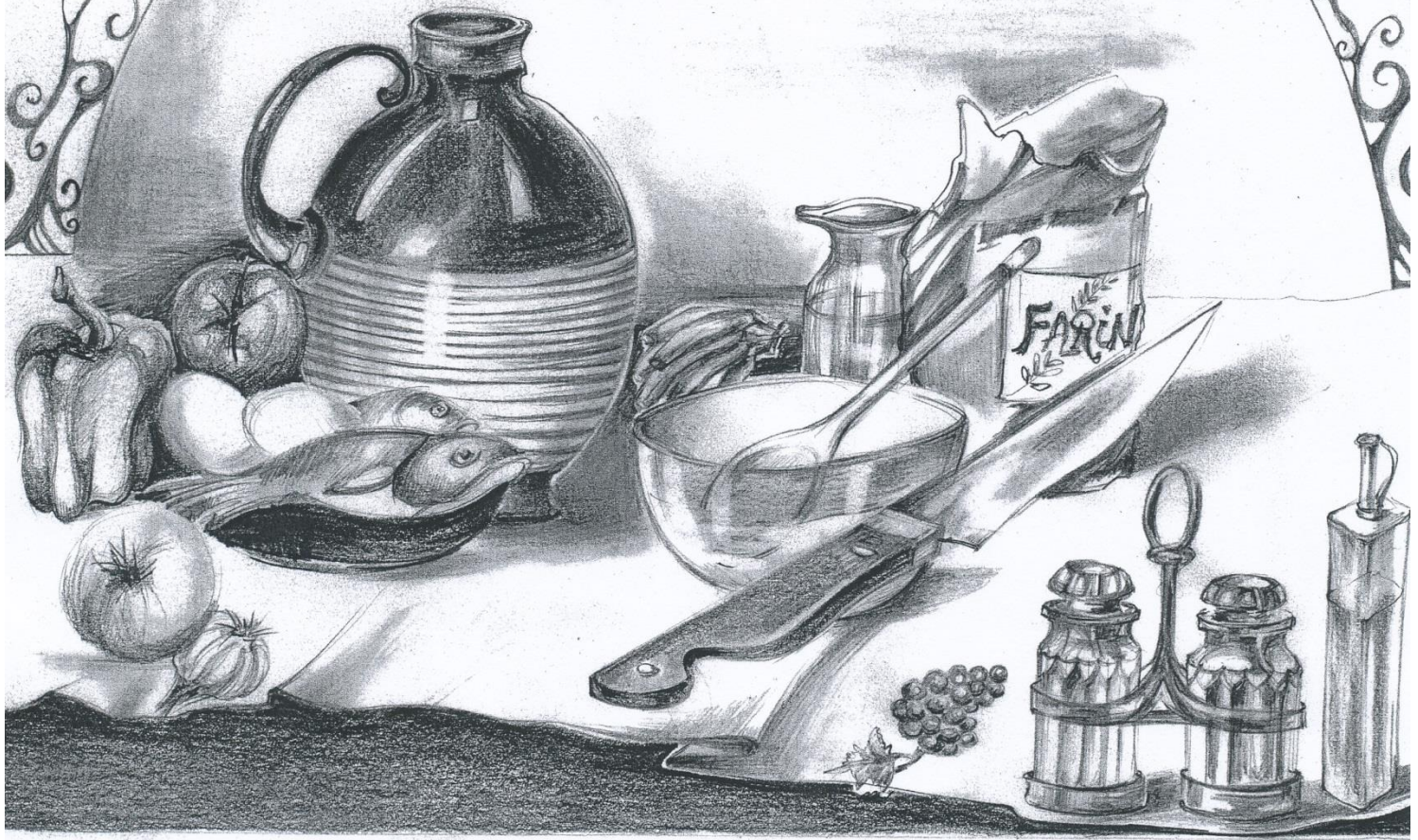


SAVEURS DU MONDE



Concertation - femme

SAVEURS DU MONDE II

Présentation

Les participantes aux différentes activités de Concertation-Femme ont décidé de faire un cahier de recettes où les femmes écrivent une recette de leur pays d'origine.

Nous avons choisi des recettes contenant des ingrédients peu utilisés au Québec afin de les faire connaître aux autres, parce que les grands plats de tous les pays se caractérisent par des mariages particuliers d'herbes, d'épices et d'arômes.

RÉALISATION :

CONCERTATION - FEMME

Conception et coordination du projet	Maysoun Faouri
Chargée de projet	Caroline Bailliet
Mise en page et correction	Anna Laskowska
Page couverture	Raluca Muraru

MAI 2014

MISSION DE CONCERTATION-FEMME

Concertation-Femme est un organisme à but non lucratif, constitué juridiquement depuis septembre 1982. Sa permanence loge au 1405, boulevard Henri-Bourassa Ouest dans des locaux prêtés par la Ville de Montréal.

Nous avons pour mission d'offrir à la population féminine locale des services communautaires visant l'amélioration de la qualité de vie d'une clientèle susceptible de vivre l'isolement et peu autonome socialement et financièrement.

Concertation-Femme a comme objectif, pour toutes les femmes, une prise en charge d'elles-mêmes dans les aspects sociaux, affectifs, politiques et économiques, de même que l'intégration des nouvelles arrivantes dans leur société d'accueil.

Le Centre travaille à contrer toutes sortes de violence exercée envers les femmes : physique, psychologique, sexuelle et économique.

Nous favorisons la mise sur pied d'activités et de services pour et par des femmes d'ici et d'ailleurs. Notre but est d'établir, d'exploiter, de diriger et de maintenir des services d'entraide, de soutien, d'information, d'orientation et d'animation au profit des femmes. Afin de favoriser l'échange et l'information entre les services de la collectivité, Concertation-Femme devient un lieu d'accueil, de rencontres et de partage où toutes les femmes peuvent se réunir, discuter et créer des liens de solidarité.

Le Centre axe davantage ses interventions vers la prévention en santé mentale et physique, et, au fil des années, a su démontrer la pertinence de son action en offrant des services personnalisés, dynamiques et polyvalents :

1. Service d'accueil, d'information et de référence;
2. Relation d'aide : rencontres individuelles, conférences et ateliers de développement personnel;
3. Service d'informations juridiques;
4. Service de halte-garderie;
5. Intégration des femmes immigrantes : atelier de conversations françaises, ateliers interculturels;
6. Activités de promotion de santé des femmes (physiologique, psychologique et mentale);
7. Programme de développement économique : formation préparatoire à l'emploi;
8. Activités d'éducation : déjeuners-causeries, conférences, ateliers thématiques;
9. Activités familiales : ateliers mères-enfants et mères/adolescentes, sorties familiales.

Concertation-Femme travaille aussi à :

- Rejoindre les femmes les plus isolées;
- Assurer la visibilité de notre organisme dans le quartier;
- Établir des partenariats efficaces avec différents acteurs dans la communauté;
- Recueillir et percevoir les fonds nécessaires à la survie du Centre et de ses services.

TABLE DES MATIÈRES

Bangladesh	<i>Crevettes au taro (TARO)</i>	4
Égypte	<i>Corète au poulet (CORÈTE)</i>	5
France	<i>Tarte au maroilles (MAROILLES)</i>	6
France	<i>Topinambours rôtis (TOPINAMBOUR)</i>	7
Grèce	<i>Brioche au mastic (MASTIC)</i>	8
Inde	<i>Salade de concombre (NIGELLE)</i>	9
Inde	<i>Soupe d'orties (ORTIE)</i>	10
Japon	<i>Hamburger de tofu (PANKO)</i>	11
Jordanie	<i>Salade de pourpier (POURPIER)</i>	12
Liban	<i>Soupe de lentilles (LENTILLES ROUGES)</i>	13
Moldavie	<i>Purée d'orties (ORTIE)</i>	14
Moldavie	<i>Salade d'ail sauvage (AIL SAUVAGE)</i>	15
Moldavie	<i>Soupe aigre (BORCH-AIGRE)</i>	16
Palestine	<i>Pizza au kishk (KISHK)</i>	17
Roumanie	<i>Gâteau aux griottes (GRIOTTES)</i>	18
Syrie	<i>Biscuits de Damas (TRIGONELLE)</i>	19
Syrie	<i>Lentilles et boulghour (BOULGHOUR N°3)</i>	20
Syrie	<i>Mauve des bois dans l'huile d'olive (MAUVE)</i>	21
Syrie	<i>Mousse d'aubergines (TAHINA)</i>	22
Syrie	<i>Pissenlit au citron (PISSENLIT)</i>	23
Syrie	<i>Ragoût aux coings (COINGS)</i>	24
Syrie	<i>Salade au boulghour (BOULGHOUR N°1)</i>	25
Syrie	<i>Salade de roquette au sumac (ROQUETTE)</i>	26
Thaïlande	<i>Soupe thaïlandaise (KAFFIR)</i>	27
Bibliographie		28

Crevettes au taro

Type : Plat principal

Pays : Bangladesh

Portions : 6 personnes

Ingrédients : 1 kg de **TARO**
400 g de crevettes
2 gousses d'ail
1 oignon de taille moyenne
2 cuillères à soupe d'huile
2 cuillères à soupe de coriandre hachée
¼ cuillère à café de piment
¼ cuillère à café de cumin
¼ cuillère à café de curcuma
2 tasses d'eau



Préparation :

Laver les légumes. Enlever la pelure du taro et le couper en cubes de taille moyenne.

Laver les crevettes et les décortiquer.

Hacher les feuilles de coriandre. Émincer l'oignon et hacher l'ail.

Faire sauter l'ail et l'oignon dans l'huile pendant 10 minutes.

Mettre les crevettes et les épices une à une dans le chaudron et remuer pendant une minute.

Ajouter deux tasses d'eau, lorsque celle-ci bout, ajouter le taro et porter à température moyenne durant 15 à 20 minutes.

Mettre de la coriandre dessus.

Servir chaud avec du riz.

Yasmin KHATUN

Corète au poulet

Type : Plat principal

Pays : Égypte

Portions : 5 personnes

Ingrédients :

- 1 kg de feuilles de **CORÈTE**
- 1 kg de poitrines de poulet
- 10 gousses d'ail
- 1 bouquet de coriandre hachée finement
- 1 demi-tasse d'huile végétale
- 1 bâton de cannelle
- 5 feuilles de laurier
- Sel et poivre
- Jus de 2 citrons



Préparation :

Laver, sécher et hacher finement les feuilles de corète.

Faire cuire les poitrines de poulet dans 5 tasses d'eau avec le bâton de cannelle et les feuilles de laurier, saler et poivrer.

Enlever les poitrines cuites et garder le bouillon.

Chauffer l'huile, ajouter l'ail écrasé et le faire sauter pendant deux minutes.

Ajouter la corète hachée et remuer pendant 5 minutes.

Verser le bouillon de poulet et laisser mijoter pendant 15 minutes.

Ajouter la coriandre hachée et faire cuire 5 minutes.

Servir les poitrines à côté avec du riz, ajouter le jus de citron.

Nehad MEKAWY

Tarte au maroilles

Type : Plat principal

Pays : France

Portions : 4 personnes

Ingrédients : 1 pâte feuilletée

1 **MAROILLES**

1 pot de crème fraîche (200 ml)

1 jaune d'œuf

Un peu de paprika



Préparation :

Étaler la pâte.

Gratter la croûte du maroilles (ne pas la retirer). Le couper en tranches fines que l'on dépose sur la pâte.

Ajouter de la crème fraîche mélangée à un jaune d'œuf. Ajouter un peu de paprika.

Faire cuire environ 10 minutes au four bien chaud (240°C).

Caroline BAILLIET

Le maroilles est d'origine française, notamment du Nord-Pas-de-Calais.

Le maroilles dérive d'un fromage fabriqué au VIIe siècle par les moines de l'abbaye de Maroilles, le craquegnon.

C'est un fromage à l'odeur forte et à la saveur corsée. Sa teneur en matière grasse est d'au moins 45%. Pavé de 13 cm de côté et de 6 cm d'épaisseur, pesant 720 g environ.

Topinambours rôtis

Type : Plat principal

Pays : France

Portions : 4 personnes

Ingrédients : 1 kg de **TOPINAMBOURS** bien
brossés

2 cuillères à soupe de beurre

2 cuillères à soupe de ciboulette
fraîche ciselée

Sel et poivre



Préparation :

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200°C (400°F).

Couper les topinambours en deux s'ils sont de taille moyenne à grosse ou les garder entiers s'ils sont de la taille d'une pomme de terre grelot.

Faire revenir les topinambours dans le beurre environ 5 minutes à feu moyen dans une poêle allant au four. Saler et poivrer.

Cuire au four, en remuant de temps en temps, de 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que les topinambours soient tendres et caramélisés.

Parsemer de ciboulette et servir avec une viande rôtie ou du lapin braisé.

Pascaline GRAS

Brioche au mastic

Type : Dessert

Pays : Grèce

Portions : 25 à 30 brioches

Ingrédients : ½ livre de beurre

4 œufs

½ tasse de sucre

1½ tasse de lait tiède

1 tasse de yogourt nature

3 cuillères à soupe de levure sèche

1 cuillère à soupe de **MASTIC**

½ cuillère à café de muscade

800 g de farine

Sel



Préparation :

Mélanger bien le beurre, les œufs, le sucre, le yogourt, le mastic, le sel, le lait tiède, la muscade et la levure.

Ajouter la farine graduellement, tasse par tasse. Travailler longuement la pâte à la main, la mettre dans un bol, couvrir avec une pellicule plastique et laisser lever la pâte pendant 1 heure.

Pétrifier la pâte et façonner des petites brioches. Fouetter un œuf avec 2 cuillères de lait et badigeonner les brioches.

Laisser reposer pendant 15 à 20 minutes.

Faire cuire au four à 350°F jusqu'à ce que les brioches soient dorées.

Sofia KARAXIS

Salade de concombre

Type : Entrée

Pays : Inde

Portions : 2 personnes

Ingrédients : 1 concombre

Sel

250 g de yogourt grec

½ cuillère à café de graines de
NIGELLE

1/3 tasse de menthe fraîche
hachée finement

Zeste de citron



Préparation :

Couper le concombre en petits dés et le dégorger avec du sel.

Ajouter le yogourt, les graines de nigelle et mettre le tout dans un saladier.

Assaisonner avec le citron et la menthe.

Jaswinder KAUR CHAUHAN

La nigelle cultivée ou *Nigella sativa* est une plante annuelle de la famille des renonculacées.

Elle produit des graines noires triangulaires, de petites tailles, contenues dans une capsule.

Ces graines comestibles au goût poivré sont utilisées comme une épice, aussi appelée "poivrette" ou "cumin noir".

Soupe d'orties

Type : Entrée

Pays : Inde

Portions : 4 personnes

Ingrédients : 500 g de jeunes feuilles
d'**ORTIES**

4 échalotes finement
hachées

2 cuillères à soupe de
beurre

1 grosse pomme de terre coupée en dés

4 tasses d'eau

Sel et poivre

Crème de 35 %



Préparation :

Faire sauter les échalotes dans le beurre.

Incorporer le reste des ingrédients dans 4 tasses d'eau.

Laisser mijoter 30 minutes, ajouter les échalotes et passer le tout au robot.

Servir avec un peu de crème.

Vinaben PATEL

Hamburger de tofu

Type : Plat principal

Pays : Japon

Portions : 4 personnes

Ingrédients : 454 g de tofu (demi-ferme)

1 oignon

1 carotte

1 œuf

70 g **PANKO** (chapelure japonaise)

½ cuillère à café de gingembre râpé

Sel et poivre

1 cuillère à soupe d'huile végétale



Préparation :

Envelopper le tofu dans le papier absorbant et le mettre dans un bol au four à micro-ondes pendant 5 minutes.

Couper l'oignon et la carotte et les faire sauter dans une poêle jusqu'à ce que ça devienne brun clair.

Ajouter le tofu, l'œuf, les épices et bien mélanger.

Diviser le mélange en quatre portions égales, en formant des hamburgers, enrober de panko et frire ou rôtir jusqu'à ce que ce soit doré des deux côtés.

Servir avec du pain de hamburger et garnir à votre goût.

Tomie KAMEL-KAWANO

Salade de pourpier

Type : Entrée

Pays : Jordanie

Portions : 4 personnes

Ingrédients : 2 bouquets de **POURPIER**

2 tasses de yogourt nature

1 gros oignon

½ tasse d'huile d'olive

Pincée de sel

Pincée de poivre



Préparation :

Laver et couper les bouquets de pourpier (les tiges et les feuilles) en morceau de 2 cm.

Hacher l'oignon.

Mélanger le pourpier, le yogourt, l'oignon, la moitié d'huile, le sel et le poivre.

Verser dans le plat de présentation et garnir avec le restant de l'huile d'olive.

Servir avec du pain.

Assil OMARI

Soupe de lentilles rouges

Type : Plat principal

Pays : Liban

Portions : 4 personnes

Ingrédients : Une tasse de 250 g de **LENTILLES ROUGES** cassés

1 oignon

2 ½ tasses d'eau

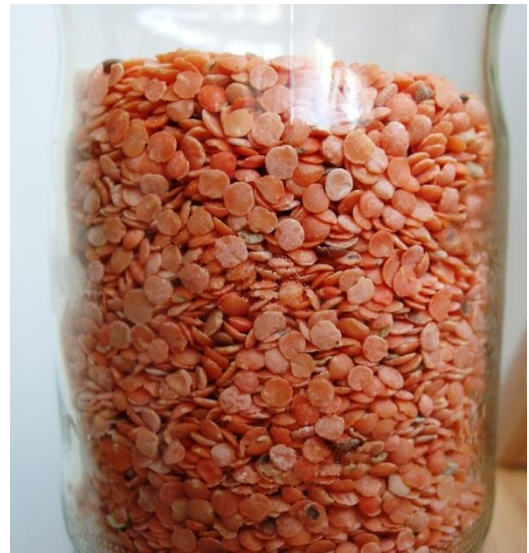
2 cuillères à soupe de riz

5 cuillères à soupe d'huile végétale

Sel au goût

1 cuillère à soupe de cumin

2 citrons



Préparation :

Chauffer l'huile dans une marmite et faire sauter l'oignon émincé.

Ajouter les lentilles, le riz, assaisonner avec du sel et du cumin, remuer.

Ajouter de l'eau et porter à l'ébullition.

Baisser la température et laisser cuire 45 minutes.

Servir avec le jus de citron.

Zahraa EL MOUSSAOUI

Purée d'orties

Type : Plat principal

Pays : Moldavie

Portions : 4 personnes

Ingrédients : 1 kg de jeunes feuilles d'**ORTIES**

1 oignon

3 cuillères à soupe de farine

2 à 3 cuillères à soupe d'huile

4 à 5 gousses d'ail

1 tasse d'eau

Sel et poivre



Préparation :

Laver les feuilles d'orties sous l'eau.

Mettre sur le feu une grande casserole remplie à moitié d'eau. Ajouter du sel et tremper les feuilles d'orties lorsque l'eau commence à bouillir.

Laisser mijoter quelques minutes. Rincer les feuilles d'orties sous l'eau froide et les égoutter. Réduire en purée dans un mélangeur.

Faire chauffer l'huile et ajouter de la farine puis bien mélanger en brassant constamment.

Ajouter graduellement de l'eau et remuer fréquemment. Mélanger à la purée d'orties et assaisonner avec du sel, du poivre et de l'ail.

Mettre ce mélange sur le feu et laisser mijoter pendant 3 minutes.

La purée d'orties peut se manger chaude ou froide.

Tatiana MALAIA

Salade d'ail sauvage

Type : Entrée

Pays : Moldavie

Portions : 2 personnes

Ingrédients : Un bouquet de 25 à 30 feuilles
d'**AIL SAUVAGE**

4 œufs

4 branches d'aneth

4 cuillères à soupe de mayonnaise

½ cuillère à café de sel



Préparation :

Cuire les œufs pendant environ 10 minutes.

Nettoyer les feuilles d'ail sauvage et l'aneth.

Couper les feuilles d'ail sauvage en morceaux et l'aneth finement.

Couper les œufs.

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier en ajoutant le sel et la mayonnaise.

Olga CHEPTEA

Soupe aigre

Type : Plat principal

Pays : Moldavie

Portions : 4 personnes



Ingrédients :

Un demi-poulet	Un demi-poivron jaune
Sel	250 g de nouilles maison
Une petite feuille de laurier	100-200 ml de BORCH-AIGRE (en liquide) ou 6 g (en poudre)
Poivre	1-2 tiges de livèche
1 oignon	200 g de persil
1 grosse carotte	1,5 l d'eau
1-2 tomates	2 tiges de thym séché
Un demi-poivron rouge	

Préparation :

Laver bien le poulet, couper en portions, mettre dans l'eau froide et bouillir à découvert, à feu moyen.

Enlever la mousse après la première ébullition, ajouter le sel, une feuille de laurier, le poivre et laisser mijoter à feu doux.

Pendant ce temps, peler et laver l'oignon, la carotte et les tomates.

Ajouter dans le bouillon un oignon entier, une demi-carotte coupée en 4 et les tomates entières.

Couper finement les poivrons en longueur. Faire des lamelles avec un couteau-éplucheur de la demi-carotte, la couper finement en longueur.

Faire sortir l'oignon lorsqu'il commence à devenir translucide ainsi que les autres légumes.

Écraser les tomates dans une passoire au-dessus de la casserole.

Ajouter la carotte et le poivron et cuire à feu doux 10 minutes.

Ajouter des nouilles maison, le borch-aigre, le persil haché, le thym et la livèche.

Cuire à feu doux encore 1-2 minutes. La livèche procure un goût et une saveur étonnante.

Vous pouvez servir la soupe avec du pain maison, avec du piment ou de la crème sure!

Parascovia NICOLAI

Pizza au kishk

Type : Plat principal

Pays : Palestine

Portions : 4 personnes

Ingrédients : 1 tasse de poudre de **KISHK**

3 tasses d'eau

1 gros oignon

3 tomates moyennes

½ tasse d'huile végétale

500 g de pâte à pizza

Sel et poivre



Préparation :

Faire chauffer l'huile dans une casserole.

Ajouter l'oignon haché et faire sauter pendant 5 minutes.

Ajouter les tomates pelées et hachées et cuire durant 5 minutes.

Ajouter l'eau, le sel, le poivre et une tasse de poudre de kishk.

Laisser mijoter à feu doux pour atteindre une texture épaisse.

Mettre le mélange sur la pâte à pizza et cuire au four à 350°F pendant 20 minutes.

Jana AHMAD

Gâteau aux griottes

Type : Dessert
Pays : Roumanie
Portions : 8 à 10 personnes



Ingrédients:

1 kg de GRIOTTES (cerises aigres)	125 g de margarine
6 œufs	200 g de farine
250 g de sucre	1 sachet de levure sèche
1 cuillère à café de rhum	1 cuillère à café de sel
50 ml de lait	Sucre à glacer

Préparation :

Laver les griottes et enlever les noyaux. Saupoudrer les griottes de sucre et laisser reposer au réfrigérateur jusqu'à ce que la composition du gâteau soit prête.

Séparer les jaunes d'œufs, puis battre les blancs au fouet. Ajouter graduellement le sucre et le rhum jusqu'au durcissement.

Mélanger les jaunes d'œufs avec le lait froid et la margarine.

Mélanger les blancs d'œufs avec les jaunes, fouetter bien ensuite.

Ajouter la farine mélangée avec la levure et le sel et continuer à mélanger au fouet jusqu'à ce que la composition soit homogène.

Préchauffer le four à 175°C. Graisser le moule, verser la totalité de la pâte. Répartir les griottes sur la pâte.

Cuire pendant approximativement 30 minutes, couper le gâteau en petits carrés et le saupoudrer de sucre à glacer.

Simona DESCAS

Biscuits de Damas

Type : Dessert

Pays : Syrie

Portions : 25 personnes

Ingrédients : 1 kg de farine

2 cuillères à soupe de
sésame

2 cuillères à soupe d'anis moulu

2 cuillères à soupe de **TRIGONELLE** en poudre

1 ½ verre de sucre

1 ½ verre d'huile d'olive

250 g de beurre

1 ½ cuillère à soupe de levure

Du lait tiède selon le besoin



Préparation :

Dissoudre la levure dans $\frac{3}{4}$ de tasse d'eau tiède. Ajouter une cuillère de sucre et réserver.

Mélanger tous les ingrédients secs dans un récipient profond.

Faire fondre le beurre avec le sucre, ajouter l'huile et la levure et pétrir en ajoutant le lait tiède.

Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne homogène.

Laisser la pâte se reposer dans un endroit chaud pendant au moins 3 heures, jusqu'à ce qu'elle double de volume.

Diviser la pâte en petites boules, aplatir un peu dans la main et disposer sur une plaque beurrée.

Faire cuire les biscuits au four à 350°F pendant 15 minutes.

Rajaa ABOU ASSI

Lentilles et boulghour

Type : Plat principal

Pays : Syrie

Portions : 4 personnes

Ingrédients : 1 tasse de lentilles rouges
½ tasse de **BOULGHOUR N°3**
2 tasses d'eau
1 oignon
½ tasse d'huile d'olive
1 cuillère à café de sel
1 cuillère à café de poivre



Préparation :

Faire bouillir les lentilles dans l'eau pendant 30 minutes.

Ajouter le boulghour et le sel dans la casserole et bouillir avec les lentilles pendant 15 minutes.

Couper l'oignon puis le faire sauter dans l'huile. Saler et poivrer.

À la fin, ajouter l'oignon sauté au mélange.

Servir avec une salade verte.

Reem ALNSEIR

Mauve des bois dans l'huile d'olive

Type : Plat principal

Pays : Syrie

Portions : 2 personnes

Ingrédients : ½ kg des feuilles de **MAUVE DES BOIS**

1 oignon

5 gousses d'ail haché

2 cuillères à soupe de coriandre hachée

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de jus de citron

Sel et poivre

Noix de Grenoble

Pépins de grenade



Préparation :

Laver les feuilles de mauve des bois et la coriandre, les laisser dans une passoire pour éliminer le surplus d'eau.

Couper l'oignon en tranches et les faire sauter avec un peu d'huile d'olive.

Ajouter la mauve des bois et la coriandre. Assaisonner avec l'ail et le sel, ajouter le jus de citron.

Mettre le mélange chaud dans une assiette que l'on décore avec les tranches d'oignon, un peu de noix de Grenoble et un peu de pépins de grenade.

Accompagner ce plat avec du pain pita.

Hadil ABOUDANE

Mousse d'aubergine

Type : Plat principal

Pays : Syrie

Portions : 4 personnes

Ingrédients : 2 grandes aubergines

½ tasse de **TAHINA**

3 cuillères à soupe de yogourt nature

Un peu de sel

Jus de ½ citron

1 gousse d'ail

1 tasse d'huile d'olive

Un peu de persil pour la décoration



Préparation :

Faire griller les aubergines.

Enlever la pelure des aubergines puis les écraser.

Ajouter le yogourt, le tahina, le sel, le jus de citron, la moitié d'huile d'olive et l'ail écrasé, bien mélanger.

Servir dans l'assiette.

Décorer avec le persil et le reste d'huile d'olive.

Manger avec du pain.

Amira HAJJAR

Pissenlit au citron

Type : Entrée

Pays : Syrie

Portions : 3 personnes

Ingrédients : 1 paquet de feuilles de
PISSENLIT

2 citrons

2 oignons

½ tasse d'huile

1 cuillère à thé de sel

3 gousses d'ail



Préparation :

Couper et laver les feuilles de pissenlit.

Faire bouillir les pissenlits dans l'eau pendant 10 minutes.

Égoutter et presser pour faire sortir l'eau.

Hacher les oignons et écraser l'ail.

Faire sauter les oignons et l'ail dans l'huile pour qu'ils deviennent roses.

Mettre les feuilles de pissenlits dans un bol avec un peu de sel et le jus de citron, bien mélanger.

Verser l'huile sur les feuilles de pissenlit, ajouter le mélange d'oignons et d'ail, remuer.

Victoria KHATTOUF

Ragoût aux coings

Type : Plat principal

Pays : Syrie

Portions : 4 personnes

Ingrédients : 2 **COINGS**

1½ verre de jus de grenade

½ verre de jus de citron

5 gousses d'ail

4 cuillères à soupe de pâte de tomate

1 kg de viande rouge (veau de lait) coupée en dès

1 cuillère à café de sucre

Un peu de menthe séchée



Préparation :

Couper les coings en petits cubes et les mettre dans une casserole.

Ajouter le jus de grenade et le jus de citron à la pâte de tomate et les amener à ébullition.

Ajouter la viande, la menthe et le sucre et laisser mijoter sur feu léger pendant 3 heures.

Servir ce plat avec du riz.

Nura ABOUDANE

Salade au boulghour

Type : Entrée

Pays : Syrie

Portions : 4 personnes

Ingrédients : 300 g de **BOULGHOUR N°1**

1 tasse d'eau bouillante

1 oignon vert haché

1 tasse de persil haché

Jus de citron

1 cuillère à café de pâte de piment

2 cuillères à soupe de pâte de tomates

1 cuillère à soupe de coriandre séchée écrasée

¼ tasse d'huile d'olive

2 cuillères à soupe d'huile végétale

1 cuillère à café de sel



Préparation :

Verser l'eau bouillante sur le boulghour, ajouter du sel et remuer pendant 10 minutes.

Ajouter la pâte de tomate et de piment sur le boulghour ainsi que la coriandre.

Faire sauter l'oignon dans l'huile végétale et ajouter sur le boulghour.

Pétrir le mélange puis ajouter l'huile d'olive, le persil et le citron.

Mélanger tous les ingrédients et les placer dans un plat.

Njeme LAHDO

Salade de roquette au sumac

Type : Entrée

Pays : Syrie

Portions : 4 personnes

Ingrédients : 1 bouquet de **ROQUETTE**

1 oignon

Jus d'un citron

1 cuillère à café de sel

1 cuillère à café de sumac

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 tasse d'olives vertes

1 tasse de tomates cherry



Préparation :

Laver les feuilles de roquette sous l'eau froide.

Couper l'oignon, trancher les tomates et les olives vertes.

Mélanger les olives, les tomates, la roquette et l'oignon.

Ajouter l'huile d'olive, le jus de citron, le sumac, le sel et bien mélanger.

Hanadi ALFARIS

Soupe thaïlandaise

Type : Plat principal

Pays : Thaïlande

Portions : 4 personnes

Ingrédients : 500 ml de lait de coco

1 morceau de gingembre
coupé en fines lamelles

3 tiges de citronnelle écrasées
avec un rouleau à pâtisserie et
hachées très finement

8 feuilles de **KAFFIR** (lime) coupées en deux

500 g de crevettes

90 g de champignons coupés en quartier

3 cuillères à soupe de sauce de poisson

1½ cuillère à soupe de sucre brun

4 cuillères à soupe de jus de citron vert

1 poignée de feuilles de coriandre hachées

3 piments rouges finement émincés



Préparation :

Faire chauffer la moitié du lait de coco avec 350 ml d'eau, le gingembre, la citronnelle et les feuilles de kaffir.

À l'ébullition, ajouter les crevettes avec les champignons, la sauce de poisson et le sucre.

Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les crevettes soient cuites.

Ajouter le reste du lait de coco et 50 ml d'eau au moment de servir.

Verser 1 cuillère à soupe de jus de citron vert dans les bols.

Verser la soupe dessus.

Garnir de feuilles de coriandre et de piment.

Nicole OUELLETTE

RÉFÉRENCES

<http://www.seriousseats.com/2010/10/seriously-asian-taro-root.html?ref=carousel>

<http://savoir.fr/wp-content/uploads/2013/04/Vertus-m%C3%A9dicinales-de-la-corr%C3%A8te-Corchorus-olitorius-L..png>

<http://stellamaris.blogs.capfrance.com/articles/recette-de-moules-au-fromage-de-marouilles-171>

<http://nissa.ger-nis.com/2011/03/17/topinambur-jerusalem-artichoke/>

http://www.tastingtable.com/entry_detail/national/71111//Mastic_The_Antibacterial_Ingr_redient.htm

<http://ileauxepices.com/epices/45-nigelle.html>

<http://www.cuisine-campagne.com/index.php?post/2006/11/23/188-l-ortie>

<http://1tess.wordpress.com/2012/03/24/japanese-panko-baked-chicken/>

<http://www.futura-sciences.com/magazines/maison/infos/dossiers/d/maison-potager-decouvrez-legumes-insolites-876/page/3/>

<http://blogbio.canalblog.com/archives/2005/08/29/761890.html>

<http://www.hashems.com/store/dairy/lebanese-kishk-baladi>

<http://monblog75.blogspot.ca/2011/04/recettes-desserts-classiques-clafoutis.html>

<http://www.blog-recette.com/aliments/epices/fenugrec/>

<http://www.id-bio.net/nos-produits/epices-et-condiments/fenugrec-bio-poudre>

<http://www.e-sante.fr/boulghour/guide/866>

<http://www.bladi.net/forum/threads/khobbiza-nouvelle-arrivee.298762/page-3>

<http://akluna.com/en/?articles=topic&topic=22>

<http://www.feminimix.com/recette-salade-pissenlit.html>

http://www.altergusto.net/blog_2/?p=54

<http://lambley.com.au/plant/roquette-surrey>

<http://www.recettes-thai.fr/ingredients/le-kaffir>

<http://obolenck.ru/ogorod-2/artishok-i-cheremsha-v-ogorode.html/>

http://slm.md/RO/shop/CID_649.html

<http://www.supertoinette.com/fiche-cuisine/279/marouilles.html>

<http://www.gralon.net/articles/sante-et-beaute/medecine-douce/article-les-graines-de-nigelle---presentation-et-proprietes-6882.htm>



Concertation-Femme

Centre communautaire de Bordeaux-Cartierville
1405, boulevard Henri-Bourassa Ouest, bureau 012

Montréal (Québec) H3M 3B2

Téléphone : 514 336-3733

Télécopieur : 514 856-2400

info@concertationfemme.ca

www.concertationfemme.ca

