



Le petit  
gourmand



« Le petit gourmand » est le fruit de quatre mois de travail.

Quatre mois durant lesquels des personnes d'ici et d'ailleurs se sont retrouvées à raison de deux après-midis par semaine pour participer à un module de français orienté vers les métiers de l'alimentaire.

Lors de ces quatre mois de travail ensemble, elles ont pu partager, apprendre, écouter, parler, interagir mais aussi échanger différents aspects culinaires de leur histoire.

C'est une partie de ce voyage culinaire qu'elles ont décidé de partager avec vous.

Ensemble, partons à la découverte des ces différentes recettes qui vont nous faire voyager d'un pays à un autre: de la Palestine à la Syrie, en passant par la Roumanie, la Thaïlande, le Ghana, le Maroc ou encore la Serbie et pour enfin revenir en Belgique.

À toutes les gourmandes et les gourmands, ce livre est fait pour vous.

Bonne lecture et bonne dégustation.

*Elisa*

*Formatrice en français langue étrangère*

# Entrées

- 5 Falafels
- 8 Fattouche
- 10 Salade italienne
- 12 Baba ganoush
- 14 Houmous
- 16 Chec apéritif

# Falafels

Les croquettes de pois chiches d'Hassouna (Palestine)

Temps de préparation

30 minutes + 24h de repos

Temps de cuisson

20 minutes

Pour

Une vingtaine de falafels

## Ingrédients

1 kg

de pois chiches secs

2

oignons

1 botte

de persil

1 poivron vert

4 gousses

d'ail

2 cuillères à soupe

de graines de sésame

1 cuillère à café

de cumin

1 cuillère à café

de coriandre moulue

Sel

Poivre

Une cuillère à café

de bicarbonate de soude

De l'huile végétale pour la cuisson (huile de maïs)

# Recette

- 1 Laissez reposer les pois chiches dans de l'eau froide pendant une journée. Une fois le temps écoulé, égouttez les pois chiches et faites les sécher sur un essuie de cuisine.
- 2 Coupez les oignons, le poivron, les gousses d'ail et le persil en petits morceaux.
- 3 Dans un bol, mélangez les légumes avec les pois chiches.
- 4 Passez toute la préparation au hachoir à viande.
- 5 Mélangez-bien la préparation.
- 6 Ajoutez les épices: cumin, coriandre, sel, poivre, graines de sésame et bicarbonate de soude.

# Cuisson

Pour la cuisson:

- Remplissez une casserole d'huile de friture ou huile de maïs et faites-la chauffer.
- Réalisez des petites boules de pâte avec vos mains ou à l'aide de deux cuillères à soupe.

Si vous voulez, vous pouvez façonner vos boules de graines de sésame.

- Plongez-les délicatement dans l'huile bouillante pendant 5 minutes jusqu'à ce que les falafels deviennent de couleur foncée.
- Préparer du papier essuie-tout afin d'y déposer les falafels après cuisson.



# Fattouche

La salade au pain grillé et au sumac d'Hassouna (Palestine)

Temps de préparation

30 minutes

Temps de cuisson

5 minutes

Pour

10 personnes

## Ingrédients

1 salade verte

2 concombres

1 botte  
de persil

4 radis

1 poivron rouge

1 poivron vert

1/2 chou rouge

1/2 chou blanc

4 tomates

2 citrons

1 branche

de feuilles de menthe verte

Une cuillère à café  
de sumac

Deux cuillères à soupe  
d'huile d'olive

Deux pains libanais

De l'huile de maïs

Sel

Poivre

# Recette

- 1 Lavez la salade, les concombres, le persil, le radis, les poivrons, la menthe et les tomates.
- 2 Coupez les légumes à votre guise.
- 3 Mélangez tous ces ingrédients ensemble.
- 4 Coupez les pains libanais en petits carrés d'un cm. Cuisez les dans de l'huile de maïs pendant 1 à 2 minutes maximum. Préparez de l'essuie-tout pour y déposer les carrés de pains libanais.
- 5 Ajoutez à la salade un peu de sel, le jus des citrons et l'huile d'olive.
- 6 Dressez vos assiettes : dans une assiette creuse, commencez par mettre de la salade, assaisonnez de sel et de poivre et parsemez le tout de morceaux de pains libanais. Ajoutez de l'huile d'olive, du sirop de grenade et des graines de grenade. Servez immédiatement.



# Salade italienne

La salade italienne de Bashar (Syrie)

Temps de préparation

15 minutes

Temps de cuisson

Pas de cuisson nécessaire

Pour

4 personnes

## Ingrédients

Trois tomates

100 g  
de champignons

1 sachet  
de mozzarella râpée

100 g  
d'olives vertes

1/2 laitue romaine

Au choix:

de la vinaigrette aux fines herbes

de la vinaigrette à la moutarde

# Recette

- 1 Lavez la salade.
- 2 Déchirez la laitue en petits morceaux. Coupez les tomates et les champignons en tranches.
- 3 Sur un plat, disposez des feuilles de salade. Disposez au-dessus les tomates coupées préalablement en tranches et les champignons.
- 4 Parsemez cette préparation de fromage râpé.
- 5 Ajoutez les olives.
- 6 Agrémentez d'une vinaigrette aux fines herbes ou à la moutarde juste avant de servir.

## Notes utiles

Pour la décoration, vous pouvez ajouter quelques tomates cerises coupées en deux.



# Baba ganoush

Le caviar d'aubergines à la crème de sésame de Bashar (Syrie)

Temps de préparation

20 minutes

Temps de cuisson

15—20 minutes de cuisson

Pour

4 personnes

## Ingrédients

1 kg

d'aubergines

1 poivron vert

1 tomate

1/2

oignon

100 g

de tahini (pâte de sésame)

1/2

citron

2 cuillères à soupe

d'huile d'olive

1 cuillère à soupe

de fromage frais

Sel

3 gousses

d'ail



# Recette

- 1 Cuissez les aubergines en entier dans un four préchauffé à 200° pendant 15—20 minutes.
- 2 Sortez les aubergines du four et enlevez-leur la peau.
- 3 Attendez que les aubergines refroidissent et laissez sortir l'eau de celles-ci.
- 4 Mettez les aubergines dans un robot pour les mixer.
- 5 Mélangez les aubergines avec le tahini, le sel, le demi-oignon coupé et l'ail émincé.
- 6 Hachez la tomate et le poivron en très petits morceaux.
- 7 Mélangez-les avec les aubergines et ajoutez-y une cuillère à soupe de fromage frais.
- 8 Dressez ce mélange dans un plat avec un peu d'huile d'olive.

## Notes utiles

- Ajoutez quelques feuilles de menthe, des tranches de tomates fraîches et du poivre rouge pour la décoration.
- Cette préparation doit être servie froide et est délicieuse avec du pain.

# Houmous

La purée de pois chiches d'Hassouna (Palestine)

Temps de préparation

15 min

Temps de cuisson

15—20 minutes de cuisson

Pour

10 personnes

## Ingrédients

4 boîtes

de pois chiches

1 tasse à café

de tahini (pâte de sésame)

Une gousse

d'ail

4 glaçons

Sel

Une pincée

d'acide citrique

Une cuillère à soupe

d'huile d'olive

Une cuillère à café

de sumac

Une cuillère à café

de bicarbonate de soude

Du persil pour la décoration

# Recette

- 1 Egouttez les pois chiches et lavez-les.
- 2 Cuisez les pois chiches pendant 15—20 minutes dans de l'eau chaude avec une cuillère à café de bicarbonate de soude.
- 3 Egouttez-les et laissez-les reposer pour qu'ils refroidissent.
- 4 Dans un robot, mettez les pois chiches avec l'ail et la glace. Mixez ces ingrédients pendant 3 minutes.
- 5 Ajoutez le sel.
- 6 Si l'houmous a une texture homogène et crémeuse, ajoutez une pincée d'acide citrique. Parfois, l'houmous a besoin d'un peu d'eau. A vous de voir.
- 7 Ajoutez petit à petit le tahini.
- 8 Dressez votre plat : mettez l'houmous au centre de l'assiette et couvrez celui-ci d'un filet d'huile d'olive. Décorez votre assiette de sumac et de persil.



# Chec apéritif

Le cake salé d'Anamaria (Roumanie)

Temps de préparation

15 min

Temps de cuisson

30 à 40  
minutes

Pour

10 personnes (2 checuri—2  
cakes salés)

## Ingrédients

150 g  
de farine

200 g  
de gouda

6 œufs  
de lait

200 g  
d'olives vertes coupées

150 g  
de poivrons rouges

4 cuillères à soupe  
d'huile de tournesol

200 g  
de jambon praga

1 à 2 cuillères à soupe  
de poudre à lever

# Recette

- 1 Coupez les olives, les poivrons et le jambon praga en très petits morceaux.
- 2 Râpez le gouda et mélangez le tout dans un saladier.
- 3 Dans un plat, mélangez la farine, les œufs, l'huile de tournesol, le lait et la poudre à lever.
- 4 Incorporez ce mélange aux légumes.
- 5 Assaisonnez la préparation de sel et de poivre et mélangez bien.
- 6 Séparez votre préparation en deux et mettez la moitié de ces préparations dans un plat avec du papier cuisson.
- 7 Enfourez pendant 30 à 40 minutes dans un four préchauffé à 180°.

## Notes utiles

Ajoutez quelques feuilles de salade pour la décoration.



# Plats principaux

- 20 Riz sauté
- 22 Pizza
- 24 Poulet aux olives
- 27 Poisson aux légumes

# Riz sauté

Le riz sauté de Lamai (Thaïlande)

Temps de préparation

5 minutes

Temps de cuisson

15 minutes

Pour

4 personnes

## Ingrédients

250 g  
de riz thaï

4 œufs

1/2 oignon

1 carotte

2 gousses  
d'ail

Quelques feuilles  
de coriandre

2 cuillères à café  
de sauce soja

2 cuillères à café  
de sauce Oyster

1 cuillère à soupe  
d'huile d'olive

# Recette

- 1 Lavez les légumes et la coriandre. Râpez la carotte et coupez-la en petits morceaux. Coupez tous les légumes en petits morceaux.
- 2 Faites cuire le riz en suivant les instructions de la boîte.
- 3 Quand le riz est bien cuit, retirez-le du feu. Prenez un wok et faites-y chauffer de l'huile d'olive.
- 4 Ajoutez l'ail. Quand l'ail sent bon, mettez-y des œufs.
- 5 Cuisez les œufs pendant trois minutes.
- 6 Ensuite, mettez les légumes coupés à cuire. Mélangez et cuisez jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
- 7 Ajoutez le riz, la sauce soja et la sauce Oyster;
- 8 Mélangez le tout jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits.



# Pizza

Les pizzas d'Haytham (Palestine)

Temps de préparation

15 minutes + 1 heure  
de repos

Temps de  
cuisson

15 minutes

Pour

8 personnes

## Ingrédients pour la pâte

1 litre  
d'eau

1 kg  
de farine

3 sachets  
de levure

Un peu d'huile d'olive

60 g  
de sel

## Ingrédients pour la sauce tomate

2 gousses  
d'ail

2 oignons

2 boîtes  
de tomates pelées

70g  
de concentré de tomates

# Recette

- 1 Mélangez tous les ingrédients de la pâte dans un robot ou à la main.
- 2 Pétrissez bien la pâte. Ensuite, mettez-la dans un saladier, recouvrez-la d'un essuie de cuisine et laissez lever pendant 1 heure.
- 3 Divisez la pâte en petits boules de 200g.
- 4 Avec un rouleau de pâtisserie, étirez la pâte.
- 5 Ajoutez-y de la sauce tomate et garnissez vos pizzas avec les ingrédients souhaités. Pour la garniture, vous pouvez choisir des champignons, des oignons, du fromage râpé, des oignons rouges, du thon, du jambon, du poulet, du poisson. C'est vous qui décidez.
- 6 Saupoudrez votre pizza de fromage râpé et épicez avec de l'origan.
- 7 Déposez votre pizza sur de l'aluminium sur une plaque allant au four.
- 8 Enfournez vos pizzas dans un four préchauffé à 200° pendant 15 minutes.

## Pour la sauce tomate

- Coupez deux gousses d'ail et deux oignons en petits morceaux.
- Faites-les cuire dans une casserole.
- Ajoutez-y 2 boîtes de tomates pelées mixées et le concentré de tomate;
- Assaisonnez votre préparation d'origan, de sel et de poivre.

# Poulet aux olives

Le poulet aux olives de Kaoutar (Maroc)

Temps de préparation

15 minutes (la veille)

Temps de cuisson

1 heure

Pour

10 personnes

## Ingrédients

3 poulets

Quelques olives vertes  
pour la sauce

## Ingrédients pour la marinade

3 oignons

2 gousses  
d'ail

Une petite botte  
de persil

1 cuillère à café  
de gingembre râpé

Poivre

Safran

1 zeste de citron

2 cuillères à soupe  
d'huile d'olive

2 cuillères à soupe  
d'huile de maïs

# Recette

- 1 Préparez votre marinade. Pour ce faire, coupez vos oignons et vos gousses d'ail en petits morceaux. Mélangez tous les ingrédients de la marinade. Façonnez les poulets du mélange obtenu et laissez poser une nuit au réfrigérateur.
- 2 Le lendemain, mettez vos poulets sur le feu dans une grande marmite à feu doux. Laissez cuire entre 20 minutes et 1 heure. Vérifiez la cuisson.
- 3 Quand le poulet est cuit, sortez-les du feu.
- 4 Mettez les poulets sur une plaque pour le faire dorer au four.
- 5 Faites chauffer la sauce obtenue dans une casserole avec quelques olives.

## Conseils

Préparez votre poulet la veille. Il sera meilleur.

Dégustez ce poulet avec du pain : un régal!



# Poisson aux légumes

Le poisson aux légumes d'Amélia (Ghana)

Temps de préparation

30 minutes

Temps de cuisson

25 minutes

Pour

6 personnes

## Ingrédients

3 poissons tilapia

1 poivron vert

1 poivron rouge

2 tomates

Une petite botte  
de persil

## Ingrédients pour la marinade

4 gousses  
d'ail

1 oignon

2 cuillères à soupe  
d'arôme liquide Maggi

# Recette

- 1 Préparez la marinade : mélangez l'arôme liquide Maggi, l'oignon et l'ail émincé. Badigeonner vos poissons avec ce mélange et réservez.
- 2 Ajoutez un peu d'huile d'olive sur vos poissons.
- 3 Lavez vos tomates et vos poivrons et coupez-les en morceaux. Hachez le persil.
- 4 Disposez votre poisson dans un plat allant au four et mettez par-dessus les tomates, les poivrons, le persil et le reste de marinade.
- 5 Enfourez au four préchauffé à 180° pendant 25 minutes.



# Desserts

30 Chec

33 Negresã

35 Crêpes

# Chec

La cake marbré de Diana (Roumanie)

Temps de préparation

20 minutes

Temps de cuisson

40 minutes

Pour

6 personnes

## Ingrédients

5 œufs

200 g  
de farine

200 g  
de sucre

1 cuillère à soupe  
de levure

Quelques gouttes  
d'extrait de vanille

Quelques gouttes  
de rôm

2 cuillères à soupe  
de cacao

4 cuillères à soupe  
d'huile de tournesol

3 sachets  
de sucre vanillé

Une pincée de sel

# Recette

- 1 Préchauffez le four à 180°.
- 2 Séparez les blancs des jaunes d'œufs.
- 3 Battez les blancs en neige avec une pincée de sel.
- 4 Ajoutez-y le sucre et le sucre vanillé.
- 5 Dans un grand saladier, mélangez les jaunes d'œufs avec les blancs battus.
- 6 Divisez votre préparation en deux.
- 7 Versez la moitié de la préparation dans un autre saladier. Ajoutez-y le cacao et mélangez.
- 8 Mettez du papier cuisson dans un moule et versez-y les deux préparations en alternant.
- 9 Faites cuire 40 minutes au four préchauffé à 180°.

## Conseils

N'ouvrez pas le four pendant les 20 premières minutes de cuisson.

Utilisez un cure-dent pour vérifier la cuisson du gâteau. Après 30 minutes de cuisson, piquez le cure-dent dans le gâteau. Si il en ressort sec, le gâteau est cuit.

Démoulez le chec et laissez-le refroidir sur une grille.



# Negresã

La gâteau au noix d'Anamaria (Roumanie)

Temps de préparation

15 minutes

Temps de cuisson

40 minutes + 1  
heure de  
repos

Pour

6 personnes

## Ingrédients

200 g  
de sucre

200 g  
de noix

100 ml  
d'huile de tournesol

3 cuillères à soupe  
de cacao

400 g  
de farine

200 ml  
d'eau

1 sachet  
de poudre à lever

## Ingrédients pour le glaçage au chocolat :

3 cuillères à soupe  
d'eau

3 cuillères à soupe  
de sucre

3 cuillères à soupe  
de cacao

3 cuillères à soupe  
de beurre

# Recette

- 1 Préchauffez le four à 180 °.
- 2 Mettez les noix au four pendant 10 secondes. Ensuite, concassez-les.
- 3 Dans un grand saladier, mélangez tous es ingrédients pour former une pâte.
- 4 Mettez du papier cuisson sur une plaque pouvant aller au four. Etalez la pâte sur une plaque avec du papier cuisson.
- 5 Enfournez au four pour 45 minutes à 180°
- 6 Sortez le gâteau du four et laissez-le refroidir pendant une heure.
- 7 Mélangez tous les ingrédients du glaçage et versez-les sur la pâte.

## Conseils

Vous pouvez ajouter de la confiture de fruits ou des raisons secs à votre préparation.

Attendez que le gâteau soit entièrement refroidi pour le couper. .



# Crêpes

Les crêpes de Gabriella (Serbie)

Temps de préparation

10 minutes

Temps de cuisson

15 minutes

Pour

4 personnes

## Ingrédients

500 ml

de lait

2 œufs

1 sachet

de sucre vanillé

5 cuillères à soupe

de farine

Une pincée

de sel

Un peu

de beurre pour cuire les crêpes

# Recette

- 1 Versez le lait dans un bol.
- 2 Cassez-y les deux œufs et mélangez le tout à l'aide d'un mixer.
- 3 Ajoutez le sucre vanillé et une pincée de sel.
- 4 Quand ces ingrédients sont mélangés, ajoutez-y la farine.
- 5 Mélangez bien pour éviter les grumeaux.
- 6 Faites chauffer une poêle et mettez-y un peu de beurre.
- 7 Versez une petite louche de pâte dans la poêle.
- 8 Laissez cuire environ une minute de chaque côté et la crêpe sera prête.

# Conseil

Vous pouvez déguster ces crêpes avec du sucre, du chocolat, de la confiture, de la crème pâtissière, des bananes ou encore de la glace.





**Merci**

Ouvrage réalisé dans le cadre d'un module de français orienté vers les métiers de l'alimentaire. Avec le soutien de RETRAVAILLER—CISP des Femmes prévoyantes Socialistes—Réseau Solidaris, de CALIF et du FOREM.





