

Contexte

Ioannina est un creuset culturel, une ville qui, pendant des siècles, a été influencée par diverses cultures : par la présence juive depuis le VII^e siècle, par l'occupation ottomane, par les réfugiés grecs d'Asie mineure après la convention de paix de Lausanne (1923) et, plus récemment, par la grande vague migratoire en provenance des pays du Moyen-Orient et d'Afrique, des personnes cherchant désespérément à atteindre l'Europe.

Les sociétés actuelles ont été affectées par divers facteurs humains qui ont conduit à l'individualisation. En conséquence, cela a conduit à la haine et à la discrimination entre les personnes. Selon le BIDDH (Bureau des institutions démocratiques et des droits de l'homme), au cours de l'année 2020, la police a enregistré que 171 personnes ont été victimes d'un crime de haine. Il convient d'ajouter que de nombreuses autres personnes ont été la cible de crimes de haine et de xénophobie, mais que les victimes n'enregistrent pas toujours l'incident.

Nous croyons qu'il n'est pas nécessaire d'imposer sa propre culture, en la considérant comme supérieure, pour faciliter l'intégration des groupes sociaux qui ne font pas partie de la culture prédominante. Ce qui est important, c'est le processus de fusion des cultures, des coutumes et des habitudes. La nourriture peut aider dans ce processus ; elle sert de lien entre les personnes pour réaliser les objectifs proposés pour ce projet. En raison de l'intérêt de certains membres du groupe pour la cuisine et de nos expériences antérieures où nous avons été en contact avec d'autres cultures en partageant de la nourriture, nous pensons que c'est un élément de union très fort qui peut contribuer de manière très positive à une société plus interculturelle. De plus, étant donné que la diversité culturelle, principalement des pays du Moyen-Orient et d'Afrique, est très visible, tout le monde n'accepte pas ce fait, et nous avons été témoins de discriminations culturelles à Ioannina, ce qui est une autre raison importante de mener ce projet. De telles situations sont principalement provoquées par des personnes ethnocentriques qui ne veulent pas ou n'ont pas la possibilité de prendre conscience des différences culturelles. Nous déclarons en tant que partie du collectif de jeunes d'Ioannina le besoin d'un modèle social qui corresponde au contexte actuel, un modèle intégrateur dans lequel la diversité culturelle est reconnue et respectée. Nous voulons nous éloigner du modèle assimilationniste, comme dans certains pays européens, où les minorités sont contraintes d'adopter la langue, les valeurs, les normes et les signes d'identité de la culture dominante, abandonnant les leurs.

Dans de nombreuses cultures, chaque événement tourne autour de la table. Les célébrations familiales, sociales ou professionnelles consacrent du temps et de l'espace à la nourriture. Autour de la table, nous avons l'occasion de socialiser avec les personnes qui nous entourent. En d'autres termes, la nourriture, en plus de fournir les nutriments nécessaires à la vie et à une bonne santé, a également un aspect social important basé sur la satisfaction de partager de bons moments à table en compagnie d'autres personnes. Nous soutenons cette idée après avoir personnellement expérimenté, dans notre vie quotidienne, à quel point il est enrichissant et intéressant de partager des moments de repas avec des personnes de divers milieux culturels. Vous discutez de goûts, d'ingrédients, d'épices, de modes de cuisson, d'histoire, de souvenirs, de traditions, etc., et en conséquence, vous découvrez et embrassez les similarités et les différences culturelles. Et surtout, vous découvrez "la personne elle-même". Ce qui semble être un simple acte de manger se transforme en un moment où nous prenons conscience de la multiculturalité du groupe, et nous faisons les premiers pas vers une société interculturelle.



Le projet

“Around the Table: Community, Culture and Food” est un projet de solidarité et bénévole dans le cadre du programme Corps Européen de Solidarité, cofinancé par l'Union européenne. Avec cette initiative, nous souhaitons rendre visible et célébrer la grande diversité culturelle présente dans la ville d'Ioannina à travers l'un des plus grands liens d'union, la nourriture, en organisant des événements culinaires et en créant ce livre de recettes.

De plus, nous voulons travailler sur l'interculturalité avec les personnes qui décident de faire partie du projet et diffuser ce que nous créons pour sensibiliser à la possibilité d'une société basée sur un plus grand respect de la diversité et de l'équité. Avec les événements qui ont eu lieu et la réalisation du livre lui-même, nous voulons éveiller la curiosité des citoyens à l'égard de l'interculturalité et essayer de les éloigner des pensées profondément enracinées liées à la discrimination et à l'inégalité, en essayant de rapprocher les gens grâce à la nourriture.

Nous croyons que la nourriture est chargée de signification culturelle et nous ramène également à des souvenirs du passé, des expériences, des personnes, des pays, etc. C'est pourquoi nous pensons qu'il est très opportun de travailler sur l'interculturalité à travers la cuisine, car qui n'apprécie pas un bon plat de riz au poulet ? Ou des tacos al pastor ? Mais surtout, qui n'aime pas profiter de la nourriture en compagnie ?



<https://solidarityprojectc.wixsite.com/aroundthetable>

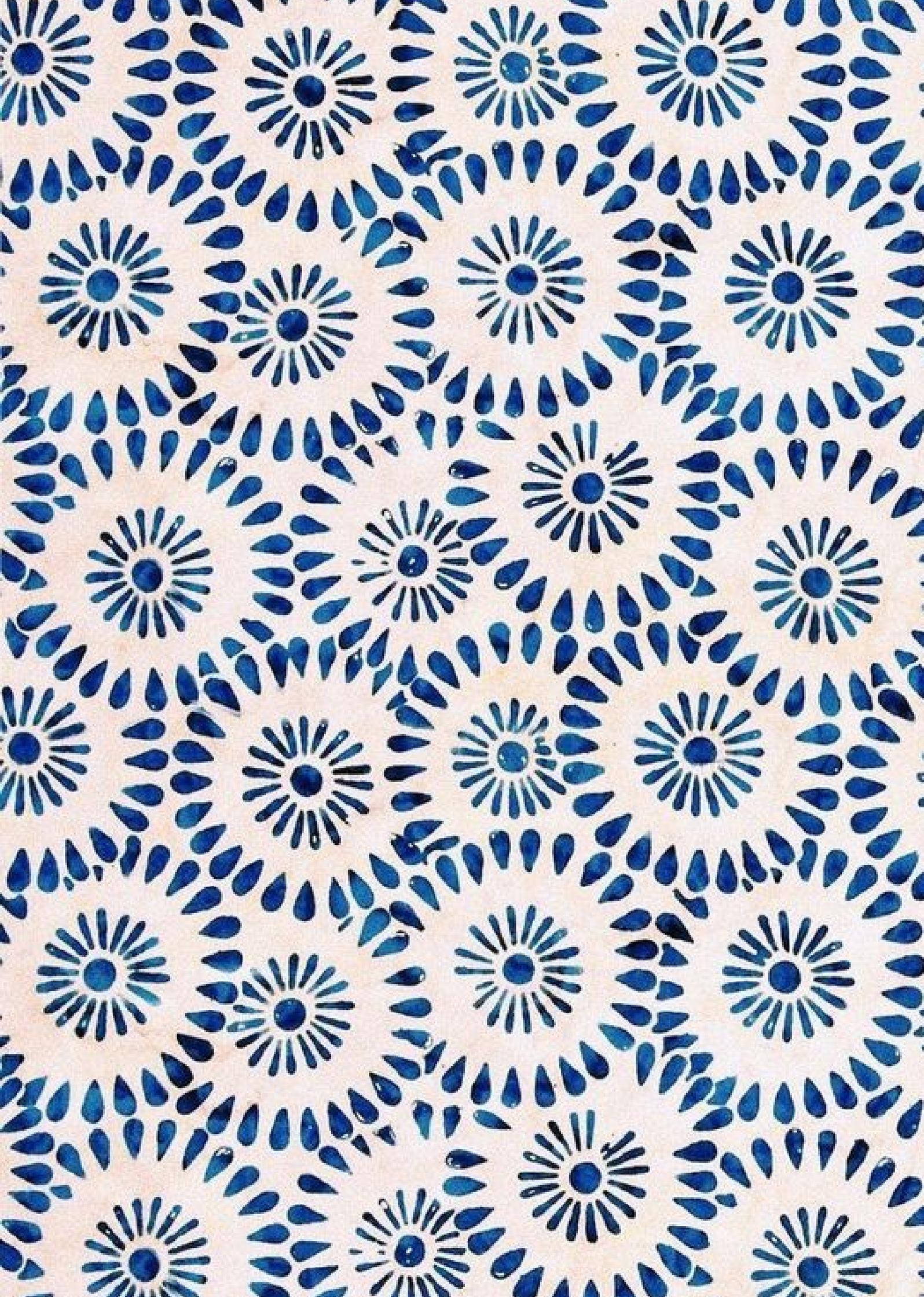


Around the table: Community, Culture and Food



[@aroundthetable.project](https://www.instagram.com/aroundthetable.project)

”La cuisine réveille parfois nos souvenirs : émotions, lieux et personnes. La nourriture et l’espace où elle est préparée deviennent alors une allégorie d’un moment passé, généralement un moment qui est chéri en mémoire.”



L'histoire derrière ma recette : Suède

"Ces boules de coco sont un dessert classique suédois que tout le monde aime en Suède. Elles sont indispensables lors du traditionnel "fika" suédois, où l'on déguste du café accompagné de délicieuses sucreries. Ce dessert est servi lors de la plupart des événements festifs, et donc il est associé, dans mon esprit, à de nombreux souvenirs joyeux, tels que la remise des diplômes scolaires et les célébrations du Nouvel An. Il est si facile à réaliser, et cela ne prend que trente minutes, donc je le prépare souvent lorsque je veux offrir quelque chose de savoureux à mes invités mais que je manque de temps."

Kokosbollar

Ingrédients (30 à 40 boules)

- 2 dl de noix de coco râpée + garniture additionnelle
- 5 dl de flocons d'avoine
- 1½ dl de sucre glace
- 1 cuillère à soupe de sucre vanillé
- 3 cuillères à soupe de cacao
- 2 cuillères à soupe d'eau ou de café froid
- 150 g de beurre à température ambiante

Procédure

- Mélanger la noix de coco, les flocons d'avoine, le sucre glace, le sucre vanillé et le cacao dans un bol.
- Ajouter le liquide.
- Couper le beurre en morceaux et ajouter au bol.
- Battre ensemble avec un batteur électrique ou pincer avec les mains pour former un mélange épais.
- Former des boules et rouler dans la noix de coco.

Conseil

Faire dorer la noix de coco à sec dans une poêle chaude pour plus de saveur.





L'histoire derrière ma recette : Espagne

"La tradition de savourer un pintxo de tortilla en guise de collation est profondément enracinée là d'où je viens, particulièrement dans les bars, où l'on trouve des variantes créatives telles que des tortillas au jambon, à la viande hachée ou même aux fruits de mer. Ce plat apparemment modeste, élaboré à partir d'ingrédients élémentaires, transcende sa simplicité ; créer une délicieuse omelette est un art qui demande non seulement de la compétence, mais aussi une richesse de sagesse culinaire transmise de génération en génération.

J'ai de vifs souvenirs de mes grands-parents nous accueillant chaleureusement chez eux. Une chose qui a toujours marqué était la tradition pour eux de concocter une savoureuse omelette, qui est essentiellement devenue notre plat de prédilection pour toute la semaine. La cuisine embaumait du parfum réconfortant des œufs en train de cuire, et le bruit des casseroles et des ustensiles se mêlait aux rires et aux discussions en arrière-plan. Il ne s'agissait pas seulement de la nourriture ; c'était une expérience partagée qui rendait ces visites encore plus spéciales. Leur généreuse omelette était comme un délicieux lien avec nos racines familiales, faisant de chaque visite un mélange de bonne cuisine et de précieux moments passés ensemble."

Omelette espagnole

Ingrédients

- 4 à 5 pommes de terre de taille moyenne, pelées et coupées en fines tranches
- 1 gros oignon, finement haché
- 6 gros œufs
- Huile d'olive extra vierge
- Sel selon le goût

Procédure

- Chauffer 1 grande tasse d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-élevé. Ajouter les pommes de terre et l'oignon. Cuire à feu moyen-doux jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres mais pas dorées, en remuant de temps en temps. Cela peut prendre environ 20 minutes.
- Pendant que les pommes de terre cuisent, battre les œufs dans un grand bol et assaisonner avec du sel selon le goût.

- Lorsque les pommes de terre sont prêtes, les égoutter soigneusement et les ajouter au bol avec les œufs battus.
- Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Verser le mélange de pommes de terre et d'œufs dans la poêle.
- Cuire l'omelette à feu moyen pendant environ 2 minutes, en secouant légèrement la poêle pour éviter qu'elle ne colle. Lorsque les bords sont pris mais que le centre est encore un peu coulant, il est temps de retourner l'omelette.
- Pour retourner la tortilla, placez une grande assiette sur le dessus de la poêle et retournez-la. Ensuite, faites glisser la tortilla dans la poêle pour la faire cuire de l'autre côté pendant encore 2 à 3 minutes.
- Une fois que la tortilla est cuite des deux côtés, retirez-la de la poêle et laissez-la reposer quelques minutes avant de la couper en portions.



L'histoire derrière ma recette : Mali

"Les pastels sont une collation populaire en Afrique de l'Ouest, et en tant que personne originaire du Mali, je les apprécie souvent lors d'occasions spéciales telles que les mariages ou les saragnés, qui sont de grandes réunions familiales pour célébrer le retour de quelqu'un au Mali. Pour moi, les pastels sont synonymes de moments festifs ! Il est de coutume d'en préparer une grande quantité car les gens les emportent chez eux comme un délicieux souvenir pour leur famille une fois l'événement terminé. Cela me rappelle les innombrables heures passées en cuisine avec ma mère et ma sœur, à confectionner 100 pastels, voire plus - un véritable travail d'industrie !"

Pastels

Ingrédients

Pour la pâte :

- 500 g de farine
- 50 g de beurre fondu
- 2 œufs
- 20 cl de lait tiède
- 11 g de levure chimique

Pour la garniture :

- 2 boîtes de thon
- 1 oignon

Pour la sauce :

- 2 oignons
- Concentré de tomate
- 3 feuilles de laurier
- Sel
- Poivre noir

Procédure

- Dans un bol, mettez la farine. Ajoutez la levure chimique, une cuillère à café de sel et une cuillère à café de sucre. Ajoutez le beurre fondu et les œufs. Versez le lait petit à petit et mélangez le tout avec vos mains. Lorsque la pâte est uniforme, pétrissez-la pendant environ 5 minutes sur le plan de travail de la cuisine. Couvrir la pâte et laissez reposer.
- Pendant que la pâte repose, hachez un oignon en petits cubes. Dans une poêle, faites revenir l'oignon pendant deux minutes. Ajoutez le thon, le sel et le poivre. Laissez reposer le thon pendant environ dix minutes avant de l'utiliser.
- Étalez la pâte jusqu'à ce qu'elle fasse environ 3 mm d'épaisseur. Faites des cercles de 5 cm de diamètre. Mettez le thon sur un côté du cercle et pliez-le en demi-lune. Assurez-vous de bien fermer le pastel et utilisez une fourchette pour marquer le bord.
- Lorsque chaque pastel est prêt, faites-les frire dans de l'huile chaude, pendant 1 minute de chaque côté.
- Pour faire la sauce, hachez les oignons en petits cubes. Dans une casserole, mettez de l'huile d'olive. Faites cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés. Ajoutez la pâte de tomate, les feuilles de laurier, 10 cl d'eau et laissez mijoter à feu doux pendant 10 minutes. Ajoutez du sel et du poivre.
- Bon appétit !



L'histoire derrière ma recette : Gambie

"Partager un repas ensemble à partir du même plateau est une belle tradition qui transcende le simple acte de partager un repas. Cela symbolise l'unité et la force des liens familiaux ou communautaires. Cette pratique revêt une signification particulière, surtout lors de célébrations et de rassemblements importants, tels que recevoir des invités à la maison.

Le fait de partager un repas du même plateau favorise un sentiment d'unité et renforce l'idée que, à ce moment-là, tout le monde à table fait partie d'une famille plus grande et connectée. C'est un puissant rappel que, malgré les différences ou les désaccords, l'acte de partager peut créer un sentiment de solidarité qui transcende les préoccupations individuelles.

Dans un monde où les conflits et les différences nous divisent parfois, le simple fait de partager un repas du même plateau est un puissant rappel de notre humanité commune. C'est une tradition qui transcende les frontières culturelles et familiales, favorisant la compréhension et l'empathie. En essence, il ne s'agit pas seulement de la nourriture ; il s'agit des moments partagés, des rires et des liens qui se renforcent lorsque les gens se réunissent autour d'une table commune."

Riz wolof

Ingrédients pour 15 personnes

- 3 cuisses de poulet
- 2 kilos de riz basmati
- 3 oignons
- 4 tomates
- 4 carottes
- 4 pommes de terre
- 500 grammes d'okras
- 1 chou
- 2 citrons
- Concentré de tomate
- Jus de 2 citrons
- 4 cubes Maggi
- Cannelle
- Piment en poudre
- Poivre noir
- Huile de tournesol



Procédure

- Nettoyez les cuisses de poulet et mettez-les de côté.
- Dans une grande marmite, chauffez une bonne quantité d'huile de tournesol.
- Coupez 3 oignons, 4 tomates et 4 carottes en gros morceaux.
- Épluchez et coupez 4 pommes de terre en gros morceaux.
- Ajoutez les cuisses de poulet dans l'huile chaude et faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Une fois cuites, retirez le poulet de la marmite et mettez-le de côté.
- Dans la même marmite, ajoutez les pommes de terre et faites-les frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirez les pommes de terre de la marmite.
- Dans un bol, préparez un mélange de tomates hachées, de concentré de tomate, d'oignons hachés, de poivre noir et de piment.
- Remettez les pommes de terre frites dans la marmite et ajoutez le mélange préparé du bol.
- Ensuite, ajoutez les carottes dans la marmite, faites-les frire, puis retirez-les.
- Mettez le chou et les okras dans la marmite.
- Dans un autre bol, créez un mélange d'assaisonnement avec du poivre noir, un peu de chou, 1 tomate, 1 oignon, du sel, des tranches de citron et le jus de 2 citrons.
- Remettez les pommes de terre, le poulet et les carottes dans la marmite, et incluez le mélange d'assaisonnement du deuxième bol.
- Ajoutez 4 cubes Maggi pour rehausser la saveur.
- Retirez le poulet de la marmite.
- Retirez tous les légumes de la marmite.
- Ajoutez environ 500 ml d'eau et du sel dans la marmite, puis laissez mijoter à feu doux.
- Placez le riz précédemment nettoyé dans la marmite.
- Enfin, ajoutez une pincée de cannelle pour plus de saveur.



Qu'est-ce que
l'interculturalité ?

Selon l'UNESCO,
l'interculturalité fait
référence à l'existence
et à l'interaction égale
de diverses cultures et
à la possibilité de
générer des
expressions culturelles
partagées par le
dialogue et le respect
mutuel.

L'histoire de ma recette : Congo

"Cette recette me ramène à la fois aux souvenirs de ma famille et à l'essence de ma patrie. Elle évoque également les moments passés dans les camps de réfugiés en Grèce et en Turquie, où l'acte de cuisiner est devenu une célébration poignante de l'unité au milieu des défis quotidiens.

Au-delà des confins familiers du foyer, elle étend son étreinte aux chapitres difficiles de la vie passée dans les camps de réfugiés en Grèce et en Turquie. Dans la simplicité d'un repas partagé, nous avons trouvé un refuge face aux épreuves du déplacement. C'était une occasion de se rassembler autour de marmites communales, transcendant les barrières linguistiques pour partager non seulement de la nourriture mais aussi des histoires, des rêves et des espoirs. C'était une opportunité de se retrouver et de partager."

Foufou avec sauce gombo

Ingrédients

- 200-300 g de bœuf
- 300 g de poisson (par exemple : écrevisses)
- 1 oignon
- 10 gombos (okra)
- 250 g de farine de foufou
- 1 poivron vert
- 1 piment
- Sel
- Huile de palme

Procédure

Sauce gombo

- Commencez par découper habilement le bœuf. Pendant ce temps, écaillez le poisson (par exemple : écrevisses). Une fois terminé, introduisez à la fois la viande et le poisson dans une casserole d'eau chauffée doucement. Portez progressivement la température à frémissement. Coupez une généreuse quantité d'oignons, de gombo (okra) et d'une variété de poivrons.
- Ajoutez les oignons finement hachés dans la casserole en ébullition. Retirez temporairement le poisson de la casserole, faisant de la place pour le gombo et les poivrons mélangés.

- Une fois que le gombo et les poivrons ont intégré le bouillon frémissant, réintroduisez gracieusement le poisson coupé dans la casserole.
- Ajoutez du sel selon votre goût et versez environ 30 cl d'huile de palme.
- Laissez mijoter doucement pendant au moins 40 minutes.

Foufou

- Mélanger une combinaison précise d'eau et de farine de foufou. Le but est d'obtenir une consistance lisse.
- Porter une casserole d'eau à ébullition. Introduire progressivement la farine dans l'eau bouillante, en remuant continuellement pour éviter la formation de grumeaux.
- Retirer la casserole du feu et remuer avec une cuillère en bois. Avec les mains, façonner le mélange de foufou en petites boules artistiques.





L'histoire de ma recette : kurde

"Cette recette signifie beaucoup pour moi, surtout parce qu'elle me rappelle ma ville natale, Batman. Chaque fois que je cuisine ce plat, c'est comme si je faisais un voyage de retour vers les paysages incroyables et la culture riche qui composent ma région. Les saveurs et les ingrédients utilisés dans la recette captent parfaitement le goût de la cuisine locale, rendant hommage à la beauté d'où je viens.

Préparer ce plat, c'est comme revenir dans le passé, me connectant avec de bons souvenirs des réunions familiales. Chaque étape de la recette ramène la chaleur et la convivialité que nous partageons pendant ces moments spéciaux. L'arôme délicieux qui emplit la cuisine rappelle non seulement le goût mais aussi les rires, les conversations et les moments précieux que nous avons appréciés en famille. C'est plus qu'une simple recette ; c'est une manière pour moi de préserver les traditions et les liens profondément ancrés dans l'endroit que j'appelle chez moi."

Tirsik

Ingrédients

- 450 g de viande d'agneau, coupée en cubes
- 1 grosse aubergine
- 2 poivrons rouges
- 2 tomates
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de piment rouge en flocons (ajuster selon le goût)
- Sel et poivre noir, selon le goût

Procédure

- Dans une poêle, faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive à feu moyen.
- Ajoutez la viande d'agneau coupée en cubes et faites-la dorer de tous les côtés. Assaisonnez de sel et de poivre. Cuisez jusqu'à ce que l'agneau soit bien cuit. Mettez de côté.
- Préchauffez le four à 200 °C.
- Placez l'aubergine entière, les poivrons, les tomates, l'oignon et les gousses d'ail sur une plaque de cuisson.
- Faites rôtir au four pendant environ 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que la peau soit légèrement carbonisée.

- Dans un petit bol, mélangez ensemble le reste de l'huile d'olive, la pâte de tomate, le cumin moulu, les flocons de piment rouge, le sel et le poivre noir, puis ajoutez ce mélange à l'agneau.
- Ajoutez l'agneau au four et faites-le rôtir pendant 20 minutes avec les légumes.
- Laissez reposer le Tirsik pendant environ 30 minutes pour permettre aux saveurs de se mélanger. Vous pouvez accompagner le Tirsik de riz basmati.



L'histoire de ma recette : Türkiye

"Ce délice sucré occupe une place spéciale dans mon cœur, car c'était mon préféré absolu pendant mon enfance. Sa signification va au-delà d'être simplement un dessert ; il encapsule un flot de souvenirs nostalgiques qui ont façonné mes premières années. La simple évocation ou le goût de ce dessert ramène la chaleur et la simplicité de ces jours insoucians.

Cette douceur particulière n'était pas seulement un régal pour mes papilles gustatives, mais aussi une compagne des conversations joyeuses et des rires de ma jeunesse. Chaque bouchée porte l'essence de moments chéris et de bons moments passés en famille et entre amis. Que je le prépare à partir de zéro ou que je savoure une bouchée, l'arôme sucré et la saveur me transportent à une époque d'innocence et de bonheur pur. C'est plus qu'un dessert ; c'est un véhicule de souvenirs précieux, tissant ensemble le tissu de mon enfance avec chaque goût délicieux."

Sütlac

Ingrédients

- 1/2 tasse de riz à grains courts
- 4 tasses de lait entier
- 1 tasse de sucre
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- Cannelle en poudre pour la garniture

Procédure

- Rincer le riz à l'eau froide jusqu'à ce qu'elle soit claire.
- Dans une casserole, faire bouillir le riz avec 2 tasses d'eau, puis égoutter l'excès d'eau.
- Ajouter le lait restant et le sucre au riz partiellement cuit.
- À feu moyen, porter à ébullition douce en remuant pour éviter les grumeaux.
- Réduire le feu, laisser mijoter jusqu'à ce que le riz soit entièrement cuit et que le mélange épaisse (environ 20 à 25 minutes).
- Incorporer l'extrait de vanille et retirer du feu.
- Verser dans des bols de service ou un plat.
- Laisser refroidir à température ambiante, puis réfrigérer jusqu'à ce que ce soit bien froid et pris.
- Saupoudrer de cannelle avant de servir ; en option, garnir d'amandes hachées.

L'histoire derrière ma recette : Afghanistan

"Le Kabuli Palau est une recette très importante dans notre pays, l'Afghanistan. Un plat très présent lors de nos fêtes et célébrations avec nos amis et notre famille. Tout le monde aime le Kabuli Palau ! Des plus jeunes aux plus âgés.

Je me souviens de la dernière fois où j'ai cuisiné cette recette, il y a 3 ans, lorsque je suis arrivé à Lesbos. C'était un moment très spécial de pouvoir partager ce plat de mon pays et de me replonger dans les souvenirs du passé."

Kabuli Palau

Ingrédients pour 2 personnes

- 1 verre et demi de riz basmati
- 2 carottes
- Une poignée de raisins secs
- Graines de cumin selon le goût
- Sel selon le goût
- 3 gousses de cardamome
- 2 cuillères à café de sucre
- Huile (de préférence de tournesol)
- 1 oignon rouge
- Demi-kilo de viande (de préférence d'agneau ou de bœuf, mais le poulet fonctionne aussi)
- Si nous faisons la méthode rapide : bouillon de viande
- 1 tête d'ail

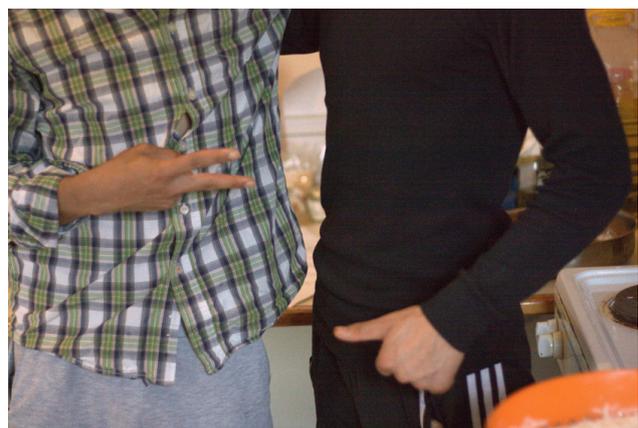
Procédure

- Nettoyez le riz deux fois pour enlever l'amidon et nettoyez également la viande à l'eau.
- Versez le riz dans un bol avec de l'eau et laissez-le tremper pendant quelques heures (2 à 4 heures).
- Dans une grande poêle avec de l'huile, ajoutez les graines de cumin (elles doivent griller) et les oignons. Faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils commencent à caraméliser (environ 10 minutes).
- Ajoutez la viande à la poêle et faites-la cuire pendant 20 à 30 minutes.
- Ajoutez du sel selon votre goût.
- Ajoutez 3 à 4 verres d'eau chaude et laissez cuire pendant 20 à 30 minutes.
- Retirez la viande de la casserole.

- Coupez les carottes en fines lamelles. Dans une poêle avec de l'huile, faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Dans la même poêle, ajoutez les raisins secs et faites-les cuire quelques minutes. Retirez-les de la poêle.
- Dans la même poêle, ajoutez le sucre et les graines de cardamome avec un peu d'eau (cela devrait ressembler à une sorte de caramel).
- Faites bouillir le riz simplement avec de l'eau et un peu de sel pendant 5 minutes. Dans une grande casserole, ajoutez le riz, la viande, les raisins secs et les carottes. Faites quelques trous avec un bâton.
- Ajoutez le bouillon et le caramel. Placez la tête d'ail au milieu de la casserole. Couvrir la casserole avec du papier aluminium et faire quelques petits trous.
- Placez-la au four pendant environ 20 à 30 minutes.

Conseils

- Les deux premières étapes sont très importantes pour obtenir la bonne consistance du riz.
- Si nous manquons de temps, nous pouvons acheter du bouillon déjà prêt et éviter les étapes 4 à 6.
- Nous devons simplement faire cuire la viande avec de l'huile. Une autre méthode, si nous manquons de temps et que nous voulons éviter le four : Nous pouvons mettre un torchon dans notre casserole et le couvrir avec le couvercle, cela créera l'effet d'une cuisson à la vapeur. Faites cuire à feu doux pendant environ 10 minutes.



قابلی بلو یکی از غنایان معروف و پربهر طرف دار.

افغانستانی هست

که بین مردم افغانستان و کشورهای دیگر جایابی

خاصی دارد.

مواد مورد نیاز عبارت از... برنج، گوشت گوسفندی، پیاز،

کشمش، پیاز، ادویه برابنی، ادویه غنای غیره...

طریقه پختن... اول پیاز را با روغن قشک سرخ میکنیم

بعد گوشت را اضافه میکنیم و خوب سرخ میکنیم و بعد از آن

هونج و کشمش را با هم در ظرف جدا سرخ میکنیم و

و برنج را داخل ظرف گوشت اضافه میکنیم به مقدار کافی آب

اضافه میکنیم و میگذاریم که آب خود را بگیرد و دم بکشد و بعد از آن

کشمش هونج و بقیه مواد را اضافه میکنیم و هم میزنیم و روی شعله ملایم

قرار میدهیم و میگذاریم دم بکشد...

L'histoire de ma recette : Somalie

"Canjeero est notre tradition. Nous le mangeons pour le petit-déjeuner tous les jours, et chaque maison en Somalie en mange le matin. Si vous en mangez, votre journée sera bonne. Nous mangeons le Canjeero avec du suugo. Parfois, quand nous sommes paresseux pour préparer le suugo, nous mangeons du Canjeero, en ajoutant du sucre, du miel et du thé. J'ai appris à cuisiner le Canjeero de ma mère, ma mère l'a appris de ma grand-mère. La recette se transmet de génération en génération. Donc, je la transmettrai à mes enfants.

Maintenant, pendant que je prépare le Canjeero, je me souviens de cela parce que je ne suis pas dans mon pays, et ce n'est pas facile d'obtenir les ingrédients pour cuisiner le Canjeero. Dans mon enfance, je cuisinais du Canjeero tous les matins, alors que maintenant je saute le petit-déjeuner et je ne mange que le déjeuner parce que je veux du Canjeero et je n'en ai pas.

Je le cuisinais le matin pour mes frères et moi, parce que je suis le plus âgé et ma mère partait tôt travailler. Après le petit-déjeuner, je conduisais mes frères à l'école puis je me rendais à la mienne. Je cuisinais aussi le déjeuner, quand je rentrais de l'école, tandis que pour le dîner ma mère apportait de la nourriture pour nous. Ce n'était pas un repas spécial, le repas spécial, c'était le Canjeero, le matin."

Canjeero avec suugo

Ingrédients

- 500 grammes de farine
- 3 œufs
- ½ litre de lait
- Sel
- Sucre
- Eau (selon besoin pour ramollir la pâte)
- Levure instantanée (1 sachet)
- Huile de tournesol

Procédure

- Verser un demi-kilo de farine dans un bol.
- Casser trois œufs. Verser un demi-litre de lait.
- Ajouter une poignée généreuse de sel et une de sucre.
- Mélanger avec les mains. Ajouter de l'eau pour amollir la pâte, au besoin.

- Travailler la pâte à la main. D'abord, utiliser des mouvements pincés, puis la battre vigoureusement contre le bol pour la rendre élastique.
- Ajouter un sachet de levure instantanée dissoute dans de l'eau. Couvrir le bol avec un sac en plastique et laisser lever dans le four pendant 30 à 40 minutes.
- Graisser une poêle et la souder sur le feu. Mélanger à nouveau la pâte avec les mains.
- Ajouter de l'eau pour rendre la pâte lisse.
- Avec l'embout d'une bouteille coupée, créer un gobelet doseur avec lequel verser le mélange dans la poêle et le faire passer en mouvement spiralé, puis couvrir d'un couvercle. Cuire uniquement d'un côté.



Suugo

Ingrédients

- 2 pommes de terre
- 400 g de poulet (avec os)
- 2 oignons
- 2 poivrons
- Un demi-citron
- Ail
- Huile d'olive
- 1 brique de sauce tomate
- Sel
- Poivre
- Paprika
- Coriandre

Procédure

- Épluchez les pommes de terre et lavez-les dans une passoire sous l'eau courante.
- Coupez les pommes de terre en longues lamelles fines.
- Coupez le poulet en petits morceaux, avec les os, et lavez-le. Les os ajoutent de la saveur au bouillon.

- Coupez les oignons en gros morceaux circulaires et l'ail en petits morceaux.
- Chauffez une casserole avec beaucoup d'huile d'olive, elle doit couvrir tout le fond.
- Lorsque l'huile est chaude, faites revenir les oignons à feu vif. Couvrez avec un couvercle.
- Ajoutez le poulet au mélange.
- Après 20 minutes, ajoutez la sauce tomate et les pommes de terre. Ajustez le sel et le poivre selon vos goûts.
- Laissez mijoter pendant 30 à 40 minutes.
- Ajoutez une cuillère à soupe de poivre, de paprika et de coriandre.
- Ensuite, ajoutez l'ail.
- Remuez de temps en temps.
- Ajoutez les oignons et les poivrons coupés en tranches.
- Pressez la moitié d'un citron.





L'histoire de ma recette : Lettonie

"Ces gâteaux au poivre ont une histoire profonde qui remonte à mon enfance. La recette a été publiée dans l'un des livres de cuisine de ma grand-mère, imprimé en 1910 à Riga, en Lettonie. Ce livre regorgeait de recettes traditionnelles séculaires ainsi que de recettes modernes de l'époque. Il avait reçu 4 médailles pour contenir près de 2000 recettes utilisées par les cuisiniers professionnels de l'époque, comme ma grand-mère.

J'ai grandi avec ma grand-mère pendant les premières années de ma vie, mais elle est décédée quand j'étais assez jeune, donc mes souvenirs d'elle sont rares mais précieux. Récemment, mes sœurs et moi avons renoué avec sa vie d'une certaine manière, en explorant et en cuisinant certaines de ses nombreuses recettes, et c'est toujours un moment spécial pour nous et une exploration de notre cuisine traditionnelle."

Gâteaux au poivre

Ingrédients

- Levure de 25g
- Bicarbonate de soude 40g
- 1 verre de sucre
- Environ 1kg de farine complète
- 1 verre de mélasse
- 270g de crème épaisse
- ¼ verre de beurre
- Environ ½ verre d'alcool fort
- ½ - 1 verre de confiture (myrtille, pomme ou prune)
- 1 cuillère à café de coriandre
- 1,5 cuillère à soupe de clous de girofle
- 1 cuillère à soupe de cannelle (facultatif)
- 1 cuillère à café de poivre noir (facultatif)

Procédure

- Faire bouillir le sucre et la mélasse et ajouter le beurre.
- Dans un grand bol, mélanger 3 à 4 tasses de farine avec le bicarbonate de soude, les épices et ajouter l'alcool et la crème. Faire fondre la levure dans de l'eau tiède et l'incorporer à la pâte. Travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Ajouter de la farine au besoin jusqu'à ce que la texture de la pâte soit lisse et épaisse.

- Laisser reposer dans un endroit chaud et couvert pour permettre à la levure de s'activer (environ 2-3 heures).
- Lorsque la pâte est prête, fariner le plan de travail et abaisser la pâte jusqu'à une épaisseur d'environ 0,5 à 1 cm avec un rouleau à pâtisserie. Découper des cercles dans la pâte à l'aide d'un verre large.
- Placez une feuille de papier sulfurisé sur la plaque de cuisson et disposez les formes circulaires découpées sur le papier sulfurisé.
- Ajoutez environ 1 cuillère à café de confiture au milieu de chaque cercle. À l'aide d'un pinceau en pâtisserie, étalez une fine couche d'eau tout autour du cercle de pâte (autour de la confiture) et placez un autre cercle de pâte par-dessus, en appuyant très légèrement sur les coins du cercle de pâte pour créer une bonne adhérence entre les deux morceaux de pâte.
- Faites cuire les biscuits à 200 degrés Celsius pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés - cela dépend de votre four.



Manger ensemble crée un espace où les gens peuvent se détendre, parler et exprimer plus ouvertement leurs pensées et leurs sentiments. En outre, les expériences culinaires partagées ont tendance à rester dans les mémoires.

Les moments où l'on déguste un repas spécial, où l'on explore de nouvelles saveurs ou où l'on célèbre des occasions importantes deviennent des souvenirs qui relient les gens les uns aux autres au fil du temps.

L'histoire derrière mes recettes : Italie

"Le rire de ma grand-mère et l'odeur du café : voilà comment je me réveille, vers 5h30 du matin, un jour d'octobre tardif dans une petite ville des Abruzzes, en Italie. Je sais que je dois me lever rapidement car le temps ne peut pas être gaspillé : chaque moment de lumière est utile pour récolter les olives. Tout le monde se rassemble pour aider dans cette tradition familiale qui nous fournira de l'huile pour toute l'année, jusqu'à l'année suivante. Les filets sont installés, chacun a son propre râteau : l'assaut sur les arbres peut commencer. Nous commençons très tôt le matin, donc vers 10h30, nous avons déjà faim. C'est là que nous faisons une pause pour manger tous ensemble directement dans le champ : nous nous asseyons sur la terre et sortons nos sandwiches faits avec du pain local et 'pipindunə e ovə' - des poivrons et des œufs. C'est un repas copieux qui nous donne l'énergie de continuer. Après avoir fini de manger, et avoir bu de l'eau dans une bouteille en bois, nous reprenons notre travail. Malgré la difficulté du travail, le temps passe vite à cause des blagues et des histoires que nous partageons. Au fur et à mesure que le soleil commence à se coucher et que les températures baissent, vers 16h30, il est temps de rentrer à la maison. Après 10 heures de travail dans le champ, la faim est énorme. Nous avons donc besoin, pour cette raison, de nourriture chaude et énergétique. C'est le moment de manger 'sagnə e faciulə', des pâtes traditionnelles garnies de sauce tomate et de haricots, et 'pallotte cacə e ovə', des boulettes de fromage préparées avec du pecorino et des œufs puis trempées dans une sauce à l'oignon et à la tomate. Après avoir mangé, nous passons le temps autour de la cheminée à jouer aux cartes, à raconter des histoires et à rire, attendant que l'estomac fasse son travail de digestion."

Pipindunə e ovə

Ingrédients pour 4 personnes

- Huile
- Sel selon le goût
- Un demi-oignon
- 500 g de poivrons (rouges, jaunes et verts)
- 4 œufs

Procédure

- Mettez de l'huile dans une poêle et laissez-la chauffer.
- Ajoutez les oignons et attendez qu'ils soient dorés.
- Ajoutez les poivrons, une pincée de sel, couvrez et attendez qu'ils deviennent tendres. N'oubliez pas de remuer de temps en temps !
- Après environ 15 à 20 minutes, vous pouvez ajouter les œufs et les brouiller avec les poivrons.



Pallottè cacè e ovè

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédients pour les boulettes de fromage :

- Fromage Pecorino râpé 400 g
- Fromage Parmigiano râpé 100 g
- 4 œufs Persil frais
- Huile pour la friture

Ingrédients pour la sauce :

- 500 ml de sauce tomate
- Huile
- 1 oignon
- Sel et poivre selon le goût

Procédure

- Commencez par la sauce : mettez de l'huile dans une casserole et laissez-la chauffer.
- Ajoutez l'oignon coupé en lamelles et, lorsqu'il est doré, ajoutez la sauce tomate. Laissez cuire à feu doux avec un couvercle.
- Maintenant, les boulettes de fromage : ajoutez dans un bol les deux fromages et mélangez-les. Ajoutez un œuf à la fois et mélangez-le avec les fromages : le résultat ne doit pas être trop dense, une mixture assez molle qui vous permet de la façonner avec vos mains et qui reste dans la forme que vous lui avez donnée.
- Créez avec vos mains des boulettes de fromage de la taille d'une demi-poing. Mettez l'huile à chauffer dans une poêle : lorsqu'elle est prête, plongez-y les boulettes de fromage.
- Lorsque toutes les boulettes de fromage sont frites, plongez-les dans la sauce tomate et laissez-les quelques minutes.

Conseil

Si le mélange n'est pas assez épais, vous pouvez ajouter une très petite quantité de farine ou de chapelure.



Sagnə e faciulə

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédients pour les sagnə :

- 200 g de farine
- 1 tasse d'eau
- Sel

Ingrédients pour la sauce :

- 200 g de haricots rouges bouillis
- 1/2 carotte
- 1/2 oignon
- 1/2 branche de céleri
- Huile
- Sauce tomate
- Sel

Procédure

- Tout d'abord, préparez la sauce : mettez l'huile dans une casserole et laissez-la chauffer. Ajoutez les légumes coupés en petits morceaux et attendez quelques minutes.
- Ajoutez la sauce tomate et les haricots, et laissez cuire à feu doux avec un couvercle.
- Maintenant, les sagnə ! Ajoutez un peu de sel à la tasse d'eau et mettez la farine sur votre table en forme de volcan. Faites un trou au milieu et commencez à ajouter lentement l'eau salée. Vous devez mettre un peu d'eau et commencer à l'incorporer dans la farine.
- Répétez cette procédure jusqu'à ce que votre pâte soit molle et non humide. Divisez votre mélange en quatre morceaux et commencez à aplatir un morceau avec un rouleau à pâtisserie.
- Une fois qu'il fait environ 3 millimètres d'épaisseur, découpez la pâte en bandes, puis en petits rectangles : ce sont les sagnə. Répétez la procédure avec toute votre pâte.
- Faites cuire les sagnə dans de l'eau bouillante salée. Une fois cuits, plongez-les dans la sauce tomate et servez !

Conseil

La quantité d'eau nécessaire pour la pâte varie selon la farine. Il n'y a pas de bonne quantité, il suffit de la surveiller et de la vérifier ! Les sagnə seront cuits en très peu de temps, soyez attentifs !



L'histoire de ma recette : Rusia

"Dans les foyers russes, ce plat traditionnel est une tradition aimée qui rassemble les familles. Les générations se réunissent pour le préparer, partageant des histoires et chantant des chansons transmises à travers les siècles. Alors que les ingrédients sont soigneusement combinés, le rire remplit la cuisine, se mêlant à l'arôme des saveurs qui mijotent. C'est plus qu'un simple repas, c'est une célébration de l'héritage et de la camaraderie. Chaque étape compte alors que les mains travaillent de concert pour créer un chef-d'œuvre culinaire. Les souvenirs sont tissés dans chaque bouchée, créant une mosaïque d'amour et de tradition. Et lorsque le repas est enfin servi, ce n'est pas juste de la nourriture sur la table ; c'est un témoignage des liens qui nous unissent tous."

Pelmeni russes

Ingrédients

For the dough:

- Farine 700g
- Œufs 2
- Eau 260ml
- Sel

Pour la farce :

- Mélange de viande hachée de bœuf et de porc 550g
- Oignons 2
- Sel Poivre
- Sucre
- Eau 90ml

Procédure

- Battez les œufs et mélangez-les avec de l'eau tiède et du sel. Versez progressivement ce mélange dans la farine jusqu'à obtenir une pâte assez raide. Laissez reposer pendant une heure. Coupez la pâte en petits morceaux et étalez-la avec un rouleau à pâtisserie en petits cercles. Placez une cuillerée de farce au centre et repliez les bords pour bien les sceller. Commencez à préparer la farce : hachez finement les oignons, mélangez-les avec la viande hachée, ajoutez du sel, du poivre noir, un peu de sucre et un petit verre de vin et d'eau. Mélangez bien jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

- Portez une casserole d'eau à ébullition en ajoutant un peu de sel.
- Une fois que l'eau bout, ajoutez les pelmeni assemblés en remuant doucement pour éviter qu'ils ne collent, et faites cuire pendant 10 minutes.
- Retirez les pelmeni avec une écumoire et servez-les chauds avec différentes sauces, du yaourt ou du beurre.



Το αγαπημένο μου φαγητό που μου θυμίζει αρμυριά τις ρίζες μου είναι οι τηγανιτές της διαγιάς μου! Με μπύρα τυρί και λίγο λάχανο και πάντα στο σπίτι.

Συνταγή:

- Ανακατεύουμε σε ένα μεγάλο μπολ το αλεύρι με το νερό, μέχρι να γίνει σπαστός (χωρίς να πάρει αέρα το υλικό από την κουτάλα) Ανακατεύουμε με κουτάλο ή παρόμοιο μέγεθος. Στη συνέχεια προσθέτουμε το τυρί αφού το θρυμματίσουμε Προσέχουμε, χρειαζόμαστε και μεγάλα κομμάτια εκτός από τα μικρά. Ρίχνουμε και το αλάτι και υπάρχει κι ένα μικτό υλικό μια κουτάλα ούζο.

ΝΑΙ ΟΥΖΟ. Επίσης, μπορείς να προσθέσεις μια κουτάλα λάδι ή και λίγο μαγιό για να είναι πιο... φουσκωτό!

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό αλεύρι
- νερό όσο χρειαζόμαστε
- 300 gr τυρί (τυριάκι)

- μια κουτάλα ούζο και προαιρετικά:
- μαγιό
- μια κουτάλα 1.5

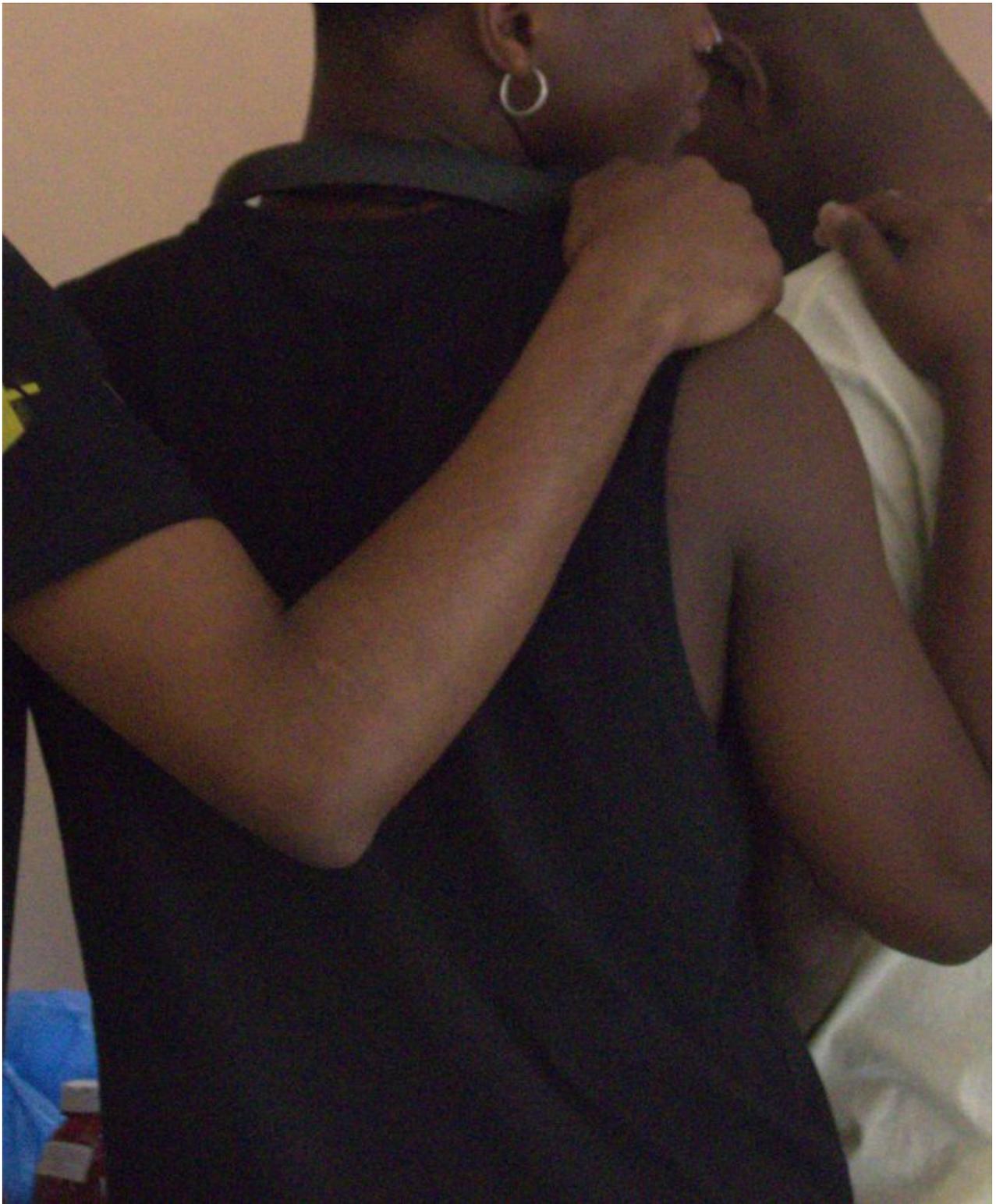
Μηρίαιμ Περχαμιώτισσα
(ΠΕΡΓΑΜΟΣ)

Ποχῶ καταχωρήτις μου συυιδίωσμε
να μαχηρτωσμε τῶ παχίτῶ τῆς
"παρτίδῆς". Ἐνα πατῆρῶ, κορο-
κωδακίῶ εἰς ὑοῦρῶ εἰς τῶ τῶ δια-
φῶ ἔνα οἰ βῶρῶ ρεχί. Ἐνα
δῆρῶ κα ὑοῦρῶ κα με δῆρῶ
με τῶ ρίτῶ μου. Ἡ προρῶ με
τῶ ἔναδε εἰπῶ μαμῶ μου, ἡ μα-
μῶ μου εἰ μῆρῶ κα εἰ εἰς
κορῶ μου. Ἐνα παχίτῶ χροῦῶ
εἰς Μικρῶ Ἀσίῶ.

NOTES







LE SOUTIEN APPORTÉ PAR LA COMMISSION EUROPÉENNE À LA PRODUCTION DE CETTE PUBLICATION NE CONSTITUE PAS UNE APPROBATION DE SON CONTENU, QUI N'ENGAGE QUE SES AUTEURS, ET LA COMMISSION NE PEUT ÊTRE TENUE RESPONSABLE DE L'USAGE QUI POURRAIT ÊTRE FAIT DES INFORMATIONS QU'ELLE CONTIENT.

