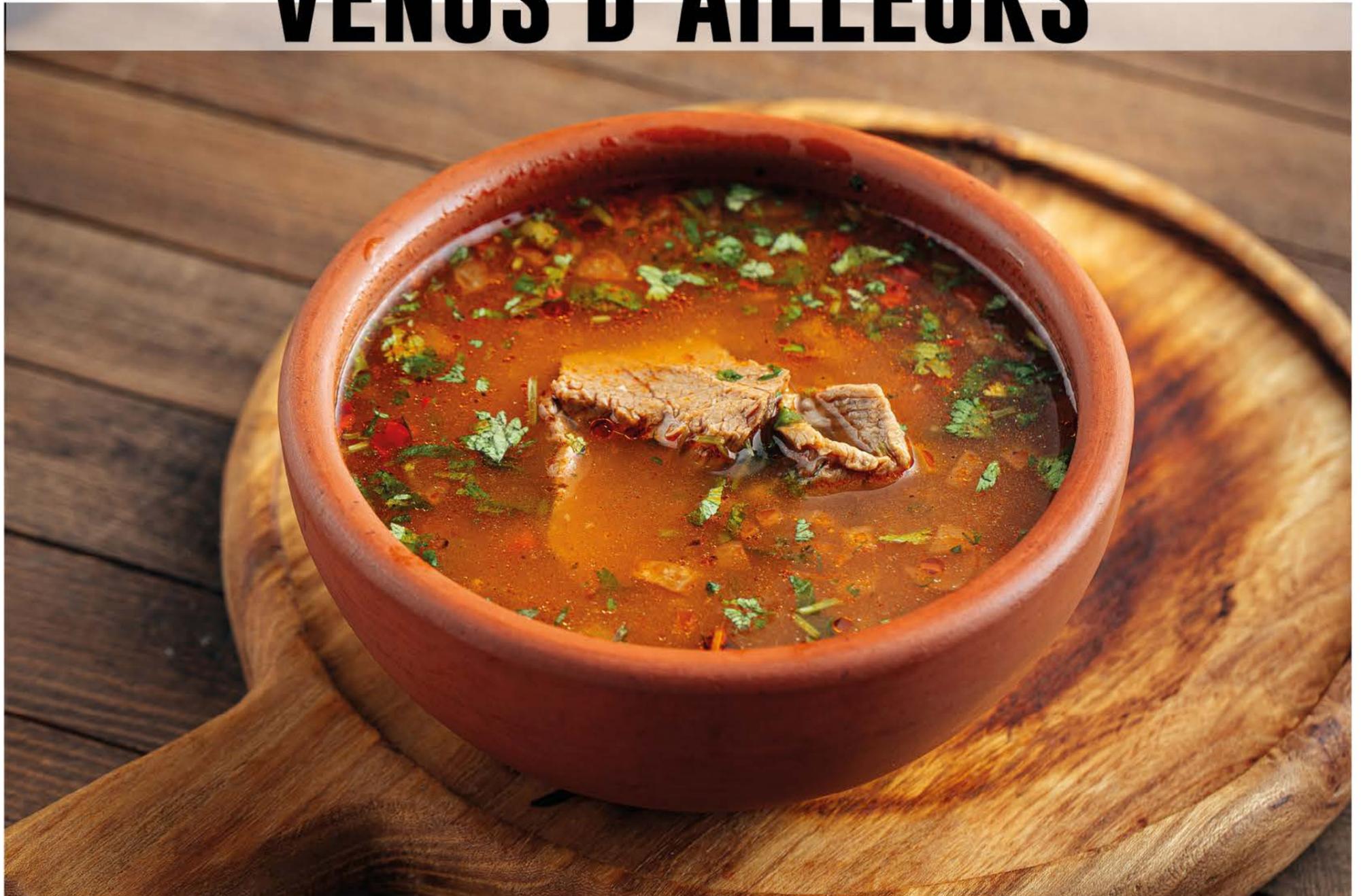


**PLACE AUX MONDES**

# **SOIRÉE LUCÉENS VENUS D'AILLEURS**



## **LES RECETTES**

**VENDREDI 29 MARS 2024 - 19H  
SALLE RENÉE-LOSQ**



# RECETTE LUCÉENS VENUS D'AILLEURS

## **CHOUKOUYA DE POULET**

accompagné d'Alokos (banane plantain frites) et de beignets

**Pays d'origine : Côte d'Ivoire**

### **Ingrédients :**

- Poulet de chair
- Oignons
- Tomates
- Piment
- Moutarde
- Ail, poivre, persil et feuilles d'oignon
- Kankankan (mélange d'épices)

1

Marinez le poulet avec ail, poivre, persil, feuilles d'oignons, moutarde, sel et un bouillon

2

Braisez le poulet coupé en morceaux à la poêle à feu doux environ 30 min et réservez

3

Faire revenir les émincés d'oignons, de tomates, le piment et la moutarde pendant 5 min.

4

Rajoutez les morceaux de poulet et saupoudrez de kankankan. Laissez cuire encore 15-20 min et c'est prêt !

### **Conseil du chef :**

A déguster avec du jus de bissap (hibiscus) et jus de gingembre



# RECETTE LUCÉENS VENUS D'AILLEURS

## CIGARES AUX AMANDES (PÂTISSERIE ORIENTALE)

**Pays d'origine : Algérie**

**Ingrédients :**

- Feuille de brick
- 3 mesures d'amandes grillées concassées
- 1/2 mesure de sucre en poudre
- 1 c. à s. de margarine
- 1 c. à c. de cannelle
- Eau de fleur d'oranger
- Miel

1

Mélangez les amandes, le sucre en poudre, la margarine, la cannelle et ramassez avec la fleur d'oranger (autant que nécessaire pour pouvoir ramasser la farce).

2

Coupez la feuille de brick en deux et déposez un boudin de farce le long de l'extrémité la plus longue. Rabattez les côtés de la feuille de brick vers le centre puis roulez la feuille pour former un cigare. Pour fixer le cigare, utilisez un mélange d'eau et de farine.

3

Faites frire les cigares dans une huile bien chaude et plongez les aussitôt dans le miel préalablement chauffé. Égouttez et décorez les extrémités selon vos goûts.



# RECETTE LUCÉENS VENUS D'AILLEURS

## DRANIKI (GALETTES DE POMMES DE TERRE)

**Pays d'origine : Ukraine**

### **Ingrédients :**

- 6 pommes de terre
- 1 oignon
- Poireau
- 1 œuf
- Farine
- Huile, sel et poivre

1

Râpez les pommes de terre finement et réservez dans une passoire

2

Râpez l'oignon et le poireau. Entre temps, le jus de pommes de terre s'est égoutté, il faut conserver l'amidon (le blanc au fond) et jeter le reste du liquide.

3

Mélangez l'ensemble des ingrédients et faites cuire directement pour préserver la couleur des pommes de terre. Ajoutez un peu de farine mais pas trop pour des galettes de pommes de terre croustillantes.

4

Déposez des tas de pâte sur une poêle chaude avec de l'huile. Aplatissez-les légèrement, cuisez-les d'un côté puis de l'autre.

### **Conseil du chef :**

Dégustez chaud avec de la crème fraîche ou de la salade !



# RECETTE LUCÉENS VENUS D'AILLEURS

## FALAFEL (BOULETTES DE LÉGUMES FRITS)

**Pays d'origine : Syrie**

### **Ingrédients pour les falafels (6 pers.):**

- 750g de fèves sèches
- 300g de pois chiches
- 1,5 oignon moyen
- 3 gousses d'ail
- 4,5 c. à s. de farine
- 1,5 bouquet de persil et 4,5 c. à s. de basilic frais hâché
- 1,5 c. à c. de coriandre, de cumin et de paprika en poudre
- Sel, huile

1

Faites tremper les pois chiches et les fèves dans l'eau 12 h, les égoutter et les cuire 45 min à l'auto cuiseur. Peler oignon et ail, les hacher ainsi que le persil.

2

Passer les fèves et les pois chiches au mixer (ou robot). Mélanger avec le persil, l'oignon, l'ail, la farine, les épices, le sel.

3

Pétrissez le tout avec vos mains en ajoutant un peu d'eau si nécessaire. Rassemblez la pâte et laissez reposer au réfrigérateur pendant minimum 30 min.

4

Façonner une trentaine de boulettes de la grosseur d'une pièce de 2 euros. Les faire frire 2/3 min puis les égoutter sur du papier absorbant.

**Conseil du chef :** Servir chaud ou froid avec des petites sauces tomates aux herbes, ou sauces yaourts.



# RECETTE LUCÉENS VENUS D'AILLEURS

## HARIRA (SOUPE MAROCAINE)

**Pays d'origine : Maroc**

### **Ingrédients (6 pers.):**

- 150g de viande de bœuf ou d'agneau
- 1 pomme de terre
- 1 oignon
- 1 boîte de tomates et 1 tomate fraîche
- 2 courgettes
- 5 carottes
- 1 paquet de levure chimique
- 1 poignée de pois chiches
- 1 poignée de coriandre et de persil frais
- 1 c. à s. de ras el-hanout
- 1 dose de safran
- 1 cube de bouillon de bœuf
- Sel et poivre

**1**

Dans une cocotte, mettez la viande à dorer quelques minutes avec un peu d'huile.

**2**

Épluchez et coupez les légumes grossièrement puis rajoutez-les à la viande ; couvrez d'eau. Ajoutez le cube, la boîte de concentré, le ras el-hanout, le safran, le sel et le poivre.

**3**

Fermez la cocotte, et laissez cuire 30 min après le début du sifflement.

**4**

Sortez les légumes et les mixez, puis les remettez-les dans le reste de bouillon ; bien mélangez. Si c'est trop épais, rajoutez de l'eau.



# RECETTE LUCÉENS VENUS D'AILLEURS

## HOUMOUS

**Pays d'origine : Syrie**

### **Ingrédients (6 pers.) :**

- 450g de pois chiche
- 4,5 c. à s. de tahin
- 1,5 c. à s. de cumin
- 1 citron
- Jus de citron
- Huile d'olive
- Huile de sésame
- 3 gousses d'ail
- 1,5 c. à c. de sel

1

Mettez les pois chiches égouttés dans un mixeur. Mixez légèrement en ajoutant un peu d'eau de cuisson.

2

Ajoutez le tahin, le jus de citron, l'ail, le cumin et le sel, et continuez de mixer en incorporant l'huile d'olive petit à petit jusqu'à obtenir une texture homogène et crémeuse.

3

Couvrez éventuellement l'houmous d'huile de sésame et de cumin.



# RECETTE LUCÉENS VENUS D'AILLEURS

## KONKOYE (SOUPE DE POISSON FUMÉ)

**Pays d'origine : Guinée**

### **Ingrédients (4 pers.) :**

- 2 poissons fumés
- 2 tomates fraîches écrasées ou en purée
- 1 c. à s. de concentré de tomates
- 4 petits morceaux de potiron
- 3 piments
- 1 gros oignon haché et 2 gousses d'ails hachées
- 1 carotte épluchée et coupée en morceaux
- 2 pommes de terre coupées en morceaux
- 100 mL d'huile
- 2 cubes de bouillon, sel et poivre

1. Dans un grand bol, ajoutez la tomate fraîche, le concentré de tomate, l'oignon, les ails, le poivre et le cube de bouillon. Puis mélangez bien et réservez.

2. Lavez le poisson fumé avec de l'eau chaude et les coupez en morceaux de taille moyenne.

3. Faites chauffer l'huile dans une marmite et y ajoutez le poisson fumé et le mélange de tomate. Laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes.

4. Après 10 minutes, ajoutez les morceaux de carottes, de pommes de terre et l'eau. Ajoutez le piment et le cube de bouillon restant.

5. Laissez mijoter pendant 20 minutes et ajoutez le potiron dans la soupe. Cuisez 10 autres minutes ou jusqu'à ce le potiron soit cuit.

### **Conseil du chef :**

Dégustez avec du riz ou bien du fofou !



# RECETTE LUCÉENS VENUS D'AILLEURS

## MCHEWEK (PETITS FOURS ALGÉRIENS)

**Pays d'origine : Algérie**

**Ingrédients (pour 50 pièces):**

- 250g de beurre mou
- 140g de sucre glace
- 2 œufs entiers
- 2 jaunes d'œufs
- 100g d'amandes torréfiées et moulues
- 1 c. à c. de poudre de vanille
- 1/2 sachet de levure chimique
- 500g de farine
- Amandes concassées
- Cerises confites
- Miel
- de maïzena
- 400g de farine

1

Dans un saladier, mélangez le beurre et le sucre glace puis ajoutez les œufs (réservez les blancs). Ajoutez les amandes moulues et la vanille. Incorporez la levure chimique et la farine petit à petit jusqu'à obtention d'une pâte molle.

2

Formez des boules d'environ 20g puis trempez les dans le blanc d'œufs puis dans les amandes concassées et déposez les directement dans les caissettes.

3

Déposez une cerise confite au centre et enfournez à 180°C pendant environ 20 min. Dès la sortie du four, arrosez avec une cuillère à soupe de miel.



# RECETTE LUCÉENS VENUS D'AILLEURS

## MAKROUT (PÂTISSERIE MAGHREBINE)

**Pays d'origine : Algérie**

**Ingrédients (pour 30 pièces):**

### **Sirop**

- 400mL d'eau
- 200g de sucre
- 1 tranche de citron
- 1/2 verre à thé d'eau de fleur d'oranger

### **Pâte**

- 500g d'amande en poudre
- 200g de sucre glace
- zeste de citron
- 1 c. à s. de beurre mou
- 3/4 œufs

### **1. Pour le sirop :**

Dans une casserole, mélangez l'eau, le sucre et la tranche de citron et laissez cuire jusqu'à ébullition. Éteignez et versez la fleur d'oranger. Laissez refroidir.

### **2. Pour les gâteaux :**

Mélangez les amandes, le sucre, le zeste de citron, le beurre et les œufs jusqu'à l'obtention d'une pâte compacte.

Formez un long boudin de pâte de 3 cm de hauteur et découpez y des losanges. Enfourez vos gâteaux sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé à 180°C pendant 10/15 min.

Une fois refroidis, trempez vos gâteaux dans le sirop, puis plongez les dans du sucre glace. Retirez l'excédant afin de lisser les gâteaux et placez les dans des caissettes. Saupoudrez une dernière fois de sucre glace.



# RECETTE LUCÉENS VENUS D'AILLEURS

## REGINA MARIA (GÂTEAU NOIX ET CRÈME DE CACAO)

**Pays d'origine : Roumanie**

### **Ingrédients (crème de cacao) :**

- 7 jaunes d'œufs
- 220g de sucre
- 60 mL de lait
- 40g de fécule
- 40g de cacao
- 1 c. à c. de rhum
- 250g de beurre
- Huile et sel

### **Ingrédients (génoise):**

- 7 blancs d'œufs
- 140g de sucre
- 170g de noix moulues
- 50g de farine
- 40g de cacao
- 1/2 c. à c. de levure chimique
- Sel

### **Ingrédients (génoise vanille) :**

- 5 œufs
- 130g de sucre
- 130g de farine
- 1/2 c. à c. de levure chimique
- 20 mL d'huile
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 c. à c. d'arôme vanille
- Sel

### **Ingrédients (glaçage chocolat):**

- 50g de chocolat blanc
- 100g de chocolat noir
- 180 mL de crème liquide chaude

#### **1. Crème de cacao**

Mélangez les jaunes d'œufs avec le lait et le sucre pendant 1 à 2 min, puis mélangez avec la fécule et mettez le bol sur le ban de vapeur pendant 15min environ. La température doit atteindre 70° C. Retirez du feu, ajoutez le cacao et le rhum ; laissez refroidir.

#### **2. Génoise**

Battez les blancs en neige avec du sel. Ajoutez le sucre petit à petit, puis la farine, la levure chimique et les noix et mélangez doucement à la spatule. Placez dans un plateau de 27/35 cm avec du papier sulfurisé graissé avec de l'huile et cuisez à 170°C pendant 20 min.



# RECETTE LUCÉENS VENUS D'AILLEURS

## 3. Gênoise à la vanille

Séparez les blancs des jaunes et fouettez avec le sel, le sucre et le sucre vanillé. Ajoutez les jaunes un à un et mélangez à petite vitesse. Ajoutez la farine petit à petit avec la levure chimique, puis l'arôme de vanille et l'huile. Placez dans un plateau de 27/35 cm avec du papier sulfurisé graissé avec de l'huile et cuisez à 170°C pendant 20 min.

4. Mélangez le beurre à température ambiante et ajoutez un petit peu de la crème de cacao au fur et à mesure.

5. Coupez la génoise à la vanille en deux et mettez la moitié de la crème de chocolat. Mettez la génoise de noix puis la partie restante de crème. Couvrez avec l'autre moitié de la génoise vanille.

6. Si le glaçage est trop liquide, laissez-le refroidir pour épaissir un peu plus. Mettez le glaçage sur le gâteau et décorez avec des noix grillées et hachées.



# RECETTE LUCÉENS VENUS D'AILLEURS

## SABLÉS A LA CONFITURE (PÂTISSERIE MAGHREBINE)

**Pays d'origine : Algérie**

**Ingrédients (pour 30 pièces):**

### **Pâte**

- 250g de beurre mou
- 125g de sucre glace
- 3 jaunes d'œufs
- 55g de maïzena
- 400g de farine

### **Décoration**

- Sucre glace
- Confiture

**1**

Mélangez le beurre et le sucre glace, rajoutez les jaunes d'œufs puis mélangez. Rajoutez petit à petit la farine et la maïzena jusqu'à obtention d'une boule de pâte. Filmez et réservez au frais environ 30 min.

**2**

Étalez la pâte sur un plan de travail fariné d'une épaisseur de 3mm. A l'aide d'un emporte-pièce, donnez la forme souhaitée à vos sablés. Pour effectuer le trou au centre, utilisez un emporte-pièce plus petit.

**3**

Déposez les sablés sur une plaque recouverte de papier cuisson. Cuire au four à 180°C pendant 12/15 min. Assemblez les sablés à l'aide de la confiture et recouvrez de sucre glace.



# RECETTE LUCÉENS VENUS D'AILLEURS

## SARMALE (CHOUX FARCI)

**Pays d'origine : Roumanie**

### **Ingrédients (6 pers.) :**

- 1 chou vert (1, 5 à 2 kg)
- 40 cL de sauce tomate
- 300g d'oignons
- 1 kg de viande de porc haché (ou d'un mélange porc-veau)
- 200 g de riz rond
- 1 botte de persil ou de coriandre
- Sel et poivre

1. Faites tremper le riz dans l'eau. Pendant ce temps, hachez les oignons et faites les revenir dans une poêle avec un peu d'huile.

2. Dans un saladier, mélangez les oignons, la viande, le riz égoutté, la moitié de la sauce tomate, le poivre, le sel et le persil haché (ou la coriandre). Bien mélangez et ajoutez une tasse d'eau tiède.

3. Faites blanchir les feuilles de chou. Découpez les feuilles en carré de 10 cm environ en laissant la nervure centrale de côté. Mettez une petite cuillère de farce au centre, repliez et roulez.

4. Coupez le reste du chou en lamelles. Mettez-en une couche dans une cocotte en fonte, posez les sarmales dessus et recouvrez d'une autre couche de chou.

5. Rajoutez les cubes de bouillon, la sauce tomate, et recouvrez d'eau. Laissez cuire à feu doux pendant environ 2h.

### **Conseil du chef :**

Vous pouvez également tester en remplaçant le chou par des feuilles de vigne !



# RECETTE LUCÉENS VENUS D'AILLEURS

## AREPAS CON HOGAO

Pays d'origine : Colombie

### Ingrédients :

- Farine de maïs
- Beurre
- Mozzarella
- Huile d'olive
- Oignons
- Tomates
- Ail, sel et poivre

1

Pour préparer les Arepas, prenez la farine de maïs pré-cuite, ajoutez y de l'eau, du beurre, du sel et du fromage. Mélangez le tout et formez des boules, puis aplatissez et faites-les griller au barbecue ou à la poêle.

2

Pour la sauce appelée con hogao, faites revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive l'oignon, les tomates et l'ail. Ajoutez le sel et le poivre. Laissez mijoter jusqu'à épaississement.

### Conseil du chef :

Farcir avec du poulet et de l'avocat pour un repas complet !



# RECETTE LUCÉENS VENUS D'AILLEURS

## BAGHRIRS (CRÊPES MILLE TROUS)

**Pays d'origine : Algérie**

**Ingrédients (7 grandes ou 14 petites crêpes):**

- 500g d'eau
- 300g de semoule extra fine
- 1/2 c. à c. de sel
- 2 c. à c. de sucre
- 1 paquet de levure chimique
- 20g de levure boulangère
- 1 c. à c. de vinaigre

**1**

Dans un blender, mélangez l'eau, la semoule, le sel, le sucre pendant 20 min environ. Rajoutez la levure chimique, la levure boulangère et le vinaigre puis mélangez environ 5 min.

**2**

Laissez la pâte reposer environ 5 min. Faites cuire dans une poêle chaude, sans matière grasse. Les crêpes mille trous ne cuisent que d'un seul côté, inutile de les retourner.



# RECETTE LUCÉENS VENUS D'AILLEURS

## CARAPULCRA LIMEÑA

**Pays d'origine : Pérou**

### **Ingrédients (6 pers.):**

- 500g de viande de porc ou de poulet
- 500g de papa seca
- 5 c. à s. de cahauètes grillées et concassées
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à s. de piment mirasol
- 1 c. à s. de piment panca
- 1/2 tasse de vin rouge
- 2 clous de girofle
- 1 bâton de cannelle
- 1 oignon rouge finement haché
- 1 tasse de bouillon de poule ou légumes
- Huile d'olive
- Sel, poivre et cumin en poudre

1

La veille ou au moins 2h avant de préparer le plat, grillez dans une poêle la pomme de terre séchée sans ajout de matière grasse pendant quelques minutes, ensuite, humidifiez-la avec un peu d'eau pour la réhydrater. Changez l'eau plusieurs fois. Réservez.

2

Le lendemain, faites revenir dans une poêle avec un peu d'huile les morceaux de viande, retirez et réservez. Ajoutez encore un peu d'huile et incorporez l'oignon, l'ail, les clous de girofle, les piments, le bâton de cannelle et le cumin. Ensuite, incorporez les pommes de terre réhydratées et égouttées. Ajoutez à ce moment-là les morceaux de viande, arrosez du vin rouge et de bouillon. Incorporez ensuite la poudre de cacahuètes. Salez et poivrez, puis laissez mijoter à feu doux au moins une heure et maximum 4 heures, en remuant de temps à temps en ajoutant de l'eau ou du bouillon si besoin.

