

Des recettes qui ont voyagé

École Saint-Henri

printemps 2022



Des recettes qui ont voyagé

L'inspiration pour ce projet vient du thème de la semaine nationale de l'immigration francophone, "Une francophonie aux milles saveurs". Notre but est de faire connaître la diversité culturelle de l'école Saint-Henri et permettre ainsi une forme de partage interculturel entre les élèves.

Les élèves ont choisi une recette traditionnelle ou populaire dans leur famille qu'ils apprécient. Ils ont ensuite illustré celle-ci ou les ingrédients à leur façon. Ils sont très heureux de partager le résultat avec vous.

Bon appétit!



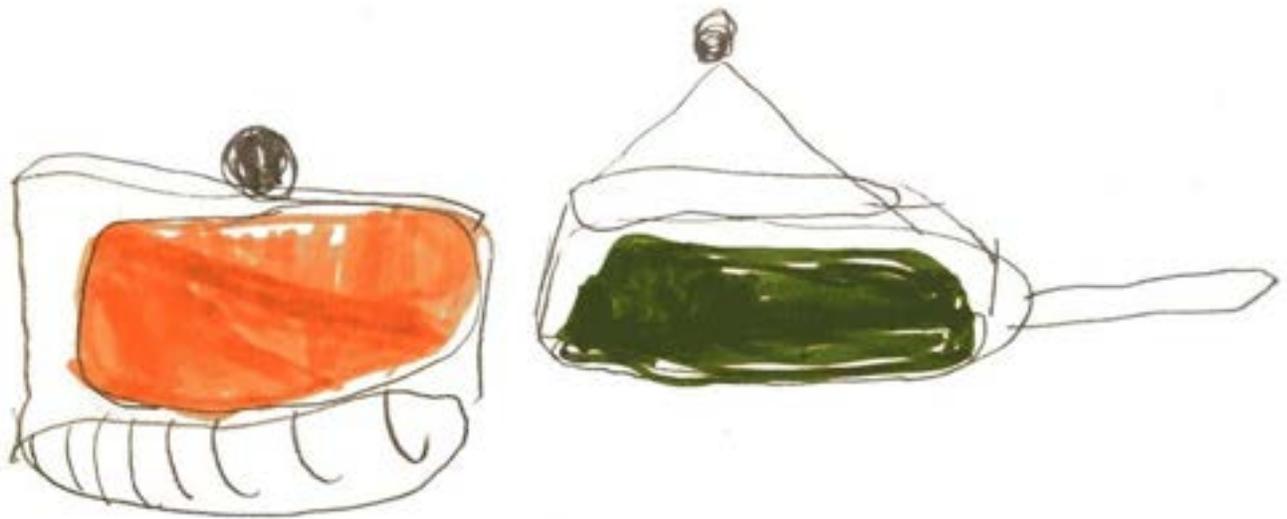
Marie-Pier Fontaine

Enseignante d'appui à l'apprentissage

Table des matières

Sombe & Le fougou	5
Riz	8
Falafels d'Irak	10
Tajine Marocain	12
Bortsch	14
Tacos	17
Omelette Vietnamienne	20
Tajine	22
Tajine aux légumes	24
Sombe	26
Poulet BBQ	28
Brigadero	30
Gombo	32
Salade	34

Sombe & Le foufou



Aaron

Aaron

3e année, Mme Jolyne

Sombe

Ingrédients:

2 poissons fumés
500g d'arachides
1 oignon
5 gousses d'ail
1 céleri
1 poivron vert
1 poivron jaune
15ml d'huile
2 paquets de feuilles de manioc
2 cubes de Maggi
2 aubergines
2 concombres
1 piment fort
Sel

Couper les légumes.

Mélanger dans une casserole les feuilles de manioc avec les oignons, l'ail, le céleri, le poivron vert, le poivron jaune, les arachides, le concombre, les aubergines, les feuilles de laurier, l'huile, le cube de Maggi et le piment fort.

Enlever les arêtes du poisson fumé et ajouter le poisson aux légumes.

Cuire le sombe pendant 1 heure.

Ajouter du sel selon le goût.

Le Foufou

Ingrédients:

500g Farine de maïs

Environ 1 tasse d'eau

On fait bouillir de l'eau dans une casserole.

Mélanger dans un bol la farine de maïs avec environ une tasse d'eau jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

Ajouter le mélange de farine de maïs à l'eau bouillante et remuer. Recouvrir la casserole et laisser reposer 2 minutes. Ensuite remuer.

Répéter les deux dernières étapes jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse. Former une boule et servir avec le sombe.



Ouganda

Riz



Bouchra

4e année, Mme Zoreika

Riz

Ingrédients:

3 tasses de riz
2 c. à thé de beurre salé
Poulet
Oignon
Tomate
1 cube de Maggi
3 tasses d'eau
1 c. à soupe paprika
1 c. à soupe sel
1 c. à soupe cardamome
1 c. à soupe curcuma

Mettre le chaudron sur le four et ajouter 2 cuillères de beurre salé.

Après, couper les oignons, les tomates et le poulet en petits morceaux et les mettre dans le même chaudron.

Ajouter 3 tasses d'eau, 1 cuillère à soupe de sel, de cardamome, de curcuma, de paprika et un cube de Maggi.

Quand il y a des petites bulles dans l'eau ajouter 3 tasses de riz. Mélanger et attendre 15 à 20 minutes que le riz soit cuit.



Syrie

Falafels d'Irak

Abdulrahman



Abdulrahman
3e année, Mme Jolyne

Falafels d'Irak

Ingrédients:

1 tasse de pois chiches

4 tasses d'eau

1 oignon

20 grammes persil

20 grammes de coriandre

3 ou 4 gousses d'ail

2 cuillères de graines de
sésame

1 sachet de levure

Faire tremper les pois chiches dans l'eau pendant 4 heures.

Laver les pois chiches et les mettre dans le mixeur avec les graines de sésame.

Mettre le mélange dans un grand bol. Mettre les oignons hachés, la coriandre hachée, l'ail haché, la levure. Pétrir pendant 3 à 4 minutes.

Mettre de l'huile dans une poêle et faire de petites boules avec le mélange de falafels. Faire frire les falafels dans l'huile.



Irak

Tajine Marocain

Adam



Adam

3e année, Mme Jolyne

Tajine Marocain

Ingrédients:

1 poulet
1 oignon
2 patates
1 tomate
1 c. à thé de cumin
1 c. à thé de poivre
1 c. à thé de sel
Un peu d'huile
1 petit gingembre
Un petit peu de curcuma
Olives vertes

Ouvrir le tajine et mettre un peu d'huile.

Ajouter le poulet, l'oignon, un peu de cumin, un peu de curcuma, une cuillère de poivre et une cuillère de sel.

Laisser sur le feu pour 5 minutes.

Ensuite, mettre les patates, la tomate et les olives vertes.

Après, laisser le tajine sur le feu pendant 1 heure.

Manger avec du pain.



Maroc

Bortsch



Alisa

3e année, Mme Carole

Bortsch

Ingrédients:

6 brins d'aneth
4 betteraves rouge
2.5 litres d'eau
Boeuf en cubes
3 carottes
1 petit bouquet de céleri
½ chou
3 feuilles de laurier
2 oignons
1 poireau
4 pommes de terre
Sel
Poivre

Laver et nettoyer les légumes.

Hacher grossièrement les carottes, le céleri et le poireau.

Couper les pommes de terre en morceaux.

Couper l'aneth. Hacher l'oignon et la betterave.

Couper le chou en fines lanières.

Placer le bœuf dans une casserole d'eau froide, porter à ébullition cuire jusqu' à mi-cuisson pendant environ une heure.



Israël

Bortsch

Ajouter les carottes, le céleri et le chou à la viande.

Faire revenir les betteraves et les oignons 10 minutes dans du beurre, ajouter à la poêle avec les pommes de terre, le laurier, le poivre et une bonne pincée de gros sel.

Couvrir avec un couvercle et laisser cuire encore une heure.

Ajouter ensuite l'aneth et cuire encore 15 minutes.

Tacos



Lila Regina
5e année, Mme Chloé

Tacos

Ingrédients:

Pour la tortilla

1 tasse de l'eau chaude
200 grammes de farine de
maïs

Pour la viande

1 Kg de bifteck de haut de
surlonge
Sel de mer

Pour la salsa

Tomate
Oignon
10 grammes de coriandre
1 citron
15 ml d'huile d'olive
Un avocat

Pour la tortilla

Verser la farine dans un bol.
Ajouter de l'eau chaude dans
le bol et mélanger jusqu'à
l'obtention d'une pâte
homogène.

À partir de la pâte, former de
petites boules de 45
grammes. Écraser chaque
boule avec un aplatisseur de
tortilla ou une grande
assiette en appuyant d'un
seul mouvent rapide!

Cuire la boule écrasée
pendant 30 secondes de
chaque côté.

Tacos

Pour la viande

Griller la surlonge des deux côtés à feu moyen.

Assaisonner avec du sel marin.

Couper la viande en petits cubes.

Pour la salsa

Couper tous les légumes en petits cubes.

Presser le citron, ajouter l'huile d'olive et le sel.

Mélanger le tout,

Assembler les tacos

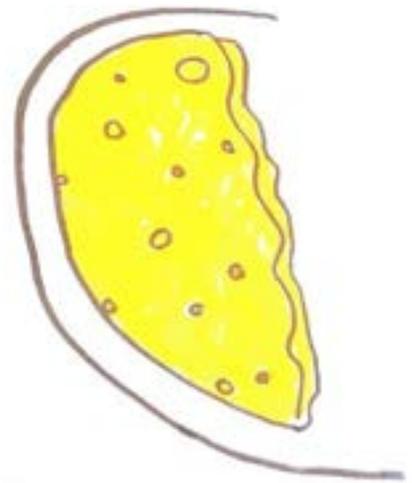
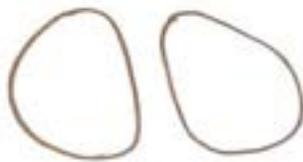
Placer la viande sur la tortilla de maïs cuite et chauffée.

Ajoutez de la salsa sur votre viande.



Mexique

Omelette Vietnamienne



Anne & Duyen Pham

Anne

4e année, Mme Chloé

Omelette Vietnamienne

Ingrédients:

2 œufs

½ échalote

1 cuillère à thé de sauce de poisson

Casser les œufs dans un bol. Mettre un peu de sauce de poisson dans le bol et fouetter les œufs.

Prendre une poêle et la mettre sur la cuisinière à feu moyen. Ajouter un peu de beurre.

Peler et couper ½ échalote française. Mettre les échalotes dans la poêle. Remuer jusqu'à ce que les échalotes soient cuites.

Après, mettre les œufs dans la poêle. Remuer pour quelques minutes, jusqu'à ce que les œufs soient cuits.



Vietnam

Tajine



chahd

Chahd

3e année, Mme Josée

Tajine

Ingrédients:

2 carottes

1 poulet

2 pommes de terre

1 tomate

1 oignon

Du sel

Du poivre noir

Du gingembre

Du curcuma

De l'huile

Mettre le poulet sur le tajine.

Mettre les légumes autour du poulet.

Mettre les épices le sel et huile.

Bouillir sur la cuisinière pour 30 minutes.



Maroc

Tajine aux légumes

IKBAL



Ikbal

3e année, Mme Josée

Tajine aux légumes

Ingrédients:

1 courgette
1 pomme de terre
1 oignon
1 tomate
1 verre de petits pois
1 carotte
1 poivron rouge

Épices:

sel, poivre, persil, curcuma,
gingembre, huile d'olive.

Dans un tajine, mettre l'oignon coupé en petits morceaux et les épices (sel, poivre, curcuma, ail, gingembre et l'huile d'olive.)

Couper tous les légumes en petits morceaux et les mettre dans le tajine.

Laisser cuire à feu doux pendant 1h30.

Manger avec du pain fait maison.



Maroc

Sombe



Naome

3e année, Mme Carole

Sombe

Ingrédients:

300g de feuilles des maniocs

2 oignons

250g beurre d'arachide

300g d'épinards

250g haricot cuit

2 poissons

3 tomates

1/2 kg riz

Faire bouillir les feuilles des maniocs pendant une heure dans l'eau.

Trancher et laver les poissons. Faire cuire les poissons dans l'eau et ensuite le frire dans l'huile.

Ajouter au poisson les feuilles de manioc, les haricots cuit, les tomates, le beurre d'arachide et du sel selon le goût.

Faire bouillir le riz, servir la sauce sur le riz



Congo

Poulet BBQ



Raafat

5e année, Mme Micheline

Poulet BBQ

Ingrédients:

1 poulet

½ c. à thé de sel

¼ c. à thé de poivre

2 c. à table d'huile végétale

Laver le poulet.

Mélanger dans un bol ½ c. à thé de sel, ¼ c.a. thé de poivre et 2 c. à table d'huile végétale.

Après mettre sur le poulet les épices et mélanger avec les mains.

Ensuite, le cuire dans le BBQ.



Syrie

Brigadeiro



Stella ♥

Stella

4e année, Mme Zoreika

Brigadeiro

Ingrédients:

- 1 Boite de lait concentré
- 1 cuillère à soupe de margarine non salée
- 4 cuillères à soupe de chocolat en poudre
- Un peu de chocolat granulé

Dans une casserole profonde, ajouter le lait concentré, la margarine et le chocolat en poudre.

Cuire à feu moyen et remuer jusqu'à ce que le Brigadeiro commence à se décoller de la poêle.

Laisser refroidir et faire des petites boules à la main.

Rouler les boules dans le chocolat granulé afin de les enrober



Brésil

Gombo



Josianii

Josian

5e année, Mme Micheline

Gombo

Ingrédients:

- 2 poissons fumés
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 cube Maggi crevette
- 1 oignon
- Farine de maïs (selon le goût)
- 1 c. à soupe de bicarbonate
- 2 piments forts
- 2 gousses d'ail
- 2 ½ gombo (okra)

Faire chauffer l'huile et mettre les oignons, puis un peu d'eau, la farine de maïs et mélanger jusqu'à ce que la sauce devienne consistante.

Laver le poisson fumé et le mettre dans la sauce. Puis mettre de l'eau et laisser bouillir jusqu'à ce que le poisson soit cuit.

Après ajouter le cube Maggi, l'ail et le piment, le gombo et le bicarbonate. Laisser cuire le gombo jusqu'à qu'il devient mou.



Cameroun

Salade



Shahad El Terek

Shahad

4e année, Mme France

Salade

Ingrédients:

1 grosse laitue

4 tomates

1 radis

1 branche de céleri

1 concombre

2 petits citrons

Huile

Couper les légumes en morceaux.

Mettre la salade et les légumes dans un bol.

Ajouter de l'huile et du jus de citron sur la salade. Bien mélanger.

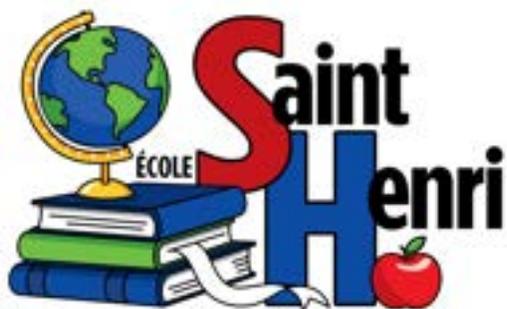


Syrie

Un merci spécial à nos partenaires:

M. Omar Nour, agent de liaison famille-école et travailleur d'établissement dans les écoles, qui nous a aidés à communiquer avec les familles participantes.

Place aux compétences pour le financement qui nous a permis d'imprimer ce livre.



PLACE AUX COMPÉTENCES

École Saint-Henri
printemps 2022