



RECETTE ALGÉRIENNE

Galette Algérienne

Ingrédients

- 50 ml d'huile
- 500 g de semoule fine
- 400 ml d'eau
- Sel

Préparation

- Dans un saladier, versez la semoule, le sel et l'huile.
- Versez un peu d'eau sur le sel pour dissoudre et mélangez ensemble en frottant bien entre les mains afin que la semoule absorbe bien l'huile.
- Rajoutez de l'eau petit à petit pour obtenir une pâte homogène, ni trop dure, ni trop molle.
- Roulez en boule et laissez reposer quelques minutes.
- Faire chauffer une plaque de cuisson ou une poêle à crêpe.
- Étalez la pâte en effectuant un mouvement circulaire du centre vers l'extérieur afin d'obtenir une belle galette ronde de 1 cm d'épaisseur voir moins.
- Posez délicatement la galette sur la plaque de cuisson, et piquez à la fourchette afin que la vapeur aide à la cuisson de la galette.
- Réglez le thermostat. La galette doit dorer et non griller.
- Délicatement, faire des rotations afin qu'elle dore de partout.
- Quand la première face est remplie de taches brunes, la retourner.
- Avec un poussoir, appuyez légèrement sur la galette en la faisant glisser pour l'aider à dorer uniformément.
- Lorsqu'elle est bien dorée de partout.
- La retirer. Coupez-la et laissez refroidir.

livret de recettes

CUISINE DU MONDE



Police

Police Locale de
Charleroi - ZP 5330



Ce projet est financé par
le programme Droits, Égalité
et Citoyenneté de l'Union
Européenne (2014-2020)

Maffé au poulet (Sénégal) ou encore sauce d'arachide (Cameroun)

Ingrédients pour ma sauce:

- Poulet (ou autre viande rouge ou blanche)
- 2 tomates en fruit
- Un oignon,
- De l'ail,
- Gingembre
- 4 cuillères à soupe de pâte d'arachide (beurre de cacahuètes)

Préparation :

- A. Je nettoie mon poulet et l'assaisonne (sel + poivre) et réserve
- B. Je mixe tomate, oignon, ail , gingembre pour obtenir une pâte
- C. Je fais revenir mon poulet assaisonné dans une casserole avec un filet d'huile
- D. Une fois bien doré j'y ajoute la mixture réservée .
- E. Je laisse mijoter 5-6 mn en remuant de temps en temps
- F. Une fois celle-ci cuite, j'ajoute l'arachide, (beurre de cacahuète) que j'ai préalablement mélangé à deux verres d'eau en prenant soin d'en faire un liquide homogène.
- G. J'y ajoute de l'eau à hauteur du mélange. Je fais cuire le mélange à feu doux. 20 minutes ,

Attention! la pâte d'arachide est huileuse donc ne pas en rajouter.

On peut remplacer le poulet par du poisson (frais ou frit) et par contre le rajouter à la fin.

RECETTES AFRICAINES

Le dégué (entremet glacé au lait caillé) recette pour 6 personnes

Ingrédients :

- 1 paquet (500g)de grains de mil précuit du Sénégal
- 500 g de fromage blanc à 0% de matière grasse (pour avoir bonne conscience lol vu ce qui suit)
- 500 g de crème fraîche épaisse à 15% de matière grasse.
- 1 boîte (410g)de lait concentré non sucré gloria ou autre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1cs de muscade moulue
- 200 g de sucre semoule

Préparation :

- A. Rincer rapidement sous un mince filet d'eau du robinet les grains de mil dans un chinois. Réserver.
- B. Mettre un quart d'eau dans le fond de la cocotte afin de cuire les grains de mil à la vapeur en une ou deux fois.
- C. A la cuisson bien les égoutter (ça vous évitera de mettre du beurre) à la fourchette. Les oublier momentanément dans un coin de la cuisine.
- D. Dans un grand saladier, bien mélanger le reste des ingrédients.
- E. Ajouter le mil cuit froid. Mélanger harmonieusement et réserver au réfrigérateur.
- F. Servez-vous en dans un joli verre.



RECETTE TURQUE

Recette Kunefe

Ingrédients:

Pour le sirop :

500 g de sucre

600 g d'eau

1 rondelle de citron

Pour le kunefe :

400 g de pâte kadaif (cheveux d'anges)

200 g de tel peynir (fromage à effilé)

200 g de beurre fondu

pistaches en poudre

INSTRUCTIONS

Préparez le sirop : dans une casserole, faites chauffer l'eau et le sucre et laissez cuire durant 20 minutes à partir de l'ébullition. Laissez refroidir le sirop.

Dans une bassine, défaire les filaments de cheveux d'anges qui sont collés entre eux. Versez le beurre fondu et mélangez de manière à bien imbiber les cheveux d'anges.

Dans un plat à KUNEFE, déposez la moitié des cheveux d'anges uniformément sur toute la surface. Ajoutez la totalité du fromage préalablement effilé en laissant 1cm sur les bords. Recouvrez du reste de la pâte à kadaif et tassez bien.

Sur feu moyen, faites cuire le KUNEFE jusqu'à ce que le fond soit bien doré. Utilisez un autre plat ou un couvercle pour retourner le KUNEFE. Attention de ne pas vous brûler ! Puis laissez cuire l'autre face. Vous pouvez aussi réaliser la cuisson au four.

Retirez du feu et versez directement le sirop. Vous n'êtes pas obligés de tout mettre. Coupez en parts et servez tant que le fromage est chaud et fondant. Votre délicieux et gourmand KUNEFE est prêt! Il faut le déguster de suite tant qu'il est chaud et le fromage fondant.

Baghrir - Crêpe Mille Trous

Ingrédients

- 300 g semoule fine
- 120 g farine
- 1 c à s sucre
- 1 c à c levure chimique
- 1 c,à s levure instantanée
- Une pincée de sel
- 900 ml eau tiède

Préparation

- A. Peser tous les ingrédients.
- B. Mélanger les ingrédients secs ensemble.
- C. Dans le blinder, mettre plus ou moins ¼ des ingrédients secs et un peu d'eau, ensuite mixer et répéter l'opération pour obtenir une pâte homogène.
- D. Verser la préparation dans un grand récipient, couvrir avec du film alimentaire et laisser poser la préparation de 30 min à 1h, pendant ce temps, laver et ranger le matériel utilisé.
- E. Brancher le crêpe party, lorsqu'il est chaud, le beurrer légèrement, verser une louche de pâte et attendre que les trous se forme (cuisson que d'un côté).
- F. Ensuite déposer les baghrir sur un linge propre (ne pas les poser l'une sur l'autre).
- G. Déguster avec un mélange de miel et de beurre.

RECETTES MAROCAINES

Chorba Frik / Pour 6 personnes

Ingrédients

- 1 gros oignon
- 400 g de viande au choix
- 1 courgette
- 1 carotte
- 1 petite pomme de terre
- 2 c à s de sauce tomate
- Mélange d'épice pour chorba
- 1 cube de bouillon
- 1,5 l d'eau
- Épices : persil frais, sel, poivre, paprika
- 1 verre de Frik (blé concassé)
- Un peu d'huile

Préparation

- A. Dans votre marmite ou cocotte, faire revenir les morceaux de viande avec un filet d'huile et le cube de bouillon.
- B. Incorporer l'oignon coupé en petit morceau puis la courgette, la carotte, la pomme terre ainsi que la sauce tomate.
- C. Ajouter les épices paprika puis le sel, le poivre noir.
- D. Ciseler finement quelques feuilles de persil frais ficelez le reste du bouquet et le plongez dans le bouillon. Laisser mijoter et faire cuire à feu modéré.
- E. Verser 1,5 litre d'eau bouillante puis fermer la marmite et laissez cuire.
- F. Une fois la viande cuite, ajouter le blé concassé.
- G. Laissez gonfler en remuant de temps en temps afin qu'il n'accroche pas au fond de la cocotte.
- H. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- I. Juste avant de servir, parsemer de persil ciselé.

Recette des vitoulets (Boulette de viande)

On peut préparer le vitoulet avec veau ou porc.

Ingrédients:

- 500 g de haché (de porc ou de veau ou moitié-moitié)
- 100 g de pain
- lait
- 2 oeufs
- 2 échalotes hachées
- 1 gousse d'ail
- persil

Préparation:

- A. Faire hacher par le boucher 1/2 kg de porc ou de veau.
- B. Mettre à tremper dans du lait les 100 g de pain et pressez-les afin d'éviter l'excès d'humidité.
- C. Ajoutez-le au haché dans une terrine. Mélangez-le tout avec sel, poivre, deux oeufs, les échalotes hachées, la gousse d'ail et le persil, pour obtenir une pâte homogène. Divisez en dix boulettes
- D. Cuire les vitoulets dans une poêle au beurre noisette. Bien laisser colorer et achever la cuisson au four.

RECETTES BELGES

Recette des Bouchées gourmandes

Pour 12 bouchées:

Ingrédients:

- 100 gr de chocolat
- 1 boîte de lait concentré sucré
- 125 gr de beurre mou
- 1 paquet de petit-beurre
- 125 gr de coco râpée

Préparation :

- A. Émietter ou râper les biscuits et les mélanger avec le beurre mou.
- B. Hacher le chocolat et le mélanger avec le lait concentré sucré et la coco râpée.
- C. Verser cette préparation dans le moule contenant déjà les biscuits.
- D. Enfourner pendant 20 minutes à 200 degrés.
- E. Laisser refroidir et couper en bouchées individuelles.

Atayef libanais

Ingrédients (pour 8 personnes)

Pâte à crêpes :

- 2 verres de farine
- 1/2 verre de lait en poudre
- 2 verres 1/2 d'eau
- 1 sachet de levure chimique
- 1 cuillère à café de fleur d'oranger
- Crème de lait :
- 2 verres de lait en poudre
- 3 verres d'eau
- 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger

- 3 cuillères à soupe de farine
- 3 cuillères à soupe de sucre semoule
- Ater :
- 2 verres d'eau
- 3 verres de sucre
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe de fleur d'oranger
- Pistaches concassées ou moulues (non salées)

Préparation

- Préparez les crêpes : dans un saladier mettez le lait en poudre, la farine, la levure. Faites un puits et versez l'eau et la fleur d'oranger. Mélangez bien de manière à ne pas faire de grumeaux. Laissez reposer au moins 30 min pour que la pâte gonfle et s'épaississe.
- Préparez la crème : dans une casserole, mélangez le lait en poudre, la farine et le sucre. Faites un puits et versez l'eau et la fleur d'oranger. Mettez sur feu moyen et remuez jusqu'à épaississement de la crème. Versez dans un bol.
- Dans une poêle antiadhésive préalablement huilée et chauffée, versez des petits ronds de pâte avec une cuillère à soupe. Faites cuire sur une face seulement et suffisamment longtemps pour que le dessus de pâte ne coule pas. N'oubliez pas de graisser la poêle à chaque fois.
- Préparez le ater : mélangez tous les ingrédients. Laissez bouillir 10-15 minutes.
- Pendant ce temps, farcissez chaque rond de pâte avec la crème de lait. Pliez de manière à former un cornet en pinçant les bords de la crêpe (sur le haut du cornet). Saupoudrez de pistaches concassées et arrosez d'un filet de ater.

Taboulé

Ingrédients

- 4 tomates
- 3 bouquets de persil
- 50 feuilles de menthe
- 50 g de boulgour
- 1 gros oignon
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

Préparation

- Déposez le boulgour dans un petit saladier, recouvrez d'eau et attendez une dizaine de minutes. Les grains couleront et se déposeront au fond du saladier tandis que les impuretés resteront en surface. Retirez à l'aide d'une passoire fine les impuretés. Egouttez le boulgour et séchez-le dans un torchon.
- Lavez le persil. Prélevez uniquement les feuilles avec leur petites tiges. Gardez les grosses tiges pour vos bouillons de légumes ou dans une soupe.
- Hachez finement le persil au hachoir à main ou au couteau ou aux ciseaux
- Hachez au couteau la menthe
- Coupez les tomates en petits dés : en rondelles puis en bâtonnets puis on dés
- Epluchez et ciselez l'oignon (en tous petits dés)
- Dans un saladier, déposez le boulgour
- Versez l'huile d'olive sur le boulgour
- Ajoutez les tomates, l'oignon, la menthe et le persil et mélangez bien
- Salez et poivrez
- Versez le jus de citron et mélangez à nouveau
- Laissez au réfrigérateur au moins une heure

RECETTES LIBANAISES

Riz au poulet libanais (4-6 portions)

Ingrédients

- 2 c. à soupe d'huile de canola
- 300 g de bœuf haché
- 6 hauts de cuisses ou poitrines de poulet
- 2 c. à thé de sel
- Une pincée de 7 épices libanaises
- 1/2 c. à thé de cannelle moulue
- 2 bâtonnets de cannelle
- 3-4 feuilles de laurier
- Une pincée de noix muscade fraîchement râpée : c'est le secret pour un goût délicieux !
- 2 tasses de riz
- 1 oignon
- Amandes et noix de cajou, tranchées et grillées

Préparation

- Dans une grande poêle, à feu moyen, faire chauffer l'huile de canola. Ajouter le bœuf haché, les 7 épices libanaises et le sel. Cuire, en remuant de temps en temps, de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit bien dorée ou brune. Mettre de côté.
- Dans une grande casserole, à feu vif, faire griller 3 à 4 minutes les morceaux de poulet de façon à leur donner une belle couleur dorée des deux côtés. Retirer du feu.
- Faire bouillir 4.5 tasses d'eau et ajouter un oignon coupé, les bâtonnets de cannelle, les feuilles de laurier et le sel.
- Lorsque l'eau bout, ajouter les morceaux de poulet grillés et laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes.
- Laver le riz et le laisser tremper dans de l'eau 30 minutes.
- Ajouter le riz au bouillon de poulet. Porter à ébullition, ensuite baisser le feu et cuire le riz pendant 15 minutes.
- Dans une petite poêle, ajouter un peu d'huile et faire revenir les amandes et les noix de cajou 2 à 3 minutes afin qu'ils soient un peu dorées.
- Combiner le riz, le bœuf haché et les noix. Ajouter le poulet au riz avant de servir.

Sfiha

Ingrédients

- 2 pâtes à pizza
- 1 oignon
- 4 c à s huile d'olive
- 8 brins de persil
- 1 c à c piment doux
- Sel et poivre
- 2 c à s pignons de pin
- 250 g viande d'agneau hachée cuisée de préférence ou de bœuf haché
- 2 gousses d'ail
- 1 grosse tomate
- 10 brins de menthe
- 1 c à c de cannelle
- 1 c à s mélasse de grenade
- 1 citron

Préparation

- Préchauffer le four th 6 (180°).
- Préparer la farce. Peler puis ciseler finement l'oignon. Eplucher et hacher l'ail. Retirer le pédoncule de la tomate, la laver puis la couper en petits dés. Laver et sécher le persil et la menthe. Puis les ciseler finement. Dans un saladier, mélanger la viande hachée avec l'oignon et l'ail hachés, les dés de tomate, le persil et la menthe, du sel et du poivre.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et y répartir le mélange tout en écrasant avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la viande change de couleur. A ce moment rajouter le piment doux, la cannelle et la mélasse de grenade et mélanger. Laisser cuire tout en remuant pendant 15 minutes.
- Etaler les boulettes de pâte avec la paume de la main pour réaliser des disques d'environ 8 à 10 centimètres de diamètre. La pâte doit être fine mais pas trop. Mettre au centre de chaque disque un peu de farce. Soulever les bords et pincer les 4 coins pour former une sorte de panier.
- Déposer les sfiha sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Déposer quelques pignons de pin sur chaque sfiha. Mettre au four pendant 20 minutes.
- Déguster les sfiha chaudes ou tièdes. Avant de les déguster, ajouter quelques gouttes de jus de citron sur la farce. (On peut accompagner d'un verre d'Arak. Attention, l'abus d'alcool est dangereux pour la santé.)