

Cuisine

pour les aînés

Livre de recettes



**Des recettes du monde entier,
organisé par les résidents locaux de Wood Buffalo Senior**



MULTICULTURAL ASSOCIATION OF WOOD BUFFALO

Les recettes de ce livre de cuisine ont été utilisées dans le cadre du projet de cuisine pour personnes âgées de l'Association multiculturelle de Wood Buffalo, qui a eu lieu en 2022.

Pendant tout ce temps, des résidents âgés de plus de 20 milieux culturels différents résidant dans la municipalité régionale de Wood Buffalo ont participé à des séances vidéo où, aux côtés d'un jeune local, ils ont créé leurs recettes.

Vous pouvez trouver les vidéos sur la chaîne YouTube de l'Association multiculturelle à bit.ly/MCA-Seniors-Cookery

La MCA tient à remercier la Society de St. Aidan's pour le partenariat de ce projet, ainsi que le gouvernement de l'Alberta d'avoir parrainé la Seniors Cookery.

MCA remercie également tous les Aînés ainsi que les jeunes participants qui ont pris part à ce projet pour partager leur culture par la nourriture!

Au nom de l'équipe de MCA, nous espérons sincèrement que vous apprécierez ces recettes!



Service
Canada

Canada

Alberta



Projet de cuisine pour aînés

Tout au long de l'histoire humaine, la nourriture a été un aliment de base important dans la vie sociale. Demandez à n'importe qui de n'importe quel milieu, et vous êtes certain de trouver au moins une histoire précieuse autour de la nourriture - que ce soit pour cuisiner un repas avec des grands-parents, profiter d'un dîner en famille tout en partageant des histoires, ou même aller pour un dîner mémorable avec des amis.

L'objectif du projet Seniors Cookery était d'apporter une compréhension interculturelle et intergénérationnelle par le biais de la nourriture. Le plan était d'aider les personnes âgées et les jeunes à se connecter les uns aux autres et à créer de bons souvenirs qu'ils pourront choyer pour toujours.

Nous espérons que vous apprécierez ces recettes préparées par des résidents âgés locaux et nous vous remercions de soutenir les communautés multiculturelles de la municipalité régionale de Wood Buffalo.

Table des matières

page 1 - Mélange de légume et de viande indigène

page 2 - Hojaldres panaméen

page 3 - Lasagne plantain vénézuélienne

page 5 - Sabudana Khichdi de l'Inde

page 6 - Poulet Ivoirien Kedjenou

page 7 - Plantain Sese camerounais

page 9 - Poulet rôti et pommes de terre de l'Est canadien

page 10 - Galettes de poisson acadiennes françaises

page 11 - Thé Masala Indien (Chai)

page 12 - Chilla besan indien

page 13 - Dabeli indien

page 15 - Soupe Egusi nigériane

page 16 - Methi na Gota Indien

page 17 - Soupe Misua Philippine

page 18 - Rouleaux de printemps à la philippine

page 19 - Karachi Biryani Pakistanais

page 20 - Pain de fenêtre persan Nana Panjereh

page 21 - Fasanjoon persan

page 23 - Koshari égyptien

page 25 - Papa Rellena colombienne

page 27 - Poisson salé guyanais

page 28 - Pâtisseries guyanaises

page 29 - Empanadas vénézuéliennes

page 30 - Bortsch russe

Mélange de Légumes et de Viande

Culture: Recette Autochtone

Soumise par: Lorraine Corrigan



Ingrédients

- Navet
- Petites pommes de terre
- Chou
- Céleri
- Saucisse à l'ail, peler la peau, le cas échéant
- Oignons rouges et blancs
- Grosses carottes
- 2 tasses de bouillon de légumes
- Poudre d'ail, au goût
- Sel de céleri, au goût
- Sel d'assaisonnement, au goût
- 1 barre de beurre

Directions

1. Préchauffer le four à 360°F.
2. Préparez les ingrédients en coupant tous les légumes en bouchées. Trancher la saucisse à l'ail.
3. Jetez tous les ingrédients dans une poêle à dinde et faites cuire jusqu'à ce que les pommes de terre et les saucisses soient bien cuites.

Hojaldres

Culture: Recette Panaméenne

Soumise par: Rosa E. Cummings



Ingrédients

- 3 tasses de farine , tamisée
- 2 cuillères à thé de levure
- 3 cuillères à thé de sucre semoule
- 2 cuillères à thé de sel
- 1 oeuf
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 tasse d'eau (plus ou moins)
- Huile végétale (pour la friture)

Messages du chef Rosa

C'est une recette qui a fait ses preuves dans notre famille pour de génération. Il peut être fait pour les collations, le petit-déjeuner, le déjeuner ou le dîner avec tous les plats d'accompagnement.

Directions

1. Mélanger tous les ingrédients secs dans le bol d'un batteur sur socle.
2. Faire un puits au centre et casser l'œuf au centre de ce puits. Ajouter l'huile.
3. Mélanger les ingrédients en incorporant progressivement l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène. La quantité d'eau indiquée est approximative et dépend de la qualité de la farine utilisée.
4. Déposer la pâte sur un plan de travail légèrement fariné, couvrir et laisser reposer 2 heures.
5. Diviser la pâte en 12 à 15 morceaux et former des boules de la taille d'une balle de golf.
6. Verser une grande quantité d'huile dans une poêle et faire chauffer.
7. Sur un plan de travail légèrement huilé, aplatir chaque boule et, à l'aide des deux mains, l'étirer jusqu'à ce qu'elle soit ronde, fine et plate (environ ¼ de pouce / 5 mm d'épaisseur)
8. Vous pouvez également utiliser un rouleau à pâtisserie pour les aplatir.
9. Frire chaque pain quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré.

Lasagne Plantain

Culture: Recette Vénézuélienne

Soumise par: Hermes Guillen



Ingrédients

- 5 bananes (pas très mûres)
- 200 grammes de mozzarella râpée
- 3/4 tasse de parmesan râpé
- Suffisamment d'huile pour la friture

Pour la sauce tomate et boeuf

- 500 grammes de boeuf haché
- 1/2 tasse de bouillon de bœuf ou d'eau
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 oignon haché
- 1 gros oignon vert émincé
- 5 grosses tomates mûres
- 3 gousses d'ail écrasées
- 1/4 cuillère à café de poivre
- 1/2 cuillère à thé d'origan
- 1/4 cuillère à thé de cumin
- 1 cuillère à thé d'assaisonnement italien
- 1 cuillère à thé de sucre blanc Sel, au goût
- 2 feuilles de laurier
- Basilic, au goût
- 1 pincée de bicarbonate de soude

Directions

Préchauffer le four à 350°F

Étape 1 : Sauce tomate

1. Blanchir les tomates, les cuire avec un peu d'eau et une pincée de sel, puis peler les tomates.
2. Mélangez les tomates pelées et assaisonnez avec du sucre, du basilic, de l'assaisonnement italien, du sel, du poivre, du persil, du cumin, de l'origan et une pincée de bicarbonate de soude. Laisser mijoter environ 15 minutes à couvert en remuant de temps en temps. Le nombre d'herbes aromatiques et d'épices dépendra de votre goût. Mettre de côté.

Étape 2 : Sauce au bœuf

1. Coupez l'oignon et l'ail en dés. Mettre de côté
2. Chauffer une grande poêle à feu moyen-élevé et ajouter l'huile d'olive et le bœuf haché jusqu'à ce qu'il soit doré, ou jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de morceaux roses visibles. Mettre de côté.
3. Dans la même poêle, à feu moyen, ajouter le reste d'huile d'olive et faire sauter les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

(Suite) Lasagne Plantain

Culture: Recette Vénézuélienne

Soumise par: Hermes Guillen

4. Incorporer le bœuf haché aux légumes, puis ajouter la sauce tomate et laisser mijoter 15 minutes. Salez (au goût) et retirez les feuilles de laurier. Mettre de côté.

Étape 3 : Frire les plantains

1. Coupez les extrémités des plantains.
2. Peler les plantains.
3. Faites de longues bandes de plantains, en coupant horizontalement.
4. Faites frire les tranches de plantain dans beaucoup d'huile chaude jusqu'à ce qu'ils soit doré des deux côtés.

Étape 4 : Assemblage des lasagnes au plantain

1. Graisser un plat rectangulaire ou carré avec un peu de beurre.
 2. Placez une couche de tranches de plantain.
 3. Couvrir de sauce au bœuf et de fromage râpé.
 4. Répétez les étapes 2 et 3 jusqu'à ce que vous atteignez le haut du plat.
 5. Enfin, garnir de fromage râpé.
 6. Cuire sans couvercle pendant 30 minutes.
 7. Refroidir pendant 10 minutes avant de couper.
 8. Si désiré, vous pouvez servir avec une salade verte en accompagnement ou des tranches d'avocat.
-

Messages du chef Hermès

Pourquoi avez-vous choisi de cuisiner ce plat?

Ce repas est un plat représentatif de ma cuisine puisque le plantain et fromage est le petit déjeuner d'anniversaire dans notre famille.

Que signifie cette nourriture pour vous et votre famille?

Cette nourriture nous rappelle d'où nous sommes originaires et enseigne à nos petits-enfants la cuisine du Venezuela.

Comment avez-vous appris à cuisiner ce plat?

Je l'ai appris de ma femme. C'est l'un de ses plats préférés et c'est notre petit-déjeuner d'anniversaire.

Les feuilles de lasagne sont remplacées par des tranches de banane frites. La combinaison de sauce bolognaise salée, de fromage et de plantains sucrés est tout simplement délicieuse!

Sabudana (Perles de Tapioca) Khichdi

Culture: Recette Indienne

Soumise par: Hina Shah



Ingrédients

Sabudana

- 250 grammes de perles de tapioca
- 250 grammes de pommes de terre, hachées
- 150 grammes de cacahuètes sèches
- Piments chili, hachés
- Gingembre haché
- 4 cuillères à thé de sucre
- 2 cuillères à thé de sel (ou au goût)

Pour tempérer

- Huile de cuisson
- Jeera (cumin)
- Feuilles de cumin

Garniture

- Feuilles de coriandre, hachées, au goût
- Farari Chevra (collation indienne à jeun) *optionnel
- Citron

Directions

1. Lavez les sabudana (perles de tapioca) 3 fois, puis égouttez-les rapidement. Mettez de côté le sabudana égoutté pendant 3-4 heures – il grossira. Vérifier la consistance avec les mains, elle doit être molle.
2. Écrasez les cacahuètes, le piment haché et le gingembre. Ajoutez à la sabudana.
3. À l'aide d'une poêle à feu moyen, ajouter l'huile de cuisson. Ajoutez ensuite l'épice jeera, les feuilles de curry et les pommes de terre hachées. Mélanger. Ajouter le mélange de tapioca dans la poêle, ainsi que le sucre et le sel. Cuire à feu moyen pendant 5 minutes. Mettre de côté.

Pour la garniture: ajouter des feuilles de coriandre hachées et, si désiré, du farari chevra.

Message du chef Hina

C'est un plat moelleux et non collant. C'est un plat de jeûne célèbre pendant nos saisons festives et fournit sa propre valeur nutritionnelle telle que :

- Améliore la digestion
- Réduit la tension artérielle
- Renforce les os
- Une très bonne source d'énergie

Poulet Kedjenou

Culture: Recette Ivoirienne

Soumise par: Helene Keating



Ingrédients

- 1 poulet entier, propre et coupé
- 2 aubergines
- 3 tomates mûres
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Poivre blanc moulu
- 1 brin de thym
- 2 feuilles de laurier,
- Gingembre râpé
- Bouillon ou eau au besoin
- Huile (arachide)
- Sel (au goût)

Directions

1. Hachez tous les légumes sauf les aubergines. Hacher finement l'ail et le gingembre. Laisser les piments forts entiers. Retirer la peau du poulet, si désiré. Dans un grand bol ou un plat, combiner ces ingrédients, ainsi que le sel, le poivre, le paprika, le thym et les feuilles de laurier. Si le temps le permet, laissez mariner au moins deux heures.
2. Retirer le poulet, les piments forts et les feuilles de laurier et réserver. Hacher l'aubergine et l'incorporer au reste du mélange de légumes. Ajouter la moitié de ce mélange dans une grande casserole. Ensuite, superposer le poulet, suivi des feuilles de laurier et des piments forts. Ajoutez encore quelques brins de thym et un peu plus de sel et de poivre. Émietter le cube de bouillon et saupoudrer dessus. Terminez votre superposition en ajoutant les légumes restants sur le dessus.
3. Placez le couvercle sur la casserole. Placer sur une cuisinière à feu moyen et cuire pendant 15 minutes. Réduire le feu à moyen-doux et cuire 45 minutes supplémentaires. Pendant ce temps, secouer la casserole de temps en temps, mais ne retirez pas le couvercle. Après l'heure complète, vérifiez la cuisson de votre poulet. Il devrait tomber de l'os tendre. Sinon, ajoutez quelques minutes.
4. Optionnel: Selon votre tolérance à la chaleur, vous pouvez rendre ce plat très épicé en piquant les poivrons et en les mélangeant au ragoût. Je recommande de goûter d'abord, puis de ne percer qu'un seul poivre à la fois, si désiré. Vous pouvez toujours en ajouter, mais vous ne pouvez pas en supprimer.

Plantains Sese

Culture: Recette Camerounaise

Soumise par: Lydia Besong



Ingrédients

- 1 livre de viande de chèvre, coupée en tranches de 2 pouces (*substituts inclut viande de vache, poisson séché, fumé poisson ou autres substituts de viande*)
- 2 oignons moyens, hachés
- 1 1/2 cuillères à thé de sel
- 6 plantains verts (non mûrs)
- 2 tasses de poisson séché, sans os
- 1/2 tasse d'écrevisses
- 1 tasse d'huile de palme rouge
- 2 à 3 pouces de racine de gingembre, pelée
- 6-8 gousses d'ail, pelées
- 4 Cubes d'assaisonnement Maggi Cubes de 4g
- 1 piment habanero ou scotch bonnet
- Optionnel: 4 tasses de bébés épinards, substituer avec chou frisé

Directions

1. Mettre la viande de chèvre dans une marmite. Verser de l'eau pour recouvrir entièrement la viande. Ajouter 1/4 tasse d'oignon haché et saupoudrer de 1/2 cuillère à thé de sel. Couvrir, porter à ébullition et laisser cuire jusqu'à ce que la viande de chèvre soit tendre mais encore croquante. Environ 20 minutes.
2. Pelez les plantains. Pour éplucher un plantain, couper les extrémités du plantain puis entailler les plantains de haut en bas en faisant attention de ne pas blesser la chair des plantains. Laisser un espace de 1 pouce pendant que la casserole bout, mélanger l'ail et le gingembre en une pâte (j'ai utilisé un petit mortier pour les écraser).
3. Une fois la casserole portée à ébullition, ajouter l'ail et le gingembre mélanger, la cuillère à thé de sel restante, puis saupoudrer les cubes d'assaisonnement (Maggi). Ajoutez également le piment habanero si vous en utilisez (j'ajoute le poivre entier sans écraser pour qu'il libère un peu de saveur mais que le repas ne soit pas trop épicé).

(Suite) Sese Plantains

Culture: Recette Camerounaise

Soumise par: Lydia Besong

4. Remuez le tout pour combiner. Couvrir la casserole et laisser cuire environ 30 minutes jusqu'à ce que les plantains soient très tendres et se cassent facilement lorsqu'on les pique avec une fourchette. Ajouter plus d'eau au niveau des plantains si l'eau devient faible. Sese Plantain doivent être dans la sauce.
 5. Une fois les plantains complètement cuits, goûtez pour vous assurer que l'assaisonnement est parfait. Ajouter plus de sel si nécessaire.
 6. Hachez grossièrement les épinards et ajoutez-les à la casserole. Bien mélanger pour combiner. Une fois que les légumes ont rétréci et bien mélangés avec le tout, éteignez le feu.
 7. Laisser reposer la marmite couverte pendant 5 minutes puis servir chaud. Servir avec un peu d'avocat sur le côté. Si bon!
-

Messages de la chef Lydia

Les plantains camerounais de Sese sont un plat de plantain en un seul pot avec de l'huile de palme rouge, des écrevisses et d'autres ingrédients délicieux. Le plat est copieux avec un peu de fumée et tellement de saveur des épices utilisées. Les plantains verts sont une bonne source et si vous ne les avez pas encore incorporés dans votre alimentation, vous devriez le faire. J'espère que vous apprécierez ce repas qui reflète mon héritage culturel.

Il est important que vous laissiez cuire les plantains jusqu'à ce qu'ils soient très tendres. Lorsque les plantains ne sont pas bien cuits, ils peuvent être durs et le repas sera peu attrayant.

Traditionnellement à feuilles amères, un vert feuillu en Afrique de l'Ouest est utilisé pour fabriquer des plantains Sese. Bitterleaf a une certaine amertume qui ajoute un goût délicieux distinct aux plantains Sese. Malheureusement, je n'ai pas de feuilles amères fraîches, j'ai donc utilisé des épinards. Vous pouvez également utiliser du chou frisé.

Poulet Rôti et Pommes de Terre

Culture: Recette de l'Est du Canada

Soumise par: Barbara Chamberlain



Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 pommes de terre rouges, coupées en gros cubes
- 1 paquet (16 oz) de carottes, coupées en diagonale
- en bouchées
- 1 branche de céleri, coupée en diagonale en bouchées
- 1 oignon doux, tranché et divisé
- 1 (4,5 lb) de poulet entier
- Sel et poivre noir moulu au goût
- Poudre d'ail, au goût
- 1/2 c. margarine en cubes, divisée
- 1 gros citron, tranché
- 1 cuillère à thé d'ail haché
- 1 branche de céleri, coupée en 3 morceaux
- 1 2/3 cuillères à soupe d'ail haché

Directions

1. Préchauffer le four à 385 F° (196 C°).
2. Versez l'huile d'olive dans un grand bol; mélangez les pommes de terre, les carottes, les bouchées de céleri et les 3/4 de l'oignon tranché dans l'huile pour bien les enrober. Réserver l'oignon restant. Transférer les légumes huilés dans une grande poêle en fonte.
3. Rincez le poulet et séchez-le soigneusement avec des essuie-tout. Assaisonner généreusement le poulet, à l'intérieur et à l'extérieur, avec du sel, du poivre noir et de la poudre d'ail. Placez le 1/4 d'oignon tranché restant, 1/4 tasse de margarine, les tranches de citron, 1 cuillère à café d'ail haché et de gros morceaux de céleri dans la cavité du poulet.
4. Placer le poulet sur les légumes huilés; éparpillez le 1/4 tasse de morceaux de margarine restants et 1 2/3 cuillère à soupe d'ail haché en petites quantités autour des légumes.
5. Faites rôti le poulet et les légumes dans le four préchauffé jusqu'à ce que la peau soit dorée et croustillante, que les légumes soient tendres et qu'un thermomètre à viande à lecture instantanée inséré dans la partie la plus épaisse de la cuisse de poulet indique 165 F° (75 C°); environ 1h45. Laisser reposer le poulet 10 minutes avant de le découper et de le servir avec des légumes.

Galettes de Poisson

Culture: Recette Acadienne Française

Soumise par: Denise Brideau



Ingrédients

- Poisson salé (bouilli et égoutté)
- Pommes de terre (bouillies et écrasées)
- Oignon (haché)
- 2 œufs (battus dans un bol séparé)
- 1/2 cuillère à soupe d'ail en poudre
- Sel et poivre au goût)

Directions

1. Combinez tous les ingrédients, puis écrasez ou pétrissez avec les mains.
2. Façonner comme des galettes, environ 2 cuillères à soupe pour chaque galette.
3. Faire frire dans l'huile dans une poêle ou une poêle à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

The Masala Indien (Chai)

Culture: Recette Indienne

Soumise par: Aneri Marani



Ingrédients

- 2 1/2 tasses d'eau
- 1 tasse de lait
- 3 cuillères à thé noir
- 2 cuillères à soupe de gingembre râpé ou écrasé 3 feuilles de menthe
- 3 gousses de Cardamome écrasées au mortier Sucre au goût

Directions

1. Portez de l'eau à ébullition, puis ajoutez le thé noir.
2. Ajouter la cardamome, les feuilles de menthe et le gingembre et laisser reposer pendant 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que la force désirée du thé soit atteinte.
3. Laisser mijoter à feu moyen 2 à 3 minutes.
4. Ajouter le lait, puis laisser mijoter 5 minutes en remuant régulièrement.
5. Filtrer, servir et déguster

Optionnel: Si vous souhaitez adoucir un peu les choses, ajoutez suffisamment de sucre (ou de substitut de sucre) à votre goût.

Remarques sur la recette

Le chai est essentiellement du thé noir infusé avec des épices et du lait sélectionnés. C'est la recette traditionnelle la plus utilisée du thé épicé indien classique. Les goûts du chai sont personnels et la fabrication du chai nécessite d'expérimenter différentes quantités d'épices, de lait et d'ingrédients pour découvrir le mélange spécifique d'épices qui correspond à vos goûts. Assurez-vous d'utiliser du thé noir pour cette recette, pas du vert ou une autre variété spécialisée.

Besan Chilla (crêpe à la farine de pois chiche)

Culture: Recette Indienne

Soumise par: Aneri Marani



Ingrédients

- 2 tasses Besan (farine de pois chiche)
- 1/2 tasse d'oignons
- 1/2 tasse d'assaisonnements Methi, épinards et poivrons verts – sel, poivre, poudre de cumin et poudre de coriandre
- Chili vert, au goût
- Feuilles de coriandre, au goût
- De l'eau, pour lier les ingrédients

Directions

1. Ajouter la farine de pois chiche (besan) dans un grand bol à mélanger.
2. Ajouter tous les autres ingrédients (oignons nouveaux, Methi, feuilles d'épinards frais, poivron vert, coriandre, piment vert, cumin, sel et poivre) dans le bol.
3. Bien mélanger jusqu'à ce qu'ils soient combinés.
4. Versez lentement l'eau en fouettant constamment pour obtenir une pâte lisse et sans grumeaux.
5. Avant la cuisson, laissez reposer la pâte à puda besan, à découvert, pendant 10 minutes. Pendant ce temps, préchauffez la poêle utilisée pour la cuisson à feu moyen-doux.
6. Graisser la poêle avec de l'huile. Versez 1/4 tasse de pâte dans la poêle et étalez-la autour. Cuire jusqu'à ce que des bulles recouvrent la surface du besan cheela, environ 2 minutes.

7. Passer délicatement une spatule sous le besan cheela. Assurez-vous qu'il n'est pas collé à la casserole, puis retournez-le.

8. Cuire jusqu'à ce que l'autre côté soit légèrement doré. Retirer et servir.

9. Répétez les étapes 6 à 8 jusqu'à ce que toute la pâte soit utilisée.

Remarques sur la recette

Besan ka puda (alias besan ka chilla) est une crêpe indienne savoureuse. On l'appelle aussi omelette aux légumes. Il s'agit d'une version végétarienne d'une omelette où les œufs sont remplacés par de la farine de pois chiche sans gluten, qui est combinée avec des légumes sains et des épices aromatiques pour créer un repas matinal riche en protéines. Cette recette est parfaite pour tous ceux qui suivent un régime sans gluten.

Dabeli

Culture: Recette Indienne

Soumise par: Aneri Marani



Ingrédients

Pour la garniture de pommes de terre Dabeli

- 3 pommes de terre moyennes - bouillies, épluchées et écrasées
- 1 petit oignon, finement haché
- 2 cuillères à thé de dabeli masala
- 1 pincée d'asafoetida (hing)
- 1/2 cuillère à thé de graines de cumin
- 2 cuillères à soupe de chutney de tamarin et de dattes
- 1/4 de tasse de noix de coco râpée
- 1/4 de tasse de graines de grenade
- 1/4 de tasse de feuilles de coriandre hachées (ou feuilles de coriandre)
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 2 cuillères à soupe d'eau
- Sel

Pour le chutney à l'ail rouge

- 1 - 2 piments rouges
- 1/2 tasse de gousses d'ail hachées
- 1/2 cuillère à soupe de jus de citron
- Sel, au goût

Pour le Dabeli Masala

- 1 cuillère à thé de graines de coriandre (ou de poudre)
- 1/2 pouce de cannelle
- 2 - 3 clous de girofle
- 1/2 cuillère à thé de graines de cumin
- 1 piment rouge séché

Pour servir le Dabeli

- 4 - 5 petits pains ou pavés tranchés et légèrement
- dans un peu de beurre ou d'huile
- 1/2 tasse de cacahuètes grillées
- 1/2 tasse de feuilles de coriandre hachées
- 1/2 tasse de nylon sev
- 1/2 tasse de graines de grenade
- Le condiment à l'ail selon le goût

Directions

1. Faire griller à sec les graines de piment rouge, de cumin, de clou de girofle, de cannelle et de coriandre.
2. Ajouter tous les ingrédients dans un broyeur à sec.
3. Réduire en poudre fine. Il vous restera de la poudre, même après l'avoir ajoutée au dabeli, qui pourra être utilisée dans d'autres recettes à base de légumes ou de riz.

Préparation du chutney

- Faire tremper les piments rouges dans de l'eau chaude pendant 30 à 40 minutes. Dans un moulin à légumes, ajouter les piments trempés, l'ail et le jus de citron.
- Réduire en pâte lisse, en ajoutant de l'eau si nécessaire. Réserver la pâte.

(Suite) Dabeli

Culture: Recette Indienne

Soumise par: Aneri Marani

Préparation de la farce de pommes de terre

1. Faire bouillir les pommes de terre dans un autocuiseur ou un four à micro-ondes. Les éplucher et les écraser, puis les mettre de côté.
2. Dans une poêle ou un kadai, faire chauffer l'huile. Ajouter le cumin et l'oignon haché. Faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent mous.
3. Ajouter l'asafoetida (hing) et faire revenir pendant une minute à feu doux.
4. Ajouter le chutney de tamarin aux oignons et bien mélanger.
5. Ajouter la purée de pommes de terre et bien mélanger.
6. Ajouter la poudre de dabeli masala à la purée de pommes de terre. Bien mélanger et ajouter le sel.
7. Faire cuire pendant 2 à 3 minutes en remuant. Si le mélange semble un peu sec, ajouter 1 ou 2 cuillères à soupe d'eau.
8. Une fois cuit, étaler la garniture de pommes de terre sur une assiette, puis saupoudrer de noix de coco râpée sur la garniture de pommes de terre.
9. Ajouter de la coriandre hachée, puis des graines de grenade ou des raisins (ou les deux).

Pain frit

- Couper un pain en deux. Faire fondre le beurre sur une tava ou une plaque chauffante et y faire légèrement griller. Mettre de côté.

Préparation du dabeli

1. Rassembler tous les ingrédients nécessaires à la préparation du dabeli.
2. Appliquer le chutney sucré sur une tranche de pain et le chutney à l'ail rouge sur l'autre.
3. Prendre une tranche de garniture de pommes de terre préparée et la placer sur l'une des tranches de pain.
4. Ajouter un peu d'oignon haché et de coriandre.
5. Garnir le tout de cacahuètes grillées et de graines de grenade. Saupoudrer également de dabeli masala.
6. La dernière garniture est le sev. Vous pouvez également rouler les petits pains farcis dans le sev.
7. Couvrir avec l'autre tranche de pain.
8. Répétez les étapes 2 à 7, puis servez ces magnifiques, délicieux et somptueux snacks de cuisine de rue à vos proches.

Soupe Egusi

Culture: Recette Nigériane

Soumise par: Johnson Akinrola



Ingrédients

- 3 poivrons, tranchés
- 4 piments jalapenos forts, tranchés
- Melon moulu (égousi)
- 2 oignons réguliers, tranchés
- 1 poulet entier moyen
- 2 cuillères à soupe d'huile de palme
- Caroubes (Iru)
- Ecrevisses hachées, au goût
- Poisson séché, nettoyé et coupé en bouchées
- Pièces
- 2 tomates fraîches, tranchées
- 2 gousses d'ail, hachées
- 3 tasses d'épinards en bottes, hachés
- Pincée de Poivrons du Cameroun

Directions

1. Cuire le poulet et le mettre dans une casserole moyenne à ébullition. C'est pour préparer le bouillon pour la soupe. Réserver et garder l'eau du bouillon.
2. Ajoutez tous les légumes sauf les épinards dans un mélangeur avec de l'eau et mélangez jusqu'à ce qu'ils soient mélangés - vous voulez que le mélange contienne encore des morceaux de fruits et de légumes. Ajouter le mélange à l'eau du bouillon de poulet et mélanger l'huile de palme, les écrevisses, le poisson et les caroubes, puis cuire pendant 5 minutes à feu moyen-vif. Ajouter le poulet dans la casserole, puis cuire encore 5 minutes.
3. Videz la moitié de l'eau puis ajoutez les épinards. Couvrir et cuire 5 minutes.

Methi na Gota

Culture: Recette Indienne

Soumise par: Manoj Kumar Shah



Ingrédients

- 1/2 tasse d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 piment, finement haché
- 1/2 cuillère à thé de pâte de gingembre
- 1/2 cuillère à thé de graines de coriandre, écrasées
- 1/4 cuillère à thé de graines d'ajwain/carambole
- 1/2 cuillère à thé de poivre, broyé
- 1/4 cuillère à thé de curcuma
- 1/2 cuillère à thé de poudre de piment rouge du Cachemire
- 1 pincée de Hing/Asafoetida
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 3/4 cuillère à thé de sel
- 1/4 cuillère à thé de bicarbonate de soude
- 3/4 tasse de feuilles de fenugrec/Menthi, finement haché
- 3 cuillères à soupe de coriandre, hachée finement
- 2 cuillères à soupe de Rava/Semoule/Suji, fin
- 1 tasse de farine Besan/Gram
- huile de friture

Directions

1. Dans un grand bol à mélanger, ajouter l'eau, 1 cuillère à soupe d'huile, le sucre, la pâte de piment et de gingembre, les graines de coriandre, le poivre, le curcuma, la poudre de piment, le hing, le jus de citron, le sel et le bicarbonate de soude. Bien fouetter en veillant à ce que toutes les épices soient bien mélangées.
2. Ajouter les feuilles de fenugrec et la coriandre. Bien mélanger, puis ajouter le rava et le besan. Fouetter et mélanger pour former une pâte épaisse et sans grumeaux.
3. Déposer la pâte dans l'huile chaude en formant de petites boules.
4. Remuer de temps en temps, en s'assurant que le pakoda est complètement cuit. Frire jusqu'à ce que le pakoda devienne doré et croustillant.

Soupe Misua

Culture: Recette Philippine

Soumise par: Veronica Sorino



Ingrédients

- 3 onces Misua
- 1 cube de porc Knorr
- 1 patola moyenne, tranchée
- 1/2 tasse d'oignons verts hachés
- 4 gousses d'ail, écrasées
- 1 oignon jaune moyen, émincé
- 1/4 cuillère à thé de poivre noir moulu
- 2 cuillères à soupe de sauce de poisson patis
- 6 - 8 tasses d'eau
- 3 cuillères à soupe d'huile de cuisson

Ingrédients des boulettes de viande

- 1 lb de porc haché
- 1 oeuf
- 1 oignon jaune moyen, émincé
- 6 cuillères à soupe de farine tout usage
- 1 cuillère à thé de sel
- 1/4 cuillère à thé de poivre noir moulu

Directions

1. Préparez les boulettes de viande en combinant tous les ingrédients des boulettes de viande dans un bol. Bien mélanger. Prélevez 1 1/2 cuillères à soupe du mélange et formez une boule. Effectuez cette étape jusqu'à ce que le mélange soit complètement consommé. Mettre de côté.
2. Faire chauffer l'huile dans une marmite. Une fois que l'huile devient chaude, faites frire les boulettes de viande jusqu'à ce que la partie extérieure devienne brun clair. *Remarque : les boulettes de viande n'ont pas besoin d'être cuites complètement à ce stade.*
3. Retirez les boulettes de viande de la marmite. Mettre de côté.
4. À l'aide de l'huile restante, faire sauter l'ail jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter l'oignon. Continuer à cuire jusqu'à ce que l'oignon ramollisse.
5. Versez de l'eau. Laissez bouillir. Remettre les boulettes poêlées.
6. Ajouter le cube de porc Knorr. Remuer. Couvrez la casserole et faites cuire à feu moyen pendant 15 minutes.
7. Ajouter le misua et la patola. Couvrir et cuire 5 minutes.
8. Assaisonner de patis et de poivre noir moulu. Remuer.
9. Ajouter les oignons verts. Transférer dans un bol de service.
10. Servir. Partagez et profitez!

Rouleaux de Printemps à la Philippine

Culture: Recette Philippine

Soumise par: Veronica Sorino



Ingrédients

- Porc haché
- Les carottes hachées
- Oignons émincés
- ail émincé
- 2 œufs, mélangés
- Emballage de rouleau de printemps
- Oignon de printemps
- Bok choy
- Nouilles aux oeufs
- Bouillon de poulet
- 2 cuillères à soupe de sel
- Poivre à goûter

Directions

1. Dans un bol moyen, ajouter le porc, les carottes, les oignons et l'ail. Mélanger avec les mains pour combiner tous les ingrédients ensemble.
2. Ajouter tous les ingrédients secs dans le bol et mélanger. Ajouter les œufs et mélanger à nouveau. Laissez reposer le mélange pendant 2 à 5 minutes.
3. Sur une assiette, placez une feuille d'emballage de rouleau de printemps et badigeonnez le mélange d'œufs sur un coin de l'emballage (cela aidera à sceller l'emballage une fois qu'il a été roulé). Placez une petite boule de farce au porc sur la feuille, façonnez-la à la taille souhaitée et roulez, en commençant par le coin non brosse du wrap et vers le haut, en rentrant les coins latéraux pendant que vous roulez. Répétez cette étape pour tous les rouleaux. *Remarque : vous voulez vous assurer que le rouleau n'est ni trop court ni trop long.
4. Dans une poêle à frire, ajouter l'huile de cuisson et faire chauffer. L'huile est prête pour la friture lorsqu'elle réagit avec une pincée de sel (elle commencera à grésiller et à faire des bulles). Placez les rouleaux dans l'huile avec précaution et faites cuire, en retournant les rouleaux tout au long du processus afin que tous les côtés soient couverts - ils doivent être d'un beau brun doré.
5. Une fois terminé, sortez les rouleaux et placez-les sur un plateau recouvert d'une serviette en papier pour absorber tout excès d'huile.
6. Servir avec une sauce chili douce et déguster!

Karachi Biryani

Culture: Recette Pakistanaise

Soumise par: Uzma Afroz



Ingrédients

- 1000 g de viande (bœuf ou poulet)
- 750g de riz
- 2 oignons moyens
- Épices : Shan Biryani Masalah (bœuf de Karachi Biryani)
- 20 g de raisins secs trempés dans l'eau
- 20g ou 1 oignon doré moyen, frit
- Colorant alimentaire jaune
- Épices sèches : 2 anis étoilé, 1 cardamome noire, 1 cuillère à café de graines de cumin)
- 3 cuillères à soupe de pâte de gingembre à l'ail
- 1 tasse d'huile

Directions

1. Dans une casserole, ajouter la viande, l'oignon émincé, l'huile, la pâte d'ail au gingembre et l'épice Shan.
2. Faire sauter à feu moyen pendant 10 minutes. Ajouter les épices sèches et faire sauter pendant encore 5 à 10 minutes jusqu'à ce que l'huile commence à se séparer de la viande et des autres sauces. Lorsque cela se produit, ajoutez 1,5 tasse d'eau (pour le poulet) ou 2,5 tasses d'eau (pour le bœuf/le mouton). Cuire 30 minutes à feu moyen jusqu'à ce que la viande soit tendre.
3. Lavez le riz et faites-le tremper dans de l'eau fraîche pendant 15 minutes.
4. Dans une casserole séparée avec de l'eau bouillie, cuire le riz à feu moyen-élevé jusqu'à ce que le riz soit cuit aux 3/4.
5. Égouttez le riz et ajoutez-le au mélange poulet/bœuf. Ajouter les raisins secs trempés sur le riz, saupoudrer de colorant alimentaire et étendre l'oignon frit doré sur le dessus.
6. Mettez le couvercle sur la casserole et faites cuire encore 15 à 20 minutes à feu doux. Il ne devrait pas y avoir d'excès d'humidité dans la casserole une fois terminé.
7. Profitez de Karachi Biryani avec du yogourt Raita.

Pain de Fenêtre Persan Nana Panjareh

Culture: Recette Persane

Soumise par: Naghma Najmi



Ingrédients

- 20 grammes de fécule de maïs
 - 20 grammes d'eau de rose
 - 20 grammes de lait
 - 50 grammes de farine blanche
 - 5 grammes de farine de riz
 - 2 oeufs
 - Pincée de safran
 - 1/4 tasse de sucre glacage
 - 1 cuillère à thé de cardamome en poudre
 - 1/2 cuillère à thé de cannelle
-

Directions

1. Mélangez la fécule de maïs, la farine, le lait et l'eau de rose dans un bol pour obtenir une pâte.
2. Ajouter les œufs et battre jusqu'à ce qu'ils soient complètement combinés.
3. Ajouter la farine et mélanger jusqu'à consistance lisse.
4. Laisser reposer la pâte pendant 30 minutes.
5. Filtrer le mélange et ajouter le safran.
6. Chauffer l'huile dans une casserole ou une casserole profonde jusqu'à ce que des bulles se forment autour d'un cure-dent touchant le fond de la casserole.
7. Chauffez le fer à rosette en le laissant dans l'huile chaude pendant 10 à 15 secondes.
8. Soulever le fer, secouer l'excès d'huile et le plonger immédiatement dans la pâte de façon à ce que le bord du fer soit à égalité avec la surface de la pâte. Plongez le fer dans l'huile chaude, laissez les rosettes gonfler et retirez le fer de l'huile.
9. Faites frire chaque côté des biscuits pendant 30 secondes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Sortez le biscuit et placez-le sur une serviette en papier.
10. Répétez les étapes 6 à 8 avec la pâte restante.
11. Saupoudrez de sucre en poudre, de cannelle et de cardamome sur les biscuits avant de servir.

Fasanjoon

Culture: Recette Persane

Soumise par: Naghma Najmi



Ingrédients

- 1 - 2 gros oignons jaunes, hachés (ou 3 tasses)
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 5 cuillères à soupe de sauce à la grenade
- 2 livres. cuisses de poulet désossées et sans peau
- 2 ch. bouillon d'oignon/eau/bouillon de poulet
- 2 cuillères à soupe (plus 2 cuillères à café) de sucre
- 3 cuillères à soupe de beurre de cacahuète
- 1/2 cuillère à thé de curcuma
- 1/4 cuillère à thé de cannelle
- 1/4 cuillère à thé de muscade moulue
- 1/4 cuillère à thé de poivre noir moulu
- 1 cuillère à soupe de pâte de tomate
- 2 cuillères à soupe de pâte de tamarin
- 2 pommes râpées
- 1/2 cuillère à thé de sel
- Sauce soja, au goût

Directions

1. Faire dorer les morceaux de poulet sur toutes les faces :
 - Dans une grande poêle, chauffer 3 cuillères à soupe d'huile à feu moyen-vif. Séchez à nouveau les morceaux de poulet et placez-les dans la poêle, en travaillant par lots si nécessaire afin de ne pas trop encombrer la poêle. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous les côtés.
 - Saupoudrez le poulet de sel pendant la cuisson.
2. Faire revenir les oignons :
 - Utilisez une écumoire ou des pinces pour retirer le poulet de la poêle, mettez de côté.
 - Ajouter une cuillère à soupe de beurre et une cuillère à soupe d'huile dans la poêle. Baisser le feu à moyen-doux.
 - Ajouter les oignons hachés dans la poêle et faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient translucides, en remuant de temps en temps pour libérer les morceaux dorés du fond de la poêle.

(Suite) Fasanjoon

Culture: Recette Persane

Soumise par: Naghma Najmi

3. Remettre les morceaux de poulet dans la poêle avec les oignons. Verser 2 tasses de bouillon sur le poulet et les oignons. Porter à ébullition, réduire à feu doux, couvrir et laisser mijoter doucement pendant 30 minutes.
4. Incorporer le beurre de cacahuète, la mélasse/sauce à la grenade, le sucre et les épices. Couvrir et cuire à feu très doux pendant 1 heure en remuant toutes les 20 minutes environ pour éviter de brûler le fond de la casserole et de coller au fond de la casserole..
5. Retirer du feu et ajuster le sucre/sel au goût. À ce stade, le poulet doit être tendre et se défaire.
6. Servir avec du riz.

Koshari

Culture: Egyptian

Soumise par: Amany Abdel Wahab



Ingrédients

Pour la garniture croustillante aux oignons

- 1 gros oignon, tranché en fines rondelles
- Sel
- 1/3 tasse de farine tout usage
- 1/2 tasse d'huile de cuisson

Pour la sauce tomate

- Huile de cuisson
- 1 petit oignon, râpé
- 4 gousses d'ail, hachées
- 1 cuillère à thé de coriandre moulue
- Optionnel: 1/2 à 1 cuillère à thé de boîte de poivrons rouges broyés (28 oz) de sauce tomate
- Sel et poivre
- 1-2 cuillères à soupe de vinaigre blanc distillé

Pour la Koshari

- 1 et 1/2 tasse de riz à grain moyen, rincé et trempé dans l'eau pendant 15 minutes, puis égoutté 1/2 cuillère à café de sel et de poivre
- 1/2 cuillère à thé de coriandre
- 2 tasses de pâtes coudées
- Huile de cuisson
- Eau
- 1 boîte (15 oz) de pois chiches, rincés, égouttés et réchauffés
- 1 et 1/2 tasse de lentilles brunes, ramassées et bien rincées

Directions

Faire la garniture aux oignons croustillants

1. Saupoudrez les rondelles d'oignon de sel, puis mélangez-les dans la farine pour les enrober. Secouez tout excès de farine.
2. Dans une grande poêle, chauffer l'huile de cuisson à feu moyen-vif. Cuire les rondelles d'oignon, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles prennent une belle couleur brune caramélisée. Les oignons doivent être croustillants, mais pas brûlés (15-20 minutes)

(Suite) Koshari

Culture: Egyptian

Soumise par: Amany Abdel Wahab

Faire la sauce tomate

1. Dans une casserole, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile de cuisson. Ajouter l'oignon râpé et cuire à feu moyen-élevé jusqu'à ce que l'oignon devienne doré translucide (ne pas brunir). Maintenant, ajoutez l'ail, la coriandre et les flocons de piment rouge (le cas échéant) et faites sauter brièvement jusqu'à ce qu'ils soient parfumés (30 à 45 secondes)
2. Incorporer la sauce tomate et une pincée de sel. Porter à ébullition et cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe (environ 15 minutes)
3. Incorporer le vinaigre blanc distillé et baisser le feu à doux. Couvrir et garder au chaud jusqu'au moment de servir.

Faire le Koshari

1. Cuire les lentilles. Porter les lentilles et 4 tasses d'eau à ébullition dans une casserole moyenne ou une casserole à feu vif. Réduire le feu à doux et cuire jusqu'à ce que les lentilles soient juste tendres (15-17 minutes). Égoutter de l'eau et assaisonner avec un peu de sel.
**Remarque : lorsque les lentilles sont lues, elles ne doivent pas être complètement cuites. Ils ne doivent être que partiellement cuits et avoir encore une bouchée car ils doivent terminer la cuisson avec le riz.*
2. Maintenant pour le riz. Égoutter le riz de son eau de trempage. Mélanger les lentilles partiellement cuites et le riz dans la casserole à feu moyen-vif avec 1 cuillère à soupe d'huile de cuisson, le sel, le poivre et la coriandre. Cuire 3 minutes en remuant régulièrement. Ajouter de l'eau tiède pour couvrir le mélange de riz et de lentilles d'environ 1 pouce et 1/2 (vous utiliserez probablement environ 3 tasses d'eau ici). Porter à ébullition; l'eau devrait réduire un peu. Couvrez et laissez cuire jusqu'à ce que tout le liquide ait été absorbé et que le riz et les lentilles soient bien cuits (environ 20 minutes). Gardez couvert et tranquille pendant environ 5 minutes.
3. Préparez maintenant les pâtes. Pendant que le riz et les lentilles cuisent, préparez les pâtes selon les instructions du paquet en ajoutant les pâtes coudées à l'eau bouillante avec une pincée de sel et un peu d'huile. Cuire jusqu'à ce que les pâtes soient cuites.
4. Couvrir les pois chiches et réchauffer brièvement au micro-ondes avant de servir.

Pour servir, égrener le riz et les lentilles à la fourchette et transférer dans un plat de service. Garnir avec les pâtes coudées et la 1/2 de la sauce tomate, puis les pois chiches, et enfin la 1/2 des oignons croustillants pour la garniture. Servir en passant le reste de sauce et les oignons croustillants à part.

Papa Rellena (Stuffed Potato)

Culture: Recette Colombienne

Soumise par: Adiel Lopez



Pour la pâte

- 1 oeuf
- 1/4 tasse de farine tout usage
- 1 pincée de sel
- 1/2 cuillère à soupe de sazón Goya al azafran
- 1/4 tasse de lait

Ingrédients

- Huile végétale, pour la friture
- 5 pommes de terre moyennes

Garniture de pâte

- 1/4 cuillère à thé de sel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 tasse de tomates hachées
- 1/3 tasse d'oignon haché
- 1/3 tasse d'oignons verts hachés
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1/2 cuillère à thé de cumin moulu
- 1/2 cuillère à thé de sazón Goya al azafran 1/4 cuillère à thé de sel
- 1/4 cuillère à thé de poivre moulu
- 1/2 lb de boeuf haché

Directions

1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux, mettez-les dans une casserole moyenne et couvrez d'eau et d'1/4 de cuillère à thé de sel.
2. Porter les pommes de terre à ébullition à feu moyen-vif, puis réduire le feu à moyen et cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres (environ 20 minutes)
3. Égouttez les pommes de terre et écrasez-les à la fourchette ou au pilon. Mettre de côté.

Garniture de pâte :

1. Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive à feu moyen, puis ajouter l'oignon, la tomate, les échalotes, l'ail, le cumin, l'azafran, le poivre et le sel. Cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Ajouter le bœuf et faire cuire en remuant de temps en temps (environ 10-15 minutes). Laisser refroidir.

Pour faire la pâte :

1. Dans un bol moyen, placer tous les ingrédients de la pâte et fouetter jusqu'à consistance lisse. Mettre de côté.

(Suite) Papa Rellena

Culture: Recette Colombienne

Soumise par: Adiela Lopez

Pour former les pommes de terre farcies :

1. Divisez la purée de pommes de terre en 10 portions de taille égale (environ 1/3 tasse chacune) et formez chaque portion en boule en la roulant entre les paumes de vos mains. Aplatir en galettes et déposer 1 1/2 cuillère à soupe de garniture au centre de chacune. Façonner le mélange de pommes de terre avec la garniture en boules pour enfermer complètement la garniture.
2. Remplir une grande casserole épaisse d'huile végétale et chauffer à feu moyen-élevé à 360 °F
3. Trempez les pommes de terre farcies dans la pâte et placez-les délicatement dans l'huile chaude. Frire environ 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en les retournant à mi-cuisson. Retirer les pommes de terre de l'huile à l'aide d'une écumoire et égoutter sur une assiette avec du papier absorbant. Transférer dans un lieu de service et servir avec Ají.

Que sont les Papas Rellenas?

Ils sont faits avec des pommes de terre, façonnés en boules et farcis d'un mélange de viande, de légumes et d'épices, trempés dans de la pâte et frits. Ce plat est populaire en Colombie et en Amérique latine. En Colombie, on les mange au petit-déjeuner ou en collation. Vous pouvez les servir chauds ou froids et ils sont délicieux avec de la sauce ají (sauce piquante).

Poisson Salé

Culture: Recette Guyanaise

Soumise par: Pamela Pierre



Ingrédients

- Morue salée
- Oignons, au goût
- Tomates, au goût (optionnel)
- Œufs durs, tranchés

Directions

1. Le poisson salé est placé dans de l'eau douce pendant une heure, puis égoutté et essoré.
2. Dans une poêle à frire moyenne qui a été huilée et placée à feu moyen, faites cuire les oignons et le poisson. Lorsque le poisson est légèrement chauffé, ajouter les œufs durs. Si vous le souhaitez, vous pouvez également ajouter des tomates.
3. Une fois que les oignons sont dorés et que le poisson est bien cuit, retirez du feu et placez-le dans un plat de service.

Pâtisseries Guyanaises

Culture: Recette Guyanaise

Soumise par: Pamela Pierre



Ingrédients

- 2 tasses de farine
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- Pincée de sel
- 1 cuillère à thé de sucre
- 1 cuillère à thé de beurre, émietté
- $\frac{3}{4}$ tasse d'eau (plus $\frac{1}{4}$ si nécessaire)
- Huile végétale (pour la cuisson)

Directions

1. Dans un bol moyen, mélanger la farine, la poudre à pâte, le sucre et le sel.
2. Ajouter le beurre et pétrir dans le mélange sec. Ajouter progressivement l'eau en mélangeant jusqu'à ce qu'elle devienne une pâte molle. Si la pâte devient trop collante, ajouter plus de farine.
3. Placer la pâte sur un tapis roulant et l'étaler à plat, puis découper des cercles à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre.
4. Dans une petite casserole à moitié remplie d'huile, abaissez doucement les brioches dans l'huile. Les cakes doivent commencer à gonfler. Une fois gonflé, retourner de l'autre côté et faire frire. Une fois que le gâteau est gonflé des deux côtés et qu'il est bien doré, retirez-le de l'huile et placez-le dans un bol tapissé d'une serviette en papier.

Empanadas

Culture: Recette Vénézuélienne

Soumise par: Mag Palez



Ingrédients

Pour la pâte

- 1 et 1/2 tasse (215 grammes) de maïs précuit farine (farine P.A.N)
- 1/4 cuillère à thé de sel
- 1 et 1/2 tasse d'eau froide

Pour le garniture de pâte

- Ragoût de viande hachée ou effilochée; poulet; jambon et le fromage; etc

Directions

1. Dans un bol, mettre la farine de maïs précuite et le sel. Ajouter de l'eau et mélanger jusqu'à ce que la farine soit hydratée. Bien pétrir jusqu'à obtenir une pâte molle et malléable, comme de la pâte à modeler. Si la pâte est très sèche, ajoutez plus d'eau et si elle est trop liquide, ajoutez plus de farine de maïs. Laisser reposer la pâte environ 10 minutes.
2. Prendre une portion de pâte et former une boule. Déposez-le sur un film plastique légèrement humide puis étalez-le à la main ou à l'aide d'une assiette ou d'une planche. Déposez une cuillerée de garniture de votre choix au centre de la pâte, puis pliez-la en forme de croissant, à l'aide du film plastique.
Remarque : Vous pouvez également utiliser un récipient pour façonner et couper l'empanada. Cela les aide à avoir la même taille et garantit que les bords sont bien scellés afin que le remplissage ne sorte pas.
3. Faites frire les empanadas dans une grande quantité d'huile chaude pendant environ 5 à 8 minutes.
4. Transférer dans une assiette avec une serviette en papier pour absorber l'huile, puis servir et déguster!

Bortsch Traditionnel

Culture: Recette Russe

Soumise par: Jim Samaroden



*Optionnel: feuille de laurier, haricots verts, petits pois, feuilles de betterave, porc effiloché ou saucisse de porc.

Ingrédients

- 1 tasse de céleri en dés
- 1 tasse d'oignons en dés
- 2 gousses d'ail, râpées ou pressées
- 1 cuillère à soupe de beurre (pour faire revenir le céleri et oignons)
- 8 tasses d'eau, bouillon de boeuf ou bouillon de poulet
- 1 boîte de tomates en dés
- 2 - 3 betteraves moyennes à grosses, pelées, la moitié
- râpé, en demi dés
- 1 - 2 carottes moyennes, pelées et râpées 1 pomme de terre moyenne, pelées et coupées en dés 1/2 tasse d'aneth frais
- Sel et poivre au goût

Directions

1. Faire revenir les oignons, le céleri et le chou avec du beurre jusqu'à ce qu'ils soient tendres et translucides.
2. Ajouter les tomates en dés et l'ail, ainsi que toute la base de soupe choisie (eau ou bouillon)
3. Porter à ébullition à feu moyennement élevé, puis réduire à feu moyen et laisser mijoter.
4. Ajouter les betteraves, les carottes et les pommes de terre au bouillon. Si vous souhaitez ajouter des ingrédients facultatifs (haricots, pois, feuilles de betterave, etc.), faites-le maintenant.
5. Laisser mijoter la soupe à feu moyen jusqu'à ce que les betteraves et les pommes de terre soient tendres (vous pouvez vous en rendre compte en les testant avec une fourchette), soit environ 15 minutes. Retirer la soupe du feu.
6. Incorporer l'aneth frais haché, le sel et le poivre noir.
7. Servir chaud avec une cuillerée de crème aigre et une tranche de pain et de beurre (le pain de seigle est recommandé)