



# ***Recettes interculturelles***

**L'ABC**

des Hauts Plateaux



Réalisation du livre : L'équipe de L'ABC des Hauts Plateaux

Cette initiative est possible grâce au soutien financier du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration dans le cadre du Programme d'appui aux collectivités.

Le projet duquel est issu ce livre vise à contribuer à l'édification de collectivités plus accueillantes et inclusives pour les personnes immigrantes et les minorités ethnoculturelles afin d'augmenter leur contribution à la vitalité et la prospérité des régions du Québec et favorise les rapprochements interculturels entre Québécoises et Québécois de différentes origines.

Édition : L'ABC des Hauts Plateaux

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2024

ISBN : 978-2-9814862-3-3

Achévé d'imprimer sur les presses d'Impression Rive-Sud

Avec la participation financière de :

Québec 

## Avant-Propos



L'ABC des Hauts Plateaux est fier de vous présenter le fruit de 13 rencontres interculturelles et intergénérationnelles qui ont permis la création de ce livre de recettes.

Pourquoi un livre de recettes?

Parce que cuisiner est un acte universel!

Quoi de mieux que de se réunir autour d'un repas pour apprendre à se connaître?

Entre avril 2023 et janvier 2024, au moins une fois par mois, une culture a été mise de l'avant! Chaque fois, toutes les étapes étaient réalisées avec les personnes immigrantes désireuses de partager leur culture : de l'élaboration du menu au nettoyage de la cuisine. Évidemment, la journée de l'activité, à elles se sont ajoutées d'autres personnes, immigrantes et de la communauté d'accueil, et toutes ont cuisiné ensemble et ont appris de l'autre.

Les recettes présentes dans ce livre sont donc celles cuisinées au fil des rencontres. L'uniformisation des recettes fut une tâche complexe puisque plusieurs d'entre elles sont habituellement cuisinées de façon automatiques, sans références écrites. Soyez indulgents lors de votre lecture! Il y a peut-être encore quelques imperfections! Sachez toutefois que les recettes ont souvent été testées et qu'elles sont toutes excellentes!

**Ce sont plus de cent personnes provenant de quinze nationalités différentes qui ont gravité autour des treize rencontres qui ont mené à la création de ce livre.**

**Un merci spécial à toutes les personnes qui ont accepté de venir partager leur culture avec nous! Sans vous, ce livre n'existerait pas.**

Ce livre est un volet du projet InterAction qui consiste à promouvoir la participation sociale des personnes immigrantes en encourageant la solidarité et les dialogues interculturel et intergénérationnel. Le projet est réalisé avec le soutien financier du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration et se poursuit jusqu'en janvier 2026.

La première année du projet InterAction se termine donc sur cette note : un livre rassembleur aux couleurs du Sud des MRC de L'Islet et de Montmagny.

Bonnes découvertes culinaires!

## Table des matières

<b>Entrées</b> .....	6
<b>Patacones</b> .....	7
<b>Salade de légumes</b> .....	8
<b>Confiture de camerises</b> .....	9
<b>Soupe miso</b> .....	10
<b>Plats principaux</b> .....	11
<b>Sancocho colombien</b> .....	12
<b>Ragoût aux trois viandes</b> .....	13
<b>Poisson sosso frit</b> .....	14
<b>Riz aux crevettes luso-brésilien</b> .....	15
<b>Choucroute alsacienne</b> .....	16
<b>Riz au poulet colombien</b> .....	17
<b>Poisson frit</b> .....	18
<b>Bulalo</b> .....	19
<b>Pancit</b> .....	20
<b>Porc/poulet adobo</b> .....	21
<b>Menudo au fromage</b> .....	22
<b>Waterzooi à la gantoise, ou Waterzooi de poulet</b> .....	23
<b>Brochettes acorazonadas</b> .....	24
<b>Porc et yuca</b> .....	25
<b>Riz à la balanciana</b> .....	26
<b>El gallo pinto</b> .....	27
<b>Couscous marocain</b> .....	28
<b>Poulet frit</b> .....	29
<b>Tacos</b> .....	30
<b>Bouilli de légumes</b> .....	31
<b>Rôti de porc et patates jaunes</b> .....	32
<b>Chiard aux grillades</b> .....	33

<b>Accompagnements</b> .....	34
<b>Sushi</b> .....	35
<b>Salade de pommes de terre et légumes</b> .....	37
<b>Tortillas de maïs</b> .....	38
<b>Alloco (bananes plantains frites)</b> .....	39
<b>Attiéké</b> .....	40
<b>Sauce tomate</b> .....	41
<b>Mélange de piments forts</b> .....	42
<b>Salade mixte</b> .....	43
<b>Riz blanc</b> .....	44
<b>Guisadas habichuelas (haricots rouges)</b> .....	45
<b>Tfaya</b> .....	46
<b>Salade de tomates et de concombres</b> .....	47
<b>Pico de gallo (salsa de tomates)</b> .....	48
<b>Salsa verde</b> .....	48
<b>Guacamole</b> .....	49
<b>Desserts</b> .....	50
<b>Riz avec lait</b> .....	51
<b>Maja Blanca au fromage crémeux</b> .....	51
<b>Galette de maïs</b> .....	52
<b>Basboussa ou gâteau aux semoules</b> .....	53
<b>Mousse au chocolat</b> .....	54
<b>Pay de queso (tarte au fromage)</b> .....	55
<b>Croustade aux pommes et à la rhubarbe</b> .....	56
<b>Pouding chômeur facile et délicieux</b> .....	57
<b>Pouding chômeur à l'érable</b> .....	58
<b>Breuvages</b> .....	59
<b>Limonade de panela / aguapanela</b> .....	60
<b>Horchata de arroz</b> .....	61
<b>Orangeade</b> .....	62
<b>Sago at gulaman</b> .....	62
<b>Jus de gingembre (gnamakoudji)</b> .....	63
<b>Eau de panela (aguapanela)</b> .....	63

<b>Horchata de arroz</b> .....	64
<b>Fresco de cacao (lait au chocolat)</b> .....	65
<b>Limonade avec graines de chia</b> .....	65
<b>Bissap</b> .....	66
<b>Collations de Sindy</b> .....	67
<b>Galettes santé à l'avoine et aux camerises</b> .....	68
<b>Galettes aux carottes</b> .....	69
<b>Galettes avoine chocolat-canneberges</b> .....	70
<b>Muffins aux carottes</b> .....	71
<b>Muffins à la citrouille</b> .....	72
<b>Muffins aux bananes et aux pépites de chocolat</b> .....	73
<b>Muffins à la rhubarbe et aux framboises</b> .....	74
<b>Galettes à la citrouille</b> .....	75
<b>Galettes à la citrouille</b> .....	76
<b>Muffins aux pépites de chocolat</b> .....	77
<b>Carrés aux Rice Krispies</b> .....	77
<b>Légende des drapeaux</b> .....	78

# Entrées

# Patacones

Pour 4 personnes



Les **patacones** ou **Tostones** sont préparés avec des plantains verts pelés, coupés en morceaux épais sur la largeur et frits deux fois.

## Ingrédients

4 bananes plantains vertes

Huile végétale pour la friture

Sel au goût

## Instructions

1. Éplucher les bananes et les couper transversalement en tranches de 5 centimètres.
2. Dans une grande casserole, ajouter suffisamment d'huile végétale pour couvrir les tranches de bananes et faire chauffer l'huile à feu moyen-vif.
3. Ajouter les tranches de bananes plantains à l'huile chaude en une seule couche. Faire frire environ 4 minutes de chaque côté. Retirer délicatement les bananes de l'huile et les placer sur une assiette.
4. Laisser refroidir les tranches de bananes pendant 3 minutes. Ensuite, placer les bananes sur un morceau de pellicule plastique et les recouvrir d'un autre morceau de pellicule plastique. À l'aide d'une garniture plate, enfoncer bien les morceaux de bananes en les aplatissant à ½ centimètre d'épaisseur.
5. Tremper chaque tranche dans de l'eau salée. Ensuite, à l'aide de pincettes, les remettre dans l'huile chaude en une seule couche et faire frire encore 3 minutes de chaque côté.
6. Retirer les patacones de l'huile et les transférer dans une assiette recouverte de papier absorbant pour absorber l'huile, saupoudrer de sel, au goût, transférer dans une assiette de service et servir chaud.

# Salade de légumes

Pour 4 personnes



*En Côte d'Ivoire, on nettoie les légumes avec de l'eau et du bicarbonate de soude.*

## Ingrédients

*Salade :*

1/2 pomme de laitue iceberg ou laitue au choix	1/2 oignon rouge
1/2 concombre moyen	1/2 carotte
1 tomate	4 œufs

*Vinaigrette :*

1 c. thé de vinaigre	1/2 c. à thé de poudre d'ail
2 c. à soupe de moutarde jaune	1/2 c. à thé de poudre d'oignon
2 c. à soupe de mayonnaise	Sel et poivre au goût
1 c. à soupe d'huile de canola	

## Préparation

1. Bouillir les œufs dans l'eau pour en faire des œufs à la coque. Une fois cuits, enlever les écailles et couper les œufs en deux.
2. Laver, essorer et déchiqueter la laitue en morceaux grossiers.
3. Éplucher la carotte et peler le concombre. Trancher en rondelles.
4. Trancher la tomate et l'oignon en rondelles.
5. Dans un bol, disposer les légumes en commençant par la laitue. Placer les légumes en rondelles par-dessus. Terminer par les œufs.
6. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette ensemble. Ajouter à la salade et touiller.

## Confiture de camerises

Pour 500 ml



*Les camerises ont été cueillies à Saint-Omer chez Monsieur Jules Vaillancourt. C'est un fruit qui est encore peu connu, même des gens de la culture québécoise.*

### Ingrédients

#### *Confiture :*

- 1 litre de camerises
- 1 tasse ou plus, au goût, de sucre
- 1/4 de tasse d'eau

#### *Fromage fondant :*

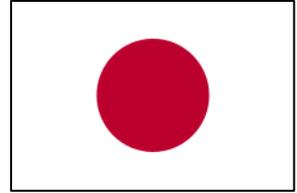
- 1 fromage avec la croûte style brie
- 1/4 de tasse de confiture de camerises
- 2 c. à soupe de noisettes
- Sirop d'érable, au goût
- Une cuillère à thé d'huile de canola

### Préparation

1. Dans une casserole, mettre tous les ingrédients de la confiture ensemble. Cuire à feu doux pendant 1 heure ou jusqu'à consistance désirée. Ajouter du sucre au besoin pendant la cuisson.
2. Mettre le fromage sur une plaque allant au four. Envoyer le fromage au four durant environ 10 minutes à 350 °F pour que l'intérieur soit chaud sans que la croûte soit fendue.
3. Pendant ce temps, faire griller les noisettes hachées dans une poêle avec la cuillère d'huile. Lorsque les noisettes sont d'une couleur brun moyen, mettre de côté.
4. Lorsque le fromage est chaud, faire le montage. Mettre la confiture de camerises sur le fromage, saupoudrer de noisettes grillées et appliquer des filets de sirop d'érable sur le dessus.
5. Servir avec un pain baguette tranché.

## Soupe miso

Pour 4 personnes



*La pâte de miso est le résultat d'un processus long de fermentation des graines de soja qui ont été trempées dans l'eau pendant plusieurs mois.*

*C'est un condiment traditionnel incontournable de la cuisine japonaise. Il est utilisé dans la préparation de nombreux plats : soupes, légumes, viandes et poissons.*

### Ingrédients

1 litre d'eau

5 c. à soupe de miso

1 paquet de tofu mou

1 paquet d'oignons verts

### Préparation

1. Dans une casserole, faire bouillir l'eau.
2. Couper le tofu en dés et hacher les oignons verts.
3. Une fois l'eau bouillie, ajouter le miso et le tofu. Une fois le miso fondu, fermer le feu.
4. Parsemer d'oignons verts hachés sur le dessus. Servir.

# **Plats principaux**

# Sancocho colombien

Pour 4 personnes



## Ingrédients

- |                                        |                                                                                             |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 tasse d'oignon finement haché        | 2 bananes plantains vertes, pelées et coupées transversalement en morceaux de 5 centimètres |
| 1 poivron rouge finement haché         | 4 pommes de terre blanches moyennes, pelées et coupées en deux                              |
| 4 gousses d'ail, émincées              | 450 g de manioc, coupé en gros morceaux                                                     |
| 1 c. à café de cumin moulu             | 1/4 de tasse de coriandre fraîche finement hachée                                           |
| 1/4 de c. à café de rocou              | 1/4 de c. à café de poivre moulu                                                            |
| 3 épis de maïs coupés en 3 morceaux    | 1 c. à café de sel                                                                          |
| 12 tasses d'eau ou plus, si nécessaire |                                                                                             |
| 8 morceaux de poulet                   |                                                                                             |
| 450 g de porc ou de côtes de porc      |                                                                                             |
| 450 g de bœuf coupé en morceaux        |                                                                                             |

## Préparation

1. Placer l'oignon, le paprika, l'ail et le cumin dans un mélangeur avec 1/4 de tasse d'eau.
2. Dans une grande casserole, placer le bœuf, le porc, le poulet, le maïs, le mélange d'oignons, le sel et le plantain vert. Ajouter l'eau et porter à ébullition; après ébullition, couvrir et baisser le feu à moyen et cuire environ 45 minutes.
3. Ajouter les pommes de terre et le manioc. Poursuivre la cuisson encore 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter la coriandre.
4. Goûter et rectifier l'assaisonnement. Servir dans de grands bols à soupe, en répartissant uniformément la viande, le poulet et les légumes.

# Ragoût aux trois viandes

Pour 10 personnes



*Lors de l'activité, le ragoût a dû être mélangé constamment pour qu'il ne colle pas au fond du chaudron. Le jeune homme sur la photo avait mal aux bras à la fin de la journée!*

## Ingrédients

900 g de poitrine de poulet	2 rondelles d'ananas, coupées en gros morceaux	2 poivrons rouges
900 g de viande de bœuf	1 1/2 tasse de sauce tomatillo (salsa verde) du marché	3 clous de girofle
900 g de viande de porc	Sel et poivre au goût	3 poivrons guaques séchés
5 feuilles de laurier	2 c. à soupe de consommé de poulet	1 piment pasasilla
2 branches de thym frais	1350 g de tomates fraîches	5 grains de poivre entier
1 bière, au choix	1/2 oignon	2 gousses d'ail
1 cannette de type Coca-Cola		Huile végétale
1 1/2 tasse de vin rouge		

## Préparation

1. Couper la viande en gros morceaux. Faire mariner les viandes la veille dans la bière, le soda, le vin rouge, les cubes d'ananas, 1 c. à soupe de consommé de poulet, sel et poivre au goût, les feuilles de laurier et le thym.
2. Le lendemain, faire griller au four, à 450 °F, les tomates, les poivrons rouges, le piment pasasilla, l'oignon et l'ail pendant 30 minutes.
3. Retirer les morceaux de viande de la marinade pour ne garder que la viande.
4. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile et rôtir la viande.
5. Dans une grande poêle à frire, faire griller les poivrons guaques, réserver.
6. Lorsque le mélange de tomates est prêt, passer au robot culinaire avec les poivrons guaques pour en faire une sauce. Ajouter la sauce de tomatillo verte.
7. Mettre tout le mélange de sauce avec la viande ainsi qu'une tasse d'eau. Mélanger.
8. Cuire pendant 2 heures à feu doux. Mélanger souvent pour que la viande ne colle pas.
9. Servir avec un riz blanc et une salade de pommes de terre et de légumes.

## Poisson sosso frit

Pour 4 personnes



*En Côte d'Ivoire, les poissons sont mangés en entier! Certaines personnes ont été surprises d'avoir une tête de poisson dans leur assiette!*

### Ingrédients

2 ou 3 poissons sosso

1 citron

Huile végétale pour la friture

Farine

Sel au goût

### Préparation

1. Nettoyer les poissons sous l'eau froide en frottant pour enlever les écailles. Ensuite, frotter les poissons avec le citron coupé en 2 et bien rincer.
2. Laisser égoutter le poisson ou le sécher un peu avec un papier absorbant. Découper le poisson en 2 ou en 3, en fonction de sa grosseur, et faire quelques incisions dans la chair. Saler et rouler dans la farine.
3. Frire le poisson quelques minutes de chaque côté.

# Riz aux crevettes luso-brésilien

Pour 4 personnes



*Au Brésil, on ne jette rien. Les écales de crevettes seront broyées pour être incorporées à la sauce et lui donner plus de goût.*

## Ingrédients

1 gros oignon

1 piment vert

1 piment rouge

200 g de riz basmati

1 gousse d'ail

400 g de crevettes roses

Persil plat

1 lime

Huile d'olive

Sel et poivre

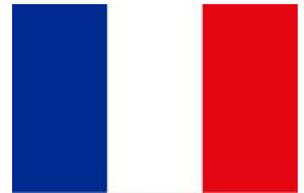
Bouillon de crevettes ou de poisson

## Préparation

1. Dans un chaudron, faire cuire le riz.
2. Couper les légumes en gros morceaux.
3. Dans une poêle, faire chauffer l'huile puis faire revenir l'ail et les légumes.
4. Ajouter les crevettes, le bouillon de crevettes ou de poisson et le riz.
5. Bien mélanger et servir.

# Choucroute alsacienne

Pour 4 personnes



*La choucroute est faite à base de chou fermenté que l'on nomme aussi choucroute.*

*Ce mets peut être servi en plat principal ou en accompagnement. Dans ce dernier cas, ne pas ajouter la saucisse lors de la préparation.*

## Ingrédients

- |                                      |                                                                               |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 1 oignon piqué de 2 clous de girofle | 2 gousses d'ail                                                               |
| 1 feuille de laurier                 | 10 grains de genièvre                                                         |
| 350 g de lard fumé                   | 1 tasse de vin de riesling (Ne pas ajouter si la choucroute est déjà au vin.) |
| 1 kg de choucroute                   | 350 g de pommes de terre                                                      |
| 350 g de palette (porc)              | 4 saucisses de Strasbourg                                                     |
| 1 c. à soupe de saindoux             |                                                                               |

## Préparation

1. Rincer la choucroute sous l'eau froide, l'égoutter, puis en verser la moitié dans un faitout.
2. Incorporer ensuite le lard fumé et la palette, puis les recouvrir du reste de choucroute.
3. Ajouter le saindoux, les gousses d'ail non pelées, le genièvre et l'oignon piqué.
4. Arroser le tout du vin blanc et laisser cuire à couvert à feu doux pendant 1 heure.
5. Ajouter les pommes de terre et poursuivre la cuisson pendant 50 minutes. (Facultatif, elles peuvent être cuites à part et servir d'accompagnement.)
6. Incorporer les saucisses, poursuivre la cuisson encore 10 minutes, puis servir.

# Riz au poulet colombien

Pour 8 personnes



*Vous pouvez accompagner cette préparation avec des frites, du ketchup, de la laitue ou de la banane plantain frite.*

## Ingrédients

- |                                                            |                                                                          |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 4 poitrines de poulet, cuites et effilochées               | 1 oignon moyen-gros, finement haché                                      |
| 4 saucisses fumées finement tranchées (saucisses hot-dogs) | 3 tasses de riz                                                          |
| 3 c. à soupe d'huile végétale                              | 5 tasses de bouillon de poulet                                           |
| 1 gros poivron rouge, finement haché                       | 2 tasses de légumes hachés divers (carottes, pois, haricots, maïs jaune) |
| 1 gros poivron jaune, finement haché                       | 1 cube de bouillon de poulet                                             |
| 1 gros poivron vert, finement haché                        | 1 sachet d'assaisonnement au safran                                      |
| 1 gousse d'ail, écrasée                                    | Sel au goût                                                              |

## Préparation

1. Mettre l'huile dans une grande casserole à feu doux. Faire sauter les poivrons hachés, l'ail, le gros oignon et les saucisses en remuant jusqu'à ce que tout soit doré.
2. Ajouter le riz, bien mélanger.
3. Ajouter le bouillon de poulet, les légumes hachés, le poulet effiloché, le cube de bouillon de poulet, le sachet d'assaisonnement et le sel au goût. Remuer et laisser cuire à feu moyen pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit sec.
4. Une fois que le riz a absorbé l'eau, couvrir la casserole et laisser cuire à feu doux encore 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le riz soit tendre.

## Poisson frit

Pour 4 à 5 personnes



*En République dominicaine, le poisson est souvent grillé au complet et mangé directement sur le bord de la plage.*

### Ingrédients

6 mérous ou vivaneaux rouges (450 à 900 g)  
pelés et propres

1/2 c. à thé de poivre

1/2 c. à thé d'origan

3 gousses d'ail

1 c. à thé de sel

3 c. à soupe d'amidon de maïs ou de farine

4 tasses d'huile végétale pour la friture

2 citrons coupés en quartiers

### Préparation

1. Faire 3 ou 4 découpes diagonales des deux côtés de chaque poisson.
2. Saupoudrer chaque poisson d'une pincée de poivre, d'origan, d'ail et de sel. Répartir en s'assurant que les épices entrent bien dans les découpes.
3. Rouler chaque poisson dans l'amidon de maïs ou la farine.
4. Dans un chaudron profond, faire chauffer l'huile à feu moyen-élevé.
5. Frire le poisson des deux côtés jusqu'à ce qu'ils aient une couleur dorée.
6. Servir avec des citrons en quartiers.

# Bulalo

Pour 4 personnes



*Nous avons eu la chance de savourer un menu préparé par un chef cuisinier Philippin de métier!*

## Ingrédients

900 g de rôti de bœuf avec os

1 gros oignon coupé en 8

5 ou 6 oignons verts coupés en 3

1 c. à soupe de poivre en grains

2 c. à soupe de sauce de poisson

1 cube de bouillon de bœuf

3 maïs en épis coupés en 3

1 tasse de haricots verts équeutés

1/2 chou chinois coupé en morceaux

## Préparation

1. Dans une marmite, mettre le bœuf avec l'oignon, les oignons verts, le poivre en grains et la sauce de poisson. Porter à ébullition pendant 15 minutes et enlever l'écume.
2. Mijoter durant 1 h 30 ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Ajouter le bouillon de bœuf en cube.
3. Ajouter les légumes et cuire une dizaine de minutes.
4. Servir.

# Pancit

Pour 4 personnes



## Ingrédients

Huile de canola

2 carottes moyennes coupées en bâtonnets

2 oignons émincés

1 tête d'ail hachée

600 g de poulet tranché en petites lanières

1 c. à thé de sel

Poivre moulu au goût

6 c. à soupe de sauce soya

6 c. à soupe de sauce aux huîtres

7 tasses d'eau chaude

500 g de nouilles de riz (bihon noodles)

2 tasses de chou coupé en cubes

## Préparation

1. Dans un wok, faire chauffer un peu d'huile, environ 1/4 de tasse à feu moyen. Faire revenir les carottes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement grillées. Réserver.
2. Faire revenir les oignons à feu haut pendant environ 20 secondes. Ajouter l'ail. Cuire un autre 10 secondes.
3. Ajouter le poulet en petites lanières. Cuire 5 minutes en brassant.
4. Ajouter le sel, le poivre, la sauce soya et la sauce aux huîtres. Mélanger et laisser réduire.
5. Quand la sauce est bien épaisse, ajouter les 7 tasses d'eau chaude. Bien mélanger et frotter les bords du wok afin d'aller chercher plus de saveurs. Laisser cuire 5 minutes.
6. Retirer la viande du bouillon. Réserver.
7. Cuire les nouilles de riz dans le bouillon. Continuer de bien mélanger. Vous pouvez enlever du bouillon s'il y en a trop. Cuire jusqu'à ce que le bouillon soit complètement évaporé par les nouilles.
8. Ajouter les carottes réservées plus tôt, le mélange de poulet et le chou en cubes. Bien mélanger pendant quelques minutes. Ne pas trop cuire pour que le chou reste légèrement croquant.
9. Une fois bien mélangé, servir.

## Porc/poulet adobo

Pour 4 personnes



### Ingrédients

450 g de viande de porc ou de poulet en cubes

1/3 de tasse de sauce soya

1/4 de tasse de vinaigre

3 c. à table de cassonade

1 c. à thé de poivre

4 ou 5 feuilles de laurier

5 gousses d'ail coupées en 4

1 tasse d'eau

1 à 2 c. à table d'huile à cuisson

### Préparation

1. Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile. Faire revenir la viande. Ajouter le poivre, les feuilles de laurier, l'ail et le sucre. Cuire quelques minutes.
2. Ajouter la sauce soya, le vinaigre et l'eau. Couvrir et cuire 45 minutes à feu doux.
3. Avant de servir, augmenter le feu, mélanger et attendre que la sauce soit épaisse.
4. Une fois épaissie, servir sur un lit de riz blanc cuit.

# Menudo au fromage

Pour 4 personnes



## Ingrédients

- |                                          |                                          |
|------------------------------------------|------------------------------------------|
| 1 kilo de porc en cubes                  | 1 carotte moyenne coupée en cubes        |
| Huile végétale à cuisson                 | 1 poivron rouge en cubes                 |
| 1 oignon rouge moyen haché               | 6 saucisses hot-dogs coupées en morceaux |
| 4 gousses d'ail hachées                  | 1 tasse de fromage râpé                  |
| 1/2 tasse de sauce soya                  | 1 c. à table de cassonade                |
| 3 c. à soupe de sauce aux huîtres        | 1 tasse de pois verts congelés           |
| 2 tasses d'eau                           | 1 cube de bouillon de porc déshydraté    |
| 1 c. à soupe de pâte de tomates          | Sel et poivre au goût                    |
| 200 g de sauce tomate                    | 3 feuilles de laurier                    |
| 1 pomme de terre moyenne coupée en cubes |                                          |

## Préparation

1. Dans un wok ou une grande casserole, mettre de l'huile à chauffer. Faire revenir quelques minutes la pomme de terre et la carotte en cubes. Réserver.
2. Faire revenir les saucisses hot-dogs quelques minutes. Réserver.
3. Faire revenir l'ail haché et l'oignon pendant quelques minutes. Ajouter la viande de porc en cubes, poivrer. Ajouter le cube de bouillon de porc déshydraté et les feuilles de laurier, mélanger.
4. Ajouter la sauce tomate et l'eau. Couvrir et laisser cuire jusqu'à épaississement, une vingtaine de minutes.
5. Ajouter le mélange de pomme de terre et de carotte ainsi que le poivron rouge. Mélanger.
6. Ajouter les morceaux de saucisses. Mélanger.
7. Laisser cuire encore une dizaine de minutes.
8. Vous pouvez servir avec du riz blanc.

# Waterzooi à la gantoise, ou Waterzooi de poulet

Pour 4 à 6 personnes



*Ce plat flamand, qui se sert en assiette à potage, fait chanter les soirées froides de l'hiver belge depuis le Moyen Âge.*

*Le mot waterzooï signifie en flamand « eau qui bout ». M. Jean-Guy Moyersoën préfère dire que l'eau (water) siffle, car le son « zooï » lui fait penser. L'eau bout en sifflotant, si vous préférez...*

*Notre waterzooï se compose d'un morceau de volaille entouré de légumes et de pommes de terre, pour la couleur et le goût, généreusement baigné de sauce. Le waterzooï peut aussi se faire au poisson.*

## Ingrédients

1 gros poulet ou 2 moyens	1 botte de persil
3 branches de céleri	70 g de beurre
3 poireaux	150 à 200 g de crème fraîche
2 oignons, dont un piqué de clous de girofle	2 l de fond de volaille
4 à 5 carottes	4 œufs

## Préparation

1. Éplucher les légumes, les laver et les couper en julienne. Les faire suer dans le beurre 10 minutes environ.
2. Dans un faitout, amener à ébullition le fond de volaille, y mettre les poulets et l'oignon piqué de clous de girofle. Laisser cuire à petit feu 20 minutes environ, puis ajouter les légumes. Saler, poivrer et laisser cuire 30 minutes.
3. Sortir les poulets, les découper et enlever la peau. Mettre les légumes et le poulet dans une soupière.
4. Servir très chaud avec le moulin à poivre sur la table et quelques pommes de terre cuites à la vapeur.

# Brochettes acorazonadas

Pour 4 à 6 personnes



## Ingrédients

900 g de cubes de bœuf

2 poitrines de poulet en cubes

1/4 de tasse de jus d'orange

1 c. à soupe d'oignon haché

6 poivrons rouges ou verts en cubes

Sel au goût

Bâtonnets pour brochettes

1/2 tasse d'huile

## Préparation

1. Mariner la viande durant 2 heures dans le jus d'orange, l'oignon et le sel.
2. Ensuite, faire des brochettes avec la viande et les cubes de poivrons.
3. Cuire au four à 350 °F ou sur le barbecue.

## Porc et yuca

Pour 4 personnes



*Le yuca porte aussi le nom de manioc.*

### Ingrédients

675 g de longe de porc

1 c. à soupe de jus d'orange ou de lime

1 c. à thé de paprika

1 c. à thé d'oignon haché

3 gousses d'ail hachées

1/2 tasse d'huile

1575 g de yuca épluché, en morceaux

1 1/2 litre d'eau

Sel au goût

### Préparation

1. Couper la viande en cubes d'environ 2,5 cm de large. Mélanger celle-ci avec le jus d'orange ou de lime, l'oignon, l'ail et le paprika. Mariner pendant 2 heures.
2. Dans un chaudron, cuire le yuca dans l'eau. Lorsque le légume fend, ajouter le sel.
3. Une fois la viande marinée, chauffer l'huile et frire les morceaux de porc.
4. Servir chaud avec une salade de chou.

## Riz à la balanciana

Pour 4 à 5 personnes



### Ingrédients

- |                                     |                                              |
|-------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1 litre de riz                      | 1/2 tasse de céleri en cubes                 |
| 4 tasses de bouillon de poulet      | 1 petit oignon haché                         |
| 225 g de jambon en cubes            | 1/4 de tasse de poivron vert ou rouge en dés |
| 225 g de saucisses chorizo en cubes | 25 olives coupées en 4                       |
| 225 g de mortadelle en cubes        | 2 c. à soupe de margarine                    |
| 1 boîte de maïs en grains           | 2 c. à soupe d'huile d'olive                 |

### Préparation

1. Dans une poêle profonde, frire le riz avec l'huile d'olive.
2. Ajouter le bouillon de poulet et mettre de l'eau, si nécessaire. Quand le riz est presque cuit, frire dans la margarine l'oignon, le poivron, le céleri et laisser cuire 2 minutes.
3. Ajouter la mortadelle, la saucisse et le jambon, mélanger et laisser cuire 3 minutes.
4. Ajouter le maïs et les olives.
5. Finalement, quand le riz est prêt, mettre tous les ingrédients ensemble et mélanger.
6. Éteindre le feu, couvrir et laisser reposer quelques minutes.

# El gallo pinto

Pour 4 à 5 personnes



*Le gallo pinto est un mets traditionnel d'Amérique centrale et signifie le « coq tacheté » qui viendrait de la couleur que prend le riz lorsqu'il est cuit avec des haricots rouges.*

## Ingrédients

4 tasses de riz blanc cuit

2 tasses de haricots rouges cuits

1 tasse du bouillon des haricots cuits

1 tranche d'oignon

1/2 tasse d'huile de canola

## Préparation

1. Mettre l'huile à chauffer dans une poêle, faire revenir l'oignon. Lorsqu'il est doré, ajouter les haricots et le bouillon. Couvrir et cuire à feu moyen et remuer de temps en temps.
2. Quand le bouillon est presque tout évaporé, baisser le feu afin que les haricots ne brûlent pas.
3. Ajouter le riz cuit et mélanger uniformément jusqu'à ce que le riz devienne rouge.
4. Laisser cuire encore quelques minutes, mélanger plusieurs fois et servir.
5. Le riz peut être accompagné de fromage grillé, d'œufs, de crème, de tranches de bananes vertes ou mûres, de pain ou de tortillas.

# Couscous marocain

Pour 4 à 5 personnes



*Dans la culture marocaine, le savoir-faire des recettes traditionnelles est transmis d'une personne à l'autre par observation.*

## Ingrédients :

700 g de couscous

600 g de poulet

2 tomates

1 gros oignon

2 navets

3 grosses carottes

1/4 de chou

2 courgettes zucchini

1/2 courge (musquée ou butternut)

250 g de pois chiches

Sel, poivre noir, gingembre en poudre, curcuma en poudre

Cube de bouillon de beurre rance ou 1 c. à soupe de beurre rance

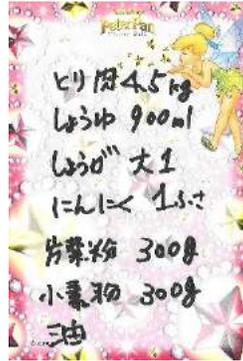
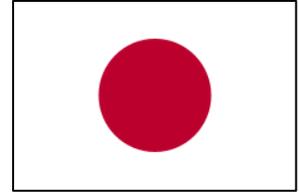
Huile pour la cuisson

## Préparation :

1. Laver les légumes. Éplucher les carottes et les navets. Couper les légumes en deux sur le sens de la longueur.
2. Éplucher et émincer les oignons.
3. Laver la viande ou le poulet.
4. Mettre les oignons dans une marmite avec de l'huile et à feu moyen les faire revenir environ 5 minutes, puis ajouter la viande ou le poulet, les tomates et les épices et les faire revenir 5 minutes avec une demi-tasse d'eau, laisser mijoter 10 min.
5. Ajouter ensuite les pois chiches égouttés et recouvrir le tout d'eau et faire cuire pendant 15 minutes.
6. Ajouter ensuite les morceaux de carottes et de navets ainsi que le bouquet de persil. Laisser cuire 15 minutes en surveillant le niveau d'eau (ajouter si besoin).
7. Dans un saladier, déposer la semoule de couscous, ajouter de l'eau petit à petit en travaillant avec la main et saler.
8. Dans un couscoussier, faire chauffer de l'eau et disposer la semoule travaillée dans la partie supérieure et faire cuire 20 minutes. Renouveler l'opération 3 fois.
9. Servir le couscous chaud avec les légumes.

## Poulet frit

Pour 4 personnes



*La réussite de cette recette réside dans la marinade qui donne un goût délicieux et unique au poulet.*

### Ingrédients

900 g de poulet

100 ml de sauce soya

1 c. à soupe de gingembre râpé

1 c. à soupe d'ail haché

1/4 de tasse de sucre

140 ml d'eau

100 g de fécule de maïs

100 g de farine blanche

Huile de canola pour la friture

### Préparation

1. La veille, préparer le poulet à mariner. Dans un bol, mélanger la sauce soya, le gingembre râpé, l'ail haché, le sucre et l'eau. Y ajouter le poulet et laisser reposer toute la nuit.
2. Le lendemain, mélanger la farine blanche et la fécule de maïs ensemble.
3. Réchauffer l'huile à 350 °F. Enrober le poulet dans le mélange de farine et de fécule. Mettre à frire. Lorsque le poulet est bien doré, retirer de l'huile et laisser reposer un moment sur un papier absorbant. Servir.

# Tacos

Pour 4 personnes



*Le fromage quesillo est aussi appelé Oaxaca. Ce fromage se retrouve dans les marchés latinos.*

*Ils sont très bien accompagnés par le guacamole, la salsa verde et pico de gallo (salsa de tomates) que vous retrouverez dans la section des accompagnements.*

## Ingrédients

Tacos (utiliser la même recette que les tortillas)

450 g de viande de bœuf (steaks, rôtis de palette ou autre)

300 g de viande de porc (longe de porc ou autre coupe)

225 g de bacon fumé

2 saucisses chorizo

1 bière de type Corona

1 poivron rouge

1 poivron vert

Le jus d'une lime

1 c. à table de sauce Worcestershire

1 c. à table de sauce Maggi

Poudre d'oignon au goût

Fromage quesillo, au goût

Sel au goût

## Préparation

1. Couper le porc et le bœuf en fines tranches, selon les pièces de viande que vous avez choisies.
2. Mettre dans un bol et ajouter la bière, le jus de la lime, de la poudre d'ail, le sel, la sauce Worcestershire et la sauce Maggi. Laisser mariner 1 heure.
3. Couper les poivrons vert et rouge en dés. Défaire le fromage avec les mains pour en faire des cubes grossiers. Réserver.
4. Sur une plaque à cuisson, ou dans un poêlon, rôtir le bœuf, le porc, le bacon et les saucisses. Ajouter de la poudre d'oignon et du sel.
5. Une fois cuites, couper toutes les viandes en cubes. Cuire les poivrons, mélanger avec la viande. Dans un bol, mettre le mélange de viandes et de poivrons et disposer le fromage sur le dessus. Couvrir et le laisser fondre.
6. Avant de mettre la viande dans les tacos, on peut, afin d'ajouter de la saveur, tremper légèrement la tortilla dans le jus de cuisson de la viande.

# Bouilli de légumes

Pour 4 à 5 personnes



*Nous nous sommes rendu compte que le « bouilli de légumes », ainsi nommé au Québec, existe dans plusieurs autres pays et y est plutôt appelé « soupe ». La base reste la même : de gros morceaux de viande et de légumes.*

## Ingrédients

900 g environ de rôti d'épaule de bœuf  
4 grandes carottes  
1 petit navet  
4 grosses pommes de terre  
2 tasses de haricots verts ou jaunes

1/2 chou moyen  
Un petit oignon en gros morceaux  
Huile et beurre pour le rôtissage  
Sel et poivre  
Eau

## Préparation

1. Dans une grande casserole, faire rôtir dans le beurre et l'huile le rôti de bœuf. Lorsqu'un côté de la viande est doré, le retourner. Ajouter l'oignon coupé en gros morceaux. Lorsque la viande et l'oignon sont bien dorés, ajouter l'eau jusqu'à ce que le tout soit bien couvert. Saler et poivrer. Laisser mijoter sur le feu.
2. Pendant ce temps, préparer les légumes. Éplucher et couper les carottes en 2. Éplucher et couper le navet en 4 ou 6, en fonction de sa grosseur. Couper le chou en 4 gros morceaux. Éplucher les pommes de terre, couper en 2 si besoin. Équeuter les haricots. Réserver.
3. Quand la viande a bouilli une heure, mettre les légumes dans la casserole. Ajouter un peu d'eau pour couvrir au besoin. Réassaisonner si nécessaire. Cuire jusqu'à ce que la viande se sépare à la fourchette.

# Rôti de porc et patates jaunes

Pour 4 personnes



*Le rôti de porc et patates jaunes s'accompagne généralement de marinades : betteraves marinées, ketchup aux fruits, concombres glacés, ...*

## Ingrédients

Un rôti d'épaule de porc avec os de 900 g environ

Un oignon haché

1 kg de pommes de terre au choix

Sel et poivre

Huile et beurre

## Préparation

1. Rôtir dans un peu d'huile et de beurre le rôti de porc dans une grande casserole. Après l'avoir retourné pour rôtir de l'autre côté, mettre l'oignon à cuire en même temps. La viande doit avoir une belle couleur brune, car c'est ce qui fait jaunir les pommes de terre. Une fois rôti, mettre de l'eau juste assez pour couvrir la viande. Cuire à feu doux durant au moins 3 heures ou jusqu'à ce que la viande se sépare de l'os. Peler les pommes de terre et les laisser dans une eau pour qu'elles ne noircissent pas.
2. Une fois le rôti de porc cuit, le mettre de côté et cuire les pommes de terre dans l'eau restante dans le chaudron. Laisser bouillir environ 30 minutes.
3. Servir avec des marinades au choix.

# Chiard aux grillades

Pour 4 à 6 personnes



*Tout dépendant de la région du Québec où l'on se trouve, ce plat a un nom différent : chiard, fricassé, sauce à patate ou patate à grillade.*

*Le chiard est un hachis de reste de viande et de pommes de terre. À l'origine, les pêcheurs partant en mer avaient l'habitude d'emporter avec eux des aliments qui se conservaient bien. Ils se cuisinaient ainsi une fricassée avec du lard salé, des oignons et des pommes de terre qu'ils appelaient un chiard de goélette.*

## Ingrédients

Environ 200 g de lard salé tranché

2 c. à soupe de fécule de maïs

Un oignon haché fin

Sel, poivre au goût

8 grosses pommes de terre pelées

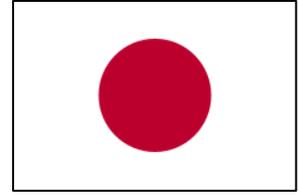
## Préparation

1. Dans une casserole, cuire les tranches de lard salé jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches et dorées. Peler les pommes de terre et les couper en cubes d'environ 2 cm. Garder le gras des tranches de lard pour y faire rôtir les oignons hachés. Une fois cuit, ajouter les pommes de terre et de l'eau pour recouvrir celles-ci.
2. Cuire environ 30 minutes à feu doux, saler et poivrer. Ne pas mettre trop de sel, car le lard salé l'est déjà. Une fois cuit, prendre un peu du bouillon de cuisson des pommes de terre et mélanger avec les 2 cuillères de fécule de maïs. Ajouter au reste de bouillon avec les pommes de terre. Bien mélanger.

# **Accompagnements**

# Sushi

Pour 4 feuilles ou 40 bouchées



*Les sushis peuvent être préparés avec d'autres condiments, ceux mentionnés ont été utilisés lors de l'activité.*

*Afin de garder votre tapis à sushi plus longtemps, vous pouvez l'envelopper dans de la pellicule plastique.*

## Ingrédients

*Pour le riz :*

- 2 tasses de riz de calrose
- 3 1/3 de c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 1/3 de c. à soupe de sucre
- 1/2 c. à thé de sel

*Pour les sushis :*

- 4 feuilles d'algues de Nori
- 1 boîte de thon
- 1 concombre
- 8 feuilles de laitue
- 2 c. à soupe de mayonnaise
- Omelette tamagoyaki
- Tapis à sushi

*Pour l'omelette tamagoyaki :*

- 3 œufs
- 1 c. à soupe de sucre
- Un peu de sel

## Préparation

*Pour le riz*

1. Cuire le riz dans l'eau selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélanger le vinaigre, le sucre et le sel ensemble jusqu'à ce que les 2 derniers soient complètement dissous.
3. Une fois le riz cuit, ajouter le mélange de vinaigre dans le riz chaud et bien mélanger. Réserver.

### *Pour l'omelette tamagoyaki*

1. Mélanger les œufs ensemble avec le sucre et le sel.
2. Faire chauffer une poêle et ajouter un peu d'huile. Verser le mélange d'œuf dans la poêle et cuire pour en faire une omelette. Ne pas mettre le feu trop haut afin de ne pas la brûler.
3. Lorsqu'elle commence à être ferme, plier l'omelette en 2. Couper l'omelette en bâtonnets. Refroidir et réserver.

### *Pour les sushis*

1. Couper le concombre en bâtonnets. Laver et émincer la laitue. Réserver.
2. Ouvrir les boîtes de thon et en retirer le jus. Mélanger avec la mayonnaise. Réserver.
3. Préparer un petit bol d'eau. Réserver.
4. À l'aide d'un tapis à sushi, rouler les sushis. Placer une feuille d'algue sur le tapis, le côté ligné vers le haut, et y mettre du riz vinaigré. Laisser une lisière d'un pouce dans le haut de la feuille, sans riz. Mouiller le bout de vos doigts avec un peu d'eau car le riz colle beaucoup sur les doigts.
5. Placer, à votre guise, les ingrédients dans le milieu de la feuille, de gauche à droite. Ne pas trop en mettre car le sushi aura de la difficulté à fermer.
6. Il est préférable que le bas de la feuille soit aligné sur le bord du bas du tapis. Lever le bas du tapis en gardant quelques doigts devant afin de prévenir que les aliments glissent. À l'aide du tapis, placer le bas de la feuille vers le bord du haut, et tirer délicatement vers soi afin que le sushi soit bien serré. Tirer à quelques reprises. Avec les doigts, mouiller la partie où vous n'avez pas mis de riz. Rouler le sushi en le collant avec la partie du haut.
7. Réfrigérer le rouleau une dizaine de minutes avant de le couper.
8. Couper le rouleau en deux et chaque demie en 5 ou 6 bouchées.

# Salade de pommes de terre et légumes

Pour 4 personnes



*D'une région à l'autre du Guatemala, les recettes ne sont pas les mêmes : chacune d'elles a sa variante.*

## Ingrédients

4 pommes de terre

Mayonnaise

1 tasse de légumes congelés mélangés  
(pois, carottes, haricots)

Sel, poivre

## Préparation

1. Éplucher et couper les pommes de terre en cubes. Les cuire dans l'eau bouillante environ 10 minutes. Refroidir.
2. Une fois refroidies, ajouter 1 tasse de légumes congelés, décongelés.
3. Ajouter de la mayonnaise au goût, sel et poivre.

# Tortillas de maïs

Pour 4 personnes



*Lors de l'activité, les participants ont apporté une machine pour aplatir les boules et en faire des tortillas ou des tacos. Elle fût tellement populaire que le fabricant de la machine, un autre participant, s'est retrouvé avec plusieurs commandes à faire!*

## Ingrédients

4 tasses de farine de maïs

2 tasses d'eau chaude

## Préparation

1. Mettre la farine dans un bol. Ajouter l'eau chaude. Bien mélanger. La pâte ne doit pas être trop collante.
2. Faire de petites boules et les aplatir avec les mains. Vous pouvez également les écraser entre deux plaques en prenant soin de mettre un papier parchemin pour ne pas que la pâte colle.
3. Cuire sur une plaque ou une poêle légèrement huilée, jusqu'à ce les tortillas commencent à dorer.

## **Alloco (bananes plantains frites)**

Pour 4 à 6 personnes



*Plusieurs participants de culture québécoise ont confié, par la suite, avoir ajouté la banane plantain à leur menu!*

### **Ingédients**

4 bananes plantains bien mûres (la pelure doit être noire)

1/2 oignon haché

1/2 c. à thé de sel

Huile végétale pour la friture

### **Préparation**

1. Éplucher les bananes et les couper en dés. Mettre dans un bol. Ajouter l'oignon haché et le sel.
2. Frire dans l'huile jusqu'à ce que les bananes soient bien dorées.

# Attiéké

Pour 4 personnes



*L'attiéké est fait à partir de la racine de manioc, celle-ci est à la base de plusieurs plats dans la culture africaine. Il se vend congelé dans les marchés africains et ressemble à du couscous.*

## Ingrédients

2 boules d'attiéké

## Préparation

1. Mettre les boules dans un bol allant au four à micro-ondes; elles peuvent être congelées ou non.
2. Réchauffer 1 à 2 minutes, dépendamment de la puissance de votre four à micro-ondes. Sortir et bien écraser à la fourchette pour défaire la boule. Réchauffer 30 secondes ou 1 minute supplémentaire.

## Sauce tomate

Pour 4 à 6 personnes



*La sauce tomate est un accompagnement qui ajoute de la saveur aux plats ivoiriens et que l'on retrouve au même titre que le ketchup en Amérique.*

### Ingrédients

5 tomates fraîches

1 oignon

3 gousses d'ail

2 c. à soupe de persil frais

1 botte d'oignon vert

Sel et poivre

1/2 c. à soupe chacun de poudre d'oignon et de sel d'oignon

2 c. à soupe d'huile végétale

### Préparation

1. Laver les tomates, le persil et les oignons verts. Peler l'oignon et l'ail. Mettre les légumes dans le robot culinaire et mélanger jusqu'à obtention d'une sauce.
2. Mettre le mélange obtenu dans une poêle et mijoter à feu moyen jusqu'à ce que la sauce frémit. Ajouter l'huile et les assaisonnements. Cuire encore 3 minutes. Servir avec le poisson.

## Mélange de piments forts

Pour 6 à 8 personnes



*Les gens de la culture ivoirienne adorent manger piquant!*

### Ingrédients

1 sachet de piment fort (450 g)

Sel, poivre

1/2 c. à soupe de sel d'oignon et de sel d'ail

2 c. à soupe d'huile végétale

3 gousses d'ail

3 c. à soupe de persil frais

### Préparation

1. Laver les piments forts et le persil frais, mettre dans un bol. Enlever les tiges des piments et éplucher les gousses d'ail.
2. Broyer dans le mélangeur et ajouter une ou deux cuillères à soupe d'eau afin de faciliter le mélange. Mettre dans une poêle creuse à feu moyen. Cuire jusqu'à ce que le mélange frémissse. Ajouter le sel, le poivre, le sel d'oignon, le sel d'ail et l'huile. Laisser cuire encore 3 minutes. Servir.

## Salade mixte

Pour 4 à 5 personnes



*La salade mixte est visuellement appréciée pour ses deux couleurs différentes, même si les ingrédients sont similaires.*

### Ingrédients

- |                                     |                                                |
|-------------------------------------|------------------------------------------------|
| 2 grosses carottes                  | 1 à 2 tasses de grains de maïs congelés, cuits |
| 450 g de pommes de terre            | 1 à 2 tasses de pois verts congelés, cuits     |
| 2 œufs                              | 1 petit oignon rouge                           |
| 1 1/2 c. à soupe de sel             | 1/2 tasse de mayonnaise                        |
| 1 betterave moyenne                 | 2 c. à soupe de vinaigre                       |
| 1 pomme épluchée et coupée en cubes |                                                |

### Préparation

1. Dans un chaudron, faire bouillir les pommes de terre épluchées, les carottes pelées et les œufs. Après 12 minutes, retirer les œufs et laisser cuire le reste jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits.
2. Dans un autre chaudron, cuire la betterave jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite.
3. Laisser refroidir les légumes et les couper en cubes. Couper les œufs en cubes.
4. Hacher l'oignon et mettre dans un bol. Ajouter le vinaigre et laisser reposer 10 minutes. Verser le vinaigre à l'aide d'un tamis.
5. **Salade rose** : Mélanger la moitié des pommes de terre, la moitié des carottes, la moitié des œufs, la betterave, la moitié de l'oignon, la moitié du maïs et la moitié des pois verts. Ajouter la moitié de la mayonnaise et mélanger. Saler et poivrer au goût.
6. **Salade blanche** : Mélanger la moitié des pommes de terre, la moitié des carottes, la pomme, la moitié de l'oignon, la moitié du maïs et la moitié des pois verts. Ajouter l'autre moitié de la mayonnaise et mélanger. Assaisonner.
7. Servir froid ou à la température ambiante.

## Riz blanc

Pour 5 à 6 personnes



### Ingrédients

5 c. à soupe d'huile végétale (3 c. + 2 c.)

4 c. à thé de sel

4 tasses de riz

6 tasses d'eau

### Préparation

1. Dans un chaudron, chauffer 3 c. à soupe d'huile avec le sel. Lorsque l'huile est chaude, ajouter 6 tasses d'eau.
2. Lorsque l'eau atteint le point d'ébullition, ajouter le riz et faire cuire en brassant régulièrement pour éviter que le riz colle.
3. Lorsque l'eau s'est évaporée, recouvrir avec un couvercle et cuire à feu très bas pendant 15 minutes.
4. Retirer le couvercle et ajouter l'huile restante et mélanger.

# Guisadas habichuelas (haricots rouges)

Pour 4 personnes



*Les haricots sont beaucoup consommés dans les pays d'Amérique latine.*

## Ingrédients

- |                                                            |                                                      |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 2 tasses de haricots rouges secs                           | 1 tasse de sauce tomate du commerce                  |
| 1 c. à soupe d'huile d'olive                               | 1 tige de céleri hachée                              |
| 1 c. à thé d'origan                                        | 4 branches de thym frais ou 1 c. à thé de thym séché |
| 1 poivron haché                                            | 1 à 2 c. à thé de coriandre fraîche hachée           |
| 1 petit oignon coupé en quartiers                          | 1 1/2 cuillère à thé de sel                          |
| 2 gousses d'ail hachées                                    |                                                      |
| 1 tasse de courge style butternut ou poivrée en gros cubes |                                                      |

## Préparation

1. La veille, faire tremper dans l'eau les haricots.
2. Le lendemain, faire bouillir dans un chaudron les haricots dans l'eau jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Cela peut prendre jusqu'à 1 heure.
3. Une fois cuit, séparer les haricots de l'eau de cuisson. Réserver tous les deux.
4. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Ajouter l'origan, le poivron, l'oignon, l'ail, la courge, la sauce tomate, le céleri, le thym et la coriandre. Cuire et remuer pendant une trentaine de secondes.
5. Ajouter les haricots et laisser cuire 2 autres minutes.
6. Verser 4 tasses d'eau de cuisson des haricots (compléter avec de l'eau douce si nécessaire). Lorsque les haricots commencent à bouillir, écraser ceux-ci légèrement à l'aide d'un pilon à pommes de terre afin de briser légèrement la peau et faire des fèves plus crémeuses.
7. Baisser la température et cuire jusqu'à ce que le mélange atteigne une consistance crémeuse. Assaisonner au goût.
8. Avant de servir, retirer les quartiers d'oignon et les branches de thym.

# Tfaya

Pour 4 à 5 personnes



*Le tfaya est une recette sucrée-salée à base d'oignons et de raisins secs qui accompagne bien les couscous marocains.*

## Ingrédients

1,2 kg d'oignons blancs	3 c. à soupe d'huile
3 bâtons de cannelle	1 cube de safran
1 c. à soupe de cannelle en poudre	50 g de raisins secs
4 c. à soupe de sucre en poudre	Sel, poivre noir
50 g de beurre	

## Préparation

1. Éplucher les oignons et les couper en lamelles.
2. Les mettre dans une grande casserole sur feu moyen-doux.
3. Ajouter le beurre, l'huile, le sel, les bâtons de cannelle, le poivre et le cube de safran.
4. Bien mélanger et laisser cuire en mélangeant de temps en temps pour ne pas laisser les oignons brûler.
5. Quand les oignons sont bien cuits (mous). Ajouter les raisins et la cannelle en poudre.
6. Ajouter le sucre en poudre et augmenter le feu, tout en mélangeant constamment jusqu'à ce que l'eau des oignons s'évapore et qu'ils soient caramélisés.

# Salade de tomates et de concombres

Pour 4 personnes



## Ingrédients

4 tomates

2 concombres

1 oignon vert

1 c. à soupe de persil

Sel et poivre au goût

1/2 tasse d'huile d'olive

1/4 de tasse de vinaigre blanc

## Préparation

4. Couper les tomates et les concombres en cubes. Hacher l'oignon vert et le persil. Mettre tous les ingrédients ensemble dans un bol, bien mélanger. Servir.

## Pico de gallo (salsa de tomates)

Pour 4 personnes



*Cette sauce originaire du Mexique est idéale pour accompagner les tacos et elle peut aussi servir d'entrée.*

### Ingrédients

1/2 oignon blanc

1/2 concombre

2 tomates

1 c. à soupe de coriandre fraîche

### Préparation

1. Couper les légumes en petits morceaux. Hacher la coriandre. Mélanger le tout ensemble.

## Salsa verde

Pour 4 personnes



*Le tomatillo est un fruit faisant partie de la famille des tomates et des cerises de terre. Utilisé dans la salsa verde, il relève à merveille le goût des tacos.*

### Ingrédients

5 tomatillos

1 gousse d'ail

1 ou 2 chilis de arbol (petits piments forts)

Sel au goût

1/2 oignon blanc

### Préparation

1. Peler les tomatillos, l'oignon et l'ail, garder en gros morceaux.
2. Dans un poêlon, faire griller les légumes. Une fois que l'extérieur commence à noircir, retirer du feu. Ne pas mettre d'huile car le but n'est pas de cuire, mais de griller l'extérieur.
3. Dans un robot mélangeur, broyer le tout jusqu'à la consistance d'une sauce. Assaisonner au goût.

# Guacamole

Pour 4 personnes



*Le guacamole était à l'origine appelé « ahuatmolli » en nahuatl, une langue aztèque parlée au Mexique. Il s'agit de l'union des mots « ahuatl », qui est devenu aguacate, avocat en espagnol, et « molli », mole, qui signifie sauce. Le guacamole se traduit ainsi par « sauce à l'avocat ».*

*Il accompagne très bien les tacos.*

## Ingrédients

2 avocats bien mûrs

2 c. à soupe de coriandre fraîche

Le jus d'une lime

Sel au goût

## Préparation

1. Hacher la coriandre, réserver.
2. Dans un bol, à l'aide d'une fourchette, écraser les avocats pour en faire une purée. Vous pouvez aussi utiliser un robot culinaire.
3. Une fois écrasés, ajouter le jus de lime, la coriandre et le sel. Couvrir.

# Desserts

## Riz avec lait

Pour 8 personnes



### Ingrédients

450 g de riz

1 litre d'eau

1 litre de lait

1 bâton de cannelle entier

Sucre au goût

Une pincée de sel

### Préparation

1. Cuire le riz dans le litre d'eau, le sucre au goût, la cannelle et la pincée de sel.
2. Quand le riz est cuit, ajouter le lait. Diminuer à feu doux, continuer la cuisson pour 10 minutes et, à l'aide d'une cuillère de bois, mélanger pour que ça ne brûle pas.
3. Déguster chaud ou froid.

## Maja Blanca au fromage crémeux

Pour 4 personnes



*Ce dessert philippin est majoritairement servi pendant les vacances et les fêtes.*

### Ingrédients

1 tasse de lait de coco

1 tasse de sucre

1 canne de lait évaporé

1 tasse de fécule de maïs

1 petite canne de maïs en grains rincés et égouttés

### Préparation

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients et fouetter jusqu'à ce que la fécule de maïs soit complètement dissoute.
2. Dans une poêle profonde antiadhésive, faire chauffer le mélange à feu doux, en brassant souvent avec une spatule pour que le mélange ne colle pas. Lorsque le mélange est épais, de la consistance d'un pouding, retirer du feu.
3. Mettre dans un moule et refroidir.

# Galette de maïs

Pour 4 à 5 personnes



## Ingrédients

3 épis de maïs

1 canne de lait concentré

1/2 tasse de farine tout usage

1 c. à café de levure

1/2 litre de lait

1 œuf

## Préparation

1. À l'aide d'un couteau, enlever les grains de maïs sur les épis. Mettre dans un robot culinaire.
2. Ajouter tous les autres ingrédients dans le robot culinaire et mélanger durant 5 minutes.
3. Dans un moule beurré allant au four, verser le mélange.
4. Cuire au four à 350 °F durant 20 minutes.

## Basboussa ou gâteau aux semoules

Pour 12 personnes



*Les gens de la culture marocaine aiment beaucoup les collations et consomment beaucoup de ces petits gâteaux.*

### Ingrédients

#### Gâteau :

- 1 sachet de sucre à la fleur d'oranger
- 2 œufs
- 100 ml de sucre blanc
- 65 ml d'huile de canola
- 30 ml de jus d'orange
- 250 g de semoule de blé fine
- 50 g farine blanche
- 8 g de poudre à pâte
- 1 orange pour la décoration

#### Sirop :

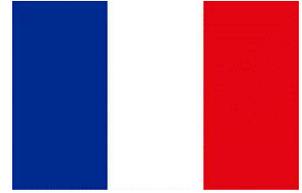
- 250 ml d'eau
- 125 ml de sucre blanc
- 1 sachet de sucre à la fleur d'oranger
- Les tranches d'un citron

### Préparation

1. Mélanger les ingrédients liquides ensemble en commençant par les œufs. Ajouter les sucres. Ensuite, incorporer les ingrédients secs, bien mélanger.
2. Mettre au four dans un moule à gâteau rectangulaire, à 350 °F.
3. Cuire de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que, insérée, la pointe d'un couteau en ressorte propre.
4. Pendant ce temps, préparer le sirop.
5. Faire bouillir tous les ingrédients du sirop à feu doux jusqu'à ce que la préparation ait la consistance d'un sirop.
6. Verser le sirop sur le gâteau cuit pour bien l'imbiber.
7. Décorer avec des tranches d'orange.

# Mousse au chocolat

Pour 4 personnes



*En France, on n'ajoute généralement rien sur le dessus de la mousse, que l'on mange telle quelle.*

*Vous pouvez utiliser n'importe quel chocolat, plus il sera noir, plus la mousse sera consistante.*

## Ingrédients

- 1 sachet de sucre vanillé ou une pincée de sel
- 100 g de chocolat noir
- 3 œufs

## Préparation

1. Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
2. Faire ramollir le chocolat dans une casserole au bain-marie.
3. Hors du feu, incorporer les jaunes et le sucre.
4. Dans un autre bol, battre les blancs en neige ferme.
5. Ajouter délicatement les blancs au mélange à l'aide d'une spatule.
6. Verser dans une terrine ou des verrines.
7. Mettre au frais 2 h minimum.
8. Décorer de cacao ou de chocolat râpé.
9. Déguster.

## **Pay de queso (tarte au fromage)**

Pour 8 personnes



### **Ingrédients**

2 boîtes de biscuits Maria

1/2 livre de beurre mou

4 œufs

1 brique de fromage à la crème

1 boîte de lait condensé sucré

1 boîte de lait évaporé

1 c. à thé de vanille

### **Préparation**

1. Dans un mélangeur, émietter les biscuits. Dans un bol, mélanger les biscuits émiettés et le beurre. Recouvrir le fond et les bords d'un moule à tarte et bien presser.
2. Toujours dans le mélangeur, mélanger les œufs, le fromage à la crème, le lait condensé sucré, le lait évaporé et la vanille.
3. Mettre le mélange obtenu dans le fond de tarte et couvrir d'un papier d'aluminium.
4. Cuire au four à 350 °F, pendant 40 à 50 minutes.
5. Laisser refroidir à température ambiante durant 2 heures. Mettre au réfrigérateur et laisser refroidir 6 heures avant de servir.

## Croustade aux pommes et à la rhubarbe

Pour 6 à 8 personnes



*Bien qu'utilisée majoritairement dans les desserts, la rhubarbe serait en fait un légume.*

*La croustade est un dessert bien apprécié des gens de la culture québécoise, surtout à l'automne, lors de la populaire cueillette des pommes!*

### Ingrédients

6 pommes moyennes

1 tasse de rhubarbe

1/4 de tasse de cassonade + 1/2 tasse de cassonade

1/4 de tasse de farine de blé entier

1 1/4 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide

1/2 tasse de margarine ou de beurre

### Préparation

1. Peler les pommes et la rhubarbe et les couper en cubes d'environ 3 cm d'épais. Placer les fruits dans un bol de style pyrex allant au four avec 1/4 de tasse de cassonade. Mélanger.
2. Dans un bol, mélanger 1/2 tasse de cassonade, 1/2 tasse de margarine ou de beurre, 1/4 de tasse de farine et 1 1/4 tasse de flocons d'avoine. Étendre sur le mélange de fruits. Cuire au four à 350 °F pendant environ 45 minutes.

# Pouding chômeur facile et délicieux

Pour 6 personnes



*Dessert réconfortant créé à Montréal pendant la crise économique. Ce fut une recette très populaire dans les quartiers défavorisés. Aujourd'hui, tout le monde l'apprécie!*

## Ingrédients

### Sauce :

- 2 tasses de cassonade
- 1 1/2 tasse d'eau chaude
- 2 c. à table de beurre
- 1 c. à thé de vanille

### Gâteau :

- 1 1/3 tasse de farine
- 3/4 de tasse de sucre
- 3 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de sel
- 3/4 de tasse de lait
- 1/4 de tasse de margarine molle
- 1 œuf

## Préparation

1. Mesurer la farine dans un bol. Ajouter le sucre, la poudre à pâte et le sel. Bien mélanger.
2. Couper la graisse dans la farine. Creuser un puits au centre, ajouter l'œuf et le lait, puis mélanger ensemble aux ingrédients secs jusqu'à ce que ce soit humide.
3. Mettre dans un plat 32 cm x 22 cm sans étendre.
4. Sauce : mettre tous les ingrédients dans un chaudron, faire fondre, chauffer sans faire bouillir puis verser sur la pâte à gâteau.
5. Mettre au four à 350 °F et cuire 45 minutes.
6. Servir tel quel, avec du lait ou avec de la crème.

## Pouding chômeur à l'érable

Pour 6 personnes



*Petite variante de la recette précédente!*

### Ingrédients

#### Sauce :

1 ½ tasse de sirop d'érable  
3/4 de tasse d'eau  
2 c. à thé de beurre

#### Gâteau :

1 tasse de farine  
1 c. à thé de poudre à pâte  
1/2 c. à thé de sel  
1/2 tasse de sucre  
1 c. à table de graisse  
1 œuf battu  
1/3 de tasse de lait

### Préparation

1. Amener à ébullition le sirop et l'eau.
2. Retirer du feu et y ajouter le beurre.
3. Dans un bol, mélanger la farine, le sel et la poudre à pâte.
4. Ajouter le beurre défait en crème, le sucre et l'œuf. Bien mélanger.
5. Ajouter le lait. Bien battre.
6. Étendre la pâte dans un moule 20 cm x 20 cm graissé.
7. Verser la sauce dessus.
8. Cuire à 350 °F environ 35 minutes.

# Breuvages

## **Limonade de panela / aguapanela**

Pour 8 personnes



*La limonade de panela est également connue sous le nom d'aguapanela.*

*C'est très simple à réaliser puisque vous n'avez besoin que de 3 ingrédients.*

### **Ingrédients**

2 litres d'eau

Panela (bloc de sucre brut)

Le jus d'une lime

La quantité de sucre et de jus de lime peut varier en fonction des goûts. Ajuster au besoin.

### **Préparation**

1. Faire bouillir de l'eau avec de la panela pendant 20 minutes.
2. Laisser refroidir puis ajouter le jus de lime.
3. Servir avec de la glace pour que la boisson soit très froide.

## Horchata de arroz

Pour 4 à 6 personnes



*Cette boisson à base de riz et de lait est très nourrissante!*

### Ingrédients

227 g de riz

227 g d'arachides

1/2 tasse de graines de sésame

1/2 tasse de graines de citrouille

1 litre de lait

1 bâton de cannelle

1 litre d'eau

Sucre au goût

### Préparation

1. Tremper le riz dans l'eau pendant une heure.
2. Dans une poêle, faire dorer séparément les arachides, les graines de sésame, les graines de citrouille et le bâton de cannelle. Une fois le tout doré, mettre dans un récipient et mélanger.
3. Verser un peu du mélange de graines dans un robot culinaire. Ajouter un peu du mélange de riz et d'eau et un peu de lait. Passer au mélangeur. Le tout doit être broyé le plus possible.
4. Mettre le mélange dans une passoire afin d'enlever les grumeaux.
5. Ajouter le sucre au goût, mélanger jusqu'à ce qu'il soit dissous.
6. Servir avec de la glace.

Les 5 prochaines recettes ont fait partie d'une dégustation lors d'un événement communautaire. Les personnes qui goûtaient avaient l'occasion de voter pour leur breuvage préféré. Les recettes des Philippines et du Guatemala se sont partagé le premier rang, ex aequo!

## Orangeade

Pour 2 personnes



*La saveur de fleur d'oranger est populaire au Maroc!*



### Ingrédients

3 oranges

1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger

2 c. à soupe de sucre

300 ml d'eau

### Préparation

1. Porter les 300 ml d'eau à bouillir avec le sucre. Laisser refroidir.
2. Presser les oranges, ajouter l'eau de fleur d'oranger et le mélange d'eau et de sucre.

## Sago at gulaman

Pour 10 personnes

### Ingrédients

1/4 de tasse de perles de tapioca

1 c. à soupe d'extrait de vanille

1 sachet de poudre de gélatine

Eau

1 tasse de cassonade



### Préparation

1. Cuire les perles de tapioca selon les instructions sur l'emballage.
2. Faire la gélatine et laisser reposer. Lorsque froide, couper en cubes.
3. Faire un sirop (arnibal). Dans une casserole, fondre la cassonade, faire caraméliser à feu doux. Bien brasser avec un fouet afin que le sucre ne colle pas et ne brûle pas. Lorsque le sucre est fondu, ajouter une tasse d'eau et la vanille. Porter le mélange à ébullition jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous.

### Assemblage

Dans un verre, mettre quelques perles de tapioca, quelques morceaux de gélatine et 3 cuillères à soupe (ou au goût) de sirop. Ajouter 1 tasse d'eau et un peu de glace.

## Jus de gingembre (gnamakoudji)

Pour 8 personnes



*Cette boisson a la réputation, en Afrique, de posséder d'excellentes vertus pour la santé.*

### Ingrédients

2 litres eau

500 g de gingembre frais

500 g de sucre

1 sachet de sucre vanillé

Quelques feuilles de menthe fraîche

1 citron

### Préparation

1. Éplucher le gingembre, le couper en morceaux grossiers et le mettre au mélangeur. Verser un filet d'eau et mélanger pour faire une pâte de gingembre.
2. Mettre l'eau dans un récipient, ajouter la pâte de gingembre et mélanger.
3. Couper le citron en quartiers et l'ajouter au mélange d'eau et de gingembre. Laisser reposer 30 minutes.
4. Lorsque les 30 minutes sont écoulées, filtrer le jus dans une passoire pour enlever le gingembre. Ajouter le sachet de sucre vanillé et le sucre.
5. Ajouter les feuilles de menthe et laisser reposer au frais. Bien mélanger avant de servir.

## Eau de panela (aguapanela)

Pour 4 personnes



### Ingrédients

100 g de panela

1 litre d'eau

Jus de 2 limes

Glaçons

### Préparation

1. Dans une casserole, faire chauffer l'eau et la panela jusqu'à ce qu'elle soit complètement dissoute.
2. Verser le mélange dans une carafe et laisser refroidir à température ambiante environ 30 minutes. Ensuite, reposer au réfrigérateur pendant 2 heures.
3. Avant de servir, ajouter le jus des 2 limes.
4. Servir avec de la glace.

# Horchata de arroz

Pour 8 à 10 personnes



## Ingrédients

3 litres de lait 2%

4 tasses de riz

Bâton de cannelle au goût

1 tasse de lait évaporé

1 tasse de lait concentré

1/2 tasse de sucre

2 c. à thé d'extrait de vanille

## Préparation

1. Dans une casserole, faire chauffer le lait à feu doux, sans le faire bouillir. Retirer du feu.
2. Laver le riz à l'eau froide pour enlever l'amidon.
3. Ajouter au mélange de lait chaud le riz lavé et la cannelle. Laisser reposer 2 heures.
4. Passer ce mélange au mélangeur. Filtrer le mélange donné dans un tamis, bien presser afin de retirer le plus de liquide possible.
5. Ajouter le lait évaporé, le lait concentré et le sucre et bien remuer jusqu'à ce que le sucre soit dissous.
6. Ajouter la vanille et réfrigérer.
7. Servir bien froid avec de la glace et saupoudrer d'un peu de cannelle moulue.

## Fresco de cacao (lait au chocolat)

Pour 4 personnes



*Grâce à notre chef du jour, ce lait au chocolat a été fabriqué avec des fèves de cacao fraîchement arrivées du Guatemala.*

### Ingrédients

4 onces de fèves de cacao

1/2 tasse de riz lavé

3 ½ tasse de lait

10 bâtons de cannelle

1/2 tasse de vanille

Sucre et glace au goût

### Préparation

1. Rôtir le cacao dans une poêle sans le brûler. Une fois rôti, retirer doucement la pelure des fèves de cacao avec les doigts.
2. Moudre les fèves de cacao, le riz et la cannelle ensemble.
3. Dans un récipient, vider le lait, le mélange de cacao, la vanille et le sucre.
4. Servir avec de la glace, si vous le désirez.

## Limonade avec graines de chia

Pour 4 personnes



### Ingrédients

Le jus de 6 limes

4 tasses d'eau

Sucre au goût

1 c. à soupe de graines de chia

### Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients ensemble.

# Bissap

Pour 4 personnes



*Le jus de bissap est en fait une infusion de fleur d'hibiscus à laquelle est ajoutée un goût sucré, car l'infusion seule est plutôt amère.*

*La plante a été introduite au Sénégal au 19<sup>e</sup> siècle, pour devenir la boisson phare de toute l'Afrique de l'Ouest. On la consomme pour toutes les occasions, fêtes, mariages, etc.*

## Ingrédients

1 sachet de fleur d'hibiscus (450 g)	1/2 citron
1 kg de sucre brun	1 sachet de sucre vanillé
1 ananas découpé en morceaux de 1 cm	

## Préparation

2. Dans un bol, laisser tremper les fleurs d'hibiscus dans un litre d'eau, toute une nuit.
3. Faire bouillir le mélange de fleur et d'eau avec l'ananas pendant 30 à 40 minutes.
4. Une fois bouilli, passer le bouillon dans une passoire en récoltant le jus. Bien presser sur les fleurs afin d'en extraire le plus de liquide possible. Garder les cubes d'ananas.
5. Broyer les morceaux d'ananas à l'aide d'un mélangeur. Ajouter au bouillon. Ajouter le jus d'un demi-citron et le sucre brun. Bien mélanger.
6. Lorsque le sucre est bien dilué, filtrer une dernière fois. Mettre dans un pichet, réfrigérer.

# **Collations de Sindy**

*Chaque rencontre a eu droit à sa collation. C'est à la demande des participants que les recettes se retrouvent dans ce livre.*

## Galettes santé à l'avoine et aux camerises

Pour 24 galettes



*La camerise pousse à l'état naturel dans les régions plus nordiques des forêts boréales d'Asie, d'Europe et d'Amérique du Nord. Ce petit fruit est également présent au Japon, où il est utilisé depuis plusieurs centaines d'années.*

*Ce petit fruit riche en antioxydant est maintenant cultivé au Québec.*

### Ingrédients

2/3 de tasse de beurre ou de margarine	1 c. à thé de bicarbonate de soude
2/3 de tasse de cassonade tassée	1 pincée de sel
2 oeufs	12 c. à thé de lait
1 tasse de farine de blé entier	2 c. à thé de vanille
1 tasse de farine d'avoine	1 tasse de camerises fraîches ou congelées

### Préparation

1. Préchauffer le four à 375 °F
2. Dans un bol, mélanger le beurre et la cassonade. Incorporer au fouet les œufs.
3. Ajouter les ingrédients secs.
4. Ajouter doucement les camerises.
5. Sur une plaque à biscuits recouverte de papier parchemin, déposer la pâte par grosses cuillérées à table.
6. Cuire au four environ 10 minutes.

## Galettes aux carottes

Pour 12 galettes



### Ingrédients

1 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide

1 tasse de farine de blé entier

2 c. à thé de cannelle moulue

1 c. à thé de poudre à pâte

1/2 c. à thé de bicarbonate de soude

1/2 tasse de cassonade

2 œufs

1/2 tasse de lait ou de boisson de soya

1/4 de tasse d'huile végétale

1 c. à thé de vanille

1 tasse de carottes finement râpées

### Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F et placer la grille au centre du four. Tapisser deux plaques de cuisson de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélanger les flocons avec la farine, la cannelle, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude.
3. Dans un autre bol, fouetter la cassonade avec les œufs, le lait, l'huile et la vanille. Ajouter les carottes et incorporer aux ingrédients secs. Remuer juste assez pour humecter.
4. Utiliser une cuillère à portionner pour façonner les galettes sur les plaques à au moins 2 cm de distance. Cuire au four 10-12 minutes.
5. Laisser refroidir 5 minutes, puis transférer les biscuits sur des grilles pour refroidir complètement.

# Galettes avoine chocolat-canneberges

Pour 18 galettes



*Autrefois, chez les peuples autochtones, la canneberge était autant utilisée médicalement que dégustée lors des cérémonies officielles. Les Iroquois l'appelaient « atoca », elle est encore souvent appelée ainsi au Québec.*

## Ingrédients

1 1/2 tasse de farine	1/2 tasse de beurre léger ramolli
1 1/2 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide	3 c. à soupe d'huile d'olive
1/2 c. à thé de bicarbonate de soude	1 œuf
1/4 de c. à thé de sel	1/2 tasse de pépites de chocolat noir
1/2 tasse de cassonade	1/2 tasse de canneberges séchées
1 c. à thé de vanille	

## Préparation

1. Préchauffer le four à 375 °F.
2. Tapisser deux plaques de cuisson de papier parchemin.
3. Dans un bol, mélanger la farine avec les flocons d'avoine, le bicarbonate de soude et le sel. Réserver.
4. Dans le contenant du mélangeur, battre la cassonade avec la vanille, le beurre et l'huile.
5. Ajouter l'œuf et battre jusqu'à homogénéité.
6. À basse vitesse, ajouter les ingrédients secs, les pépites de chocolat et les canneberges.
7. À l'aide d'une cuillère à crème glacée, former 18 boules de pâte et les déposer sur les plaques de cuisson. Presser pour aplatir et obtenir des galettes de 2 cm d'épaisseur.
8. Cuire au four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les galettes soient légèrement dorées.

## Muffins aux carottes

Pour 12 muffins



### Ingrédients

2 1/2 tasses de farine de blé  
2 c. à thé de poudre à pâte  
1 c. à thé de soda  
2 c. à thé de cannelle  
1/2 c. à thé de sel

1 tasse d'huile  
3/4 de tasse de cassonade  
3 œufs  
1 c. à thé de vanille  
4 tasses de carottes râpées

### Préparation

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients secs : farine, poudre à pâte, soda, cannelle et le sel. Réserver.
2. Dans un autre bol, mélanger la cassonade avec l'huile. Ajouter les œufs, bien brasser. Ajouter la vanille et les carottes, mélanger.
3. Ajouter les ingrédients secs dans ce même bol et bien mélanger.
4. Séparer la pâte dans 12 moules à muffins. Cuire à 350 °F de 25 à 30 minutes.

## Muffins à la citrouille

Pour 12 muffins



*À l'origine, la citrouille était un petit fruit à l'écorce dure. On la cultivait pour ses graines comestibles. Avec le temps, des variétés à chair plus épaisse et de texture moins fibreuse ont été développées et utilisées pour la consommation humaine.*

### Ingrédients

2 1/2 tasse de farine de blé	3/4 de tasse d'huile de canola
2 c. à thé de poudre à pâte	3/4 de tasse de cassonade
1 c. à thé de bicarbonate de soude	2 œufs
2 c. à thé de cannelle	1 c. thé de vanille
1/2 c. à thé de muscade	3 tasses de citrouille en purée
1/2 c. à thé de sel	

### Préparation

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients secs : la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle, la muscade et le sel. Réserver.
2. Dans un autre bol, mélanger l'huile et la cassonade. Ajouter les œufs, bien brasser. Ajouter la vanille et la purée de citrouille. Continuer de mélanger.
3. Une fois fait, ajouter les ingrédients secs à celui-ci en brassant bien.
4. Séparer dans un moule à muffins beurré, cuire à 350 °F de 25 à 30 minutes.

## Muffins aux bananes et aux pépites de chocolat



Pour 12 muffins



*Les muffins ont d'abord été des gâteaux consommés par les classes inférieures en Grande-Bretagne. Les premiers muffins étaient fabriqués à partir de reste de pain, de préparation pour gâteau et de pommes de terre bouillies et écrasées. Cette pâte était ensuite frite sur une grande plaque chauffante dans des anneaux spéciaux qui permettaient aux muffins de conserver leur forme. L'aspect et le goût des muffins tels que nous les connaissons aujourd'hui sont dus à la culture américaine.*

### Ingrédients

1 1/2 tasse de farine de blé	1 œuf
1/2 tasse de cassonade	3 bananes bien mûres écrasées
1 c. à table de poudre à pâte	1/2 tasse de margarine
1 c. à thé de bicarbonate de soude	1/2 tasse de pépites de chocolat
1/2 c. à thé de sel	

### Préparation

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients secs : la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sel et les pépites de chocolat. Réserver.
2. Dans un autre bol, mélanger la cassonade et la margarine. Ajouter l'œuf et bien brasser. Mettre les bananes bien écrasées et mélanger avec le reste.
3. Ajouter les ingrédients du premier bol avec le deuxième et bien brasser jusqu'à ce que le mélange soit uniforme.
4. Séparer dans des moules à muffins, cuire à 350 °F de 25 à 30 minutes.

# Muffins à la rhubarbe et aux framboises

Pour 12 muffins



*La rhubarbe comestible vient de l'Asie et est cultivée par les Chinois depuis plus de 3000 ans. Elle fut introduite en Europe dès la Grèce ancienne pour sa racine médicinale. Curieusement, ce n'est que depuis la fin du 18<sup>e</sup> siècle qu'on la consomme comme un aliment.*

*Cette herbe vivace s'est finalement très bien acclimatée dans nos contrées et régale aujourd'hui un bon nombre de consommateurs québécois.*

## Ingrédients

2 tasses de farine de blé entier	1/4 de tasse de lait
1/4 de tasse de graines de lin moulues	1/2 tasse d'huile de canola
1 c. à soupe de poudre à pâte	1/3 de tasse de cassonade
1/2 c. à thé de bicarbonate de soude	1 tasse de sauce à la rhubarbe
1/4 c. à thé de sel	1 tasse de framboises congelées
1 œuf	

## Préparations

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients secs : la farine, les graines de lin moulues, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. Réserver.
2. Dans un autre bol, mélanger la cassonade et l'huile. Ajouter l'œuf et bien brasser. Ajouter la purée de rhubarbe et le lait. Bien mélanger.
3. Ajouter le mélange d'ingrédients secs à la deuxième préparation ainsi que les framboises. Bien mélanger.
4. Séparer dans 12 moules à muffins, cuire à 350 °F de 25 à 30 minutes.

## Galettes à la citrouille

Pour 12 galettes



*Les galettes viennent de l'ancien normand « gale » qui voulait dire gâteau plat, à Rouen, en Normandie, au 13e siècle.*

### Ingrédients

1 tasse de cassonade	3 tasses de farine
3/4 de tasse de beurre ou de margarine	2 c. à thé de poudre à pâte
1 œuf	1 c. à thé de vanille
1 tasse de compote de citrouille	

### Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Dans un bol, défaire le beurre en crème. Ajouter la cassonade et bien mélanger.
3. Ajouter l'œuf, l'extrait de vanille et la citrouille. Bien mélanger.
4. Ajouter les ingrédients secs graduellement, soit 1/4 de la quantité à la fois.
5. Déposer par cuillère sur une plaque à biscuits.
6. Cuire pendant environ 12 minutes.

# Galettes à la citrouille

Pour 12 galettes



*Variante de la recette précédente*

## Ingrédients

2 tasses de flocons d'avoine à cuisson rapide	1 c. thé de vanille
1/2 tasse de farine de blé entier	1 c. à thé de cannelle
1 c. à thé de poudre à pâte	1/4 c. à thé de clou de girofle
1/2 c. à thé de sel	1/4 c. à thé de muscade
1/2 tasse de cassonade	1 tasse de chaire de citrouille ou de courge cuite
2 œufs	1/4 de tasse de graines de citrouille
1/4 de tasse de lait	1/4 de tasse de graines de tournesol
1/4 de tasse d'huile végétale	

## Préparation

1. Préchauffer le four à 375 °F et tapisser deux plaques de cuisson de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine avec la farine, la cassonade, la poudre à pâte, le sel et les graines.
3. Dans un mélangeur, réduire en purée la chaire de citrouille, les œufs, le lait, l'huile, la vanille et les épices. Verser sur les ingrédients secs et mélanger délicatement à la cuillère de bois, juste assez pour humecter.
4. Former des galettes d'environ 60 ml à l'aide d'une cuillère à portionner ou d'une tasse à mesurer (1/4 tasse) sur les plaques à biscuits préparées, à au moins 5 cm de distance. Cuire au four environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les galettes soient légèrement dorées. Laisser refroidir sur les plaques à biscuits 2 minutes, puis transférer sur des grilles pour les refroidir complètement.

## Muffins aux pépites de chocolat

Pour 12 muffins



### Ingrédients

1 3/4 tasse de farine tout usage

1/2 tasse de farine de blé entier

2 c. à thé de poudre à pâte

1 banane mûre, en purée

1/2 tasse de cassonade

2 œufs

1 tasse de lait

1/3 de tasse de beurre fondu

1 tasse de pépites de chocolat

### Préparation

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Mélanger les farines et la poudre à pâte. Réserver.
3. Mélanger la banane avec la cassonade jusqu'à consistance lisse. Incorporer les œufs, le lait et le beurre fondu en fouettant. Incorporer les ingrédients secs, juste assez pour humecter. Incorporer rapidement les pépites de chocolat. Éviter de trop remuer.
4. Déposer le mélange dans les moules à muffins préparés.
5. Cuire au four 25 minutes, ou jusqu'à ce que les muffins soient légèrement dorés.

## Carrés aux Rice Krispies

Pour 12 carrés



### Ingrédients

1/4 de tasse de margarine ou de beurre

1/2 c. à thé de vanille

5 tasses de guimauves miniatures ou  
environ 40 grosses guimauves

6 tasses de céréales de type Rice Krispies

### Préparation

1. Dans une casserole, chauffer la margarine ou le beurre à feu doux.
2. Ajouter les guimauves et laisser fondre jusqu'à ce que ce soit bien mélangé. Retirer du feu.
3. Ajouter la vanille et les céréales en mélangeant bien. Le mélange de guimauve doit enrober les céréales.
4. Mettre dans un moule rectangulaire légèrement beurré. Appuyer à l'aide d'une spatule beurrée pour que les céréales soient bien serrées. Couper et servir.

## Légende des drapeaux



Belgique



Brésil



Colombie



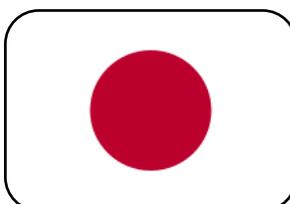
Côte d'Ivoire



France



Guatemala



Japon



Maroc



Mexique



Nicaragua



Philippines



Québec



République  
dominicaine

Nous avons fait le choix de mettre le drapeau provincial québécois plutôt que le drapeau national canadien parce que les recettes cuisinées dans le projet relèvent davantage de la culture québécoise.

## Recettes interculturelles

Si vous souhaitez faire un tour du monde culinaire sans bouger de votre cuisine, vous tenez le bon livre!

L'ABC des Hauts Plateaux vous invite à découvrir des recettes qui vous feront voyager dans 13 pays différents et qui ont toutes été testées au Sud des MRC de L'Islet et de Montmagny. Nous vous souhaitons de belles découvertes.

Bon voyage culinaire!

