

Rencontres et gastronomie du monde

Sucré

Salé



Ce recueil de recettes a été conçu par un groupe d'apprenants du dispositif de formation Savoirs Langue Française, organisé et financé par la Région Normandie.

Ce projet collectif s'est déroulé à ALFA Vernon, entre mars et mai 2022 et avait pour objectif de développer les compétences suivantes :

- Se mobiliser collectivement autour d'un objectif commun
- Communiquer à l'oral et à l'écrit
- Enrichir son vocabulaire
- Favoriser l'autonomie
- Utiliser les unités de mesures et la proportionnalité
- Rédiger un texte, en respectant une chronologie
- Développer la créativité
- Développer l'interculturalité et l'ouverture culturelle.

Chaque apprenant a choisi une ou deux recettes qu'il souhaitait transmettre et rédiger en langue française. Ces heureux souvenirs du pays d'origine dépassent le plaisir de manger et ont été partagés au sein du groupe.

Tous les plats ont été cuisinés par les apprenants et partagés lors d'un repas riche en saveurs et en échanges. Les apprenants ont mis en scène et pris en photos ces plats qui ont fait voyager leurs papilles.

Ils ont ensuite conçu la maquette visuelle : identification et organisation des informations, choix de photos illustratives, saisie informatique, etc.

Un soin particulier à l'esthétisme a été apporté pour valoriser les créations et l'implication des apprenants tout au long de ce projet.

Rencontres et gastronomie du monde est une invitation au partage et aux plaisirs gustatifs. Nous espérons que ce voyage culinaire, à travers le monde, vous donnera envie de préparer et de déguster ces délicieuses recettes.

Bon appétit !



La formation est organisée et
financée par la Région Normandie

Glossaire

cac = Cuillère à café

cas = Cuillère à soupe

g = Gramme

kg = Kilogramme

ml = Millilitre

cl = Centilitre

l = Litre

min = Minute

h = Heure



Préparation



Repos



Cuisson



Nombre de personnes

NOS RECETTES



Afghanistan	
Kabuli Palaw	07
Corée du sud	
Bibimbap	09
Japchae	11
France	
Carbonade flamande	13
Maroc	
Couscous	15
Tajine	17
Mini tacos	19
Nigeria	
Riz jollof	21
Portugal	
Morue à bràs	23
Morue à la crème	25
Soupe portugaise	27
Somalie	
Samoussa	29
Turquie	
Manti	31
Kombe	33
Sarma	35



France	
Gaufres	37
Italie	
Tiramisu	39
Maroc	
Richbond	41
Cupcake Kinder Bueno®	43
Sahara Occidental	
Cake design aux couleurs d'ALFA ...	45
Thé à la menthe	47
Somalie	
Gâteau au chocolat	49
Turquie	
Muhallebi	51



Kabuli Palaw

par Najibeh



Afghanistan

C'est un plat de fête et l'un des plus célèbres en Afghanistan. En particulier chez la population du nord du pays. Dans ma famille c'est un plat que l'on faisait très souvent.

-  40 min
-  2h00
-  90 min
-  6 personnes

Ingrédients

- 300 g de viande de mouton
- 2 tasses de riz
- 1 oignon haché
- 2 carottes coupées en fine lamelles
- 1/3 d'une tasse de raisins secs
- 1 c à c de cumin
- Pistaches et amandes hachées
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Etapes

- Laissez tremper le riz dans l'eau pendant 2 heures.
- Faites revenir l'oignon, il doit être translucide puis ajoutez le sel et le curcuma.
- Ajoutez le mouton et faites dorer pendant 5 minutes puis ajoutez un peu d'eau et fermez le couvercle pour laisser mijoter.
- Baissez à feu doux. Dans la poêle, faites cuire les carottes puis ajoutez des raisins secs.
- Ajoutez des morceaux de pistaches et d'amandes hachées.
- Cuisez ensuite le riz dans de l'eau bouillante et ajoutez un peu de sel.
- Au bout de 8 minutes, égouttez le riz et mettez-le dans la marmite avec le mouton, les raisins secs et les carottes. Mettez la préparation dans une cocotte, ajoutez le cumin et l'huile d'olive,
- Couvrez. Laissez mijoter 30 minutes et réduisez à feu doux.



Bibimbap

par Alice



Corée du Sud

Le bibimbap est un plat coréen typique qui est aujourd'hui connu mondialement. Ce plat me rend nostalgique d'un temps où je me le préparais pour pallier des périodes de stress.

 45 min

 20 min

 2 personnes



Le Bibimbap signifie "manger du riz et diverses choses mélangés ensemble" donc vous pouvez mélanger et assortir ce que vous aimez. De plus je recommande d'utiliser du riz coréen ou du riz à sushi japonais.

Ingrédients

200 g de riz

200 g de germes de soja

1 radis blanc

1/2 concombre

1/2 carotte

1 aubergine

1 œuf

5 champignons de Paris

Graines de sésame

3 c à c de sel

1 c à s de sucre

2 c à s d'huile de sésame

Huile d'olive

1 c à s de poudre de piment rouge

1 c à s de soja

1 c à s de nuoc nam

Etapes

Lavez le riz et mettez-le dans une casserole (ou cocotte-minute). Versez 2.5 cm d'eau au-dessus du riz et laissez-le pendant 30 minutes. Cuisez le riz préparé à feu vif pendant 15 minutes puis réduisez le feu et laissez cuire encore 10 minutes. Épluchez le radis blanc et coupez-le en fines tranches. Ajoutez 1 cuillère à café de sel, mélangez bien et laissez 20 minutes. Égouttez l'eau et ajoutez la poudre de piment rouge, le sucre, la sauce de poisson et les graines de sésame. Mélangez le tout.

Épluchez le concombre et coupez-le en deux, puis émincez-le finement et mélangez-le avec 1 cuillère à café de sel et laissez-le pendant 15 minutes. Essorez l'eau et faites-le sauter dans une poêle avec un peu d'huile d'olive pendant 1 minute. Rincez bien les germes de soja à l'eau et mettez-les dans l'eau bouillante salée et laissez cuire 2 minutes 30 secondes. Refroidissez-les dans l'eau froide, pressez-les légèrement, mettez-les dans un bol et ajoutez l'huile de sésame et la sauce soja. Mélangez bien.

Coupez les carottes en fines tranches et émincez les champignons et les aubergines. Faites-les sauter avec une pincée de sel et d'huile d'olive dans une poêle. Mettez le riz cuit dans un grand bol et mettez les légumes préparés dessus. Faites un œuf au plat et posez-le.

Ajoutez la pâte de piment rouge, l'huile de sésame et les graines de sésame. Mélangez-le bien pendant qu'il est chaud et dégustez.

Note : Vous pouvez varier les aliments et l'accompagner de pâte de piment rouge.



Le japchae est un plat populaire en Corée, on le prépare lors de fête, c'est un plat composé essentiellement de légumes. Ma mère me préparait ce repas lors de mon anniversaire.

 30 min

 1h30 + 30 min

 15 min

 2 personnes



Si vous aimez la viande, vous pouvez la couper en morceaux de la même taille que les légumes, les faire mariner dans l'assaisonnement au préalable (avec la sauce soja, l'huile de sésame, l'ail, le poivre) puis les ajouter en les faisant sauter.

Ingrédients

1 c à s de sucre

5 c à s de sauce soja

2 c à s d'huile de sésame

Huile d'olive

Graines de sésame

Sel et poivre

1/2 carotte

1/2 poivron rouge et 1/2 poivron vert

1/2 oignon jaune

5 champignons de Paris

50 - 100 g de dangmyeons (nouilles de patate douce)

Etapes

Coupez tous les légumes en fines tranches d'environ 5 cm de long. Tranchez finement les champignons. Faites bouillir de l'eau dans une grande casserole et faites cuire les dangmyeons dans la même eau pendant 5 minutes.

Faites cuire les légumes rapidement et légèrement dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et du sel. (Si vous cuisez en même temps, faites sauter les carottes, les oignons et les poivrons dans cet ordre.)

Faites rapidement cuire les champignons avec de l'huile d'olive, puis ajoutez une cuillère à café de sauce soja et faites sauter encore un peu. Dans une grande casserole, ajoutez la sauce soja, le sucre et 200 ml d'eau, mélangez-le bien. Une fois à ébullition, ajoutez les dangmyeons préparés et faites cuire pendant 3 minutes. Éteignez le feu, ajoutez-y les légumes préparés et mélangez avec l'huile de sésame. (Vous pouvez ajouter du sucre, de la sauce soja, de l'huile de sésame, etc. selon votre goût)

Saupoudrez de graines de sésame et servez dans une assiette.

Dégustez-le pendant qu'il est chaud.



Carbonade flamande

par Claire



France

La carbonade flamande est un plat typique du Nord-Pas-de-Calais à base de bière brune ou ambrée traditionnellement accompagnée de frites fraîches.

 30 min

 3h00

 4 personnes

Ingrédients

1 kg de viande de bœuf

3 c à s de cassonade

5 c à s de moutarde à l'ancienne

1 bouquet garni (thym et laurier)

7 tranches de pain d'épices

30 g de beurre

30 g de farine

75 cl de bière brune ou ambrée

400 g d'oignons

Etapes

Coupez le bœuf en cube de 3 à 4 centimètres de côté. Découpez finement les oignons.

Préparez 4 tranches de pain d'épices. Tartinez les tranches de moutarde à l'ancienne. Découpez les 3 dernières tranches de pain d'épices et découpez-les en petits cubes. Réservez.

Ajoutez le beurre dans une cocotte et faites dorer à feu vif le bœuf et les oignons pendant 5 minutes. Remuez régulièrement.

Saupoudrez le bœuf de farine. Déposez une bonne cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne. Mélangez le tout.

Ajoutez la cassonade, la bière, le bouquet garni ainsi que les cubes de pain d'épices à la préparation.

Déposez les tranches de pain d'épices tartinées de moutarde sur le dessus.

Laissez mijoter à feu réduit et à couvert 3 heures sans remuer.

Si après 3h le pain d'épices n'est pas fondu, si le jus est trop liquide, laissez mijoter en laissant le couvercle ouvert. La sauce doit être légèrement épaisse et collante. Mélangez bien pour éviter que cela ne colle.

Dégustez et rectifier l'assaisonnement (sel, poivre) selon vos goûts.





Le couscous est l'un des plats salés traditionnels le plus ancien et le plus populaire d'Afrique du nord. Au Maroc, la tradition veut que nous le préparions tous les vendredis.

 45 min

 1h45 min

 4 personnes

Ingrédients

500 g de semoule de couscous
 1 petit poulet
 2 grosses tomates
 1 oignon
 Persil et coriandre
 Sel / poivre
 Piment fort
 Une pincée de safran
 Concentré de tomates
 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
 Légumes (courgettes, pommes de terre, aubergines, navets, carottes...)

Etapes

Mettez la semoule dans un grand plat large, ajoutez de l'huile et du sel. Mettez la semoule dans le panier du couscoussier et posez-le sur la marmite remplie d'eau. Dès que la vapeur traverse la semoule, remettez-la dans le saladier, versez dessus un peu d'eau tiède. Mélangez et détachez les grains avec une fourchette. Mettez la semoule pour la seconde fois dans le panier pour la cuire à nouveau environ 20 minutes. Recommencez cette étape une troisième fois.

Alternative pour ceux qui n'ont pas de couscoussier :

Mettez la semoule directement dans l'eau de la marmite, laissez cuire.

Dans une marmite, ajoutez l'oignon coupé en petits morceaux, le concentré de tomates, les tomates coupées en morceaux, les épices, l'huile d'olive, le persil, la coriandre hachée et les pois chiches.

Ajoutez le poulet préalablement coupé en morceaux avec les carottes et les navets.

Faites revenir le tout. Ajoutez de l'eau et portez à ébullition. Laissez cuire quelques minutes.

Ajoutez les légumes et l'eau, si besoin ajoutez un peu d'huile, de sel et du poivre. Laissez mijoter.

Quand la semoule est cuite, creusez un puits au centre de la semoule. Placez le poulet et les légumes à l'intérieur pour les présenter à vos invités.



Le tajine est un plat originaire du Maroc, je me souviens encore des moments où je rentrais chez moi enfant et que l'odeur du tajine se répandait dans la maison.

 45 min

 20/25 min

 6 personnes

Ingrédients

6 pilons de poulet

2 oignons jaunes

200 g d'olives vertes

6 c à s d'huile d'olives

1 c à c de curcuma

1 c à c de cumin

20 g de fond de volaille

200 ml d'eau

Etapes

Dans un bol, mélangez la moitié de l'huile, le cumin, le curcuma, un peu de sel et de poivre.

Placez les pilons de poulet dans le bol, mélangez et assemblez-les dans la marmite.

Couvrez et placez au frais 20 minutes.

Pelez et émincez les oignons. Dans une cocotte, faites-les fondre quelques minutes à feu doux sans les laissez colorer. Ajoutez-les pilons de poulet et faites-les revenir quelques minutes afin qu'ils dorent sur toutes les faces.

Ajoutez l'eau, le fond de volaille, les olives vertes et les citrons taillés en rondelles puis poursuivez la cuisson pendant 15 minutes à feu moyen puis servez bien chaud. Bon appétit !



Mini tacos

par Widad



Maroc

J'aime préparer ce plat salé pour l'apéritif ou en entrée.

 40 min

 15 min

 10/15 min

 15 personnes



Accompagnez vos tacos d'une salade composée ou comme moi de frites fraîches

Ingrédients

400 g de viande de poulet

1 c à c de paprika

1 c à c de curry

1\2 c à c de poivre

1\2 c à c de gingembre en poudre

Sel

1 c à s de yaourt nature ou bien
crème fraîche

1 c à s de moutarde

1 c à s de jus de citron

2 gousses d'ail

Tortillas de maïs

Salade

Fromage cheddar

Sauces : mayonnaise / sauce burger

Etapes

Prenez un bol, ajoutez 400 g de poulet coupé en petits morceaux. Ajoutez 1 c à c de paprika, 1 c à c de curry, 1/2 c à c de poivre, 1/2 c à c de gingembre en poudre, le sel, 1 c à s de yaourt nature ou de crème fraîche, 1 c à s de jus de citron et 2 gousses d'ail écrasées.

Mélangez bien et laissez le poulet mariner pendant une quinzaine de minutes.

Prenez une poêle et ajoutez 3 c à s d'huile de tournesol. Mettez la poêle à chauffer à feu vif, ajoutez-y le poulet en remuant jusqu'à ce qu'il soit cuit.

Dans un bol, mélangez un peu de mayonnaise avec de la sauce burger.

Prenez un emporte-pièce en forme de petit cercle et coupez des cercles d'un diamètre de 5 cm environ dans les tortillas.

Dans chaque cercle mettez un morceau de salade, une tranche de fromage, avec un peu de sauce.

Collez ensemble les deux extrémités de la tortilla. Faites-les tenir avec une pince ou un cure-dent. Bon appétit !



Riz Jollof

par Moriam



Nigéria

J'ai une passion naturelle pour la cuisine, j'aime cuisinier pour ma famille et mes amis, cela me fait plaisir. En Afrique, le riz jollof est préparé pour les célébrations.

 60 min

 150°

 6/8 personnes



Vous pouvez mettre plus ou moins de piments selon vos goûts.

Ingrédients

500 g de riz
 3 gousses d'ail
 3 oignons
 Cuisses de poulet (selon le nombre de personnes)
 2 tomates
 2 poivrons
 2 petits gingembres
 2/3 piments
 1 cube de bouillon
 Beurre pour la cuisson
 Sel et poivre
 Thym / romarin
 Curcuma / curry
 Huile d'olive

Etapes

Lavez le poulet et massez le avec un filet d'huile d'olive, de sel, du romarin, le cube de bouillon émietté, du curcuma, du thym et du curry. Enrobez bien vos cuisses de poulet. Laissez reposer.

Coupez l'ail et l'oignon en petits morceaux. Ajoutez l'ail et l'oignon dans la préparation du poulet. Puis écrasez au blender le gingembre et ajoutez-le au poulet. Mélangez bien.

Faites dorer le poulet 15 minutes à la poêle.

En parallèle, dans une grande casserole, ajoutez le poulet et faites-le sauter, pendant 5 minutes.

Ecrasez les 2 poivrons, 1 oignon, 3 piments et mettez-les dans la casserole. Faites chauffer 5-10 minutes sans cesser de remuer.

Ajoutez ensuite de l'eau puis le riz. Couvrez la casserole et portez à ébullition. Quand le mélange arrive à ébullition, ajoutez le beurre, l'oignon restant en morceaux et 2 tomates qui ont été coupées juste avant.

Laissez cuire le riz 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Présentez votre plat dans une grande assiette en mettant d'abord le riz puis le poulet posé dessus avec des feuilles de persil.



Morue à brás

par Isabel



Portugal



30 min



15 min



Pour un plat à gratin,



4/6 personnes



Vous pouvez accompagner votre plat avec une salade.

Ingédients

400 g de filet de morue

500 g de frites pailles

2 gros oignons

3 gousses d'ail

6 œufs

Huile d'olive

Sel et poivre

Persil / olives noires

Etapas

Blanchissez la morue environ 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Laissez refroidir un peu avant de retirer la peau et les arêtes du poisson.

Coupez la morue en lamelles.

Dans une poêle, faites revenir les oignons et l'ail dans de l'huile, ajoutez la morue avec un peu d'huile pendant 2 à 3 minutes.

Ajoutez ensuite les frites pailles en mélangeant bien. Lorsque le plat est bien chaud, ajoutez les œufs préalablement battus et assaisonnés avec du sel et du poivre. Soyez prudent car si vous utilisez des frites déjà salées, il n'y a pas besoin de rajouter du sel.

Maintenez le feu doux et mélangez bien en remuant constamment avec une cuillère en bois jusqu'à ce que les œufs aient une consistance similaire à celle des œufs brouillés.

Avant de servir parsemez de persil et d'olives noires.



Morue à la crème

par Isabel



Portugal

 35 min

 15/20 min

 4/6 personnes



Vous pouvez accompagner votre plat avec une salade composée.

Ingrédients

700 g de morue en filet, sans arête
200 g de pommes de terre en cubes
500 g de crème fraîche
500 g de béchamel (maison ou en brique)
1 oignon
1 gousse d'ail
Huile d'olive
Sel et poivre
2 jaunes d'œufs

Etapes

Dans une poêle, faites cuire l'oignon coupé en fines lamelles et l'ail dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez la morue et laissez-la revenir quelques minutes.

Pendant ce temps faites revenir les pommes de terre. Assaisonnez-les avec du sel et réservez une fois la morue cuite, éteignez le feu.

Placez une couche de pommes de terre dans votre plat à gratin, la morue avec l'oignon et une nouvelle couche de pommes de terre pour finir.

Pendant ce temps, dans un bol versez la crème fraîche avec la béchamel et les deux jaunes d'œufs, mélangez.

Couvrez le plat avec votre mélange et mettez au four pour environ 15 minutes à 180 degrés, ajustez en fonction de votre four.

Bonne dégustation !



Soupe portugaise

par Isabel



Portugal

 70 min

 10 min

 4 personnes

Ingrédients

1 petite boîte de haricots rouges
(250 g)

½ chou vert

2 carottes

2 navets

1 tomate

1 oignon

250 g de pâtes (coquillettes)

3 gousses d'ail

1 cube de bouillon de bœuf

1 brin de menthe

100 ml d'huile d'olive

Sel et poivre

2 l d'eau

Étapes

Épluchez l'oignon et les gousses d'ail puis hachez-les finement.

Pelez la tomate, enlevez les pépins et coupez-la en cubes.

Faites revenir l'oignon, l'ail et la tomate. Laissez cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que l'oignon soit doré. Ajoutez ensuite le cube de bouillon de bœuf et 2 litres d'eau. Portez à ébullition.

Pendant ce temps, épluchez et lavez les carottes et les navets, coupez-les en cubes et ajoutez-les dans la poêle.

Disposez le chou vert en écartant la partie la plus dure, coupez-le en petits morceaux. Ajoutez-le dans la poêle avec le brin de menthe et laissez mijoter pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Ajoutez ensuite les pâtes et laissez cuire encore un peu, en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'elles soient cuites puis mettez les haricots dans la préparation.

Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût. Ajoutez de l'eau si nécessaire, portez à nouveau à ébullition et servez chaud !



Les samossas sont un plat traditionnel consommé pendant le ramadan et d'autres occasions comme des fêtes ou anniversaires.

 5 min

 90 min

 5 min par samossa ou
10/15 min au four à 180°

 6/8 personnes

Ingrédients

200 g viande hachée

Persil

4 oignons

4 gousses d'ail

Poivre noir moulu

1 c à c de gingembre moulu

Du persil

1 c à c de curry

1 c à c de curcuma

1 cube de bouillon de légume

Pour la pâte à samossa

500 g de farine

Sel

Huile

30 cl d'eau

Etapes

Mettez la viande sur le feu puis ajoutez de l'ail, le bouillon, du poivre noir, du gingembre et une pincée de sel. Continuez de remuer pendant un moment jusqu'à ce que la viande se dessèche.

Ajoutez les oignons hachés, remuez un peu puis ajoutez le persil.

Préparez la pâte à samossas, mélangez la farine avec du sel dans un saladier, puis ajoutez l'eau et pétrissez. Divisez la pâte en petites boules, couvrez et laissez reposer 5 minutes.

Empilez 3, 4, 5 disques de pâte en pressant chaque disque ensemble en badigeonnant d'huile. Attention, n'ajoutez pas d'huile.

Farinez-les légèrement et étalez-les finement au rouleau jusqu'à obtenir une pâte ronde.

Faites chauffer dans une poêle. Grillez la pâte des deux côtés à feu doux pendant 1 minute. Coupez les bords de la pâte afin d'avoir une forme régulière. Séparez les feuilles de samossas puis farcissez de viande.

Mettez-les dans l'huile et faites frire pendant 5 minutes.



Manti (Raviolis Turc)

par Hakan



Turquie

**C'est un plat que l'on prépare généralement pour des moments importants.
Le manti est pour moi un moment d'échanges en famille**

 60 min

 90 min

 4 personnes

Ingédients

Pour la pâte

3 verres de farine

1 œuf

1 verre d'eau tiède

1 c à c de sel

Pour la farce

300 g de viande hachée

1 c à c de poivre

1 c à c de sel

Pour la sauce

2 c à s de concentré de tomates

2 c à s de beurre

1 Yaourt

2 gousses d'ail

Menthe sèche

Poivron rouge

Etapas

Tout d'abord mélangez la farine, l'eau, l'œuf et le sel. Pétrissez la pâte jusqu'à obtenir une jolie boule de pâte. Laissez reposer la pâte pendant 30 minutes.

En attendant, préparez la farce : mélangez la viande hachée, l'oignon, le sel et le poivre.

Coupez en deux la pâte reposée et étalez la pâte jusqu'à ce que la couche soit fine.

Coupez la pâte en forme de petits carrés. Placez la farce sur les petits carrés de pâte et refermez-les en soudant les côtés ensemble.

Versez environ 10 verres d'eau et du sel dans une grande marmite, faites bouillir l'eau. Versez les Manti dans l'eau bouillante et laissez cuire 7 à 8 minutes.

Préparez les sauces :

Pour la sauce tomate :

Mélangez le concentré de tomates et le beurre dans une casserole et faites cuire quelques minutes.

Pour affiner la sauce, versez 4-5 cuillères du jus de Manti qui sont en train de cuire.

Pour la sauce au yaourt :

Ecrasez l'ail et mélangez-le au yaourt.

Mettez les Manti dans une assiette. Versez d'abord la sauce au yaourt et par-dessus, la sauce tomate. Servez !



-  60 min
-  30 min
-  30 min
-  6/8 personnes



Vous pouvez accompagner votre plat avec une salade pour en faire un repas léger ou vous pouvez les préparer pour un pique-nique.

Ingrédients

Pour la pâte

- 1 verre de farine
- 1 pincée de sel
- 1 c à c de bicarbonate
- 1 verre d'huile d'olive
- 1 verre de lait
- 1 demi-verre d'eau

Pour la farce

- 1 kg de poulet
- 1 poivron rouge
- 3 oignons
- 1 c à c de poivre noir

Etapes

Pour la pâte

Mélangez la farine, le sel et le bicarbonate. Ajoutez l'huile d'olive et le lait. Pétrissez le tout en ajoutant de l'eau si besoin. Lorsque la pâte est prête, laissez-la reposer pendant 30 minutes.

Pour la farce

Faites préchauffer le four à 180 degrés.

Coupez le poulet, le poivron rouge et les oignons en petits morceaux. Mettez-les dans un robot mixeur et mixez le tout finement.

Ajoutez à la préparation les épices (poivre noir, paprika, sel) et l'huile d'olive, mélangez bien le tout.

En parallèle, étalez la pâte au rouleau à pâtisserie sur un plan de travail fariné au préalable, Vous devez obtenir deux grands carrés de pâtes identiques.

Étalez la farce sur l'un des carrés de pâte. Cassez un œuf sur la farce et étalez-le sur toutes la surface. Couvrez avec l'autre morceau de pâte, repliez bien les bords de façon à ce que la farce ne s'échappe pas durant la cuisson.

Mettez au four et laissez cuire environ 30 minutes.



Sarma

par Fatma



Turquie

 3 heures
 45/50 min
 8/10 personnes



Vous pouvez accompagner votre plat avec du yaourt grec.

Ingrédients

500 g de riz
 500 g de viande hachée de bœuf
 1 kg de feuilles de vignes
 2 oignons émincés
 3 gousses d'ail écrasées
 1 c à c de sumac (épice)
 3 c à s de concentré de tomates
 1 citron pressé + 1 citron entier, coupé en deux
 1 c à c de poivre noir et de sel
 2 c à s d'huile d'olive + huile d'olive pour la cuisson

Étapes

Cuisez le riz en premier. Faites bouillir une grande casserole d'eau et mettez-y le riz en suivant les indications sur votre paquet.

Mélangez la viande avec l'oignon émincé, l'ail écrasé, puis mettez le tout dans un mixer. Mixez la farce, ajoutez-y les épices, le poivre, le sel, le jus de citron et le concentré de tomates. Mixer le tout, mettez votre farce dans un bol, ajoutez-y le riz et mélangez. Votre farce est prête !

Rincez les feuilles de vigne et coupez les tiges en faisant attention à ne pas trouer les feuilles ! Empilez les feuilles de vigne sur une assiette, côté brillant vers le bas (côté avec nervures vers le haut). Mettez les feuilles cassées de côté, vous les utiliserez plus tard.

Mettez une feuille sur un plan de travail, toujours côté brillant vers le bas. Mettez une ligne de farce le long du côté le plus long de la feuille (près du bas, où vous avez coupé la tige). 1 cuillère à café de farce est plus que suffisant pour la plupart des feuilles.

En partant du côté de la farce, enroulez la feuille autour de la farce pour un tour complet. Rabattez ensuite les côtés et continuez à rouler jusqu'à ce que votre sarma ait la forme d'un cigare. Il peut être utile d'asperger un peu d'eau sur les feuilles pour les faire adhérer et

empêcher les sarmas de s'ouvrir après les avoir roulés.

Répétez ce processus jusqu'à ce que vous soyez à court de feuilles de vigne.

Passez à la cuisson, au fond du faitout (ou grosse marmite) étalez les feuilles de vignes trouées. Arrosez d'huile d'olive.

Coupez le citron en deux. Pressez le jus d'une des moitiés sur les sarmas. Coupez l'autre moitié en fines tranches et répartissez-les sur les sarmas. Couvrez le tout avec le reste des feuilles de vigne cassées.

Couvrez le faitout avec une assiette à l'envers qui couvre autant de surface que possible. Mettez quelque chose de lourd sur l'assiette pour que les sarmas ne bougent pas (un bol, une tasse, ...). Ajoutez assez d'eau bouillante tout en appuyant sur l'assiette pour couvrir les sarmas (500 ml environ).

Faites cuire sur feu moyen 45 minutes. Si la feuille de vigne n'est pas assez molle à votre goût, poursuivez la cuisson 5 minutes supplémentaire et goûtez à nouveau. Lorsque les sarmas sont cuits, enlevez le poids mais gardez l'assiette. Inclinez le faitout avec précaution au-dessus d'un évier pour enlever l'eau restante.



**Ce sont des gaufres originaires de Belgique et très répandues dans le nord de la France.
J'ai le souvenir d'une gaufre chaude en revenant de la plage l'été.**



30 min



1h30 + 30 min



2 min



12 gauffres



Vous pouvez accompagner vos gaufres de chocolat, de miel, de confiture, etc.

Ingrédients

140 ml de lait

2 œufs

400 g de farine

30 g de levure fraîche (délayée dans un peu de lait tiède) ou ½ c à c de levure déshydratée

½ c à c de sel

1 sachet de sucre vanillé

40 g environ de sucre vergeoise brune (cassonnade)

200 g de beurre tempéré

Etapes

Mettez tous les ingrédients dans la cuve du robot (ou dans un saladier) sauf le beurre. Pétrissez le tout à l'aide du crochet si vous avez un robot, si vous n'en avez pas, vous pouvez pétrir à la main. Quand la pâte est homogène mais toujours un peu collante (au bout de 5 minutes environ), ajoutez le beurre. Puis pétrissez pendant 10 minutes environ.

Couvrez le bol d'un film alimentaire et laissez reposer 1h30 à température ambiante.

Versez la pâte sur un plan de travail fariné. Formez 12 petites boules de pâtes de taille égale et posez-les sur une plaque de cuisson couverte de papier cuisson. Laissez reposer 30 minutes.

Mettez le gaufrier à chauffer, huilez-le si nécessaire et placez vos boules de pâte une à une ou deux par deux. Laissez cuire et dorer 2 minutes environ. Mettez sur une assiette et dégustez encore tiède...



Tiramisu

par Faezeh



Italie

**C'est un dessert très populaire dans le monde et qui tient son origine d'Italie.
En Italie, le vrai tiramisu se prépare avec des biscuits Savoiardi.**

 40 min

 24 heures minimum

 6/8 personnes



*Vous pouvez accompagner votre tiramisu de fruits frais.
Vous pouvez aussi varier et remplacer les biscuits boudoirs
par des spéculos par exemple.*

Ingrédients

750 g de mascarpone

5 œufs (moyens)

250 g de biscuits boudoirs

120 g de sucre environ

1 sachet de sucre vanillé

300 g de café froid
(de type moka si possible)

Etapes

Dans un premier temps, préparez le café dans un bol assez large et laissez-le refroidir.

Séparez les blancs d'œufs des jaunes, attention il ne doit pas y avoir de trace de jaune d'œuf dans les blancs pour la suite. Mettez une moitié de sucre (60 gr) dans les jaunes et battez au batteur (ou au fouet) jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Ajoutez le mascarpone petit à petit tout en continuant de fouetter.

Une fois tout le mascarpone incorporé, vous aurez obtenu une crème dense et compacte. Mettez de côté.

Battez les blancs d'œufs au fouet avec une pincée de sel, montez-les fermement. Quand vous prenez votre fouet les blancs doivent former un bec d'oiseau.

Prenez une cuillère de blancs d'œufs et ajoutez-la dans le bol avec la crème, mélangez vigoureusement avec une maryse. Incorporez le reste des blancs mais

mélangez délicatement cette fois-ci avec un mouvement en partant du centre vers l'extérieur. N'écrasez pas les blancs !

Sortez un plat à gratin, ou un plat rectangulaire assez haut. Trempez un boudoir à la fois sur les deux faces dans le café froid, puis étalez-les dans le fond du plat, face bombée vers le haut. Essayez d'harmoniser les boudoirs en les alignant. Une fois votre couche de biscuit bien répartie dans le fond du plat, vous pouvez ajouter une généreuse couche de crème. Posez une deuxième couche de boudoirs trempés dans du café. Transférez le reste de crème mascarpone dans une poche à douille munie d'une douille lisse de 12 millimètres. Pochez le reste de la crème sur les boudoirs. Saupoudrez de cacao amer.

Laissez reposer au réfrigérateur pendant 24 h.

Votre tiramisu est prêt à être dégusté.



Le gâteau Richbond est originaire du Maroc mais je l'ai connu par ma belle-mère. Elle le fait très souvent lors des fêtes et c'est l'une des raisons pour laquelle j'aime manger et faire ce gâteau.

 30 min
 10 min
 10 personnes



Vous pouvez accompagner le Richbond marocain avec du thé à la menthe.

Ingrédients

300 g de farine
 (+ ou - selon l'absorption)

135 g de sucre

100 g de beurre mou

2 œufs

5 g de levure chimique

1 c à c de zeste de citron

1 bonne pincée de sel

Pour l'enrobage :

200 g de confiture d'abricot

5 c à s d'eau de fleur d'oranger

200 g de noix de coco râpée

Etapes

Dans un grand saladier, mettez le beurre mou (le sortir 1 heure avant du frigo pour qu'il ramollisse) et le sucre. A l'aide d'un fouet, travaillez le mélange jusqu'à obtention d'une crème homogène.

Ajoutez les deux œufs entiers à température ambiante puis mélangez le tout avec le fouet jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez ensuite le zeste de citron et mélangez.

Tamisez la farine, la levure chimique et le sel puis ajoutez les en trois fois au mélange précédent. Travaillez le tout à l'aide d'une maryse pour bien les incorporer jusqu'à obtention d'une pâte molle, lisse et homogène.

Chemisez un plat allant au four de papier cuisson puis huilez vos mains et façonnez des petites boules de la taille d'une cerise (environ 7 gr). Disposez les sur la plaque de cuisson en veillant à bien les espacer.

Faites cuire les boules dans le four préchauffé à 180 degrés pendant environ 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles prennent une légère couleur dorée par le dessous. Il ne faut pas les laisser trop longtemps car elles vont durcir par la suite.

Laissez les boules de sablés refroidir. Faites la même chose avec le reste de la pâte.

Mettez à chauffer la confiture d'abricot jusqu'à ce qu'elle soit liquide puis ajoutez l'eau de fleur d'oranger et mélangez.

Trempez deux petits gâteaux dans la confiture, puis collez-les ensemble et enrobez-les généreusement de noix de coco. Faites de même avec le reste des petits gâteaux.



Les cupcakes sont des gâteaux individuels que j'aime préparer car ils sont délicieux et élégants à présenter.

 20 min

 10 min

 10 min à 180°C

 10/15 personnes



Vous pouvez accompagner les cupcakes avec une tasse de café.

Ingrédients

Gâteau

200 g de farine

1 sachet de levure chimique

1 sachet de sucre vanillé

150 g de sucre en poudre

150 ml de lait

3 œufs de taille moyenne

100 ml d'huile de tournesol

1 c à s de cacao en poudre : 30 gr

Une pincée de sel

La décoration

Kinder Bueno®

20 cl crème liquide à 30 % MG

250 g de mascarpone

3 c à s de Nutella®

2 c à s de sucre glace

Etapes

Prenez un grand bol. Mettez-y 150 g de sucre en poudre, les 3 œufs et un sachet de sucre vanillé. Vous pouvez ajouter une pincée de sel. Mélangez bien avec le batteur jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Ajoutez 150 ml de lait et mélangez. Rajoutez 100 ml d'huile et mélangez à nouveau.

Tamisez la farine, le cacao et un sachet de levure chimique puis ajoutez à votre préparation, mélangez.

Prenez des moules à cupcake et déposez des caissettes en papier à l'intérieur.

Remplissez les moules de pâte, mettez les moules dans le four pour 10 minutes environ à 180 degrés.

Pendant ce temps, préparez la crème chantilly. Dans un bol, ajoutez la crème liquide et le mascarpone laissés au réfrigérateur pour que la crème puisse bien monter. Rajoutez 2 cuillères à soupe de sucre glace et mélangez bien.

Ajoutez 1 cuillère à soupe de Nutella®, mélangez puis mettez dans une poche à douille. Pochez votre crème sur vos cupcakes. Pour finir mettez un morceau de kinder Bueno® sur la crème en topping.



J'aime préparer ce gâteau avec différents thèmes, je le prépare généralement pour des occasions. La pâtisserie me permet de me détendre.

 7 heures

 2 jours (la veille + le jour J)

 60 min

 10/15 personnes

Ingrédients

Génoise

5 œufs

150 g de sucre

1 c à c d'arôme vanille

150 g de farine

Ganache

600 g de chocolat au lait

400 ml de crème liquide

150 g de chocolat type Kinder®

Chantilly

300 ml de crème liquide 30 % de mg

1 sachet de préparation pour chantilly
(Chantifix®)

25 g de sucre

Vanille

Sirop d'imbibage

60 g de sucre

120 ml d'eau

1 quartier de citron

Décoration

5 feuilles de riz

50 g de pâte à sucre

Feuilles d'or

Billes de couleurs, perles, vermicelles

Colorants jaune et bleu

Etapes

La ganache montée - la veille

Faites fondre 600 g de chocolat au lait au micro-ondes. Faites chauffer 400 g de crème liquide. Ajoutez la crème chaude sur le chocolat, mélangez-le tout délicatement et laissez reposer quelques minutes. Laissez tiédir puis filmer au contact et placez au frigo au moins 4h.

Lors du montage montez la crème au batteur, attention elle ne doit pas trancher, il faut que la crème forme un bec d'oiseau sur votre fouet. Votre ganache montée est prête.

La génoise - le jour J

Prenez 5 blancs œufs, battez les œufs en neige. Ajoutez 150 g de sucre et 1 c à c d'arôme de vanille, ajoutez la farine petit à petit en 3 fois. Mélangez délicatement à la spatule de bas en haut pour ne pas perdre en volume. Mettez du papier cuisson dans un moule, versez le mélange dans le moule et enfournez à 150 degrés pendant 1 heure.

La crème chantilly- le jour J

Placez un bol en verre ou inox avec la crème liquide et votre fouet de batteur au congélateur une quinzaine de minutes au frigo. Mélangez dans un petit bol le sachet de Chantifix® et le sucre (ainsi que la vanille qui est optionnelle). Dans le bol, ajoutez 300 ml de crème liquide et commencez à monter au batteur pendant 1 minute. Ajoutez votre mélange Chantifix® et sucre, montez au batteur jusqu'à obtenir une texture ferme. La chantilly doit former un bec d'oiseau sur le fouet.

Le sirop - le jour J

Mettez 60 g de sucre dans une casserole, ajoutez-y 120 ml d'eau et un morceau de citron. Laissez bouillir pendant 5 minutes sans cesser de remuer. Voici le sirop d'imbabage.

Décoration - le jour J

Coupez la génoise en cinq disques de taille égale. Sur le premier disque avec un pinceau venez appliquer un peu de sirop pour imbiber le biscuit. Mettez une fine couche de ganache montée chocolat/kinder®. Faites de même pour les autres disques en les empilant les uns sur les autres délicatement. Ne mettez pas de ganache sur le haut du dernier disque. Pour finir, mettez votre crème chantilly à la vanille sur le haut de votre gâteau et les contours, essayez de lisser au maximum pour avoir un rendu propre. Prenez deux feuilles de riz, coupez-les en quatre morceaux chacune, puis prenez deux autres feuilles de riz et coupez-le en deux morceaux chacune. Dans un bol d'eau froide, plongez vos feuilles de riz les unes après les autres et déposez-les sur un papier cuisson que vous aurez préalablement froissé. Attention il faut les manipuler délicatement. A l'aide de colorants jaune et bleu, diluez dans un peu d'eau, décidez vos feuilles avec un pinceau. Enroulez un cure-dent à l'une des extrémités de votre feuille de riz. Laissez sécher vos feuilles de riz. Une fois durcies, mettez-les sur le sommet du gâteau.

Découvrez votre gâteau selon votre goût avec les perles, les vermicelles et les feuilles de riz



Thé vert à la menthe

par Mariam



Sahara
Occidental

Le thé représente pour moi le désert du Sahara, des moments en famille lors de la préparation du thé sous la tente.



15 min



10 personnes

Ingrédients

2 litres d'eau

1 bouquet de menthe fraîche

Thé vert

Sucre

Etapas

Lavez et séchez soigneusement le bouquet de menthe fraîche. Effeuiliez-la délicatement. Dans une casserole, portez 2 litres d'eau à ébullition.

Placez le thé vert dans un bol puis versez un verre d'eau bouillante par-dessus. Laissez infuser 5 minutes, jetez le liquide infusé en conservant le thé vert (cela sert à ôter la première amertume du thé).

Déposez ensuite le thé vert et la menthe dans une théière. Versez le reste d'eau bouillante.

Sucrez à votre goût, votre thé est prêt.



La pâtisserie me passionne, le gâteau au chocolat est celui que je prépare le plus souvent et que je fais pour des occasions spéciales.

-  15 min
-  45 min
-  180°
-  8/10 personnes

Ingrédients

Sauce au chocolat

- 200 g de chocolat noir
- 500 ml de lait concentré sucré
- 25 g de beurre
- 50/100 g de crème fraîche épaisse

Gâteau au chocolat

- 200 ml de lait
- 150 g de sucre en poudre
- 100 ml d'huile de tournesol
- 3 œufs
- 400 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 2 c à s de cacao amer
- 1 sachet de sucre vanillé
- Amandes effilées

Etapes

Préparez la sauce au chocolat, pour cela mettez 200 g de chocolat dans une casserole avec le lait concentré, commencez à chauffer sur feu doux. Ajoutez 25 g de beurre, remuez bien votre chocolat jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Hors du feu, ajoutez un peu de crème fraîche (entre 50 et 100 g), il ne faut pas que le mélange soit trop liquide. Laissez refroidir, filmer puis mettez au frais pour 3h minimum.

Pour le gâteau, préchauffez le four à 180 degrés. Dans un grand saladier, mettez 150 g de sucre, le sachet de sucre vanillé et 3 œufs, mélangez jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Ajoutez 100 ml d'huile de tournesol, 200 ml de lait tiède, mélangez le tout. Ajoutez 400 g de farine tamisée avec deux cuillères à soupe de cacao et le sachet de levure. Incorporez bien le tout en mélangeant délicatement.

Chemisez un moule à manqué et versez la préparation dedans. Mettez-le au four 30 minutes. Pour vérifier la cuisson, plantez un couteau dans le gâteau. Si la pointe ressort sèche, alors il est prêt. Laissez-le refroidir.

Coupez le gâteau en deux. Avec une cuillère à soupe, imbibe le gâteau avec du lait (2/3 cuillères suffiront). Sortez la sauce au chocolat du frigo, versez une moitié sur le disque du bas du gâteau. Posez le 2^{ème} disque dessus et mettez-le au frais 1h. Mettez le gâteau sur un plat de service et arrosez-le avec le reste de sauce au chocolat.

Parsemez d'amandes effilées



Muhallebi

par Fatma



Turquie



20 min



120 min



10 personnes

Ingédients

1 l de lait

1 verre de sucre

1 verre de sucre vanille

1 c à s de beurre

1 c à s de café turc

1 paquet de biscuits de type Petit
beurre®

Cacao amer

Etapas

Versez un litre de lait dans une casserole, ajoutez-y un verre de sucre et un verre de farine.

Faites cuire à feu doux pendant 10 minutes en remuant, il faut éviter la formation de grumeaux.

Versez le sachet de sucre vanillé et ajoutez la cuillère de beurre.

Mettez les biscuits dans le fond d'un plat et ajoutez-y la préparation.

Versez le café turc dessus, mettez au frais et laissez durcir 2h.

Saupoudrez de cacao non sucré et servez frais.

NOTES

Remerciements :

MERCI

A tous les apprenants,
Alice, Abderrahim, Fatma, Hakan, Iryna, Isabel, Karima, Mariam,
Moriam, Mustafa, Najibeh, Widad et Yasmina
pour leur implication et leur dynamisme contribuant à la réussite de ce projet,
riche en saveurs et en échanges.

Mustafa K. pour les photographies

&

à Claire et Mathilde,
formatrices en langue française, pour l'accompagnement de ce projet.





ALFA

Formation | Hébergement | Insertion Pro

VERNON

9 Rue des Carreaux

27201 Vernon

02 32 71 21 45

GISORS

9 Ter Rue du

Faubourg de Neaufles

27140 Gisors

02 32 27 09 79

CHARLEVAL

ZA de la Tannebrune

27380 Charleval

09 62 50 63 91

www.association-alfa.com