

**Ensemble Quartiers Esch**

Cuisinons Ensemble - Recettes

2019



Bon appétit!



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

[www.inter-actions.lu](http://www.inter-actions.lu)

[www.ensemble-quartiers.lu](http://www.ensemble-quartiers.lu)



# Remerciements

Le service Ensemble Quartiers Esch souhaite remercier de tout cœur toutes les personnes qui ont contribué, de leur manière, à la réalisation de ce recueil de recettes, et qui ont participé d'une façon ou d'une autre à nos rencontres culinaires organisées durant l'année 2019 dans le cadre du projet « Cuisinons Ensemble ».

Un grand merci aux cheffes de cuisine pour leur savoir-faire.

Ce projet, c'est vous et nous espérons pouvoir continuer avec vous dans cette direction.

Si vous aimeriez participer et/ou partager vos idées culinaires, contactez-nous :

## **Ensemble Quartiers Esch**

11 rue F. Nothomb

L-4264 Esch/Alzette

T. : +352 621 35 77 33

[www.ensemble-quartiers.lu](http://www.ensemble-quartiers.lu)

[ensemblequartiersesch@inter-actions.lu](mailto:ensemblequartiersesch@inter-actions.lu)

 /ensemblesch

*L'Ensemble Quartiers Esch est un service géré par Inter-Actions asbl et conventionné avec la Ville d'Esch-sur-Alzette.*



[www.inter-actions.lu](http://www.inter-actions.lu)



[www.esch.lu](http://www.esch.lu)

Cheffes de cuisine :

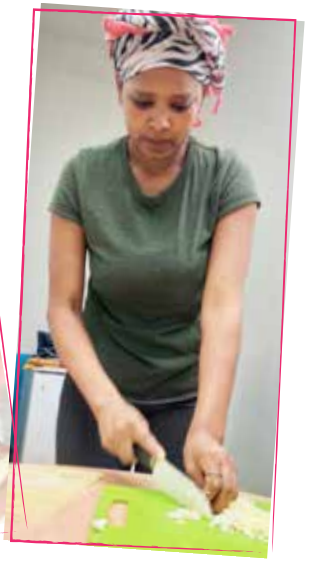
**Rahwa et Nigisti**

Origine :

**Erythrée**

Recettes :

**Injera et Zigni**



L'**Injera** est un pain plat au levain, originaire d'Afrique de l'Est, avec une texture légèrement spongieuse, qui est traditionnellement préparé avec de la farine de teff, mais qui peut aussi être faite de farine de millet.

**Ingrédients pour 10 pains ( préparation 48 heures en avance ! ) :**

250 g de farine de teff brun

6 g de levure de boulangerie déshydratée

1 pincée de bicarbonate de soude

500 ml d'eau (tiède)

½ cuillère à café de sel

**Préparation :**

Mélanger tous les ingrédients sauf le sel au blender mixeur pendant 1 minute.

Ajouter le sel et mélanger à nouveau au blender mixeur pendant 15 secondes.

Mettre le mélange dans un grand contenant.

Couvrir d'un film alimentaire et laisser reposer 48 heures au réfrigérateur.

Chauffer une poêle ou une crêpière à température maximale. Huiler légèrement.

Verser une petite louche de pâte pour chaque Injera et cuire sur une seule face pendant 1 minute 30 à 2 minutes.

Le **Zigni** est un ragoût traditionnel de la cuisine érythréenne qui est préparé avec de la viande de bœuf mijotée dans de la tomate et un mélange d'épices africaines.

**Ingrédients pour 6 personnes :**

1 kg de bœuf émincé  
500 g de tomates couper en petits dés  
6 œufs  
3 oignons hachées  
3 gousses d'ail, pressées  
5 cuillères à soupe d'huile  
Sel

**Préparation :**

Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile et les oignons à feu moyen fort. Lorsque les oignons ont pris une coloration brun/rouge, ajouter l'ail et les tomates. Assaisonner avec les épices africaines et du sel. Ajouter la viande et bien mélanger. Baisser le feu et laisser mijoter à feu doux environ 45 minutes. Entretemps, faire cuire les œufs dans de l'eau bouillante. A la fin de la cuisson, les morceaux de viande doivent se défaire facilement et la sauce doit avoir une consistance un peu onctueuse. Ecaler les œufs et déposer les sur le zigni afin de servir avec le injera. Pour une expérience authentique, à déguster avec vos doigts !

Bon appétit!



# Cheffe de cuisine :

**Laura**

**Origine :**

**Espagne**

**Recettes :**

**Patatas a la Riojana** (Pommes de terre à la Riojana)

**Patatas a lo pobre** (Pommes de terre aux poivrons)

**Albóndigas en salsa española**

(Boulettes de viande à la sauce espagnole)



## Patatas a la Riojana (Pommes de terre à la Riojana)

est un plat traditionnel de la région de la Rioja au nord de l'Espagne.

Les principaux ingrédients sont les pommes de terre, le chorizo et le paprika.

### Ingrédients pour 10 personnes (Entrée) :

2 kilos de pommes de terre (petites à moyennes)

750 g de chorizo doux

2 gousses d'ail

3 feuilles de laurier

2 oignons

2 poivrons verts

Paprika

Petits piments choricero

Bouillon de viande

L'eau

Huile d'olive

Sel

*Temps de préparation : <20 minutes - Temps de cuisson : 40-45 minutes*

### Préparation :

Pelez et coupez les pommes de terre en petits morceaux et réservez-les.

Pelez et émincez finement les oignons et râpez les gousses d'ail. Les faire revenir pendant 10 minutes dans de l'huile d'olive. Ensuite ajoutez les petits piments choricero, le poivron vert coupé en petits dés et les feuilles de laurier et laissez-les mijoter pendant 10 minutes à feu moyen.

Ajoutez le chorizo coupé en rondelles, le paprika, un peu d'eau et le bouillon de viande.

Laissez cuire environ 35 minutes en remuant de temps en temps.

Rajoutez de l'eau si nécessaire pendant la cuisson. Servez bien chaud.



**Patatas a lo pobre (Pommes de terre aux poivrons)** est un plat traditionnel de la région Andalousie au sud de l'Espagne  
Les principaux ingrédients sont les pommes de terre et les poivrons.

**Ingrédients pour 10 personnes (Entrée) :**

2 kilos de pommes de terre (petites à moyennes)  
2 poivrons rouges  
2 poivrons verts  
2 oignons  
Huile d'olive  
Sel

*Temps de préparation : <20 minutes - Temps de cuisson : 40-45 minutes*

**Préparation :**

Pelez et coupez les pommes de terre en rondelles d'épaisseur moyenne.  
Coupez les poivrons, les oignons en fines lanières. Les faire revenir dans l'huile d'olive pendant 15 grosses minutes en remuant régulièrement.  
Ajoutez les pommes de terre et laissez-les mijoter pendant 35 minutes à feu moyen.  
Servez bien chaud.

## Albóndigas en salsa española

(Boulettes de viande à la sauce espagnole)

**Ingrédients pour 6 personnes (Plat principal) :**

3/4 kilo viande hachée de bœuf  
1/4 kilo viande hachée de porc  
2 œufs  
2 gousses d'ail râpés  
Un morceau de pain trempé dans le lait  
100 g de fromage manchego  
Farine de blé  
2 verres de vin blanc  
Bouillon de viande  
Huile d'olive  
Persil  
Poivre, Sel

*Temps de préparation : <20 minutes - Temps de cuisson : 35 minutes*

**Préparation :**

Dans un grand saladier, mélangez la viande de bœuf, la viande de porc, le pain, le fromage, les œufs, les gousses d'ail râpés, du sel et du poivre, le persil haché, puis mélangez le tout avec une cuillère.



Pétrissez bien ce mélange entre vos mains puis formez des boulettes d'environ 5 cm de diamètre. Roulez-les dans une assiette avec la farine.

Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Placez-y les boulettes et mélangez régulièrement, pour les faire dorer de toutes parts. Retirez les boulettes et réservez-les.

Dans la même cocotte, laissez l'huile d'olive et ajoutez le vin blanc et le bouillon de viande, puis laissez mijoter jusqu'à ce qu'une sauce épaisse soit formée.

Placez les boulettes dans la sauce espagnole, et laissez-les mijoter pendant 15 minutes à feu moyen, avec couvercle. Servez bien chaud.

## La tarta de Santiago (tarte aux amandes de

Saint-Jacques-de-Compostelle) est un dessert traditionnel aux amandes de Saint-Jacques-de-Compostelle. C'est l'une des plus célèbres pâtisseries espagnoles, dégustée notamment en Galice et sur les chemins de Compostelle.

Les principaux ingrédients de la tarte de Santiago sont les amandes en poudre, le sucre et les œufs. Elle contient également du beurre mais pas de farine.

Elle est souvent parfumée de cannelle, de zeste de citron et/ou d'eau de vie.

La particularité la plus visible de cette pâtisserie, moelleuse et dorée, est qu'elle est recouverte de sucre glace avec un pochoir faisant apparaître la croix de l'Ordre de Santiago.

En Espagne, la tarte de Santiago est consommée au dessert ou au goûter, avec un traditionnel café au lait.

### Ingrédients pour 10 personnes (Dessert) :

250 g d'amandes moulues

200 g de sucre

4 œufs

Le zeste d'un citron

Une demie petite cuillère de cannelle (facultatif)

Cuillère à soupe de sucre glace

Un peu de beurre ou d'huile

Un moule rond démontable (28 – 30 cm)

*Temps de préparation : <15 minutes - Temps de cuisson : 45-50 minutes*



### Préparation :

Préchauffez le four à 180 ° (haut et bas).

Bien mélangez tous les ingrédients.

Graissez votre moule avec un peu de beurre ou d'huile et versez le mélange. Mettez au four à 170 ° pendant 45 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée, mais pas brûlée.

Pendant que la tarte refroidit, découpez une croix de Santiago dans une feuille de papier sulfurisé. Déposez la croix de papier sulfurisé sur le gâteau. Saupoudrez généreusement de sucre glace tamisé, puis retirez délicatement la croix de papier sulfurisé (facultatif).



**La Quesada pasiega** est un dessert traditionnel de la région de Cantabria au nord de l'Espagne. Les principaux ingrédients sont le fromage, le beurre, les œufs et la farine de blé. Elle contient également du yaourt. Elle est souvent parfumée de cannelle ou de zeste de citron.

**Ingrédients pour 10 personnes (Dessert) :**

1 kilo de fromage cottage  
300 g de sucre  
250 g de farine de blé  
2 œufs  
Le zeste d'un citron  
Une demie petite cuillère de cannelle  
100 gr de beurre  
Sel  
Un moule rond ou rectangulaire

*Temps de préparation : <10 minutes - Temps de cuisson : 1 heure*

**Préparation :**

Préchauffez le four à 180 ° (haut et bas).  
Bien mélangez tous les ingrédients,  
beurrez un moule et mettez  
au four 1 heure à 180°C. Laissez refroidir.

Bon appétit!



Cheffe de cuisine :

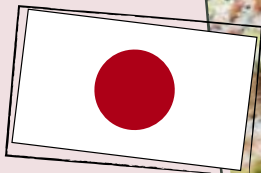
Luciana

Origine :

Japon

Recettes :

Sushi et Daifuku mochi



## Riz Sushi

### Ingrédients :

*La règle est de mettre autant d'eau que de riz*

Un tapis de bambou

4 tasses de riz de sushi

4 tasses d'eau

1 tasse de vinaigre de riz

1 c.à.s de sucre

2 c.à.c de sel

### Selon votre goût :

Filet de saumon

Thon rouge

Feuilles d'algues

Concombre

Avocat

Fromage frais p ex : Philadelphia

Wasabi

Sauce soja

Gingembre

### Préparation :

Dans un saladier, laver le riz en le remuant plusieurs fois avec les mains. Retirer l'eau et répéter l'opération deux ou trois fois jusqu'à ce que l'eau soit claire. Egoutter le riz dans une passoire et laisser reposer pendant 30 minutes.

Dans une cocotte, faire cuire le riz avec les 4 tasses d'eau à feu moyen.

Laisser mijoter à couvert jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.

Après la cuisson du riz, le retirer du feu et laisser refroidir à couvert pendant une heure.

Pendant ce temps, mélanger le vinaigre de riz dans une casserole avec le sucre et le sel. Faire chauffer à feu très doux jusqu'à dissolution complète du sucre. Enlever du feu et laissez refroidir.

Après avoir laissé refroidir le riz, le verser dans un large récipient. Ensuite, à l'aide d'une spatule en bois, trancher et séparer le riz en le soulevant de l'extérieur et en le ramenant vers l'intérieur. Éviter de remuer le riz afin de ne pas écraser les grains.

Pendant cette opération, verser progressivement le mélange vinaigré.

Tailler le concombre, l'avocat et le poisson en bâtonnets.

Poser ½ feuille d'algue sur un tapis de bambou, y étaler le riz et un peu de Wasabi ou de fromage frais. Placer selon votre goût les ingrédients par-dessus, puis rouler à la main. Couper ensuite le rouleau en petit rondelles ( +/- 3cm), à l'aide d'un couteau mouillé.

# Daifuku mochi (farine à la vapeur aux haricots rouges)

## Ingrédients pour la pâte :

4 tasses de farine blanche (blé)

2 tasses de sucre

1 tasse de lait

1 tasse d'eau

2 c.à.c de fécule

Pour la farce :

2 boîtes d'haricots rouges

1 tasse de sucre brun

1 tasse de lait

½ tasse de lait condensé

## Préparation :

Dans un bol, mélanger les ingrédients indiqués pour la pâte et pétrir le tout pour obtenir une pâte lisse.

Dans une casserole, faire bouillir le lait, le sucre et le lait condensé. Ajouter les haricots, remuer afin de laisser réduire un peu.

Former des petites boules de pâte d'une taille d'une balle de golf.

Étaler les boules dans la main et déposer une c.à.c de haricots rouge à l'intérieur et fermer en formant une boule.

Dans un cuit vapeur, déposer les boules de pâte et faire cuire pendant 15 minutes



Chefs de cuisine :

Ghada et Ahmad

Origine :

Syrie

Recettes :

Kebbé et taboulé

Boulettes de cacao



## Kebbé

### Ingrédients pour la pâte :

500 g de boulgour

350 g de viande hachée sans graisse  
appelée « habra »

1 oignon

1/4 de c.à.c de b'har

(mélange d'épices syrien composé de poivre blanc, poivre noir, noix de muscade,  
clous de girofle, cannelle, gingembre et cardamome)

1 c.à.s de sel

1 c.à.s de pâte de piments

de la farine

### Ingrédients pour la farce :

300 g de viande hachée (mouton ou boeuf ou un mix des deux)

1 oignon

1/4 c.à.c de b'har

1 c.à.c de pâte de piments

2 c.à s beurre clarifié (vegetable ghee)

une poignée pignons

sel

de l'huile pour la friture

### Préparation de la farce :

Faire revenir la viande hachée avec l'oignon haché finement en petits cubes dans  
2 c.à.s de beurre ou d'huile. Ajouter le b'har et le sel.

Dans une autre poêle, faire sauter les pignons dans du beurre.

Lorsque la viande et les oignons sont cuits, ajouter la pâte de piments et les pignons.

Faire revenir une dernière minute puis retirer du feu. Préserver au chaud.

## La pâte ou l'enveloppe à kebbé

Laver le boulgour et laisser tremper en le couvrant d'eau pendant 15 min.

Ensuite, mélanger l'oignon coupé en petits dés, le b'har, le sel, la pâte de piments et la viande. Ajouter le boulgour et bien pétrir jusqu'à obtenir une pâte collante.

Verser de la farine (environ 50 g) et former une boule.

Former des petites boulettes et creuser à l'aide d'un doigt un petit trou.

Ensuite déposer la farce à l'aide d'une cuillère à café.

Dans une grande casserole, chauffer l'huile et faire frire les boulettes à feu moyen, jusqu'à ce qu'elles aient une couleur dorée.

Servir chaud accompagnés d'une salade et du taboulé

## Taboulé

### Ingrédients pour 4-6 personnes :

1 tasse de blé dur (baral) (+/-200g)

2 oignons

6 tomates

1 concombre

2 bottes de persil

1 paquet de la menthe séchée et moulue

2 citrons

Piment en poudre

6 c.à.s de l'huile d'olive



Bon appétit!

### Préparation :

Mettre le blé dans un saladier, ajouter la menthe, le piment et de l'huile d'olive. Laisser ainsi une demi-heure en remuant de temps en temps.

Entretemps, hacher finement le persil, couper les oignons, les tomates et le concombre en petits dés.

Mélanger tous les légumes coupés dans un grand saladier, arroser-les de jus de citron et d'huile d'olive, saler et poivrer.

Ajouter le blé et mélanger bien. Rectifier l'assaisonnement et servir froid.

## Dessert : Boulettes de cacao

### Ingrédients :

1 kg de semoule gros

1 tasse de sucre (+/- 200g)

3 tasses du lait

125g de beurre

1 paquet de sucre de vanille

100g de noix de pignons

Noix de coco râpée

1 paquet de cacao

### Préparations :

Dans une grande casserole, faire bouillir les 3 tasses du lait. Ajouter la semoule, le sucre et le beurre et retirer du feu. Ajouter le sucre de vanille, les pignons et le cacao selon votre gout et mélanger en remuant jusqu'à obtenir une pâte homogène. Former des petites boulettes et les roulées dans la noix de cocos râpée. Mettre au frigo pendant une heure et servir avec du thé à la menthe ou une tasse de café.

Cheffe de cuisine :

**Aldina**

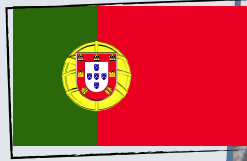
Origine :

**Portugal**

Recettes:

**Carne de porco à alentejana**

**Bolo de Bolacha**



## Carne de porco à alentejana

### Ingrédients pour 6-8 personnes :

- 1.5 kg de ragout de porc coupé en cubes
- 1 kg de palourdes (fraîches ou surgelées)
- 800 g de pommes de terre coupées en dés
- 3-4 c.à.s de pâte de poivrons rouges
- ½ bouteille de vin blanc sec
- Quelques gouttes de piri-piri (ou tabasco)
- 2 feuilles de laurier
- 3 gousses d'ail pilées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 1 tomate
- Sel et poivre
- 1 petit verre (500g) Pickles (légumes au vinaigre)
- Olives noir

### Préparation :

La veille, faire mariner les cubes de viandes avec la pâte de poivrons rouges, l'ail, le sel, du poivre, le laurier, le piri-piri et le vin blanc. Faire dégorger les palourdes au frais avec du gros sel dans de l'eau froide.

Le jour-même, bien rincer les palourdes sous l'eau courante. Egoutter la viande et réserver la marinade. Dans une grande cocotte, faire chauffer l'huile d'olive.

Ajouter les cubes de viande et les faire dorer sur toutes les faces. Ajouter l'oignon et la tomate. Laisser prendre un peu de couleur en remuant de temps en temps.

Verser la moitié de la marinade. Couvrir et cuire à feu doux pendant 45min.

Si nécessaire, rajouter un peu de marinade pendant la cuisson.

Entretiens, faire frire les pommes de terre coupées en dés.

Les égoutter sur du papier absorbant. Saler et réserver au chaud.

A la fin de cuisson de la viande, ajouter les palourdes bien égouttées. Rectifier l'assaisonnement et couvrir. Dès l'ouverture des coquilles, enlever le couvercle et laisser cuire une dizaine de minutes.

Pour finir, mettre les pommes de terre frites dans un plat de service creux. Dresser la viande dessus. Ajouter les pickles et décorer avec les olives.



Bon appétit!

## Dessert : Bolo de Bolacha

### Ingrédients :

- 1 paquet de biscuit Maria
- 250ml de la crème liquide
- 50g sucre de glace
- 1 tasse de café froide
- 1 sachet de pudding en poudre
- 1/2 litre de lait

### Préparation :

Délayer le pudding dans un peu de lait froid (env. 6 cuillères à soupe prélevées dans le ½ litre de lait). Chauffer le reste de lait et retirer du feu. Verser-le sur le pudding délayé en fouettant.

Remettre la casserole sur le feu et faire cuire à feu doux pendant 1 min. sans cesser de remuer. Verser le pudding dans un grand moule et laisser reposer au réfrigérateur. Entretemps verser la crème liquide avec le sucre glace dans un bol et fouetter au batteur mixeur jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux.

Ensuite, ressortir la moule au pudding du frigo et tremper les biscuits dans le café et déposer sur le pudding. Etaler la crème sur la couche de biscuits et lisser à la spatule. Ecraser grossièrement les biscuits restant et parsemer les dessus la crème.

Réserver au réfrigérateur pendant une heure avant de servir.



Cheffes de cuisine :

**Leyla et Nawel**

Origine :

**Syrie**

Recette :

**Kapsa au poulet**

**Halawet el jeben,  
douceur au fromage**



## Kapsa au poulet

**Ingrédients pour 6 personnes :**

6 cuisses de poulet  
500 gr du riz  
2-3 carottes, coupé en juliennes  
4 oignons, coupés grossièrement  
4 gousses d'ail  
huile d'olive  
concentré de tomates  
½ citron (jus de citron)  
5 black lemon  
2 feuilles de laurier  
sel et cube de Maggi

safran jaune  
curry, moulu  
coriandre, moulu  
cardamome, moulu  
épice de poulet  
paprika fort en poudre  
concentré de paprika  
mélasse de pomme de grenade  
1 pomme de grenade  
1 tasse de noix hachées p.ex. amandes,  
noix de cajou, pistaches, pignons  
1 tasse raisins secs

**Préparation:**

1. Préchauffer le four à 200°C
2. Dans de l'eau salée faire mijoter les cuisses de poulet avec 2 oignons, les feuilles de laurier et les black lemons, pendant 30-40 minutes.
3. Entretemps, dans un bol préparer la marinade pour le poulet en mélangeant le jus de citron, ½ tasse de bouillant, 4 c.à.s de l'huile d'olive, 4 c.à.s. de concentré de tomates et de paprika, 2 gousses d'ail pressés, 2 c.à.s de mélasse et la cardamome.
4. Sortir le poulet de l'eau et mélanger avec la marinade, puis mettre au four pendant 15minutes.
5. Chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive dans une casserole, à feu moyen. Faire sauter les oignons et 2 gousse d'ail hachées, jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
6. Ajouter les carottes, mélanger et faire sauter quelques minutes.



7. Ajouter et mélanger une c.à.s de concentré de paprika, 1 c.à.s de curry, de coriandre, du paprika fort ainsi que le cube de Maggi.
8. Verser le riz et couvrir avec l'eau du poulet. Laisser cuire le riz à feu doux, jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le liquide. Ajouter les raisins secs.
9. Entretemps, faire sauter les noix hachées dans de l'huile d'olive.
10. Disposer le riz dans un grand plat de service. Mettre le poulet sur le lit de riz et garnir avec les noix rissolées.



Bon appétit!

## Halawet el jeben, douceur au fromage

### Ingrédients :

- 400 g de mozzarella
- 250 g de mascarpone
- 1 tasse de semoule de blé (fine ou moyen)
- 1 tasse de sucre
- 2 tasse d'eau froide
- ½ tasse d'eau de fleur d'oranger
- pistaches non salées hachées



### Préparation :

1. Dans une poêle faire bouillir les 2 tasses d'eau, une tasse de sucre et l'eau de fleur d'oranger. Laisser mijoter quelques minutes jusqu'à ce que le sirop s'épaississe.
2. Mélanger la semoule dans le sirop, puis ajouter la mozzarella coupée en petit morceau. Faire fondre en remuant quelques minutes et retirer du feu.
3. Préparer deux plateaux rectangulaires avec du papier de cuisine. Verser la pâte de semoule et l'étaler sur la surface.
4. Pour la farce, fouetter le mascarpone pour l'assouplir.
5. Déposer la farce sur un côté, sur toute la largeur et enrouler à l'aide du papier de cuisine.
6. Couper le premier roulé obtenu. Répéter l'opération. On obtient 4 roulés par plateau. Réserver au frais pendant minimum 30 minutes.
7. Avant de servir, couper en petites rondelles d'environ 3 cm, saupoudrer de pistaches ou noix hachées selon le goût.

Cheffe de cuisine :

**Diorkys**

Origine :

**Venezuela**

Recettes :

**Pabellon Criollo**

**Arepas**

**Crème de mangue**



## Pabellon Criollo

**Ingrédients pour 4-6 personnes :**

1kg bœuf  
300g lard maigre  
600g Riz  
500g haricots noirs  
4 bananes plantain  
3 poivrons (vert rouge et jaune)  
1kg oignons  
1 grande boîte de purée de tomates  
1 bouquet de persil plat

1 paquet de fromage (emmental ou cheddar)  
huile à friture  
huile d'olive  
épices : ail ( massa d alho)  
ail en poudre,  
paprika en poudre  
sel et poivre blanc  
3 feuilles de laurier  
1 cube de bouillon

**Préparation :**

Dans un bol verser les haricots noirs dans de l'eau froide et laisser reposer pendant 3 heures. Après les cuire pendant 20 minutes à la cocotte-minute dans l'eau salée.

Déposer la viande dans une cocotte-minute avec de l'eau salée et laisser cuire pendant 20 minutes. (Alternativement 60 minutes à feu doux dans une marmite) Ensuite, sortir la viande de l'eau et laisser refroidir un peu avant de la tirer en petites ficelles.

Laver et couper les poivrons en petits dés. Couper finement les oignons, hacher le persil et couper les bananes en rondelles.

Dans une poêle, faire sauter le lard maigre.

Dans une casserole, faire suer un oignon à l'huile d'olive. Ajouter la moitié des poivrons et laisser cuir quelques minutes avant de verser les haricots noirs et la moitié du lard. Assaisonner avec une feuille de laurier, du sel, poivre, poudre d'ail et paprika. Laisser mijoter à feu doux.

Entretemps faire suer un oignon et une feuille de laurier dans de l'huile d'olive. Ensuite, y verser le riz et de l'eau salée. Laisser cuire jusqu'à la cuisson du riz.

Dans une autre marmite, faire revenir les oignons et les poivrons. Ajouter ensuite la viande. Bien mélanger et épicer avec l'ail ( massa d'alho) ail en poudre, paprika en poudre, sel poivre, cube, une feuille de laurier. Laisser mijoter en complétant avec la purée de tomates.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile à friture et faire frire les bananes à plantain, jusqu'à une coloration brune. Déposer sur une serviette afin d'absorber l'excès de graisse.

Servir avec les AREPAS - Bon appétit

## Arepas

### Ingrédients :

1 tasse de farine de maïs  
2 tasse d'eau tiède  
1 c.à.c. de sel  
Huile à friture

### Préparation :

Dans un bol, mélanger la farine et le sel en ajoutant peu à peu l'eau tiède. Pétrir la pâte avec les mains jusqu'à ce qu'elle devienne assez épaisse. Former des boules et aplatir avec les mains.

Dans une poêle, chauffer l'huile et faire frire les arepas jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

*Alternativement vous pourriez farcir vos arepas avec du fromage, des légumes ou de la viande...*

Bon appétit!



## Dessert : Crème de mangue

### Ingrédients :

500ml de la crème liquide  
1 boîte de pulpe de mangue (450ml)  
1 mangue  
2 feuille de gélatine

### Préparation :

Faire monter la crème au batteur-mixeur. Incorporer délicatement la pulpe de mangue. Dans un peu d'eau froide, faire dissoudre les deux feuilles de gélatines et mélanger avec la crème.

Mettre au frigo pendant une heure.

Entretemps éplucher et couper la mangue en petits dés. Avant de servir, décorer la crème aux dés de mangues.



Cheffes de cuisine :

**Luciana et Hecel**

Origine :

**Thaïlande**

Recettes :

**Phat thai au poulet**

**Poulet aux légumes**



## Phat thai au poulet

**Ingrédients pour 4-6 personnes :**

- 4 escalopes de poulet émincé
- 1 botte de persil plat
- 2 oignons coupés en rondelles
- 3 gousses d'ail hachées
- 2 carottes coupées en petits bâtonnets
- 200g pois mange-tout coupés en lamelles
- 5 c.à.s. de sauce de soja
- 5 c.à.s de sauce Oyster
- 3 c.à.s d'huile de sésame
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- 2 c.à.s de vinaigre de riz
- 400 gr nouilles de riz
- Sel et poivre noir pour assaisonner
- Cacahouètes hachées selon votre goût pour décorer

**Préparation :**

Dans un wok ou une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir les oignons et l'ail.

Ajouter le poulet émincé et faire sauter deux minutes.

Ensuite, ajouter les carottes, les pois mange-tout et le persil plat.

Bien remuer en ajoutant l'huile de sésame et le vinaigre de riz. Laisser cuire 2 minutes et ajouter un verre d'eau ainsi que la sauce d'Oyster.

Bien mélanger, couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 5 minutes.

Entretemps, faire cuire les nouilles de riz selon indication sur le paquet.

Ensuite, égoutter les nouilles et ajouter au wok. Assaisonner avec le sel et poivre et bien mélanger.

Avant de servir, décorer le phat thaï avec les cacahouètes hachées selon votre goût.

# Poulet aux légumes

## Ingrédients :

6 filets de poulet coupés en gros dés  
3 oignons hachés  
3 gousses d'ails hachées  
2 carottes coupées en fines rondelles  
3 poivrons (vert, jaune et rouge) coupés en fines lamelles  
1 petite boîte de bambou  
1 botte de basilique  
1 paquet de noix de cajou  
5 c.à.s. de sauce de soja  
5 c.à.s de sauce oyster  
3 c.à.s d'huile de sésame  
3 c.à.s. d'huile d'olive  
2 c.à.s de vinaigre de riz  
3-4 c.à.s. de Maïzena  
1 c.à.s de sucre de canne  
Sel et poivre noir pour assaisonner  
Riz Basmati pour 4-6 personnes



## Préparation :

Dans un bol, mélanger le poulet avec 3-4 cuillères à soupe de maïzena.

Faire cuire le riz basmati selon indication sur le paquet.

Entretemps, dans un Wok ou une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive et l'huile de sésame et y faire revenir les oignons et l'ail.

Ensuite, ajouter le poulet en remuant et ajouter peu à peu un petit verre d'eau chaude. Ajouter la boîte de bambou, la sauce de soja et la sauce d'Oyster. Bien mélanger pendant 2 minutes.

Ajouter les carottes, les poivrons et peu à peu un autre petit verre d'eau et le vinaigre de riz.

Laisser mijoter 5 minutes à couvert à feux moyen.

Après, ajouter le sucre de canne, le basilique et les noix de cajou.

Mélanger et laisser mijoter 20 minutes à feu doux et remuant de temps en temps.

Servir avec le riz basmati.

Bon appétit!









**Inter-Actions**

Développement & Action Sociale

[www.inter-actions.lu](http://www.inter-actions.lu)

[www.ensemble-quartiers.lu](http://www.ensemble-quartiers.lu)

## Contact :

### **Ensemble Quartiers Esch**

11, rue Nothomb

L-4264 Esch-sur-Alzette

Tél. : 621 35 77 33

[ensemblequartiersesch@inter-actions.lu](mailto:ensemblequartiersesch@inter-actions.lu)

 /ensemblesch