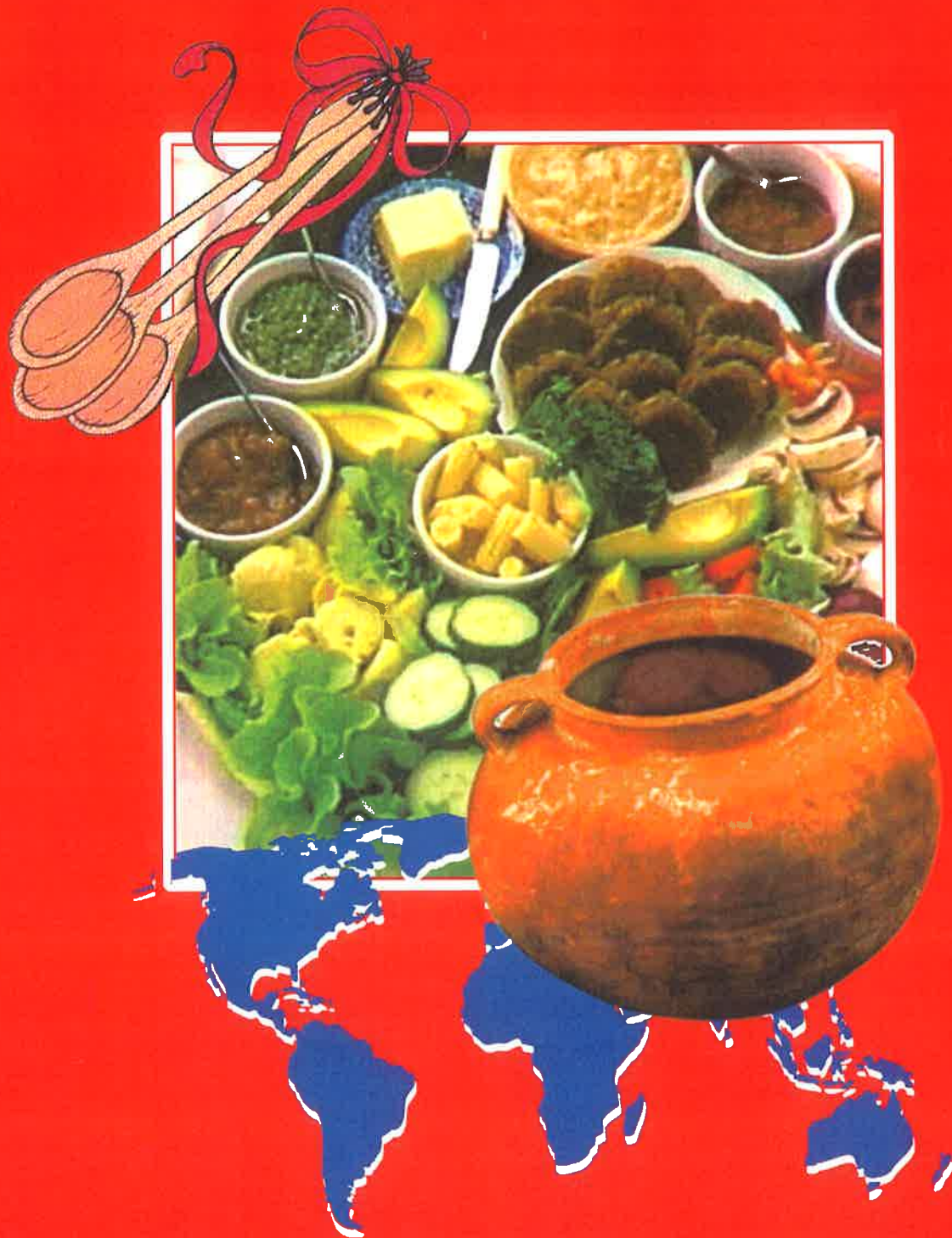


SAVEURS DU MONDE



CONCERTATION - FEMME

LA CORBEILLE

CREP

MAI 2005

SAVEURS DU MONDE

Présentation

Concertation-Femme en collaboration avec le CRÉP offre un cours de francisation aux femmes immigrantes, car la langue française est la porte d'entrée dans la société québécoise.

Ces femmes ont commencé leur cours de débutant en septembre et terminent en juin avec une connaissance du français leur permettant de bien se débrouiller dans la vie de tous les jours.

Chaque année, nous soulignons la fin des cours avec un projet réalisé par les femmes participantes et l'équipe de Concertation-Femme.

Cette année nous avons décidé ensemble de faire un cahier de recettes où chaque femme écrit une recette de son pays d'origine avec l'aide de leur enseignante. Nous avons choisi des recettes avec des ingrédients moins connus au Québec afin de les faire connaître aux autres.

Nous avons sollicité la collaboration de l'organisme La Corbeille pour profiter de leur expertise dans le domaine afin de préparer des fiches descriptives d'un ingrédient de chaque recette. Ce fut un partenariat harmonieux et efficace.

Nous sommes fières de nos participantes et nous leur souhaitons une réussite continue dans leur parcours.

Maysoun Faouri



COLLABORATION À LA RÉALISATION DU CAHIER

CONCERTATION-FEMME

Directrice générale	Maysoun Faouri
Traitement de texte et mise en page	Anna Laskowska
Dactylographie	Liping Tian
Diététiste	Jocelyne Labelle-Vallières
Membre	Manon Beauchemin

CREP

Directeur général	Laurent Landry
Directeur adjoint	Michel Bernard
Enseignante	Mona Héral

LA CORBEILLE

Directeur général	René Tremblay
Directrice de formation	Guyline Simard
Nutritionniste (fiches descriptives)	Cristina Novac

Page couverture :	
Conception et réalisation	Roula Taalab

TABLE DES MATIÈRES

1.	Afghanistan	Halwa	4
2.	Algérie.....	Couscous	6
3.	Arménie.....	Koumba	8
4.	Arménie.....	Pâtés aux épinards	10
5.	Arménie.....	Soupe au blé et yogourt	12
6.	Burundi.....	Sombé	14
7.	Égypte.....	Taaméya	16
8.	Iraq	Moutabak au poulet	18
9.	Jamaïque.....	Poulet au cari	20
10.	Liban	Adas bel hamod	22
11.	Liban	Maghmour	24
12.	Liban	Moghli	26
13.	Liban	Namoura	28
14.	Liban	Okra à l'huile	30
15.	Malaisie	Cari bichiques	32
16.	Palestine	Mussakhan	34
17.	Philippines.....	Steak Manille	36
18.	Pologne.....	Salatka	38
19.	Québec.....	Chutney aux canneberges	40
20.	Québec.....	Galettes au sarrasin	42
21.	Russie (Caucase).....	Pidda	44
22.	Syrie	Layali al Sham	46
23.	Turquie	Madfouné	48
24.	Ukraine.....	Shuba	50

NOM : Halwa

Type : Dessert

Pays : Afghanistan

PORTIONS : 10 personnes

INGRÉDIENTS : 2 tasses de farine blanche
½ tasse d'huile végétale
½ tasse d'eau chaude
1 tasse de sucre
100 g d'amandes natures sans peau
100 g de pistaches non salés sans peau

PRÉPARATION : Chauffer l'huile dans une casserole moyenne, ajouter la farine et la faire revenir à feu doux jusqu'à ce qu'elle devienne brune.

Diluer le sucre dans l'eau chaude et le verser sur la farine. Bien l'incorporer tout en étant sur un feu doux.

Continuer à brasser pendant 5 minutes, puis mettre les pistaches et les amandes. Bien mélanger le tout.

Enlever du feu, couvrir avec une serviette et laisser refroidir une dizaine de minutes, puis verser dans un bol pour servir.
On le mange tiède.

Tuba Azizi





PISTACHE

Petite graine de couleur verdâtre et de saveur douce, logée dans une coque dont la suture latérale s'ouvre quand le fruit est mûr.

ORIGINE :

Originnaire d'Asie Mineure, sa production des fruits est bisannuelle. On la retrouve à l'état sauvage en Russie et Asie Centrale. Elle est cultivée dans les pays du Proche-Orient, dans la région méditerranéenne et aux États-Unis.

VALEUR NUTRITIVE :

Quantité	Énergie	Protéines	Glucides	Lipides	Fibres
75 ml	246 kcal	6 g	11 g	21 g	2.3 g

Les matières grasses sont composées à 83% d'acides mono et polyinsaturés. C'est une excellente source de potassium, de cuivre, de magnésium et de fibres.

ACHAT :

Les pistaches sont vendues grillées, salées ou dans leur écale. Choisir celles vendues en pots en verre, sous vide ou en conserve, pour un maximum de fraîcheur.

UTILISATION

ET CUISSON :

On incorpore les pistaches aux sauces, farces, terrines, pâtés, à la crème glacée et à la pâtisserie. Elles entrent dans la fabrication des confiseries et des charcuteries.

Les cuisines méditerranéennes et orientales lui font une place importante.

CONSERVATION :

Conserver les pistaches dans des récipients hermétiques, à l'abri d'humidité, dans leur coquille. Une fois décortiquées, elles se conserveront 3 mois au réfrigérateur.



NOM : COUSCOUS

TYPE : Plat principal

PAYS : Algérie

PORTIONS : 10 -12 personnes

INGRÉDIENTS : 2 tasses de couscous
4 c. à soupe d'huile d'olive ou 3 c. à soupe de beurre salé
1 kg de viande de mouton en cubes
1 oignon râpé
1 c. à soupe d'huile végétale
1 c. à soupe de sel
½ c. à thé de poivre noir
½ c. à thé de coriandre en poudre
3 carottes coupées en longueur
3 courgettes coupées en longueur
½ c. à thé de poivre rouge
50 g de pois chiches secs, trempés toute une nuit
1 grosse tomate râpée
50 g de haricots verts
1 c. à soupe de pâte de tomates

PRÉPARATION : Le couscous

Laver le couscous et le laisser quelques minutes pour sécher. Mettre le couscous dans un couscoussier et le faire cuire à la vapeur pendant 20 à 30 minutes à partir du moment où la vapeur commence à monter. Retirer le couscous et le mettre dans un plat, l'asperger d'eau froide et défaire les mottes avec une cuillère en bois, afin d'aérer toute la masse et libérer les grains les uns des autres. La marmite étant toujours sur le feu, remettre le couscous dans le couscoussier et cuire une 2^e fois pendant 15 à 20 min. Le retirer et le déposer dans un grand plat. Ajouter l'huile d'olive ou le beurre. Défaire les grains en frottant entre les paumes de vos mains. Le couscous est prêt à servir.

Le bouillon

Dans une marmite, faire revenir les morceaux de viande avec l'oignon et la tomate dans l'huile, ajouter le sel, le poivre noir, le poivre rouge et la coriandre, puis les carottes coupées dans le sens de la longueur. Laisser mijoter 15 à 20 minutes, puis mouiller avec deux tasses d'eau et porter à ébullition. Déposer les pois chiches et les haricots verts et laisser cuire sur un feu doux. À mi-cuisson ajouter la pâte de tomates diluée dans un verre d'eau. Après 45 minutes, ajouter les courgettes lorsque la viande et les pois chiches sont à point. Verser le tout dans un plat collectif ou des plats individuels et servir à table avec le couscous. On peut aussi présenter le plat de couscous avec les légumes et la viande dessus. Le bouillon sera alors servi à part.

Zahia Ouchekdhidh

COUSCOUS



ORIGINE :

Terme qui désigne aussi bien la graine que le plat national de certains pays d'Afrique du Nord, soit l'Algérie, le Maroc et la Tunisie. Le couscous est fait de semoule mélangée à la farine, aspergée d'eau froide salée et pressée ou roulée pour obtenir de très petites boules de divers calibres.

VALEUR NUTRITIVE :

Quantité	Énergie	Protéines	Glucides	Fibres
125 ml cuit (½ tasse)	82 kcal	3 g	17 g	0.6 g

Il contient de la niacine, de l'acide folique, de l'acide pantothénique, du potassium et de la thiamine.

UTILISATION

ET CUISSON :

Il est utilisé comme le riz ou tout autre céréale. Il sert d'accompagnement de plats principaux; il est mis dans les salades et dans les soupes. Le couscous peut aussi être cuisiné en dessert. D'une façon traditionnelle, il est cuit à la vapeur, mais on peut retrouver du couscous précuit sur lequel on verse tout simplement de l'eau bouillante et on le laisse gonfler.

CONSERVATION :

On conserve le couscous comme tous les autres produits céréaliers, dans des endroits secs et frais.



NOM : Koumba

TYPE : Dessert

PAYS : Arménie

PORTIONS : 20 personnes

INGRÉDIENTS :

- 1 tasse d'huile végétale
- 1 tasse de beurre doux
- 2 tasses de sucre
- 2 tasses de semoule no 2
- 7 tasses de farine blanche
- 2 tasses de lait
- 1 tasse de noix de Grenoble hachées grossièrement
- 1 tasse de sésame nature
- 1 tasse de fenouil moulu
- 1 tasse d'amandes hachées grossièrement
- 1 tasse de raisins secs
- 1 c. à thé de muscade moulue
- ½ c. à thé de cannelle moulue
- 7 c. à thé de poudre à pâte

PRÉPARATION : Faire fondre le beurre dans une marmite, à feu doux. Ajouter le sucre, l'huile, le lait et les mélanger au beurre pendant quelques minutes. Enlever du feu et mettre de côté.

Dans un bol assez profond, mettre le reste des ingrédients sauf les amandes, les noix et le sésame. Bien mélanger le tout et l'incorporer au mélange liquide. Bien pétrir jusqu'à ce que ça devienne une pâte ferme.

Beurrer un plat rond ou rectangulaire de 35 cm de large, mettre la pâte dans le plat et la garnir avec des amandes, des noix et du sésame.

Cuire dans un four à préchauffé 325° F pendant environ deux heures. Laisser refroidir avant de découper en carrés.

Virginie Sabtajian





SÉSAME

ORIGINE :

Plante annuelle originaire d'Afrique orientale et d'Indonésie, très appréciée pour ses graines oléagineuses qui peuvent avoir des couleurs différentes selon la variété (blanc, crème, jaune, rouge, brun, noir).

VALEUR NUTRITIVE :

Quantité	Énergie	Protéines	Glucides	Lipides	Fibres
15 ml (graines entières) (1 c. à soupe)	219 kcal	2 g	2 g	5 g	0.9 g

Les matières grasses du sésame sont composées à 82 % d'acides gras mono et polyinsaturés, ça veut dire des « bons gras ». La graine de sésame est riche en calcium, en fer, en potassium, en vitamines du complexe B.

ACHAT : Les graines de sésame sont commercialisées entières ou décortiquées, crues ou rôties.

Utilisation

ET CUISSON : Les graines de sésame peuvent être mangées telles quelles, rôties ou crues. Elles garnissent souvent les pains et les gâteaux. Broyées, les graines de sésame sont transformées en beurre de sésame qu'on appelle tahini lorsqu'elle est coulante. On tire des graines de sésame une huile épaisse, excellente pour la friture, ayant une saveur prononcée et qui rancit très peu.

CONSERVATION : Les graines de sésame décortiquées rancissent rapidement, donc il faut les conserver au réfrigérateur. Les graines non décortiquées se conservent dans un contenant hermétique, à l'abri de la chaleur et de l'humidité.



NOM : PÂTÉS AUX ÉPINARDS

TYPE : Entrée

PAYS : Arménie

PORTIONS : 24 pâtés

INGRÉDIENTS :

pour la pâte

4-5 tasses de farine (200g / tasse)
500 g de crème sure
4 œufs (laisser un jaune pour badigeonner)
2 c. à thé de poudre à pâte
250 g de beurre fondu (non salé)
une pincée de sel et de sucre

pour la farce

2 sacs d'épinards lavés
1 oignon haché
1 tomate coupée en dés
200 g de fromage feta râpé
50 g de beurre

PRÉPARATION :

la pâte

Battre 3 œufs, puis ajouter le beurre fondu, la crème sure et la poudre à pâte et la pincée de sel et sucre. Incorporer la farine et bien pétrir jusqu'à ce que la pâte ne colle pas aux mains. Diviser la pâte en 4 parties, étendre chaque partie avec un rouleau à pâte. Beurrer le dessus avec une brosse. Plier en carré en faisant plusieurs couches, puis réfrigérer 1 heure.

la farce

Faire cuire les épinards à la vapeur dans une marguerite pendant 10 minutes. Enlever du feu et presser avec les mains pour égoutter l'eau des épinards puis les couper. Dans une poêle, faire revenir l'oignon quelques minutes, à feu moyen. Ajouter la tomate et les épinards. Brasser et laisser sur le feu 5 minutes. Refroidir puis incorporer le fromage. Bien mélanger.

Sortir la pâte refroidie et étendre chaque partie avec le rouleau pour avoir un grand rectangle que l'on divisera en 6 morceaux. Remplir chacun de la farce et replier la pâte de façon à former un triangle. Bien fermer les extrémités en appuyant avec le doigt pour que ça n'ouvre pas à la cuisson. Badigeonner le dessus avec le jaune d'œuf. Faire dorer dans un four préchauffé à 350° F (20 à 25 min.). Laisser refroidir avant de servir.

Ljudmila Geghamyan



ÉPINARD

C'est un légume des préparations dites « à la florentine ».

ORIGINE :

Plante potagère probablement originaire de Perse, fut introduite en Espagne par les Arabes puis, s'est répandue dans toute l'Europe.

VALEUR NUTRITIVE :

Quantité	Énergie	Protéines	Glucides	Fibres	Eau	Fer
125 ml cuit (½ tasse)	22 kcal	3 g	4 g	2.6 g	91.6 %	3.4 mg

L'épinard cru est une excellente source d'acide folique, de vitamine A, de potassium et de magnésium. Il est une bonne source de fer, vitamine C (cru), du calcium et du zinc.

ACHAT : Choisir des épinards frais d'un beau vert foncé aux feuilles tendres et souples.

UTILISATION

ET CUISSON : Écarter des épinards ternes, jaunis ou amollis. Si les tiges sont grosses, les enlever ou les sectionner. L'eau qui reste dans les feuilles lavées est généralement suffisante pour cuire les épinards; les cuire de 1 à 3 min à feu vif et à couvert. Il peut être consommé nature, accompagné de différentes sauces, en purée ou gratiné. Se marie très bien avec le lait qui atténue son acidité. Cru, il est excellent dans les salades et les sandwiches.

CONSERVATION : Garder les épinards non lavés au réfrigérateur pour 4-5 jours. Blanchi 2 minutes, l'épinard se prête bien à la congélation.



NOM : **SOUPE AU BLÉ ET YOGOURT**

TYPE : Soupe

PAYS : Arménie

PORTIONS : 4 personnes

INGRÉDIENTS : 2 tasses de graines de blé entier, mondées
1 c. à soupe de sel
beaucoup d'eau pour bouillir
750 g de yogourt nature
1 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de menthe sèche
poivre de Cayenne pour décorer

PRÉPARATION : Tremper les graines de blé dans l'eau toute une nuit. Avant de les utiliser, jeter l'eau du trempage et les rincer. Les mettre dans un autocuiseur, ajouter le sel et assez d'eau pour couvrir le tout.

Cuire jusqu'à ce que ça ramollisse (environ 30 minutes). Enlever du feu, ajouter le yogourt et bien mélanger.

Chauffer le beurre dans une petite poêle, faire revenir un peu la menthe sèche, puis verser ce mélange sur la soupe. Garnir avec le poivre de cayenne. Servir chaud.

Lina Costanian





YOGOURT

Lait qui a fermenté sous l'action des ferments lactiques. Le mot « yogurt » est couramment utilisé en Amérique du Nord, tandis qu'en Europe on emploie plutôt le mot « yaourt ».

ORIGINE :

Le yogurt serait originaire de Bulgarie où les gens qui le consommaient régulièrement, atteindraient des âges vénérables.

VALEUR NUTRITIVE :

Quantité	Énergie	Protéines	Glucides	Lipides	Calcium
175 g	110 kcal	9 g	12 g	3 g	320 mg

Le yogurt est une excellente source de protéines, de calcium, de phosphore. Il ne faut pas oublier que contrairement au lait de consommation, le yogurt n'est pas nécessairement enrichi de vitamine A et D.

De nombreuses propriétés médicinales sont attribuées au yogurt, plus précisément aux « bonnes bactéries » utilisées pour sa fabrication. Ces bactéries nommées aujourd'hui des **probiotiques** seraient bénéfiques pour le système digestif restaurant, entre autres, la flore intestinale après un traitement aux antibiotiques.

Pour exercer son effet thérapeutique, la culture des bactéries doit être vivante ce qui n'est pas toujours le cas, puisque le yogurt est souvent pasteurisé après l'addition des cultures, ce qui les rend inactives.

ACHAT : Vérifier la date de péremption lors de l'achat afin d'acheter le yogurt le plus frais possible.

UTILISATION

ET CUISSON : Le yogurt se consomme tel quel et peut être un ingrédient important dans plusieurs mets (soupes, desserts, gâteaux, sauces, vinaigrettes).

CONSERVATION : Le yogurt se conservera au réfrigérateur pendant 2-3 semaines. Il semble que la congélation n'affecte pas les ferments du yogurt.



NOM : SOMBÉ

TYPE : Légumes en sauce

PAYS : Burundi

PORTIONS : 8 personnes

INGRÉDIENTS : 500g de feuilles de manioc pilées ou hachées
(acheter du commerce)

1 poireau coupé en très petits morceaux

1 pili-pili (petit poivron très fort) coupé
(enlever les graines)

1 poivron vert coupé en petits morceaux

2 c. à soupe d'arachides non salés, broyés

un bulbe d'ail pilé

½ tasse de zomi (huile de palme épicée)

sel au goût

eau

PRÉPARATION : Remplir à moitié une casserole moyenne d'eau froide. Faire bouillir l'eau puis mettre tous les ingrédients.

Laisser cuire pendant 2 heures à moitié couvert pour que ça ne déborde pas. De temps en temps vérifier s'il y a assez d'eau et en ajouter tout en remuant.

Servir chaud sur du riz, des pâtes de manioc ou de maïs ou bien des macaronis.

Alice Niyongere





MANIOC

Tubercule des régions tropicales et subtropicales, sa chair est de couleur blanchâtre, jaunâtre ou rougeâtre sous une écorce brune. Le manioc amer, variété dont on obtient le tapioca, n'est comestible qu'après avoir subi divers traitements.

Tapioca est la fécule extraite de l'amidon du manioc. Le tapioca est insipide mais très utile pour épaissir soupes, ragoûts et puddings, car il prend la saveur du met auquel on l'ajoute. Cuit dans du lait, il donne de délicieux desserts. La cuisson est simple, mais il est nécessaire de le brasser afin d'éviter la formation de grumeaux.

ORIGINE : Le manioc est originaire du nord-est du Brésil et du sud-ouest du Mexique.

VALEUR NUTRITIVE :

Quantité	Énergie	Protéines	Glucides	Fibres
100 g (manioc cru)	120 kcal	3.1 g	26.9 g	0.4 g

Le manioc est plus riche en glucides que la pomme de terre. C'est une excellente source de vitamine C, de potassium, de fer et de magnésium.

ACHAT : Rechercher un tubercule exempt de moisissures et de gluantes.

UTILISATION

ET CUISSON : Peler, râper ou couper le tubercule; le faire tremper, puis cuire dans de l'eau, à couvert. Le manioc doux est consommé comme la pomme de terre ou la patate douce; il est cependant plus calorique que la pomme de terre.

CONSERVATION : Le manioc est fragile; un taux élevé d'humidité et une température dépassant 20° C l'endommagent. Au réfrigérateur, il se conserve quelques jours.



NOM : TAAMÉYA

TYPE : Plat principal ou hors-d'oeuvre

PAYS : Égypte

PORTIONS : 40 à 50 pièces

INGRÉDIENTS : 2 tasses de pois chiches secs
2 tasses de fèves gourganes sèches et cassées
1 bouquet de persil
1 bouquet de coriandre fraîche
2 oignons
1 bulbe d'ail
1 c. à soupe de sel
1 c. à thé de cumin
2 c. à soupe de poudre à pâte
huile pour friture

PRÉPARATION : Tremper pendant 24 heures les pois chiches et les fèves. Les faire broyer dans le robot culinaire avec les oignons, le persil, la coriandre et l'ail. Assaisonner avec le sel et le cumin. Ajouter la poudre à pâte à la fin et bien mélanger.

Chauffer l'huile, prendre un peu de ce mélange, former une petite boule et l'aplatir. La faire frire dans l'huile chaude en prenant soin de la tourner délicatement. Déposer sur un papier absorbant pour faire absorber un peu l'huile avant de servir.

L'extérieur sera grillé mais l'intérieur restera vert. Manger chaud avec de la salade et de la tahiné (comme sauce) en sandwich ou dans une assiette.

Mona Héral





CORIANDRE

La coriandre qui a une mince tige rameuse et fragile, ressemble quelque peu à du persil qui aurait des feuilles plates.

ORIGINE :

Les graines de coriandre sont parmi les plus anciennes épices connues, elles ont été cultivé en Égypte il y a plus de 3500 ans.

VALEUR

NUTRITIVE :

La coriandre contient de la vitamine A, du potassium, du calcium et du magnésium.

ACHAT :

Choisir une coriandre qui est ferme, croustillante et d'un beau vert.

UTILISATION

ET CUISSON :

La coriandre fraîche s'utilise comme le persil et le cerfeuil, comme assaisonnement et pour la décoration des plats. Les graines de coriandre peuvent être utilisées comme épices dans une grande variété d'aliments.

CONSERVATION :

La coriandre fraîche est très périssable. Recouvrir la coriandre d'un linge humide, la mettre dans un sac de plastique perforé et la conserver dans le réfrigérateur pour 2-3 jours.



NOM : MOUTABAK AU POULET

TYPE : Plat principal

PAYS : Iraq

PORTIONS : 5 personnes

INGRÉDIENTS :
1 poulet entier de 2 kg ou 2 poitrines
½ tasse de zérékch (graines de grenade de montagne)
½ tasse d'amande mondée et effilée
1 oignon moyen haché
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à thé de boharate (5 épices)
sel au goût

PRÉPARATION : Après avoir lavé le poulet, le déposer dans une casserole, le couvrir d'eau et laisser mijoter sur un feu moyen jusqu'à ce qu'il soit cuit. Retirer le poulet, le laisser refroidir un peu, puis le défaire en morceaux, sans la peau et les os.

Nettoyer le zérékch des saletés qui peuvent s'y trouver, le laver à l'eau froide et l'égoutter. Dans un poêlon, faire revenir l'oignon dans l'huile jusqu'à ce qu'il brunisse. Ajouter les morceaux de poulet, les faire revenir 2 ou 3 minutes à feu doux. Incorporer le zérékch, le sel, les épices et les amandes. Bien mélanger le tout et laisser encore 2 minutes sur le feu. Servir chaud sur un plat de riz.

N.B. On peut remplacer le poulet par du poisson. On utilise des tranches de poisson que l'on fait frire dans l'huile puis qu'on défait en morceaux en prenant soin d'enlever la peau et les arêtes. Le reste de la préparation est le même qu'avec le poulet.

Azhar Al Ramahi





5 ÉPICES

Mélange d'épices chinois préparé pour aromatiser les viandes rôties, les marinades et la volaille, qui contient du poivre chinois, du clou de girofle, du fenouil, de la cannelle, de la cardamome, du gingembre, de la réglisse et de l'anis étoilé. Très utilisé en Chine et au Vietnam.

ORIGINE : Asie - Chine, Vietnam.

VALEUR

NUTRITIVE : La valeur nutritive varie en fonction de la quantité de chaque ingrédient.

ACHAT : Le mélange se vend tout préparé dans les supermarchés et dans les épiceries chinoises sous la forme d'une poudre de couleur brun roux.

**UTILISATION
ET CUISSON:**

Pour aromatiser les viandes rôties, les marinades et la volaille.

CONSERVATION : Conserver dans des pots hermétiques, dans des endroits frais et secs.



NOM : **POULET AU CARI**

TYPE : Plat principal

PAYS : Jamaïque

PORTIONS : 4 ou 5 personnes

INGRÉDIENTS : 500 g de poulet en morceaux (poitrine ou cuisse)
2 c. à soupe de cari
½ c. à thé de poivre noir
2 ou 3 branches de thym
5 c. à soupe d'huile
1 c. à thé de sel
de l'eau

PRÉPARATION : Incorporer au poulet le cari en premier, puis le sel, le poivre et le thym. Bien mélanger et laisser une dizaine de minutes pour faire absorber les arômes des épices.

Faire frire les morceaux de poulet dans l'huile. Continuer à les brasser pendant 15 minutes sur un feu moyen. Ajouter un peu d'eau, du sel et une pincée de cari si désiré.

Laisser mijoter sur un feu doux, environ 15 minutes.
Servir avec du riz blanc.

Jasmine Savery



CARI/CURRY



ORIGINE :

Le cari est une préparation très répandue dans la cuisine indienne. On le trouve sous forme de poudre ou de pâte. Similaire au massala, il n'en diffère que par son origine géographique (le massala vient du nord de l'Inde, le cari du sud). Le terme de curry ou cari a été popularisé par les colons britanniques durant la colonisation, pour qualifier tous les plats indiens en sauce et s'est aujourd'hui répandu dans toute l'Asie.

Même si sa composition et les proportions de ses ingrédients varient selon les régions, les castes et l'usage, le cari contient souvent : gingembre, ail, oignon, mais aussi coriandre, cardamome verte et/ou noire, cumin, tamarin, curcuma, piment, poivre noir, fenouil, fenugrec, cannelle, etc. (la liste peut être longue) ainsi que, bien évidemment, du sel.

VALEUR

NUTRITIVE : La valeur nutritive des caris varie beaucoup en fonction de la variété et de la quantité des ingrédients utilisés.

ACHAT : Le cari est commercialisé en poudre ou en pâte. Plusieurs caris proviennent de l'Angleterre.

UTILISATION

ET CUISSON : Avant d'incorporer la poudre de cari dans vos préparations, faites-le chauffer dans l'huile afin de faire ressortir son arôme. Le cari peut assaisonner les plats principaux de viande, les plats végétariens (le riz, pois chiches, lentilles) ainsi que les soupes, les légumes et les sauces.

CONSERVATION : Le cari en poudre se conserve bien dans un contenant hermétique, dans un endroit frais et sec. Conserver le cari en pâte dans le réfrigérateur.



NOM : Adas bel hamod

TYPE : Soupe

PAYS : Liban

PORTIONS : 4 à 6 personnes

INGRÉDIENTS :

- 1 bouquet de bette à carde
- 1 ½ tasse de lentilles brunes sèches
- 2 grosses pommes de terres coupées en petits cubes
- 2 oignons moyens
- 5 gousses d'ail pilées
- une poignée de coriandre fraîche
- jus d'un citron
- 3 c. à soupe d'huile végétale
- sel au goût
- eau

PRÉPARATION :

Bien laver chaque feuille de bette à carde à l'eau froide. Ensuite, les couper en petits morceaux. Mettre de côté.

Hacher les oignons, laver la coriandre, l'égoutter puis garder les petites tiges avec les feuilles et jeter les grosses tiges. Couper très finement.

Vérifier s'il y a des saletés/des pierres dans les lentilles et les enlever avant de les rincer.

Dans une grande marmite, faire revenir l'oignon, l'ail et la coriandre dans l'huile pendant quelques minutes, puis ajouter la bette à carde, les lentilles, les pommes de terre, le sel et couvrir de beaucoup d'eau.

Cuire à feu vif au début, puis continuer la cuisson à feu doux pendant 1½ h. Vérifier la cuisson après une heure et ajouter de l'eau si nécessaire.

Ajouter le jus de citron une demi-heure avant la fin de la cuisson. Servir chaud ou tiède.

Rodeina El-Dika





BETTE À CARDE

Plante potagère, parente de la betterave, dont on ne consomme que les tiges (cardes) et les feuilles.

ORIGINE :

Les Grecs et les Romains l'utilisaient pour ses propriétés médicinales (laxative et diurétique).

VALEUR NUTRITIVE :

Quantité	Énergie	Protéines	Glucides	Fibres	Eau
250 ml (1 tasse)	18 kcal	2 g	4 g	1.9 g	92.7 %

La bette à carde crue est une excellente source de vitamine C, de vitamine A, de magnésium et de potassium. La bette à carde cuite est aussi une excellente source de potassium, de magnésium et de la vitamine A.

ACHAT : Rechercher des bettes aux tiges et aux feuilles fermes, bien colorées.

UTILISATION

ET CUISSON : Laver soigneusement la bette, car elle emprisonne souvent sable et terre; si les cardes sont fibreuses, en couper la base et retirer les fibres qui s'enlèvent comme des fils. Pour éviter que les cardes ne noircissent à la cuisson, les cuire dans une eau acidulée.

Les cardes s'apprêtent comme l'asperge ou le céleri nappés de sauce (Mornay, hollandaise) ou de vinaigrette; les feuilles s'apprêtent comme l'épinard.

CONSERVATION : La bette se conserve (non lavée) dans un sac de plastique perforé au réfrigérateur pour 4 jours. Elle se conserve très bien au congélateur après un blanchiment de 2 minutes.



NOM : **MAGHMOUR**

TYPE : Plat principal

PAYS : Liban

PORTIONS : 6 personnes

INGRÉDIENTS : 125 ml d'huile d'olive
huile végétale pour friture
2 grosses aubergines
5 oignons coupés en lanières
6 tomates
6 gousses d'ail, pilées
½ c. à soupe de menthe sèche
½ kg de pois chiches secs

PRÉPARATION : Tremper les pois chiches dans l'eau avec une demi-cuillère à soupe de bicarbonate de soude, toute une nuit. Avant de les utiliser, les laver à l'eau froide, puis enlever l'écorce en les frottant avec les mains.
Peler les aubergines, puis les couper en tranches rondes, les saler, puis laisser à peu près deux heures dans une passoire pour les faire dégorger.
Faire frire les aubergines dans une poêle, puis les placer dans le plat qu'on utilisera pour servir.
Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive sur un feu doux. Ajouter les pois chiches, puis couvrir et laisser mijoter 25 minutes. Mettre les tomates pelées et coupées en dés sur le mélange, couvrir et laisser cuire pendant 15 minutes.
Ajouter l'ail et la menthe, bien mélanger, puis étendre ce mélange sur les aubergines.
Mettre dans un four chauffé à 350° F pendant 10 minutes.
Ce plat se mange froid, à la température de la pièce.

Linda Salman





AUBERGINE

Les aubergines sont des grands fruits pendants, violets ou blancs. Le fruit cru a la texture d'une éponge et un goût assez désagréable dû à la présence de saponines. Cuit, il devient tendre et développe une saveur riche et complexe, comparable à celle des champignons Portobello.

Les aubergines ont des couleurs qui varient du blanc à la tige jusqu'au pourpre brillant au pourpre profond, mais il existe des variétés albinos.

ORIGINE : Originnaire de l'Inde, l'aubergine est connue et consommée comme légume en Asie depuis 2500 ans.

VALEUR NUTRITIVE :

Quantité	Énergie	Protéines	Glucides	Fibres	Eau
250 ml (1 tasse)	28 kcal	1 g	7 g	2.5 g	92 %

L'aubergine est une bonne source de potassium et elle contient de l'acide folique, du cuivre, de la vitamine B6 et du magnésium. Elle a aussi un léger effet diurétique et laxatif.

ACHAT : Rechercher une aubergine ferme et lourde, de couleur uniforme et à peau lisse. Plus elle est jeune, petite et sans défaut, moins sa peau est amère et plus ses graines sont minuscules.

UTILISATION

ET CUISSON : L'aubergine s'apprête de plusieurs façons : farcie, grillée, en casserole, réduite en purée, gratinée. Elle est un ingrédient souvent retrouvé dans la cuisine orientale (mutabal) et méditerranéenne (moussaka).

CONSERVATION : L'aubergine doit être manipulée avec soin, elle est très sensible aux changements de température. Si l'aubergine est emballée dans une pellicule plastique, la première chose à faire est de l'enlever. Elle peut se conserver une semaine au réfrigérateur, enveloppée dans un sac de plastique perforé. L'aubergine blanchie se conserve de 6 à 8 mois au congélateur.



NOM : Moqhli

TYPE : Dessert

PAYS : Liban

PORTIONS : 15 personnes

INGRÉDIENTS : 1½ tasses de farine de riz
3½ tasses de sucre ou moins selon le goût
2 tasses de carvi moulu
10½ tasses d'eau tiède

pour décoration

noix de coco, pistaches, noix de Grenoble et de pin, amandes...
selon le goût

PRÉPARATION : Bien mélanger la farine de riz et le carvi. Mettre le mélange dans une grande marmite et ajouter l'eau. Bien remuer le mélange et mettre la marmite sur un feu vif au début. Baisser le feu, ajouter le sucre et continuer de remuer le mélange avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que le mélange commence à bouillir et épaississe.

Enlever la marmite du feu et verser le mélange dans un grand bol ou dans des bols individuels. Laisser refroidir sur le comptoir, ensuite dans le réfrigérateur. Au moment de servir, décorer avec les noix de coco, le pin, les pistaches, les noix de Grenoble et les amandes. Manger froid.

N.B. Ce dessert est toujours servi quand on reçoit des invités après un accouchement.

Fatme Rammal





CARVI

Le carvi est une plante cultivée pour ses feuilles et surtout ses graines utilisées pour leurs qualités aromatiques (comme condiment) et médicinales. C'est une plante proche du fenouil, de l'anis et de l'aneth.

ORIGINE :

Plante originaire d'une vaste zone à climat tempéré à chaud : Afrique du Nord (Tunisie), Asie (Turquie, Caucase, Afghanistan, Irak, Chine...), Europe.

VALEUR

NUTRITIVE :

Le carvi contient du potassium, du calcium et du phosphore. Étant donné ses propriétés carminatives, antispasmodiques et stimulantes, le carvi assaisonne souvent les plats lourds car il faciliterait la digestion.

ACHAT :

Choisir de préférence les graines entières car elles ont plus de saveur et se conservent plus longtemps que les graines moulues.

UTILISATION

ET CUISSON :

Ce sont surtout les graines, plus aromatiques, qui sont utilisées, notamment pour parfumer les viandes : porc, gibier, oie. Elles s'emploient aussi dans les fromages, la charcuterie, la choucroute, le goulasch, ainsi que dans certaines pâtisseries et confiseries.

C'est un ingrédient traditionnel de la cuisine germanique. Le carvi entre dans la composition du kummel, liqueur traditionnelle allemande. Le carvi a une saveur âcre et piquante, moins forte que celle du cumin mais plus prononcée que celle de l'aneth. Son arôme se développe dans les mets mijotés.

En Inde, le carvi accompagne les currys, les lentilles et le riz.

On le retrouve aussi dans les salades, méchouis et brochettes des pays arabes.

CONSERVATION :

Conserver dans des pots hermétiques dans des endroits frais et secs.



NOM : NAMOURA

TYPE : Dessert

PAYS : Liban

PORTIONS : 10 à 12 personnes

INGRÉDIENTS : 3 tasses de semoule no 2
2 tasses de sucre
1 c. à soupe de levure sèche
¼ tasse eau de rose
¼ tasse eau de fleurs
¼ tasse d'eau
250 g de beurre doux, fondu
½ tasse d'amandes épluchées
le sirop :
2 1/2 tasses de sucre
1 tasse d'eau
1 c. à thé de jus de citron

PRÉPARATION : Mélanger tous les ingrédients ensemble (sauf les amandes) en les battant à la main. Beurrer un plat rectangulaire de 35 x 25cm avec du beurre, de la margarine ou de la tahiné (crème de sésame). Verser le mélange dans le plat, puis découper la pâte en petits carrés de 4cm à peu près.

Déposer sur chaque carré une amande. Couvrez le plat avec une lingette et laissez de côté pendant 4 heures. Préchauffer le four à 350° F avant d'y placer le plat. Laisser cuire pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la pâte devienne dorée.

Pendant ce temps, préparer le sirop. Mettre les ingrédients dans une casserole sur un feu vif au début, puis baissez le feu et laissez bouillir pendant 10 minutes.

À la sortie du four, arroser avec le sirop de sucre froid. Laisser refroidir 30 minutes, puis enlever les carrés et les placer dans une assiette.

Férial Sabsabi





EAU DE ROSE

Liquide obtenu de la distillation de pétales de roses, possédant une saveur très parfumée et un parfum de rose concentré.

ORIGINE :

Assaisonnement très populaire au Moyen-Orient.

ACHAT :

L'eau de rose peut être achetée dans toutes les épiceries spécialisées en produits du Moyen Orient.

Utilisation

ET CUISSON :

Elle aromatise, entre autres, crèmes, pâtes et glaces et certains plats de volaille. L'eau de rose est aussi utilisée dans l'industrie cosmétique comme fragrance. En raison de sa grande concentration, elle doit toujours être utilisée parcimonieusement.

CONSERVATION :

Réfrigérer le produit, une fois la bouteille ouverte.



NOM : Okra à l'huile

TYPE : Plat principal (légumes)

PAYS : Liban

PORTIONS : 6 personnes

INGRÉDIENTS : 2 sacs de 350 g d'okra surgelée
4 c. à soupe d'huile végétale ou d'olive
2 oignons coupés en lanières ou hachés
3 c. à soupe de pâte de tomates
4 tomates coupées en dés
50 ml ou 3 c. à soupe de coriandre fraîche hachée
2 à 3 tasses d'eau

PRÉPARATION : Rincer l'okra sous l'eau froide pour la défaire. La mettre sur une grille, ajouter 2 c. à soupe d'huile, mélanger et faire brunir un peu sous le gril, puis mettre de côté.

Dans une casserole moyenne, faire revenir dans le reste de l'huile, à feu doux : l'oignon, la coriandre et les tomates. Saler et poivrer. Incorporer l'okra, couvrir et poursuivre la cuisson 5 minutes.

Ajouter la pâte de tomates et l'eau. Ne pas trop remuer l'okra, car elle se défait facilement. Continuer la cuisson jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement et que l'okra soit à point (15 min). Servir tiède ou chaud avec du riz si désiré.

Maya Maanna





Gombo/okra

ORIGINE :

Fruit probablement originaire d'Afrique contenant une substance mucilagineuse utile pour épaissir soupes et ragoûts. Le gombo pousse dans les régions tropicales et les régions tempérées assez chaudes.

Peu connu au Canada, le gombo est populaire notamment en Afrique, aux Antilles, en Inde et dans le sud des États-Unis, introduit par les esclaves noirs venus d'Afrique.

VALEUR NUTRITIVE :

Quantité	Énergie	Protéines	Glucides	Eau
100 g	32 kcal	22 g	7.2 g	90 %

Il est riche en vitamines A et C, en potassium, magnésium et en acide folique. Il est facilement digestible et légèrement laxatif.

ACHAT :

Choisir des gombos bien colorés, fermes, de moins de 10 cm de long afin qu'ils ne soient pas durs. Il existe aussi des gombos congelés.

UTILISATION

ET CUISSON :

Le gombo se mange cru ou cuit et il fait partie de nombreux plats à la créole; il se marie bien avec la tomate, l'oignon, le poivron ainsi qu'avec le cari, la coriandre, l'origan, le citron et le vinaigre. Il est particulièrement utilisé pour épaissir les soupes et les ragoûts. Le gombo est parfois séché et transformé en farine.

CONSERVATION :

Fragile, il se conserve 2 à 3 jours au réfrigérateur dans un sac de papier. Le gombo se congèle après avoir été blanchi 2 minutes, entier.



NOM : CARI bIChIQUES

TYPE : Plat principal

PAYS : Malaisie

PORTIONS : 4 à 5 personnes

INGRÉDIENTS : 1½ kg de bichiques
6 petites tomates coupées en cubes
3 petits oignons émincés
6 gousses d'ail
1 petit bout de gingembre
½ c. à café de curcuma
1 branche de thym
une pincée de safran
sel et poivre vert au goût
3 c. à soupe d'huile végétale

PRÉPARATION : Laver plusieurs fois les bichiques. Les égoutter. Émincer finement les oignons. Couper les tomates en cubes. Piler l'ail avec le sel, le gingembre, et le poivre vert. Faire revenir les oignons dans l'huile puis ajouter le mélange pilé. Au bout de 2 minutes, incorporer les tomates, le safran, le thym puis le curcuma. Faire frire un petit peu, ensuite, ajouter une tasse d'eau. Couvrir et faire cuire le tout à feu moyen pendant 5 à 6 minutes.

Ajouter les bichiques et un peu d'eau si nécessaire. Faire mijoter à feu doux pendant environ ¼ heure. Remuer délicatement. Laisser réduire, il ne doit pas y avoir trop de sauce.

Ce plat s'accompagne de riz blanc ou de nouilles.

Note : Les bichiques sont des alevins de poisson d'eau douce dont les œufs ont été entraînés au large par le courant des rivières. En été, les bichiques remontent de l'océan vers les rivières.

C'est à ce moment, que les pêcheurs munis de leur vouve (masse conique en osier) attrapent ces petits poissons pour les vendre aussitôt dans les marchés ou sur le bord de la route côtière.

Kogilawani Subramaniam





GINGEMBRE

ORIGINE :

Rhizome d'une plante originaire d'Asie du Sud-Est, le gingembre est cultivé dans la plupart des pays tropicaux et dans les régions chaudes des climats tempérés.

VALEUR

NUTRITIVE :

Le gingembre contient du potassium, du magnésium et du phosphore. On dit que le gingembre stimulerait la digestion, combattrait la flatulence et les nausées.

ACHAT :

On retrouve dans les marchés du gingembre frais, séché, en conserve, moulu, confit, cristallisé ou tranché finement et mis dans le vinaigre.

UTILISATION

ET CUISSON :

Le gingembre assaisonne bien les plats salés et les plats sucrés. On peut aromatiser avec du gingembre les sauces, les plats de viandes, le riz, les légumes, les gâteaux et les boissons.

CONSERVATION :

Le gingembre frais se conserve au réfrigérateur 2 ou 3 semaines. On peut aussi le congeler facilement. Le gingembre moulu se conserve bien dans un contenant hermétique, dans un endroit sec et frais.



NOM : MUSSAKHAN

TYPE : Plat principal

PAYS : Palestine

PORTIONS : 8 personnes

INGRÉDIENTS :

- 1 poulet entier
- 1 pain (arabe) coupé en carré ou triangle
- 2 c. à soupe de sumac
- 5 oignons coupés en lanières
- 1 tasse d'huile d'olive
- sel au goût

PRÉPARATION : Faire bouillir le poulet, puis le découper, enlever la peau et les os et le défaire en morceaux.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Ajouter les oignons et faire revenir jusqu'à ce que ça devienne doré. Puis incorporer le poulet coupé et le sumac et mélanger le tout.

Mettre ce mélange sur les carrés de pain. Rouler et mettre dans un plat allant au four pour 10-15 minutes à 350° F.

Wafaa Abou Farroukh





SUMAC

Baie dont la couleur varie du rouge au brun ou au pourpre, provenant d'un arbuste de la région méditerranéenne. Son goût légèrement acidulé rappelant le citron est très apprécié au Liban, en Syrie, en Turquie et en Iran où il agrémente notamment certains plats de poisson et les salades (dont la délicieuse fattouch). Les baies sont disponibles entières ou en poudre dans les épiceries orientales.

ORIGINE : Assaisonnement très populaire au Moyen-Orient.

ACHAT : Il est préférable d'acheter les graines entières afin de conserver l'arôme plus longtemps.

Utilisation

ET CUISSON : Indissociable des brochettes d'agneau, de veau ou de bœuf.

- le sumac au goût acidulé peut remplacer le citron dans de nombreuses recettes;
- il parfume les fruits de mer et le poisson au Liban et en Syrie; les salades en Iraq et en Turquie;
- les volailles, la viande en boulettes, en brochette et en ragoût en Iran et en Géorgie;
- aromatise les farces, le riz, les légumineuses et le pain en général;
- mélangé au yaourt avec quelques fines herbes, il devient une sauce excellente d'accompagnement ou de trempette;
- il entre dans la composition du zaatar, un mélange typiquement moyen-oriental.

CONSERVATION : Entières ou moulues, les graines de sumac se conservent dans un bocal hermétique à l'abri de la lumière et de la chaleur.



NOM : **STEAK MANILLE**

TYPE : Plat principal

PAYS : Philippines

PORTIONS : 4 personnes

INGRÉDIENTS : 4 tranches de bœuf de 125 g chaque
3 oignons émincés
2 gousses d'ail, émincées
4 c. à soupe de sauce soya légère
2 c. à soupe de jus de citron
2 c. à soupe de sucre
½ c. à soupe d'huile
sel et poivre au goût

PRÉPARATION : Frotter les tranches de steak avec le sel et le poivre. Dans un petit bol, diluer le sucre dans le jus de citron et sauce soya. Faire mariner le bœuf dans cette marinade pendant une heure en le retournant chaque 15 minutes. Enlever de la marinade et déposer sur un papier absorbant.

Verser la marinade dans une casserole, ajouter les oignons et l'ail, porter à ébullition et ajouter 5 c. à soupe d'eau bouillante. Baisser le feu au minimum et laisser mijoter 10 minutes. Retirer du feu et passer dans un tamis en pressant bien. Remettre dans la casserole et garder au chaud.

Badigeonner les steaks d'huile. Faire griller sur le barbecue ou dans le four à la puissance maximale 3-4 minutes de chaque côté selon l'épaisseur de la pièce. Servir avec la sauce.

Gloria Buenafe





SAUCE SOYA

ORIGINE :

Condiment originaire de Chine, la sauce soya est très utilisée dans la cuisine asiatique.

Dans le cas de sauce soya traditionnelle chinoise, on utilise des haricots de soya qui sont cuits et une mouture de blé rôtie. On ajoute à ce mélange un ferment et on le laisse fermenter de 2 à 3 jours. Après, on lui ajoute de la levure et de la saumure et il vieillira de 18 à 24 mois dans des fûts de cèdre.

Finalement, on filtre et on pasteurise pour obtenir la forme finale de la sauce soya.

VALEUR NUTRITIVE :

Quantité	Énergie	Protéines	Glucides	Eau	Sel
15 ml	7.5 kcal	0.8 g	1.2 g	71 %	829 mg

La sauce soya est très salée, car elle renferme environ 6 % de sel.

ACHAT :

La sauce soya que l'on retrouve dans nos supermarchés peut être une pâle imitation du produit original. Elle n'a ni la même valeur nutritive ni la même saveur.

Le tamari et le shoyu sont des mots japonais pour une sauce soya préparée selon une recette différente.

UTILISATION

ET CUISSON :

La sauce soya peut servir de marinades ou de trempettes et elle assaisonne et colore les aliments.

CONSERVATION :

Conserver la sauce soya au réfrigérateur, une fois la bouteille ouverte.



NOM : SALATKA (prononcer sawatka)

TYPE : Salade de légumes

PAYS : Pologne

PORTIONS : 8 à 10 personnes

INGRÉDIENTS :
4 grosses carottes
3 racines de persil
1 céleri-rave moyen
2 pommes de terre
¼ de poireau
4 concombres à la saumure
2 œufs durs
2 pommes
2 tasses de pois verts congelés
1 tasse de mayonnaise
sel, poivre

PRÉPARATION : Bien laver les légumes et faire bouillir (sans peler) les carottes, les racines de persil, le céleri-rave et les pommes de terre jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Laisser refroidir, peler et couper en très petits cubes.

Peler les concombres et les pommes en les coupant de la même façon, ajouter les œufs durs et poireaux finement hachés. Incorporer les pois verts bouillis à la vapeur, mélanger doucement le tout et assaisonner. Ajouter la mayonnaise pour enrober tous les ingrédients.

Verser le mélange dans un bol, égaliser en forme de dôme et badigeonner avec un peu de mayonnaise. Décorer avec des pois verts, des morceaux de légumes de différentes couleurs, découpés en forme d'étoiles, lanières, etc. (au choix). Couvrir avec le plastique, mettre au réfrigérateur, laisser toute une nuit pour plus de saveur.

Anna Laskowska





RACINE DE PERSIL

ORIGINE :

Plante aromatique originaire d'Europe méridionale. Le persil bulbeux, dit de Hambourg est cultivé pour ses racines blanches qui ressemblent au salsifis. La racine peut mesurer 15 cm de long et 5 cm de diamètre.

VALEUR

NUTRITIVE :

La racine de persil crue est une bonne source de potassium, de vitamine C et A, et de calcium.

ACHAT :

Il faut choisir les racines fermes, pas trop grosses car elles peuvent être trop fibreuses.

UTILISATION

ET CUISSON :

Les racines de persil se préparent comme le navet ou les carottes, et on les utilise dans les soupes et les ragoûts. Elles peuvent aussi être utilisées comme le céleri-rave, dans diverses salades.

CONSERVATION :

Conserver les racines de persil au réfrigérateur pour quelques semaines dans un sac de plastique perforé, pour éviter la déshydratation.



NOM : CHUTNEY AUX CANNEBERGES

Type : Sauce pour tourtière

Pays : Québec

PORTIONS : -----

INGRÉDIENTS : 2 oignons rouges, hachés finement
1 gousse d'ail, hachée finement
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
1,5 litre (6 tasses) de canneberges fraîches
125 ml (½ tasse) d'amandes, hachées grossièrement
125 ml (½ tasse) de vinaigre de vin blanc
500 ml (2 tasses) de cassonade
1 ml (¼ c. à thé) de clou de girofle
2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle moulue
5 ml (1 c. à thé) de gingembre moulu
sel et poivre

PRÉPARATION : Dans une casserole, attendrir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter le reste des ingrédients et porter à ébullition.

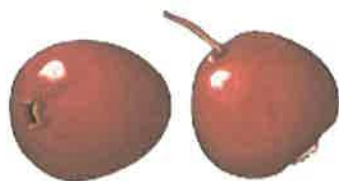
Réduire le feu, couvrir et cuire pendant 30 minutes. Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson à découvert pendant 30 minutes.

Pour garantir une longue conservation, verser dans des bocaux stérilisés. Stériliser pendant 15 minutes. Idéal avec de la tourtière ou un pâté au poulet.

JoceLyne Labelle-Vallières



CANNEBERGE



ORIGINE :

Baie native de l'Amérique du Nord, la canneberge fait partie de la famille qui comprend le bleuet et la myrtille.

Les canneberges ont une saveur acidulée et sont astringentes, même après la cuisson.

VALEUR NUTRITIVE :

Quantité	Énergie	Protéines	Glucides	Fibres	Eau
125 ml crues (½ tasse)	25 kcal	traces	6 g	2.1 g	87 %

La canneberge contient de la vitamine C et du potassium. La canneberge renferme divers acides, notamment les acides oxalique, tannique, citrique, responsables de son goût aigrelet.

ACHAT : Rechercher des canneberges charnues, fermes et lustrées.

Utilisation

ET CUISSON : On les utilise nature dans des aliments que l'on cuira (muffins, pains, gâteaux), ou on les cuit avant d'en faire des tartes ou des sorbets. Elles sont transformées en compote, en gelée, en confiture ou en chutney; elles accompagnent souvent la dinde. Les canneberges assaisonnent pâtés et terrines. Leur jus est excellent. La cuisson s'effectue dans une petite quantité d'eau dans une casserole couverte car les canneberges se gonflent et éclatent, à la manière du maïs soufflé.

CONSERVATION : Non lavés, les canneberges peuvent se conserver 2 mois au réfrigérateur. On peut aussi les congeler telles quelles.



NOM : GALETTES DE SARRASIN

TYPE : Dessert

PAYS : Québec

PORTIONS : 2 ou 3 personnes

INGRÉDIENTS :
1 tasse de farine de sarrasin
1¼ tasse de lait ou d'eau
1 œuf
3 c. à soupe d'huile ou de beurre
1 pincée de sel

PRÉPARATION : Bien mélanger tous les ingrédients dans un bol.

Dans une poêle huilée et très chaude déposer une petite quantité du mélange. Retourner la galette lorsqu'elle fait des petites bulles.

Déguster avec de la mélasse ou du sirop d'érable.

Manon Beauchemin



SARRASIN



Considéré comme une céréale et souvent nommé « blé noir », le sarrasin est, en réalité, le fruit d'une plante appartenant à une toute autre famille, qui comprend notamment l'oseille et la rhubarbe.

ORIGINE : Le sarrasin est originaire du nord de l'Europe et de l'Asie.

VALEUR NUTRITIVE : Farine de sarrasin

Quantité	Énergie	Protéines	Glucides	Lipides	Fibres
125 ml (½ tasse)	212 kcal	8 g	45 g	2 g	4.4 g

Cette farine est une excellente source de magnésium, de potassium, de zinc, et de vitamines de groupe B. Le sarrasin est digestible, nourrissant et reconstituant.

ACHAT : Plus la farine est foncée, plus elle a conservé de nutriments. Le sarrasin rôti, appelé « kacha », a une saveur et une coloration plus prononcées.

UTILISATION

ET CUISSON : Il est consommé surtout sous forme de soupe et de porridge en Russie et en Pologne, principaux pays producteurs. Le sarrasin est traditionnellement associé aux crêpes (appelées « galettes de sarrasin ») et aux fars bretons (gâteaux). La farine de sarrasin est utilisée pour préparer les blinis (petites crêpes russes qui accompagnent le caviar) et les nouilles japonaises nommées « soba ».

CONSERVATION : Réfrigérer la farine de sarrasin non raffinée en retarde le rancissement.



NOM : Pidda

TYPE : Dessert

PAYS : Russie, Caucase

PORTIONS : 12 personnes

INGRÉDIENTS :
1 sac de pâte feuilletée (450 g)
1 tasse de noix de Grenoble finement hachées
1 tasse de chapelure
sirop (1 tasse d'eau + 2 tasses de sucre)
100 g de beurre non salé fondu
1 c. à soupe d'eau de rose

PRÉPARATION : Mélanger les noix et la chapelure, mettre de côté. Badigeonner deux feuilles de pâte avec le beurre.

Mettre sur les feuilles deux cuillères du mélange puis rouler et placer dans un plat beurré allant au four. Continuer avec le reste de la pâte de la même façon.

Badigeonner le dessus avec du beurre. Mettre dans un four préchauffé à 350° F pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que ça devienne doré.

Préparer le sirop avec l'eau et le sucre. Ajouter l'eau de rose. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser bouillir pendant 10 minutes.

À la sortie du four, arroser avec le sirop froid et couper en petits morceaux.

Narina Libzo





Noix de Grenoble

ORIGINE :

Fruit du noyer, arbre cultivé depuis des milliers d'années, originaire des bords de la mer Caspienne et du nord de l'Inde. Au Québec, on nomme «noix de Grenoble» toutes les variétés de noix produites

par les noyers, à l'exception des noix blanches (noix longues).

VALEUR NUTRITIVE : Les noix font partie du groupe *Viandes et substituts*.

Quantité	Énergie	Protéines	Glucides	Lipides	Fibres	Potassium
125 ml (½ tasse)	339 kcal	8 g	10 g	33 g	2.5 g	265 mg

Il est maintenant reconnu qu'en consommer régulièrement peut réduire le risque de maladies cardiovasculaires. Une consommation quotidienne de 30 g de fruits à écale (amandes, noix de Grenoble, pistache) pourrait réduire de 45 % le risque de maladies cardiovasculaires, quand ils prennent la place d'aliments contenant des gras saturés (comme dans un régime végétarien). Car on sait que les fruits à écale sont faibles en gras saturés, mais riches en gras mono et poly insaturés - ce qu'on appelle les « bons gras ». En plus d'être fortement antioxydantes, les noix contiennent de ces essentiels oméga-3. La noix est une excellente source de cuivre et de magnésium, ainsi que des potassium, des vitamines du groupe B et des fibres.

ACHAT : Rechercher des noix lourdes et pleines, avec des écales intactes. Préférer les noix vendues dans des contenants sous vide ou en conserve pour un maximum de fraîcheur.

UTILISATION

ET CUISSON : Les noix se consomment en amuse-gueule. On les met aussi bien dans les desserts que dans les salades, le fromage et les plats principaux. On les utilise comme condiment dans les sauces qui accompagnent les pâtes (sauce pesto), pour farcir les volailles, comme chapelure etc.

CONSERVATION : Les noix sont souvent sujettes à une détérioration rapide lorsqu'elles sont exposées à l'humidité, à l'air, à la chaleur et à la lumière. Conserver les noix à l'abri des ces facteurs qui peuvent induire et accélérer leur rancissement. Gardées en bonnes conditions, dans leur coquille, les noix se conserveront de 2 à 3 mois. Les noix écalées se conservent aussi dans le réfrigérateur pendant 6 mois et dans le congélateur 1 an.

NOM : LAYALI AL SHAM

TYPE : Dessert

PAYS : Syrie

PORTIONS : 15 personnes

INGRÉDIENTS : 2 boîtes de 450 g de fromage Ricotta
5 tasses de lait tiède
2 tasses de semoule de blé no 2
1 tasse de sucre
2 c. à soupe de beurre doux
500 g. de pistaches natures hachées grossièrement
3 tasses de chapelure

sirop :
2 tasses de sucre
1 tasse d'eau
1 c. à thé eau de fleur d'oranger
2 c. à soupe de jus de citron

PRÉPARATION : Dans une casserole, ajouter au lait le sucre, la semoule et le beurre. Mélanger le tout et mettre sur un feu doux. Bien remuer tout le temps jusqu'à épaississement et ébullition.

Retirer du feu et verser le mélange dans un plat rond de 40 cm où l'on a déjà saupoudré de la chapelure. Étendre le fromage dessus, puis saupoudrer les pistaches hachées. Réfrigérer pendant 1 heure.

Préparer le sirop en faisant bouillir le sucre, l'eau, le jus de citron et l'eau de fleur d'oranger pendant une dizaine de minutes. Laisser refroidir. Au moment de servir, la personne ajoute la quantité de sirop qu'elle désire sur le mélange de semoule froid.

Randa Al Hatem





SEMOULE DE BLÉ

D'une façon générale, le terme « semoule » désigne le produit obtenu par la mouture des grains de différentes céréales (blé, riz, maïs). La semoule de blé ne contient pas habituellement le son et le germe. Il désigne également la farine granulée tirée du blé durum avec lequel on fabrique les pâtes.

ORIGINE : Le blé est originaire d'Asie du Sud-Ouest.

VALEUR

NUTRITIVE : Les produits céréaliers sont indispensables à la santé. Elles fournissent des protéines, sont très riches en glucides (60 à 80 %) et sont riches en vitamines du complexe B, à la condition qu'elles soient fabriquées à partir de graines entières (semoule de maïs). Elles fournissent aussi des vitamines (folacine, niacine, riboflavine et thiamine) et des minéraux (fer, zinc et magnésium) à l'organisme. En plus, elles se digèrent facilement.

Semoule de blé :

Quantité	Énergie	Protéines	Glucides	Lipides
100 g	360 kcal	13 g	72 g	2 g

UTILISATION

ET CUISSON: La semoule très fine est utilisée comme céréale connue sous le nom de crème de blé, dans les potages ou comme dessert (soufflés, poudings). Les nord-africains utilisent la semoule de blé pour fabriquer du couscous.

CONSERVATION : La semoule se conserve bien dans des endroits frais et secs. La semoule de grains entiers rancit rapidement, étant donné qu'elle contient encore le germe. Conserver au réfrigérateur dans des contenants hermétiques. La semoule se gardera 1 ou 2 ans au congélateur.



NOM : MADFOUNÉ

TYPE : Plat principal

PAYS : Turquie

PORTIONS : 10 personnes

INGRÉDIENTS : 500 g de viande en cubes (agneau)
2 aubergines moyennes coupées en cubes
300 g de haricots verts coupés
2 courgettes coupées en cubes
3-4 poivrons verts coupés en cubes
5-6 tomates coupées en cubes
1 bulbe d'ail
1 c. à soupe de sel
1 c. à soupe de sauce tomate
1 c. à soupe de sauce à poivron

PRÉPARATION : Laver les cubes de viande à l'eau froide, puis les mettre dans une casserole et les couvrir d'eau. Faire cuire sur un feu moyen à couvert pendant une heure. À mi-cuisson, ajouter les légumes coupés.

Laisser mijoter 15 minutes, ensuite mettre la sauce tomate, la sauce à poivron, les gousses d'ail entier et le sel. Laisser sur un feu doux jusqu'à ce que le tout soit cuit. Servir chaud avec du riz.

Sabiha Ciftci





COURGETTE

La courgette, plus allongée et plus petite, est une courge cueillie très jeune, bien avant sa maturité, d'où son nom qui en est le diminutif. Elle ressemble aussi au concombre. Bien qu'il s'agisse d'un fruit au sens botanique du terme (elle contient en effet les graines de la plante), elle est communément utilisée comme un légume. Au Québec, on la nomme souvent zucchini, un emprunt à l'italien qui signifie « courgette ».

ORIGINE : Les courgettes sont originaires de l'Italie.

VALEUR NUTRITIVE :

Quantité	Énergie	protéines	Glucides	Lipides	Fibres	Eau
125 ml (½ tasse)	10 kcal	1 g	2 g	trace	1.2 g	94 %

La courgette est riche en vitamine A, vitamine C, en potassium et en calcium.

ACHAT : La courgette est particulièrement savoureuse lorsqu'elle mesure entre 15 et 20 cm de long.

UTILISATION

ET CUISSON : Relativement courante dans la gastronomie méditerranéenne, elle se mange généralement bouillie et accompagnée d'autres légumes, comme dans la ratatouille. Cependant, elle se consomme aussi crue (comme le concombre), sautée, frite, farcie ou encore en gratin. Elle cuit rapidement, il est donc préférable de la cuire le moins longtemps possible. Ses fleurs sont aussi consommées, farcies, dans la région niçoise ainsi qu'en Italie.

CONSERVATION : Manipuler les courgettes avec soin, car elles s'abîment facilement. Les placer dans un sac de plastique perforé et les réfrigérer; elles se conserveront environ 1 semaine. Les laver au moment de les utiliser.



NOM : SHUBA

TYPE : Salade

PAYS : Ukraine

PORTIONS : 6 personnes

INGRÉDIENTS : 2 filets de hareng salés et fumés
6 œufs durs pour décorer
5 pommes de terre cuites
1 oignon coupé en rondelles
2 carottes cuites
4 betteraves cuites
1 tasse de mayonnaise
sel et poivre au goût

PRÉPARATION : Couper les légumes cuits en petits cubes. Couper aussi le hareng en petits morceaux.

Placer les légumes, les harengs et l'oignon dans un bol. Ajouter la mayonnaise et mélanger le tout. Saler et poivrer.

Déposer les œufs sur le dessus et servir froid.

Natalia Danilova





HARENG

ORIGINE :

Le hareng est un des poissons de mer les plus abondants et les plus pêchés dans le monde. Il est de couleur bleu-vert ou bleu-noir, et ses flancs sont argentés. Il peut mesurer jusqu'à 43 cm et il peut peser jusqu'à 750g.

VALEUR NUTRITIVE :

Quantité (salé et fumé)	Énergie	Protéines	Glucides	Lipides	Sel
74 g	161 kcal	18 g	0	9 g	679 mg

Le hareng est riche en vitamines du complexe B, en phosphore, en potassium et il contient aussi des bons gras - les fameuses **oméga-3**.

Les oméga-3 jouent un rôle important en prévention des maladies cardio-vasculaires et réduisent aussi les risques d'asthme et d'arthrite par leur propriété anti-inflammatoire.

ACHAT : Le hareng est commercialisé frais, congelé, en conserve, mariné, salé et fumé.

UTILISATION

ET CUISSON : Il est délicieux grillé, cuit au four ou frit dans la poêle. Le hareng salé et fumé est utilisé comme ingrédient principal dans diverses salades .



Bibliographie pour les fiches descriptives :

L'encyclopédie visuelle des aliments – Les Éditions Québec-Amérique, 1996

www.servicevie.com.

www.saveurs.sympatico.ca

CONCERTATION-FEMME

2005, Victor-Doré, bureau 220
Montréal (Québec) H3M 1S4
tél. : (514) 336-3733
télééc. : (514) 856-2400

LA CORBEILLE

5090, Dudemaine
Montréal (Québec) H4J 1N6
tél. : (514) 856-0838
télééc. : (514) 856-2663

CREP

Centre de ressources
éducatives et pédagogiques
Commission scolaire de Montréal
3000, rue Beaubien Est
Montréal (Québec) H1Y 1H2
tél. : (514) 596-4567
télééc. : (514) 596-4561

