



MON CARNET

RECETTES

VOYAGEUR

KAAKAT ET MERE

PETITES BOUCHÉES À LA PÂTE
DE DATTES ET CACAHUËTES

RECETTE FACILE
TEMPS DE PRÉPARATION ENV. 50'

D'EBTISSAM, YÉMEN

INGRÉDIENTS

POUR LA PÂTE

- > 4 mesures de farine
- > 1 mesure de beurre ou de margarine
- > 1 œuf
- > 1 pincée de sel
- > Eau de fleur d'oranger

POUR LA PÂTE A FOURRER

- > 50 g de beurre
- > 1 cc de cannelle
- > 300 g de pâte de dattes
- > 1 bol de cacahuètes grillées
- > 3 cs d'eau de fleur d'oranger
- > 1 cc de grains de sésame

AS-SALAM- ALEYKOUM !

Bonjour, que la paix soit sur vous ! Je m'appelle Ebtissam et je viens du Yémen. Comme beaucoup de femmes yéménites, j'ai fait des études à l'Université pour devenir professeur d'anglais et institutrice d'école enfantine. D'autres femmes sont médecin, ingénieur ou autres professions.

Malgré ma formation, j'ai des difficultés à trouver du travail en Suisse à cause de mon permis de séjour et de mon foulard. Cela m'attriste. Je porte le foulard par croyance religieuse et parce que je me sens protégée. Je me sentirais nue si je devais l'enlever. Ici, parfois je me force de ne pas m'habiller avec la robe noire traditionnelle parce que je vois que ça dérange beaucoup de gens. Mais lorsque je porte mon foulard et mes robes larges, je me sens moi-même. Je suis bien.

C'est difficile d'être loin de mon pays et de ma famille mais, grâce à la prière, je ne déprime jamais. Je fais chaque jour mes cinq prières. Cela organise mon rythme quotidien. Des fois je pleure, je demande. Et ça marche ! Pas tout de suite, mais j'observe que petit à petit les choses s'améliorent. Quoi qu'il m'arrive de bon ou de mauvais, je dis toujours « Al hamdu Lillah ! », «Merci Dieu ! ».



PRÉPARATION

1. Mélangez la farine avec le beurre et le sel, travaillez le mélange en frottant entre les paumes des mains, mouillez avec l'œuf et l'eau de fleur d'oranger jusqu'à obtention d'une pâte malléable, laissez reposer.
2. Mettez la pâte de dattes dans une casserole à fond épais avec tous les autres ingrédients. Portez sur le feu en remuant jusqu'à ce que le mélange soit homogène, laissez refroidir.
3. Divisez la pâte en boules de la grosseur d'une petite orange, étalez-la en une feuille très mince. Vous pouvez alors faire des formes différentes de petits gâteaux à servir avec du thé, par exemple.
4. LA CUISSON..
Faites cuire les gâteaux à four doux. Plongez-les dans le miel à la sortie du four. Saupoudrez-les de grains de sésame grillés.

LES FORMES...



LES BOURSES

Posez une boule de pâte à fourrer au milieu d'un rond de pâte, relevez les bords en serrant bien leur sommet, tournez la pâte une fois pour lui éviter de s'ouvrir en cuisant.

LES BÂTONNETS

Posez un carré de pâte, étalez dessus la pâte à fourrer, recouvrez avec un autre carré de pâte, coupez des bâtonnets de 8 à 9 cm de long, enrroulez-les sur eux-mêmes.

LES COURONNES

Étalez la pâte en petits rectangles de 10 cm de long sur 5 cm de large, posez au milieu un petit bâton de pâte à fourrer ayant la grosseur d'un crayon, pliez en deux puis à l'aide d'un couteau faites de petites coupures, roulez le bâtonnet de façon à former une sorte de couronne, en mouillant et en pinçant les extrémités.

SAMBOURAKS

CHAUSSONS À LA VIANDE

DE ELHAM, SYRIE

RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION 1H00 + TEMPS DE LEVAGE 30'

INGRÉDIENTS

pour 6 personnes

POUR LA FARCE

- > 1 kg de viande de bœuf hachée
- > 500 gr d'oignons (= 3 ou 4 petits ou 2 grands)
- > 100 gr de persil
- > 2 ou 3 dents d'ail
- > paprika
- > poivre noir et rouge
- > 1 l d'huile pour frire

POUR LA PÂTE

- > 2 kg de farine
- > 1 cc de sel
- > eau
- > 1 cs d'huile
- > 1 cube de levure



ROSA BASH! BONJOUR!

Je m'appelle Elham, je suis kurde de Syrie.

Je viens de la ville de Dirik, à l'extrême nord-est de la Syrie, tout près de la frontière avec la Turquie et l'Irak. Dans ma ville, il y a des kurdes, des arabes et aussi beaucoup de chrétiens (assyriens et arméniens). J'ai quitté mon pays avec mon mari et mes deux premiers enfants au début de la guerre en Syrie, il y a 5 ans. Mon frère était déjà ici et il nous a encouragé à choisir la Suisse comme destination. Je me disais que c'était un pays tranquille et joli où il y aurait du travail.

Nous sommes partis depuis la Turquie en camion. Mes enfants étaient très petits: l'aîné avait 2 ans et le cadet un an et trois mois. Ils sont presque jumeaux ! Maintenant, ils ne se rappellent plus de leurs grands-parents, ni de notre maison et ils me demandent si elle était belle, si elle était grande, si c'est toujours chez eux. Ils veulent savoir comment s'appellent mes parents, les oncles, les tantes et les cousins.

PRÉPARATION

1. **PRÉPARATION DE LA PÂTE :** Mélanger la farine, le sel, l'eau, l'huile et la levure dans une grande terrine et travailler la pâte. Laisser reposer 30 minutes.
2. **PRÉPARATION :** Faire chauffer un peu d'huile dans une marmite et faire revenir la viande. Ajouter les oignons hachés, l'ail, le persil, le poivre et le paprika et laisser mijoter à feu doux pendant 10 min. Réserver et laisser refroidir.
3. **CONFECTION DES SAMBOURAKS :** Etaler la pâte sur un plan de travail préalablement fariné, sur une épaisseur de 3 mm. Découper à l'aide d'un emporte-pièce (ou d'un verre) des ronds de pâte de 10 cm de diamètre. Mettre de la farce au centre du disque, le refermer pour former un chausson et souder les bords à l'aide d'une fourchette, en appuyant sur les rebords. Disposer les sambouraks au fur et à mesure sur un plateau. Recommencer jusqu'à épuisement des ingrédients.
4. **FRITURE :** Chauffer un bain de friture et faire cuire les sambouraks par 7 ou 8 (ou davantage) selon leur taille, les tourner pour bien les faire dorer des deux côtés; les sortir et les mettre à égoutter sur du papier absorbant.
5. **POUR LA CUISSON :** il est aussi possible de cuire les sambouraks au four : badigeonner du jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau et cuire dans un four préchauffé à 200° pendant 30 minutes (ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés).

BON APPÉTIT !

NOTRE LANGUE EST INTERDITE À L'ÉCOLE



Les enfants n'apprennent que l'arabe. Moi je le parle un peu, mais je ne sais pas l'écrire. Je n'ai pas pu aller à l'école car ma famille était pauvre, mon père très âgé et j'ai dû commencer à travailler à l'âge de dix ans. Il y a peu de travail pour les kurdes. Beaucoup de gens n'ont même pas de carte d'identité, donc pas de permis de travail. En fait, même les kurdes qui ont fait l'école trouvent difficilement un travail après. Alors, nous cherchons un emploi dehors, à la campagne. C'est dur !

Quand j'ai commencé, à dix ans, j'allais apporter de l'eau à boire aux travailleurs. Plus grande, je fauchais les champs. Les terres appartiennent pour la plupart à des propriétaires, souvent arabes, qui ne vivent pas en ville. Beaucoup de kurdes, dont mon père, ont perdu leurs terres qui ont été prises par la police, au profit des autorités, y compris de Bachar el Assad. Et on ne peut rien faire ! A qui aller se plaindre ?

M'BACHA PAIN ERYTHARÉEN

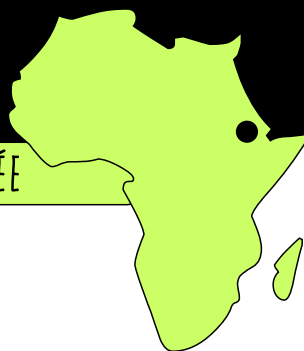
RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION 40'

TEMPS DE LEVAGE: 2h10

TEMPS DE CUISSON 30'

DE GHIDEY, ERYTHARÉE



INGRÉDIENTS

pour deux
grands pains

- > 1 cube de levure
- > 3-4 grosses poignées d'adulte de sucre
- > 2 cc de sel
- > 2 kg farine
- > 3 cs d'huile (pas d'huile d'olive)
- > 1 cs graines de nigelle selon vos goûts
- > env. ½ l. eau tiède

LA NIGELLE?

Plante originaire du sud-ouest de l'Asie, dont les graines sont utilisées comme remède traditionnel ou comme épice dans de nombreux pays du monde. Ici, on le trouve dans les magasins bio.

KEMEY WEELKUM! BONJOUR!

Je m'appelle Ghidey Andom. Je suis née en Erythrée. Je parle le tigrigna, une des neuf langues de mon pays.

J'ai grandi dans une famille chrétienne orthodoxe. Nous étions six enfants, un garçon et cinq filles. Chez moi, les familles sont souvent nombreuses. Nous avons beaucoup de frères et sœurs, beaucoup d'oncles, de tantes et de cousins. Mon mari est musulman. Nous avons une fille, qui est adulte aujourd'hui.

MA RECETTE?

Je vais vous apprendre à préparer une spécialité de chez moi.

Le m'bacha est un pain de fête que nous mangeons en Erythrée lors des mariages et des baptêmes. Un peu sucré, il est parfumé par les graines de nigelle. Chez nous, on le mange nature, accompagné de lait, de thé noir et de pop corn. En Suisse, on y rajoute du beurre, du miel, de la confiture ou du nutella. Mais goûtez-le tel quel et vous m'en direz des nouvelles !



PRÉPARATION

1. Diluer le cube de levure avec un peu d'eau tiède dans un grand saladier, additionner le sucre, le sel, les graines, l'huile ensuite la farine tamisée. Ajouter l'eau tiède petit à petit (la pâte doit devenir souple mais non collante). Pétrir la pâte longtemps, puis laisser reposer 2h en recouvrant d'un linge.
2. Une fois que la pâte a bien levé, se huiler les mains et pétrir à nouveau, former deux boules et poser chacune sur une plaque (recouverte d'un papier de cuisson). Étirer la pâte en pressant avec le poing, les doigts pour former une sorte de galette.
> Laisser reposer 10 min et chauffer le four à 150°C.
3. Avec un couteau, huiler la lame et tracer des lignes sur le dessus du pain avec le côté non-tranchant, en forme de méridiens. Puis en cercles concentriques espacés de 2 à 3 cm, jusqu'à apparence de toile d'araignée.

Pour la cuisson, mettre dans le four à 150°C pendant environ 10 à 15 minutes. Quand le pain a bien levé, monter la température à 200°C et surveiller ! (temps total de cuisson env. 30 min)

LE SECRET DE GAIDEY

Pour rendre le pain encore plus beau, huiler un morceau de papier ménage et frotter le dessus du pain encore chaud.

LA CÉRÉMONIE DU CAFÉ, SYMBOLE DE L'HOSPITALITÉ ÉRYTHRÉENNE

Les Erythréens sont des gens très accueillants. Ils sont toujours prêts à venir en aide aux autres et ils aiment parler aux visiteurs étrangers.

Pour un Erythréen, recevoir un visiteur étranger est un honneur. Il lui offriront volontiers un café en signe d'hospitalité. Ce sont les femmes qui préparent le café, en général en fin d'après-midi. Cela dure environ une heure. Elles commencent par faire griller les grains verts de café et les font sentir à chacun. Puis, elles pilent les grains et les versent dans une cafetière en terre cuite remplie d'eau bouillante. Elles filtrent ensuite l'infusion de café, avant de la reverser sur le marc et répètent l'opération plusieurs fois. Le café se boit très sucré et accompagné de pop-corn. Pour être poli, il est de coutume de boire au moins trois tasses de café avant de prendre congé.



NOOMI BASRA

BOISSON AU CITRON VERT

HADEER, IRAK

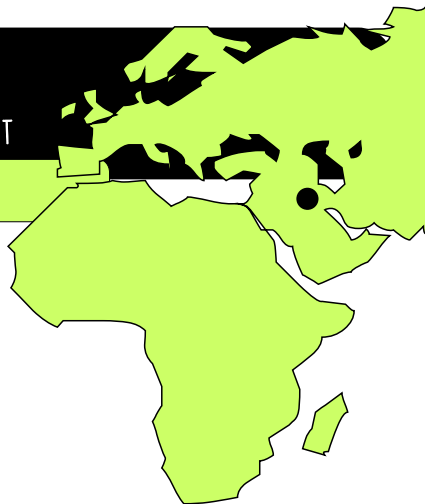
RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION 30'

INGRÉDIENTS

pour 4-5 personnes

- > 6 noomi basra (citrons verts séchés)
- > 1 tasse de sucre (selon vos goûts)
- > 1l d'eau



MA RECETTE ?

Je viens d'Al-Dwanya, une petite ville qui se trouve au centre de l'Irak, à environ 180 km de Bagdad. Je vais vous apprendre à préparer une boisson délicieuse et naturelle que les enfants adorent ! En plus, elle hydrate très bien et permet de faire passer le mal de tête !



ICI L'ÉCOLE

ne donne pas seulement des contenus à étudier, mais elle s'occupe aussi d'éduquer les enfants et elle s'intéresse à leur psychologie. Les enseignants sont attentifs à comment vont nos enfants, ils s'occupent d'eux. J'apprécie aussi qu'on donne la place à toutes les religions à l'école. En tant que musulmans, nous considérons que Jésus est un prophète, comme Abraham et Moïse. Dieu n'a pas envoyé les prophètes pour un seul groupe, mais pour tout le monde. Alors je trouve bien que l'enseignement du judaïsme, du christianisme et de l'islam fassent partie de la formation de tous les enfants.



APRÈS TREIZE ANS D'ABSENCE, VOYAGE EN IRAK

Nous sommes rentrés en 2014, avec les enfants. Ils ont pu connaître leur grand-mère et leurs oncles, la grande famille. Nés et élevés en Suisse, ils trouvaient beaucoup de choses bizarres : les grandes fêtes où tout le monde danse, la climatisation qui marche toute la journée, la chaleur intense (45°), la douche froide ... Ils avaient de la peine à comprendre la langue à la télé, car ce n'est pas la même qu'on parle dans la rue. En fait, il y a l'arabe qu'on apprend à l'école, qui est celui du Coran. C'est le même dans tous les pays arabes. Par contre, l'arabe de la rue est parfois très différent et mes enfants ne connaissent que celui-là.

PRÉPARATION



1. Faire des entailles avec la pointe d'un couteau dans les noomi basra et les mettre dans une casserole, dans l'eau.
2. Porter à ébullition et laisser cuire 15-20 minutes.
3. Filtrer, ajouter le sucre selon vos goûts, mélanger et laisser refroidir.

SANTÉ !

EN IRAK, LES FEMMES NE PORTENT PAS TOUTES LE FOULARD.

Même si c'est une obligation religieuse pour les croyantes, nous sommes libres de faire le choix. Quand je vivais en Irak, je me disais que je le ferai après mes études de gymnastique à l'université. Maintenant, je porte le voile car j'avais le sentiment qu'il me manquait quelque chose. Je me sens contente et calme avec cette décision. Il n'y a que dans certaines villes qui sont des centres religieux importants, comme Kerbala et Nadjaf, que toutes les femmes sont voilées. Mais là, c'est plus une question de culture que de religion.

LA PLUS
BELLE IMAGE
DE MON PAYS ?

LA GRANDE MOSQUÉE
DE KERBALA

L'Imam Hussein, petit-fils du prophète Mohammed, est enterré dans cette mosquée. On y va chaque année pour faire des prières. C'est l'Achoura, une grande fête triste qui dure 40 jours. Il y a des stands de nourriture dans la rue, les gens pleurent, prient et se sentent proches les uns des autres. C'est très beau et très touchant. Cette fête est également l'occasion pour l'Imam d'informer la communauté sur des sujets sensibles comme Daesch (l'organisation Etat islamique) par exemple. Je trouve que cela permet aux gens de se forger un esprit critique et de favoriser l'ouverture d'esprit.

MA FOI

Nous sommes rentrés en Irak à un très mauvais moment, en même temps que Daesch prenait la ville de Mossoul en 2014. Avec Daesch, on ne sait pas qui est derrière, on ne comprend pas ce qu'ils entendent par religion. Ce n'est pas possible qu'ils se réclament musulmans, alors que dans l'Islam on n'a même pas le droit de laisser mourir de faim un animal. Comment pourrait-on tuer un être humain ? Je ne comprends pas et je suis très triste pour les autres pays qui subissent cette violence comme la France et la Belgique. Comment des jeunes qui sont nés dans ces pays, qui y sont allés à l'école, qui ont vécu dans des quartiers où on peut parler arabe, manger hallal et prier à la mosquée ont pu faire des choses pareilles ?

PIDE PIZZA TURQUE

RECETTE FACILE

PRÉPARATION 30' + LEVAGE 1h + CUISSON 15-20'

DE HULYA ET HALAL, TURQUIE

INGRÉDIENTS

6-8 portions

POUR LA PÂTE

- > 1 kg de farine
- > 25 g de levure
- > 1 cc d'huile de tournesol
- > 1 cc de sel
- > 3 verres d'eau
- > 1 jaune d'œuf
- > 1 yaourt nature

PIDE À LA VIANDE

- > 500 g de viande hachée de bœuf
- > 3 oignons
- > 3 tomates
- > 1 poivron vert
- > 1 poivron rouge
- > 100 g de persil
- > 1/2 cc de sel
- > 1/2 cc de poivre

PIDE AU FROMAGE

- > 500 g fromage râpé

PIDE AUX EPINARDS

- > 500 g d'épinards frais
- > 2 oignons
- > 1 cc de sel
- > 1/2 cc de poivre
- > un peu d'aromate
- > 1 cc de paprika
- > 2 cs d'huile de tournesol



MERHABA! BONJOUR! Je m'appelle Hulya, je viens de Turquie.

Je suis mariée, j'ai deux filles et je suis femme au foyer. Je suis née à Istanbul. J'ai deux frères. Istanbul est la plus grande ville de Turquie. Sa culture est fantastique. Il y a beaucoup de circulation et la ville est célèbre pour ses trois ponts suspendus. Les spécialités culinaires turques les plus connues sont : sarma, baklava, börek, pide et kebab. J'aime la Suisse et ses spécialités, surtout la raclette et la fondue ! Je suis contente que mes enfants grandissent ici.

PRÉPARATION



- 1. PRÉPARER LA PÂTE:** mélanger la farine, la levure, l'huile, le sel et l'eau dans une grande terrine. Pétrir pendant 5 -10 minutes. Laisser reposer 1 heure.
- 2. PRÉPARER LA FARCE À LA VIANDE:** hâcher les oignons, les tomates, les poivrons et mélanger le tout à la viande dans une grande terrine. Ajouter le persil, le poivre, le paprika et le sel et bien mélanger.
- OU PRÉPARER LA FARCE AUX ÉPINARDS:** hâcher les oignons et les faire revenir dans l'huile. Couper les épinards et les ajouter. Laisser cuire pendant 10 minutes. Ajouter le sel, le poivre, l'aromate et mélanger.
- OU AU FROMAGE:** pour les pide au fromage, il suffit de remplacer la farce par le fromage râpé.
- 3. CONFECTIIONNER LES PIDE:** Former des boules de pâte de la grandeur d'une mandarine environ. Etaler la pâte à 3 mm d'épaisseur sur un plan de travail enfariné. Former des pièces ovales d'environ 20 cm de long. Etaler une cuillère de farce sur le pide. Coller les bords à chaque extrémité du pide afin de former une genre de barque. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. À l'aide d'un pinceau, badigeonner la pâte d'un mélange de jaune d'œuf et de yaourt. Cuire au four à 230 degrés pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les pide soient dorés.

AFIYET OLSUN ! BON APPÉTIT !



MERHABA! BONJOUR! Je m'appelle Hilal et je viens d'Antalya en Turquie.

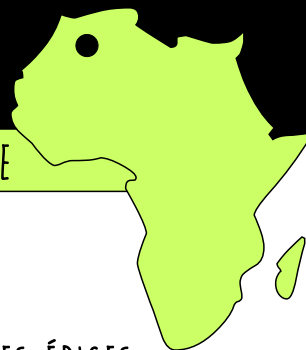
C'est une ville touristique située sur la côte méditerranéenne. La nature y est très belle, on y trouve de nombreuses forêts. Parfois l'été à Antalya, la chaleur peut devenir étouffante. Je me souviens d'une journée où il a fait 49 degrés ! En Turquie, les différences climatiques sont énormes. Le même jour, si tu roules à 30 kilomètres vers le Nord, il peut neiger !

J'ai deux enfants. Je vis en Suisse depuis 25 ans. J'aime la Suisse parce qu'elle est très propre et très organisée ! Je m'y sens en sécurité. Je suis gourmande et j'aime beaucoup le fromage et toutes les spécialités suisses.

MTEWWEM

BOULETTES DE VIANDE

DE KHEIRA, ALGÉRIE



RECETTE FACILE

PRÉPARATION 30' ET CUISSON 1h

INGRÉDIENTS

pour 6-8 personnes

- > 500 gr d'agneau en morceaux
- > 250 gr de viande hachée (boeuf ou agneau)
- > un peu de panure
- > 2 têtes d'ail
- > 1 cs de concentré de tomate
- > 1 verre de pois chiches trempés la veille
- > 1 œuf
- > 1 cc de beurre
- > 1 oignon
- > 2 cs d'huile

+ LES ÉPICES

- > Cannelle
- > Clous de girofle
- > Coriandre moulue
- > Poivre noir
- > Poivre rouge
- > Sel
- > Persil

SALAM - BONJOUR!

Je suis arrivée en Suisse en 1992 pour garder des enfants, puis je suis restée et maintenant je suis naturalisée suisse. En tant que femme musulmane, la foi est au centre de ma vie. Chaque jour, je fais mes cinq prières pour dire à Dieu tout ce que j'ai sur le cœur et lui répéter mes demandes. Je lui parle de mes enfants, des soucis de santé, de travail, de tout ce qui me tracasse. Je le conçois comme un Grand, une sorte de soleil éblouissant que tout le monde pourra voir un jour. Après ma prière, je me sens bien.

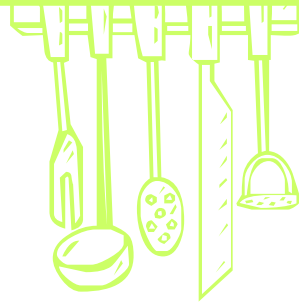
EN ALGÉRIE...



Il y a des mosquées partout, mais les femmes ne s'y rendent pas souvent, car elles prient plutôt à la maison. Lors des fêtes religieuses, les familles se réunissent et on est très nombreux. Ici il n'y a rien de ça et je ne retrouve pas la même ambiance lors des célébrations. La famille est loin, les voisins et les amis sont loin. C'est pourquoi j'aimerais qu'on puisse avoir un lieu pour se réunir. J'aimerais pratiquer ma religion dans une vraie salle de prière où les adultes puissent se rendre à tout moment et les enfants apprennent les vraies valeurs du Coran, qui ne sont pas celles que des jeunes peu informés iront plus tard chercher sur internet, au risque de se radicaliser.

PRÉPARATION

1. Dans une marmite, faire revenir la viande, l'oignon et les épices dans le smen (beurre clarifié ou ghee) et l'huile.
2. Ajouter les pois chiches puis verser l'eau chaude jusqu'à couvrir la viande. Ajouter le concentré de tomate, puis laisser cuire le tout pendant 40 min.
3. Préparer la Dersa : dans un mortier, écraser l'ail, le poivre noir et le sel.
4. Ajouter la Dersa à la viande et laisser sur le feu jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.
5. Dans un récipient, mettre la viande hachée, le persil, le jaune d'œuf et le beurre, former des boules puis les ajouter à la sauce. Laisser cuire le tout pendant 15 min.
6. Lorsque la sauce s'épaissit, éteindre le feu puis saupoudrer de persil.



L'ALGÉRIE UN PAYS GRAND ET TRÈS JEUNE

Avec une surface équivalente à 4 fois celle de la France, mon pays est le plus grand du continent africain et du monde arabe. Il a aussi une population très jeune: la moitié des 40 millions d'habitants a moins de 27 ans, alors qu'en Suisse la moitié de la population a plus de 42 ans.

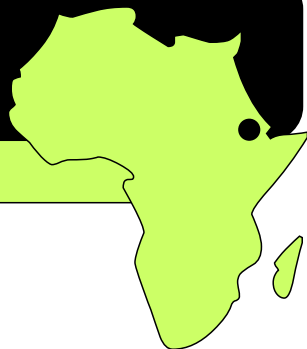
L'Algérie est riche en pétrole et en gaz. Elle a été soumise à l'Empire Ottoman (turc) de 1516 à 1830, puis colonisée par la France pendant cent-trente-deux ans. Elle a acquis son indépendance en 1962, après une longue guerre.

MON PAYS?
C'EST LE SOLEIL,
LA CHALEUR
ET L'ANIMATION DES MARCHÉS
C'EST L'ALGÉRIE !



BRSEN MIS RUS

LENTILLES ROUGES
ET RIZ AUX LÉGUMES



RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION 30'

TEMPS DE CUISSON 30'

DE LEMLEM, ERYTHRÉE

INGRÉDIENTS

pour 6 personnes

- > 400 gr de lentilles rouges
- > 2 oignons
- > 3 dents d'ail
- > 2 cubes de bouillon aux légumes
- > 1 cc de curry
- > sel, poivre
- > 2 tasses de riz
- > 2 grosses carottes
- > 1 tasse de petits pois
- > 2 cs d'huile
- > sel, poivre
- > 1 cc de curcuma
- > 3 tasses d'eau

KEMÉ WEILKOUM ! BONJOUR !

Je m'appelle Lemlem et je viens d'Erythrée. Un repas de fête érythréen est composé de plusieurs plats salés assez piquants que l'on mange avec le n'jera ou taïta, une grande galette fermentée qui nous sert en même temps de "nappe" et de pain. En effet, on pose le n'jera sur une table ronde basse et on sert sur la galette les différentes spécialités : le zigni (à base de poulet ou de bœuf en sauce piquante), l'alitcha (un mélange de légumes au curry), le mouton, les épinards et les lentilles. Nous mangeons avec les mains, en coupant un bout de n'jera dans lequel nous enveloppons la nourriture. C'est très varié et délicieux... Mais ça prend des heures à préparer ! J'ai donc choisi de vous apprendre le seul plat qui puisse se faire assez vite : les lentilles, avec du riz aux légumes, au lieu de galettes. J'espère que vous aurez l'occasion de goûter une fois à un repas érythréen complet !

MON PAYS C'EST :
MA LANGUE MATERNELLE
- LE TIGRIGNA -,
MES TRADITIONS,
ET LE SOUVENIR DOULOUREUX
DE LA FAMILLE QUE J'AI PERDUE.
C'EST L'ERYTHRÉE !

PRÉPARATION



1. Laver les lentilles, puis les cuire dans une casserole avec de l'eau (une fois et demie le volume des lentilles). A part, faire revenir dans une poêle l'oignon haché et l'ail avec de l'huile. Lorsque l'oignon est doré, le rajouter dans la casserole et y mettre les cubes de bouillon, le sel, le poivre et le curry. Bien mélanger et laisser cuire un moment jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.
2. Laver le riz et l'essorer dans une passoire. Hâcher les carottes en petits morceaux. Faire chauffer l'huile dans un poêle ; y rajouter les carottes, le riz et les petits pois. Mélanger, saler, poivrer et épicer au curcuma. Ajouter l'eau et cuire à couvert jusqu'à absorption complète de l'eau.

BRUCH MEGBI! BON REPAS !

MON HISTOIRE

Je suis née dans un village près de la ville de Mendefera, au sud de l'Erythrée, mais depuis l'âge de 5 ans j'ai grandi au Soudan. Il y a sept ans et demi, je suis arrivée en Suisse avec mon fils qui avait quatre ans à l'époque. Nous avons traversé le Sahara pour rejoindre la Lybie, puis nous avons bravé la Méditerranée jusqu'en Italie. C'était un voyage très dur ! Il est encore pire de nos jours, car beaucoup de personnes -surtout les chrétiens- se font tuer par les passeurs soudanais. S'ils voient que vous portez une croix au cou ou que vous avez un nom chrétien, vous risquez votre vie.

SAIS-TU POURQUOI BEAUCOUP D'ERYTHRÉENS ARRIVENT CES TEMPS-CI EN SUISSE ?

Selon l'organisation Amnesty International, il se passe des choses très graves en Erythrée : il n'y a pas de démocratie, pas de liberté de presse ni d'expression et de nombreuses personnes sont détenues, emprisonnées, torturées et même tuées pour des motifs politiques. Dès leur douzième année scolaire, tous les Erythréens, hommes et femmes, sont enrôlés pour un service militaire non payé qui dure au minimum 18 mois, souvent prolongé pour une durée illimitée. Cette situation pousse chaque mois entre 3'000 et 5'000 personnes à quitter l'Erythrée (un pays d'environ 5 à 6 millions d'habitants dont le 20% de la population serait déjà parti). Début 2015, les individus en provenance de l'Erythrée représentaient environ 10 % des réfugiés qui cherchaient à traverser la Méditerranée. Le nombre d'Erythréens réfugiés en Suisse dépasse les 20'000 personnes.

PASTEL AZTECA

GÂTEAU
AZTÈQUE

RECETTE FACILE

DE MARÍA LUISA, DIT MALU, MEXIQUE

TEMPS DE PRÉPARATION 50' + TEMPS DE CUISSON 40'

INGRÉDIENTS

pour 6 portions

- > 1 paquet de tortillas de maïs (8 pièces)
- > 2 pots de 250 gr. de salsa verde « La Costeña » (à la Coop)
- > 1 poitrine de poulet, bouillie avec sel, 1 dent d'ail et un demi-oignon
- > ½ fromage Philadelphia
- > 300 gr de fromage râpé
- > 200 gr de demi-crème
- > 1 dent d'ail hachée fin et un demi-oignon haché fin
- > 1 cs de gros sel et du bouillon en poudre pour relever
- > 1 filet d'huile

BUENOS DÍAS ! BONJOUR !

Mon nom est María Luisa, mais tout le monde m'appelle Malu. Je viens de la ville de Puebla, au centre du Mexique.

MES RECETTES?

Ma ville est connue pour certaines de ses spécialités culinaires, comme le « MOLE POBLANO » (une sauce piquante à base de cacao), et les « CAILES EN NOGADA » (des piments verts farcis à la viande et décorés avec de la crème et des graines de grenade).

Les couleurs de ce plat évoquent celles de notre drapeau : vert, blanc et rouge.

Dans ma région on mange encore des spécialités qui viennent du temps d'avant la conquête espagnole. On a aussi incorporé beaucoup d'ingrédients et d'influences européennes pour en arriver à une gastronomie très métissée. Notre cuisine est délicieuse, variée, riche en saveurs différentes. C'est aussi une ambiance particulière. Ce qu'on prépare à manger reflète l'état d'esprit dans lequel on est. Dans les cuisines mexicaines on se met au travail toujours en équipe, il y a d'autres personnes qui donnent un coup de main.

Moi, j'ai appris à cuisiner en regardant ma mère, qui faisait une infinité de plats savoureux avec des ingrédients simples, tels que des œufs ou des haricots. J'adore ça !



PRÉPARATION



1. Laisser refroidir le poulet, puis l'effiloche. Dans une casserole, faire sauter l'oignon et l'ail dans un filet d'huile, ajouter la sauce verte, porter à ébullition et cuire pendant 7 à 8 min. Puis, ajouter le fromage Philadelphia. Une fois le fromage incorporé, ajouter la demi-crème, assaisonner avec sel et bouillon en poudre. Si nécessaire, ajouter un peu de bouillon de poulet. Retirer du feu.
2. Chauffer de l'huile dans une poêle et passer en vitesse les tortillas dans l'huile, pour qu'elles soient précuites, en veillant à ce qu'elles restent flexibles puis les essorer.
3. Préchauffer le four à 180°. Dans un récipient pour le four, disposer: une couche fine de sauce, une couche de tortilla (doit couvrir tout le récipient), une deuxième couche de sauce, une couche de poulet émietté. Recouvrir avec un peu de fromage râpé. Répéter le processus entier une fois et finir avec une couche de tortilla, une autre de sauce et du fromage, en couvrant tout le récipient. Cuire au four pendant 40 min.

Ce plat s'accompagne de « frijoles refritos » (haricots frits) voire la recette de Nancy.

BUEN PROVECHO ! BON APPÉTIT !

MON PAYS LE MEXIQUE

Un peuple de gens ouverts, aimables et accueillants, qui donne beaucoup d'importance à la famille et aux amis. Même lorsqu'on n'a pas beaucoup, on a la joie de partager et de passer de bons moments entre toutes les générations.

SAIS-TU QUI ÉTAIENT LES AZTÈQUES?

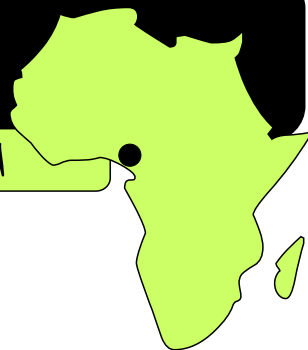
En 1519, à l'arrivée des espagnols sur le continent américain, les aztèques ou mexicas dominaient une grande partie du territoire appelé aujourd'hui le Mexique. Issus d'une tribu arrivée du nord au XIV^e siècle, ils ont arrêté leur migration pour s'établir à l'endroit où ils ont trouvé un aigle mangeant un serpent sur un cactus. C'est du moins ce que raconte la légende et l'image a été reprise sur le drapeau du Mexique. Ils parlaient le nahuatl et avaient une écriture hiéroglyphique.

Comme les peuples qui les ont précédés, les aztèques étaient de grands cultivateurs. Ils récoltaient notamment une graine précieuse, utilisée comme monnaie : le cacao, dont on préparait une boisson amère délicieuse, LE XOCOLATL. Ça te dit quelque chose ?

NNAHSOUHA NENKAH

POULET À
LA SAUCE D'ARACHIDE

DE MAMA TUOR, CAMEROUN



RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION 20' + CUISSON 35'

INGRÉDIENTS

pour 6 personnes

- > 4 poitrines de poulet
- > 7 belles carottes
- > 3 cs de pâte d'arachide
- > 3 gousses d'ail
- > 2 beaux oignons
- > 1 cs de sel / bouillon de légumes selon vos goûts
- > éventuellement 1 piment
- > 2 belles tomates
- > 100 gr de champignons frais (Paris ou autre)
- > 1 beau poireau
- > poivre selon vos goûts
- > huile d'arachide ou de coco

+ SERVIR AVEC

des bananes plantain et du riz basmati ou différentes tubercules comme des pommes de terre, des macabos ou des ignames.

Je suis à l'image de mon pays, empreinte de diversité culturelle. Je suis fier de mes racines camerounaises, soudanaises et égyptiennes. Je crois qu'il est important pour chaque être humain de connaître ses racines.

Il y a quelques années, j'ai emmené mon fils au Cameroun. Nous avons visité une classe où il y avait plus de trente élèves pour un professeur. Quand nous sommes sortis de l'école, mon fils était complètement chamboulé. Il venait de comprendre qu'aller à l'école n'était pas un acquis pour tous les enfants du monde. Au Cameroun, c'est une fierté d'aller à l'école. Dans les yeux des écoliers, mon fils a vu briller cette fierté et leur envie d'apprendre.



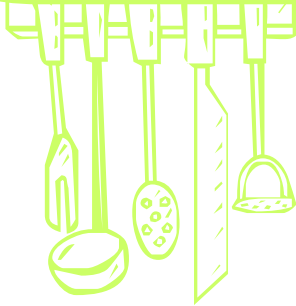
MON PAYS EST
UN PAYS BÉNI :
C'EST LA DIVERSITÉ
CULTURELLE
ET L'ABONDANCE !

PRÉPARATION



1. Emincer le poulet et les légumes.
2. Faire chauffer de l'huile d'arachide ou de coco dans une marmite et faire revenir les oignons, le poireau et l'ail écrasé.
3. Ajouter le poulet émincé. Assaisonner (sel, bouillon, poivre).
4. Hâcher finement les tomates, incorporer. Ajouter la pâte d'arachide diluée dans de l'eau tiède.
5. Ajouter les carottes coupées en bâtonnets ou en rondelles, ainsi que les champignons.
6. Ajouter le piment entier et couvrir. Laisser cuire jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse.

MO KIA KO GEZAA ! BON APPÉTIT !



MON PETIT GRAIN DE SEL
PEUT PEUT-ÊTRE CHANGER
LE GOÛT DE LA SAUCE.

J'ai traversé des moments difficiles et j'ai souffert de l'attitude raciste de certains. Mais je ne veux pas rester à pleurer. Ces mauvais moments que j'ai passés m'apprennent que tout est surmontable. Il est possible d'inverser la tendance. J'ai décidé de ne pas investir mon énergie au mauvais endroit, mais de m'efforcer de transmettre cette façon de voir les choses.

PANCIT

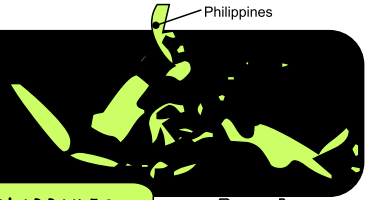
NOUILLES SAUTEES

RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION 30'

DE MARLENE, PHILIPPINES

Philippines



INGRÉDIENTS

pour 6 personnes

- > 380 g poitrine de poulet (ou crevettes, ou porc)
- > 180 g choux chinois
- > 180 g carottes
- > 180 g haricots verts ou courgettes
- > 200 g nouilles chinoises de soja
- > 1 oignon
- > 1 dent d'ail
- > 5 cs de sauce soja
- > 1 pincée de sel
- > 1 pincée de poivre noir
- > 425 ml bouillon de poulet
- > 1 ½ cuillère d'huile d'arachide

MAGANDANG UMAGA! BONJOUR

Je m'appelle Marlène. Mon père était agriculteur. Il plantait bananes, cocos, mangues, café et avocats sur ses terres, qu'il a dues vendre à bas prix pour soigner ma mère malade. Ma famille s'est appauvrie et quand une amie m'a demandé si j'étais prête à partir travailler ailleurs j'ai dit oui, en croyant qu'elle plaisantait. Au bout de trois mois j'ai reçu mes papiers et un billet d'avion pour la Hongrie : une famille là-bas voulait mes services comme baby-sitter. Je n'en croyais pas mes yeux !

MON ARRIVÉE EN SUISSE

J'avais 21 ans quand j'ai quitté mon pays un mois de février, vêtue d'une robe légère car il fait très chaud aux Philippines. Personne ne m'avait avertie que l'hiver était froid en Europe. C'était mon premier voyage, sans doute le plus beau parce que tout était nouveau et merveilleux pour moi. En arrivant à Frankfurt, puis à Budapest, il y avait beaucoup de neige. Tout le monde me regardait dans ma robe d'été, mais j'étais tellement concentrée que je ne sentais même pas le froid. En sortant de l'aéroport, j'ai couru pour prendre plein de neige dans mes mains. Je n'en avais encore jamais vu! C'était une expérience très belle, tout était si différent !

J'ai travaillé plusieurs années pour cette famille, entre la Hongrie et l'Italie. Un jour à Syracuse, j'ai rencontré chez une amie un italien qui travaillait à Monthey, qui est depuis devenu mon mari. Je suis arrivée en Suisse en 1995 et nous nous sommes mariés à Monthey.



PRÉPARATION



1. Mettre les nouilles dans une casserole d'eau tiède pendant 10 minutes
Verser d'huile dans une poêle, faire frire l'oignon haché, ajouter l'ail, faire sauter jusqu'à ce que l'oignon devienne doré.
2. Couper la poitrine de poulet en lanières, le verser dans la poêle et le faire dorer avec les ingrédients déjà utilisés, ajouter le sel et le poivre.
3. Verser le bouillon dans la poêle avec la sauce soja, ajouter les haricots verts et les cuire pendant environ 3 min, ajouter les carottes.
4. Verser les nouilles sans l'eau, mélanger le tout et ajouter le chou chinois.
Continuer à cuire pendant environ 5 min en mélangeant le tout.

TAYOY NAG SIKAIN NA! BON APPÉTIT!

MON PAYS A BEAUCOUP CHANGÉ DEPUIS QUE JE L'AI QUITTÉ

Il n'y avait pas de téléphone dans mon village en 1988. Maintenant chaque enfant a un natel et il existe une classe moyenne qui gagne mieux sa vie. Les gratte-ciels ont poussé comme des champignons et il y a d'énormes centres commerciaux où on trouve de tout. Je ne reconnais plus Manille!

JE VIENS DE LA RÉGION DES VISAYAS aux Philippines et plus précisément d'Iloilo, une île située à quelques 45 minutes d'avion de la capitale, Manille. Même si les Philippines ont beaucoup de ressources, le gouvernement corrompu a « mangé » l'argent de la population et les salaires sont très bas. Beaucoup de gens partent donc travailler à l'étranger pour aider leur famille, comme moi.

LES PHILIPPINES sont un archipel du sud-est asiatique dans l'Océan Pacifique constitué de 7'107 îles, dont seulement un peu plus de 2'000 sont habitées et plus de 2'400 n'ont même pas de nom ! Cet archipel, a été « découvert » par les espagnols en 1521, lors du premier tour du monde du navigateur Fernand de Magellan. C'est alors qu'on l'a baptisé en l'honneur du prince héritier de l'époque, le futur Philippe II. La colonisation par l'Espagne a commencé en 1565 et a duré jusqu'en 1898, quand les Etats-Unis d'Amérique ont pris le relai. Les espagnols sont partis, mais le catholicisme est resté. Les Philippines ont obtenu l'indépendance en 1946. Aujourd'hui, les langues officielles sont le filipino et l'anglais, mais quelques 150 autres langues et dialectes locaux subsistent. Le pays doit une bonne partie de sa faible croissance économique à la contribution des travailleurs émigrés.

SAMBOSSA

BEIGNETS AFGHANS

DE NAFISSA, AFGHANISTAN

RECETTE DIFFICILE

TEMPS DE PRÉPARATION 1h30

INGRÉDIENTS

Entrée : 10 personnes

Plat principal : 6 personnes

À LA VIANDE

- > 500 gr viande hachée
- > 1 tête d'ail finement hachée
- > 1 cc sel
- > 5 oignons finement hachés
- > 1 poivron finement haché
- > 2 tomates finement hachées
- > 100 gr petits pois cuits
- > 20 gr coriandre fraîche hachée ou en poudre
- > paprika en poudre (fort et doux)
- > 4 pâtes feuilletées rectangulaires

VÉGÉTARIEN

- > 500 gr de courge
- > 5 gousses d'ail
- > 1 oignon
- > coriandre en poudre
- > sel et poivre



SALAM! BONJOUR!

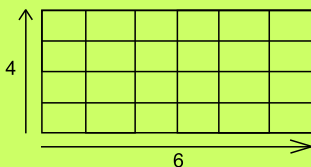
Je suis Nafissa, je viens d'Afghanistan.

J'aimerais vous raconter l'histoire d'un homme, simple manœuvre dans la province de Pandjchir, qui n'arrivait malheureusement pas à subvenir à ses besoins. Pour survivre, il rejoignit une bande de voleurs. Ils devinrent redoutables et décidèrent d'aller voler le trésor du roi. Il pénétrèrent dans le château et commencèrent à emballer leur butin. Notre manœuvre aperçut une pierre brillante accrochée au plafond. Il la décrocha et, en la portant à sa bouche, découvrit qu'il s'agissait d'une pierre de sel. Il dit au reste de la bande : « J'ai mangé le sel du roi. Cela m'engage à lui rester fidèle ». Les bandits quittèrent le château les mains vides.

PRÉPARATION



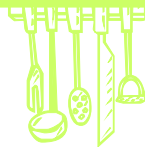
1. Faire revenir la viande hachée dans un peu d'huile. Ajouter l'ail et le sel.
2. Eteindre le feu. Ajouter les oignons, le poivron, les tomates, les petits pois et les épices.
3. Couper la pâte feuilletée sous cette forme:
Poser de la farce sur chaque carré.
Plier en deux, sous forme de triangle, en appuyant bien sur les bords pour les fermer.
4. Badigeonner les triangles avec un jaune d'oeuf. Mettre au four pendant environ 15 minutes à 200°.



BON APPÉTIT !

PRÉPARATION (VÉGÉTARIEN)

1. Râper finement les 500 grammes de courge.
2. Hâcher finement les gousses d'ail ainsi que l'oignon et ajouter à la courge.
3. Ajouter à volonté les épices.



LES PROVERBES AFGHANS

Chez moi, on dit « VENEZ GOÛTER NOTRE SEL ET NOTRE EAU » pour inviter quelqu'un à partager un repas à la maison. J'aime beaucoup illustrer mes propos par des proverbes afghans. Mon problème c'est qu'il est difficile de les traduire en français, j'ai peur qu'ils perdent de leur sens. Comme dans l'histoire que je vous ai racontée, après avoir goûté le sel de quelqu'un, la relation avec cette personne change. La cuisine joue donc un rôle central dans notre culture. D'ailleurs, nous disons bien que la cuisine est le cœur de la maison.

FRIJOLES REFritos

HARICOTS
FRITS

RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION 15' + TEMPS DE CUISSON 1h
1 NUIT POUR HYDRATER LES HARICOTS

DE NANCY, MEXIQUE

INGRÉDIENTS

pour 6 personnes

- > 6 dl d'eau
- > 2 dents d'ail
- > 2 oignons
- > gros sel selon vos goûts
- > 1 filet d'huile
- > 250 gr de haricots secs
(selon vos goûts: noirs, rouges ou clairs)

Comment se mangent les FRIJOLES?

Dans la plupart des repas mexicains on les sert comme accompagnements délicieux et nourrissants.

HOLA! SOY NANCY Salut ! Je suis Nancy, je viens du Mexique.

Il y a seize ans, j'ai quitté mon pays, ma maison, ma famille et mon travail à la télé par amour pour un valaisan. Je ne regrette rien, même si les racines seront toujours les racines et mon Mexique sera toujours mon Mexique.

LES REPAS DE FAMILLE

C'est vrai que les repas de famille les dimanches chez ma grand-mère me manquent. Chez elle, la nappe n'est pas forcément belle, les casseroles sont posées sur la table et les verres sont dépareillés. Mais ce sont des tables colorées et gaies et tout est délicieux. Pendant des heures on mange, on cause... et on mange toujours, jusqu'à ce qu'il ne reste plus rien. Et, pour mieux digérer tout ça, on danse. Les repas ont ainsi pour nous un autre sens : ce qui compte surtout, c'est de passer un bon moment et de partager.

MA GRAND-MÈRE

En partant, elle nous donne toujours sa bénédiction et nous offre les **ITACATE** : des portions spéciales de nourriture qu'elle prépare pour chacun des convives afin qu'en rentrant à la maison nous ayons encore de bonnes choses à nous mettre sous la dent.

Par chance, comme nous rentrons tous les deux ans au pays, mes enfants ont le bonheur de connaître cette culture, qui est aussi en partie la leur.

PRÉPARATION

1. Laver les haricots et laisser reposer dans l'eau pendant 6 heures (encore mieux une nuit).
2. Dans une casserole avec 6 dl d'eau, faire cuire les haricots avec un oignon et une dent d'ail pendant une heure, jusqu'à ce qu'ils soient mous, en remuant de temps en temps. Saler selon vos goûts.
3. Pour la friture :
Passer les haricots dans une passoire, mais ne pas les laisser trop secs.
4. Dans une poêle, faire revenir dans un peu d'huile un petit oignon et de l'ail bien haché. Ajouter les haricots et les écraser jusqu'à acquérir une consistance de purée.
5. Saler et assaisonner si nécessaire.

BUEN PROVECHO! BON APPÉTIT!

MON PAYS C'EST

la couleur, la bonne humeur, le mouvement permanent, la musique, les rires, la circulation endiablée de la ville de Mexico où j'habitais et l'énorme richesse naturelle (déserts et jungles, montagnes et lacs) doublée d'une aussi grande richesse culturelle.

LE MEXIQUE

est un pays d'Amérique du Nord, classé 5ème du continent par sa superficie après le Canada, les Etats-Unis, le Brésil et l'Argentine. Très peuplé (plus de 120 millions d'habitants), il fait partie des vingt premières puissances économiques mondiales. Il a comme langues officielles l'Espagnol et plus de 60 langues autochtones, parlées par 7% de la population.

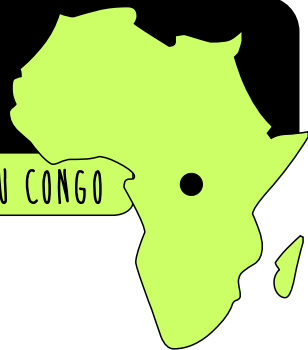
MEXICO, LA CAPITALE

La ville de México a été fondée sur les ruines de Tenochtitlan, la capitale de l'empire Aztèque. Celle-ci avait été créée au début du XIV^e siècle sur une île marécageuse du lac Texcoco. C'était une ville étonnante avec des temples pyramidaux et des marchés, traversée par des canaux et reliée au continent par des chaussées. Quelque 200'000 personnes y vivaient en 1519 à l'arrivée des Espagnols, qui l'ont assiégée deux ans plus tard, puis détruite. Le lac a été en grande partie asséché.

MUAMBE

POULET À LA PÂTE D'ARACHIDE

NASTRA, RÉPUBLIQUE DÉMOCRATIQUE DU CONGO



RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION 20 MINUTES

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

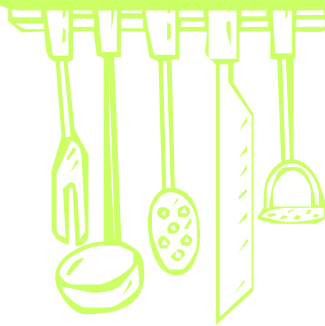
- > 1 poulet fumé entier
- > 3 cs de Muambe (pâte d'arachide ou beurre de cacahuètes)
- > 2 oignons
- > 5 gousses d'ail
- > 1 tige de céleri
- > 120 g de tomates pelées
- > 1 poivron jaune
- > 1 botte de ciboulette
- > huile d'arachide

SERVIR AVEC

Cette recette est souvent accompagnée de bananes plantain ou de riz.

Qu'est-ce que le
POULET FUMÉ?

Un poulet qui a été fumé comme un jambon par exemple. Il a une couleur brune. Ici, on le trouve dans les magasins africains notamment.



MBOTE ! BONJOUR !

Je m'appelle Nastra Mbie, je suis d'origine congolaise, née à Kinshasa, capitale de la République Démocratique du Congo.

A présent, j'aimerais vous présenter une recette qui communément n'est pas étrangère aux africains en général: le poulet à la pâte d'arachide (MUAMBE en lingala, dialecte du Congo).

PRÉPARATION

Couper le poulet en petits morceaux. Préparer les légumes: couper les oignons en dés, hacher l'ail, couper le poivron et le céleri en petits morceaux.

Chauffer l'huile d'arachide, faire revenir les oignons suivis de l'ail, des poivrons, du céleri, finir par les tomates pelées.

Ajouter le poulet, tourner et couvrir environ 5 minutes. Mélanger la pâte d'arachide avec un peu d'eau dans un bol, ajouter le mélange au poulet, diminuer le feu, laisser cuire pendant 20 à 30 minutes et c'est prêt!

A savoir: la durée de cuisson est plus longue quand il s'agit de poulet fumé dur!

BOLEYI MALAMU! BON APPÉTIT!



18 DÉCEMBRE 2011...

Je me rappelle de cette date... Quand je suis arrivée à l'aéroport de Genève, où il y avait la neige.

C'était la première fois que je voyais la neige. Je ne me sentais pas la bienvenue, il faisait tellement froid! L'image que j'avais de l'Europe s'est vite ternie... La Suisse, à mon arrivée, me paraissait un pays bien froid où la vie sociale semblait fermée et très différente du pays d'où je viens.

Par contre, un an ou deux après, je me suis bien habituée à ce pays qui me semblait trop étranger. Aujourd'hui, il est presque devenu "mien"; à tel point que lorsque je retourne faire un tour au Congo, je n'arrive plus à m'habituer au soleil. Je me plains à tout moment qu'il fait trop chaud, alors que je suis née et que j'ai grandi là-bas!

Ceci m'amène à dire, nous sommes tous de la même planète, sauf que, c'est l'entourage qui nous donne un comportement bien précis.

En cela, j'épouse l'avis d'un psychologue qui a dit:

« L'HOMME EST NÉ NATURELLEMENT BON, MAIS C'EST LA SOCIÉTÉ QUI LE CHANGE EN BIEN OU EN MAL. »

HALLOU JOUBNÉ

DOUCEUR KURDE
À LA SEMOULE DE BLÉ

DE SABAH, KURDE DE SYRIE

RECETTE FACILE
TEMPS DE PRÉPARATION 30'

INGRÉDIENTS

pour 10 personnes

- > 1 verre de sucre
- > 1 verre d'eau
- > 1 verre de semoule
- > 400 gr de mozzarella
- > 1 pot de mascarpone
- > 5 à 6 cs de miel
- > 1 poignée de pistaches moulues au mortier



ROSA BASH! BONJOUR! Je m'appelle Sabah, je suis Kurde de Syrie.

Je vais vous apprendre à préparer un Hallou Joubna, spécialité kurde que nous faisons pour les fêtes, les anniversaires ou lorsque nous avons des invités à la maison. C'est bon et très facile à faire !

Je suis arrivée en Suisse le 21 mai 2013. Je suis venue seule, mais ici j'ai épousé un kurde et aujourd'hui nous avons un petit garçon de 1 année.

La situation de mon peuple est très difficile. Depuis la signature du traité de Lausanne en 1923, les Kurdes se sont vus refuser la création d'un Etat, leur territoire a été partagé entre la Syrie, l'Irak, la Turquie et l'Iran et ils vivent comme une minorité dans des pays dont la population majoritaire ne les aime pas.

LES FÊTES KURDES

Tout au long de l'année, nous avons plusieurs célébrations: le Ramadan, la fête des moutons pour les Kurdes musulmans et la fête des femmes le 8 mars. La plus importante c'est le Newroz, célébré le 21 mars, à l'arrivée du printemps.

PRÉPARATION

1. Emietter la mozzarella et réserver. Dans une casserole, faire bouillir l'eau et le sucre. Quand l'ébullition commence, ajouter la semoule en fine pluie. Remuer vigoureusement, incorporer la mozzarella, baisser le feu et cuire sans cesser de remuer pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu et la pâte devienne homogène, avec une consistance de chewing gum. Sortir du feu.
2. Sur un plan de travail bien propre, verser environ 3 ou 4 cuillère à soupe de miel et l'étaler sur une surface d'environ 40cm x 40cm. Verser le mélange chaud sur le miel et l'aplatir avec le bout des doigts (sans se brûler !) jusqu'à obtenir un disque de pâte d'un demi centimètre d'épaisseur. Pour éviter que la pâte chaude colle aux doigts, enduire les doigts de miel avant de travailler le mélange chaud. Egaliser le mélange pour que la pâte ait la même épaisseur.
3. Puis, sortir petit à petit le mascarpone du pot avec les doigts et déposer des petits cônes de 2 cm de hauteur, alignés à 1 cm du bord de la pâte (sur un côté seulement). Enrouler la pâte sur le mascarpone depuis le bord extérieur jusqu'à ce qu'il se referme à l'intérieur. Couper au couteau un premier rouleau qu'on sépare du reste de la pâte et on découpe en petits cylindres de 5 cm de longueur. Les déposer sur une assiette. Répéter le procédé sur le reste de la pâte (une ligne de cônes de mascarpone, enrouler par-dessus, couper et préparer les petits cylindres). Une fois l'opération finie, verser un filet de miel sur les pâtisseries, puis les pistaches moulues.
4. Placer dans le frigo 20 à 30 minutes avant de servir. Peut se garder dans le frigo jusqu'à deux jours.

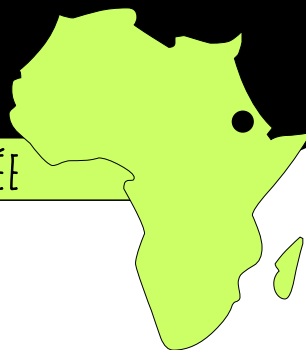
LA FÊTE DE NEWROZ (new = nouveau ; roz = jour, lumière) est une des célébrations les plus anciennes qui existent. Ce « nouveau jour » ou « nouvelle lumière » annonce le début de l'année dans le calendrier persan avec l'arrivée du printemps.

C'est une très jolie fête et les gens viennent de loin pour passer ces moments en famille. On organise des pique-nique. On danse, on mange du mouton et du poulet grillé avec des salades et on organise des spectacles. C'est l'occasion de parler des traditions, de l'histoire kurde et d'évoquer les problèmes qui nous préoccupent.

FETFET

GALETTE

DE FITSUM ET SEMHAR, ERYTHRÉE



RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION 30'

TEMPS DE LEVAGE: 2H10

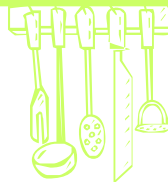
INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- > 400 gr de farine
- > 1 cc de sel
- > 400 ml d'eau
- > 1cc d'huile
- > 1 cc de piment
- > 100 gr de beurre
- > 2 cs de miel (nectar liquide)

Avec quoi mange-t-on les FETFET?

En général, avec du beurre. Mes enfants les aiment avec du miel. Certaines personnes les mangent avec du yaourt pour atténuer le goût du piment.



MA RECETTE?

KEMEY-HADRKUM - BONJOUR!

Je m'appelle Fitsum et voici mon épouse Semhar. Nous venons d'Erythrée. Ces galettes appelées « fetfet » en tigrigna, se mangent au petit déjeuner. Pendant la semaine, chacun est pressé de partir à l'école ou au travail et nous n'avons pas le temps de déjeuner tous ensemble. Le weekend, par contre, nos enfants réclament systématiquement ces galettes ! Pour nous, c'est l'occasion de réunir tout le monde et de partager avec ceux qui sont nés ici, en Suisse, ce bon souvenir d'Erythrée.

PRÉPARATION



1. Verser la farine dans une terrine, ajouter le sel, puis l'eau petit à petit.
2. Préchauffer la plaque à feu moyen.
• Faire chauffer 1 cuillère à café d'huile dans une poêle.
3. Verser le mélange dans la poêle, couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que la pâte soit dorée (environ 5 minutes).

RÉGALEZ-VOUS!

Si on va vers l'Ouest il fait très chaud. On arrive quand même à cultiver du maïs, des petits pois, des pois chiches, du lin, des lentilles... On a aussi des vaches, des chèvres, des moutons mais ils sont plus petits qu'en Suisse parce qu'ils ont moins à manger!

NOTRE PAYS?
C'EST LA MER
ET LES MONTAGNES,
C'EST L'ÉRYTHRÉE



Il existe différentes sortes de maisons. Certaines ont un toit en tôle. Elles sont très hautes parce que la tôle chauffe. Les maisons traditionnelles ont un toit en terre qui est imperméable. Les familles sont souvent nombreuses et les enfants vont à l'école de manière alternée pour pouvoir aider leurs parents.



Même si la vie y était dure, nous avons de bons souvenirs de l'Erythrée. Nous ne voulons pas oublier ce que nous avons vécu là-bas. Nous avons peu de moyens mais nous nous débrouillons comme ça.

TAWA

BOULETTES DE VIANDE ENROULÉES
DANS DES AUBERGINES

DE SHERIN, KURDE D'IRAK

RECETTE FACILE

20 MINUTES DE PRÉPARATION + 20 À 30 MINUTES DE CUISSON

INGRÉDIENTS

pour 4-6 personnes

- > 3 grosses aubergines
- > 1 kg de viande hachée
- > 1 gros oignon
- > 1 bouquet de persil
- > sel, poivre
- > 3 ou 4 cs d'huile
- > 2 cs de concentré de tomate
- > 1 ½ verre d'eau

MA RECETTE?

Chez moi en Irak, on a le sens de l'accueil et on tient à la beauté, comme pour la préparation de cette recette que je fais quand je reçois des invités.

MERHEBA ! BONJOUR !

Je m'appelle Sherin, je suis kurde d'Irak et vis en Suisse depuis treize ans. En Suisse, la première chose que j'ai aimé c'est la loi : ici on est tous égaux, le Président a les mêmes droits que le simple citoyen. Je n'avais pas connu ça dans mon pays, où souvent certaines familles au pouvoir décident tout pour les autres.

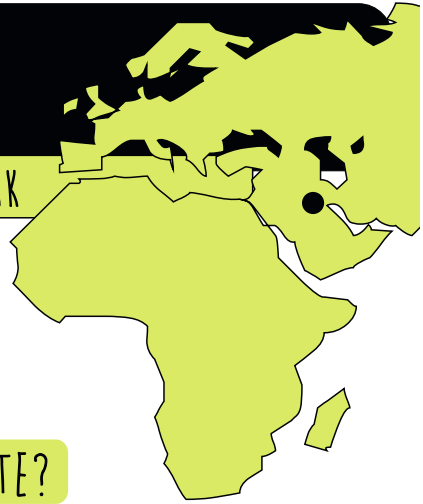
DEPUIS MA NAISSANCE ET ENCORE MAINTENANT, MON PAYS EST EN GUERRE.

A cause de la guerre, tout manquait : la nourriture, l'électricité, les médicaments, le gaz, même le pétrole, alors que l'Irak en est un grand producteur. On avait peur de parler, de dire ce qu'on pensait.

Après la chute de Saddam Hussein en 2003, il y a eu une période un peu plus tranquille jusqu'en 2013. Maintenant, avec la présence de Daech (l'Etat Islamique) c'est reparti comme avant.

Parfois je me demande comment les Irakiens font pour survivre. C'est peut-être grâce à l'immense solidarité qui existe entre nous. On partage le peu qu'on a et on oublie les vieilles rancunes

MON PAYS C'EST
LA GUERRE,
MAIS AUSSI
L'INCROYABLE SOLIDARITÉ
DE SON PEUPLE,
À NUL AUTRE PAREIL



PRÉPARATION

1. Allumer le four avec de la chaleur en haut et en bas. Couper en longueur des tranches d'aubergine d'environ 1 cm d'épaisseur. Les saler et les badigeonner d'un peu d'huile, puis les déposer sur du papier sulfurisé dans une plaque à four. Enfourner et faire cuire les aubergines 3 ou 4 minutes, sans les retourner. Les sortir du four.
2. A part, couper l'oignon et le persil et les mélanger à la main avec la viande hachée. Saler et poivrer, bien malaxer et former des boulettes oblongues (une boulette par tranche d'aubergine).
3. Dans une poêle, chauffer un peu d'huile et faire revenir brièvement les boulettes 1 à 2 minutes, sans trop les cuire, juste assez pour qu'elles prennent de la couleur. Une fois les boulettes cuites, les envelopper avec la tranche d'aubergine et fixer avec un cure-dent. Les disposer dans un plat de cuisson pour le four (également possible de les cuire dans une poêle).
4. A part, mélanger 1½ verre d'eau avec le concentré de tomate, du sel, du poivre et éventuellement du piment rouge (paprika). Verser sur les aubergines et mettre au four à 180° environ 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que l'eau s'évapore.

SERVIR AVEC DU RIZ BLANC OU DU BOULGHOIR AUX VERNICELLES.

L'ÉTAT ISLAMIQUE Nos jeunes se portent volontaires pour défendre leur pays : ce sont les **PESHMERGA** qui combattent l'Etat Islamique. Dans chaque famille il y en a au moins un ou deux, parfois plus. Comme il n'y a pas de budget, ils ne touchent aucun salaire. Et on ne sait jamais s'ils vont revenir... Je ne connais pas d'autres soldats qui feraient pareil.

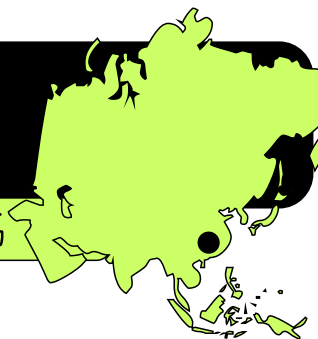
Descendants des anciens mèdes, les kurdes sont une nation sans état qui habite un territoire d'à peu près la taille de la France à cheval entre la Turquie, la Syrie, l'Irak, l'Iran, l'Azerbaïdjan et l'Arménie. Ils parlent une langue proche du persan et ils seraient entre 25 et 33 millions de personnes, la moitié habitant en Turquie.

LES KURDES D'IRAK ONT ÉTÉ DUREMENT TRAITÉS sous le régime de Saddam Hussein, qui a même utilisé contre eux des armes chimiques. Ils ont obtenu un statut d'autonomie politique et économique qu'ils tiennent à préserver dans les difficiles conditions présentes.

JIAOZI

RAVIOLIS CHINOIS

YEUNG WUN SAUGE, HONG KONG



RECETTE DIFFICILE

TEMPS DE PRÉPARATION 7h

TEMPS DE CUISSON 5 MINUTES

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

POUR LA FARCE

- > 4 oeufs
- > 500 g de carottes,
- > 1 chou chinois
- > 10 champignons shiitaké séchés (trempage : 15')
- > 25 g de nouilles chinoises
- > sel, poivre, sucre
- > 2 gousses d'ail finement hachées

POUR LA PÂTE

- > 380 g de farine fleur
- > 300 ml d'eau bouillante
- > 1 pincée de sel

POUR LA SAUCE

- > 3 cs de vinaigre balsamique
- > 2 cs de sauce soja
- > 2 cs d'huile de sésame
- > un peu d'ail frais finement haché

NI HAO ! Je m'appelle Yeung Wun

Je suis née en Chine. J'y ai vécu jusqu'à l'âge de 7 ans, puis j'ai déménagé à Hong Kong avec ma famille. A 27 ans, j'ai décidé de partir voyager. C'est en Inde que j'ai rencontré mon mari et nous sommes venus nous installer chez lui, en Suisse. Ici on m'appelle Winnes. J'ai peu de souvenirs de la Chine et de sa culture. En ayant grandi à Hong Kong, j'ai vécu dans une culture à moitié chinoise et à moitié anglaise. Pour moi, ça n'a donc pas été un choc de venir ici.

LES JIAOZIS

Je vais vous apprendre à cuisiner les jiaozi, ou raviolis chinois. C'est un repas que l'on prépare pour de grandes occasions : des fêtes et surtout pour le nouvel-an chinois qui a lieu 40 jours avant Pâques.



On appelle également Hong Kong la New York de l'Asie avec ses gratte-ciels et son effervescence. Hong Kong est ainsi vue comme le symbole de la réussite en Asie et cultive une identité à part, tout en s'intégrant dans la grande Chine.

PRÉPARATION



1. Préparer de la pâte : mettre la farine dans une grande terrine avec le sel et la moitié de l'eau à 80°. Bien mélanger. Ajouter le reste de l'eau froide. Bien mélanger pendant 10 minutes. Mettre le couvercle et laisser reposer pendant 30 minutes pour qu'elle devienne plus souple.
2. Tremper les champignons dans l'eau froide 15 minutes. Les sortir et les presser à la main pour éliminer l'eau. Les couper en petits morceaux.
3. Chauffer un peu d'huile (olive ou tournesol) dans une poêle, battre les 4 œufs dans un bol, les ajouter dans la poêle et laisser cuire. Couper en petits morceaux.
4. Frire les nouilles chinoises : faire chauffer à feu vif une grande quantité d'huile de tournesol, ajouter les nouilles. Après 1 minute environ, quand les nouilles ont bien gonflé, tourner et répéter l'opération. Après 1 minute environ, sortir les nouilles sur un papier ménage pour éliminer l'excédent de gras. Quand les nouilles ont refroidi, les casser en très petits morceaux à la main.
5. Peler les carottes et les couper en petits morceaux. Préparer le chou chinois : couper en petits morceaux et cuire dans une casserole d'eau bouillante salée 5 minutes à gros bouillon. Chauffer un peu d'huile de tournesol dans une grande poêle, y faire revenir les morceaux de carottes et de champignons environ 5 minutes. Ajouter les morceaux d'omelette et de chou chinois et faire revenir. Ajouter les nouilles et mélanger le tout.
6. Ajouter toutes les épices et bien mélanger. Mettre la farce dans un bol et laisser refroidir.
7. Travailler la pâte à la main 1 à 2 minutes et former une grande boule. Couper en 4-5 tranches. Mettre un peu de farine sur le plan de travail pour éviter que la pâte ne colle. Faire des rouleaux (serpents) de 5 cm de diamètre avec chaque tranche. Diviser en morceaux de 3 cm. Faire une boule, l'écraser à la main. Puis l'étendre au rouleau à pâte de façon à ce que le centre soit plus épais que l'extérieur.
8. Disposer une cuillère à soupe de farce au centre de la pâte, mouiller les bords avec de l'eau (avec son doigt) et plier les bords pour former un croissant de lune. Répéter l'opération avec toutes les boules de pâte.
9. Préparer la sauce : mélanger le vinaigre balsamique, la sauce soja, l'huile de sésame et l'ail finement haché.
10. Chauffer de l'huile de tournesol dans une poêle. Disposer les jiaozi de façon à ce qu'ils ne se touchent pas, ajouter une tasse d'eau dans laquelle on a dilué une cuillère à soupe de farine, couvrir et laisser cuire 5 min ou jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau. Les jiaozi doivent être dorés en-dessous et le reste doit rester blanc.

DISPOSER LES JIAOZIS SUR UN PLAT - BON APPÉTIT !

