



**Français**  
**Turc**  
**Arabe**  
**Amharique**  
**Espagnol**  
**Japonais**  
**Croate**  
**Bengali**  
**Portugais**  
**Ourdou**  
**Italien**  
**Russe**  
**Anglais**  
**Kinyarwanda**  
**Chinois**  
**Swahili**

**Dans toutes les cultures,  
sur tous les continents,  
nous pouvons retrouver  
ce délicieux moment,  
où tout le monde s'assied  
autour d'une belle table,  
pour être avec ses proches,  
enfin se rassembler,  
et tout en partageant  
une bonne nourriture,  
chacun peut raconter  
ses dernières aventures ;  
rayonnants dans l'échange  
des moments de gaieté,  
mais aussi solidaires,  
dans les difficultés,  
c'est le temps où se tissent,  
tous ces liens si précieux,  
qui sauront nous porter,  
vers un avenir radieux.**



Lamia

## CAKE AVEC MAMAN

### INGRÉDIENTS :

- 6 oeufs
- 2 verres de sucre
- 2 verres de farine
- 1 verre d'huile
- 1 verre de jus d'orange
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 sachet de levure

### PRÉPARATION :

Je prends un saladier et je casse les 6 oeufs à l'intérieur.

Je verse le sucre et le sucre vanillé.

Je mélange le tout.

J'ajoute la farine, le jus et l'huile et je mélange bien.

Je verse la pâte dans un moule et je fais cuire le gâteau au four à 150° C pendant 30 minutes.

Je me souviens  
du couscous  
tous les vendredis.  
Toute la famille  
venait chez mes  
parents,  
c'était joyeux.  
Aujourd'hui,  
en Belgique,  
on reste chacun  
chez nous  
le vendredi.



*Luis Fernando*

Pendant mon enfance, la tradition voulait que toute la famille élargie se retrouve pour les vacances dans notre maison de campagne. Tous les soirs, l'ensemble de la famille se réunissait à l'extérieur, autour d'une table près du foyer. Nous nous y installions vers 17h et les plus vaillants restaient jusqu'à 2h voire 3 h du matin, tout occupés que nous étions à manger ce qui cuisait sur le feu, à parler et à chanter jusqu'à ce que la fatigue nous sépare jusqu'au lendemain. L'amasijo mantecada était un accompagnement incontournable de ces soirées et réveille toujours ces souvenirs joyeux quand j'en mange.

*Amasijo Mantecada*

## AMASIJO MANTECADA

### INGRÉDIENTS :

- 250 gr de semoule de maïs
- 50 gr de farine
- 200 gr de sucre
- 200 gr de beurre
- 4 oeufs
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1/2 cuillère à café d'essence d'anis, de fenouil ou de cognac

### PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180 degrés.

Dans un bol, mélangez le beurre et le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux.

Ajoutez les oeufs un à un en mélangeant bien entre chacun.

Ajoutez la farine, la semoule de maïs et la levure chimique et mélangez bien.

Ajoutez l'essence parfumée.

Versez la pâte dans un moule beurré et placez-le dans le four.

Laissez cuire environ 30 minutes, jusqu'à ce que ce soit doré.

Retirez le moule du four et démoulez sur une surface dégagée. Laissez refroidir.

Vous pouvez servir ce gâteau avec un peu de confiture.

Je me souviens  
de ma mère  
qui mixait  
le fenugrec  
avec du miel  
pour calmer  
les douleurs  
à l'estomac.





**Je me souviens  
de ma mère  
qui prenait  
la coriandre,  
la coupait,  
la faisait moudre,  
la chauffait  
et l'utilisait  
partout  
dans la cuisine.**

Quand j'étais petite, chaque samedi, j'allais chez ma grand-mère avec mes parents et toute la famille. Après la sieste, ma grand-mère préparait des brioches marocaines.

Quand le premier plateau sortait du four, j'en volais une et la cachais derrière mon dos.

Ma grand-mère m'ayant vue, me disait :

"Attends, on va manger tous ensemble !".

Chez ma grand-mère, je faisais ce que je voulais.

Le soir, je ne voulais plus rentrer chez moi.

*La brioche de ma grand-mère*

# BRIOCHE DE MA GRAND-MÈRE

POUR 30 PETITES BRIOCHES

- un verre à thé de sucre
- un verre à thé d'huile de tournesol
- 2 oeufs
- un sachet de sucre vanillé
- un sachet de levure chimique
- une cuillère à soupe de levure de boulanger
- 500 gr de farine
- une pincée de sel
- 2 verres à thé de lait

PRÉPARATION :

Dans un grand bol, mélanger l'huile, le sucre, les oeufs, la levure de boulanger diluée dans le lait tiède puis laisser reposer 15 minutes.

Ajouter le sucre vanillé, la levure chimique, la farine et le sel. Pétrir. La pâte doit être collante.

Laisser reposer 1h30.

Enduire ses mains d'huile, façonner des boules de la taille d'un oeuf et les placer directement sur la plaque du four recouvert de papier cuisson.

Laisser reposer 40 minutes.

Cuire 20 à 25 minutes à 180° C.

Peu de temps après mon mariage, j'ai été invitée à participer au repas de ramadan dans ma belle-famille.

Je n'avais pas l'habitude de beaucoup cuisiner et j'étais très inquiète à l'idée de décevoir mes hôtes avec ce que j'allais préparer. J'ai donc décidé de préparer des briwats aux amandes, c'était un peu risqué car je n'en avais encore jamais faits.

Mais mon courage et le coeur que j'y ai mis furent bien récompensés, tout le monde a adoré et continue à m'en redemander de temps en temps.

*Briwats aux amandes*

# BRIWATS AUX AMANDES

## ENROBÉS DE MIEL

INGRÉDIENTS:

- 200 gr de poudre d'amandes
- 200 gr de sucre en poudre
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 1 oeuf
- 3 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 15 feuilles de brick
- 250 gr de miel
- huile

PRÉPARATION :

Mélanger le sucre, la cannelle, l'oeuf, puis la poudre d'amandes.

Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile de friture et y verser la préparation. Ajouter l'eau de fleur d'oranger en remuant et retirer du feu; laisser refroidir.

Préparer les feuilles de brick : couper les feuilles en deux, puis pour chaque moitié, rabattre la partie arrondie pour former une bande.

Farcir avec la pâte d'amandes, puis plier cette bande en biais afin d'obtenir un triangle.

Faire frire les triangles dans l'huile; lorsqu'ils sont bien dorés, les égoutter, puis les tremper dans le miel chaud quelques minutes.

Laisser refroidir.



# PAIN MAROCAIN

## INGRÉDIENTS :

- 175 gr de farine de blé
- 250 gr de semouline
- 10 gr de levure boulangère
- 100 ml d'eau tiède
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel

## PRÉPARATION

Je mélange la farine, la levure et la semouline ainsi que le sel.

Je pétris la pâte pendant 15 minutes pour qu'elle soit bien lisse et j'ajoute l'eau et l'huile petit à petit.

Je couvre avec un essuie humide et je laisse reposer pendant 1 heure.

Après j'écrase la pâte avec mes doigts pour enlever l'air.

Je fais une boule et je l'aplatis sur 2 cm.

Je recouvre et j'attends 2 heures pour que la pâte monte encore.

Je fais des petits trous sur le pain avec une fourchette et je mets au four pendant 30 minutes.



Quand j'étais  
petite, j'aimais  
beaucoup le vendredi  
car souvent ma mère  
nous préparait  
de la pizza.  
J'allais à l'école  
contente  
et quand je rentrais,  
je n'arrivais pas  
à attendre jusqu'au  
soir pour manger.

*La pizza de ma mère*

# LA PIZZA DE MA MÈRE

## INGRÉDIENTS

- 500 gr de farine
- 2 verres d'eau
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- une cuillère à café de sucre
- un peu de sel
- sauce tomate
- des crevettes
- un filet de poisson blanc
- des champignons
- un oignon
- un poivron
- fromage râpé

## PRÉPARATION

Mélangez la farine avec l'huile et pétrissez en ajoutant petit à petit l'eau.

Laissez reposer la pâte.

Pour la sauce, faites revenir un poivron, un oignon, des crevettes, des champignons et un filet de poisson blanc dans l'huile d'olive.

Faites mijoter ce mélange dans la sauce tomate.

Étalez la pâte et disposez la sauce dessus. Parsemez de fromage râpé.

Enfournez à 220°C pour environ 10 minutes.





Walla

## BIRYANI DE POULET

### INGRÉDIENTS

#### POUR LE POULET

- 4 cuisses de poulet sans peau
- 4 cuillères à soupe d'huile végétale
- 4 petites pommes de terre
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1/2 cuillère à café de poudre de piment rouge
- 1/2 cuillère à café de poivre noir
- 1/2 cuillère à café de poudre de curcuma
- 1/2 cuillère à café de poudre de cumin
- 1 cuillère à café de sel
- 2 tomates
- 2 cuillères à soupe de yaourt nature
- quelques feuilles de menthe fraîche (facultatif)
- 1/2 cuillère à café de cardamome verte

#### POUR LE RIZ BIRYANI

- 500 gr de riz basmati
- 2 cuillères à soupe et 1/2 d'huile végétale
- 1 gros oignon
- 1 pincée de safran en poudre
- 5 gousses de cardamome verte
- 1/2 cuillère à café de poudre de gingembre
- 4 tasses de bouillon de poulet
- 1 cuillère à café et 1/2 de sel

### PRÉPARATION

#### POUR LE POULET

Couper le poulet en morceaux.

Éplucher les pommes de terre et les couper en 2.

Hacher les oignons finement. Hacher l'ail et le gingembre.

Peler et hacher les tomates.

Dans une poêle, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile et faire frire les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



Égoutter et réserver les pommes de terre.

Ajouter les 2 cuillères à soupe d'huile restantes et faire frire l'oignon, l'ail et le gingembre jusqu'à ce que l'oignon soit doré.

Ajouter le piment, le poivre, le curcuma, le cumin, le sel et les tomates. Frire en remuant constamment pendant 5 minutes.

Ajouter le yaourt, la menthe, la cardamome. Couvrir et cuire à feu doux, en mélangeant de temps en temps jusqu'à ce que les tomates soient bien cuites. Ajouter un peu d'eau chaude si le mélange devient trop sec et commence à coller.

Lorsque le mélange est épais et lisse, ajouter les morceaux de poulet et bien mélanger pour les enrober du mélange d'épices.

Couvrir et cuire à feu très doux jusqu'à ce que le poulet soit tendre, environ 35 minutes. Si besoin faire cuire à découvert pendant quelques minutes de plus afin de réduire la sauce.

POUR LE RIZ BIRYANI

Couper l'oignon en dés.

Laver le riz et bien l'égoutter dans une passoire.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile et faire frire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter le safran, la cardamome, le gingembre et le riz. Remuer continuellement jusqu'à ce que le riz soit bien recouvert par les épices.

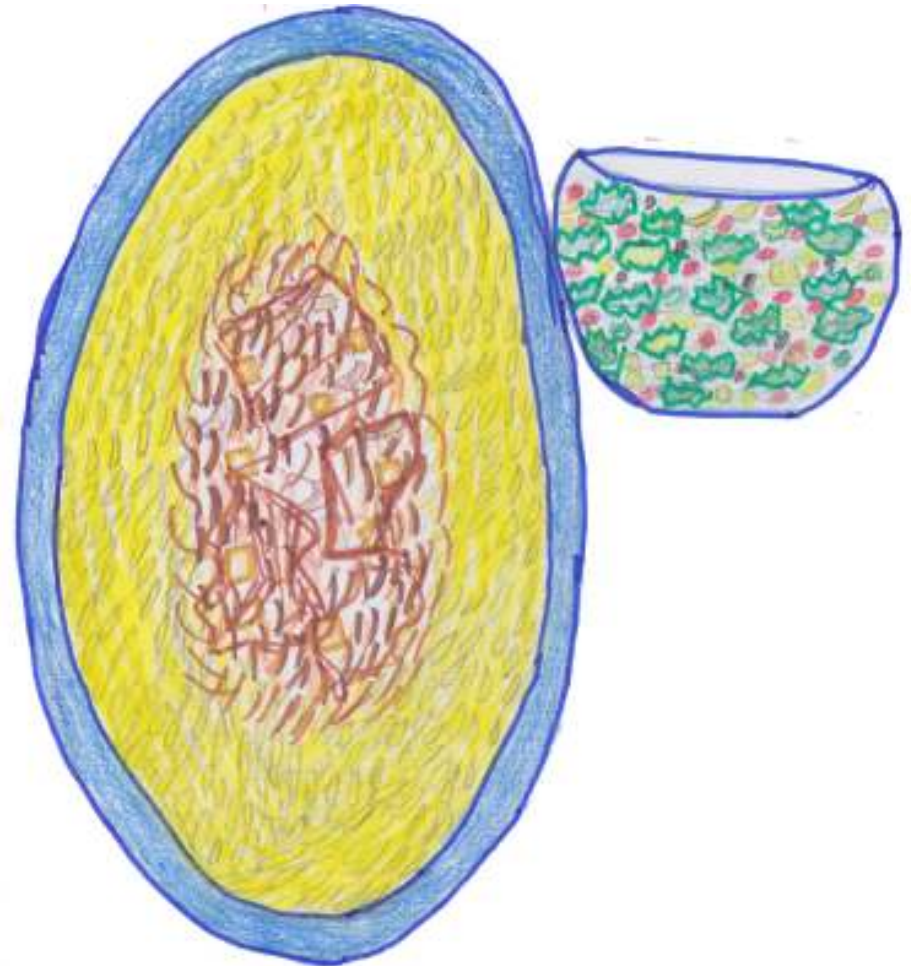
Dans une casserole, faire chauffer le bouillon de poulet et le sel.

Lorsque le mélange est chaud le verser sur le riz et bien mélanger.

Ajouter le mélange de poulet et les pommes de terre. Mélanger délicatement puis porter à ébullition.

Couvrir, mettre le feu à très doux et laisser pendant 20 minutes sans soulever le couvercle ni mélanger.

Servir le poulet biryani sur un plat à service chaud.



*Hanane*

## LE CAKE AU GAZ

### INGRÉDIENTS

- 4 oeufs
- un verre à thé d'huile de tournesol
- un verre à thé de lait
- 3 verres à thé de farine
- 2 sachets de levure chimique

### PRÉPARATION

Mélanger les oeufs, le sucre, l'huile et le lait.

Ajouter la farine et la levure.

Bien mélanger.

Beurrer et fariner le moule à cake ou la marmite à gâteau.

Cuire environ 45 minutes à feu doux sur le gaz ou au four.



*Hanane*

Quand j'étais petite, j'aimais beaucoup visiter mes grands-parents, jouer et dormir avec mes cousins. Mon grand-père allait au marché et nous rapportait plein de bonbons.

Pour le goûter, ma tante nous préparait des gâteaux. Nous emportions un morceau et retournions vite jouer dehors.

Mon grand-père nous donnait discrètement une bouteille de limonade à emporter avec nous.

*Le cake au gaz*

## **CIGARES AUX AMANDES**

Ingrédients :

- 500 gr d'amandes
- 3 cuillères à soupe de sucre
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de gomme arabique moulue (Mesca el houra)
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- miel

PRÉPARATION :

Je prends les amandes, le sucre, la cannelle et la gomme arabique dans un saladier et je mélange le tout.

Avec un rouleau à pâtisserie, j'aplatis la pâte feuilletée.

Je mets le mélange sur la pâte feuilletée.

Je roule en petits morceaux et je découpe pour faire des petits cigares.

Je mets les cigares au four pendant 5 minutes à 250°C chaleur tournante.

Après, je plonge directement les rouleaux dans un bol rempli de miel.



*Naïma*

**Je me souviens  
de ma mère  
qui préparait la douara,  
c'est le ventre du mouton,  
ses tripes.**

**Je ne mange pas ça.  
Je me souviens de l'odeur,  
ça sent très mauvais.**

**On égorgeait le mouton  
et on faisait  
une grande fête.**

**Chez moi,  
on dit que  
quand tu manges  
la langue de mouton,  
après tu parles bien  
et beaucoup.**

Je me souviens  
de ma mère  
qui mixait  
des clous de girofle et de l'huile d'olive  
qu'elle massait  
sur mes cheveux  
contre le mal de tête.

Je me souviens  
aussi du henné mélangé  
avec des clous de girofle  
pour lisser et colorer les cheveux.

C'est ma maman  
qui m'a appris  
la recette du couscous.  
Si mes parents viennent,  
je vais préparer le couscous  
mais aussi des gâteaux et  
du thé car je dois leur faire honneur.  
Je suis contente.  
D'abord, on s'assoit,  
on parle, on mange les gâteaux,  
les pistaches, avant le repas.  
On met le grand plat au milieu  
et tout le monde mange ensemble,  
on ne met pas d'assiette.  
Après le couscous,  
on mange du raisin,  
des kiwis, des pommes, des cerises,  
des fraises.  
Je fais une grande salade de fruits.

## COUSCOUS À LA VIANDE ET AUX LÉGUMES

### INGRÉDIENTS

- 1 kg de viande de boeuf
- 4 oignons
- 3 carottes
- 350 gr de citrouille
- 2 tomates
- 3 courgettes
- 1/2 chou
- huile
- sel, poivre, gingembre, cannelle, curcuma, muscade
- 1 botte de coriandre
- 600 gr de couscous

### PRÉPARATION :

J'épluche tous les légumes et je les lave.

Je coupe tous les légumes en dés.

Je mets tous les légumes dans la marmite avec de l'huile, du sel  
et je recouvre d'eau.

Je laisse cuire 20 minutes.

Je cuis la viande à part (avec de l'huile aussi, du sel et du poivre)

J'ajoute les oignons, les tomates, de la coriandre et des épices.

Je recouvre d'eau.

Je laisse cuire pendant 1h/1h30.

Je prends un peu de jus de viande et je le mets sur les légumes,  
je garde ça à part.

Je prépare la semoule avec un peu d'huile d'olive et un grand verre d'eau.  
Je mélange bien.

Ensuite, je cuis le couscous tout seul dans une couscoussière (pendant 20  
minutes) je verse un litre d'eau dans la casserole et je recouvre avec le panier  
du couscoussier. Je fais chauffer pendant 30 minutes.

Je retire le panier de la couscoussière, je verse la semoule dans un grand plat  
et je remue une nouvelle fois avec un verre d'eau salée et de l'huile d'olive.

Je recouvre du panier vide et j'attends que la vapeur s'échappe de nouveau  
pour y remettre la graine. Je laisse mijoter 1 h.

Je verse la semoule dans un grand plat. Je mets la viande au centre  
en l'arrosant de son jus.

J'ajoute par-dessus les légumes en forme d'étoile. J'arrose le plat du jus  
des légumes.



# ESCALOPE DE POULET À LA CRÈME ET AUX CHAMPIGNONS

## INGRÉDIENTS

- 2 escalopes de poulet
- 250 gr de champignons de Paris
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 1 brin de persil
- huile d'olive
- sel, poivre

## PRÉPARATION

Lavez, épluchez et coupez en petites lamelles vos champignons. Ciselez le persil de la façon la plus fine possible.

Dans une poêle bien chaude, versez un filet d'huile d'olive, ajoutez-y les champignons que vous ferez revenir avec le persil. Laissez bien colorer les champignons et enlevez-les du feu.

Cuire les escalopes dans la même poêle et ajoutez les champignons à la fin.

Dans la poêle ajoutez également les 20 cl de crème fraîche épaisse, du sel et du poivre et le persil.

Laissez mariner 1 ou 2 minutes en remuant de temps en temps.

Servez alors bien chaud accompagné de riz ou de pâtes.

Quand j'étais petite, mon plat préféré était les sardines frites.

À midi, je rentrais déjeuner à la maison. Je courais à la cuisine et quand je trouvais ma mère en train de frire les sardines, c'était mon jour de fête.

Impatiente, je prenais quelques filets, je les mettais dans un morceau de pain et je retournais à l'école.

Je partageais mon sandwich avec mes amis, c'était le bon temps !

*Les filets de sardine de Samira*



# FILETS DE SARDINE

## INGRÉDIENTS

- quelques filets de sardines
- persil, coriandre, cumin
- poudre de piment rouge, paprika piquant
- ail
- sel
- citron
- farine
- huile de tournesol

## PRÉPARATION

Assaisonner les filets de poisson avec l'ail, les épices et le sel.

Les rouler dans la farine avant de les frire dans l'huile bien chaude.

Ajouter quelques gouttes de citron avant de servir.

Quand j'étais petite, ma mère partait parfois visiter mon oncle et ma tante quelques jours.

Mon père n'était pas rassuré et trouvait cette absence un peu excessive : "Et qui va me préparer le fissa au poulet pendant ce temps ?".

"Ne t'inquiète de rien, papa, je vais m'en occuper..." le consolai-je.

Je commençais par essayer d'imiter ma mère puis mes mains étaient complètement brûlées alors je m'aidais d'une bonne spatule pour préparer les mssemens. De mon premier fissa au poulet, mon père fut très content.

*Le fissa de ma mère*

# LE FISSA DE MA MÈRE

## INGRÉDIENTS

POUR 8 PERSONNES

POUR LES MSSEMENS (CRÊPES CARRÉES)

- 1 kg de farine
- 1 litre d'eau
- 1 cuillère à café de sel

## POUR LA SAUCE

- 1 poulet
- un demi-verre à thé d'huile d'olive
- un demi-verre à thé d'huile de tournesol
- 2 oignons
- persil
- 6 gousses d'ail
- une cuillère à café de gingembre
- une cuillère à café de curcuma
- une cuillère à café de poivre
- une cuillère à soupe de sel
- un verre à thé de fenugrec

## PRÉPARATION

### LES MSSEMENS

Mélanger la farine et le sel.

Ajouter l'eau petit à petit

Enduire ses mains d'huile et faire des petites portions.

Étaler chaque boule à la main et la plier en 4

(2x dans la longueur et 2x dans la largeur) en carré.

Laisser reposer.

Les cuire des deux côtés dans une poêle en fonte.

### LA SAUCE

Dans une casserole, mettre l'huile, le poulet, les épices, le sel, les oignons émincés, l'ail (gousses entières) et faire revenir.

Ajouter un litre d'eau chaude, couvrir et laisser mijoter une heure.

Déchiqueter les mssemens en petits morceaux, les répartir dans un grand plat et mouiller avec la sauce.

Placer le poulet au milieu, décorer avec les oignons et le reste de la sauce.

Quand j'étais petite, je voyais souvent ma maman préparer le fissa. J'aimais beaucoup ce plat. Ce jour-là, c'était la fête chez moi. Car il s'agit bien d'un plat de fête que l'on prépare également à l'occasion des naissances et des baptêmes.

*Le fissa de ma mère*



*Sevda*

## GÖZLEME FARCIES AU FROMAGE

### INGRÉDIENTS

- 450 gr de farine T55
- 10 gr de levure de boulanger
- 120 gr d'eau
- 150 gr de lait tiède
- 1 cuillère à café de sel

### POUR LA FARCE

- 1 bouquet de persil et coriandre fraîche
- fromage turc beyaz peynir ou feta

### PRÉPARATION

Versez le lait, l'eau, le sel, la farine et la levure émietée dans un récipient et mélangez pour obtenir une pâte homogène.

Pétrissez la pâte à pain turc et formez une boule.

Faites reposer la pâte durant 30 minutes dans une pièce tempérée.

Pendant ce temps, ciselez le persil et la coriandre puis mélangez-les avec le fromage.

Divisez la pâte en 10 portions égales.

Farinez le plan de travail et étalez chaque pâton en rond aussi finement que possible à l'aide d'un rouleau à pâte ou d'une baguette en bois.

Garnissez la moitié du pain gözleme avec la farce de fromage aux herbes.

Repliez la pâte et fermez bien tout le bord.

Faites cuire le pain turc dans une grande poêle durant 3 à 4 minutes sur chaque face.



### *Sevda*

Quand j'étais jeune, la vie n'était pas toujours facile. Mon père qui était chauffeur était souvent absent et je passais beaucoup de temps à l'attendre, à espérer son retour.

Quant à ma mère, elle était souvent triste car une de mes soeurs souffrait d'un handicap physique et que cela demandait beaucoup de temps et d'énergie. L'un comme l'autre, ils faisaient de leur mieux pour être présents et attentifs, même quand c'était par téléphone. Mais le grand moment de réjouissance, c'était une fois par mois, lorsque toute la famille se réunissait autour d'une table pleine de nourriture. Il y avait toujours beaucoup de délicieux Gözleme. Que de bons souvenirs !

*Gözleme*

*Rabia*

J'avais 16 ans, je vivais à la campagne près de Tetouan. Mon frère, qui vivait en Belgique, avait une maison à Tetouan dans laquelle nous allions environ une fois par mois.

Je voulais profiter de la ville mais mon père refusait que je sorte seule.

Un jour, il céda. Il accepta que j'aille seule au marché.

"N'aie pas peur. Si on vole ton argent, ne pleure pas, reviens à la maison, je t'en donnerai à nouveau."

Tout se passa bien, j'achetai de quoi préparer un grand plat de poisson aux raisins.

*Le grand congre aux raisins*





*Rabia*

## GRAND CONGRE

## AUX RAISINS

### INGRÉDIENTS

POUR 6 PERSONNES

- 1 kg de grand congre en filets
- 1 kg d'oignons
- 200 gr de raisins secs
- un peu de persil frais
- 3 gousses d'ail
- poivre, sel, gingembre, curcuma, cannelle
- un demi-verre à thé d'huile d'olive
- un demi-verre à thé d'huile de tournesol
- 2 patates douces

### PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger l'ail, le persil et un oignon haché avec les deux huiles et toutes les épices.

Couper les filets pour avoir 6 parts égales et les plonger dans la marinade et laisser reposer 30 minutes.

Découper le reste d'oignons et les patates douces en rondelles. Sortir le poisson de la marinade et y plonger les oignons et les patates douces.

Dans un plat allant au four, verser d'abord la marinade avec les patates douces et les oignons, répartir les filets dessus, saupoudrer de raisins secs et répartir un grand verre d'eau.

Couvrir de papier cuisson et d'une feuille d'aluminium. Laisser cuire une heure à 160°C.



### *Mulu*

En Éthiopie, pour la fête de Pâques,  
ma maman faisait fondre  
du beurre avec des épices spéciales.  
On le chauffait longtemps  
et après on l'utilisait pour cuire la viande.  
ça sentait très très bon.  
En Afrique, on respecte la viande.  
On la cuit, et on la fait bouillir pendant 24h  
avec ce beurre épicé (le Niter Kibbeh).  
À la maison parfois,  
on égorgeait aussi le mouton,  
comme les musulmans,  
et alors toute la famille et tous les voisins  
venaient manger ensemble.

*Niter Kibbeh*

# INJERA

## INGRÉDIENTS

- 500 g de farine de Teff
- 1 sachet de levure boulangère
- de l'eau

## PRÉPARATION :

Je mélange le sachet de levure avec un peu d'eau chaude (3 cuillères à soupe).

J'ajoute 375 gr de farine de teff et j'ajoute 500ml d'eau.

Je mélange, je pétris jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse et je laisse reposer 2-3 jours à température ambiante.

Je verse le reste de la farine dans un grand saladier.

Je fais bouillir 150 ml d'eau, que je mélange à la farine et je laisse reposer 5 minutes.

Je mélange doucement cette nouvelle mixture à la pâte fermentée que j'ai préparé avant. J'ajoute 165 ml d'eau et je mélange.

Je laisse encore reposer une heure et je fais chauffer la pâte dans une poêle. Quand je vois des bulles se former, je couvre et je laisse cuire 5 minutes.

## GARNITURE : LENTILLES ROUGES

### INGRÉDIENTS

- 4 oignons
- 1 tasse de piments rouges
- sauce tomate
- 500 gr de lentilles corail
- huile
- ail
- gingembre (émincé)
- sel

## PRÉPARATION

J'émince les oignons et je les fait chauffer dans une casserole.

J'ajoute une tasse d'huile.

Je mélange bien le tout.

J'ajoute la tasse de piments rouges. Toujours bien mélanger, puis je mets les 500 gr de lentilles dans la casserole.

Je mets le gingembre, l'ail et je mélange bien.

Après, je mets la sauce tomate dans la casserole et je chauffe le tout pendant 15 minutes.

J'ajoute un peu de sel.

## GARNITURE EPINARDS

### INGRÉDIENTS

- 1 kg d'épinards frais
- gingembre
- 2 oignons
- ail
- sel

## PRÉPARATION

J'émince les oignons et je les mets dans la casserole.

Je les mélange jusqu'à ce que les oignons soient caramélisés.

J'ajoute 2 cuillères d'huile. Après j'ajoute de l'ail et du gingembre.

Je mets les épinards dans la casserole et je mélange bien.

Après 20 minutes je rajoute une pincée de sel.

# NITER KIBBEH

## Ingrédients

- 500 gr de beurre
- gingembre frais
- 1 échalote émincée
- 3 gousses d'ail émincées
- une cuillère à café de safran
- une cuillère à café de cumin moulu
- 5 ou 6 capsules de cardamomes
- 1 cuillère à soupe de fenugrec
- quelques feuilles de verveines
- 

## PRÉPARATION

Je fais fondre le beurre, à feu doux, dans une casserole ; puis je retire l'écume avec une cuillère.

J'épluche et je coupe en morceaux le gingembre et je mélange tous les ingrédients au beurre fondu. Je laisse mijoter à feu doux pendant environ 20 minutes.

Je retire du feu, je passe la préparation dans un tamis fin, puis je laisse refroidir quelques instants. Je verse enfin le Niter Kibbeh dans un récipient et je peux le conserver 1mois au frigo.



Il existe de très nombreuses façons de préparer des tajines. Mais quand c'est juste pour moi et mon mari, je choisis de le gâter au maximum en y mettant les meilleurs ingrédients, malgré leur prix. C'est le tajine spécial mari.

Tajine

## TAJINE D'AGNEAU AUX FRUITS SECS

### INGRÉDIENTS

- 1,5 kg d'agneau (pris dans le gigot ou l'épaule)
- 2 oignons moyens émincés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel de mer
- poivre
- gingembre en poudre
- ail en poudre
- 2 sachets de safran en poudre
- 2 bâtonnets de cannelle
- 250 gr de pruneaux
- 250 gr d'abricots secs
- 100 gr de raisins secs
- 3 cuillères à soupe de sucre en poudre
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- une poignée d'amandes mondées et grillées
- une poignée de graines de sésame

### PRÉPARATION

Faire revenir les morceaux de viande et les oignons avec les épices dans l'huile, pendant 5 minutes environ.

Couvrir la viande d'eau et laisser cuire à feu moyen pendant environ 45 minutes à 1 heure.

Pendant ce temps, faire gonfler les fruits secs dans de l'eau tiède.

Une fois la viande cuite la retirer de la marmite, prélever deux louches de sauce et les verser dans une casserole.

Ajouter les fruits secs égouttés, le sucre et la cannelle et laisser le tout caraméliser à feu très doux pendant environ 10 minutes.

Verser les fruits caramélisés dans la marmite où a cuit la viande et laisser mijoter juste pour réduire la sauce.

Remettre les morceaux de viande dans la marmite pour les réchauffer puis servir aussitôt.

# KHEER

## INGRÉDIENTS

- 2 litres de lait
- une demi-tasse de riz
- une demi-tasse de sucre
- 250 ml de crème fraîche
- une demi-tasse de pistaches, amandes et raisins secs.

## PRÉPARATION

Mouiller le riz avec de l'eau pendant 2 heures.

Faire bouillir le lait dans une casserole et ajouter le riz.

Laisser cuire pendant 30 minutes en mélangeant beaucoup.

Verser le sucre et la crème fraîche dans la préparation.  
Ajouter les fruits secs.

Décorer avec des pistaches.



Ma maman  
était une très bonne  
cuisinière.  
Elle faisait un grand  
plat de poulet avec  
du riz  
pour les fêtes  
(une fois par mois).  
Et tous les mois,  
pour les  
grandes fêtes  
c'était  
le poulet Pulao.



Lorsque j'étais adolescente, j'ai dû me rendre à Casablanca afin de m'occuper d'obligations administratives.

Mon frère était le seul à m'accompagner. Là-bas, nous avons pris des chambres à l'hôtel, c'était donc la première fois que j'allais dormir toute seule dans une chambre.

Lorsque je me suis réveillée, j'ai vu sur le réveil qu'il était déjà une heure et je me suis donc levée en catastrophe pour aller réveiller mon frère et courir aux bureaux de l'administration avant qu'il ne soit trop tard. Mais dès que nous sommes sortis de l'hôtel, nous avons réalisé qu'il faisait nuit noire et qu'il était en fait, une heure du matin.

Confus, nous sommes donc retournés nous coucher afin de profiter de la nuit pour dormir encore un peu. Le lendemain, une fois nos obligations remplies, nous nous sommes offert un repas à base de kefta grillée et avons pu rire de nos aventures.

*Keftas*

## KEFTASAU BARBECUE

### INGRÉDIENTS

- 500 gr de viande de boeuf et/ou de mouton (avec du gras!)
- 1 cuillère à café rase de cannelle
- 1 ou 2 branches de menthe fraîche
- 1 cuillère à café de cumin
- 2 cuillères à café de piment doux
- 1 pincée de piment fort (selon les goûts)
- 1 gros bouquet de persil
- 1 gros bouquet de coriandre
- 1 oignon
- sel

### PRÉPARATION

Ciseler persil, coriandre et menthe en les équeutant soigneusement.

Mélanger avec la viande et les épices.  
Laisser reposer une heure environ.

Prendre alors l'équivalent d'un oeuf de poule de ce hachis dans la main légèrement mouillée et entourer une broche en lui donnant la forme d'une saucisse de 10 à 12 cm.

Renouveler l'opération avec le reste du hachis.

Faire griller rapidement sur charbon de bois en retournant souvent les broches (ne pas laisser dessécher) et déguster.

# MSSEMENS AU POULET

## LA PÂTE

### INGRÉDIENTS

- 250 gr de farine
- 200 ml d'eau tiède
- 80 gr de beurre
- sel

## PRÉPARATION

Je verse la farine dans un saladier.

J'ajoute le beurre, une pincée de sel, l'eau tiède et je mélange le tout.

Je laisse reposer la pâte 30 minutes à température ambiante.

Pendant ce temps-là, je prépare la garniture.

## LA GARNITURE

### INGRÉDIENTS

- un blanc de poulet
- 2 poivrons rouges
- 1 poivron vert
- 3 oignons
- 150 gr d'olive noire
- persil
- huile
- sel
- poivre

## PRÉPARATION

Je coupe le blanc du poulet en petits morceaux.

J'émince le persil et les légumes.

Je mets à chauffer 2 cuillères à soupe d'huile et j'ajoute le blanc de poulet et les légumes pendant + ou - 15 minutes.

J'ajoute le sel et le poivre noir.

Je laisse refroidir et je mélange les olives noires coupées en petits morceaux.

Je prépare des petites boules de pâte. J'aplatis les boules avec un peu d'huile d'olive. Je mets la farce au poulet à l'intérieur et je plie la pâte en carré.

Dans une poêle je cuis les mssemens.

Je me souviens de ma mère  
qui faisait du chou-fleur  
une fois par semaine.  
C'était comme une omelette  
avec du chou-fleur.

Quand je rentre chez ma mère  
je sens encore cette odeur de chou-fleur  
et je déteste ça.

En plus, maintenant,  
ma grande fille adore le chou-fleur  
mais je lui cuisine  
avec beaucoup de crème fraîche.

Je me souviens aussi  
d'un petit déjeuner à Dubaï  
avec mon mari.  
Ils ont apportés des lentilles,  
de l'houmous et des fèves.  
On était étonnés,  
on ne mange pas ça  
au petit déjeuner !  
Alors on n'a rien mangé.



*Sarah*

**Je me souviens  
de maman  
qui mettait  
de la pommade  
sur ma peau.  
Elle la fabriquait  
avec de la vaseline et de l'huile  
d'olive.  
Ca faisait une pommade  
toute verte.**

**Je me souviens  
des clous de girofle  
dans le thé et dans le riz.**

**Je me souviens  
du poivre  
partout,  
dans tous les plats.**

# MATOOKE

## INGRÉDIENTS

- 8 à 10 bananes plantains
- 500 gr de boeuf
- 50 cl de bouillon de boeuf
- 1 oignon
- 3 tomates
- 1 poivron vert
- 1 piment rouge
- 3 gousses d'ail
- sel
- coriandre
- poivre

## PRÉPARATION

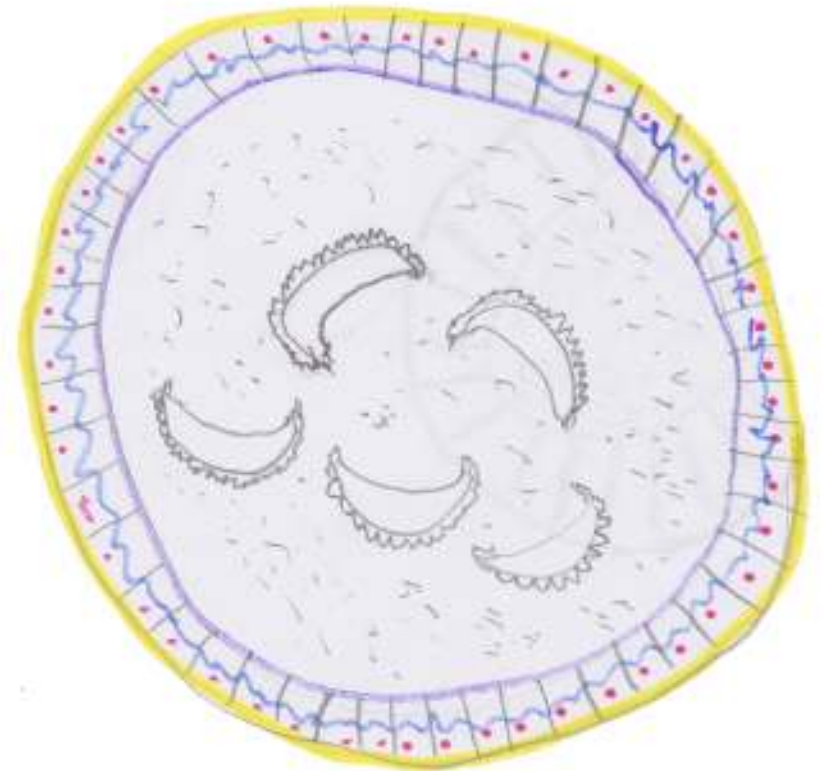
J'épluche les bananes plantains et je les coupe. Je hache l'ail, les oignons et le piment.

J'enlève les graines et je hache les tomates et le poivron. Je coupe la viande en petits dés.

Je fais chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et j'ajoute la viande et les tomates puis je mets les épices.

Lorsque la viande est dorée, j'ajoute le bouillon.

Je fais cuire pendant 25 minutes puis j'ajoute les bananes et je cuis encore à feu doux pendant 20 minutes.



*Sonam*

Trois ans après mon arrivée en Inde, j'ai contracté la tuberculose. N'étant plus capable de manger, j'ai été hospitalisée pendant 3 mois.

Ça a été une période difficile, je prenais beaucoup de médicaments et j'avais beaucoup de mal à communiquer, je me sentais aussi très seule.

Pendant ces longues journées, je pensais souvent au Tibet et à la bonne nourriture que je mangeais là-bas comme les momos.

La nostalgie m'envahissait souvent.

Pourtant, après cette période, un ami m'a aidé à être admise dans un monastère où j'ai passé quelques années très riches et où j'ai pu retrouver équilibre et joie de vivre, tout en gardant une place spéciale pour le Tibet dans mon cœur.

*Les momos*



# MOMOS AUX LÉGUMES

## INGRÉDIENTS

### POUR LA PÂTE :

- 500 gr de farine
- 2 cuillères à café de levure de boulanger
- 300 ml d'eau

### FARCE AUX LÉGUMES :

- 1 grosse carotte
- 1/2 chou chinois
- 2 oignons moyens
- 1 oignon jeune (partie verte seulement)
- 1/2 poivron rouge
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de coriandre hachée
- 3 cuillères à soupe d'huile végétale
- 1/2 cuillère à café de sel
- poivre moulu (facultatif)

## PRÉPARATION

Mélanger la farine et la levure dans un bol. Ajouter l'eau et remuer lentement, jusqu'à homogénéité de la pâte.

Fariner la surface de travail et les mains pour empêcher la pâte de coller puis pétrir pendant trois minutes.

Former une boule et la couvrir pendant 6 minutes.

Pour assembler les momos: Récupérer la boule de pâte et la rouler en forme de boudin.

Couper avec deux doigts des pièces larges, les rouler en boule et les aplatir légèrement.

Puis aplatir les boules de pâte en forme de disques en utilisant la paume de la main ou un rouleau à pâtisserie.

Laver tous les légumes. Émincer et râper la carotte, hacher finement le chou chinois. Émincer finement les oignons, la partie verte de l'oignon jeune et le demi-poivron.

Hacher l'ail et la coriandre. Mélanger tous les ingrédients ensemble à l'intérieur d'un récipient creux. Saler et ajouter l'huile. Mélanger à nouveau.

Récupérer les disques de pâte et placer une cuillère à soupe de farce aux légumes dans le centre du disque.

Replier une moitié sur l'autre pour former un croissant puis plier ce croissant en deux sur lui-même pour obtenir un anneau.  
Pincer la pâte sur chaque extrémité pour refermer cet anneau.

Huiler le fond des paniers-vapeur et y disposer les momos, sans qu'ils se touchent.

Faire cuire pendant 15 minutes au cuit-vapeur et laisser refroidir avant de déguster.

Pendant ce temps, préparer la sauce à tremper : en mélangeant de la sauce huître avec de la sauce soja. On peut aussi ajouter du piment dedans.

# BRIWATS AUX POMMES DE TERRE ET FROMAGE

## INGRÉDIENTS

- 2 oeufs entiers
- 3 gousses d'ail râpées finement
- 1 cuillère à soupe de persil ciselé finement
- 250 gr fromages en triangle (type kiri)
- fromage râpé
- 2 kg de pommes de terre cuites et écrasées
- Sel, poivre
- 1 pincée de muscade
- 1 kg de feuilles à pastilla

## PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier.

Couper les feuilles à pastilla en 4 dans le sens de la longueur  
Prendre chaque bande de feuille dans le sens de la longueur et placer 1 cuillère à soupe du mélange à l'une des extrémités, puis replier ou rouler pour former un triangle.

Coller l'extrémité avec de la farine mélangée avec l'eau.

Faire frire les briwats dans un bain d'huile chaude puis les disposer sur du papier absorbant.



Pour mon frère qui habite en Espagne, j'adore préparer une pastilla poulet.

Je suis très très contente quand il vient chez moi.

Il a 3 enfants et moi j'ai 4 filles

alors les enfants aussi adorent se retrouver.

Mon frère adore la pastilla au poulet

alors je lui prépare quand il vient, ça me rend heureuse.

Je cuisine mieux que sa femme aussi,

parce qu'elle est espagnole, elle ne cuisine pas

comme moi, alors il est content de manger chez moi.

C'est mon petit frère, il n'y a que 2 années

de différence, alors on jouait beaucoup ensemble,

mais on se bagarrait aussi quand on était petit.

J'aime beaucoup mon frère, il est très très gentil.

Cette recette de Pastilla je l'ai apprise

avec mes copines. C'était tout nouveau pour lui

quand il l'a goûté la première fois.

### *Pastilla poulet*

## PASTILLA POULET

### INGRÉDIENTS

- 1 poulet de 1,5 kg coupé en morceaux
- 1 bouquet de persil
- 3 oignons coupés en lamelles
- ail
- 1/2 cuillère à soupe de sucre semoule
- 2 cuillères à café de gingembre moulu
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- huile
- poivre, sel
- 4 oeufs
- 10 feuilles de brick
- 250 gr d'amandes émondées
- 100 gr de beurre fondu

### PRÉPARATION

Dans une grande marmite, je fais cuire les oignons hachés dans l'huile. Je mets le poulet découpé, les herbes, le sucre et les épices. Je fais chauffer quelques minutes pour que tout se mélange bien.

J'ajoute de l'eau jusqu'au niveau du poulet. Je couvre et je fais chauffer. Je mélange de temps en temps jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Une fois refroidi, j'émiette bien la viande de poulet et je la garde sur le côté avec la sauce.

Je casse les oeufs dans un bol et je les fouette en omelette. J'ajoute les oeufs à la sauce qui épaissit comme une crème épaisse. Je saler et je poivre. Je laisse refroidir la sauce sur le côté.

À côté je mixe les amandes. Je beurre généreusement un plat rond et je préchauffe le four à 180/190°C. Sur le fond d'un plat pour le four, je mets 5 feuilles de bricks beurrées au beurre fondu en les superposant comme les pétales d'une fleur et en laissant déborder les bords à l'extérieur du plat. Je mets encore 1 à 2 autres feuilles de brick sur le fond de la pastilla.

Je recouvre sur ces feuilles la couche de sauce à l'oignon/oeufs et aux épices et je mets dessus les morceaux de poulet émiettés pour recouvrir complètement le moule.

Je couvre cette couche d'une feuille de brick bien beurrée et je termine en saupoudrant la surface d'amandes. Je ramène les bords des bricks débordant du plat vers le centre, bien fermement.

Je referme la pastilla en déposant 3 à 4 feuilles de bricks beurrées sur la surface du moule et je tasse avec la paume de ma main.

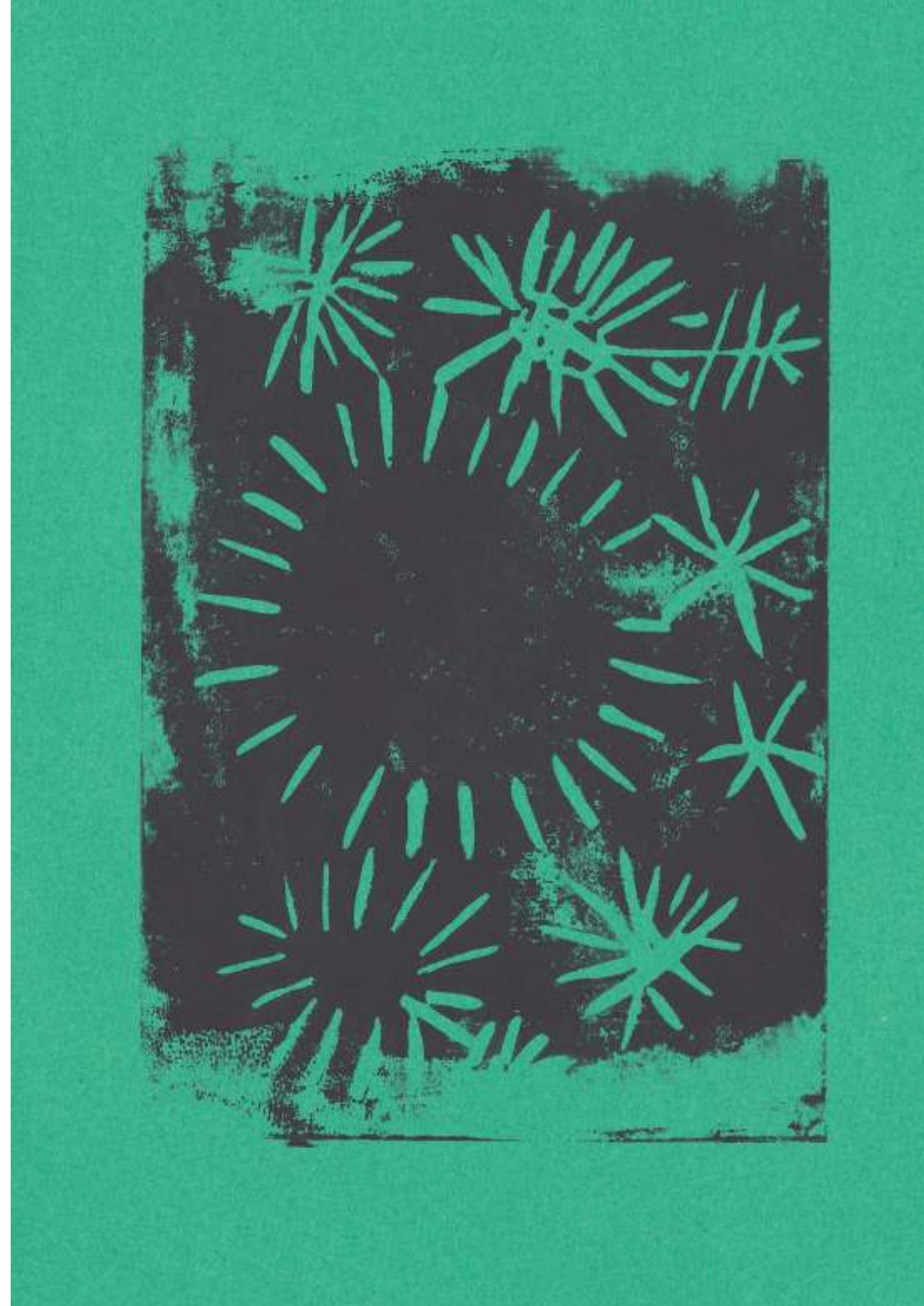
Je rentre ensuite les bords des bricks dépassant du moule à l'intérieur, sous la première couche de bricks. Je referme le tout bien fermement. La pastilla doit être bien enfermée, la farce emprisonnée dans les bricks.

Une fois la pastilla fermée, la badigeonner une dernière fois généreusement de beurre fondu puis de jaune d'oeuf.

Je mets la pastilla dans le four pendant 45 minutes. La pastilla doit être bien dorée et croustillante.

Je laisse reposer la pastilla 3 à 5 minutes dans son moule puis je la mets sur un grand plat.

Je saupoudre la pastilla de sucre glace sur toute sa surface et je la décore de cannelle moulue.



**Je me souviens  
de l'odeur de la Harira,  
la soupe,  
tous les lundis  
et tous les jeudis  
dans la maison  
de mes parents.  
Ça sentait bon  
dans toute la maison  
ces jours-là  
car mon père faisait  
le ramadan  
tous les lundis  
et tous les jeudis.  
Dès que je sens cette odeur,  
je les vois.  
Je pense à mes parents  
dans leur maison.**

## PASTILLA KEFTA

### INGRÉDIENTS

- 500 gr de viande Kefta
- 2 oignons
- 250 gr de farine
- 250 gr de semoule
- levure
- sel
- 2 cuillères à soupe de persil
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 bâton de cannelle
- gingembre
- curcuma
- poivre noir
- 4 cuillères à soupe d'huile

### PRÉPARATION

Je prends un récipient et je mets la farine et la semoule à l'intérieur. J'ajoute la levure et un peu de sel.

Je mélange le tout avec de l'eau.

Je pétris bien la pâte et je l'aplatis.

À côté, je mets à chauffer une casserole avec l'huile.

J'ajoute la kefta, les oignons émincés, le persil, du sel, du gingembre, du poivre, du curcuma, le bâton de cannelle et la cuillère de sucre.

Je mets la farce sur la pâte et je recouvre bien de pâte.

Dans un plat, j'enfourne la pastilla 15-20 minutes à 180° C.

## POULET AUX POMMES DE TERRE ET AUX PETITS POIS

### INGRÉDIENTS

- 5 grosses pommes de terre
- 500 gr de petits pois frais
- 1 oignon
- 4 cuisses de poulet
- huile, eau
- sel, poivre, cumin, piment doux, paprika, gingembre, curcuma
- 1 tomate fraîche
- 2 cubes de bouillon de poulet

### PRÉPARATION

Coupez votre oignon en fines lamelles et faites le revenir dans de l'huile. Ajoutez ensuite vos cuisses de poulet.

Faites les dorer et ajoutez une cuillère à café de chaque épice. Salez poivrez. Emiettez vos cubes de bouillons.

Ajoutez un grand verre d'eau, les poulets doivent être à moitié recouverts. Ajoutez une tomate fraîche pelée.

Ajoutez ensuite vos pommes de terre coupés en quatre et vos petits pois.

Fermez votre cocotte et laissez mijoter 40 minutes à feu doux.



**Dans mon enfance, un de mes grands bonheurs a été d'aller à l'école et d'y avoir rencontré une très bonne amie avec qui je partageais tout, avec qui je faisais tout et sur qui je pouvais toujours compter.**

**Nous avons été inséparables pendant plusieurs années et ça a été très dur lorsque j'ai dû arrêter l'école et, donc, m'éloigner de mon amie.**



# POULET RÔTI

## INGRÉDIENTS

- 1 poulet
- 1 bouquet de persil
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 4 gousses d'ail
- 2 oignons
- 2 cuillères à café de curcuma
- muscade
- safran
- olives vertes
- cannelle
- piments (un petit peu)

## PRÉPARATION

Mettre le poulet entier dans une marmite avec de l'huile d'olive.

Ajouter l'ail, les piments, les oignons émincés, les épices et le persil.

Bien mélanger et appliquer le mélange avec la main sur le poulet pour bien l'en imprégner. Cuire pendant 30 minutes dans la marmite en ajoutant de l'eau si besoin.

Disposer ensuite le poulet avec les olives dans un plat allant au four.

Cuire au four pendant 20 minutes et arroser de temps en temps le poulet avec sa sauce.



*Hannan*

Vers l'âge de 20 ans, j'habitais près de chez ma tante qui pratiquait le ouija (spiritisme). Et celle-ci m'avait proposé de participer à une séance.

D'abord impressionnée, j'avais refusé, mais il s'est avéré que l'esprit réclamait ma présence et lorsque je me joignis à eux, j'ai soudainement ressenti un apaisement complet et n'eut plus peur du tout. Finalement c'était une expérience intéressante.

Bien sûr, la plupart du temps, je jouais simplement dans la montagne et j'allais ramasser des herbes avec mes cousins.

Quand nous rentrions tous à la maison, ma tante nous attendait souvent avec un beau plateau de rosco de vino ! Un délicieux dessert espagnol.

*Rosco de Vino*

## ROSCO DE VINO

### INGRÉDIENTS

- 80 gr de sucre
- 100 ml d'huile d'olive
- 300 gr de farine
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à soupe 1/2 d'anis
- zeste d'1/2 citron
- 75 ml de vin blanc moelleux (ou essence de vanille diluée dans de l'eau)
- 1 cuillère à soupe 1/2 de graines de sésame
- Sucre impalpable (pour enrober les petits gâteaux à la fin)

### PRÉPARATION

Verser l'huile d'olive dans une casserole, et laisser cuire à feu moyen.

Y verser les graines de sésame et laisser frire.

Lorsque vous sentez l'odeur du sésame grillé, retirer la casserole du feu et laisser refroidir.

Dans un grand bol, verser la farine et y creuser un puits au centre.

Ajouter le mélange huile d'olive et graines de sésame.

Ajouter le reste des ingrédients : sucre, vin blanc moelleux, anis, zestes de citron et cannelle. Mélanger avec l'aide d'une spatule.

Lorsque le mélange commence à se transformer en pâte, la déposer sur la table pour finir de la travailler à la main et former une boule.

Étirer la pâte avec un rouleau à pâtisserie jusqu'à ce qu'elle ait une épaisseur d'1 cm environ.

Avec l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre, découper des cercles dans la pâte et avec l'aide d'un vide-pomme, faire des trous au milieu de chaque cercle.

Reformer des petits gâteaux avec le reste de la pâte.

Déposer les petits gâteaux sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner 20 minutes à 170°C (jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur le dessus).

À la sortie du four, les enrober de sucre glace.

Réaliser cette opération lorsque les petits gâteaux sont encore chauds.

Ils seront ainsi bien imprégnés de sucre glace.

Les laisser refroidir.

## SANCOCHO

### INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 4 cuisses de poulet
- 1 tubercule de manioc
- 1 banane plantain verte
- 3 pommes de terre moyennes
- 1 oignon
- 2 tomates
- 1 bouillon cube de poulet
- cumin
- sel, poivre
- fines herbes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- coriandre

### PRÉPARATION

Dans un fait-tout, faire revenir l'oignon coupé en petits dés dans l'huile d'olive

Ajouter les tomates coupées en petits dés.

Assaisonner avec sel, poivre, cumin, herbes et le cube.

Ajouter les cuisses de poulet et le manioc coupés en morceaux après avoir enlevé la peau et la nervure centrale.

Ajouter 2 tasses d'eau et laisser cuire 10 à 15 minutes.

Ensuite, ajouter les pommes de terre coupées en rondelles d'1 cm de large ainsi que la banane plantain verte cassée en assez gros morceaux.

Laisser cuire encore 15 minutes.

Ciseler un peu de coriandre fraîche au-dessus du plat.

Ce plat étant un plat typiquement colombien, le mieux est de l'accompagner avec du riz blanc et un morceau d'avocat.



*Maria Elena*

Pour le nouvel an, il y avait toujours deux fêtes en Colombie, le réveillon, entre amis et le premier de l'an avec toute la famille. Ici, il n'y a plus toutes ces fêtes, plus non plus de Sancocho. La Belgique, c'est très bien, mais la Colombie avait une dimension plus humaine, plus sociale. Ça me manque un peu.

*Sancocho*

**Le couscous sucré,  
c'est le plat que ma  
mère m'a apporté  
pour la naissance  
de ma première  
fille. Il y en avait  
beaucoup, mais  
tout a été englouti  
en quelques  
minutes.  
Décidément, tout  
le monde en raffole !**



# SEFFA (COUSCOUS SUCRÉ AUX AMANDES ET À LA CANNELLE)

## INGRÉDIENTS

- 500 gr de couscous fin
- 1 pincée de sel
- 500 ml d'eau tiède
- 250 gr de raisins secs
- 220 gr de beurre
- 1 verre de sucre
- 1 cuillère à café de cannelle
- 150 gr d'amandes

## PRÉPARATION

Mettre les raisins à gonfler dans un peu d'eau tiède.

Mettre les amandes dans l'eau chaude pendant 4 minutes, puis retirer la peau brune et faire griller légèrement.

Préparer le couscous à la vapeur.

Égoutter les raisins et les faire cuire à la vapeur 8 à 10 minutes.  
Mélanger le couscous et les raisins et faire cuire une dernière fois le tout à la vapeur pendant 15 minutes.

Égoutter le tout avant de le verser dans une bassine.

Ajouter le beurre et les amandes et bien mélanger le tout.  
Ajouter le sucre selon votre goût.  
Servir bien chaud.

C'est avec beaucoup de joie que je me rappelle de mon enfance parce que j'étais très proche de ma famille et que ma vie était remplie de choses qui m'intéressaient. Je suis allée pendant 5 ans à l'école, puis j'ai fait deux années d'école coranique et, enfin, j'ai appris la couture pendant deux ans, ce que j'appréciais énormément.

C'est à l'âge de 22 ans que je me suis mariée, continuant sur ma route bienheureuse.

Mais lorsque j'ai décidé d'avoir des enfants, ça s'est avéré difficile et beaucoup plus tourmenté. Du coup, lors de la naissance ma fille, à 34 ans, ça a vraiment représenté une joie immense pour moi. Une deuxième est venue compléter la famille et me permettre de vivre la vie que je désirais tant. Pour moi, la famille est très importante, c'est pour cela que je vous propose la recette du sekerpare. En effet, lorsque j'étais petite, ma grand-mère en faisait un grand que tout le monde partageait. Tandis qu'aujourd'hui, la plupart des gens en préparent plusieurs petits, comme ça chacun à le sien. Je me dis que ça reflète un peu l'évolution individualiste de la société et que c'est peut-être un peu dommage.

*Sekerpare*



*Fatime*

## SEKERPARE

### INGRÉDIENTS

#### POUR LA PÂTE :

- 250 gr de beurre
- 200 gr de sucre
- 2 oeufs
- 75 gr de semoule fine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé
- farine selon convenance (environ 500gr)
- noisettes entières (environ 300 gr, en fonction du nombre de gâteaux)
- un peu de noix de coco râpée pour décorer

#### POUR LE SIROP :

- 1 l d'eau
- 700 gr de sucre en poudre
- le jus d'1/2 citron

### PRÉPARATION

Cassez les noisettes.

Mélangez le sucre avec le beurre fondu, jusqu'à ce que le mélange mousse.

Ajoutez les oeufs et la semoule fine et mélangez le tout.

Râpez ensuite le zeste d'un demi-citron au-dessus de la préparation, et ajoutez la levure et le sucre vanillé. Mélangez à nouveau.

Ajoutez petit à petit la farine tout en malaxant à la main, il ne faut pas mettre trop de farine d'un coup car vous devez obtenir une pâte douce au toucher et non collante. En effet, si vous obtenez une pâte trop sèche, vous ne pourrez pas la rattraper.

Une fois la pâte obtenue, laissez-la reposer le temps de faire le sirop.

Préparez le sirop : Dans une casserole, mélangez l'eau, le sucre et le jus du demi-citron. Portez à ébullition, et laissez bouillir 10 minutes. Éteignez ensuite le feu et laissez refroidir.

Préchauffez le four à 180°C (ou thermostat 6).

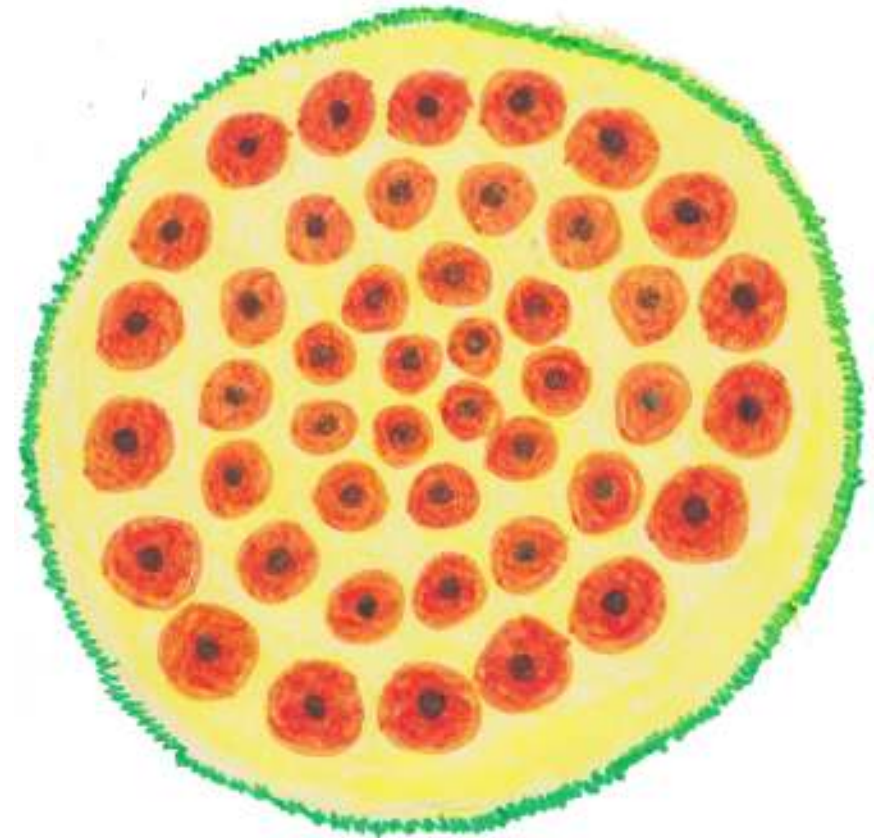
Faites de petites boules de 4 cm de diamètre et disposez-les sur un grand plat à gâteau en les espaçant de 3 cm.

Disposez une noisette au centre en l'enfonçant jusqu'au fond.

Faites cuire environ 15 minutes. La cuisson dépend du four, donc surveillez-les.

Aussitôt les gâteaux sortis du four, versez le sirop dessus petit à petit, laissez les gâteaux absorber et ajoutez-en si nécessaire et suivant le goût.

Laissez-les ensuite refroidir.





*Tomo*

Lorsque j'étais petite, le sekihan était le plat associé à toutes les grandes célébrations et réunions de famille. Fait à base d'un riz fort cher et qui demande une longue préparation, il avait un côté exceptionnel, ce qui ne faisait qu'augmenter son attrait.

De plus, c'était toujours l'occasion de recevoir famille et amis.

C'est donc un plat que j'attendais impatiemment. J'aurais tant aimé que mes enfants partagent mon enthousiasme envers ce plat.

*Sekihan*



Tomo

## SEKIHAN

### INGRÉDIENTS

- 70 gr de haricots azuki secs
- 1 cuillère à café de sel
- 300 gr de mochigome (riz glutineux)

### POUR LE GOMA-SHIO :

- 3 cuillères à soupe de graines de sésame
- 1 cuillère à café de sel de mer fin

### PRÉPARATION

Lavez les azuki et laissez-les tremper toute une nuit.

Lavez le riz et faites-le tremper dans l'eau pendant 1 heure.

À présent, faites précuire les azuki. Mettez-les dans une casserole remplie d'eau et portez à ébullition. Quand l'eau commence à frémir, changez l'eau et portez à nouveau à ébullition. Répétez l'opération 3 fois de plus.

Mettez le riz dans un cuiseur à riz ou dans une casserole à fond épais, ajoutez l'eau et le sel et mélangez bien. Ajoutez les azuki par-dessus. Si vous utilisez une casserole, faites mijoter pendant 20 minutes puis laissez reposer à couvert pendant 20 minutes.

Pour le goma-shio, faites griller les graines de sésame avec le sel dans une poêle sèche à feu doux jusqu'à ce qu'elles commencent à éclater. Laissez-les refroidir et versez-les dans une coupe.

Parsemez le riz avec le goma-shio.

**Je me souviens de ma mère quand j'étais petite. Elle mélangeait des clous de girofle avec de l'huile qu'elle mettait sur mes cheveux.**

**Je me souviens des croissants saupoudrés de cannelle.**

**Quand ma sœur vient chez moi, elle habite en Hollande, je lui prépare la soupe Harira. Elle préfère ma recette que la sienne. Même quand elle fait ma recette, elle n'arrive pas à avoir le même goût. Quand je vais chez elle, je lui cuisine aussi ma recette. Je suis très contente de faire ça pour elle.**

## **SOUPE HARIRA**

### INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 petit bouquet de persil
- 2 carottes
- 700 gr de sauce tomate
- 100 gr de pois chiches en boîte
- 50 gr de lentilles
- 150 gr de viande
- 1/2 cuillère à café de cumin
- 1/2 cuillère à café de safran
- poivre
- 1 cuillère à soupe de farine

### PRÉPARATION

Dans une cocotte, mettre l'huile d'olive, l'oignon et la viande.

Ajouter les lentilles, la sauce tomate ainsi que les épices (Curcuma, poivre, sel, cumin, safran).

Mouiller le tout avec une bonne quantité d'eau (2 litres), couvrir et laisser cuire pendant 30min.

Une fois que les lentilles sont cuites, laisser la cocotte sur le feu et ajouter les pois chiches en boîte.

Bien mixer le tout.

Ajouter la farine peu à peu en continuant à remuer. Laisser cuire encore 2 à 3 minutes sur feu moyen en remuant toujours.

En fin de cuisson, ajouter le persil.



# SPAGHETTI AU CURRY

## INGRÉDIENTS

- huile
- oignons
- 1 poivron
- 1 carotte
- ail
- champignons
- curry
- poivre
- filets de poulet
- crème fraîche
- spaghetti

## PRÉPARATION

J'épluche les oignons et l'ail. Je lave les carottes.

Je coupe en petits dés les oignons, le poivron, l'ail, la carotte, les champignons et les filets de poulet.

Je mets à chauffer de l'huile dans une marmite et je fais cuire le poulet.

J'ajoute le curry, un peu de sel et le poivre. Je mets les légumes et je fais chauffer pendant 20 minutes.

Je fais cuire les spaghetti et je les mélange à la sauce une fois servis.

Je me souviens  
de ma mère,  
elle mettait de la cannelle  
dans le café  
pour l'hiver.

Quand je suis arrivée  
en Belgique,  
je ne connaissais pas  
la cuisine belge,  
je ne connaissais que  
les plats marocains.  
Mon mari  
n'aime pas trop manger ça  
alors pendant un an  
il a cuisiné avec moi  
les plats belges  
pour me montrer  
comment on fait.



# TAJINE D'AGNEAU AUX PRUNES DE MON PÈRE

## INGRÉDIENTS

- 1,5 kg d'agneau
- 2 oignons
- un verre à thé d'huile de tournesol
- un litre d'eau
- des prunes
- poivre noir, gingembre, cannelle, curcuma et sel

## PRÉPARATION

Laver les prunes et les faire confire dans une casserole d'eau bouillante avec deux cuillères à soupe de sucre et une cuillère de cannelle.

Mettre de l'huile dans une casserole et faire revenir la viande avec les oignons émincés, les épices et une cuillère à café de sel.

Ajouter les prunes, couvrir et laisser mijoter en remuant de temps en temps.

Quand j'étais petite, ma mère partait parfois visiter ma grand-mère plusieurs jours à Tanger. Mes sept frères et soeurs et moi restions alors à la maison avec mon père. C'était la fête. Avec papa, on faisait ce qu'on voulait. À midi, tous ensemble, nous préparions un bon tajine d'agneau aux prunes. Quand ma mère rentrait après dix jours d'absence, elle n'avait plus qu'à constater le bordel...

*Le tajine d'agneau aux prunes de mon père*

# SPANSKE PTICE

## INGRÉDIENTS

- 4 fines tranches de steak de boeuf
- 1 oeuf dur
- 2 cornichons
- 150 gr de fromage à pâte molle (feta, gouda, podravec)
- 4 fines tranches de jambon
- 100 gr de lard
- 1 oignon
- 1/2 botte de persil
- 1 boîte de concentré de tomate
- huile d'olive
- sel, poivre
- girofle, laurier, muscade

## PRÉPARATION

Dans une tranche de steak fine, disposer les morceaux de jambon, du fromage, des cornichons et des tranches d'oeuf dur.

Rouler la tranche de steak en serrant bien pour que tous les ingrédients restent à l'intérieur et fermer avec un cure-dent.

Hacher finement l'oignon et le mettre avec l'huile dans un large récipient.

Ajouter le persil haché finement et le lard découpé en petits morceaux ainsi que les épices.

Puis, saisir les rouleaux de chaque côté dans une poêle très chaude. Ensuite, ajoutez un peu d'eau, le concentré de tomate et le mélange d'oignons et d'épices.

Ajouter de l'eau jusqu'à ce que les rouleaux soient recouverts.

Laisser cuire à feu doux, environ 60 minutes.

Un jour, j'ai choisi d'emmenner toute ma famille à Zagheb afin de rendre visite à un très bon ami que je me suis fait pendant la guerre. Ça m'a vraiment fait plaisir de réunir nos deux familles autour d'un délicieux plat de Spanske ptice. À vrai dire, je ne pouvais plus m'arrêter de manger et manger encore.

*Spanske ptice*





# TAJINE D'AGNEAU AUX PRUNEAUX

## INGRÉDIENTS

- 500 gr de pruneaux
- 500 gr d'oignons
- huile de tournesol
- 1,5 kg d'épaule d'agneau coupée en morceaux
- 2 gousses d'ail
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 1/2 cuillère à café de gingembre
- 1 dosette de safran
- quelques grains de coriandre écrasés
- 100 gr amandes mondées grillées
- 3 cuillères à soupe de miel
- 120 gr d'olives vertes dénoyautées
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à soupe de sucre

## PRÉPARATION

Faites cuire les 500 gr de pruneaux dans un mélange d'eau avec le sucre et la cannelle.

Faites revenir les oignons émincés dans l'huile. Quand ils sont dorés, retirez-les et remplacez-les par la viande.

Lorsque les morceaux sont bien dorés, mettez-les dans une cocotte avec les oignons. Salez et poivrez.

Ajoutez l'ail écrasé, la cannelle, le gingembre, le safran et les graines de coriandre.

Couvrez d'eau et faites cuire 1 heure à feu doux.

Ajoutez ensuite les pruneaux égouttés, puis poursuivez la cuisson 20 minutes à couvert.

Faites revenir les amandes dans un peu de beurre chaud.

Egouttez-les puis ajoutez-les à la viande avec le miel.

Laissez cuire encore 5 minutes sans couvrir.

Servez accompagné de semoule de couscous.

En tant qu'aînée de ma fratrie, j'ai été la première à aller à l'école. J'aimais beaucoup ça mais je ne possédais pas beaucoup de matériel scolaire. Un jour, mon grand-père qui habitait en France, m'a rendu visite et m'a fait la surprise de m'apporter un superbe cartable. J'étais si contente que j'ai pleuré de joie en le recevant.

D'ailleurs, à l'école, les autres enfants étaient eux aussi, très impressionnés par ce beau cartable. Comme toujours lors de la visite d'un membre de la famille expatrié, nous avons mangé un bon tajine d'agneau aux pruneaux. C'est donc un plat qui me rappelle toujours ce souvenir heureux.

*Tajine d'agneau aux pruneaux*

## KATOGO (PETIT-DÉJEUNER)

### INGRÉDIENTS

- viande de boeuf
- haricots rouges
- matooke (purée de bananes plantains)
- manioc
- ail
- huile
- tomates

### PRÉPARATION

Je fais cuire la viande de boeuf toute seule à part. Je cuis ensemble les haricots rouges, le manioc, l'ail et les tomates dans une grande casserole avec de l'huile. Je laisse cuire et mijoter longtemps. Je prépare le Matooke et je verse la sauce avec la viande dessus. Je ne mélange pas tout ensemble. Je sers le Katogo avec des légumes cuits et un jus de fruits.

## IGIKOMA

### INGRÉDIENTS

- 125 gr farine de Sorgho
- 2 litres d'eau
- 6 cuillères à soupe de sucre

### PRÉPARATION

Je mélange la farine avec une tasse d'eau froide. J'ajoute ce mélange aux 2 litres d'eau chaude et je laisse bouillir. Je mélange tout au long et j'ajoute le sucre.



Zineb

# TORTILLA

## DE MA GRAND-MÈRE

### INGRÉDIENTS

- 500 gr de pommes de terre
- 4 oeufs
- un oignon
- un verre à thé d'huile de tournesol ou de maïs
- sel

### PRÉPARATION

Peler les pommes de terre, les couper en rondelles d'un demi-centimètre et les saler.

Verser l'huile dans une poêle et faire cuire les pommes de terre à feu doux et couvrir durant 15 minutes.

Râper un oignon (avec une râpe à fromage) dans un saladier.

Déposer les pommes de terre cuites sur l'oignon râpé et mélanger.

Casser 4 oeufs sur les pommes de terre, mélanger.

Verser le mélange dans la poêle et cuire des deux côtés sans remuer.



*Zineb*

Quand j'étais petite, j'adorais partir  
chez ma grand-mère, ce jour-là,  
c'était comme un jour de fête pour moi.  
La tortilla de ma grand-mère était délicieuse.  
J'aimais voir comment elle la préparait  
et cela m'a permis d'apprendre.  
Aujourd'hui, je prépare à mes enfants,  
la tortilla comme ma grand-mère.

*La tortilla de ma grand-mère*

J'ai eu la chance de grandir dans une grande maison, entourée de mes parents, de mes frères et soeurs mais aussi de mes grands-parents, de mes oncles et tantes, et de mes cousins et cousines.

C'était une dynamique familiale très joyeuse et pleine d'amour.

Par contre, pour ce qui était d'aller à l'école, c'était parfois plus difficile. En effet, lors des grosses pluies, la rivière montait beaucoup et devenait infranchissable. Il arrivait donc qu'il soit impossible de traverser le village et de rentrer chez moi.

J'étais donc amenée à dormir chez des amis ou de la famille qui habitaient du même côté de la rivière que l'école.

C'était un peu l'aventure, mais ça valait la peine.



## MUJADDARA HAMRA

### INGRÉDIENTS

- 2 verres de lentilles
- 1 verre de boulgour
- 4 oignons rouges
- 1/4 de verre d'huile d'olive
- 1/4 de verre d'huile de tournesol
- quelques radis
- eau et sel

### PRÉPARATION

Je lave les lentilles et je les mets dans une casserole.  
Je couvre d'eau et j'ajoute un peu de sel.

Je fais frire les oignons avec de l'huile de tournesol jusqu'à ce qu'ils soient rouges.

J'ajoute un peu d'eau sur les oignons et je mélange bien.  
Je laisse bouillir pendant 5 minutes et j'ajoute les lentilles cuites avec l'eau et je couvre.

Je laisse mijoter pendant 15 minutes sur un feu doux.  
J'ajoute le boulgour et je laisse mijoter 5 minutes.

J'éteins le feu, j'ajoute l'huile d'olive et je mélange bien.  
Je verse dans un plat et je décore l'assiette avec les radis.

On mange ça avec du pain libanais.

**Un jour, mes parents sont partis à la ville.**

**On est restés seuls avec mon grand frère.**

**Alors c'est lui qui devait faire à manger,**

**il a fait le plat le plus simple**

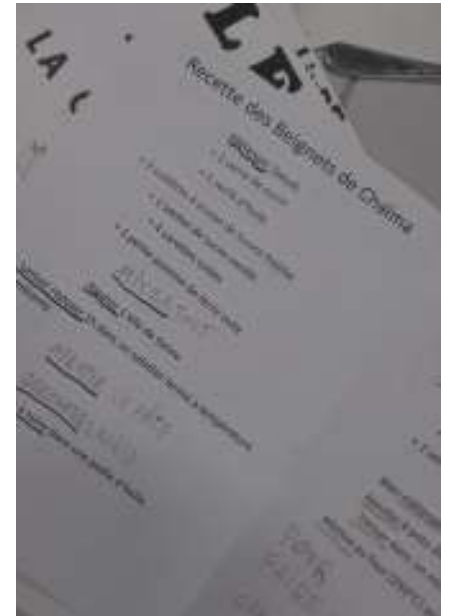
**et le plus facile du Liban, le Mujaddara.**

**Maintenant, c'est toujours resté le plat de mon frère.**











## SAVEURS NOMADES ET AUTRES HISTOIRES

C'est la création d'un livre de recettes où la cuisine sert de prétexte à conter son histoire, son vécu et ce qu'évoquent en chacun-e-s les odeurs et les saveurs.

C'est travailler sur le livre en tant qu'objet (sa découverte, sa reliure, son papier et ses illustrations) mais également sur le souvenir et sur l'écriture.

Ce sont des rencontres humaines ainsi que des échanges et des confrontations culturels autour d'un projet commun.

C'est partir de ce que l'apprenant-e apporte pour construire un savoir.

Nous vous présentons donc cet objet hybride qui représente la manière dont nous avons travaillé : sous différentes formes, en suivant les envies, les progrès et les attentes de chacun-e.

## UN LIVRE RÉALISÉ

par les groupes d'apprentissage du français de Bruxelles-Ville, Laeken, Molenbeek-Saint-Jean et d'Etterbeek ; animés par Pamela Cecchi, Ariane Crèvecoeur et Pauline Laurent.

Mise en page : Lauriane Godart.



## AVEC LA PARTICIPATION

de la Bibliothèque de Laeken, la Bibliothèque Royale de Bruxelles, Rencontre des Continents asbl, la Maison des Cultures et de la Cohésion sociale de Molenbeek-Saint-Jean, Corynne Clarisse, Muriel Durant.

## NOUS ADRESSONS NOS REMERCIEMENTS

au Fonds de Bpost pour l'alphabétisation, à la Fondation Roi Baudouin, à la Commission Communautaire Française, à la Ville de Bruxelles, à la commune d'Etterbeek, à la commune de Molenbeek-Saint-Jean, à la Cohésion sociale de Bruxelles, Etterbeek et Molenbeek-Saint-Jean, à l'Ecole 1 - Rose des Vents, à l'Ecole Claire-Joie, à l'Ecole du Canal et du Tivoli, à l'antenne du Contrat de quartier Bockstael et à la Maison des Cultures et de la Cohésion sociale de Molenbeek-Saint-Jean.



