

Un livre de recettes réalisé par les apprenants et apprenantes du QUEF

GOURMANDISES À PARTAGER

Ce livre de recettes a été entièrement réalisé par les apprenants et apprenantes du QUEF, du groupe Oral avancé. Les recettes ont été choisies par leurs soins et témoignent de la diversité et de la richesse culinaire dans le monde entier.

Bon appétit!

Sommaire

Janina Kielm: Crèpes polonaises	p4
Luciana Nogueira Da Silva : Pao de queijo	-
Edson Ricardo Honorio De Menezes : Gâteau de tapioca	
Idiwane Aminatou : Saka saka	p18
Kalsang Choetso: Momo	p22
Souad Machichi : Tajine de poisson	p26
Nassira Bouhlali : Cupcakes	p32
Joudia Darnoun Ikan: Couscous royal	p36
Nilimza Avmedoska : Gâteau au chocolat	p40
Soro Nagbaha : Attiéké	



Janina

La recette des crêpes vient de ma maman qui en préparait déjà pour moi quand j'étais enfant. C'est une recette facile que j'aime aussi préparer pour mes enfants et mes petits-enfants. Les Polonais mangent les crêpes salées ou sucrées. Moi, je les préfère salées et mon petit-fils les préfère au sucre ou à la confiture!









Crépes

3 oeufs une pincle sel 1 tasse de lait 4 tasse d'eau gazeuse l'huile d'olive 2 càs 14 tasse farine

Préparation

1 Milange les ocufs ouvec le sel.

2. Ajouter 1 tasse de lait.

3. Mélanger la lervre dans une tosse de l'eau gazeuse.

4. 2 cas l'huile d'olive.

5. Rojueter le farine.

6 A près il faut mélanger.

7. Juand la pâte est fluide, vous pouvez les cuire!

Faites cuire les crêpes dans une poèle chande

Laissez cuire enveron une minute de ce côté et la crêpe est prête.

Luciana

Le pao de queijo est une recette de mon enfance.

Maman cuisait le pain dans un four à bois.

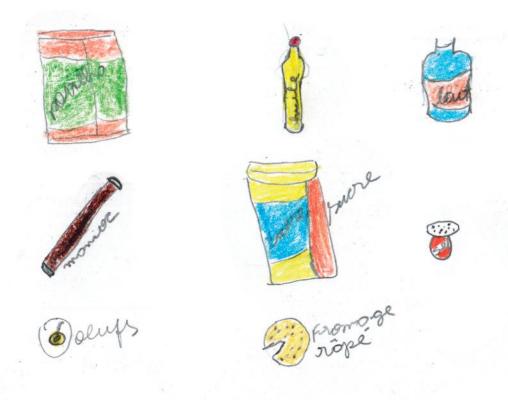
Ces souvenirs sont très importants pour moi car c'est une recette qui parle de nos liens mère-fille et qui me rappelle de bons moments en famille au Brésil.

Le fromage que je trouve ici en Belgique est un peu différent au niveau du goût de celui de mon pays mais cela ne m'empêche pas de préparer cette recette régulièrement.



Pao de queixo

100 gr de forme de torpioca 5 oeups 400 ml de loit 100 ml de l'huile de colza 1 c c de sel 350 gr de fromorge rôpé



- 1-Préporez la pôte pour le pas de queixo. Dons une petite casserole mélongez le but et l'huill de colza. Allumez le feu.
- 2. Secouez la conserole pour uniformiser la température. Foites chaupter le mélonge fusqu'à que ça commence à bouillir.
- 3-Rersez le mélange doins le bol de fécule de topieca. Avec une spotule résistante à la charleur, mélangez ropidement.
- 4-Quoind da pâte à asses refroidi pour Pouvoir la toucher, petrissez-la à la maint 5-Ajoutez le parmeson ou l'edam rôpe.
 - 6-Continuez de pétrir la pôte jusqu'à ce que le promage soit mélangé uniformément.
 - 7-Enrichez vos mains over de l'huile pour éviter que ça colle et formez la pâte en boules. Prenez environ à cuillère de pâte et formez-la en boule. Recommencez et placez les 42 boules sur une ploque de aisson couverte de popier cuisson. Si la pâte est trop molle pour être formée, vous pouves aussi les déposer directement sur la ploque depuis la cuillère.

8- Foites chauffer le four à 1700 (340F) et enfournez pour environ 20 minutes. Même si les boules ne sont pas parfoites, elles voit devenir rondes pendont la cuisson.

9-Retirez la plaque de cuisson. Places les pas de queix sur une grille.



Edson

Le gâteau de tapioca est un plat traditionnel au Brésil, c'est pour cela que j'ai choisi cette recette. La farine de tapioca est obtenue de la racine du légume tuberculeux appelé manioc.

Moi, j'aime préparer ce gâteau pour mes amis italiens ou pour une occasion comme la Noël! J'apprends la recette à ma fille de huit ans, elle aime bien m'aider à cuisiner. Les ingrédients sont faciles à trouver en Belgique.



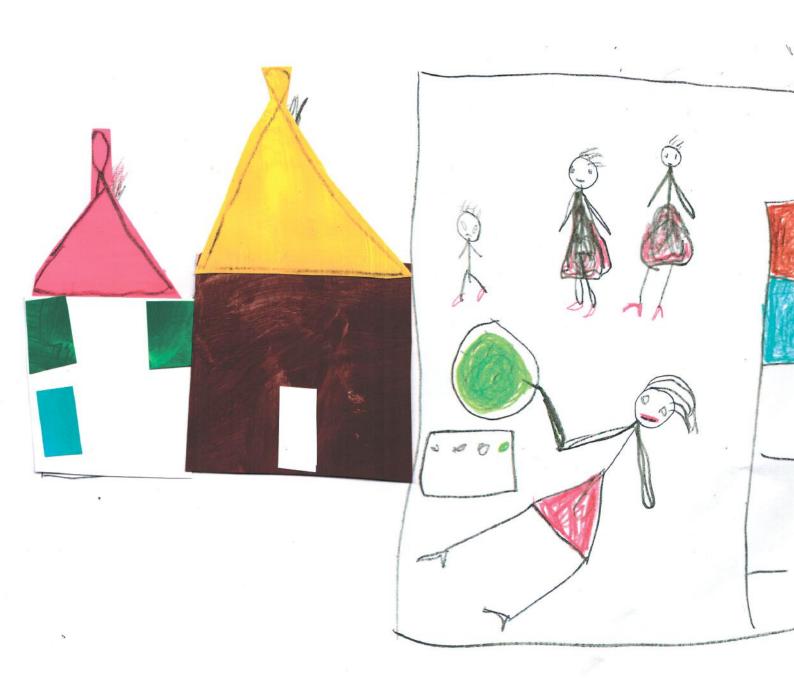
Gâteau de tapioca

<u>Ingrédients:</u>

1 litre de lait (d'amandes ou tout autre lait) 500 gr de tapioca granulé 1/2 tasse de sucre de canne 200 g de noix de coco râpée 1/2 tasse de lait de coco

- 1- Dans un grand bol, mélangez le tapioca, le sucre et ajoutez le lait de coco.
- 2- Faites chauffer le lait (très chaud, presque bouillant) puis versez le sur le mélange de tapioca et mélangez.
- 3- Versez ensuite la préparation dans un grand plat rectangulaire. Étalez bien et mettez le tout au frigo environ 1 heure.
- 4- Découpez le gâteau en carrés avant ou juste au moment de servir. Ce gâteau s'accompagne très bien d'un coulis de framboises ou de tout autres fruits frais.







Saka saka

Ingrédients

Pour 6 personnes

500 g de saka saka (Feuilles de manio 1/4 litre d'huile de palme 2 oignons blancs 3 loignons rouges ou échalotes 1 gousse d'ail 1 laubergine 2 gros paissons (thon morue 2 à 4 cullères à soupe de pâte d'arachide Ciboulette 1/2 poireau

Préparation

1. Mettre dans une grande carserole ou coccotte-minute le Saka saka et 1 à 2 litres d'eau (ne pas couvrir). Porter ébullition pendant au moins 2 heures.

l'eignen, l'ail : Râpien l'aubergine et le mettre dans un récipient. Râper l'oignon et l'ail et les mettre dans un récipient à part. 3 Vider les poissons, les écailler couper la tête et les laves à l'éau claire. Prendre la moitié de l'oignon et l'ail râpé, le mettre dans la carserole du saka saka pendant la curson, bien mélanger ensemble. Au bout de 30 minuter après avoir ajouté l'oignon et l'ail, mettre les poissons sans les tôtes sur le saka saka. Couvrir la casserole et la porter à ébullition.

4 15 minutes après ébullition, êter les poissons à l'aide d'une shatule alin d'évriter de l'émietter, recouvrir la casserde et vérifier le niveau de l'éau dans le saka. I jouter l'auberaine et bren mélanger. Oter les arrêtes des proissons en évoltant d'émietter et le placer dans un récipient. Éminuer le demi poireau. A jouter dans la casserole l'huile de l'halme liquide sans remuer. Au bout de 10-15 minutes, couvrir la casserole afin d'éviter les projections. Bourner régulièrement le mélange et si besoin est, rajouter un pieu d'éau.

Kalsang

C'est ma maman qui m'a transmis cette recette traditionnelle tibétaine.

Au pays, on prépare les momos une à deux fois par semaine.

On les mange surtout à midi. Ils peuvent se préparer selon le goût de chacun, plus épicés, avec de la viande, végétariens, etc.

Mon fils m'aide souvent à faire la cuisine.



Recette des momos Tibétain

Ingrédients:

Pate

1 c à s de l'huile 1 pincies de sel 50 et de d'eau 300 gr de Farine



Farce

3 c à 5 de souce de soga 1 c à 5 d'ail 1/2 c à 5 de curry 1 petit aignon 2 pincée de gingembre maula 100 gr de bout haché



Préparation 30 minutes Chisson 15- minutes

(1) Dans un Saladier mettez la selade, l'eau Fraide et Hachez votre oignon au mixeur, ajoutez la viande, l'ail les Épices. Dans un Saladier mettez la farine, de l'eau du sel et 1 pâte

2 venser la fatine dans un saladiere « sel venser petét à petet l'eau, forme une bouke et recouvrir le saladier avec un tilm alimentaire et laisser reposer 30 minutes

3 Farce

It peler et hacher l'ail et de coriandre.

Ajouter le géngembre et les autres ingrédients dans de haché.

Bien mélanger.

5, Reprondre la pâle, l'étaler au rouleau à pâlisserie et

découpes des ronds avec un verr à eau de 10 en diametre. 6. Déposer une petit bout de chair d'Haché répéct et rabattre la pâte sur la farce en pinçant les bords de en les tournant légerement (on peut humiditée a légèrement le bord du cercle de pûte pair une méilleure soudure): 7 faire enire 15-minutes à la vapeur et servir chaud avec un salade de concombre.

Souad

Le tajine de poisson est un plat traditionnel marocain que j'aime bien cuisiner.

Je le prépare assez souvent comme le couscous.

J'ai appris la recette avec ma maman et je la transmets

à mon tour dans ma famille.

On trouve facilement les ingrédients dans les grands magasins.



Tajine de poisson à la masocaine.

- ingredients; - 5000 de poisson soumon 2 tomates . l'ianottes - loignous - 4 ponmer de terre - a poissons verts - 1 citron - 4 goursses d'ail - un peu d'olive - 4 car pensil et comandre - s c , à vafe volosantalimentaire de poiore de usuma de papirka de gingenbre de sel

- 1/2 venne d'huile d'olive



POUSON SOUMON



pomme de terre



tomate



carolte



atron

pensil



Pail



poivion

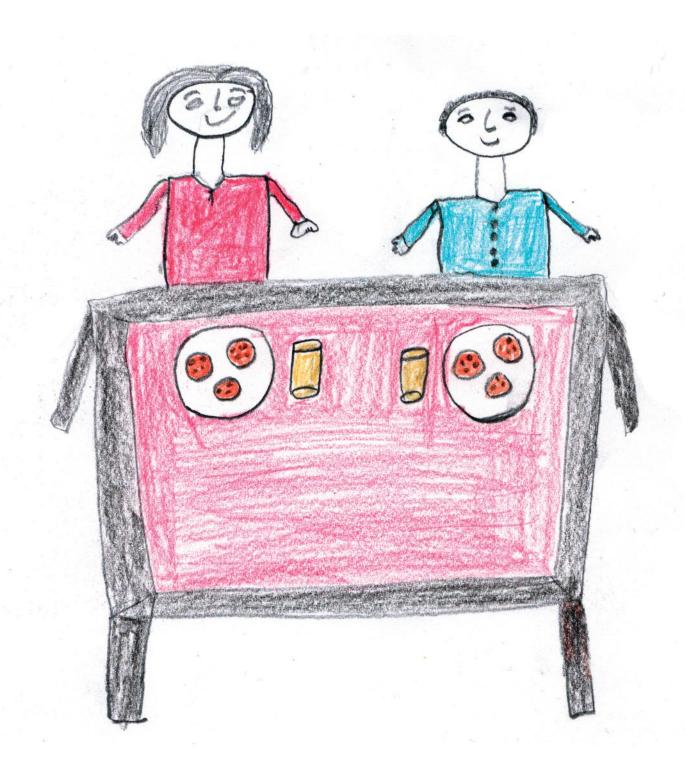
· preparation: - préparation 20 min - cusson 45 min - Dans un salodier, je mets tout les epèces, lejur d'un utron, l'ail haché, 4 vas persilet voriandre, 1/2 venne d'huile d'alive, je mélange tout ; je motes le poisson avec la chernoule. - je warpe les lugumes wondelles. - je mots les lugumes dans le tajene -vignon et carotte et pomme de terre et poiron et poisson soumon avec la demoula - La fin, je fait un citron wondelle et un pau d'oliver et je ferme le tajene. · je mots le tajine à feu très doux, je laisse 45 min

- Mon tayine très bean.

Nassira

Les cupcakes ne sont pas des gâteaux traditionnels marocains mais moi, j'aime cuisiner toutes sortes de pâtisseries pour ma famille. J'ai plusieurs enfants qui ont toujours faim pour les gâteaux!

Au Maroc, les femmes préparent souvent des gâteaux que l'on partage en famille ou quand il y a des invités.



cupcates



<u>Ingrédients</u>:

Pour les gâteaux : 125g de farine 125g de beurre 125g de sucre 2 oeufs

Pour le glaçage : 80g de beurre fondu 80 de sucre glace

- 1- Préparer les gâteaux : mélanger le beurre ramolli et le sucre
- 2- Battre les œufs en omelette. En mettre la moitié dans le mélange, remuer, puis mettre le reste et remuer à nouveau.
- 3- Mettre la moitié de la farine dans le mélange et remuer, puis verser le reste petit à petit en remuant.
- 4- Verser dans les petits compartiment en papier (qui se trouvent en grande surface).
- 5- Cuire 15 min minimum au four préchauffé à thermostat 5/6, selon votre four (150 à 180°C). Surveiller la cuisson.
- 6- Préparer le glaçage : mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir un joli glaçage épais.
- 7- Sur les petits gâteaux cuits et refroidis, ajouter le glaçage avec une poche à douille (ou un sac congélation dont vous aurez coupé un coin) et décorer de petits bonbons ou de petits grains de sucre coloré.
- 8- Placer au frais pendant 1 heure minimum. Ils se conservent très bien.



couscous royal

12 merquez company piop 3 tamates 3 courgettes 3 aublingines 100grde pars chiches soon de raisins secs Blands rod d'huile d'aline 2 de doise de sosian 100 às de quartre-épices 1 bouquet de cordandre fraîne du Polore du sel 1 poulet fermier 1 kg d'agneau 1 kg de semante de Blé fine

8 movets 6 fonds d'artichaut 200 grz de fevres pelies



- 1- Découpez la viande d'agneau en gros morceaux. Mettez les dans la marmite à couscous et couvrez de 5 litres d'eau froide. Ajoutez les oignons coupés en morceaux, le safran, le piment doux, le sel, le poivre et les pois chiches (mis à tremper depuis la veille)
- 2- Portez à ébullition et laissez cuive à petits bouillons pendant une heure. Mettez la semoule à couscous dans un saladier et versez dessus un peu d'eau tiède salée. Mélangez et détachez les grains avec une fourchette.
- 3- Mettez la semoule dans le panier du couscoussier et posez le sur la marmite. Dès que la vapeur traverse la semoule, mettez là dans un saladier. Lavez les navets et coupez les en quartiers.
- 4- Lavez et grattez les carottes et coupez-les en tronçons. Lavez les cougettes et coupez-les en rondelles de 3 cm d'épaisseur.
- 5- Au bout d'une heure de cuisson du bouillon, ôtez la viande d'agneau et mettez là de côté. Cuisez le poulet avec les navets et les carottes. Laissez cuire pendant20 minutes puis ajoutez les courgettes, les aubergines, les fonds d'artichaut, les fèves pelées, la coriandre hachée et les tomates coupées en morceaux. Mettre la semoule dans le panier du couscoussier et laissez cuire pendant 20 minutes. Faites griller les merguez au four ou à la poêle. Quand la semoule est cuite, mettez là dans un plat avec les raisins secs.
- 6- Il n'y a plus qu'à servir le couscous!

Nilimza J'ai choisi cette recette parce que c'est le dessert préféré de mon fils, j'en fais toutes les semaines!



gateau ou chocolat

Ungrédients



300: gr de farine

1. rachet de bevure

4. aeuss
125 g de sucre

Poudre de cacao

1. tasse de cacao 3 c à s

1. tasse d'huile

- 1. Mélangez la farine, le sucre et la levore puis ajoutez les oeugs batturs à la préparation.
- 2. Mélangez le tout, et ajoutez 1'huile et la poudre de cacao préalablement mélangé
- 3. Battez bien le tout jusqu'à obtenir un mélange parfaitement homogène.
- 1. Enjournez la pâte 180°c pendant 20 minutes dans un moule à cake.
- 5. Plantez un conteau dans votregateau pour vérisier sa cuisson. L'ideal est que le conteau ne ressorte pas tout fait sec Preuve que le gâteau est resté tendre et moelleux

pour la ganache

Dans une carsserolle mettre 2 càs de cacao 2 câc d'huile, un verre de sucre et 2 verres de lait, mélanger. Faire bouillir durant 5 minutes

Soro

L'Attiéké est un plat traditionnel ivoirien, qui d'habitude, est préparé par les femmes, en fonction de leur motivation nous déclare Soro!

Soro nous dit qu'il l'a appris à sa fiancée camerounaise qui, à son tour, lui a appris une recette de son pays.

On peut facilement se procurer les ingrédients au supermarché mais cela demande un peu plus de préparation.



13/olu priment

2/orignon

du cube moggic

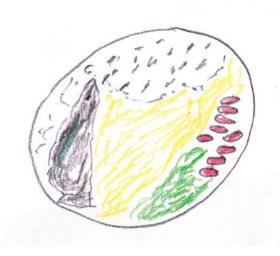
3/olu poisson thon

· la poréposation de l'attike:

versez l'attiké clans un salacties, mélongez comme to volitionnellement avec les doigts pour que la somoule chesienne plus fluide

prenez votre moilleur opposeil de cuisson vopent pour cuire la semoule à la vopent durant 15 min inélongez prendont la cuisson pour que les graines ne se collent pos trop

- Soiles chouffer une poele avec de l'huile de palme elle doit êtere bien houde mois me le poisson pas hounis ajoutez enquite le poisson puis le griere
- rojoutez un cube moggie émiette





Un grand bravo aux apprenants et apprenantes pour la réalisation de cet ouvrage!

Ce livre a été réalisé dans le cadre du projet **«Alpha Culture 2021»** avec Amélie PÉCOT au QUEF asbl sous le regard bienveillant de Françoise BERTIAU.

Merci au reste de l'équipe du QUEF :

Christine NERENHAUSEN Ariane COULOUBARITSIS Nadine EMBONGA Corentin PELAPRAT Valérie LEDI Maïra GOYA

QUEF Asbl

Rue de Hollande, 74 1060 Saint-Gilles

Email: coordination@quefasbl.be www.quefasbl.be n° d'entreprise: 0434 160 815

> Tél: 02/538 86 48 GSM: 0485193298





Avec l'aide de la Fédération Wallonie-Bruxelles