

LIVRE DE RECETTES

GRANDE TABLE



© Olivier Bohlen



Plus de 20 spécialités culinaires
à concocter sans attendre !

morges

LE DÉPT. DE Vaud

EDITO

Créée en 1981, la Commission consultative d'intégration Suisses-Étrangers (CCISE) a pour but de favoriser la participation de la population étrangère à la vie publique et à une meilleure intégration des étrangers de la Commune. Ses membres regroupent plusieurs nationalités différentes ainsi que des représentants des principaux groupes politiques, professionnels, confessionnels et associatifs actifs à Morges.

La CCISE a pour principales missions :

- de réaliser des projets d'intégration ;
- d'informer et sensibiliser l'administration sur la thématique de l'intégration ;
- de proposer aux autorités communales des solutions adéquates aux problèmes spécifiques des résidents étrangers.

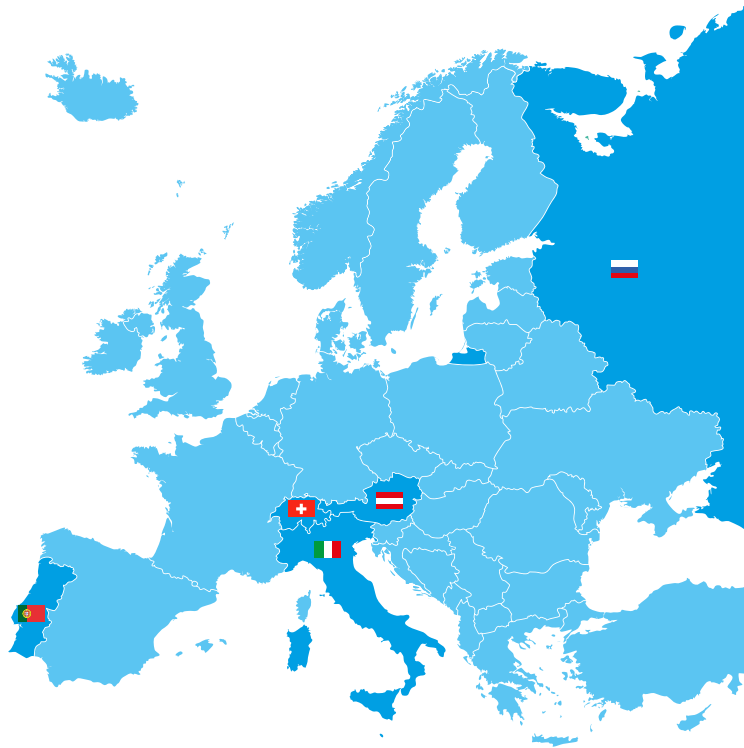
Durant cette législature (2016-2021), la Commission consultative d'intégration a organisé plusieurs actions tels que 2 éditions de la semaine d'actions contre le racisme, une permanence d'accueil pour les nouveaux-elles habitant-e-s, un dépliant de Bienvenue à Morges, ou encore la Grande Table en 2018. Merci aux membres de cette Commission pour leur travail et leur implication durant toutes ces années :

*Jorge Agurcia Elvir, Tanja Bornož-Heiden,
Flamur Berisha, Patricia Da Rocha,
Frédéric Egli, Carolina Faivre,
Enzo Fanigliulo, Daniela Fanigliulo,
Pierre-Georges Gay, Jessica Guija,
Marlis Hubner, Jean Marc Narr, Ertan Ozbatur,
Tatiana Smirnova, Pierre Tonda,
Borce Tupanoski, Samuel Wahli*


Pour en savoir plus sur la CCISE, retrouvez les dernières informations ici :
www.morges.ch/ccise



EUROPE



Superficie	10 180 000 km ²
Population	747 183 000 hab. (2019)
Densité	73 hab./km ²
Nombre de Pays	50
Point culminant	Elbrouz, Russie, 5 642 m

	Papet vaudois	6
	Aletria	7
	Pasta alla puttanesca	8-9
	Melanzane alla parmigiana	10
	Tiramisu	11
	Sachertorte	12-13
	Wiener Schnitzel	14
	Salade russe	15
	Borscht	16-17
	Pelmenis	18



PAPET VAUDOIS

SUISSE



INGRÉDIENTS : (POUR 2 PERSONNES)

750g poireaux

750g pommes de terre farineuses

2 saucisses aux choux

huile d'olive ou autre huile
ou autre graisse

PRÉPARATION :

1. Laver soigneusement les poireaux en gardant plus de blanc que de vert, les couper en rondelle de 3 cm.
2. Cuire 5 minutes à l'eau bouillante salée, jeter l'eau de cuisson et les égoutter.
3. Il faut ensuite les sauter dans la graisse.
4. Ajouter les pommes de terre épluchées et coupées en petit morceaux, si possible de la même taille et ajouter une des saucisses au chou au mélange mijoter à feu doux le tout pendant 30 à 40 minutes environ (la saucisse qui cuit en même temps donne un goût meilleur au papet, pas nécessaire de rajouter des goûts).
5. Faire cuire la deuxième saucisse dans une autre marmite, et la recouvrir d'eau, le temps de cuisson idéale pour cette viande est de 40 minutes. Planter un cure-dent de chaque côté de chaque saucisse pour purger le surplus de gras). Le plat est prêt quand les pommes de terre sont fondantes.



ALETRIA

PORTUGAL



INGRÉDIENTS : (POUR 2 PERSONNES)

100g cheveux d'anges

100g sucre

2,5dl lait

1 noix de beurre

3 jaunes d'œuf

zeste d'un citron

cannelle

PRÉPARATION :

1. Cuire les pâtes (eau, sel).
2. Dans une autre marmite, mettre le lait, le beurre, le zeste de citron et 1 c.c. de cannelle. Faire bouillir 10 minutes. Ajouter les pâtes au mélange. Laissez évaporer 10 minutes. Enlever le zeste. Laisser épaissir 5 minutes puis ajouter les jaunes d'œuf. Bien mélanger puis cuire 5 minutes.
3. Verser dans une assiette a soupe et décorer de cannelle. Manger froid.



INGRÉDIENTS : (POUR 4 PERSONNES)

Sauce :

- 1 oignon (70 à 100 g)
- 2 gousses d'ail (environ 30 g)
- 6 anchois (environ 30 g)
- 1 pincée de piment rouge sec
- 30 g lardons (facultatif)
- 3 c.s. huile d'olives
- 25 g olives noires
- 30 g câpres (2 c.s.)
- 100 g thon en conserve (environ)
- 500 g tomates pelées

Pâtes :

- 2l eau
- 400 g pâtes
- 1dl eau de cuisson des pâtes
- sel (entre 14 et 20 g)

PRÉPARATION :

Sauce :

1. Émincer les oignons.
2. Écraser les gousses d'ail.
3. Chauffer doucement environ 1 minute. dans une casserole avec : oignon, piment, anchois (et lardons si besoin).
4. Laisser cuire doucement à feu doux.
5. Épépiner et concasser les tomates.
6. Les ajouter avec les câpres, le thon et les olives puis porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter environ 20 à 30 minutes pour obtenir une sauce onctueuse.
7. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
8. Réserver à feu doux.

Pâtes :

1. Porter à ébullition.
2. Ajouter le sel.
3. Jeter dans l'eau bouillante et cuire al dente (temps indiqué sur l'emballage, moins 1 minute environ).
4. Égoutter les pâtes, servir immédiatement.
5. Réserver.
6. Ajouter 2 c.s. de l'eau de cuisson des pâtes dans la sauce et servir sur les pâtes.



MELANZANE ALLA PARMIGIANA

ITALIE



INGRÉDIENTS : (POUR 6 PERSONNES)

- | | |
|--|--|
| 3 belles aubergines bien fermes | 1 pincée de sel de mer fraîchement moulu |
| 1 oignon, émincé et finement coupé | 1 pincée de poivre noir |
| ½ tête d'ail printanier ou 1 gousse d'ail pelée et émincée | 150 g parmesan fraîchement râpé |
| 800 g tomates pelées de bonne qualité ou 1 kg de tomates fraîches bien mûres | 2 boules de 150 g de mozzarella |
| | huile d'olive |
| | basilic |

PRÉPARATION :

1. Avant toute chose : enlever la queue des aubergines, les couper dans la longueur en lamelles de 1 cm d'épaisseur et les mettre reposer avec du sel pendant 20 minutes.
2. Les faire frire dans de l'huile de friture.
3. Préparer la sauce tomate avec l'oignon, l'ail et le basilic, le sel et le poivre.
4. Créer des couches de tomates, aubergines, parmesan et mozzarella.
5. Passer au four à 200°C durant 20 minutes.



TIRAMISU

ITALIE



INGRÉDIENTS : (POUR 4 PERSONNES)

- | | |
|------------------|---|
| 3 gros œufs | 200 g Savoiardi (Biscuits à la cuillère, pèlerines, boudoirs) |
| 60 g sucre | 2,5 dl café noir |
| 250 g mascarpone | Amaretto (liqueur) |
| 3 blancs d'œufs | |

PRÉPARATION :

1. Séparer les blancs des jaunes.
2. Mélanger les jaunes et le sucre, blanchir.
3. Ajouter au fouet.
4. Monter en neige et incorporer au mélange, délicatement à la spatule.
5. Tapisser le fond d'un moule avec la moitié des biscuits et réserver les autres dans un autre plat.
6. Mouiller tous les biscuits avec le café (selon goût, ajouter au café).
7. Recouvrir d'une couche du mélange de mascarpone, alterner biscuits et crème puis terminer par une couche de crème.
8. Saupoudrer de cacao.
9. Réserver au frigo.



SACHERTORTE

AUTRICHE



INGRÉDIENTS: (POUR UN MOULE DE 24CM)

180 g	farine blanche	80 g	sucres glace
250 g	confiture aux abricots pour tartiner entre les deux couches de la tourte et sur le dessus	1 c.c.	sucres vanillé
		8	jaunes d'œufs
		8	blancs d'œufs
180 g	beurre, à température ambiante	150 g	sucres
		2 c.c.	poudre à lever
		250 g	chocolat à fondre

PRÉPARATION:

1. Faire fondre le chocolat dans un bain marie.
2. Passer la farine à travers une passoire fine, passer la confiture aux abricots avec une spatule à travers une passoire.
3. Beurrer le moule à gâteau et mettre un peu de farine au fond et sur les bords.
4. Pré-chauffer le four.
5. Mixer le beurre, le sucre glace, le sucre vanillé et le chocolat fondu. Rajouter peu à peu les jaunes d'œufs. Continuer à mixer.
6. Dans un autre bol, mixer les blancs d'œufs jusqu'à obtenir un mélange ferme.
7. Mélanger un tiers des blancs battus avec un fouet rapidement dans la masse de beurre.
8. Prendre le reste des blancs battus et la farine pour les mélanger l'un après l'autre dans la masse de beurre, en soulevant doucement le mélange.
9. Verser toute la masse dans le moule à gâteau beurré, étaler avec une spatule jusqu'à obtenir un aspect bien lisse.
10. Cuire au four à 170°C pendant environ 55 minutes.
11. Décoller la tourte du moule avec un petit couteau et la déposer sur une assiette garnie de sucre. Couper horizontalement le gâteau en deux pour mettre une couche de confiture.
12. Faire un glaçage de chocolat et décorer selon envie.



WIENER SCHNITZEL

AUTRICHE



INGRÉDIENTS : (POUR 4 PERSONNES)

2,5 dl demi-crème	250 g de riz nature
4 œufs	2 concombres
6-8 escalopes de filet de porc ou de poulet à adapter en fonction de la taille des tranches de viande	sel, poivre farine

PRÉPARATION :

1. Aplatir les escalopes avec un marteau à viande jusqu'à ce qu'elles soient fines et régulières. Saler, poivrer des deux cotés.
2. Préparer la panure (Panierstrasse). Verser la farine dans une assiette creuse. Verser la demi-crème dans une assiette creuse, mélanger avec les œufs, l'assaisonner avec le sel et le poivre. Verser la panure dans une assiette creuse. Paner la viande des deux côtés d'abord avec la farine, ensuite les œufs et finalement la panure. Ne pas appuyer sur la panure.
3. Frire les tranches dans 4 cm l'huile de tournesol ou de colza.
4. Préparer le riz et une salade de concombre. Pour la salade de concombre, peler 2 concombres, couper en fine tranches, saler avec un peu de sel, laisser reposer pendant 1 heure et enlever l'eau. Mélanger avec de la crème fraîche, sel, ail frais, aneth frais. Mettre la salade au frigo et servir frais.



SALADE RUSSE

RUSSIE



INGRÉDIENTS : (POUR 4 PERSONNES)

300 g de petits pois	150 g de bœuf
3 carottes	2 pommes de terre
2 œufs durs	3 cornichons
1 oignon	persil
4 c.s. crème fraîche ou mayonnaise	

PRÉPARATION :

1. Faites cuire séparément la viande, les carottes et les pommes de terre.
2. Mettez les petits pois dans un saladier.
3. Émincer l'oignon, découpez le reste des ingrédients en petits dés et ajoutez-les aux petits pois.
4. Salez, poivrez, puis ajoutez la crème fraîche et le persil ciselé.
5. Mélangez et servez frais.



BORSCHT

RUSSIE



INGRÉDIENTS:

Première partie:

- 500 g plat de côte
- 3 poireaux
- 2 navets
- 1 oignon piqué
de 2 clous de girofle
- 1 bouquet garni
- 500 g poitrine de bœuf/rond de gîte
- 4 carottes
- 1 branche de céleri
ou ½ tête de céleri
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre en grain

Seconde partie:

- ½ tasse de haricots blancs
- 1 yaourt nature
- 2 betteraves rouges
- 150 g de lard fumé
- 1 petite boîte
de concentré de tomate
- 1 tasse de crème fraîche
- 1 carotte
- 1 chou blanc
- 150 g de saucisse fumée
- sucre
- jus de citron

PRÉPARATION:

Première partie:

1. Faites cuire le plat de côte dans 2 l d'eau froide pendant que vous épluchez et préparez les légumes. Écumez dès ébullition et ajoutez le second morceau de bœuf. Écumez, ajoutez tous les légumes, le sel et les aromates. Faites cuire environ trois heures à petit feu. Passez, réservez viande, légumes et bouillon séparément.

Seconde partie:

À commencer ½ heure avant la fin de la cuisson de la viande.

1. Râpez le chou, les betteraves, la carotte, ajoutez les haricots, faites revenir avec le lard fumé coupé en dés. Ajoutez la purée de tomates, le bouillon dans lequel la viande et les légumes ont cuits, la saucisse fumée (piquée afin d'éviter qu'elle n'éclate).
2. Faites cuire à feu moyen 30 à 40 minutes. Rectifiez l'assaisonnement, acidifiez avec le jus de citron, ajoutez du sucre (selon goût). Mettez une tranche de saucisse dans chaque assiette, recouvrez avec le reste du potage, que vous servirez avec la crème fraîche mélangée au yaourt.
3. Faites suivre par la viande et les légumes mis de côté, accompagnés par du raifort, des cornichons ou concombres en saumure et quelques pommes vapeur.



PELMENIS

RUSSIE



INGRÉDIENTS: (POUR 6 PERSONNES)

750g de farce (bœuf et porc)

1 gros oignon

750g de farine

1 verre d'eau

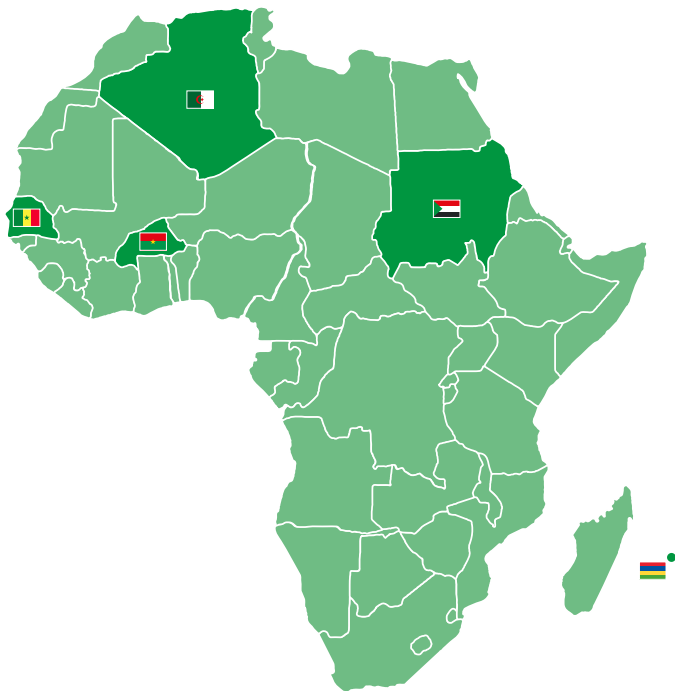
1c.s. d'huile d'olive

sel, poivre









PRÉPARATION:

1. Commencez par la préparation de la pâte à pelmeni. Sur votre plan de travail, versez la farine et faites un puits au milieu. Ajoutez une pincée de sel puis versez l'eau petit à petit tout en mélangeant avec les doigts. Vous devez former une boule avec la pâte. Pétrissez longuement jusqu'à ce que la pâte devienne fine et élastique. Réservez.
2. Pelez l'oignon et hachez-le finement, mélangez-le à la farce avec le sel et le poivre. Puis formez des petites boulettes de viande de 4 cm de diamètre à peu près. Étalez la pâte très finement (une pâte fine de 2 mm au plus) et découpez des cercles à l'aide d'un verre (de 7 cm de diamètre à peu près). Dans les disques de pâte fine, déposez une petite boulette de viande puis pliez le disque en demi-lune en pinçant les bords. Joignez ensuite les deux pointes de la demi-lune farcie de viande et pincez à nouveau.
3. Dans une casserole d'eau salée avec 1 c.s. d'huile d'olive, plongez les pelmenis un par un et les laissez cuire 5 min. Les pelmenis sont cuits quand ils remontent à la surface. Servez chaud les raviolis russes accompagnés de crème fraîche ou de sauce tomate.

AFRIQUE



Superficie	30 415 873 km ²
Population	1 348 000 000 hab. (2020)
Densité	44 hab./km ²
Nombre de Pays	54
Point culminant	Kilimandjaro, Tanzanie, 5 891 m

	Beignets	22
	Patates douces	22
	Bananes plantain	23
	Poulet sauce arachide	24
	Gâteau aux piments	25
	Pastels	26-27
	Tameya	28-29
	Shorba	30-31



BEIGNETS

BURKINA-FASO



INGRÉDIENTS:

40g levure fraîche
4,5dl eau

1 pincée de sel
500g farine

PRÉPARATION:

1. Mélanger l'eau, la levure et le sel (bien mélanger et diluer).
2. Ajouter la farine et mélanger (la pâte doit rester très souple). Laisser reposer quelques heures.
3. Frire.



PATATES DOUCES

BURKINA-FASO



INGRÉDIENTS:

patates douces

PRÉPARATION:

1. Couper en rondelles.
2. Frire dans une poêle.



BANANES PLANTAIN

BURKINA-FASO



INGRÉDIENTS:

4 bananes plantain bien mûres

PRÉPARATION:

1. Peler, couper en rondelle (0,5 à 10 mm) éventuellement saler.
2. Frire dans une poêle.
3. Servir.

Si trop mûres:

1. Écraser à la fourchette, ajouter un peu de farine.
2. Former des boulettes aplaties.
3. Frire.



POULET SAUCE ARACHIDE

BURKINA-FASO



INGRÉDIENTS:

200 g pâte d'arachide (entre 150 et 200 g, selon goût)	500 g carottes
1 kg poulet détaillé en morceaux	500 g chou
500 g courgettes	épices (selon votre goût)
	sel

PRÉPARATION:

1. Faire cuire dans une casserole la pâte d'arachide avec deux verres d'eau (2,5 à 3 dl/100 g pâte d'arachide)
2. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Laisser mijoter environ 20 minutes, tout en remuant afin d'éviter que la pâte ne s'attache au fond de la casserole.
4. Rajouter beaucoup d'eau, les épices et le poulet (le poulet doit être recouvert d'eau). Saler
5. Laisser mijoter. Sortir les carottes, chou et poulet dès que c'est cuit.
6. Rajouter les courgettes. Les sortir dès que c'est cuit.
7. Laisser mijoter la sauce jusqu'à obtenir une voile d'huile à la surface et l'onctuosité désirée. Servir accompagné de riz.



GÂTEAU AUX PIMENTS

ÎLE MAURICE



INGRÉDIENTS:

200 g pois cassés jaunes (dhall) qui ont trempé dans l'eau toute une nuit (peut être remplacé par des pois chiches)	5-6 feuilles de curry fraîches hachées (caripoulé)
1 piment vert coupé en petit morceaux	1 tige d'oignon vert (les oignons de printemps)
1 petit bouquet de coriandre hachée	1 c.c. cumin en poudre
	1 pincée de sel
	1 pincée de bicarbonate
	5 dl huile pour la friture

PRÉPARATION:

1. La veille, faire tremper les pois cassés toute la nuit dans l'eau.
2. Égouttez les pois cassés. Déposez-les dans le bol de robot et mixez jusqu'à obtenir une consistance de purée. Si c'est trop sec, rajoutez un peu d'eau.
3. Coupez ou hachez chaque ingrédient comme indiqué dans la liste. Ajoutez ensuite la coriandre, la tige de l'oignon, le piment, le cumin, les feuilles de curry, le bicarbonate. Salez puis mélangez le tout.
4. Faites chauffer l'huile (minimum 180°C). Formez des boules avec la pâte à base de dhall (de la taille d'une balle de ping-pong). Faites cuire dans l'huile 4 à 5 minutes. Elles doivent avoir une jolie couleur dorée. Égouttez sur du papier absorbant et laissez tiédir avant de déguster.



PASTELS

SÉNÉGAL



INGRÉDIENTS : (POUR 50 BEIGNETS ENVIRON)

Pâte :

- 1kg farine
- 2 œufs
- 1 c.c. sel
- 1 sachet de levure chimique
- 40 cl lait
- 100 g beurre fondu

Farce :

- 2 boîtes de thon et/ou n'importe quel type de poisson cuit et désossé
- 1 oignon, tranché finement
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 botte de persil
- 1 petit piment (facultatif)
- Sel, poivre

Sauce d'accompagnement :

- 6 oignons
- 3 c.s. concentré de tomate
- 3 gousses d'ail, hachées
- 1 fond d'huile de tournesol
- Sel, poivre
- 2 c.c. de vinaigre
- 2 feuilles de laurier
- 1 cube, facultatif
- Un peu de piment (facultatif)

PRÉPARATION :

Pâte :

1. Dans un grand bol, ajouter la farine, la levure et le sel. Puis mélanger le tout. Ensuite, ajouter les œufs battus au mélange de farine et bien mélanger puis ajouter le beurre fondu et le lait petit à petit, tandis que vous êtes encore en train de mélanger.
3. Pétrir la pâte pendant quelques minutes. La pâte doit être souple et pas sèche du tout.
4. Pétrir la pâte pendant environ 5 à 10 minutes non-stop, jusqu'à ce qu'elle devienne lisse et élastique. Puis couvrir la pâte avec un torchon et laisser reposer pendant environ 30 minutes.

Farce :

1. Mettre le poisson dans un bol et l'émietter.
2. Ajouter l'oignon, l'ail, le persil et le piment (facultatif) préalablement mixés.
3. Ajouter le sel et le poivre et bien mélanger la farce.

Sauce d'accompagnement :

1. Dans une casserole, faire dorer les oignons émincés dans un peu d'huile, puis ajouter les gousses d'ail écrasées.
2. Ajouter le sel, le poivre et le concentré de tomate. Laisser cuire à feu doux 10 à 12 minutes.
3. Ajouter ensuite le vinaigre, le cube, le laurier et un peu de piment mixé. Poursuivre la cuisson une vingtaine de minutes. Quand la sauce accroche au fond de la casserole, ajouter un peu d'eau.

Pour finir :

1. Prendre une petite quantité de la pâte. Placer-le dans un endroit plat et utiliser un rouleau à pâtisserie pour aplatir la pâte.
2. À l'aide d'un gobelet, découper des cercles dans la pâte. Mettre une petite cuillerée à café de farce au centre et refermer le cercle sur les deux extrémités. Bien fermer à l'aide d'une fourchette.
3. Faire chauffer l'huile à feu moyen et faites-les frire jusqu'à ce que chaque pastel soit bien dorée. Vous pouvez si vous le souhaitez cuire les pastels pendant 30 minutes au four, mais ils sont traditionnellement frits.



TAMEYA

SOUDAN



INGRÉDIENTS :

- 500 g fèves sèches décortiquées
ou non
- 1 gros oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 c.s. coriandre moulu
- 1 c.s. cumin moulu
- ½ c.c. piment en poudre
- ½ c.c. poivre noir
- 1 c.c. sel fin
- ½ c.c. bicarbonate de soude
- 1 bouquet de persil plat
- 6 tiges de menthe fraîche
- 2 c.s. farine (pois chiche ou blé)

Sauce Yaourt :

- 1 yaourt grec
- 1 c.s. mayonnaise
- quelques tiges de persil plat
- quelques tiges de menthe
fraîche

PRÉPARATION :

1. Faire tremper les fèves sèches dans un grand volume d'eau pendant 24h.
2. Puis les égoutter et les rincer à l'eau froide.
3. Laver les feuilles du bouquet de persil plat et du bouquet de menthe puis les sécher avec un essuie-tout.
4. Couper l'oignon en cube.
5. Verser l'oignon, les épices, le bicarbonate de soude et le mélange de persil et de menthe dans un mixeur.
6. Ajouter les fèves égouttées, les gousses d'ail et mixer le mélange.
7. Vous obtiendrez une pâte verte.
8. Saupoudrez la pâte de farine et réalisez des petites boules.
9. Faites frire le tout dans une friteuse ou dans une poêle.
10. Une fois la couleur marron obtenue et que vous apercevez qu'ils sont bien dorés. Sortez-les et égouttez-les à l'aide d'un essuie-tout.
11. Réalisez une sauce rapide en mélangeant le yaourt, la mayonnaise, le persil plat et la menthe et dégustez vos falafels avec du pain libanais.



SHORBA

ALGÉRIE



INGRÉDIENTS :

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1 bouquet de coriandre | Sel |
| 2 oignons | 1 c.c. poivre |
| 1 filet d'huile d'olive | 1 c.s. gingembre en poudre |
| 1 boîte de tomate pelées | 1 c.s. paprika |
| 2 c.c. concentré de tomate | 1 c.s. curcuma |
| 1 courgette | 1 c.s. ras el hanout (mélange d'épices) |
| 2 branches de céleri | 1 bouquet de Persil |
| 1l eau chaude | 1 c.c. ail en poudre |
| 2 cubes de bouillon de légume | jus de citron |
| 1 bâton de cannelle | vermicelles |




PRÉPARATION :

1. Faire colorer les oignons dans une casserole avec un peu d'huile d'olive et du sel.
2. Rajouter les courgettes, la boîte de tomate pelées avec le concentré de tomate, le bouquet de persil, les branches de céleri et le bâton de cannelle.
3. Ajouter au mélange les cubes de bouillon de légume et les épices (gingembre, poivre, paprika, curcuma, ras el hanout).
4. Faire revenir le tout quelques minutes, puis ajouter 1 litre d'eau.
5. Laisser bouillir puis laisser cuire à feu doux avec un couvercle durant 30 minutes.
6. Mettre une poignée de vermicelles et laisser dorer dans une poêle sans ajouter de matière grasse.
7. Retirer les herbes aromatiques (persil, céleri et le bâton de cannelle et mixer le tout.
8. Mixez séparément quelques tiges de coriandre, du persil, 2-3 gousses d'ail avec un peu d'eau et vous obtiendrez un mélange de couleur vert à rajouter dans la soupe, puis bien mélangez.
9. Puis rajouter à la fin les vermicelles à la soupe et laisser cuire encore 10 minutes, puis servez dans un bol et dégustez !

AMÉRIQUE DU SUD ET CENTRALE



Superficie	18 362 000 km ²
Population	463 076 258 hab. (2018)
Densité	25 hab./km ²
Nombre de Pays	19
Point culminant	Aconcagua, Argentine, 6 962 m

	Sopa de frijoles	34-35
	Baleadas	36
	Pão de queijo	37



SOPA DE FRIJOLES

HONDURAS



INGRÉDIENTS: (POUR 4 PERSONNES)

- 500 g frijoles (haricots noirs), trempés pendant 5 heures
- 4 petites côtes de porc
- 3 bananes plantain, pelées et coupées en 3
- 500 g manioc, pelé et coupé en morceaux de 5 cm
- 1 oignon blanc, coupé en lamelles

- 4 c.s. huile d'olive
- 1 petit poivron rouge (ou vert), coupé en dés
- 6 gousses d'ail, hachées
- 1 bouquet de coriandre, hachée
- 1 c.s. cumin en poudre
- sel, poivre

PRÉPARATION:

1. Dans une grande marmite, chauffer l'huile d'olive.
2. Faire revenir l'oignon pendant 1 minute à feu moyen en remuant plusieurs fois.
3. Ajouter l'ail et le poivron, bien mélanger et faire revenir pendant 1 minute à feu doux.
4. Verser les haricots dans la marmite.
5. Couvrir d'eau bouillante environ 6 centimètres au dessus des haricots.
6. Ajouter la coriandre.
7. Bien mélanger et cuire à feu moyen et à couvert pendant 1 heure en remuant très délicatement de temps en temps.
8. Déposer les côtes de porc dans une poêle et les saisir à feu moyen - fort jusqu'à ce qu'elles soient dorées sur les deux faces. Les déposer dans la marmite de haricots.
9. Ajouter 200 ml d'eau bouillante et cuire à nouveau pendant 20 minutes.
10. Peler et couper le manioc et les bananes plantain en morceaux et les ajouter dans la marmite.
11. Ajouter le cumin, saler et poivrer.
12. Bien mélanger, couvrir la marmite et cuire à nouveau jusqu'à ce que le manioc commence à fissurer (environ 30 minutes).
13. Servir la sopa de frijoles accompagnées de riz blanc, de fromage frais râpé, d'avocat et de tortillas.

Notes:

Attention, afin qu'ils soient tendres, il ne faut saler les frijoles qu'au terme de la première heure de cuisson.



BALEADAS HONDURAS



INGRÉDIENTS: (10 BALEADAS)

10 tortillas de blé	200g queso duro (ou autre fromage), râpé
500g purée de haricots rouges (frijoles refritos, en boîte)	avocat, tranché (facultatif)
10 c.s. mantequilla (crème hondurienne)	œufs brouillés (facultatif)
	chorizo (facultatif)

PRÉPARATION:

1. Chauffer la tortilla sur un comal (ou une plaque chauffante) pendant 30 secondes de chaque côté.
2. Poser la tortilla à plat sur une assiette. Étaler la purée de haricots sur toute la surface de la tortilla.
3. Saupoudrer de queso duro râpé et verser un peu de crème.
4. Ajouter éventuellement des œufs brouillés, de l'avocat et/ou du chorizo.
5. Plier en deux et déguster.



PÃO DE QUEIJO BRÉSIL



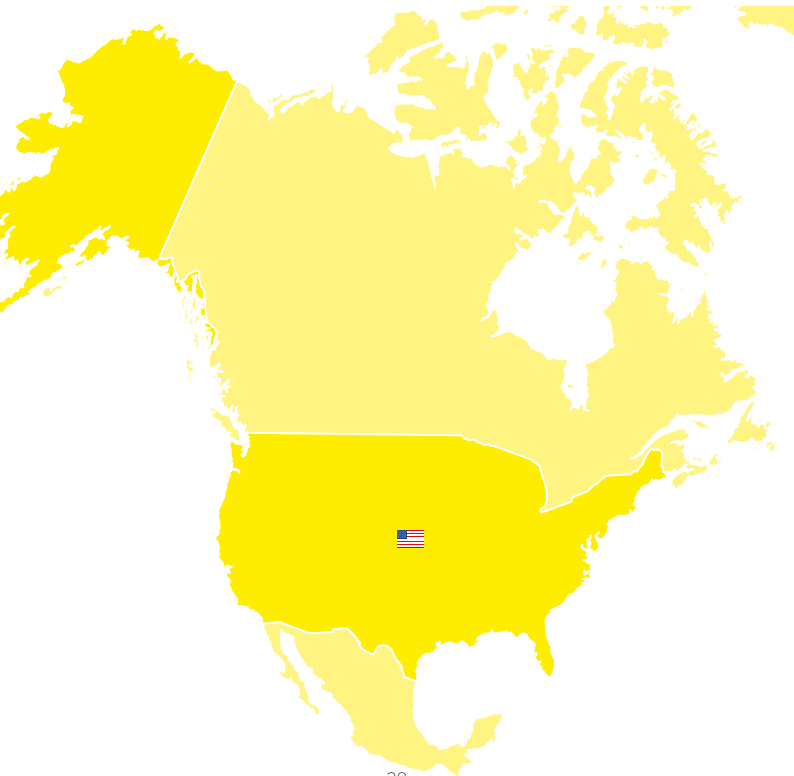
INGRÉDIENTS:

500g farine de tapioca (= féculé de tapioca/manioc)	2 c.c. sel
150g parmesan frais râpé	2,5dl lait
150g gruyère râpé	75ml huile
	2 œufs

PRÉPARATION:

1. Préchauffer le four à 200 °C, préparer une plaque recouverte de papier sulfurisé.
2. Dans une casserole, porter à ébullition le lait, l'eau, l'huile et le sel.
3. Dans un saladier, verser la farine de tapioca. Verser le lait bouillant sur la farine de tapioca tout en mixant au batteur.
4. Tout en continuant à mixer au batteur, ajouter les œufs.
5. Ajouter ensuite les deux fromages, une petite quantité à la fois jusqu'à incorporation complète.
6. On obtient une pâte molle et collante, si vous la trouvez trop liquide ajouter de la farine de tapioca (ne pas en ajouter trop sinon on obtient des pains gluants) ou si elle colle trop, mettre une demi-heure au frais.
7. En vous aidant d'une cuillère à soupe prendre des petits tas de la taille d'une balle de golf et déposer sur la plaque (les espacer légèrement).
8. Enfourner pour environ 15-20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et gonflés.
9. Servir chaud ou tiède avec un café au lait l'après-midi.

AMÉRIQUE DU NORD



Superficie	24 930 000 km ²
Population	494 717 886 hab. (2020)
Densité	20 hab./km ²
Nombre de Pays	3
Point culminant	Denali, USA, 6 190 m



Tarte aux noix de pécan

40



INGRÉDIENTS: (POUR 4 PERSONNES)

150 g sucre (ou sucre brun)

3 œufs battus

40 g beurre fondu

1 c.c. extrait de vanille

300 g noix de pécan

Liquide: (environ 220 ml)

1,5 dl Karo White Corn Syrup
(ou Migros Caramel Nature,
ou encore autre chose)

0,7 dl sirop d'érable (si possible)

PRÉPARATION:

1. Mettre les noix (déjà un peu cassées) dans les fonds de tartes
2. Bien mélanger le sucre avec les œufs. Ajouter les autres ingrédients puis verser dans sur les noix et mélanger un peu pour les enrober de liquide.
3. Faire cuire à 175°C pendant 45 minutes.

Notes:

Il y a assez de mélange pour 2 fonds de tarte déjà abaissés et vendus dans les formes.

ASIE DE L'EST

Superficie	11 839 074 km ²
Population	1 618 778 000 hab. (2016)
Densité	137 hab./km ²
Nombre de Pays	6
Point culminant	Everest, Chine, 8 848 m



 Bibimbap	44-45
 Sushi Maki (poulet/avocat)	46-47



BIBIMBAP

CORÉE DU SUD



INGRÉDIENTS: (POUR 4 PERSONNES)

200 g riz
400 g viande de bœuf
250 g pousses de soja
250 g épinards frais
200 g champignons shitake
ou paris
1 courgette
4 gousses d'ail
2 carottes
4 œufs
graines de sésame
sel et poivre

Pour la marinade:

4 c.s. sauce soja
1 c.s. miel (ou sucre)
1 c.s. huile de sésame
2 gousses d'ail écrasées

Pour la sauce pimentée:

4 c.s. pâte de piment rouge
4 c.s. eau
2 c.s. huile de sésame

PRÉPARATION:

Cuisson du riz:

1. Laisser poser le riz dans l'eau durant 30 à 60 minutes.
2. Laver le riz en remuant plusieurs fois avec les mains.
3. Retirer l'eau et rincer le riz jusqu'à ce que l'eau soit claire.
4. Mettre le riz dans une passoire et le laisser égoutter 30 minutes.
5. Mettre le riz dans la casserole avec de l'eau froide (1 kg = 1250 ml d'eau).
6. Éviter de soulever le couvercle pendant la cuisson, retirer du feu et laisser poser à couvert 15 minutes.
7. Couvrir et cuire à feu fort jusqu'à ébullition, puis baisser à feu moyen jusqu'à ce que l'eau soit totalement évaporée (environ 15 minutes).

Suite:

1. Après avoir cuit le riz, couper la viande en fines lamelles et mariner avec la sauce pendant 30 minutes.
2. Éplucher les carottes, les couper en julienne.
3. Couper en julienne les courgettes et les champignons.
4. Plonger les épinards dans l'eau bouillante pendant 1 minute, faire de même pour les pousses de soja pendant 3 minutes.
5. Dans une poêle huilée faire sauter les carottes pendant 2 ou 3 minutes et réserver dans un bol.
6. Faire de même avec les courgettes, puis les champignons.
7. Assaisonner chaque bol de légumes avec un peu d'huile de sésame, sel, poivre et graine de sésame.
8. Faire sauter la viande pendant 5 minutes.
9. Cuire un œuf au plat par personnes.
10. En parallèle préparer la sauce pimentée.
11. Répartir le riz dans chaque bol puis les légumes et la viande par-dessus et recouvrir avec l'œuf. Saupoudrer le tout avec des graines de sésame.
12. Avant de manger ajouter la sauce pimentée en fonction de sa sensibilité.



SUSHI MAKI (POULET/AVOCAT)

JAPON



INGRÉDIENTS: (POUR 2 PERSONNES, 16 PIÈCES)

2 c.s. vinaigre de riz	quelques feuilles de salade verte
2 feuilles d'algues Nori	
100 g poulet	½ avocat
80 g riz long grain	sauce soja
2 c.c. sucre en poudre	wasabi

PRÉPARATION:

1. Faites cuire le riz environ 15 minutes pour le rendre collant.
2. Pendant la cuisson du riz, mettez le vinaigre de riz dans un bol et faites-y dissoudre le sucre en poudre.
3. Si vous aimez, vous pouvez aussi ajouter un peu de gingembre dans la préparation.
4. Égouttez le riz et laissez-le refroidir un peu. Puis ajoutez la préparation à base de vinaigre et mélangez. Le tout doit être très collant.
5. Ensuite, découpez les avocats et le poulet en lamelles.
6. Pour l'assemblage, disposez une feuille d'algue Nori sur le plan de travail. Étalez le riz et tassez-le sur la feuille d'algue à l'aide d'une cuillère à soupe. Attention, il faut laisser environ 2 centimètres d'algue sans riz sur le coin supérieur de la longueur de l'algue Nori.
7. Ajoutez de la salade en bas de l'algue, ainsi que les lamelles d'avocat.
8. Enfin, ajoutez le poulet à côté de l'avocat.
9. Pour rouler la feuille d'algue, il faut serrer le plus possible le rouleau en faisant attention de ne pas le déchirer.
10. Laissez les rouleaux reposer 2 heures environ au frigo, puis sortez-les. Prenez un couteau qui coupe bien et coupez les rouleaux tous les 2 cm environ. Voilà, vos Sushi Maki sont prêts! À déguster avec la sauce soja et du wasabi!

UNE GRANDE TABLE VERSION COVID

Depuis 2002, la Commission consultative d'intégration Suisses-étrangers organise tous les deux ans la traditionnelle Grande Table à la Grand-Rue.

En 2020, comme toutes les manifestations, la Grande Table a dû être reportée et la situation sanitaire en 2021 n'a pas permis son organisation.

Cette période a mis à rude épreuve nos besoins de convivialité, de rencontre et de partage y compris autour d'un bon repas. Consciente de ce manque, la Commission a souhaité proposer une alternative afin que nous puissions cultiver le plaisir d'échanger autour d'un bon repas et en découvrant la culture d'autrui à travers sa dimension culinaire.



Nous avons donc décidé de vous offrir ce petit livre de recettes qui nous l'espérons vous permettra de voyager depuis votre cuisine et votre salle à manger avec vos proches.

Nous espérons que vous passerez un agréable moment en cuisinant et en découvrant ces plats tout aussi alléchants les uns que les autres.

Nous remercions toutes les personnes qui ont accepté de partager avec vous les recettes de leur pays et contribué à la réalisation de ce livret.

Bon moment en cuisine et bon appétit.

Sylvie Podio

Municipale et présidente de la commission consultative d'intégration suisse-étranger 2016-2021