



CHARLEROI
BIBLIOTHÈQUES

RECETTES DU MONDE



© PHOTO FREEPIK

Réalisé par :

**Rita, Nuha, Nurtene, Khadija, Paulina,
Iftikhar, Abdulkhalil, Arash et Mustafa**

Sponsorisé par : **La FUNOC**

Animé par :

**Paul (bibliothécaire) et
Christelle (formatrice à la FUNOC)**

RECETTES DU MONDE



Après une année entière de rendez-vous en bibliothèque, d'histoires écoutées, de découvertes de vocabulaire, d'apprentissage de structure, de partage, de rire, de complicité, de confiance, d'odeur, d'échange de souvenirs, de mises en situation, bref...

Après tous ces supers moments voici enfin NOTRE livre de recettes...

MAKARONY (AFGHANISTAN)



INGRÉDIENTS :

- 500gr de pâtes
- 3 pommes de terre
- une boîte de haricots rouges
- une boîte de tomates
- une pincée de sel
- une bonne quantité d'huile
- un pot de yaourt

PRÉPARATION :

- Vous épluchez 3 pommes de terre et vous les lavez.
- Vous prenez une casserole que vous mettez sur la cuisinière
- Vous mettez de l'eau dans la casserole pour chauffer
- Puis vous ajoutez 500 gr de pâtes. Vous laissez 15 minutes.
- Vous prenez la poêle, vous y mettez une bonne quantité d'huile.
- Quand l'huile est chaude, vous mettez une boîte de tomates que vous mélangez et vous laissez quelques minutes.

- Vous ajoutez ensuite une boîte de haricots et vous mélangez.
- Vous ajoutez une pincée de sel et quelques épices.
- Vous laissez 5 minutes.
- Vous prenez la casserole sur la cuisinière, vous égouttez les pâtes dans la passoire et vous y laissez les pâtes.
- Vous mettez la casserole vide sur la cuisinière, vous ajoutez une bonne quantité d'huile.
- Vous coupez vos 3 pommes de terre en tranches et vous les mettez dans la casserole.
- A la fin de la cuisson vous ajoutez les pâtes et vous laissez cuire avec la sauce pendant 15-20 minutes.

Voilà votre plat est prêt ! Bon appétit

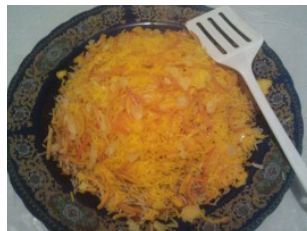


Je choisis ce repas parce que quand j'étais petit ma mère en préparait pour mon père, car mon père aimait bien ce repas.

Abdulkhaliil



AFGHANI WRIJE (RIZ AFGHAN)



INGRÉDIENTS :

- 800 gr de riz
- un oignon
- 1 louche d'huile
- une pincée de sel
- 3 verres d'eau
- moutarde et cardamome

PRÉPARATION :

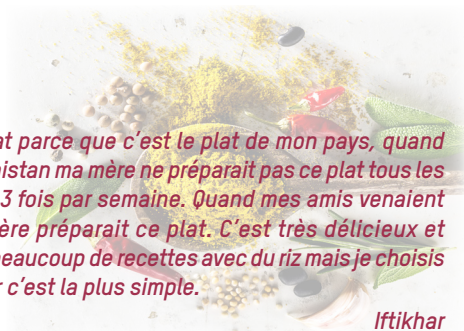
- Vous prenez 800gr de riz que vous lavez et que vous mettez cuire dans l'eau pendant 10 minutes.
- Vous épluchez l'oignon
- Vous mettez 1 louche d'huile dans une casserole
- Quand l'huile est chaude vous ajoutez l'oignon dans la casserole
- Quand l'oignon est rouge vous ajoutez du riz dans la casserole, ensuite vous ajoutez 3 verres d'eau
- Vous ajoutez une pincée de sel et les épices (cardamome et moutarde)
- Vous mélangez et laissez pendant 20 minutes

Votre plat est prêt !! Bon appétit !

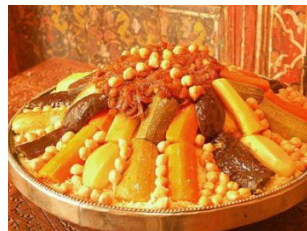


Je choisis ce plat parce que c'est le plat de mon pays, quand j'étais en Afghanistan ma mère ne préparait pas ce plat tous les jours, mais 2 ou 3 fois par semaine. Quand mes amis venaient chez moi, ma mère préparait ce plat. C'est très délicieux et simple. Il existe beaucoup de recettes avec du riz mais je choisis cette recette car c'est la plus simple.

Iftikhar



LE BON COUSCOUS MAROCAIN (RECETTE POUR LA FAMILLE)



INGRÉDIENTS :

- 500 gr d'épaule d'agneau
- 1kg de semoule de couscous
- 1 boîte de pois chiches
- 500 gr de carottes
- 500 gr de navets
- 2-3 courgettes
- 500gr d'aubergines
- 2 tomates
- 4 oignons
- une botte de coriandre
- une botte de persil
- 1 petite boîte de concentré de tomate
- 1 chou vert

ÉPICES :

- 1 cuillère de sel
- 1 cuillère de poivre
- 1 cuillère de curcuma
- 1 cuillère d'huile d'olive
- 1 cuillère de gingembre

PRÉPARATION DU COUSCOUS :

- Vous coupez la viande en gros morceaux
- Vous lavez et épluchez l'oignon en gros morceaux
- Vous épluchez les carottes et coupez-les en longueur en évitant le cœur
- Vous lavez et coupez les courgettes en gros morceaux

- Vous lavez et coupez les aubergines dans la longueur
- Vous lavez et épluchez les navets. Vous les coupez en deux
- Vous lavez la moitié du chou blanc et vous le coupez en gros morceaux
- Vous lavez et coupez en cubes les deux tomates

CUISSON DU COUSCOUS :

- Vous prenez une couscoussière ou une grande casserole et vous y versez un filet d'huile. Vous mettez l'oignon émincé, la viande et vous ajoutez le concentré de tomates, l'eau et les légumes.
 - Ajoutez les épices et vous laissez cuire 30 minutes à feu doux. Pendant que tout cuit, vous versez la semoule dans une grande bassine et vous ajoutez un filet d'huile en mélangeant les grains du couscous.
 - Vous ajoutez deux verres d'eau chaude salée et laissez gonfler la semoule 10 minutes.
 - Après vous mettez la semoule du couscous dans le haut de la couscoussière et laissez cuire 25 minutes.
 - Vous égrenez la semoule avec les mains dans un grand plat. Vous mettez une dernière fois la semoule dans le dessus de la couscoussière. Ensuite, dans un plat, vous versez la viande, les légumes et vous servez le couscous chaud.
- Bon appétit.



➤ *Je choisis ce repas parce que c'est le repas traditionnel de mon pays. En général c'est le repas familial. Je me souviens... ma famille venait tous les vendredis après la prière. Nous mangions ensemble, je sens encore l'odeur. J'aime beaucoup de ce repas, il est présent aux fêtes aussi.*

Khadija



EMPANADA DE PINO DANS LE FOUR (CHILI)



INGRÉDIENTS DE LA PÂTE:

- 8500 gr de farine
- 40 gr de beurre
- Une pincée de sel
- Un œuf
- 100 ml de lait

PRÉPARATION DE LA PÂTE :

- Vous mettez ensemble : la farine, le beurre, le sel, l'œuf et le lait.
- Vous pétrissez pendant 5 minutes, vous étalez la pâte et vous y faites des cercles.

INGRÉDIENTS PINO :

- 500 gr de viande hachée
- 150gr d'oignons coupé en cube
- 1 gousse d'ail
- une pincée de sel
- Epices (Origan, cumin)
- Coriandre
- 2 œufs durs coupés en 4
- Une poignée de raisin secs
- Une poignée d'olives
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

PRÉPARATION ::

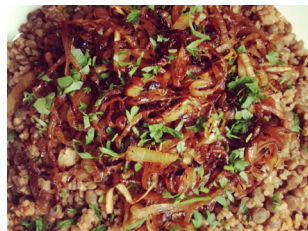
- Vous coupez l'oignon et l'ail en cube
- Vous mettez dans une casserole de l'huile et mettez l'oignon et l'ail à frire.
- Vous mettez dans la même casserole la viande hachée et frire tout ensemble avec l'oignon.
- Cuisez pendant 45 minutes.
- Dans les cercles de pâte vous mettez la préparation (le Pino), un morceau d'œuf dur, du raisin et des olives.
- Vous pliez en 2 les cercles et sur la pâte vous étalez de l'œuf
- Vous mettez dans le four pendant 30 minutes à 180°



Cette recette est typique du Chili, nous la mangeons tous les jours de l'année mais pour la fête nationale c'est très important parce qu'il est préparé dans toutes les maisons. L'Empanada est très délicieux. La fête nationale se célèbre le 18 et 19 septembre parce que c'est le jour de l'indépendance du Chili par rapport à l'Espagne. Ce jour là nous faisons une grande fête avec la famille et les amis. Nous préparons beaucoup de repas et barbecue. On dans avec les musique typique du Chilli (la cueca). J'aime beaucoup la fête nationale parce nous sommes en famille et nous célébrons notre indépendance.

Paulina

MUJADDARA BULGUR (SYRIE)



INGRÉDIENTS :

- Un demi verre d'huile
- Un verre de lentilles
- Deux verres de boulgour
- Un oignon
- Une cuillère à café de sel
- 3 verres d'eau

PRÉPARATION :

- Vous mettez l'eau avec les lentilles dans la casserole sur la cuisinière pour bien cuire, puis vous lavez le boulgour et le mettez sur les lentilles.
- Vous ajoutez le sel. Vous mélangez avec une cuillère et vous couvrez la casserole.
- Pendant que le boulgour et les lentilles cuisent, vous coupez l'oignon et le mettez avec l'huile dans la poêle pour brunir. Puis vous prenez l'oignon et vous le mettez sur une assiette.
- Vous mettez l'huile sur le boulgour et vous mélangez. Vous posez le tout dans un plat.
- Ensuite vous mettez l'oignon sur le boulgour pour décorer.

Bon appétit



Ce plat est un souvenir de ma grand-mère, quand toute la famille est réunie ensemble ma grand-mère préparait ce plat avec la salade et le yaourt. Nous mangions beaucoup et nous étions contents.



PAIN DE SOLEIL (IRAK)



INGRÉDIENTS POUR LA PÂTE :

- 1kg de farine
- cuillère à soupe de sucre
- cuillère à soupe de levure
- cuillère à soupe d'huile végétale
- du sel
- de l'eau

PRÉPARATION DE LA PÂTE :

- Dans un verre vous mélangez la cuillère à soupe et la cuillère à soupe de levure et vous ajoutez l'eau.
- Dans un saladier vous mettez la farine et vous ajoutez une cuillère à soupe de sel et vous ajoutez le contenu du verre.
- Vous mélangez jusqu'à obtenir une pâte

INGRÉDIENTS POUR LA VIANDE :

- 650 gr de viande hachée
- une tomate
- un oignon
- une gousse d'ail
- une pincée de persil
- une pincée de sel
- une pincée de poivre rouge

PRÉPARATION DE LA VIANDE :

- Vous coupez la tomate, l'oignon et la gousse d'ail. Dans un saladier, vous mettez la viande hachée vous ajoutez les ingrédients coupés, une cuillère à café de sel et une cuillère à café de poivre rouge et vous mélangez bien.

INGRÉDIENTS POUR LA SAUCE :

- 100 gr de sauce tomate
- 1 cuillère à soupe de ketchup
- de l'eau

PRÉPARATION DE LA SAUCE :

- Dans une casserole vous mettez 100 gr de sauce tomate, vous ajoutez une cuillère à soupe de ketchup, $\frac{1}{4}$ de verre d'eau et vous cuisez doucement pour bien mélanger.

ENSUITE... :

- Vous étalez la pâte finement, vous faites des cercles dans la pâte, vous ajoutez la viande hachée sur les cercles de pâte et vous ajoutez la sauce au pinceau. Puis vous mettez les cercles dans le four pendant 10 minutes à 250°

Bon appétit !



Je choisis cette recette parce que c'est une recette facile, j'aime bien ce repas car il a une bonne odeur. Quand j'étais en Irak, je le mangeais toujours à la sortie de l'école. J'allais avec mes amis au magasin pour l'acheter et nous le mangions au parc ensemble.

Mustapha

الله أكبر

ABGOUSHTE D'AUBERGINES (IRAN)



INGRÉDIENTS :

- 1 kg d'aubergines
- 500 gr de viande
- 50 gr d'ail
- 100 gr de poivron
- 100 gr d'oignon
- 500gr de tomates
- 50gr de jus de tomate
- 50cl de jus de citron
- Une bonne quantité d'huile
- 1l d'eau
- une cuillère à café de curcuma
- une bonne quantité de sel

PRÉPARATION :

- Il faut cuire les tranches d'aubergines avec les tomates et les tranches de poivrons dans une poêle avec de l'huile.
- Dans une poêle vous cuisez les morceaux de viande avec l'oignon et l'ail dans de l'huile.
- Après 15 minutes vous ajoutez le curcuma et vous mélangez.
- Après vous laissez cuire 10 minutes.
- Vous mettez tous les aliments dans une casserole et vous ajoutez de l'eau et du sel.
- Vous laissez cuire 1h30 après vous ajoutez le jus de citron et vous laissez mijoter 15 minutes.
- Il faut mettre le couvercle sur la casserole pour cuire.



➤ *Arash*



SOUPE (ALBANIE)



INGRÉDIENTS :

- 1l d'eau
- un verre de vermicelles
- une cuillère à soupe de bouillon
- une cuillère à soupe de persil
- 1 œuf
- 1 cuillère de yaourt

PRÉPARATION :

- Vous mettez un litre d'eau dans la casserole à bouillir. Après vous ajoutez les vermicelles, le bouillon et le persil.
- Après 20 minutes vous ajoutez l'œuf et le yaourt.

Bon appétit !



Quand j'étais petite j'aimais ce repas parce que je me souviens on mangeait ensemble avec ma famille. La soupe est un souvenir, l'odeur du persil et du bouillon me rappelle beaucoup de choses. Et maintenant moi aussi je prépare de la soupe pour mes enfants.



Nurtene

LA NOURRITURE DU GHANA



1. INGRÉDIENTS :

- Cacahuètes et banane plantains

PRÉPARATION :

- Vous grillez 2 bananes plantains et vous les mangez avec des cacahuètes.

2. INGRÉDIENTS :

- Oignon
- 1kg de riz
- du sel
- 3 œufs
- des sardines
- du poivron (poivre ?) noir

PRÉPARATION :

- Coupez les oignons et les mettre dans la casserole, vous ajoutez de l'huile et cuisez doucement.
- Ajoutez 1kg de riz et de sel, mélangez et ajoutez de l'eau et cuisez pendant 15 minutes.
- Vous le mangez avec du poivron (poivre ?) noir. Vous ajoutez les œufs frais et les sardines.

3. INGRÉDIENTS :

- de l'huile
- gingembre
- crevettes sèches
- poisson sec
- 2 cuillères à soupe de pâte de tomate
- sel
- 2 cubes de bouillon
- ail
- 2 piments
- 5 oignons

PRÉPARATION :

- Vous mettez les oignons, le piment, le gingembre et l'ail dans un mixer. Vous mélangez bien la préparation.
- Ensuite vous déposer le mélange dans une casserole avec de l'huile. Vous cuisez jusqu'à ce qu'il soit brun pendant 30 minutes. Vous ajoutez vos deux cuillères à soupe de pâte de tomate. Vous mixez vos crevettes sèches et votre poisson sec et vous ajoutez la préparation au reste. Vous ajoutez le bouillon et le sel et vous cuisinez jusqu'à ce qu'il soit noir. Et vous avez votre poivre noir.
- Il faut environ 1h30 pour cuisiner et vous pouvez l'accompagner avec du riz.



Je choisis les plantains grillées avec les cacahuètes parce que c'est très bon pour la santé et au Ghana nous en mangeons tous les après-midi. J'aime le riz à l'huile parce que ma mère en fait tous les week-end et nous en mangeons c'est pourquoi j'aime ça !



Rita

SYLVABELLE (BELGIQUE)



INGRÉDIENTS (pour 8/10 personnes) :

- 300 grammes de beurre
- 200 grammes de sucre fin
- 6 oeufs
- 6 barres de chocolat au lait
- 42 petits beurres

PRÉPARATION :

- Dans le beurre pommade (légèrement fondu), ajoutez les jaunes, le sucre, le chocolat fondu et travaillez le tout.
- Ajoutez ensuite les biscuits broyés et pour terminer, incorporez avec légèreté les blancs en neige (les plus fermes possibles pour alléger un peu la préparation).
- Beurrez et saupoudrez de sucre fin le moule avant d'y verser la préparation.
- Mettez au frigo quelques heures. On peut servir avec de la chantilly.

Bon appétit !



Quand j'étais enfant, à mon anniversaire, je pouvais choisir le gâteau que maman allait préparer. Elle me posait la question au cas où je changerais d'avis par rapport à l'année précédente. Mais ma réponse était chaque année la même : - j'aimerais que tu prépares un gros Sylvabelle. Ce gâteau est très simple à préparer et a un avantage mais surtout un inconvénient important. Le grand avantage de ce gâteau est qu'il ne doit pas être cuit. Son inconvénient est que c'est une bombe atomique de calories. Mais, de temps en temps, ça fait du bien de manger un quartier (ou deux, ou trois!) de son enfance.

Lorsque c'est l'anniversaire de ma fille, elle me le réclame et c'est avec plaisir que nous préparons ce gâteau que tout le monde aime dans ma famille, surtout moi !

Paul

LES BOULETTES SAUCE TOMATE – FRITES (BELGIQUE)



INGRÉDIENTS VIANDE (pour 4 personnes) :

- 1kg de viande hachée
- 1 poignée de persil
- 1 échalote
- un œuf
- une gousse d'ail
- 2 poignées de chapelure
- sel – poivre
- un bon morceau de beurre

INGRÉDIENTS SAUCE :

- 2 boîtes de tomates pelées
- une pincée d'origan
- sel-poivre

INGRÉDIENTS FRITES :

- Blanc de bœuf
- Pomme de terre à Frites (Bintje) 2kg

PRÉPARATION DES BOULETTES ET DE LA SAUCE :

- Dans un saladier, mettez la viande hachée. Ajoutez une poignée de persil, une échalote coupée en morceaux, une gousse d'ail écrasée, un œuf, une pincée de sel et de poivre.

- Malaxez la préparation.
- Prenez une poignée de la préparation et formez une boule. Répétez jusqu'à la fin du plat.
- Mettez de la chapelure sur une assiette et roulez les boulettes dans la chapelure.
- Faites fondre un bon morceau de beurre dans une grande casserole et cuisez les boulettes dedans.
- A la moitié de la cuisson versez 2 boîtes de tomates pelées, ajoutez du sel, du poivre et de l'origan. Laissez mijoter à feu doux.

PRÉPARATION DES FRITES :

- Epluchez 2 kg de pommes de terre
- Coupez-les en bâtonnets.
- Pendant ce temps faites chauffer la friteuse à 140°
- Quand la graisse est chaude, plongez les frites dans la graisse pendant 8 minutes.
- Après 8 minutes sortez-les et faites chauffer la friteuse à 180°. Replongez-les pendant 2-3 minutes
- Sortez-les, essuyez-les, salez-les.

Bon appétit !



J'ai choisi cette recette car c'est mon repas préféré. Ma grand-mère me le préparait parfois les mercredis quand je revenais de l'école et mon père préparait ce plat de temps en temps le dimanche. Il éveille en moi beaucoup de souvenir et de plaisir. C'était une belle époque...à ce moment-là il était impossible pour moi de le manger sans en mettre partout sur ma figure... ou sur mes vêtements et tout le monde riait !

Christelle

