

Du potager



magnifique



à la marmite



délicieuse

Raconter du potager à la marmite

Tisser du lien en jardinant et cuisinant ensemble.

Du Potager à la Marmite, c'est d'abord cette idée un peu originale qu'on pourrait cuisiner ensemble des produits que l'on ferait pousser nous-mêmes, au cœur de nos quartiers, en Seine-Saint-Denis.

Nous avons au démarrage l'intuition que l'alimentation, la cuisine, *fait lien*, et que faire ensemble, au jardin et en cuisine, peut permettre de créer des espaces où l'on *réinvente nos façons de se rencontrer*, de faire vivre le quartier et notre quotidien.

L'équipe du LAB3S qui l'a imaginé s'est naturellement tournée vers le quartier nord de Bondy, son lieu d'implantation, pour développer le projet. Il a fallu aller chercher des partenaires, il a fallu trouver les voies pour *associer les habitants* : nous avons tâtonné, testé, et puis finalement ce sont les participant·es qui ont fait évoluer le projet et qui lui ont donné corps.

Atelier après atelier, autant de *temps collectifs de rencontre*, de découvertes et d'apprentissages, grâce auxquels nous avons tissé des liens. Ce sont ces liens, ce rapport à la terre et à la cuisine que l'on a souhaité retranscrire par cet ouvrage. Grâce à un patchwork de photos, de témoignages et de recettes (miam !), nous vous donnons un bel aperçu de cette *dynamique humaine de proximité* et de partage de savoirs.

Tous nos remerciements à tous les participant·es de ce beau projet, habitant·es, partenaires, stagiaires... qui ont fait le sel du Potager à la Marmite ! 🍷

L'équipe du **LAB3S**
SOLS SAVOIRS SAVEURS

Ils ont financé le projet :



Ils ont participé :





Le potager



« J'avais déjà planté, cultivé un peu, chez moi j'ai des plantes, *ma mère au bled* aussi elle aime ça et *mon frère* il plante plein de choses chez lui, il a un jardin » **DRISSIA**



« Le jardin, il est magnifique, parce que moi ça fait longtemps que je n'ai pas vu un jardin, après le départ de l'*Algérie*. Vraiment top. Ça me fait retourner 4 années en arrière, je suis directement, dans ma tête, dans mon pays. Je vois les *arbres*, les *fleurs*, les *tomates*, les poules, les framboises : les framboises en Algérie il y en a beaucoup ! » **LILA**



↑ On a planté pleins de courgettes différentes au potager : des jaunes, des côtelées, des vertes ... C'est une surprise à chaque récolte !



Récolte de haricots pour les enfants et discussion entre mamans. ↑



Atelier semis pour préparer nos futures salades, entre mamans et enfants. ↑



↑ Il faut mélanger le terreau avec de l'eau avant de le mettre dans les plaques de semis puis on dépose une graine dans chaque petit carré de terreau.

« Chez moi j'ai un *jardin*, je plante plein de choses. Au jardin de la résidence de la Noue Caillet aussi ! »
GUERLANDE



↑ Récolte du jour : courgettes, tomates, brècles mafane, betteraves, et aromates.



↑ Une belle récolte de haricots, jaunes, verts et violets !





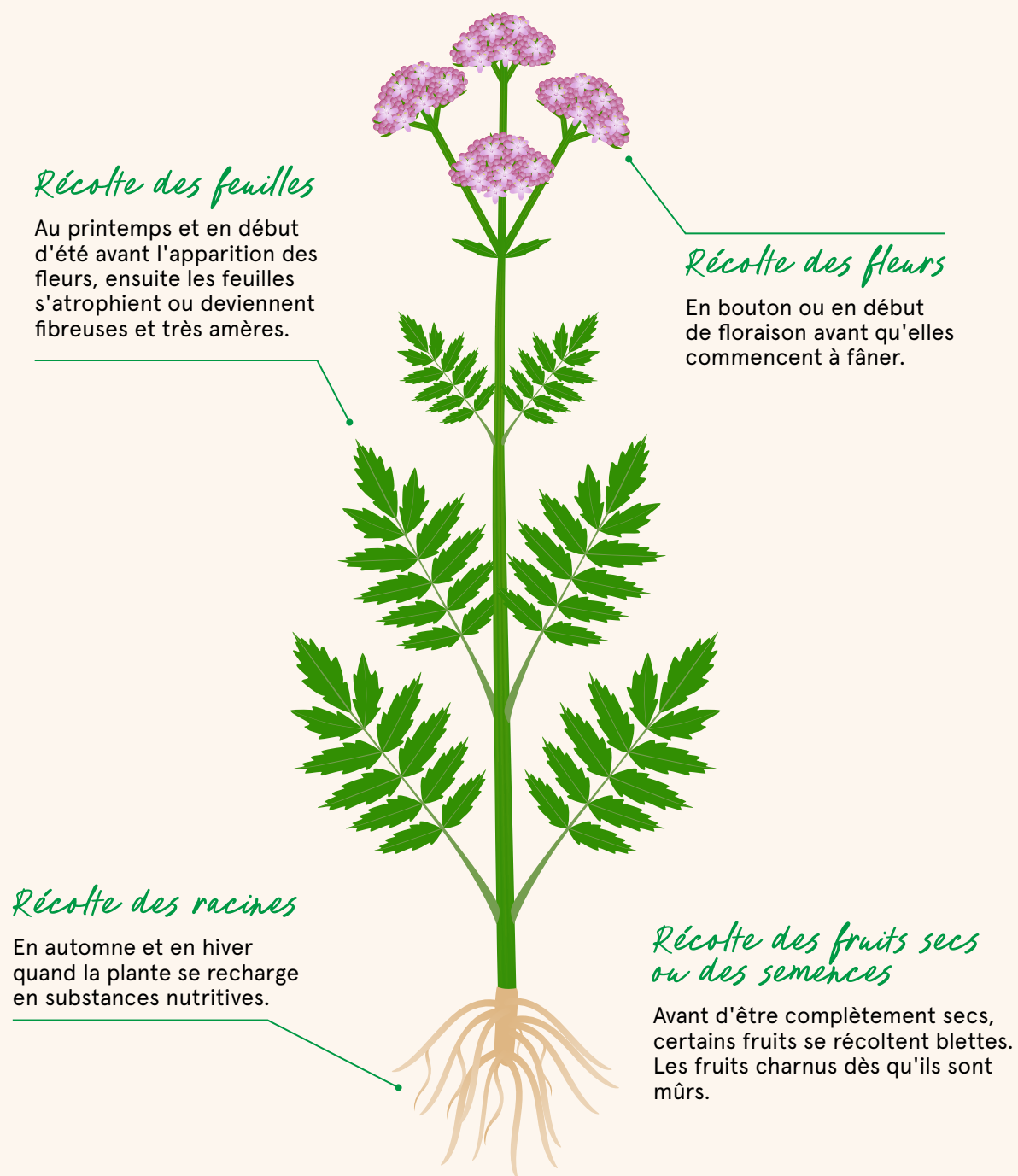
↑ Les enfants apprennent à faire le compost.

« J'ai découvert des recettes que je ne connaissais pas, j'ai rencontré *des personnes ouvertes d'esprit*. Sur les recettes j'ai découvert des recettes de Khadija comme le Bakoula ou la recette de Louise des gaufres végan ! Au jardin j'ai découvert qu'on pouvait faire pousser des *Brèdes mafane* en France ! » **FATOUMA**





Les plantes sauvages



Ronce

(*Rubus fruticosus*)
framboisier
et mûrier

✦ **ON MANGE** les jeunes feuilles dans les salades ou en infusion, les fruits en sirop, en gelée, en confiture ou en salade de fruits.

✦ **BIENFAITS DES FEUILLES** : contre les troubles menstruels et les irritations de la bouche et de la gorge.

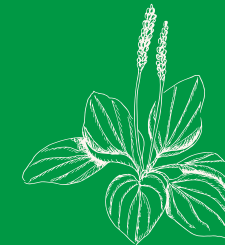


Romarin

(*Salvia rosmarinus*)

✦ **ON UTILISE** les feuilles fraîches ou séchées, en infusion, ou comme aromate dans divers plats.

✦ **BIENFAITS** : aide à la digestion et contre les maux de l'hiver (toux, rhumes, sinusite) car il est antibactérien.



Plantain

(*Plantago lanceolata*)

✦ **ON MANGE** les jeunes feuilles en pestos, salades, soupes, galettes...

✦ **BIENFAITS** : contre les allergies saisonnières.



Sauges

(*Salvia*)

✦ **ON UTILISE** les feuilles fraîches ou séchées comme aromate dans divers plats. Pour plus d'effet il faut la consommer en infusion.

✦ **BIENFAITS** : riche en vitamine, elle a un effet antioxydant, aide contre les troubles menstruels et la ménopause.



Tilleul

(*Tilia sp.*)

✦ **ON UTILISE** les jeunes feuilles fraîches dans les salades, cuites dans les soupes ou quiches. Les fleurs et feuilles séchées en infusion.

✦ **BIENFAITS** : aide à la digestion et contre les maux de l'hiver (toux, rhumes, sinusite), il aide à faire baisser la fièvre. Il aide à réduire l'anxiété et favorise le sommeil.



Ortie

(*Urtica dioica*)

✦ **ON MANGE** les feuilles fraîches dans les pestos, cuites en soupe, galette, quiche, cakes, comme des épinards...

✦ **BIENFAITS** : elle est très riche en nutriments pour la santé en général. Elle contient de la vitamine B et vitamine C (6 fois plus qu'un orange), des protéines et du fer. Elle a un effet antioxydant et booste notre système immunitaire.



Ail

(*Allium sativum*)

✦ **ON L'UTILISE** dans toute la cuisine, et même en infusion. Souvent utilisé pour donner du goût en cuisine il permet de réduire l'utilisation du sel !

✦ **BIENFAITS** : il est petit mais riche en fibres qui régule et stimule la digestion et le transit. Il apporte également de la vitamine C, B6 et B1 et a des effets antioxydants. À consommer régulièrement.



Camomille

(*Chamaemelum nobile*)

✦ **ON UTILISE** ses fleurs séchées en infusion.

✦ **BIENFAITS** : elle soulage les problèmes de digestion, et a des propriétés calmantes particulièrement efficaces contre les tensions nerveuses, les douleurs musculaires, les règles douloureuses et les cystites. Elle aide aussi au sommeil.



↑ Découverte du potager et des légumes qui y poussent.

« Les patates douces, c'est la première fois que je les vois. On l'a [récolté et] j'ai préparé les épinards avec la patate douce, [elle] était sucrée c'était formidable. [C'est] la première fois que je les vois parce que *en Algérie on a pas l'habitude d'acheter ça, on met pas ça dans la terre, juste la pomme de terre.* [C'était] délicieux. Je vois aussi, *pour la première fois les carottes,* c'est la première fois que je [récolte] les carottes. Je les vois dans le marché mais c'est la première fois que je [les récolte] du jardin et je les cuisine. *C'est bien de pouvoir manger frais chez soi.* » LILA



« Le potager permet également un *dépaysement*, car à l'intérieur du potager, on ne se sent plus dans la banlieue, nous sommes *entourés de verdure* et on ne voit plus les grands bâtiments. » FATIMA & AÏCHA



↑ On récupère du broyat (bois broyé en petits morceaux) pour le potager. On l'utilise au pied des plantes pour garder le sol humide ou pour éviter que les mauvaises herbes repoussent.



Une belle évolution



① En 2020 on a découvert que le sol de notre potager était pollué. Sur la recommandation des experts, on a dû déplacer ce qu'on avait planté, mettre du géotextile sur le sol puis le recouvrir d'une nouvelle terre.
② La nouvelle terre vient d'être répartie sur toute la surface du potager.



③ Petit à petit notre nouveau potager prend forme, on délimite des zones pour cultiver en bac, pour faire des "planches de culture" (en pleine terre). On construit même un poulailler !
④ Les bacs sont presque tous prêts, une zone pédagogique est prévue pour faire des projets avec les enfants et les premières plantations sont faites : les haies ! En grandissant elles apporteront une ombre précieuse.
⑤ Premier printemps et premières plantations pour notre nouveau potager qui verdit petit à petit.



⑥ Sans cette équipe de choc, rien n'aurait été possible. Un grand merci à eux !
⑦ Second printemps ! Quel chemin parcouru et quel plaisir de découvrir notre potager si vert et si fleuri ! La nature reprend ses droits.





↑ Récolte des herbes aromatiques du potager : thym, sauge, sarriette, basilic, ciboulette... et plein d'autres.



↓ Mélange du compost du jardin

« Ayant grandi au Maroc jusqu'à l'âge de 12 ans, j'ai connu là-bas les champs où l'on cultive un peu de tout : carottes, navets, tomates, piments et autres légumes ainsi que les fruits comme la pêche, la grenade, les dattes, etc. Tous les membres de la famille présents s'entraident, il y a également l'aide des autres villageois. »
FATIMA



PIMENT



« Avec mes grands-parents au pays j'avais *labouré* la terre, on a *planté*, on a *récolté* des légumes de terroir : par exemple du manioc, des ignames, des patates douces, des taros, on a fait aussi le maïs, les lentilles, des pois d'Angole, etc. » FATOUMA



↑ Aujourd'hui c'est mission désherbage, petits et grands s'y mettent !



↑ Nettoyage du poulailler pour le bonheur de nos Cocottes.

« Chez moi j'avais l'habitude de travailler la terre. J'ai des plantes, *beaucoup de plantes*, je les aime beaucoup. Dans ma maison en Algérie mon *balcon* est plein de plantes ! » LILA



Les brèdes mafane

PAR FATOUMA

« Quand je suis arrivée au jardin la première fois, c'était en mars, j'ai découvert l'expérimentation des *brèdes mafane* et des gombos du LAB3S. C'était quand les brèdes commençaient à pousser. J'ai retrouvé un coin de chez moi, ça m'a fait revivre les *Comores* ! Parce que je ne m'attendais pas à trouver des brèdes qui poussent en France. Et du coup on a associé les brèdes à Fatouma et moi je me suis approprié les brèdes, parce que c'est ma culture, mon pays. Les brèdes mafane c'est un légume qui est très consommé à Madagascar et aux Comores.

L'expérimentation, elle a bien marché la première année. Moi j'aurais aimé la continuer, mais cette année on a raté la saison à cause d'un retard de semences. Les graines on les a reçues trop tard et après les semis n'ont pas bien pris. J'ai aussi envie de *partager cette culture* avec d'autres jardins parce qu'il y a beaucoup de personnes qui viennent de Madagascar et des Comores et qui aimeraient manger des brèdes, ça leur rappelle leur pays. J'aurais souhaité qu'on développe la culture de brèdes ici au jardin LAB3S, parce qu'il y a une forte demande et l'effet de le cultiver ici en France ça pourrait contribuer à diminuer les émissions de gaz à effet serre, on peut avoir une traçabilité. Du coup j'ai *partagé* les plants avec d'autres jardins comme la Sauge et le jardin Mandala.

On ne sait pas pourquoi ça a bien poussé la première année et pas très bien la seconde année donc j'aimerais qu'on continue et qu'on *apprenne* vraiment comment faire pousser les brèdes en France ! » 🐦



Recette des brèdes

 MADAGASCAR
ET COMORES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 min

CUISSON 30 à 40 min

INGRÉDIENTS

- 500 g de brèdes mafane
- 500 g de viande de bœuf avec un peu de gras de préférence ou de poisson (facultatif, on peut aussi préparer les brèdes "nature")
- 2 tomates fraîches moyennes,
- 1 gros oignon,
- 4 gousses d'ail,
- Sel, poivre ou piment,
- Citron si vous faites avec du poisson

Astuce

« Le romazava se mange en accompagnement avec le riz nature ou le riz au coco. »



UNE RECETTE PROPOSÉE PAR FATOUMA

« Le Romazava, est une recette traditionnelle de brèdes mafane d'origine malgache. Mais elle est adoptée par la société comorienne vu la proximité et la mixité culturelle entre les deux peuples. Le romazava est une sorte de bouillon de brèdes très facile à préparer. »

1  **Faire cuire** la viande ou le poisson. Le poisson peut être frit. 

2  **Éplucher et laver** les oignons et les gousses d'ail puis émincer les oignons et écraser l'ail. 
Laver puis découper les tomates en gros morceaux. 

3 **“Piquer les brèdes”**: prendre juste les feuilles avec la tige et uniquement quelques jeunes fleurs. Il ne faut pas prendre toutes les fleurs sinon c'est très fort.

4  Lorsque la viande est bien tendre et fondante, **ajouter** les tomates, l'ail et les oignons, **mélanger** le tout avec 1/2 litre d'eau. Vers la fin de la cuisson rajouter les feuilles de brèdes avec les jeunes fleurs. **Couvrir et laisser mijoter** encore 10 à 15 min.





La marmite



↑ Tout le monde est en pleine action dans la cuisine improvisée côté du jardin.

« La cuisine, c'est ma *vie*, j'adore cuisiner, j'adore cuisiner les plats marocains, j'aime faire le couscous avec l'oignon caramélisé, le raisin, je décore avec l'œuf dur, les amandes et les noix. J'adore faire de la *pâtisserie* aussi ! Avant je faisais des commandes. » **DRISSIA**



« Un des moments très fort pour moi c'était le repas convivial en août » **GUERLANDE**



↑ Recette de gaufre à la courgette sans œuf et salade colorée de tomates et fleurs du jardin.



« Pour moi la cuisine c'est un moment *convivial* et de *partage*. Elle réunit et apaise. » **GUERLANDE**



↑ Repas partagé du 1^{er} septembre 2023.



↑ Préparation traditionnelle de la semoule de couscous. Il faut cuire la semoule en plusieurs fois et la mélanger à la main entre chaque cuisson.



« En Algérie nous on va pas au restaurant, on n'achète pas les frites ou des choses congelées, la majorité [de la nourriture] on [la] prépare à la maison. Moi je n'achète pas, je cuisine à la maison. Comme ça mes enfants vont grandir et ils ne vont pas oublier leurs origines. » LILA



↑ Les légumes du potager nous donnent le sourire.





① Aujourd'hui on apprend à faire des burger maison avec le chef Cyril ! Les enfants sont ravis.

② On prépare deux recettes, une à la viande et l'autre végétarienne.

③ Le programme est chargé : préparation des steacks, découpage de légumes en forme de rond, frites et mayonnaise maison

Une journée avec un chef



④ Le chef Cyril nous montre comment préparer une mayonnaise maison.



⑤ Rangement et nettoyage du plan de travail avant de passer au montage des burger.



⑥ C'est le moment de déguster !







↑ Préparation du barbecue pour les merguez !

« Aux Comores on ne mange jamais de *poisson* avec des *patates* (patate douce), ça ne va pas ensemble, le goût ne va pas ensemble. Et quand on ne s'entend pas bien avec quelqu'un on dit "entre nous c'est poisson et patate" ! » FATOUMA



Présentation des plats préparés pour le repas partagé du 1^{er} septembre. ↑



↑ Après avoir cuisiné ensemble on partage un repas convivial.



↑ Chacune cuisine sa spécialité pour le repas partagé de septembre.

« Nous sommes marocaines du sud, plus particulièrement à *Ouarzazate*. Ça fait quelques années que nous vivons sur Bondy, on a connu le jardin par l'intermédiaire de Khadija qui est venue se présenter avec son grand *sourire* et nous a parlé de ce fameux jardin potager. Pour nous, la cuisine est un *plaisir*, ça permet de se détendre et de partager des plats en famille. » AÏCHA ET FATIMA





↑ Préparation d'un houmous de betterave et d'un pesto de fane de carotte.

« Ce qui m'a marqué du PAM c'est les ateliers cuisine. Mon plus fort souvenir, j'en ai beaucoup, c'est le moment de partages des *recettes*, la découverte des brèdes qui poussent en France... »
FATOUMA



↑ Découverte des plantes sauvages du jardin et d'une recette de « galette de plantes sauvages ».

« J'aime bien proposer de faire des *ateliers de cuisine*. Il y a un grand espace et mon objectif c'est d'impliquer les mamans et leurs enfants. » KHADIJA







Les
recettes
partagées
du
potager
à la
marmite

Canapés

de courgette à la rillette de sardines et au pesto d'orties

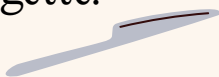
ON A TESTÉ	
POUR 15 PERSONNES	
PRÉPARATION	20 min
INGRÉDIENTS	
Pour les rillettes	
• 3 boîtes de 135 g sardines à l'huile d'olive	
• 300 g de fromage frais type carré frais (ou Saint Môret®)	
• 1 citron	
• Sel et poivre	
• 4 gousses d'ail	
• 200 g d'orties	
• 3 courgettes	



UNE RECETTE DE STÉPHANIE HENZ, NUTRITIONNISTE DIÉTÉTICIENNE.

- Préparer les rillettes de sardines au pesto d'orties :**

 - 1 Laver les feuilles d'orties et les mixer avec le citron et l'ail. Le pesto est prêt.
 - 2 **Émietter** les sardines avec l'huile de la boîte.
Dans un saladier bien mélanger les sardines, le pesto et le fromage frais.
 - 3 **Ajuster** le goût avec un filet de jus de citron, un peu de sel et de poivre si besoin. Laisser reposer au frais.
 - 4 **Préparer les canapés de courgette :**
Laver les courgettes et les couper en tranches de 0,5 à 1 cm d'épaisseur.
 - 5 Ajouter un filet de jus de citron.
 - 6 Au dernier moment, étaler la rillette sur les canapés de courgette.



Mayonnaise aux herbes végan

RECETTE DE CHEF	
POUR 1 POT	
PRÉPARATION	20 min
INGRÉDIENTS	
• Des herbes aromatiques : celles que l'on aime	
• 50 g d'huile	
• 50 g de lait de soja	
• Éventuellement de la moutarde	

Astuce
« Cette recette fonctionne mieux avec des petites quantités. Pour confectionner une grande portion de mayonnaise végétale, mieux vaut renouveler l'opération plusieurs fois. »

UNE RECETTE DE LA CHEFFE LOUISE CHEVALIER

- 1 Laver et égoutter les herbes aromatique.
- 2 **Mixer** les herbes dans le lait de soja.
- 3 **Ajouter l'huile** petit à petit en continuant à mixer.



La mayonnaise végétale se conserve 48 à 72 h dans un pot fermé au frigo.

Houmous de betterave

ON A TESTÉ	
POUR 1 GROS BOL	
PRÉPARATION	15 min
INGRÉDIENTS	
• 200 g de betterave cuite	
• 150 g de pois chiches	
• 1 gousse d'ail	
• Jus de citron (selon le goût)	
• Huile d'olive	
• Sel et poivre	
• Cumin (selon le goût)	



UNE RECETTE PROPOSÉE PAR AÏCHA

- 1 Dans le bol du mixeur, mettre la betterave coupée en morceaux, l'ail, les pois chiches égoutés, le jus de citron, l'huile, le sel, le poivre et le cumin.
- 2 Mixer jusqu'à obtenir une texture bien homogène.

« On a testé une variante du *Houmous* : le houmous à la betterave ! On a testé avec les betteraves du *jardin* qu'on a fait cuire nous-même. Elles ont perdu leurs couleurs à la cuisson du coup notre houmous était très bon mais pas coloré. Pour obtenir une belle couleur *violette* on vous conseille de prendre des betteraves cuites du commerce. »

Pesto de fanes de carottes

LA RECETTE ANTI-GASPI	
POUR 1 POT	
PRÉPARATION	40 min
INGRÉDIENTS	
• 1 gros bouquet de fanes de carottes	
• 1 à 2 gousses d'ail	
• 4 c.s. d'huile d'olive	
• Sel et poivre	
• 2 poignées de pignons de pain ou graines de tournesol ou noix	

Astuce
« Traditionnellement le pesto se fait avec des pignons de pain mais il est possible de le faire avec n'importe quelle graine : graines de tournesol, noix, amande, graines de courge, selon votre goût et votre budget. On a utilisé les graines de tournesol car elles sont moins chères et c'était délicieux ! »



UNE RECETTE PROPOSÉE PAR KHADIJA

- 1 Garder uniquement les feuilles des fanes de carottes : séparer les feuilles des tiges.
- 2 Laver et égoutter les feuilles.
- 3 Mixer les fanes de carottes avec les graines de tournesol, l'ail, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Ajuster l'huile d'olive si besoin. Le mélange doit avoir la texture presque comme un pesto du commerce.
- 4 Ajuster l'assaisonnement selon votre goût.

Astuce
Le pesto se conserve 1 semaine au frigo dans un pot bien fermé. Recouvrez-le avec une couche d'huile pour une meilleure conservation !

Za'louk d'aubergine

MAROC	
POUR 8 PERSONNES	
PRÉPARATION	20 min
CUISSON	30 min
INGRÉDIENTS	
• 2 courgettes	
• 2 aubergines	
• 4 grosses tomates ou 1 boîte de pulpe de tomate ou du concentré de tomate	
• 4 à 5 gousses d'ail	
• ½ bouquet de persil	
• ½ bouquet coriandre	
• Citron	
• Paprika doux	
• Gingembre en poudre	
• Huile d'olive	
• Sel et poivre	

La Touche d'Aïcha et de Fatima :

« On peut aussi faire une autre version en ajoutant du poivron. Il faut griller le poivron au four comme l'aubergine pour l'éplucher plus facilement. »

UNE RECETTE DE AICHA ET FATIMA
« Nous avons choisi la recette du za'louk. C'est une recette marocaine. On l'apprécie énormément, cette recette a très bon goût de légumes grillés. Elle est simple à faire, rapide et très bonne. Elle représente pour nous des souvenirs d'enfance et le partage en famille. On présente cette entrée dans des petites assiettes pour accompagner d'autres plats, en l'occurrence les tajines, le poulet aux olives... »



- 1 Faire griller au four, sur le feu du gaz ou dans une poêle, les aubergines, les tomates (et un poivron pour la version avec poivron). 
- 2 Une fois cuits et grillés, retirer la peau des légumes. Astuces : en sortant les légumes du four les couvrir avec un couvercle ou du papier d'aluminium 10 min. Après la peau s'enlève toute seule ! 
- 3  Hacher tous les légumes au couteau (courgettes, aubergines, tomates).
- 4  Faire cuire l'ensemble des légumes à la poêle, en ajoutant : de l'huile d'olive, de l'ail, du persil, de la coriandre, un filet de jus de citron, du gingembre en poudre, du paprika doux, du sel et du poivre. 
- 5  Cuire à feu doux jusqu'à obtenir la texture d'un caviar.
- 6 Rajouter un peu de persil haché pour décorer. Servir et manger avec du pain. 

Salade haïtienne

HAÏTI	
POUR 1 SALADIER	
PRÉPARATION	20 min
REPOS	2 h minimum
INGRÉDIENTS	
• 2 tasses de chou râpé	
• 1 tasse de carottes râpées	
• ½ poivron rouge	
• ½ poivron vert (la couleur des poivrons importe peu)	
• 1 oignon de grosseur moyenne coupé fin (en lamelles)	
• 1 échalote coupée finement,	
• 3 piments scotch bonnet (4 et plus pour les plus aventureux)	
• 1 cuillère à thé de sel	
• Vinaigre blanc	
• <i>Facultatif</i> : ail, jus de citron vert, graine de poivre, clou de girofle	

La Touche de Guerlande :
« À Haïti on sert la salade avec des bananes pesées (frites), du grillot (porc), du riz djondjon (riz noir). »

UNE RECETTE DE GUERLANDE GUERRIER
« C'est une recette traditionnelle d'Haïti, j'en mange depuis toute petite, elle me rappelle les souvenirs des repas familiaux et de fête. Je l'avais préparé lors du moment convivial en août avec un chou rouge et des carottes du jardin. C'est un plat familial lors des repas familiaux après l'église lors de baptêmes, mariages, anniversaires... »



- 1 **Râper le chou et la carotte** à l'aide d'une râpe.
« Prenez les plus gros trous. » 
- 2  **Couper l'oignon et l'échalote** en tranches fines à l'aide du côté mandoline de la râpe ou d'un couteau. 
- 3  **Couper les poivrons rouge et vert et les piments**
« scotch bonnet » finement dans le sens de la longueur.
« Mettez des gants sinon ça brûle ! » 
- 4  **Mettre tous les ingrédients dans un grand bol** et ajoutez le sel puis bien remuer avec les mains toujours avec des gants !
- 5 **Faire mariner la salade :**
À l'aide de pince ou vos mains, mettre le mélange dans un pot puis **ajouter du vinaigre** jusqu'au trois quarts du rebord.
 Fermer le pot et le mettre au réfrigérateur.
Laisser macérer un minimum de quelques heures avant de servir.

Astuce
« L'idéal c'est de préparer la salade la veille pour quelle ait le temps de macérer quelques heures au réfrigérateur. »

Pommes de terre à la huancaína

🌐 PÉROU	
POUR 5 PERSONNES	
PRÉPARATION	30 min
CUISSON	15 min
MACÉRATION	2 h
INGRÉDIENTS	
• 3 à 4 piments jaunes péruviens	
• ½ tasse d’huile	
• ½ oignon	
• 3 c.s. de faisselle	
• 1 paquet de Tuc® (gâteaux apéritifs)	
• Un peu du lait	
• 1 c.c. de jus de citron	
• 1 kg de pommes de terre pelées et cuites à l’eau.	
• 1 œuf dur	
• Quelques feuilles de la salade	
• Des olives noires	

UNE RECETTE PROPOSÉE PAR VANESSA CARDOZO ALARCÓN

« La recette vient du Pérou, le pays de la pomme de terre et des piments. Elle est originaire des Andes, elle est née dans la ville de Huancayo, une ville des Andes centrales, très exactement sur le trajet du train qui va de Lima à Huancayo. C’était la préparation proposée par les femmes qui montent dans le train le temps de vendre aux passagers quelque chose à manger pendant leur voyage.

C’est la recette de ma mère qui avait un restaurant et qui était très habile pour la réaliser. C’est une entrée mais qui peut aussi constituer un accompagnement parfait pour des spaghettis ou un Ceviche (poisson cru). »



- 1

 Couper en lamelles les piments et les passer au mixeur avec l'huile et l'oignon. 
- 

Ajouter ensuite le fromage, le lait et les Tuc[®] (cassés en plusieurs morceaux pour faciliter le passage au mixeur). On doit obtenir une **préparation crémeuse**. Si le résultat est trop épais ajouter un peu du lait, s'il est trop liquide ajouter des Tuc[®]. Vérifier le sel.
- 2

 **Peler les pommes de terre.** Faire cuire les pommes de terre et les œufs dans de l'eau bouillante. 

Une fois cuites, **couper les pommes de terre** en tranches et les œufs en deux.
- 3

Présenter les assiettes de la façon suivante : quelques feuilles de laitue, les tranches de pommes de terre dessus. Verser la crème sur les pommes de terre afin de les recouvrir complètement.

Ajouter la moitié d'un œuf et une olive par personne.  

Tikerbabine

boulettes de semoule kabyles

ALGÉRIE	
POUR 5 PERSONNES	
PRÉPARATION	15 min
CUISSON	10 min
INGRÉDIENTS	
• 500 g semoule moyenne	
• 4 grosses tomates	
• 3 oignons	
• 3 gousses d'ail	
• Bouillon de couscous	
• 1 bouquet de menthe, persil et coriandre	
• Sel & poivron	
• Piment doux	
• 3 c.s. huile d'olive	

Astuce

« On peut aussi faire cuire les Tikerbabines dans le bouillon du couscous. Une fois confectionné, plonger les Tikerbabines dans le bouillon et faire cuire à feu doux pendant 3 min sans mélanger. »

UNE RECETTE DE LILA



- 1  **Hacher** les herbes aromatiques, les tomates et l'oignon. 
- 2 **Râper** l'ail. 
- 3  Dans un grand récipient, **mélanger** les herbes aromatiques, les tomates, l'oignon, l'ail, la semoule, le sel, les épices et l'huile. 
- 4  **Ajouter du bouillon petit à petit** et mélanger jusqu'à obtenir une boule de semoule.



- 5 **Confectionner** de petites boules.
- 6 **Les faire cuire à la vapeur**, dans un couscoussier.

La tradition

Les Tikerbabines sont typiques de la cuisine Kabyle. Les boules de semoules sont mangés avec la sauce du couscous (soupe).

Bakkoula

 **MAROC**

POUR 1 PLAT

PRÉPARATION	10 min
CUISSON	15 à 20 min

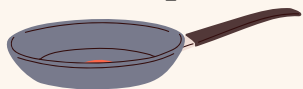
INGRÉDIENTS

- 500 g blettes
- 4 gousses d’ail écrasées
- ½ bouquet de persil et de coriandre hachés
- 1 c.c. de paprika
- 1 c.c. de cumin
- Sel et poivre
- Piment fort ou de la harissa selon le goût
- 3 c.s. d’huile d’olive
- 2 c.s. de jus de citron
- Lamelles de citron confit
- Olives vertes ou violettes

Astuce
« Traditionnellement le bakkoula se fait avec des feuilles de mauve mais on peut le réaliser avec d’autres plantes comme les blettes ou les épinards. »

UNE RECETTE DE AÏCHA
Le Bakkoula est une salade traditionnelle marocaine. Elle peut se consommer chaude ou froide.



- 1**  **Laver** soigneusement et hacher les blettes. **Émincer** finement les gousses d’ail. 
- 2**  **Dans une poêle** à feu moyen mettre de l’huile d’olive, une fois chaude ajouter les gousses d’ail, les blettes hachées, les épices et la moitié du persil et de la coriandre. Bien mélanger. 
- 3** **Arroser de jus de citron** et cuire le tout en remuant un peu jusqu’à ce que l’eau s’évapore. 
- 4** Quand il n’y a plus d’eau ajouter le reste du persil et de la coriandre puis **éteindre le feu**.
- 5** Verser dans un plat et décorer avec des lamelles d’écorce de citron confit et des olives vertes. 

Gaufres végétales aux courgettes et aux herbes

RECETTE DE CHEF	
POUR 5 PERSONNES	
PRÉPARATION	20 min
CUISSON	30 min
INGRÉDIENTS	
• 350 ml de lait de soja • 50 g d'huile d'olive • 250 g de farine • 1 sachet de levure chimique • ½ courgette • 2 gousses d'ail • ½ bouquet de persil et basilic • Sel, poivre et paprika	

Astuces

Si vous n'avez pas de moule à gaufre, vous pouvez faire cuire cette pâte à la poêle, comme des pancakes !

Vous pouvez congeler les gaufres et les réchauffer dans votre grille-pain ou au four pour les manger plus tard.

UNE RECETTE DE LA CHEFFE LOUISE CHEVALIER



- 1 Dans un saladier verser la farine, le sel, la levure.
- 2 Ajouter en fouettant le lait et l'huile, jusqu'à obtenir une pâte homogène. 
- 3  Râper finement la courgette, ciseler les herbes et presser l'ail. Ajouter le tout à la pâte et mélanger à nouveau puis assaisonner avec le sel, le poivre et le paprika. 
- 4 Faire chauffer l'appareil à gaufres et lorsqu'il est bien chaud, huiler chaque plaque à l'aide d'un pinceau ou d'un papier absorbant. Verser une louche de pâte de chaque côté. Refermer et laisser cuire au moins 3 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- 5 Les gaufres sont prêtes à être dégustées ! On vous conseille de les servir avec une salade de tomates et d'herbes.



Carottes sautées à la marocaine

MAROC	
POUR 5 PERSONNES	
PRÉPARATION	20 min
CUISSON	20 min
INGRÉDIENTS	
• 1 kg carottes	
• 1 bouquet persil	
• 2 à 3 gousses d’ail	
• Jus de citron	
• Olives selon le goût	
• Huile d’olive	
• Sel et poivre	
• Épices : cumin, paprika, piment	



UNE RECETTE DE KHADIJA

- 1 Laver les légumes et les herbes. 
- 2  **Éplucher** et couper les carottes en petits dés.
Hacher le persil, l'ail et les olives.
- 3  **Dans une poêle** faire revenir les carottes dans de l'huile d'olive. Ajouter le persil, l'ail et les olives. 
- 4 **Assaisonner** avec un peu de jus de citron « très peu » puis le sel, le poivre et les épices. 

Lentilles à la marocaine

MAROC	
POUR 15 PERSONNES	
PRÉPARATION	30 min
CUISSON	35 à 40 min
INGRÉDIENTS	
• 1 kg lentilles	
• 1 kg carottes	
• 2 ou 3 oignons	
• 500 g tomates fraîches ou tomates concassées en boîte	
• Cumin	
• 1 bouquet de coriandre et persil	
• Sel et poivre	
• Huile d’olive	
• Épices : paprika, cumin, gingembre	

Astuce

Si votre préparation est trop liquide, retirer le couvercle et laisser cuire encore un peu pour que l’eau s’évapore.



UNE RECETTE DE KHADIJA

- 1 Laver les légumes et les herbes. 
- 2  **Éplucher** et couper les carottes en petits dés.
Hacher finement les tomates, les oignons, l'ail, la coriandre et le persil. 
- 3  Les **faire revenir** dans une grande casserole puis ajouter les épices.
- 4 **Ajouter** les lentilles et l'eau de cuisson (1 volume de lentilles pour 3 volumes d'eau).
- 5  **Laisser cuire** environ 35 min à feu moyen avec un couvercle. Vérifier régulièrement la quantité d’eau et ajuster si besoin.
- 6 **Ajuster le goût** et déguster ! 

Galettes aux herbes (sauvages) du jardin

ON A TESTÉ

POUR 10 GAULETTES ENVIRON

PRÉPARATION

20 min

CUISSON

30 min

INGRÉDIENTS

• 1 gros oignons

• 2 à 3 gousses d’ail

• 3 à 4 grosses poignées de feuilles de plantes sauvages: (ortie, plantain, lierre terrestre, chénopode, tilleul)

• Environ 250 g de farine de sarrasin

• 2 œufs

• Un peu d’eau

• Huile d’olive

• Sel et poivre

Astuce

« On peut remplacer les œufs par deux pommes de terre râpées ! »

UNE RECETTE DE VÉRONIQUE DESANLIS, HERBORISTE
Véronique nous a fait découvrir les plantes comestibles et sauvages du jardin puis nous les avons cuisinées. C’était une belle découverte !



- 1

Laver les plantes dans de l’eau avec un peu de vinaigre blanc puis les égoutter.
- 2

🔪

Découper finement l’oignon. 

Hacher les herbes et l’ail.
- 3

🍲

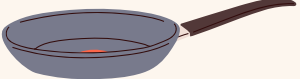
Dans la poêle faire revenir les herbes, l’ail et l’oignon avec un peu d’huile d’olive. 
- 4

🍲

Dans un saladier mélanger la farine, l’œuf et l’eau pour obtenir une pâte un peu fluide. 

Ajoutez l’eau petit à petit selon la consistance.
- 5

Ajouter les plantes et l’oignon dans la pâte.
- 6

Déposer une cuillère à soupe de mélange dans la poêle chaude et huilée, cuire 3 à 4 min de chaque côté. 

Les galettes sont prêtes à être dégustées.
Vous pouvez les accompagner d’une salade composée.

Riz pilaou



ÎLES COMORES

POUR 15 PERSONNES

PRÉPARATION 40 min

CUISSON 1 h

INGRÉDIENTS

- 1 kg riz basmati
- 1 kg de poulet (cuisses & ailes)
- Ail
- Oignon
- Huile
- Beurre samli (samli = beurre de cuisine végétale un peu comme la margarine) (Marque Hayat beurre clarifié)
- Épices en grain (pour le riz) : cardamone, poivre noir, batton de cannelle, cumin, clous de girofle, noix de muscade, grain de coriandre (juste un peu), curcuma
- Épices en poudre (pour la viande) : cardamone, poivre noir, cannelle, cumin, clous de girofle, noix de muscade, coriandre (juste un peu)

La Touche de Fatouma :

« On peut colorer le riz en jaune avec du curcuma ou en rouge avec un peu de concentré de tomates. Il faut les mettre pendant la cuisson du riz avant d'ajouter l'eau.

Le riz pilaou peut aussi se manger avec des pommes de terre : les faire frire à part et les ajouter quand le riz est cuit. Les mélanger un peu pour qu'elles prennent le goût des épices »

UNE RECETTE DE FATOUMA NASSOR HALIFA

« Le Riz pilaou est d'origine de l'océan indien et chaque pays a sa façon de la préparer. Là, ce sera la version Comorienne. J'ai voulu présenter un plat qui représente nos goûts et nos saveurs, nos épices et qui fait voyage, il est servi dans les grandes cérémonies c'est un plat honorifique. Maintenant il est devenu aussi un plat de tous les jours. C'est la recette de ma mère et ma grande mère, et elle représente aussi le début de mon apprentissage culinaire. »



Sauces d'accompagnement du pilaou

- La sauce traditionnelle « Katchoumbra » : 1 oignon ciselé + vinaigre blanc + citron + sel + piment
- Rougaille de tomate : tomates fraîches coupées en dés + oignon + citron + piment + sel + ail + persil et coriandre fraîche vous pouvez ajouter un peu de carotte et concombre râpés pour ajouter un peu de légumes.

- 1 **Préparer la viande ou le poulet :** Mélanger les épices moulues, l'ail, l'oignon haché et le sel. Ajouter la viande, mélanger et faire macérer 15 min. Puis faire sauter la viande dans une casserole. Ne pas trop la cuire pour qu'elle reste moelleuse.



- 2 **Préparer le riz :** Faire tremper les épices en grain dans un bol d'eau. Laver le riz, 3 fois, à l'eau froide. Faire bouillir de l'eau.

- 3 Dans une casserole mettre du beurre et faire revenir les oignons ciselés. Égoutter les épices en grain et les ajouter dans la casserole.

- 4 Ajouter le riz, le faire revenir sans l'écraser jusqu'à ce que les grains deviennent translucides. Quand les grains sont un peu durs et translucides, ajouter l'eau chaude et la viande. L'eau doit couvrir les ingrédients. Ajuster le goût avec du sel.

- 5 Laisser cuire à feu moyen avec le couvercle jusqu'à ce que l'eau s'évapore. Quand l'eau s'est évaporée, baisser le feu et laisser cuire encore 20 à 30 min à feu doux avec le couvercle. Vérifier régulièrement la cuisson sans mélanger.

- 6 Vous pouvez déguster.

Couscous kabyle

 **ALGÉRIE**

POUR UN COUSCOUSSIER
ENVIRON 15 PERSONNES

PRÉPARATION	2 h
CUISSON	1 h 20

INGRÉDIENTS

- 1 kg couscous moyen
- 1 kg cuisses de poulet
- 500 g pois chiches
- 4 courgettes
- 500 g haricots verts
- 1 kg carottes
- Tomates (concentré de tomates et tomates fraîches)
- 2 oignons
- Ail
- Ras el hanout : mélange de 7 épices
- Menthe
- Poivre noir
- Huiles (olive et tournesol)
- Paprika
- *Facultatif* : 3 cubes de bouillon pour 15 personnes.

« Dans la recette traditionnelle on n'en met pas. »

La tradition

Le couscous doit être cuit plusieurs fois. Pour éviter qu'il ne colle, il doit également être mélangé à la main (comme si on voulait l'aérer) après chaque cuisson.

UNE RECETTE DE LILA

« [J'ai choisi cette recette] parce que ce n'est pas très connu en France. C'est une recette kabyle, [elle représente] ma culture, c'est un plaisir de partager. Nous les Kabyles [on] prépare ça tous les vendredis, en Algérie, si tu appelles à la porte de quelqu'un un vendredi il va t'inviter. C'est très familial. »



1  **Préparer la semoule :**

 Dans un grand récipient, mélanger le couscous et un gros filet d'huile de tournesol puis ajouter un peu d'eau tiède et mélanger. Laisser reposer 10 min.



Faire cuire le couscous une première fois à la vapeur dans la couscoussière pendant 10 min puis sortir le couscous. Le verser dans le grand récipient.

 Ajouter le sel et arroser de nouveau d'un verre d'eau tiède, tout en mélangeant le couscous. **Laisser reposer 10 min.** 

Puis le faire cuire à la vapeur dans la couscoussière une seconde fois pendant 15 à 20 min.

La semoule est cuite, la verser dans le grand récipient, ajouter un filet d'huile d'olive et mélanger.

2  **Éplucher les légumes et les couper** en gros morceaux (couper les carottes dans la longueur). Émincer l'oignon et l'ail. Couper les tomates en dés.  



3 Préparer la viande :

 Faire revenir le poulet dans un grand fait tout avec un filet d'huile.

Effriter les cubes de bouillon puis ajouter les oignons et l'ail.

4 Ajouter les épices, les tomates coupées en dés et le concentré de tomates et mélanger.

5 Ajouter les courgettes, les carottes et les haricots verts.

6 Couvrir le tout d'eau et **laisser mijoter** à feu moyen ou doux avec un couvercle 30 à 40 min.



La Touche de Lila :

« À la maison j'utilise pas le Kub Or®, je fais tout maison. C'est juste ici qu'on l'a utilisé. Normalement on utilise le Ras El Hanout. »



Couscous royal marocain

MAROC	
POUR 1 COUSCOUSSIER ENVIRON 10 PERSONNES	
PRÉPARATION	2 h
CUISSON	environ 1 h
INGRÉDIENTS	
• 1 kg collier d'agneau ou poulet fermier	
• 250 g de pois chiches trempés	
• 2 oignons	
• 4 courgettes	
• 1 kg de carottes	
• ½ kg de citrouille	
• 3 navets	
• ½ poivron (pour le goût)	
• 1 piment	
• 1 petit bouquet de persil et coriandre	
• Épices : curcuma, gingembre, sel	
• 2 petits verres d'huile d'olive	
• 1 kg de semoule de couscous	

Astuce

« La barrma c'est le nom de la partie basse du couscoussier ! et la gac'a c'est comme ça qu'on appelle le haut du couscoussier là ou on fait cuire la semoule. »

UNE RECETTE DE KHADIJA



- 1 La veille mettre les pois chiches à tremper toute la nuit.
- 2  Préparer le couscous :
 **Éplucher** les légumes et les coupes en gros morceau (couper les carottes dans la longueur).
Émincer l'oignon.
- 3 Prendre un peu d'huile et le mettre dans la « barrma » (la marmite) avec le collier d'agneau et l'oignon.
- 4  **Ajouter les épices** : une grande cuillère de curcuma  et de gingembre et le sel selon le goût. Laisser cuire 1 min.
- 5 **Ajouter de l'eau bouillante** jusqu'à la moitié de la « barrma ».
- 6  Puis on rajoute les carottes et les pois chiches, les navets, le poivron et on **laisse cuire** 30 min à 40 min. 
- 7 Quand tout est presque cuit on **ajoute la courgette et la citrouille.**



Préparer la semoule de couscous :

8 On prend la « gac'a » et on verse le couscous dedans.
On met un petit verre d'huile et on mélange puis on laisse reposer 5 min.

9  On ajoute l'eau bouillante et on **laisse reposer 10 min.**

10 On **mélange à la main** et on ajoute de l'eau si besoin :
« ajouter l'eau, laisser reposer, mélanger ».



Tarte tatin à la tomate

ON A TESTÉ

POUR ENVIRON 5 PERSONNES

PRÉPARATION 10 min

CUISSON 45 min

INGRÉDIENTS

- 1 pâte feuilletée
- Des tomates (préférer les tomates charnues)
- Ail
- 2 branches de thym
- 1 filet d'huile d'olive
- 4 c.s. de vinaigre balsamique
- Sel et poivre

Astuce

« Les tomates réduisent en cuisant. Il faut bien les serrer dans le fond du moule. »

UNE RECETTE PROPOSÉE PAR AÏCHA



1 Préchauffer le four à 180° C.

2 Laver les tomates et les couper en deux dans la largeur. 

3  Les déposer dans une **poêle** avec un filet d'huile d'olive. Laisser cuire 10 min.

4  **Hacher** l'ail puis ajouter l'ail et les feuilles de thym sur les tomates. 

5 **Retourner** les tomates et les laisser cuire à feu doux sans couvercle pendant environ 10 min. 

6 **Ajouter** le vinaigre balsamique, saler, poivrer, laisser réduire.

7 Déposer les tomates, côté bombé vers le haut, dans un moule à tarte puis recouvrir de pâte feuilletée. **Enfourner** pour 25 min.

8 **Sortir le moule du four**, déposer un plat par dessus et retourner la tarte.



Fast food maison

RECETTE DE CHEF	
POUR 8 BURGERS	
PRÉPARATION	40 min
CUISSON	20 min
INGRÉDIENTS	
Burger à la viande hachée :	
• 4 pain bun moyen	
• 400 g de viande hachée de bœuf	
• 4 tranches de cheddar	
• 2 oignons rouges	
• Mayonnaise au ketchup	
• Salade	
Burger végétarien :	
• 4 pain bun moyen	
• 4 tranches d'aubergine	
• 4 tranches de courgette	
• Tomates cerises	
• Parmesan râpé (ou 4 tranches de cheddar)	
• Salade	
• Mayonnaise nature	
Mayonnaise maison :	
• 1 cuillère à soupe de moutarde	
• 1 jaune d'oeuf	
• 10 cl d'huile de tournesol	
• Sel et poivre	

UNE RECETTE DU CHEF CYRIL



Astuce anti-gaspi :
« Avec les chutes de légumes, on peut réaliser une compotée de légumes qui accompagnera les burgers : couper les reste de légumes en petit morceaux, les mettre dans une casserole avec des herbes aromatique (basilic, romarin, thym, persil), un peu d’eau et laisser cuire à feu doux avec un couvercle. »

Astuce mayo

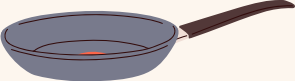
Le secret de la mayonnaise : il faut que tous les ingrédients soient à la même température (température ambiante)
« On peut parfumer la mayonnaise avec de l’ail écrasé, des herbes aromatiques ou du ketchup pour faire la sauce cocktail. »

Burgers à la viande hachée

1  **Confectionner les steacks** : mettre la viande hachée dans un saladier et ajouter l’assaisonnement de votre choix (épices kefta, herbes aromatiques). Bien **mélanger** puis faire quatre boules de viande hachée de poids équivalent.



2  **Couper les oignons rouges** et les faire revenir dans une casserole avec de l’huile et un peu de sel. 

3  **Faire cuire les steacks à la poêle** : écraser les boules avec une spatule pendant la cuisson. Retourner les steacks puis ajouter une tranche de cheddar. 

4 Faire **chauffer** les pains au four ou à la poêle quelques minutes.

5   **Réaliser la sauce cocktail** : mélanger la mayonnaise avec du ketchup.

6 **Monter les burgers** : ajouter la sauce sur les deux parties du pain, la salade, la viande, le cheddar, et enfin la compotée d’oignons.



Burgers végétariens

- 1 **Préchauffer** le four à 180° C.
- 2  **Couper** les courgettes et aubergines dans la longueur en tranches de 5 mm d'épaisseur environ. Puis à l'aide d'un emporte-pièce découper des cercles dans les tranches de légumes. 
- 3 **Les placer sur une plaque de four.** Ajouter de l'huile d'olive et quelques herbes aromatiques (basilic, romarin...).
- 4 **Faire cuire les légumes** pendant environ 20 min au four. À la fin de la cuisson des légumes, profiter de la chaleur du four pour faire chauffer les pains.
- 5 **Râper** du parmesan et le mettre de côté. 
- 6 **Monter les burgers** : ajouter la mayonnaise sur les deux parties du pain, la salade, les tranches de légumes et les tomates cerises et le parmesan.

Mayonnaise maison

- 1  **Mélanger** le jaune d'œuf, la moutarde, le sel et le poivre. 
- 2 **Fouetter** en versant l'huile petit à petit. 



Spaghettis à la bolognaise

🌐 ITALIE	
POUR 15 PERSONNES	
PRÉPARATION	30 min
CUISSON	20 min
INGRÉDIENTS	
• 400 g de carottes • 700 g tomates (fraîche ou en conserve) • 5 oignons • 1 tête d'ail • 1 kg viande hachée • 1,5 kg spaghettis • Persil • Thym • Feuille de laurier • Sel et poivre • Paprika • 1 Kub Or®	

Astuce conservation

« Nous avons divisé la sauce "tomates-carottes" en deux parties : la première a été mélangée à la viande hachée et manger pendant le repas. Nous avons conservé la deuxième partie de la sauce aux légumes dans des bocaux, pasteurisés à l'eau bouillante. Cela permet de conserver la sauce tomate pour la manger plus tard ! »

UNE RECETTE DES PARTICIPANTES

Une recette de spaghettis bolognaise revisitée par les participantes pour utiliser les légumes du jardin.



1 Laver et éplucher les légumes. 
 Hacher l'oignon, l'ail et le persil.
 Couper les carottes et les tomates en petits morceaux.

2 Préparer la viande hachée :
 Mélanger la viande avec une partie des oignons et de l'ail, le persil, du sel, du poivre et le paprika. 
 Laisser reposer la viande.

3 Préparer la sauce :
 Dans un faitout faire revenir le reste des oignons et de l'ail dans l'huile d'olive.
 Ajouter les carottes puis les tomates. 
 Ajouter un Kub Or®, le thym, les feuilles de laurier et le paprika.
 Laisser mijoter à feu moyen ou doux pendant 15 min.

4 Faire revenir la viande hachée dans une poêle.
 Puis la mélanger à la sauce tomates-carottes et laisser mijoter à feu doux 10 min de plus.



5  Dans une **casserole** faire bouillir de l'eau puis ajouter les spaghettis et laisser cuire environ 10 min. Une fois cuites, les égoutter.



6 Servir les pâtes avec la sauce bolognaise et déguster !

Lasagnes végétales

RECETTE DE CHEF

POUR 5 PERSONNES

PRÉPARATION 30 min

CUISSON 30 min

INGRÉDIENTS

- 100 g d'orties
- 100 g de feuilles de betteraves
- 250 g de courgettes
- 500 g de tomates fraîches ou un bocal de sauce tomate
- 3 gousses d'ail
- 150 g de lentilles
- 200 g de pâte à lasagnes
- 50 g d'huile de tournesol
- 100 g de farine
- 35 cl de lait végétal
- 35 cl d'eau
- 1 botte d'herbes au choix ou mélange
- Sel et poivre

Astuce

« Les lentilles permettent d'équilibrer le plat en apportant des nutriments comme les protéines. »

UNE RECETTE DE LA CHEFFE LOUISE CHEVALIER

On revisite le plat familial des lasagnes avec une version 100% végétarienne des lasagnes, proposé par la cheffe Louise Chevalier.



1 **Préchauffer** le four à 170° C et laver tous les légumes et les feuilles (orties, feuilles de betteraves). 

✂ Hacher les tomates et l'ail.

Découper les courgettes en tranches fines à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau.

2  Faire **cuire les lentilles** dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 20 min puis les égoutter. Dans la casserole mélanger les lentilles, les tomates et l'ail puis assaisonner avec sel et poivre.

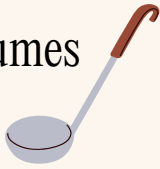
3 **Réaliser la sauce béchamel :**

Mixer les herbes avec le lait.

Dans une casserole faire chauffer l'huile et la farine en mélangeant régulièrement. Quand le mélange est asséché y ajouter l'eau et le lait aux herbes petit à petit en fouettant énergiquement. 

📦 **Assaisonner** avec le sel et le poivre.

4 **Monter les lasagnes :**

Alterner des couches de pâtes, lentilles à la tomate, légumes (orties, courgettes et feuilles de blettes) et béchamel. Terminer par une couche de béchamel. 

5 **Enfourner** pour environ 30 min.

Astuce

On peut remplacer les feuilles d'ortie et de betterave par des feuilles d'épinard.

Patates douces et haricots azukis

ÎLES COMORES	
POUR 12 PERSONNES ENVIRON	
PRÉPARATION	30 min
CUISSON	45 min à 1 h
TREMPAGE DES HARICOTS	1 nuit
CUISSON DES HARICOTS	2 h
INGRÉDIENTS	
• 2,5 kg de patates douces • 1 kg (sec soit 1,5 kg cuit) haricots azukis • 1 l de lait de coco	

La Touche de Fatouma :

« Vous pouvez ajouter un tout petit peu de sucre roux ou de miel pour rectifier le goût. Dans ma recette j'ajoute un ou deux bâton de cannelle pour donner du goût. »

UNE RECETTE DE FATOUMA NASSOR HALIFA

« C'est un plat d'origine comorienne, c'est de la Grande Comore. C'est une ancienne recette de plat traditionnel du quotidien qui a été un peu oubliée du fait de la mondialisation. Alors qu'aujourd'hui elle rentrerait dans la catégorie de repas qui fait tendance, comme des recettes véganes avec les bienfaits des grains de haricot : féculent, fibre, protéine. C'est un repas complet dans l'assiette. »



- 1 La veille, **mettre les haricots à tremper**. Les faire tremper toute la nuit pour faciliter la cuisson. 
- 2 Le lendemain, **cuire les haricots** : Rincer les haricots puis les verser dans une casserole avec de l'eau et une pincée de sel. « Pas trop sinon ça gâche le goût ». Faire cuire à feu moyen ou doux avec un couvercle pendant environ 2 h. Il faut que les haricots soient bien mous. Quand ils sont cuits, les égoutter.
- 3  **Éplucher les patates douces et les couper** en morceaux assez gros « pour qu'elles ne deviennent pas de la purée à la cuisson » ! 
- 4  **Dans une casserole** mettre les patates douces puis verser les haricots cuits par-dessus « ça évite que les haricots brûlent » à la cuisson.
- 5 **Couvrir avec de l'eau** « on peut utiliser l'eau de cuisson des haricots » mais attention à ne pas dépasser le niveau des ingrédients.  Ajouter un peu de cannelle et faire cuire à feu doux avec le couvercle. 
- 6  Quand les patates sont cuites, **ajouter le lait de coco et mélanger**. « Il ne faut pas mettre le couvercle sinon le lait de coco va trancher ». Ajuster le goût avec le sel et déguster ! 

Harchas

 MAROC	
POUR UNE DIZAINES D'HARCHA	
PRÉPARATION	20 min
CUISSON	10 min
INGRÉDIENTS	
• 500 g semoule moyenne	
• Sel	
• 1 grande cuillère de sucre ou miel	
• 1 sachet de levure chimique	
• 1 sachet de vanille	
• ½ verre huile végétale	

La Touche de Drissia :

« Pour la maison on fait une grande c'est plus rapide et on la coupe en morceaux après. »

UNE RECETTE DE DRISSIA

« J'ai fait la recette de harcha pour la partager et la faire découvrir et parce que je la fais bien. C'est une recette marocaine, on la trouve dans tout le pays, même en Algérie. »



1 Préparer la pâte :
🥄 Mélanger tous les ingrédients puis ajouter de l'eau petit à petit pour former une pâte homogène.



2 Former les harchas :
Faire des **petites boules** à la main puis les aplatir pour former des petites galettes.
Les passer dans la semoule « pour que ça ne colle pas ».

Astuce

« Aplatir les boules de pâte dans un couvercle pour qu'elles soient de la même taille. »

3 🍳 Cuire les harchas à la poêle sur la gazinière ou dans le four jusqu'à ce qu'elles dorent.

4 Servir avec du miel ou du sucre et déguster !



Crêpes mille trous



ALGÉRIE

POUR 8 PERSONNES

PRÉPARATION 15 min

CUISSON 15 min

REPOS 30 min

INGRÉDIENTS

- 225 g de semoule de blé fine
- 100 g de farine
- 1 sachet de sucre
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de levure de boulanger
- 600 ml d'eau
- Miel, fleur d'oranger et huile d'olive
- *Facultatif* : du beurre (pour que la pâte ne colle pas)

La tradition

En Algérie on n'utilise pas le beurre, on met de l'huile d'olive pour cuire et on préfère manger les crêpes milles trous avec l'huile d'olive aussi et du sucre.

UNE RECETTE DE LILA

Les mille trous plus souvent appelé baghrir, ghrayef, khringo, tibouâjain, sont des crêpes répandues dans tout le Maghreb.



1 Dans un bol, mettre un peu d'eau tiède et la levure de boulanger, pour qu'elle s'active.

2  Dans un autre bol, **mélanger** la semoule, la farine, le sel et le sucre.



3  Ajouter la levure de boulanger diluée et l'eau. **Mélanger** jusqu'à obtenir une pâte homogène, comme une pâte à crêpes un peu épaisse.



4 Laisser la pâte reposer au moins 30 min.

5  Dans une **poêle** légèrement beurrée, déposer une louche de pâte. Les trous se forment au fur et à mesure de la cuisson. Ne pas retourner ! On cuit la crêpe d'un seul côté pour que les trous restent visibles. 

6 Servir avec du sirop à la fleur d'oranger, de miel, du sucre...

Gâteau au chocolat et à la Courgette

ON A TESTÉ	
POUR 6-8 PARTS	
PRÉPARATION	30 min
CUISSON	30 min
INGRÉDIENTS	
Pour un moule de 20 cm par 20cm environ	
• 20 g de cacao non sucré	
• 30 g de Maïzena® ou de farine	
• 80 g de sucre	
• 200 g de chocolat pâtissier	
• 200 g de courgettes râpées	
• 4 œufs	

Astuce

Plus le gâteau est froid, plus il sera facile à découper.

« On a testé le gâteau au chocolat avec de la courgette pour remplacer le beurre ! Et le résultat est bluffant ! La recette était proposée par Aïcha. »

UNE RECETTE PROPOSÉE PAR AÏCHA



- 1

Préchauffer le four à 180° C.
- 2

Commencer par **casser le chocolat** en morceaux et le faire **fondre** (au bain marie ou micro-onde).
- 3

 **Éplucher la courgette et la râper** finement. 
- 4

 **Séparer** les blancs des jaunes d'œufs. **Fouetter** le jaune avec le sucre. **Ajouter** le cacao puis un peu de courgettes râpées. **Ajoutez** la maïzena et le chocolat fondu. 
- 5

Monter les blancs en neige et les incorporer au mélange. 
- 6

Répartir dans le moule et **enfournier** pour 30 min à 180 °C.

La Touche de Aïcha :
« Il est possible de réaliser un glaçage en réservant 3 cuillères à soupe de chocolat fondu. »

Gâteau au chocolat et à la betterave (sans beurre)

RECETTE DE CHEF	
POUR 8 À 10 PARTS	
PRÉPARATION	30 min
CUISSON	40 min
INGRÉDIENTS	
Pour un moule de 20 cm par 20 cm environ	
• 200 g de farine de blé T65	
• 180 g de sucre	
• 1 pincée de fleur de sel	
• 4 g de bicarbonate de soude	
• 20 cl de lait de soja	
• 150 g de chocolat noir	
• 100 g d'huile neutre	
• 200 g de betterave crue râpée finement	
• 100 g de framboises	
• 1 cuillère à soupe de vinaigre (ou jus de citron)	

Astuce
Plus le gâteau est froid, plus il sera facile à découper.

« On a testé le gâteau au chocolat avec de la *betterave* pour remplacer les *œufs* ! Et le résultat est bluffant ! La recette était proposée par la cheffe Louise Chevalier spécialiste de la cuisine végétale. »

UNE RECETTE DE LA CHEFFE LOUISE CHEVALIER



1 Préchauffer le four à 180° C.

2 Faire fondre le chocolat, le lait et l'huile, dans une casserole.



Astuce

Faire fondre le chocolat avec le lait de soja et l'huile permet d'éviter qu'il ne brûle.

3  Éplucher, laver et râper la betterave crue.

4  Dans un saladier **mélanger** la farine, le sucre, le sel et le bicarbonate.

5 Quand le chocolat est fondu, ajouter la cuillère de vinaigre, et verser le tout dans le saladier (farine, sucre) et bien mélanger à l'aide d'un fouet. Ajouter la betterave et bien **mélanger**.



6 Verser la pâte dans un moule huilé, puis ajouter les framboises en les enfonçant un peu.

7 Faire cuire 40 min environ.

Laisser complètement refroidir le gâteau avant de le démouler et de le découper.

La Touche de Louise :

« Le citron (l'acidité en générale) est un exhausteur de goût et remplace le sel. »

Recette De Tarte

Aux Patates Douces

(façon Alou, Djibil et maman)



Pour 6 personnes

Ingédients:

- * une pâte brisée
- * 5 ml d'extrait de vanille
- * 2 g. de muscade
- * 120 g de sucre semoule
- * 115 g de beurre
- * 450 g de patate douce (orange)
- * 1 œuf ou 2 petits
- * 1 g de cannelle

On vous présente la préparation

ETAPE 1

* On préchauffe le four à 180°C , accompagnés de maman bien sûr! et on étale la pâte dans un moule à tarte.

ETAPE 2

* Maman fait cuire les patates douces dans l'eau bouillante durant 30 minutes.

ETAPE 3

Quand les patates sont bouillies, on les épluche et les écrases en purée.

ETAPE 4

On mélange la purée avec l'œuf, le beurre fondu, le sucre, la cannelle, la muscade et l'extrait de vanille.

ETAPE 5

On verse le mélange sur la pâte et on enfourne pour 45 à 50 minutes de cuisson.

Miam!

Sommaire des recettes :

Brèdes mafane.....	25
Canapés de courgette à la fillette de sardines et au pesto d'orties.....	46
Mayonnaise aux herbes végane.....	47
Houmous de betterave.....	48
Pesto de fanes de carottes.....	49
Za'louk d'aubergine.....	50
Salade haïtienne.....	52
Pommes de terre à la huancaína.....	54
Tikerbabine, boulettes de semoule kabyles.....	56
Bakkoula.....	58
Gaufres végétales aux courgettes et aux herbes.....	60
Carottes sautées à la marocaine.....	62
Lentilles à la marocaine.....	63
Galettes aux herbes (sauvages) du jardin.....	64
Riz pilaou.....	66
Couscous kabyle.....	68
Couscous royal marocain.....	72
Tarte tatin à la tomate.....	76
Fast food maison.....	78
Spaghettis à la bolognaise.....	82
Lasagnes végétales.....	84
Patates douces et haricots azukis.....	86
Harchas.....	88
Crêpes mille trous.....	90
Gâteau au chocolat et à la courgette.....	92
Gâteau au chocolat et à la betterave (sans beurre).....	94
Tarte aux patates douces.....	96

Crédits

Toutes les illustrations : © Shutterstock et illustrations des enfants de l'atelier PAM.

Photographies :

© Shutterstock : p. 8, p. 12, p. 13, p. 45, p. 50, p. 54, p. 68, p. 90

© Unsplash : p. 5, p. 7, p. 19, p. 45

© LAB3S : toutes les autres pages

Pour toute reproduction ou pour tout usage des images merci de demander une autorisation au LAB3S.
contact@lab3s.fr

LAB3S, 32 avenue Henri Varagnat, 93140 Bondy

Responsable projet : Lucile Vigouroux, LAB3S
Création graphique et mise en pages : Studio Blick

Imprimé par ADM à Paris.



À suivre !

Merci

