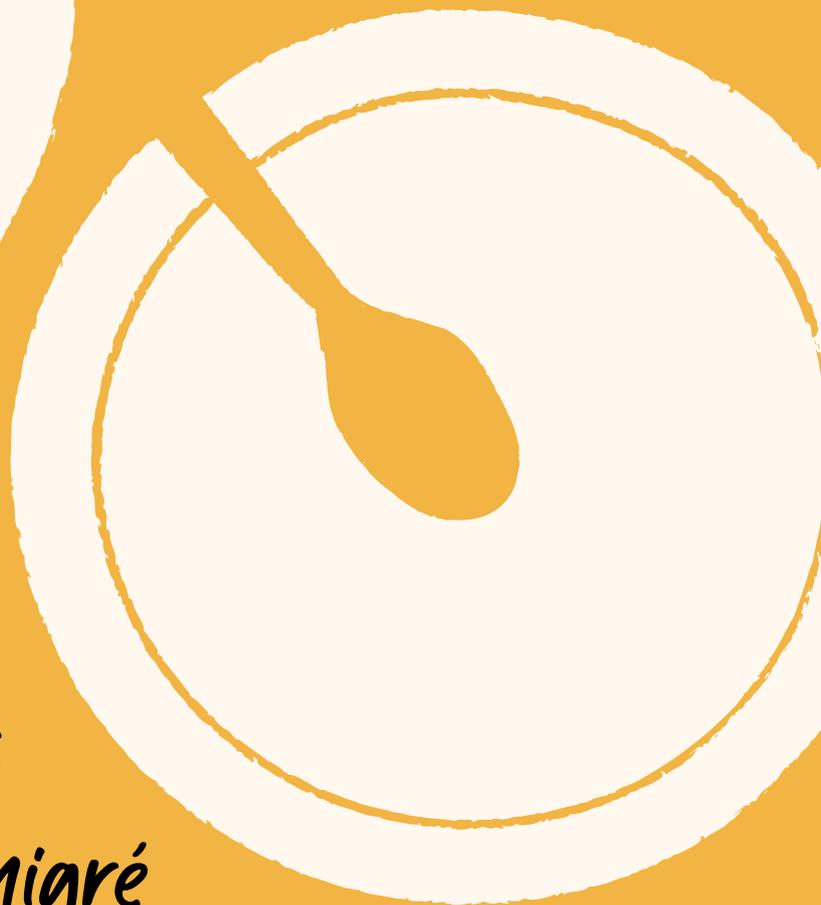


# My Great Cookbook



Un voyage culinaire  
avec des cheffes  
qui ont migré



Un voyage culinaire avec  
des cheffes qui ont migré





Le Haut-Commissariat des Nations Unies aux droits de l'homme s'efforce de promouvoir, protéger et réaliser les droits de l'homme de toutes les personnes, y compris les migrants. Cela inclut le partage d'histoires qui encouragent, inspirent et rapprochent les personnes, quelles que soient leur origine ou leur apparence. Plus important encore, nous voulons partager des histoires racontées par les migrants eux-mêmes. En découvrant que nous avons davantage de choses en commun que de différences, nous pouvons prendre conscience que défendre les droits des migrants, c'est défendre les droits de tous.



Nik's Fudo est une initiative à vocation sociale qui participe pleinement à la promotion des femmes qui ont migré de différents pays vers Genève. Grâce à cette activité, elles peuvent acquérir une indépendance financière, réaliser leurs rêves et trouver une communauté.

## Avant-propos

À l'instar de l'humanité, la cuisine est le témoignage de l'histoire immémoriale des migrations. Elle a le pouvoir de rapprocher les peuples par le truchement des ingrédients, des souvenirs, des éclats de rire et des conversations partagés tout au long de leurs parcours.

Dans ce livre, des cheffes migrantes partagent leurs histoires de migration et la façon dont la cuisine a façonné leurs parcours personnels. Chaque cheffe apporte une touche unique à la cuisine qu'elle crée. Ensemble, elles représentent diverses communautés de migrants originaires d'Afghanistan, du Brésil, du Sri Lanka, du Mexique, du Kenya et d'autres pays. Bien que chaque recette soit associée à un pays dans ce livre, nous reconnaissons que plusieurs pays peuvent partager les mêmes plats.

Le Haut-Commissariat des Nations Unies aux droits de l'homme et Nik's Fudo croient au pouvoir universel de la cuisine et des récits. Les recettes sont

comme des histoires. Elles sont porteuses d'une tradition partagée, enrichie par les personnes et les ingrédients qui leur ont donné leurs saveurs uniques au fil du temps et de l'espace. En partageant ces recettes, nous renforçons les histoires qui nous rassemblent. Les plats créés à partir de ces recettes sont l'occasion d'accueillir des personnes au sein de nos communautés et de tisser des liens.

Nous remercions les cheffes talentueuses qui nous font savourer la richesse de leurs recettes et de leurs histoires. Chacune d'entre elles est une invitation à construire une communauté, à engager une conversation et à nous rappeler que nous avons cette formidable possibilité d'accueillir chaque jour de nouvelles personnes à notre table.

Nous vous invitons à mettre votre toque, à partager un repas avec un nouvel ami et à nous rejoindre pour honorer la nourriture et la migration.

**#StandUp4Migrants**



## **Entrées & Soupes**

Samosa végétarien	11
Tajine	13
Croquettes de poisson	15
Soupe à la courge	17
Soupe de lentilles	23
Soupe d'orge	25

## **Plats Principaux**

Vermicelles à la viande	35
Raviolis au boeuf à la vapeur	37
Biryani au poulet	43
Mole poblano	47
Rogan Josh	53
Riz jollof	55
Nyama choma	57
Kabuli pulao	63
Moqueca aux crevettes	65
Kelewele	67
Couscous de légumes	69
Nouilles sautées, légumes et tofu	71
Bhindi masala	77
Tamales végans au jacquier	79
Chana masala	83
Moin moin	85
Githeri	91
Adas Palau	93
Salade de pommes de terre végane	99
Red Red	101

## **Desserts**

Burfi	105
Bjewia	111
Gulab jamun	113
Baklawa	115



# **Entrées & Soupes**

# Samosa végétarien

Portions : 8+ | 50 minutes

## Ingrédients

Farine (250 g)	Graines de moutarde (1 c. à café)
Yaourt velouté (2 c. à soupe)	Coriandre en poudre (1 c. à café)
Huile de tournesol (2 c. à soupe)	Gingembre frais
Sel (1/2 c. à café)	Gousses d'ail (2)
Carottes (150 g)	Coriandre fraîche
Petits pois congelés (150 g)	Cumin (1 c. à café)
Pommes de terre (500 g)	

## Instructions

- 1 Éplucher les légumes et coupez-les en cube. Les faire cuire dans l'eau bouillante 10 minutes
- 2 Préparer la pâte à samosa : Mélanger la farine et le sel, le yaourt et l'huile
- 3 Ajouter progressivement l'eau jusqu'à formation d'une belle boule. Laisser reposer
- 4 Éplucher l'ail et le gingembre, presser le tout dans un peu d'huile et faire revenir dans la poêle
- 5 Ajouter les graines de moutarde, le cumin et faire dorer. Déglacer avec de l'eau
- 6 Ajouter les légumes égouttés, les écraser grossièrement et ajouter la coriandre ciselée
- 7 Façonner vos samosa : étaler la pâte bien finement, découper des cercles de 10 cm de diamètre avec un emporte-pièce ou un verre retourné
- 8 Disposer une c. à café de farce au centre, replier en pinçant 3 fois
- 9 Faire frire 3 minutes en retournant dans l'huile bien chaude, égoutter et déguster !

Servir avec du chutney  
épicé et garnir d'herbes  
fraîches et de poivrons



# Tajine

Portions : 3 | 1 heure 15 minutes

## Ingrédients

Pommes de terre (4)	Cumin moulu (1/2 c. à café)
Courgette (1/2)	Curcuma ou safran (1/2 c. à café)
Oignon (1)	Feuilles de laurier (3)
Huile d'olive vierge (1/2 verre)	Safran jaune
Tomate (1)	Poivre, cumin et sel
Carotte (1)	Olives vertes
Coriandre moulues (1/2 c. à café)	Selle d'agneau (2 morceaux)
Poivre (1/2 c. à café)	Eau (1/2 verre)
Cannelle (1/2 c. à café)	

## Instructions

- 1 Verser 3/4 de cuillère à soupe d'huile dans le plat à tajine directement posé sur le feu ou la plaque
- 2 Lorsque l'huile est bien chaude, ajouter la viande et la faire revenir pendant environ 10 minutes de chaque côté
- 3 Baisser le feu et placer les légumes découpés sur la viande, des plus fermes aux plus tendres, en y ajoutant les épices, les feuilles de laurier, le sel et le poivre
- 4 Ajouter un peu d'eau, saupoudrer de safran jaune et ajouter les olives vertes
- 5 Couvrir et laisser cuire le tout à feu doux, pendant 30 mn. Placer ensuite sur les légumes cuits les tomates coupées en morceaux, couvrir et laisser cuire encore 15 minutes
- 6 Servir chaud, accompagné de thé et de pain



Hacher grossièrement  
les herbes fraîches  
pour la garniture

# Croquettes de poisson

Portions : 10 | 45 minutes

## Ingrédients

Thon égoutté (1 grande boîte, 300g)  
Purée cuite la veille (250 g)  
Huile d'olive (1 c. à soupe)  
Ail écrasées (3 gousses)

Oignon émincé finement (1)  
Piment vert émincé finement (1)  
Poivre noir en grain (1 c. à soupe)  
Poudre de curry (1 c. à soupe)  
Jus de citron (1 c. à soupe)  
Feuilles de curry (1 c. à soupe)

## Instructions

- 1 Égoutter le thon et le placer sur du papier absorbant avant de l'émietter. Chauffer l'huile dans une poêle. Y ajouter l'ail, le gingembre, l'oignon, le piment, ainsi que les feuilles de curry. Mélanger
- 2 Ajoutez le thon et le citron. Saupoudrez le tout avec les épices, salez, faites frire 5 mn
- 3 Retirer du feu et ajouter de la purée, saler et mélanger à convenance. Séparer ensuite la pâte en petites boules
- 4 Battre deux œufs dans un bol et dans un autre, mettre de la chapelure
- 5 Rouler les boules dans les œufs battus, puis dans la chapelure et réserver
- 6 Chauffer 3 cm d'huile dans un fait-tout (180°). Quand elle est chaude, y ajouter délicatement les croquettes en les retournant régulièrement. Une fois cuites, les faire égoutter sur du papier absorbant



# Safa

Safa décrit sa région natale, le Cap Bon, en Tunisie, comme un paradis avec de belles plages. Elle est née la plus jeune de neuf enfants. Avec le recul, elle rit car même si elle est la plus jeune, elle est « toujours la mère des autres ».

Elle a commencé à apprendre à cuisiner quand elle n'avait que cinq ans, en observant sa mère et sa grand-mère. La première recette qu'elle a apprise était le couscous, un aliment de base en Tunisie. Elle a appris à le combiner avec du persil frais, de la coriandre, des carottes et de l'ail et a rapidement maîtrisé l'utilisation des aromates et des épices dans d'autres recettes à base de poisson et de viande.

À peu près à la même époque, son père est décédé. Dans les années qui ont suivi son décès, elle a continué à apprendre à cuisiner auprès des femmes plus âgées de sa famille. Cette

pratique a atténué le chagrin de la perte de leur père. Aujourd'hui encore, Safa dit que si elle se sent triste, anxieuse ou bouleversée, se mettre à la cuisine lui permet de se sentir plus posée.

À l'âge adulte, Safa a émigré dans un nouveau pays, où elle s'est sentie extrêmement isolée et seule. Finalement, en tissant des liens avec d'autres femmes cheffes et clientes, elle a pu créer une communauté. Elle s'est séparée de son mari, ce qui lui a donné le courage, la force et la volonté de s'épanouir et de trouver une indépendance financière grâce à son travail de cheffe.

Pour Safa, la cuisine signifie "amour, affection, création, inspiration et don de soi aux autres. Ce n'est pas seulement de la nourriture pour satisfaire les autres, c'est donner quelque chose que nous aimons."

*"Amour, affection, création,  
inspiration et don de soi aux  
autres. Ce n'est pas seulement  
de la nourriture pour satisfaire  
les autres, c'est donner quelque  
chose que nous aimons."*

*- Safa*





# Soupe à la courge

Portions : 4 | 1 heure 5 minutes

## Ingrédients

Pommes de terre (2 moyennes)  
Oignon (1)  
Cube de bouillon de volaille (1)  
Eau

Sel (1 c. à café)  
Poivre  
Crème fraîche (facultative)  
Courge (1 kg)

## Instructions

- 1 Éplucher et couper la courge en morceaux
- 2 Puis, éplucher et couper les pommes de terre en quartiers
- 3 Une fois épluché, couper grossièrement l'oignon
- 4 Rincer le tout sous l'eau froide et mettre dans une cocotte
- 5 Couvrir d'eau à hauteur, et porter à ébullition
- 6 Ajouter ensuite le cube de bouillon, ainsi que le sel, et laisser cuire environ 45 minutes. Les légumes doivent se défaire
- 7 Mixer le tout, et ajouter du poivre et de la crème si nécessaire
- 8 Servir bien chaud dans des bols

Garnir de persil  
frais ou de coriandre



# Soupe de lentilles

Portions : 4 | 1 heure 15 minutes

## Ingrédients

Carotte (1)	Lentilles vertes (150 g)
Oignon (1)	Poitrine de porc en tranche (300 g)
Cube de bouillon de volaille (1)	Blanc de poireau (1)
Eau (1,5 l)	Huile d'olive (1 c. à café)
Échalote (1)	

## Instructions

- 1 Éplucher le blanc de poireau, la carotte, l'oignon et l'échalote, et couper en dés les légumes d'environ 1 cm (mirepoix)
- 2 Dans une cocotte, verser trois cuillères à soupe d'huile d'olive, et y faire dorer les tranches de poitrine
- 3 Retirer les tranches de poitrine, et les remplacer par les légumes qui vont ainsi suer 5 à 10 minutes à feu doux
- 4 Ajouter-y les lentilles en veillant à bien les mélanger aux légumes, afin qu'ils deviennent translucides
- 5 Ajouter 1,5 litre d'eau, un bouillon cube, remettre les tranches de poitrine, et laisser mijoter 45 minutes, sur le feu
- 6 Retirer ensuite les tranches de poitrine, mixer la préparation et pour terminer, remettre les tranches de poitrine coupées en deux
- 7 Servir bien chaud



# Soupe d'orge

Portions : 4 | 50 minutes

## Ingrédients

Verre d'orge perlé (1)

Poireau (1)

Carottes (2)

Petite branche de céleri (1)

Pommes de terre (2)

Feuilles de laurier (2)

Baies de genièvre (3)

Huile d'olive (2 c. à soupe)

Cube de bouillon de légumes (1)

Poivre et sel

## Instructions

**1** Couper en morceaux vos légumes préalablement nettoyés

**2** Faire chauffer l'huile dans une casserole et faire revenir les légumes. Verser 1 litre d'eau et faire dissoudre la tablette de bouillon de légumes. Ajouter l'orge perlé avec les feuilles de laurier et les baies de genièvre

**3** Poursuivre la cuisson 35 min environ. Saler, poivrer et servir sans attendre



# Bastos

Bastos est née au Brésil, au nord de Rio de Janeiro, dans une ville qui s'appelle Campos dos Goytacazes. Quand elle était enfant, elle était entourée de femmes qui cuisinaient : sa mère, sa grand-mère, ses tantes et d'autres encore. Sa passion pour la cuisine lui a été transmise par ces femmes qui ont marqué son enfance par leurs rires et leur affection.

Les femmes de sa famille cuisinaient avec du xuxu (chayotte), du quiabo (okra), et du maxixe, qui ressemble au concombre et est originaire d'Afrique. Dans leurs jardins potagers, elles cultivaient de l'alfavaca, une sorte de basilic qu'elles utilisaient dans la plupart des plats.

À 25 ans, Bastos a quitté le Brésil pour l'Europe. Très motivée, elle a immédiatement commencé à travailler dans un restaurant français et, simultanément, elle a appris la langue. Quand elle pense à cette période, Bastos se souvient à quel point son nouvel environnement était un monde

entièrement différent de Campos dos Goytacaze, où elle a grandi. Aujourd'hui, elle cuisine des versions véganes de plats brésiliens traditionnels. Bien que de nombreuses personnes associent la cuisine brésilienne à la viande, Bastos souligne que le Brésil est un pays vaste et divers. Il compte de nombreux végétariens et véganes.

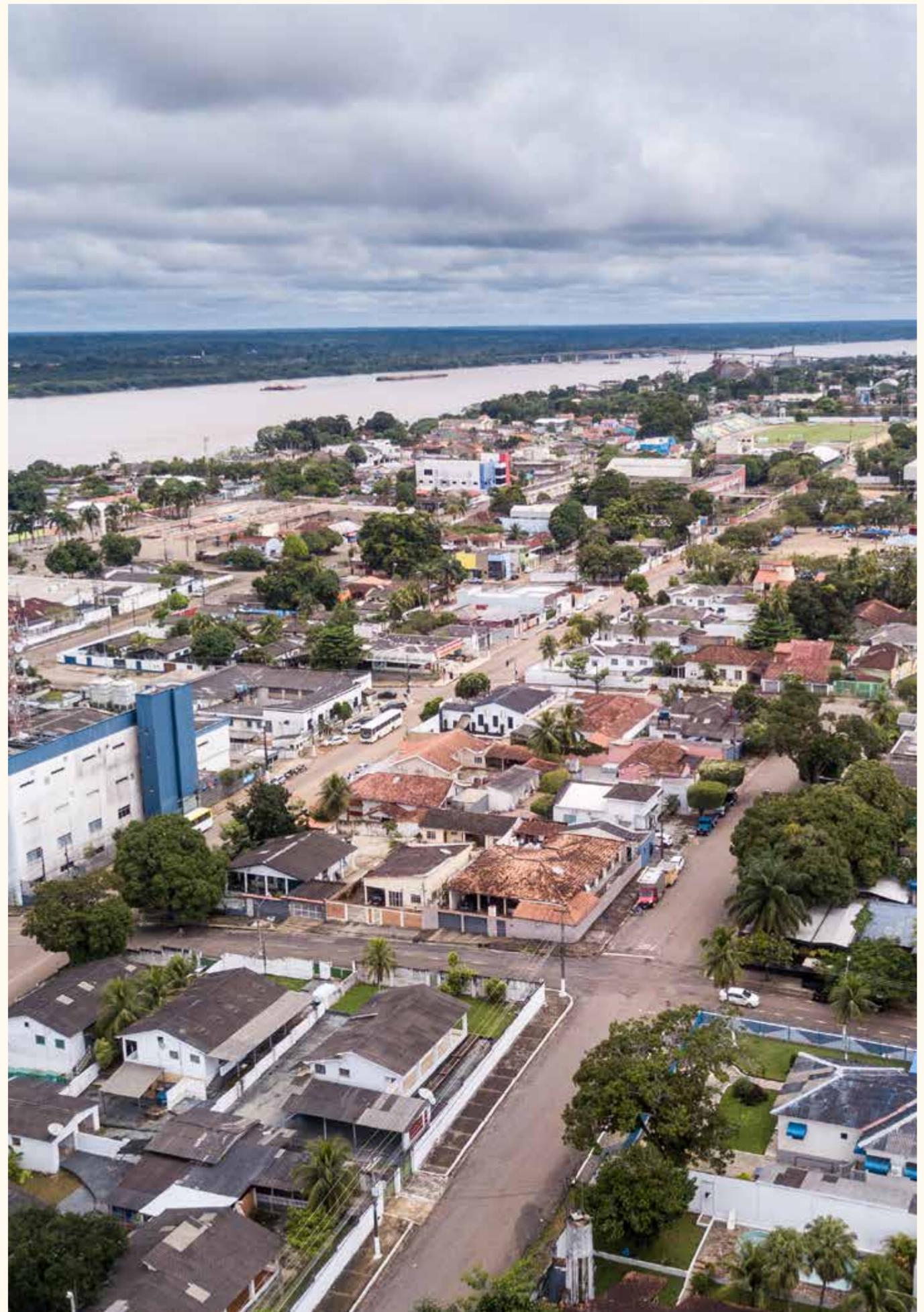
Ce qui l'enthousiasme le plus, c'est de chercher et de créer de nouvelles recettes véganes, brésiliennes et traditionnelles. Bastos aime également élaborer des assemblages de recettes réunissant différentes cuisines et faisant ressortir leurs caractéristiques uniques. "J'aime mettre de l'originalité dans mon travail et ma préparation".

Maintenant, lorsque Bastos partage sa cuisine avec les gens, elle espère qu'ils vont se réjouir de goûter quelque chose de nouveau. "Bien que nous ayons des cultures et des plats différents, chacun a une histoire riche à apporter sur la table", dit-elle.



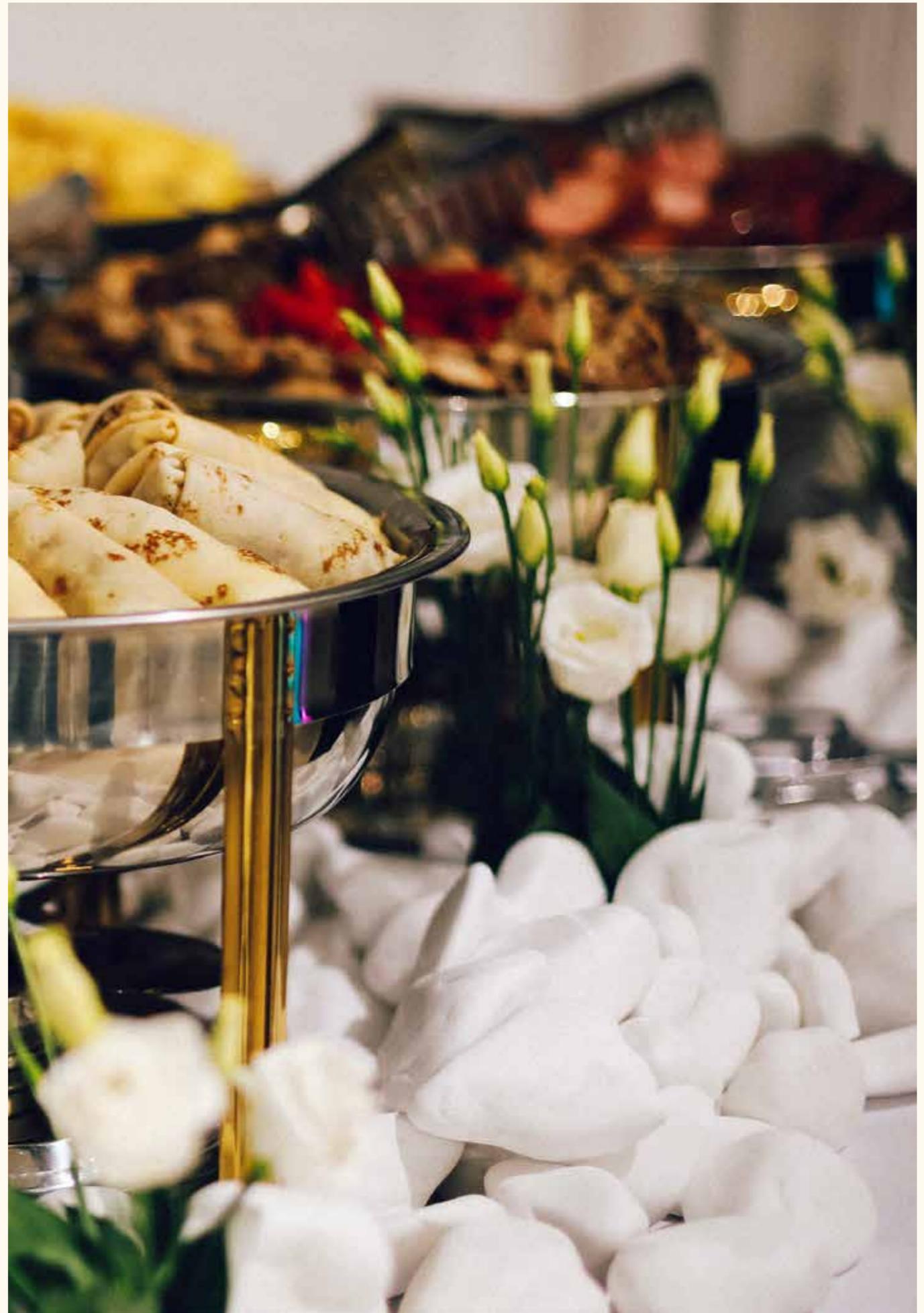
*"Bien que nous ayons des cultures et des plats différents, chacun a une histoire riche à apporter sur la table."*

*- Bastos*





# Plats Principaux



Décorer comme l'on veut  
avec des crevettes, des  
olives noires ou vertes, etc.



# Vermicelles à la viande

Portions : 4 | 50 minutes

## Ingrédients

Vermicelles (500 g)  
Viande hachée (300 g)  
Beurre (100 g)  
Petite branche de céleri (1)  
Oignon (1 gros)  
Poivron (1)

Carottes (2)  
Épices (ail, persil, herbes de  
Provence)  
Eau (1/2 verre)  
Olives (pour la déco)  
Sel

## Instructions

- 1 Verser les vermicelles dans un récipient et les mouiller un peu puis les passer aussitôt à la vapeur (cuisson à vapeur)
- 2 Enlever une fois cuits, les asperger à nouveau avec un peu d'eau puis repasser à la vapeur une seconde fois
- 3 Retirer, y ajouter un morceau de beurre, un peu de sel et un peu d'eau et bien séparer les vermicelles
- 4 Faire revenir la viande hachée dans un peu de beurre ou d'huile, ajouter des oignons, la carotte, le poivron, le céleri, l'ail, le persil et les herbes de Provence, du sel et 1/2 verre d'eau
- 5 Puis y verser les vermicelles et remuer avec la queue de la spatule
- 6 Laisser cuire à très petit feu quelques minutes puis servir

Servir avec une cuillerée de yaourt ou de crème aigre et garnir d'herbes fraîches



# Raviolis au boeuf à la vapeur

Portions : 4 | 45 minutes

## Ingrédients

Farine de blé (360 g)  
Steak haché (320 g)  
Chou blanc (160 g)  
Oignon jaune (72 g)

Tête d'ail (18 g)  
Huile (2 c. à soupe)  
Cube de bouillon de légumes (1)  
Sel et poivre

## Instructions

- 1 Mélanger la farine avec 2,2 dl d'eau pour obtenir une pâte aussi ferme qu'une pâte à pain
- 2 Couper le chou en petits morceaux, le laver puis le mixer au robot
- 3 Mixer les oignons au robot, écraser l'ail
- 4 Diluer votre cube de bouillon de légumes dans 1/2 verre d'eau
- 5 Mélanger le steak haché avec le chou, les oignons, l'ail, le cube de bouillon, le sel, le poivre et les 2 c. à soupe d'huile
- 6 Rouler à présent la pâte en boudin de 3 cm de diamètre puis le découper en morceaux de 3 cm. Étaler chaque morceau de pâte sur un plan fariné pour former des disques d'environ 15 cm de diamètre.
- 7 Farcir chaque ravioli de 2 c. à soupe de farce et les fermer en pinçant ensemble les bords rapprochés des raviolis. Tremper le fond des raviolis dans le reste d'huile versé dans une assiette et les déposer dans le panier d'un cuit-vapeur. Cuire 20 à 25 minutes à la vapeur



# Naila

Naila était l'un des six enfants et vivait avec sa famille élargie dans un village situé à l'extérieur de Lahore, au Pakistan. Dans la maison familiale, la nourriture était typique des Lahoris : des kebabs et de la viande avec beaucoup d'épices et "pas beaucoup de légumes", dit-elle en riant.

Elle se souvient que la cuisine n'était jamais faite en petites quantités car elle était destinée à nourrir toute la famille - et parfois partagée avec les voisins et même le village entier. Sa mère faisait chauffer 40 litres de lait, ajoutait du riz jusqu'à ce qu'il se dissolve, des gousses de cardamome verte, des fruits secs et des noix pour préparer le kher - un pudding - à partager avec la communauté.

Alors que sa mère prenait toujours les devants, Naila regardait et préparait des chapatis pour accompagner le repas principal. Naila n'a commencé à cuisiner qu'après

s'être mariée et avoir quitté la maison familiale. Après leur mariage, Naila et son mari ont émigré. Elle savait qu'elle devait apprendre à bien cuisiner si elle voulait retrouver le goût de la maison.

Aujourd'hui, Naila est célèbre pour son biryani, un riz parfumé cuit avec des épices. Pour préparer son biryani populaire, elle ajoute du poulet, du riz et du piment vert, mais adapte le dosage en fonction de la tolérance aux épices de la personne pour laquelle elle cuisine. L'oignon frit est la saveur principale, selon Naila.

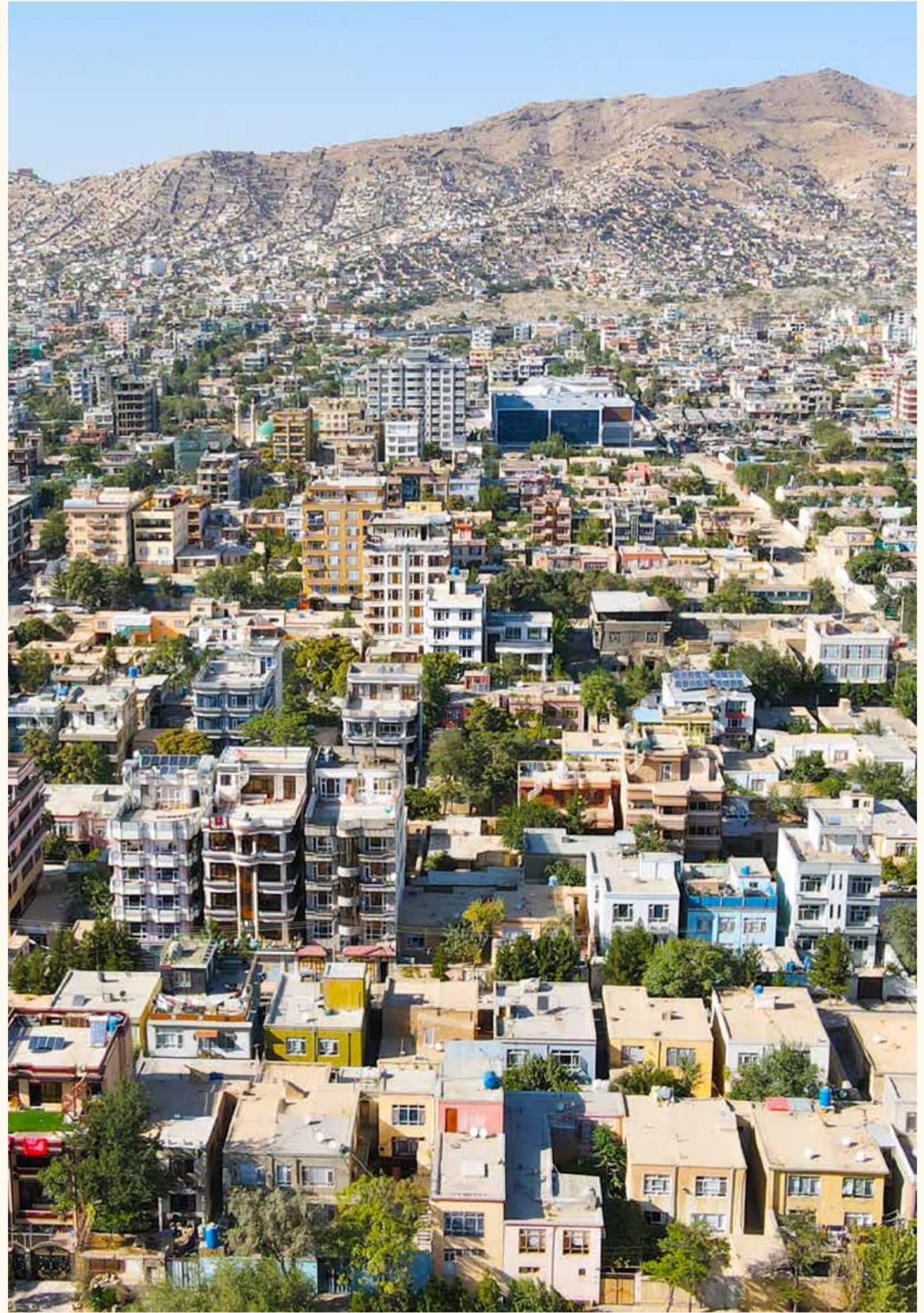
Pour Naila, la cuisine lui a donné l'occasion de communiquer avec les autres. Cela a transformé sa confiance en elle et son interaction avec le monde.

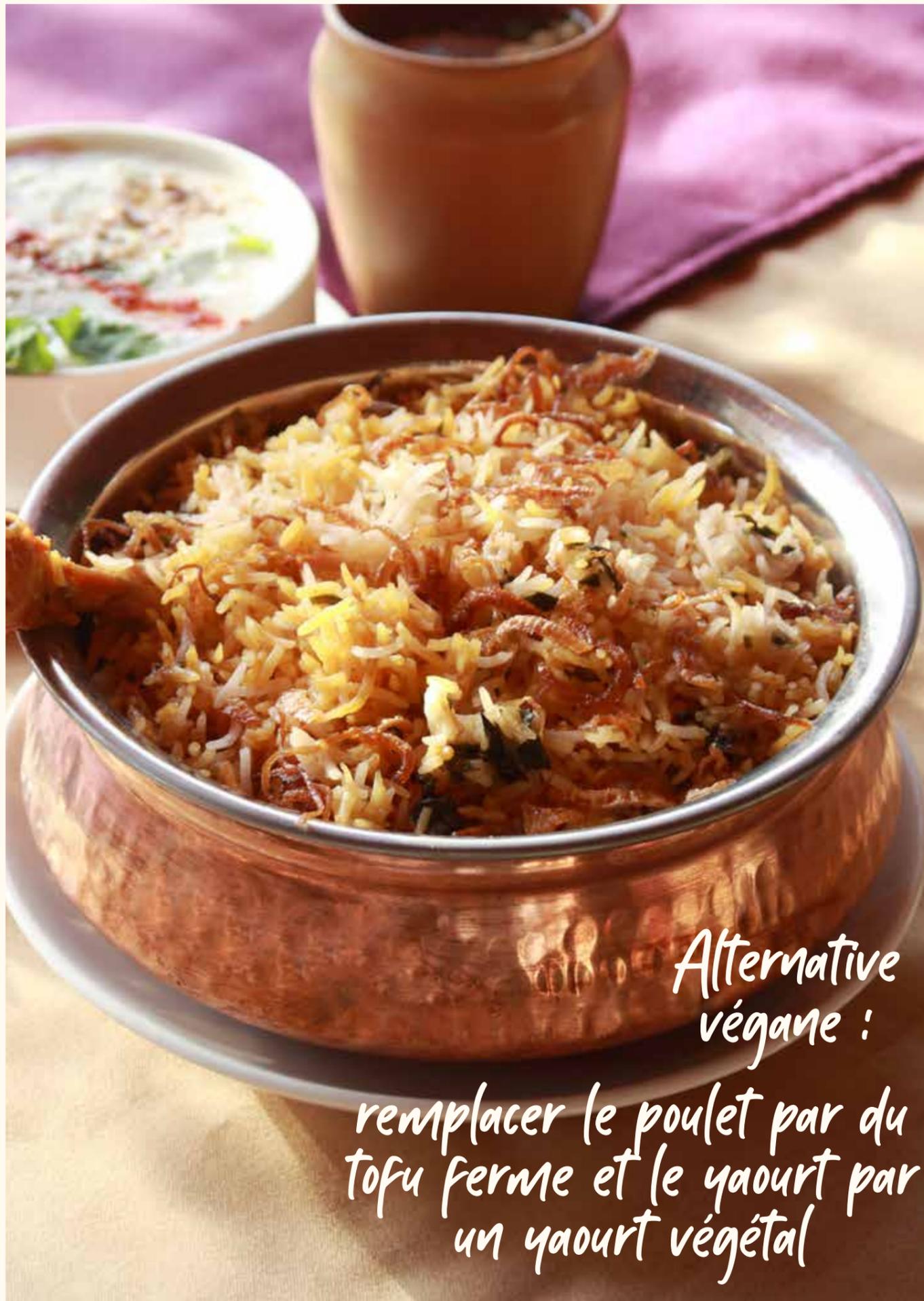
"Pour moi, la nourriture m'a permis d'entrer en contact avec les gens. C'est vraiment une opportunité qui change la vie", dit-elle.



*"Pour moi, la nourriture m'a permis d'entrer en contact avec les gens. C'est vraiment une opportunité qui change la vie."*

*- Naila*





*Alternative  
végane :*

*remplacer le poulet par du  
tofu ferme et le yaourt par  
un yaourt végétal*

# Biryani au poulet

Portions : 10 | 55 minutes | Poulet : Partie 1

## Ingrédients

Huile (2 c. à soupe)  
Purée d'ail et de gingembre (2 c. à soupe)  
Cuisses de poulet (750 g)  
Yaourt (5 c. à soupe)  
Cube de bouillon de poulet (1)  
Purée de tamarin (3-4 c. à soupe)  
Mélange d'épices (2 c. à soupe)  
Oignons frits (500 g)  
Tomates (500 g)  
Graines de cumin moulu (1,5 c. à soupe)

Graines de coriandre moulue (3 c. à soupe)  
Feuilles de fenugrec déshydratées (3,5 c. à soupe)  
Menthe fraîche (250 g)  
Coriandre fraîche (200 g)

*Facultatif :*  
Noix de cajou (200 g)  
Pruneaux secs (5)  
Abricots secs (5)

## Instructions

- 1 Mettre de l'huile dans une casserole, une fois chaude, rajouter la purée de gingembre et d'ail et les noix de cajou. Laisser dorer
- 2 Rajouter le poulet et faire revenir. Une fois que le poulet commence à dorer, rajouter le yaourt. Laisser cuire 3-4min
- 3 Rajouter toutes les épices, le bouillon et du sel. Couvrir et attendre que le poulet soit bien cuit
- 4 En attendant, hacher la menthe et la coriandre. Rajouter les tomates en fines rondelles, les oignons frits, les pruneaux coupés en morceaux et la pâte de tamarin puis mélanger
- 5 Une fois que le poulet est bien cuit, rajouter le mélange d'herbes fraîches et de tomate à la casserole. Faire cuire 2-3 minutes et servir avec le riz (partie 2)



# Biryani au poulet

Portions : 10 | 55 minutes | Riz : Partie 2

## Ingrédients

Cannelle (1 bâton)	Anis (7-10 étoiles)
Girofle (7-10 clous)	Sel (3.5 c. à café)
Cardamome verte (7-10 gousses)	Riz basmati (700g)
Cardamome noire (2 gousses)	Cube de bouillon (0.5)

## Instructions

- 1 Laisser tremper le riz dans jusqu'à ce que l'eau 30 minutes  
Bien rincer le riz jusqu'à que l'eau devienne transparente
- 2 Dans une grande casserole, ajouter de l'huile et faire revenir les clous de girofle, les gousses de cardamome, la cannelle et l'anis. Rajouter 5L d'eau, puis le riz et le cube
- 3 Porter à ébullition puis baisser le feu. Une fois que l'eau s'est évaporée, éteindre le feu
- 4 Servir avec le poulet



Saupoudrer de graines  
de sésame supplémentaires  
avant de servir

# Mole poblano

Portions : 4 | 1 heure

## Ingrédients

Poulet (4 cuisses)	Piments ancho séchés (10)
Tomates pelées au jus (400 g)	Bouillon de volaille (1 cube)
Raisins secs (45 g)	Oignons et gousses d'ail (2)
Amandes moulues (16 g)	Huile d'olive (2 cl)
Cacao amer (poudre) (3 c. à soupe)	Clous de girofle (2)
Graines de sésame (3 c. à café)	Pincée de cannelle (1)
Coriandre en poudre (2 c. à café)	Sel, poivre

## Instructions

- 1 Couper les piments. Peler les oignons, les émincer. Peler les gousses d'ail et les presser
- 2 Dans une cocotte en fonte, faire revenir les cuisses de poulet sans matière grasse avec les clous de girofle, la cannelle, les morceaux de piment, une pincée de sel et de poivre
- 3 Une fois le poulet un peu doré, le verser avec les épices dans un récipient et réserver. Ajouter l'oignon et l'ail, les faire revenir dans un peu d'huile d'olive
- 4 Ajouter le poulet aux épices, les tomates pelées et leur jus, les raisins secs, le cube de bouillon de volaille au mélange d'ail et d'oignons. Laisser mijoter à couvert 20 min. à feu doux
- 5 Avant la fin de la cuisson, retirer le couvercle pour que la sauce réduise un peu. Ajouter les amandes moulues, le cacao, les graines de sésame et la coriandre en poudre. Mélanger pour homogénéiser la sauce. Servir chaud avec un peu de riz



# Teresa

Teresa a appris à cuisiner avec sa grand-mère Doña Yoya. Doña Yoya était une femme remarquable, qui a créé sa propre boulangerie dans sa minuscule cuisine personnelle, à Huimanguillo, une petite ville du sud du Mexique. Teresa et sa famille ont déménagé aux États-Unis lorsqu'elle avait neuf ans, mais elle retournait chaque été à Huimanguillo, où elle aidait sa grand-mère à effectuer de petites tâches, comme battre les œufs et regarder Doña Yoya préparer et décorer des gâteaux élaborés pour les mariages, quinceañeras, baptêmes et anniversaires.

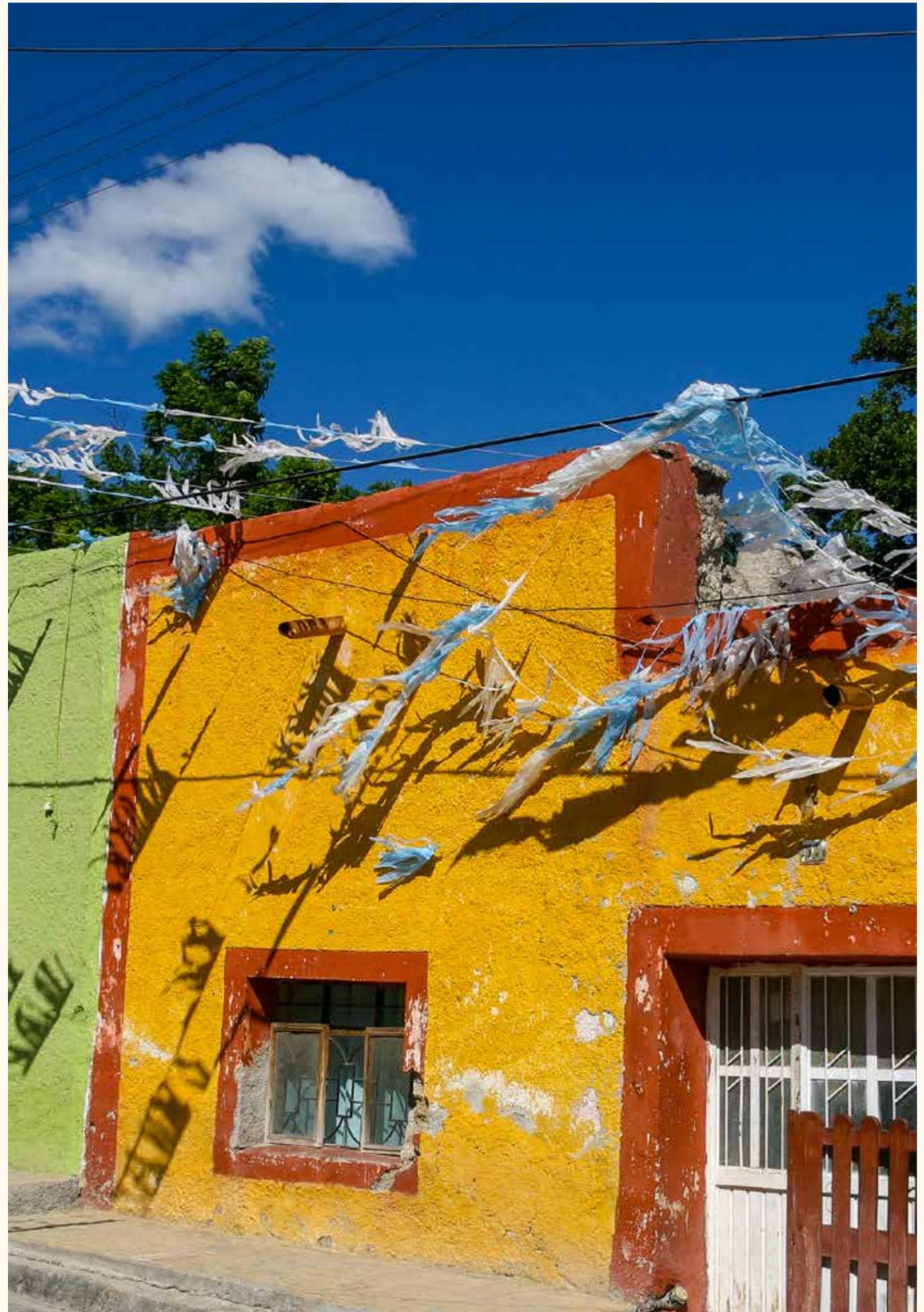
Après l'université, Teresa est devenue architecte, a émigré en Europe et a pratiqué l'architecture pendant plus de 20 ans. Pourtant, elle a réalisé que quelque chose manquait dans sa vie. Elle s'est finalement tournée vers la cuisine inspirée

de la riche tradition culinaire du pays. Son objectif est d'aider les Mexicains vivant à l'étranger à se sentir moins loin de chez eux. "Je cuisine les choses spéciales que votre grand-mère préparait pour le déjeuner du dimanche. Le déjeuner du dimanche est un moment privilégié où les familles se retrouvent autour de la table pour partager un repas. Pour moi, la cuisine est un geste d'amour".

Teresa a découvert que la cuisine aide les gens à découvrir ce qu'ils ont en commun. Ses conversations avec des chefs d'horizons divers ont révélé qu'ils utilisent souvent les mêmes ingrédients, comme le poivre, le fromage et les épices, même si le plat final peut présenter de grandes variations. "C'est là qu'on trouve ce type de points communs, même quand on vient de l'autre bout du monde".

"C'est là qu'on trouve ce type  
de points communs, même  
quand on vient de l'autre  
bout du monde."

-Teresa





Garnir d'oignon vert  
grossièrement haché  
ou de ciboulette

# Rogan josh

Portions : 4 | 2 heures 5 minutes

## Ingrédients

Oignon (1)	Concentré de tomates (1 c. à soupe)
Gousses d'ail (3)	Bouillon de poulet (1 cube)
Gingembre frais râpé (1 c. à soupe)	Purée de piment rouge (1 c. à soupe)
Tomates (6)	Curcuma et cumin (1 c. à café)
Ghee (3 c. à soupe)	Cardamome poudre (1 c. à café)
Eau (300 ml)	Coriandre poudre (1 c. à café)
Agneau en cubes (500 g)	Yaourt nature brassé (125 g)

## Instructions

- 1 Couper l'oignon en dès, presser l'ail et râper le gingembre, éplucher et épépiner les tomates, les couper en dès, couper la viande en cubes de 2-3 cm
- 2 Dans un bol, mettre votre viande et les épices (curcuma, cumin, cardamome et coriandre) et mélanger de façon à répartir vos épices en poudre partout sur la viande, réserver
- 3 Dans un fait-tout, faire chauffer à feu vif le ghee, puis faire revenir les oignons 2 minutes
- 4 Ajouter l'ail et le gingembre, remuer. Ajouter la viande et la faire revenir 2-3 minutes
- 5 Ajouter les tomates, l'eau, le bouillon cube, le concentré et la purée de piment
- 6 Baisser à feu doux, ajouter le yaourt. Bien mélanger, couvrir et laisser mijoter au moins 1 heure en remuant de temps en temps
- 7 Découvrir le fait-tout, et laisser de nouveau mijoter pendant 30 minutes toujours à feu doux pour que la sauce s'épaississe légèrement. Servir, accompagné de riz ou de pains indiens



# Riz jollof

Portions : 8 | 1 heure 20 minutes

## Ingrédients

Huile d'olive (1 c. à soupe)	Sauce Worcestershire (1 c. à soupe)
Oignon (1 gros)	Romarin frais haché (1 c. à café)
Tomates en conserve (2 boîtes)	Eau (2 tasses)
Pâte de tomates (conserve) (1/2)	Poulet entier (1,3 kg)
Sel (1 c. à café)	Riz blanc non cuit (1 tasse)
Poivre noir (1/4 c. à café)	Carottes en dés (1 tasse)
Poivre de Cayenne (1/4 c. à café)	Haricots verts frais (230 g)
Piment rouge (flocons) (1/4 c. à café)	Muscade moulue (1/4 c. à café)

## Instructions

- 1 Verser l'huile dans une grande casserole. Cuire l'oignon dans l'huile à feu moyen-doux jusqu'à ce qu'il soit translucide
- 2 Incorporer les tomates étuvées et les tomates en conserve et assaisonner avec du sel, du poivre noir, du poivre de Cayenne, des flocons de piment rouge, de la sauce Worcestershire et du romarin. Couvrir et porter à ébullition. Réduire le feu, incorporer l'eau et ajouter les morceaux de poulet. Laisser mijoter pendant 30 minutes
- 3 Incorporer le riz, les carottes et les haricots verts et assaisonner de noix de muscade. Porter à ébullition, puis réduire le feu à doux. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que le poulet soit tendre et que le riz soit cuit, 25 à 30 minutes



Servir en famille avec des légumes  
et de l'ugali, ou un autre féculent,  
comme des pommes de terre

## Nyama choma

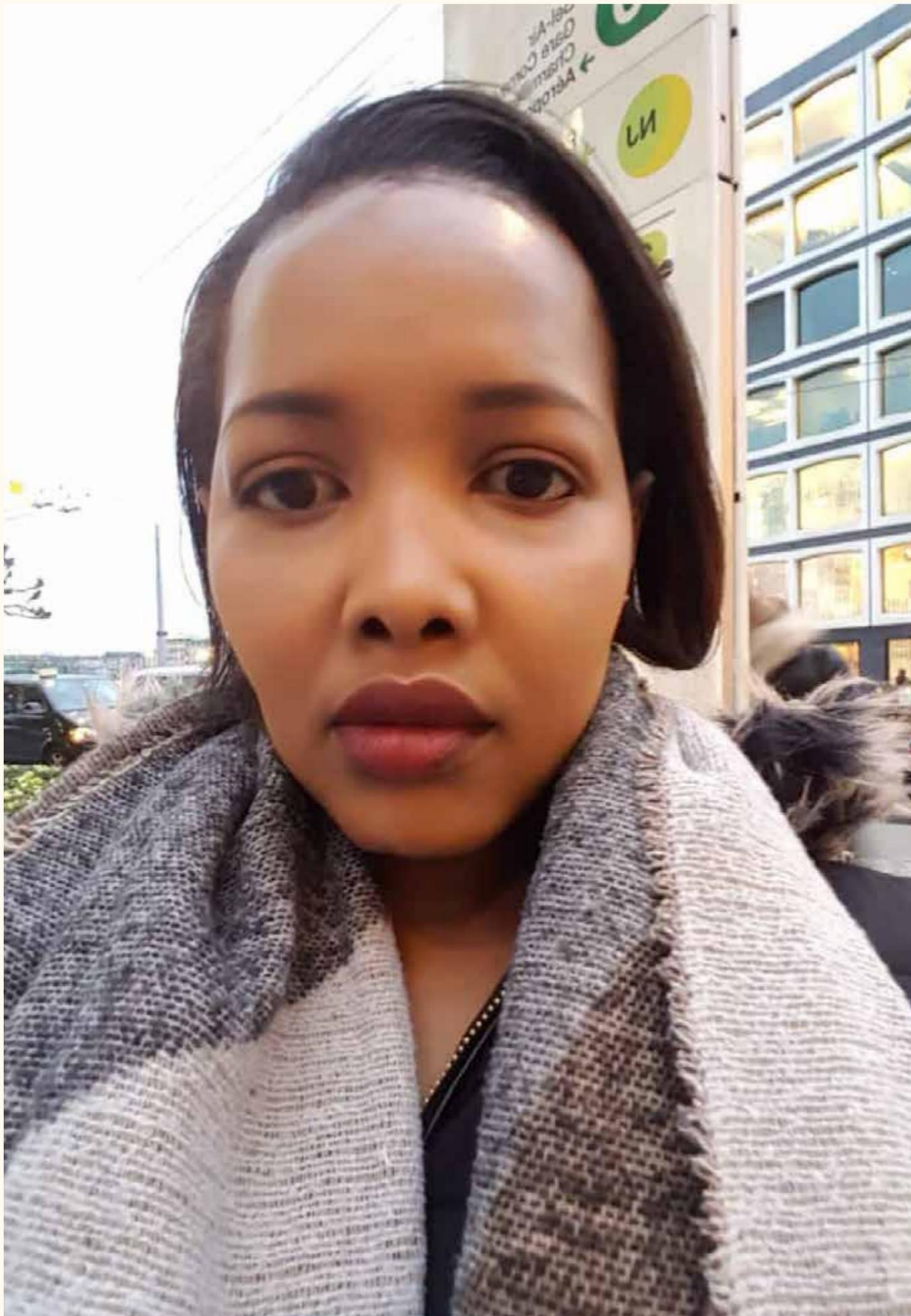
Portions : 5 | 1 heure

### Ingrédients

Viande de chèvre ou de bœuf (1 kg. *Huile (3 c. à soupe)*  
*Pour le bœuf, utilisez un morceau de* Eau chaude (2 tasses)  
*côte courte. Pour la chèvre, utilisez* Gros sel ou sel de mer (2 c. à soupe)  
*un morceau d'épaule.*)

### Instructions

- 1 Préparer votre gril et le faire chauffer. Mélanger la viande avec l'huile, puis l'enfiler sur des brochettes. Incorporer le sel dans l'eau tiède jusqu'à ce qu'il soit complètement dissous
- 2 Faire griller la viande en brochette, en l'arrosant de temps en temps avec de l'eau salée, jusqu'à ce qu'elle soit cuite à la cuisson souhaitée



# Doris

Doris est née dans la vallée du Rift, au Kenya. Elle vient d'une petite ville dénommée Eldoret, "la ville des champions", car c'est le lieu où sont nés plusieurs coureurs kenyans célèbres. La maison de son enfance se trouvait dans une plantation de thé. La famille avait des vaches, des chèvres et cultivait des légumes locaux.

Doris a sept soeurs et aucun frère et la cuisine a toujours été le cœur de leur maison familiale, se souvient-elle. Doris aimait jouer au chef quand elle était jeune fille. En pensant à son enfance, Doris se rappelle avoir mangé de l'Ugali, un plat kenyan traditionnel à base de maïs, accompagné d'épinards, de choux, de viande en ragoût ou de légumes. La famille préparait aussi souvent du Githeri, un autre plat traditionnel à base de maïs blanc et de haricots complétés par des carottes, de la coriandre et des pommes de terre, et buvait du yaourt.

Après avoir terminé ses études au Kenya, elle a migré seule pour un stage et est tombée amoureuse de ce nouveau pays. Alors qu'elle travaillait à son stage, elle a pris conscience

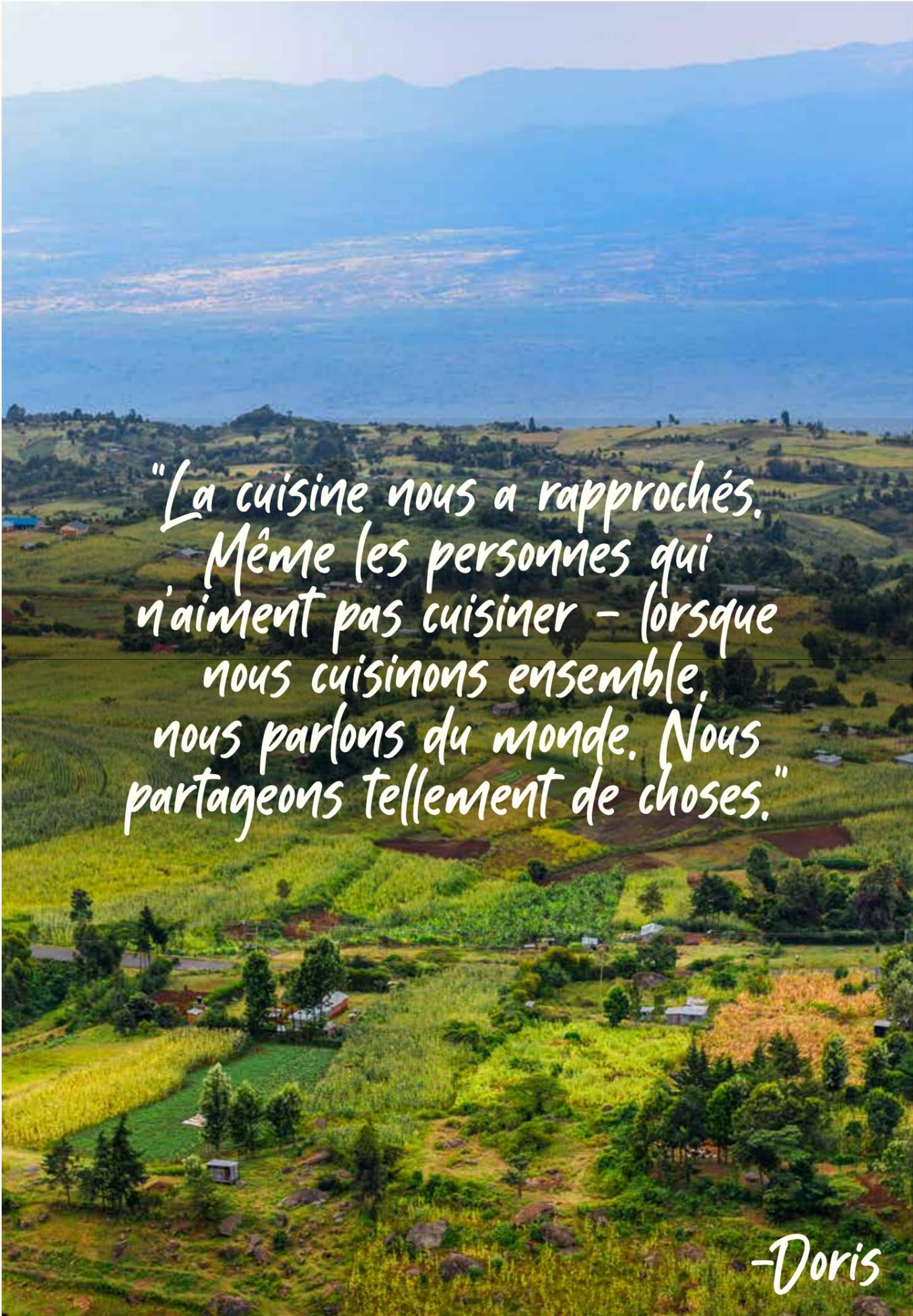
que sa première passion était la cuisine.

Doris savait comment cuisiner les plats de son village. Elle a voulu combiner les recettes traditionnelles qu'elle aimait avec les saveurs locales pour faire découvrir la cuisine kenyane à un plus large public.

Pour se former, elle a commencé par regarder des vidéos afin d'élargir ses connaissances culinaires. Sa première nouvelle recette était les samosas et elle a rapidement commencé à en vendre. La communauté kenyane locale l'a soutenue en achetant ses samosas et en faisant la promotion de son entreprise par le bouche-à-oreille.

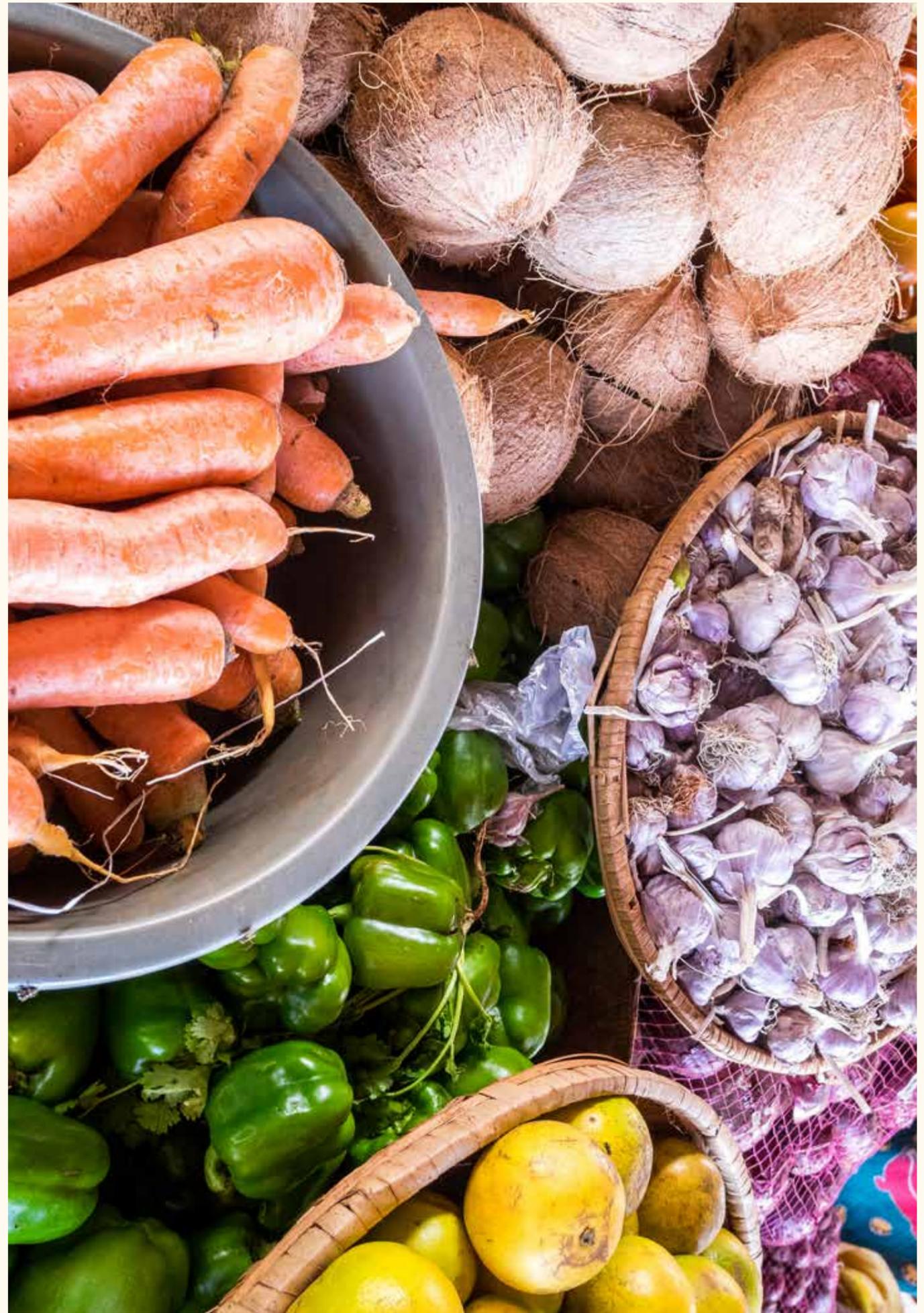
Doris se décrit comme une femme d'affaires. Elle est maintenant chef cuisinière à plein temps. Bien qu'elle ait émigré seule, la cuisine l'a aidée à se constituer une communauté d'amis dans son nouveau pays.

"La cuisine nous a rapprochés. Même les personnes qui n'aiment pas cuisiner - lorsque nous cuisinons ensemble, nous parlons du monde. Nous partageons tellement de choses", dit-elle.



*"La cuisine nous a rapprochés.  
Même les personnes qui  
n'aiment pas cuisiner – lorsque  
nous cuisinons ensemble,  
nous parlons du monde. Nous  
partageons tellement de choses."*

*-Doris*



Servir des piments en complément peut épicer un peu plus pour ceux qui aiment ça.



# Kabuli pulao

Portions : 6 | 3 heures 20 minutes

## Ingrédients

Agneau (2 kg cou ou épaule coupé en cubes de 2 cm)  
Riz basmati (220 g)  
Beurre doux (70 g)  
Oignons, hachés (2)  
Cumin en poudre (2 c. à soupe)

Cardamome moulue (2 c. à soupe)  
Carottes (2)  
Raisins secs (75 g)  
Amandes (75 g)  
Pistaches (50 g)  
Sel et poivre

## Instructions

- 1 Couvrir les morceaux d'agneau avec de l'eau chaude. Ajouter 1 c. à soupe de graines de cardamome moulues et 1 c. à soupe de cumin moulu. Couvrir et réserver pendant 2 heures
- 2 Saler et poivrer selon votre goût. Retirer l'agneau. Réserver le bouillon. Préchauffer le four à 160°C
- 3 Bouillir une grande quantité d'eau avec du sel. Ajouter la moitié du bouillon réservé. Cuire le riz dans ce bouillon pendant 8 minutes. Verser dans un chinois et mettre de côté
- 4 Faire chauffer 3 à 4 c. à soupe de beurre à feu moyen-élevé. Ajouter les oignons, l'agneau et faire frire
- 5 Ajouter la c. à soupe de cardamome, de cumin et de poivre noir, et environ 1 verre de bouillon d'agneau. Laisser mijoter pendant 5 minutes. Mélanger le riz cuit et l'agneau. Placer dans une cocotte préalablement beurrée
- 6 Faire revenir les carottes dans du beurre et ajouter les raisins secs. Verser les carottes et les raisins secs sur l'agneau et le riz. Couvrir le plat de cuisson (papier d'aluminium)
- 7 Placer au four pendant 35 à 40 minutes. Saupoudrer d'amandes effilées et de pistaches



# Moqueca aux crevettes

Portions : 6 | 35 minutes

## Ingrédients

Crevettes crues (700 g)

Citron (jus) (2)

Oignons (2)

Gousses d'ail (2)

Poivron vert (1)

Poivron jaune (1)

Tomates (3)

Feuilles de laurier frais (2)

Lait de coco en conserve (20 cl)

Bouquet de coriandre (1)

Piment frais (1)

Huile de colza ou d'arachide (3 c. à café)

Sel et poivre du moulin

## Instructions

**1** Décortiquer les crevettes et les mettre dans un petit saladier. Les arroser de jus de citron et laisser mariner quelques minutes

**2** Couper les oignons en rondelles et hachez l'ail. Tailler les poivrons en lamelles. Peler les tomates et les épépiner avant de les tailler en rondelles pas trop fines

**3** Faire chauffer l'huile, puis faire blondir les oignons et l'ail. Ajouter les poivrons, les feuilles de laurier, puis les tomates. Ôter les crevettes de leur marinade et les ajouter dans la cocotte. Saler et poivrer, puis laisser mijoter pendant 8-10 minutes

**4** Verser le lait de coco dans la cocotte, couvrir et laisser mijoter encore 5 minutes à feu très doux. Parsemer de coriandre et agrémenter de piment frais émincé avant de servir. Ce plat est généralement accompagné de farofa et de riz blanc



# Kelewele

Portions : 4 | 25 minutes

## Ingrédients

Gingembre frais (70 g)  
Huile de friture  
Sel (1 c. à café)

Bananes plantain mûres (8)  
Oignon blanc (1)  
Piments rouges (2)

## Instructions

**1** Éplucher les bananes et les découper les en dés. Réserver le tout dans un saladier

**2** Hacher finement ou mixer le gingembre, le piment et l'oignon, selon préférence

**3** Ajouter les condiments hachés aux bananes, saler et mélanger le tout

**4** Chauffer l'huile et frire les bananes à feu moyen jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée. Après cuisson, mettre sur du papier permettant d'absorber l'huile

**5** Servir chaud, nature ou avec une sauce tomate pimentée à vous de choisir



# Couscous de légumes

Portions : 4 | 1 heure 5 minutes

## Ingrédients

Couscous (200 g)

Tomates (2)

Haricots verts (600 g)

Carotte (1)

Courgette (1)

Pois chiches (conserves) (1 boîte)

Poivron vert (0,5)

Poivron rouge (0,5)

Oignon (1)

Bouillon (20 cl)

Beurre (20 g)

Huile d'olive (5 c. à soupe)

Cumin et curry (1 c. à café)

Sel et poivre

## Instructions

**1** Équeuter les haricots verts, les couper et les faire cuire 12 min. dans une casserole d'eau bouillante salée. Égoutter et réserver

**2** Éplucher et hacher l'oignon et la carotte. Couper les tomates en cubes. Couper le poivron vert, le poivron rouge et la courgette. Égoutter et rincer les pois chiches

**3** Dans une cocotte, faire revenir l'oignon. Ajouter les légumes, les épices, du sel, du poivre et laisser revenir. Verser le bouillon et couvrir. Ajouter les pois chiches égouttés. Faire cuire à couvert jusqu'à ce que les légumes soient fondants

**4** Pendant ce temps, couvrir la semoule d'eau bouillante. Laisser reposer 5 minutes et égrainer la semoule à la fourchette

**5** Faire chauffer le beurre dans une poêle et faire revenir la semoule 5 minutes. Saler, poivrer et servir avec les légumes



# Nouilles sautées, légumes et tofu

Portions : 4 | 20 minutes

## Ingrédients

Nouilles chinoises (200 g)	Oignons verts (2)
Épis de maïs (200 g)	Tofu coupé en dés (400 g)
Poivron rouge (1)	Bouillon de légumes (100 ml)
Carottes (2)	Sauce de poisson (1 c. à soupe)
Gingembre râpé (1 c. à café)	Huile (2 c. à soupe)
Ail hachée (1 gousse)	Poivre du moulin
	Sauce de soja

## Instructions

- 1 Faire cuire les pâtes selon le mode d'emploi indiqué sur le paquet. Les égoutter après cuisson
- 2 Laver le poivron, le couper en deux, enlever les pépins et le détailler en lanières
- 3 Éplucher les carottes, couper en bâtonnets. Laver les oignons et les couper en rondelles
- 4 Chauffer l'huile dans une poêle ou un wok et y faire suer les dés de tofu. Ajouter les carottes, le maïs, le poivron et les oignons. Mettre l'ail et le gingembre et verser le bouillon
- 5 Cuire les légumes en remuant. Il faut que tout le liquide soit absorbé et que les légumes soient croquants
- 6 Ajouter alors les nouilles, la sauce de soja, la sauce de poisson et le poivre. Laisser chauffer 3 minutes et servir



# Rajni

Rajni est née dans le nord du Sri Lanka, à Jaffna, où vivent de nombreux Tamouls. Cependant, au début des années 1980, le nord du Sri Lanka s'est enfoncé dans le conflit et la guerre civile. Rajni a dû quitter son auberge d'internat à Jaffna et poursuivre ses études à Colombo, dans le sud du pays.

Dans son foyer universitaire de Colombo, Rajni a appris à cuisiner en se joignant aux religieuses catholiques qui préparaient les repas. Elle a également pris des cours de cuisine auprès d'un chef cuisinier réputé. La nourriture sri-lankaise est à base de riz, d'agneau, de poulet, de noix de coco, de piment rouge et de nombreuses épices parfumées.

Par la suite, la violence contre les Tamouls s'est étendue à Colombo, alors que la guerre civile se poursuivait. Tous ceux qui le pouvaient sont partis, se souvient Rajni. D'abord, le frère de Rajni a émigré. Ensuite, Rajni est partie terminer ses études

en Inde. Ses parents ont quitté le pays, tout comme une grande partie de sa famille élargie, qui s'est installée dans différents pays du monde.

Le futur mari de Rajni vivait dans un autre pays. Ils s'étaient connus au Sri Lanka. Elle a fini par le rejoindre. Cependant, elle ne parlait pas la langue et n'avait pas de permis de travail au début. Elle s'est sentie isolée.

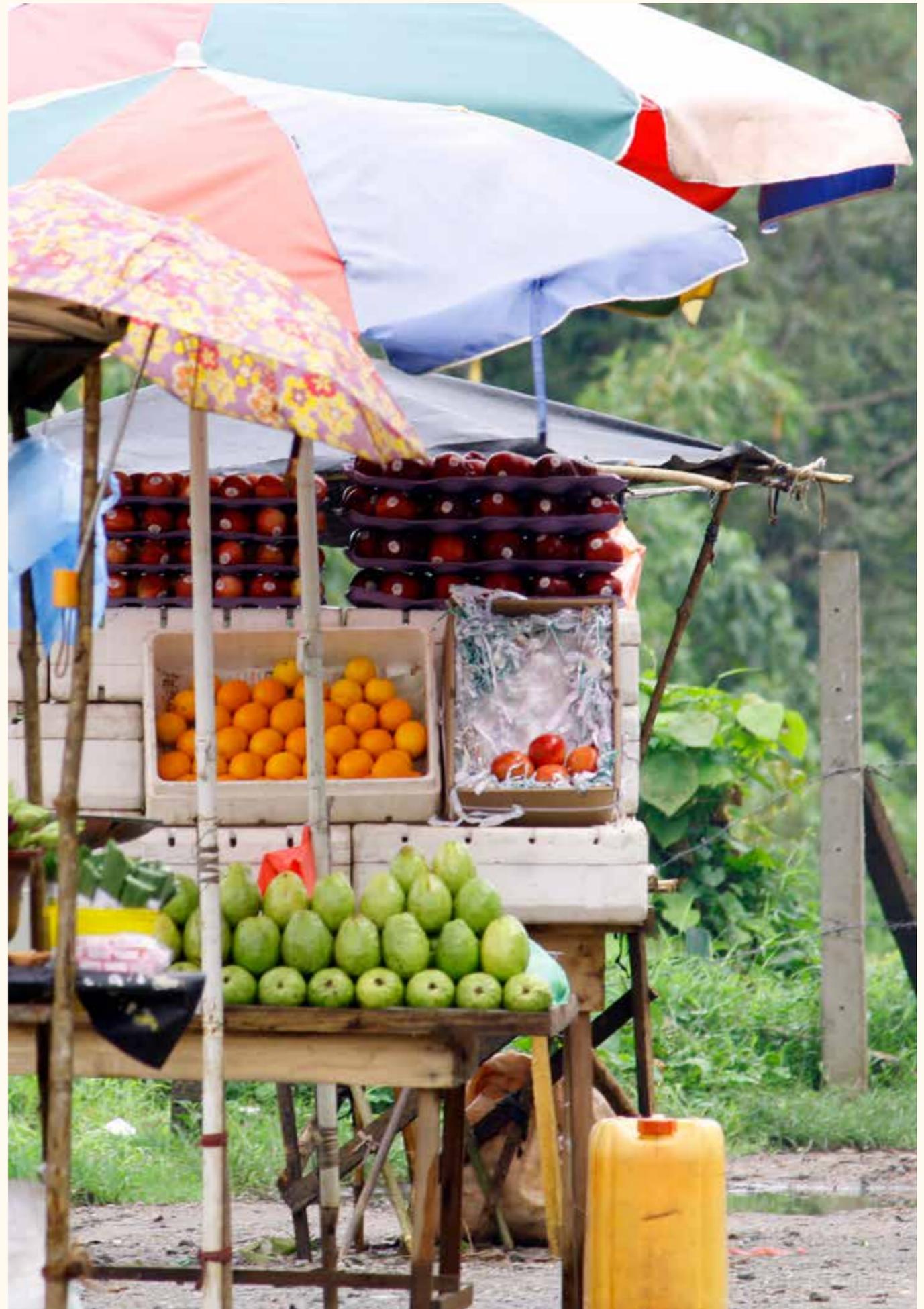
Pendant cette période, la cuisine est restée une joie pour Rajni. Elle a appris à son fils et à sa fille à cuisiner des plats de leur pays. Pour elle, leur apprendre à cuisiner était un moyen de partager du temps et de l'amour - une pratique qu'ils perpétuent encore aujourd'hui, même si ses enfants sont devenus adultes.

"Il y a quelque chose de très savoureux et d'extraordinaire lorsque vous passez ce temps ensemble. J'adore ça", a dit Rajni.



*"Il y a quelque chose de très savoureux et d'extraordinaire lorsque vous passez ce temps ensemble. J'adore ça."*

*-Rajni*



végan

# Bhindi masala

Portions : 4 | 45 minutes

## Ingrédients

Huile (3 c. à soupe)  
Bhindi okra (500 g)  
Graines de cumin (1 c. à café)  
Oignon rouge (1)  
Gingembre, julienne (2,5 cm)  
Piment vert (1)  
Tomates (2)

Coriandre poudre (1,5 c. à café)  
Curcuma poudre (1/2 c. à café)  
Amchur poudre (1 c. à café)  
Piment rouge poudre (1/4 c. à café)  
Sel (3/4 c. à café)  
Garam masala

## Instructions

- 1 Laver et sécher chaque bhindi avec une serviette en papier, puis le couper en rondelles. Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le bhindi et laisser cuire à feu moyen pendant 10 minutes, puis baisser le feu et laisser cuire à feu doux 5 minutes de plus. Remuer souvent
- 2 Dans une autre casserole, ajouter les cuillères à soupe et les cuillères à soupe d'huile à feu moyen. Ajouter les graines de cumin, l'oignon haché et faire sauter pendant 2-3 minutes. Ajouter le gingembre, le piment vert, les tomates hachées et les épices
- 3 Ajouter le bhindi cuit dans la poêle et bien mélanger. Régler le feu à doux-moyen et faire cuire pendant 5 minutes
- 4 Saupoudrer de garam masala. Garnir de julienne de gingembre si nécessaire. Servir le bhindi masala avec des rotis (ou parathas), ou du riz



végan

# Tamales végans au jacquier

Portions : 18 | 2 heures | Partie 1

## Ingrédients

Maïs séchés (18 feuilles)	Origan mexicain séché (1/2 c. à café)
Piments rouges séchés (10)	Sel de mer (1/2 c. à café)
Oignon haché (1/4 tasse)	Jacquier vert (1 boîte)
Sauce tomate, sans sel (1/2 tasse)	Masa harina (2 tasses)
Sirop d'érable pur (4 c. à café)	Levure chimique (1 c. à café)
Ail haché (2 gousses)	Citrouille (conserved) (1,5 tasse)
Cumin moulu (1/4 c. à café)	Bouillon de légumes (1,25 tasse)

## Instructions

- 1 Dans un grand bol, recouvrir les épis de maïs d'eau bouillante. Laisser reposer 30 à 45 minutes. Bien égoutter avec du papier absorbant
- 2 Pour la sauce chili, cuire les piments à feu moyen-vif, en les retournant de temps en temps. Laisser refroidir. Retirer les tiges et les graines. Déchirer grossièrement les piments
- 3 Mélanger les piments, l'oignon et une grande tasse d'eau. Porter à ébullition ; baisser la température. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes. Transférer les piments et l'oignon dans un mélangeur et réserver le liquide de cuisson. Ajouter la sauce tomate, le sirop d'érable,
- 4 Pour la garniture, dans un bol, mélanger le jacquier et le tiers d'une tasse de sauce chili
- 5 Pour la pâte masa, dans un grand bol, mélanger la masa harina et la levure chimique. Ajouter la citrouille et le bouillon. Battre à puissance moyenne jusqu'à ce que la pâte soit épaisse

Cuisine du Mexique



# Tamales végétariens au jacquier

Partie 2

## Instructions

**1** Pour assembler les tamales, en commençant par l'extrémité large d'une enveloppe de maïs, verser 2 cuillères à soupe arrondies de pâte de masa sur l'enveloppe et tapoter pour former un rectangle. Déposer 1 cuillère à soupe de garniture dans le sens de la longueur au centre de la pâte, en laissant une légère bordure de pâte aux extrémités. Plier un long bord de la cosse sur la garniture afin de rapprocher les longs bords de la pâte. Rouler l'enveloppe. Plier de bas en haut ; attacher avec une feuille de maïs ou une ficelle de cuisine 100 % coton

**2** Pour cuire des tamales à la vapeur, ajouter un panier vapeur. Ajouter de l'eau jusqu'au fond. Placer les tamales à la verticale dans le panier vapeur. Porter l'eau à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux. Couvrir et cuire à la vapeur de 45 minutes à 1 heure ou jusqu'à ce que la pâte se détache facilement des enveloppes de maïs et soit bien cuite. Dévoiler ; laisser reposer 10 minutes avant de servir. Servir les tamales avec le reste de la sauce chili réchauffée

végan

# Chana masala

Portions : 5 | 55 minutes

## Ingrédients

Ail (4 gousses moyennes)	Oignon (300 g)
Gingembre (1 petit morceau)	Bicarbonate de soude (1/4 c. à café)
Piments verts thaïlandais (1 à 6)	Coriandre moulue (2 c. à café)
Jus de 1 citron (2 c. à soupe)	Poivre noir (2 g) et curcuma (2 g)
Gros sel (1/2 c. à café)	Garam masala (1,5 c. à café)
Huile végétale/ghee (2 c. à soupe)	Tomates pelées (1 boîte)
Moutarde noire (graines) (2 c. à café)	Pois chiches (2 boîtes)
Cumin entières (graines) (1 c. à café)	Feuilles de coriandre (1 tasse)

## Instructions

- 1 Mélanger l'ail, le gingembre, les piments, 1 cuillère à soupe de jus de citron et le gros sel dans un mortier jusqu'à l'obtention d'une pâte fine
- 2 Faire chauffer l'huile ou le ghee dans une casserole. Ajouter les graines de moutarde et le cumin. Ajouter l'oignon et le bicarbonate de soude (en remuant fréquemment). Ajouter 1 c. à soupe d'eau, gratter les morceaux dorés de la poêle
- 3 Ajouter l'ail, le gingembre et la pâte de piment. Ajouter la coriandre, le poivre noir, le curcuma et 1 c. à café de garam masala. Ajouter les tomates
- 4 et les concasser. Ajouter les pois chiches et la coriandre, en réservant un peu de coriandre pour la garniture. Ajouter 1/2 tasse d'eau
- 4 Porter à ébullition, couvrir avec un couvercle ajouré et réduire le feu. Cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le liquide soit réduit en un ragoût épais (30 min.)
- 5 Incorporer le reste du garam masala et du jus de citron. Assaisonner à votre goût avec du sel

Cuisine du Indienne

végan

Servir avec un légume vert pour équilibrer le repas

## Moin moin

Portions : 4 | 1 heure 25 minutes

### Ingrédients

Niébé sec (1 tasse)	Miso (2 c. à café)
Oignon (1 petit)	Bouillon de légumes (1 c. à café)
Poivron rouge (1/2)	Curry (poudre) (1 c. à café)
Ail et oignon (poudre) (1/2 c. à café)	Eau
Paprika fumé (1 c. à café)	Sel à votre goût

### Instructions

- 1 Faire tremper les graines de niébé pendant une nuit. Le lendemain matin, préchauffer le four à 175° C. Peler le niébé et mélanger tous les ingrédients avec 3/4 de tasse d'eau
- 2 Verser la pâte dans un bol et ajouter le 1/4 de tasse d'eau. Fouetter quelques minutes. Répartir le moin moin dans les ramequins en les remplissant au 3/4 (le moin moin va gonfler)
- 3 Placer sur une plaque à pâtisserie profonde d'environ 2 cm de haut avec de l'eau. Couvrir toute la plaque de cuisson avec du papier aluminium, mettre au four et cuire pendant 1 h 15 minutes
- 4 Réserver les ramequins et les laisser complètement refroidir (la préparation doit être ferme)



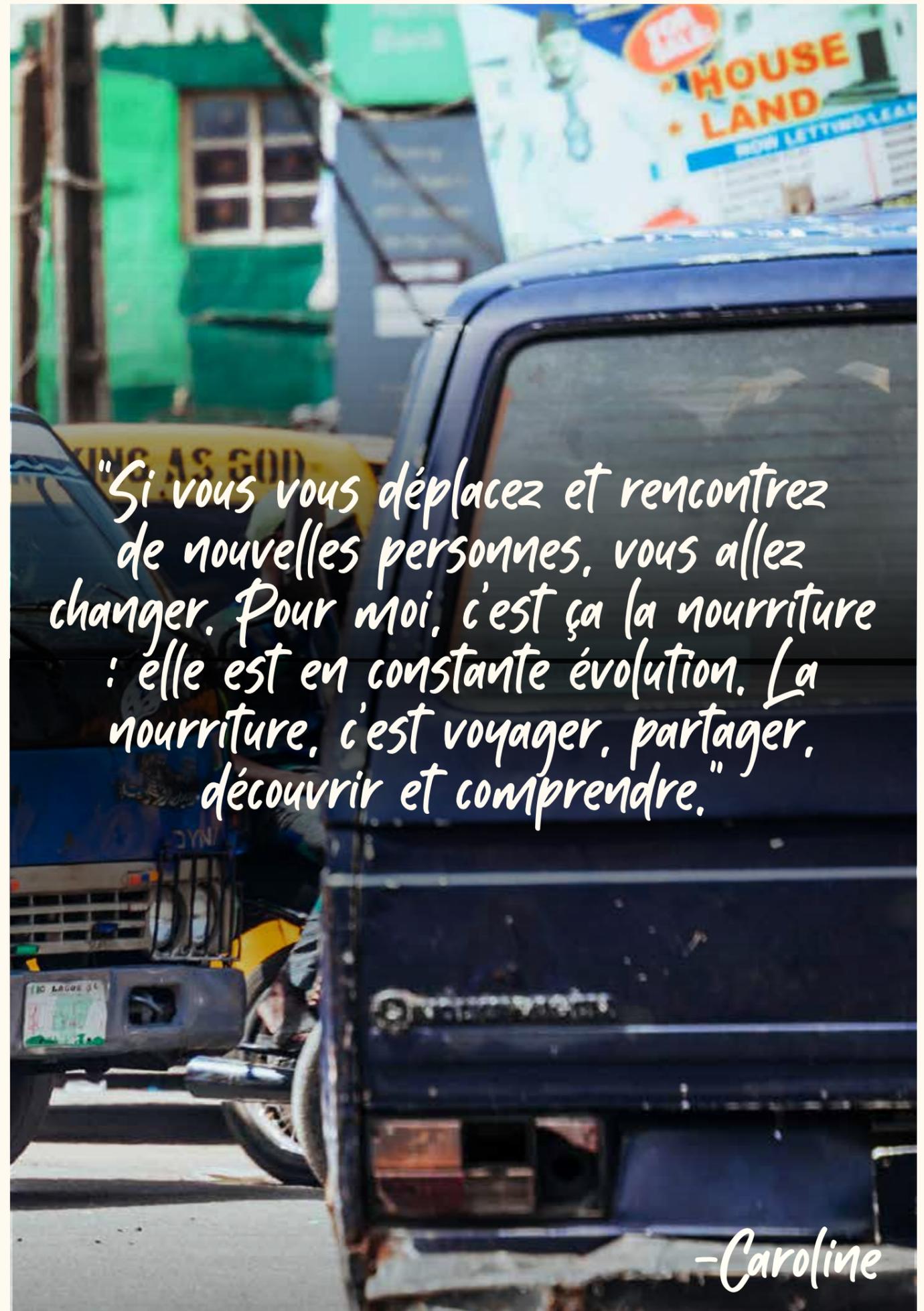
# Caroline

Caroline est née à Lagos, au Nigeria, d'une mère suisse et d'un père nigérian. Elle se souvient qu'il fallait voyager pendant plus de quatre heures pour atteindre la ville natale de son père, où les réunions de famille avaient toujours l'air d'une fête. Lors de ces visites, elle s'asseyait dans la cuisine extérieure, observant attentivement sa grand-mère et d'autres membres de la famille préparer l'Akara, un gâteau de haricots frits, et piler des ignames avec un grand mortier et un pilon servis avec une sauce et de la viande.

Lorsque Caroline a eu 18 ans, sa famille a déménagé en Suisse. La grand-mère suisse de Caroline lui a appris à préparer du bœuf bourguignon, du muesli et d'autres plats. Elle a également appris à connaître la cuisine d'autres pays africains - éthiopienne, congolaise et sénégalaise - en raison de la diversité des personnes vivant en Suisse.

Caroline a toujours été curieuse de la nourriture : dès qu'elle goûtait quelque chose qui lui plaisait, elle demandait au chef comment le préparer. Sa passion pour les diverses cuisines a persisté au fil des ans. Peu après ses 20 ans, elle a commencé à organiser régulièrement des réunions à la maison et a demandé à des invités de différentes origines d'apporter un plat. Chaque plat avait un drapeau : Malaisie, Japon, Suisse et bien d'autres pays. "Pour moi, le partage de la nourriture ouvre le monde", dit-elle.

Bien que chaque plat ait eu un drapeau, Caroline ne pense pas qu'un plat appartient à un seul pays, surtout lorsqu'il voyage. "Si vous vous déplacez et rencontrez de nouvelles personnes, vous allez changer. Pour moi, c'est ça la nourriture : elle est en constante évolution. La nourriture, c'est voyager, partager, découvrir et comprendre."



*"Si vous vous déplacez et rencontrez de nouvelles personnes, vous allez changer. Pour moi, c'est ça la nourriture : elle est en constante évolution. La nourriture, c'est voyager, partager, découvrir et comprendre."*

*-Caroline*

végan



Garnir de  
coriandre fraîche

## Githeri

Portions : 4 | 40 minutes

### Ingrédients

Huile ou beurre (1 c. à soupe)	Tomates (1 boîte)
Oignon (1 moyen)	Maïs (2 tasses)
Ail haché (3 gousses)	Haricots rouges cuits (2 tasses)
Curry (poudre) (1 c. à soupe)	Sel (1 c. à café)
Chou frisé (1 gros bouquet)	Poivre (1/2 c. à café)
	Citron (1)

### Instructions

- 1 Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Faire revenir l'oignon pendant 3 minutes, jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter l'ail et la poudre de curry et cuire 1 minute
- 2 Mélanger tous les ingrédients sauf le jus de citron. Remuer. Porter le tout à ébullition, puis couvrir immédiatement, réduire le feu à doux et cuire pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les oignons et les légumes verts soient bien cuits
- 3 Assaisonner avec du sel et du poivre, selon votre goût. Couper le citron en deux. Servir le githeri dans des bols avec un filet de jus de citron

vegan

# Adas palau

Portions : 4 | 1 heure 10 minutes

## Ingrédients

Riz basmati (2 tasses)	Raisins secs (facultatif) (1/2 tasse)
Lentilles (trempées) (1 tasse)	Sel
Oignon (1 moyen)	Cannelle (1/4 c. à café)
Safran (moulu) (1/4 c. à café)	Curcuma (1/4 c. à café)
Boeuf haché (250 g)	Huile végétale

## Instructions

- 1 Laver le riz à l'eau froide et le faire tremper dans 3-4 tasses d'eau avec 2 c. à soupe de sel pendant quelques heures
- 2 Faire bouillir 2 tasses d'eau, ajouter 1/4 de c. à café de sel et faire cuire les lentilles à feu doux (20-30 min.) ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter l'eau des lentilles
- 3 Faire bouillir 4 tasses d'eau. Égoutter le riz et le verser dans l'eau bouillante. Laisser bouillir le riz (5-10 min.) jusqu'à ce qu'il soit prêt. Égoutter et rincer à l'eau froide
- 4 Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile végétale dans une poêle. Mettre une couche de riz dans la poêle, une couche de lentilles cuites, puis une autre couche de riz et ainsi de suite
- 5 Couvrir et faire cuire 10 min. à feu vif jusqu'à ce que le riz bout, puis baisser le feu et faire cuire le riz à la vapeur pendant encore 30 min. Hacher l'oignon. Faire chauffer l'huile végétale et faire revenir les oignons dans l'huile. Ajouter le bœuf haché et les raisins secs. Ajouter le curcuma, la cannelle et le sel. Bien mélanger et faire frire jusqu'à ce que la viande soit dorée
- 6 Dissoudre le safran dans 3 c. à soupe d'eau chaude. Mélanger et ajouter le safran et 2 c. à soupe d'huile végétale sur le riz. Mettre le couvercle et laisser le riz cuire (10-15 min.)



# Sejada

Sejada a grandi à Kaboul, en Afghanistan. Elle se souvient de l'Afghanistan de son enfance comme d'un endroit plus ouvert. Elle a étudié dans une école mixte, où les professeurs étaient des hommes et des femmes. Après avoir obtenu son diplôme d'études secondaires, Sejada a étudié pour devenir ingénieur pharmaceutique dans une université de Kaboul.

Sejada a de bons souvenirs de son apprentissage de la cuisine en se tenant à côté de sa mère et en la regardant préparer la cuisine traditionnelle afghane, dont le profil de saveur combine le sucré et le salé avec beaucoup d'épices. Elle explique que les plats qu'elle a appris à faire ont des points communs avec la cuisine chinoise, ouzbèke et indienne, mais qu'ils sont uniques à son pays. La cuisine traditionnelle afghane compte plus de vingt types de plats de riz différents.

Elle s'est mariée à l'âge de 20 ans. Son mari étant diplomate, ils ont déménagé dans un autre pays. Peu de temps après leur départ, les moudjahidines ont envahi l'Afghanistan. Sejada et

son mari pensaient qu'ils seraient hors du pays pendant trois ans, mais en raison de la situation politique, cela fait maintenant 30 ans.

"L'Afghanistan est un pays où il y a tant de saveurs - malgré toutes les guerres, malgré tous les malheurs d'un pays où les femmes n'ont aucun droit", dit Sejada. "Mais il y a aussi une autre facette : des femmes se battent pour d'autres femmes".

Dans son nouveau pays, Sejada a dû reprendre ses études - le soir après le coucher de ses enfants - afin de devenir assistante en pharmacie. Elle a ensuite subi un accident et depuis, ses jambes sont paralysées. Tout en poursuivant son travail en pharmacie, sa passion est la cuisine.

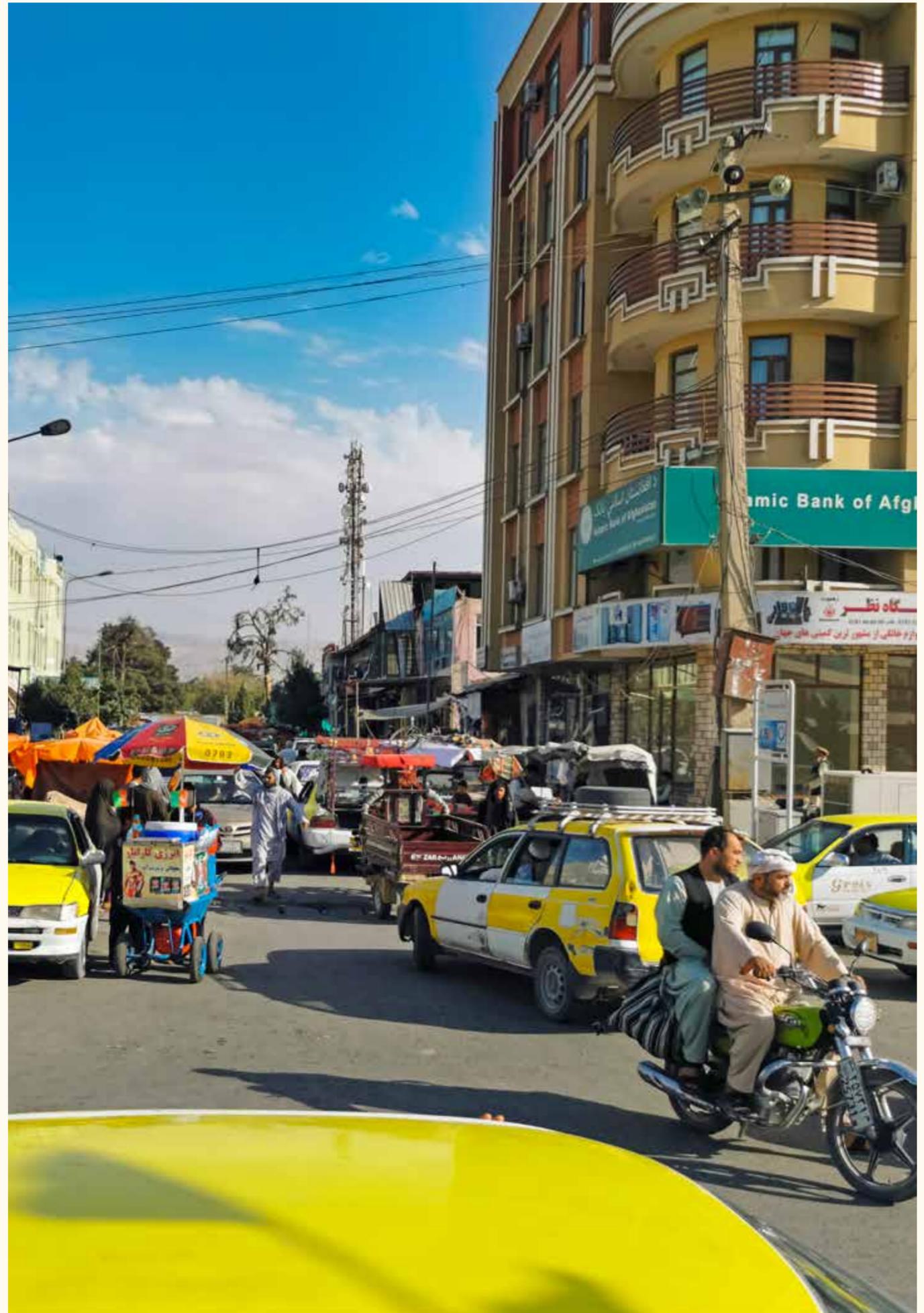
Pour Sejada, la cuisine est importante pour préserver les coutumes et les connaissances de son pays.

"C'est cela l'Afghanistan. La nourriture est importante pour le pays. Un pays qui n'a pas de nourriture n'a pas d'histoire", dit-elle.



"C'est cela l'Afghanistan. La nourriture est importante pour le pays. Un pays qui n'a pas de nourriture n'a pas d'histoire."

Sejeda





végan

# Salade de pommes de terre végane

Portions : 4 | 35 minutes

## Ingrédients

Coco verte (pulpe) (1 tasse)	Pomme (facultatif) (1)
Huile d'olive (1 c. à soupe)	Oignon rouge (1/2)
Vinaigre de pomme (1 c. à soupe)	Câpres (2 c. à soupe)
Jus de citron (2 c. à soupe)	Persil frais (haché)
Pommes de terre avec la peau (2)	Oignons verts (hachés)
Patate douce avec la peau (1)	Sel
Graines de moutarde (facultatif)	Poivre noir

## Instructions

- 1 Pour la mayonnaise, mélanger la pulpe de coco, l'huile d'olive, le vinaigre, le jus de citron et le sel dans un blender jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Racler les parois du bol et battre à nouveau si nécessaire
- 2 Faire bouillir les pommes de terre et attendre qu'elles refroidissent. Peler et couper en cubes
- 3 Ajouter les autres ingrédients et mélanger le tout avec la mayonnaise. Assaisonner avec du sel et du poivre selon votre goût

végan

## Red red

Portions : 2 | 45 minutes

### Ingrédients

Pois aux yeux noirs séchés (1,5 tasse) Tomates (2)  
Huile de palme (1/4 tasse) Sauce tomate (1/2 tasse)  
Oignon blanc (1) et vert (1) Bouillon végétarien (2 cubes)  
Poivron rouge (1/2) Curry (poudre) (1 c. à café)  
Ail (3 gousses) Piment de Cayenne (1/4 c. à café)  
Gingembre frais (2 c. à soupe) Sel

### Instructions

- 1 Verser de l'eau froide sur les pois aux yeux noirs séchés. Les laver deux fois et les laisser tremper pendant environ 8 heures ou toute une nuit
- 2 Égoutter les pois aux yeux noirs et les laver à nouveau avec de l'eau
- 3 Placer les pois aux yeux noirs dans une grande casserole et verser suffisamment d'eau pour qu'ils soient couverts. Il doit y avoir environ 2 cm d'eau au-dessus des pois. Placer la casserole à feu moyen et laisser cuire les pois aux yeux noirs pendant 60 min.
- 4 Dans une marmite, faire chauffer deux c. à soupe d'huile de palme. Ajouter l'oignon haché
- 5 Ajouter le gingembre râpé, l'ail haché, le poivron et l'oignon vert. Faire revenir 1-2 min.
- 6 Ajouter les tomates hachées, la sauce tomate, le bouillon, le poivre de Cayenne, la poudre de curry, les pois aux yeux noirs et le poivre noir. Bien mélanger, puis réserver (10 min.)
- 7 Écraser légèrement les pois aux yeux noirs pour que le ragoût devienne crémeux. Ajouter deux c. à soupe d'huile de palme et assaisonner avec du sel à votre goût



# Desserts



*Servir avec du masala chai*

## Burfi

Portions : 8 | 2 heures 15 minutes

### Ingrédients

Beurre clarifié (1/4 tasse)  
Lait (3/4 tasse)  
Lait en poudre (2,5 tasse)  
Sucre (1/2 tasse)

Pistaches, hachées (2 c. à soupe)  
Amandes, hachées (2 c. à soupe)  
Cardamome poudre (1/4 c. à café)

### Instructions

- 1 Dans un grand Kadai ou dans une casserole, ajouter 1/4 tasse de ghee et 3/4 tasse de lait. En gardant le feu doux, ajouter 2 tasses et demie de lait en poudre. Ajouter 1/2 tasse de sucre
- 2 Bien mélanger en s'assurant que tout est bien homogénéisé. Remuer continuellement en gardant le feu doux et sans formation de grumeaux. Remuer jusqu'à ce que le sucre se dissolve
- 3 Continuer à remuer en gardant le feu doux jusqu'à ce que le lait épaisse. Ajouter 1/4 de cuillère à café de poudre de cardamome et bien mélanger
- 4 Transférer la pâte préparée sur une plaque sulfurisée et former un bloc
- 5 Garnir de quelques amandes et pistaches hachées et presser légèrement. Laisser reposer pendant 2 heures, ou jusqu'à ce que la pâte soit ferme. Puis, démouler et couper en morceaux
- 6 Servir le burfi au lait en poudre ou le conserver dans un récipient hermétique



# Smruti

Smruti est née à Orissa, un État côtier de l'est de l'Inde. Elle était la plus jeune enfant de la famille et était impatiente d'apprendre à cuisiner.

À la maison, elle regardait sa mère et sa grand-mère réduire la moutarde en pâte à l'aide d'un mortier et d'un pilon en pierre. Elles créaient des mélanges d'épices en utilisant du gingembre, de l'ail, de la coriandre, des graines de cumin et d'autres épices. Si la famille ne mangeait jamais de bœuf ou de porc, elle consommait parfois du poisson d'eau douce, du mouton et du poulet lors d'occasions spéciales. Mais leurs principaux aliments de base étaient le dahl et de nombreux légumes de saison qui conféraient à chaque plat leurs saveurs particulières.

Smruti a obtenu un diplôme de troisième cycle en éducation sanitaire. Après avoir obtenu son diplôme, elle est partie rejoindre son mari qui vivait dans un autre pays.

Comme son mari était déjà établi dans le nouveau pays, elle a

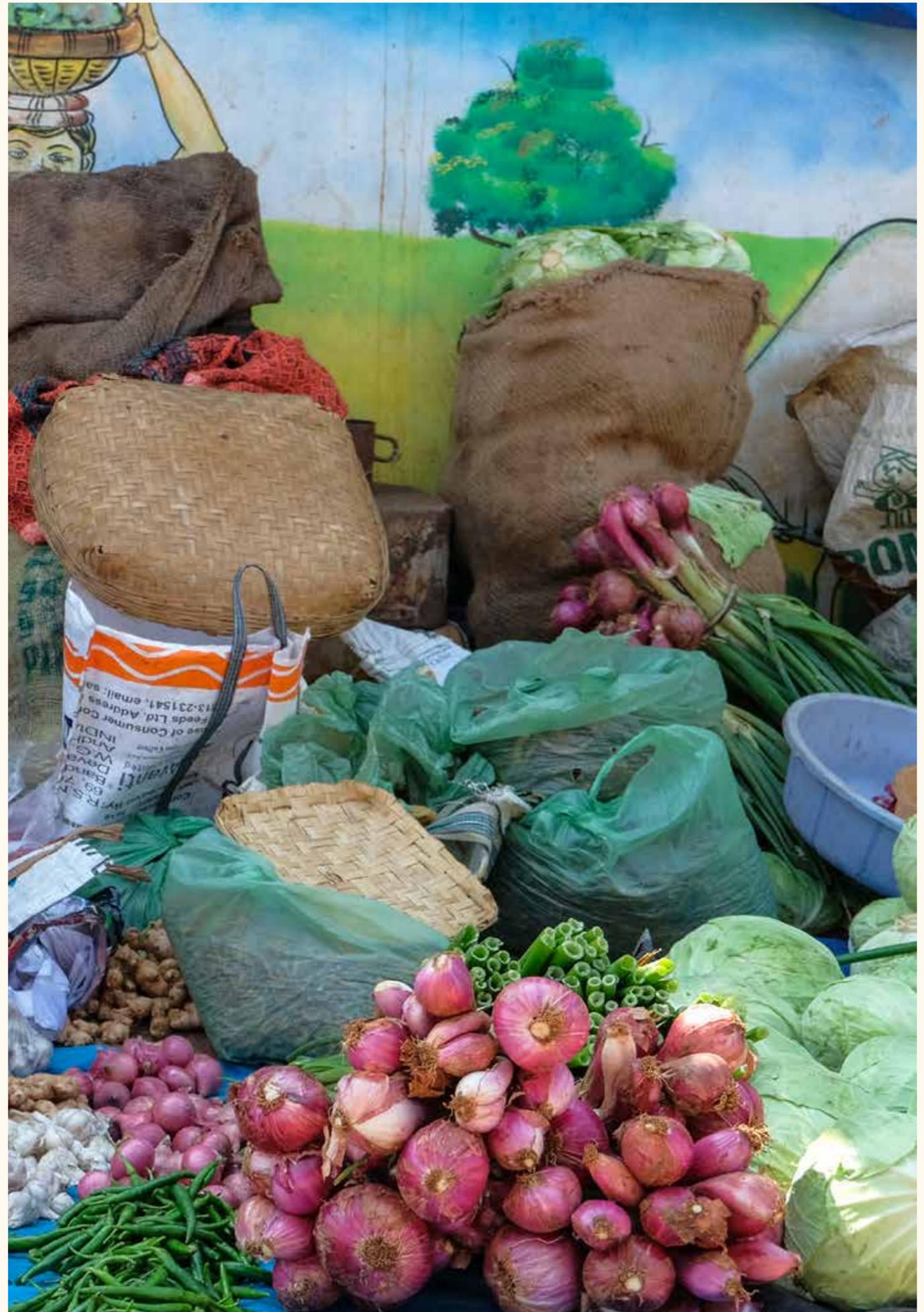
rapidement constitué un cercle d'amis et appris la langue locale. Mais il y avait peu de restaurants indiens en ville. La nourriture de sa région natale lui manquait et elle a donc commencé à préparer des plats pour sa propre famille et pour les partager avec d'autres.

Le bouche-à-oreille faisant connaître son talent, elle a commencé à cuisiner pour des fêtes d'anniversaire et d'autres événements sociaux. Elle a également préparé des déjeuners à emporter avec des samosas, du palak paneer (épinards-fromage), du riz frit maison et du gulab jamun. Sa spécialité est le poulet au beurre.

La nourriture a aidé Smruti à s'établir et à trouver une communauté plus large dans son nouveau pays. "Tout le monde a besoin de nourriture", dit-elle. "Mais pas seulement pour assouvir sa faim. Quand la nourriture est bonne, tout le monde l'apprécie. Cela aide à vous connecter avec les gens."

"Mais pas seulement pour  
assouvir sa faim. Quand  
la nourriture est bonne,  
tout le monde l'apprécie.  
Cela aide à vous connecter  
avec les gens."

Smruti



végan

sans gluten



Servir avec  
un thé à la  
menthe chaud

## Bjewia

Portions : 6 | 35 minutes

### Ingrédients

Sucre (150 g)

Pistache (400 g)

Amandes émondées (100 g)

Sucre dentelle (50 g)

Pétales de roses séchés (100 g)

Zeste d'agrumes (1/2 c. à café)

### Instructions

- 1 Commencer à préparer le sirop en utilisant à parts égales de l'eau et du sucre. Placer les ingrédients dans une casserole sur votre cuisinière et ajouter le zeste d'agrumes
- 2 Porter le tout à ébullition. Au fur et à mesure que l'eau chauffe, les granules se dissolvent et les huiles et la saveur du zeste s'exhalent, se transformant en un sirop parfumé aux agrumes
- 3 Broyer les pistaches et les amandes émondées. Les mélanger avec le sirop sur un plateau et aplatir délicatement la surface sur une épaisseur d'environ 1,5 cm
- 4 Laisser le mélange aplati reposer dans un endroit frais jusqu'à ce qu'il se soit solidifié en une couche dure. Former des boules et les saupoudrer de pistaches et d'amandes écrasées pour la garniture
- 5 Alternativement, étaler uniformément la dentelle de sucre sur la base des amandes et pistaches solidifiée et recouvrez-la d'une couche de pétales de roses séchés. Couper en petits carrés



# Gulab jamun

Portions : 4 | 30 minutes

## Ingrédients

Sucre (100 g)

Lait en poudre (75 g)

Beurre (2 c. à soupe)

Farine (1 c. à soupe)

Semoule fine, trempée dans l'eau chaude (1 c. à soupe)

Lait (3 c. à soupe)

Bicarbonate de soude (1 pincée)

Eau (1 tasse)

Gousse de cardamome écrasée (1)

Jus de citron (1 c. à café)

Huile

## Instructions

**1** Pour le sirop, mettre dans une casserole : le sucre, l'eau, la cardamome et le jus de citron et faire chauffer pendant 10 min.

**2** Pour la pâte : placer le lait en poudre, une pincée de bicarbonate de soude, la farine, le beurre dans un récipient et mélanger. Ajouter la semoule (qui ne doit pas être trop humide) et mélanger

**3** Ajouter le lait et mélanger pour obtenir une pâte. Laisser reposer pendant 10 minutes. Diviser la pâte en petites parts. Prendre chaque part, l'aplatir et faire une boule

**4** Mettre les boules dans l'huile pas trop chaude. Quand les boules remontent, hausser la température

**5** Les remuer pour qu'elles soient dorées de tous les côtés. Les retirer

**6** Les mettre dans le sirop chaud mais pas bouillant pendant au moins une demi-heure



# Baklava

Portions : 8 | 40 minutes

## Ingrédients

Noix décortiquées (250 g)  
Amande (150 g)  
Beurre (150 g)  
Miel (200 g)  
Eau de fleur d'oranger  
(4 c. à soupe)

Sucre (100 g)  
Pâte filo (10 feuilles)  
Cannelle (1 c. à soupe)  
Pistache émondée,  
non salée, non grillée (125 g)

## Instructions

**1** Broyer les fruits secs au robot en petits morceaux. Ajouter le sucre, 2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger et 100 g de beurre fondu

**2** Faire fondre les 50 g de beurre restant. Préchauffer le four à 200°C

**3** Découper 5 feuilles de pâte filo aux dimensions du plat. Beurrer les feuilles une par une, au pinceau, et les empiler au fond du moule. Verser la moitié du mélange de fruits secs. Mettre par dessus 5 autres feuilles, également beurrées, puis le reste de farce

**4** Découper et beurrer les 5 feuilles restantes et les empiler par dessus la seconde couche de farce. Saupoudrer de cannelle. Avec un couteau bien affûté, découper des carrés ou des losanges sur toute la profondeur du baklava, à la taille que vous souhaitez obtenir après cuisson. Enfourner 20 mn, le temps que la pâte filo dore

**5** Faire chauffer le miel et 2 cuillères à soupe de fleur d'oranger dans une petite casserole. Verser le miel chaud en filet sur le baklava. Laisser refroidir et sécher au moins un jour

# Remerciements

Remerciements particuliers  
aux cheffes :

Clicia Bastos

Caroline Eghagha Oyeyi

Doris Muttai

Naila Samin

Rajani Selladurai

Safa Gharbi

Sajeda Solh Dost

Smruthi Padhee

Teresa Olmos Aguirre

Rédacteurs en chef :

Nikhil Masilamani

Nishanie Jayamaha

Carolina Hernandez

Geneviève Säuberli

Compilé par :

Nikhil Masilamani

Nishanie Jayamaha

Rédactrice et autrice :  
Christina MacGillivray

Conception graphique, mise en  
page et couverture :  
Anushka Ansal

Correctrice :  
Geneviève Säuberli

Portraits des cheffes :  
Flavia Barile

Traduction française :  
Pierre Saint-Jean

Images d'archives :  
Shutterstock  
iStock