



Livret de recettes

CUISINE ET PARTAGE COMMUNAUTAIRE DE METS D'ICI ET D'AILLEURS

Bonne appétit !





SOUPE AUX LÉGUMES

Ingrédients

- 250 ml d'eau
- 2 pommes de terre coupées en petits dés
- 2 oignons hachés
- 2 carottes coupées en petits dés
- 2 branches de céleri coupées en petits dés
- 1 conserve de tomates en dés
- Sel, poivre
- $\frac{1}{4}$ c-a-thé de cannelle
- Coriandre
- Persil en flocons
- 1 poignée de vermicelle (facultatif)



Préparation

- 1 Faire revenir l'**oignon** dans de l'**huile** jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- 2 Ajouter la **pomme de terre**, le **céleri** et les **carottes**.
- 3 Verser l'**eau** et les **tomates en dés** avec le jus.
- 4 Assaisonner avec les **épices**.
- 5 Porter à ébullition, diminuer à feu doux et laisser cuire durant ⌚ **30 minutes** ou jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- 6 Servir avec des **croûtons de pains** fait maison ou simplement une miché ou baguette de **pain**.





COUSCOUS AU POULET



Ingrédients

- 500 g de couscous
- 500 g de pilons de poulet
- 1 à 2 oignons
- 2 à 3 carottes
- 2 à 3 navets
- 2 à 3 courgettes
- 1 à 2 pommes de terre
- 1 poignée de pois chiches
- 250 g de haricots verts frais
- Sel, poivre
- Épices à couscous
- Huile



Préparation

- 1 Mouiller et saler le **couscous**, le laisser absorber toute l'eau.
- 2 Enduire les mains avec l'**huile** et sabler la semoule avec, pour bien séparer les graines et que ça ne devienne pas collant. Laisser de côté le temps de préparer la sauce.
- 3 Passer l'**oignon** au robot, et mettre dans une marmite haute (le bas du couscoussier généralement) l'**huile**, le **paprika**, l'**oignon** râpé, les **pilons de poulet**, et placer sur le feu. Ajouter les **pommes de terre**, les **carottes** et les **navets** coupés.
- 4 Arroser avec l'eau pour tout couvrir, il faut avoir suffisamment d'eau pour faire 2 cuissons à la vapeur de la semoule, qui va être placé plus tard dans le haut du couscoussier.
- 5 Quand la sauce commence à bouillir, placer la semoule dans le haut du couscoussier et laisser cuire à la vapeur. Quand la vapeur commence à se dégager de toute la surface du couscous, compter ⌚ **15 à 20 minutes**, retirer alors le haut du couscoussier, et verser le couscous dans une terrine, mouiller avec un peu d'eau et travailler doucement avec les mains.
- 6 À la sauce de cuisson, ajouter les **courgettes** coupées et laisser cuire.
- 7 Remettre le couscous dans le haut du couscoussier, après échappement de la vapeur, laisser cuire encore ⌚ **15 minutes** et retirer. Verser le couscous dans une terrine, s'il est bien tendre et fondant, ajouter un morceau de **beurre**, et bien mélanger. Si le couscous manque encore de cuisson, ajouter un peu d'eau, laisser bien absorber et cuire encore une fois à la vapeur.
- 8 Ajouter maintenant à la sauce les **pois chiches** précuits (si c'est des pois chiches trempés la veille, il faut les ajouter au début de la cuisson).
- 9 Pour servir, remplir l'assiette de **couscous**, la garnir avec les **légumes** et les **pois chiches**, puis arroser avec la **sauce de cuisson**. Disposer le **poulet** au milieu et servir chaud. Vous pouvez toujours mettre les **pilons de poulet** quelques minutes au four, pour donner une belle dorure.



CHORBA

Origine : Algérie

Ingrédients

- 2 oignons hachés
- 2 courgettes hachées
- 1 carotte hachée
- 1 branche de céleri hachée
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive, et plus pour le service
- 225 g (1/2 lb) de hauts de cuisses de poulet désossés et coupés en dés
- 15 ml (1 c. à soupe) de coriandre moulue
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poivre noir moulu
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de curcuma moulu
- 1 ml (1/4 c. à thé) de piment de Cayenne
- 1,5 litres (6 tasses) de bouillon de poulet
- 1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates en dés
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches, rincés et égouttés
- 90 g (1/2 tasse) de boulgour fin
- 10 g (1/4 tasse) de coriandre ciselée



Préparation

- 1 Dans une grande casserole à feu moyen-élevé, attendrir les **légumes** dans l'**huile**. Ajouter le **poulet** et les **épices**. Poursuivre la cuisson ⌚ **1 minute** en remuant.
- 2 Ajouter le **bouillon** et les **tomates**. Porter à ébullition. Laisser mijoter à feu moyen ⌚ **30 minutes**. Ajouter les **pois chiches** et le **boulgour**. Poursuivre la cuisson ⌚ **15 minutes**. Saler et poivrer.
- 3 Garnir la soupe de la **coriandre** et d'un filet d'**huile d'olive**, si désiré.





CHAKCHOUKA

Origine : Maghreb



Ingrédients

- 2 poivrons rouges
- 1 poivron vert
- 1 poivron jaune
- 2 gousses d'ail
- 3 brins de persil plat
- 4 gros œufs
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 pincées piment
- Sel

Préparation

① Laver les **poivrons** et les faire cuire au four ⌚ 30 minutes.

Enlever la peau des **poivrons**, les épépiner et les couper en lanières.

② Faire revenir les lanières de **poivrons** et l'**ail** haché ⌚ 15 minutes dans une grande poêle avec l'**huile** chaude.

③ Ajouter le **piment**, le **persil** ciselé, du **sel** et du **poivre**. Poursuivre la cuisson ⌚ 30 minutes.

④ Creuser 4 cavités dans le **choutchouka** et y-casser les **œufs**. Laisser cuire ⌚ 8 minutes, jusqu'à ce que le blanc soit bien pris mais le jaune encore liquide. Servir sans attendre.





RIZ LÉGUMES POULET À L'ASIATIQUE

Origine : Chine



Ingrédients

Riz au lait de coco

- 1 tasse (250 ml) de riz basmati ou jasmin
- 1 tasse (250 ml) de lait de coco
- 1 tasse (250 ml) d'eau ou de bouillon de poulet
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel

Marinade de pilons de poulet

- 500 g de pilons de poulet
- Sel, poivre
- Cardamone
- Gingembre frais
- Citronnelle fraîche citron
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- Huile végétale ou d'olive

- 250 g de champignons blancs
- 2 c. à thé de vinaigre blanc ou de riz pour rendre la viande tendre et absorbante
- Rouleau aluminium

Sauté de légumes

- 500 g de choux pak choï
- 100 g de champignons noirs séchés
- 50 g de gingembre frais
- 4 cuillères à soupe de sauce Nuoc-mâm
- 1 cuillère à café de poivre noir
- 1 cuillère à soupe d'un mélange 5 épices
- Féculé de maïs
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- Ciboulette

Préparation

Riz au lait de coco

1 Rincer le **riz** à l'eau froide et bien égoutter. Dans une casserole, verser le **riz**, le **lait de coco**, l'**eau** et le **sel**. Porter à ébullition. Réduire le feu au minimum. Brasser légèrement et couvrir. Cuire de **⌚ 15 à 20 minutes**.

2 Option : ajouter quelques graines de **cardamones** pendant la cuisson.



Marinade de pilons de poulet une nuit avant la cuisson

- 1 Couper ou écraser l'**ail**.
- 2 Peler et découper le **gingembre** en fines lamelles.
- 3 Ouvrir les **cardamones**.
- 4 Couper les **oignons** de longueur assez épais pour ne pas les assécher lors de la cuisson.
- 5 Couper les **champignons** en deux puis en lamelles.
- 6 Couper les **citronnelles** en rondelles fines.
- 7 Mettre tout les ingrédients dans un saladier, les mélanger bien et couvrir le saladier et mettre au frais.



Le jour de cuisson

Mettre la **marinade** dans un plat à cuisson, couvrir avec **aluminium** et mettre dans le four.



Sauté de légumes

- 1 Laver les **choux** et les laisser en entier. Faire tremper les **champignons** dans de l'eau tiède pendant ⌚ **15 minutes** puis les couper en deux. Détailler les **oignons** en lamelles. Hacher l'**ail**. Peler et découper le **gingembre** en fines lamelles.
- 2 Remettre de l'**huile** dans le wok et incorporer l'**ail** et les **champignons**. Les faire revenir à feu vif puis ajouter les **choux** et 2 cuillères à soupe de **sauce Nuoc-mâm**. Ajouter la fondue asiatique. Baisser le feu et laisser cuire le tout à couvert pendant ⌚ **5 à 7 minutes**. Ajouter la **fécule de maïs** pour absorber le liquide de la cuisson. Bien mélanger et parsemer de **ciboulette** ciselée.
- 3 Pour la dégustation, dresser sur une assiette le **poulet rôti** avec les **choux** sautés et servir avec le **riz blanc** au lait de coco.





Livret de recettes

CUISINE ET PARTAGE COMMUNAUTAIRE DE METS D'ICI ET D'AILLEURS

L'activité de cuisine consiste à préparer des recettes en grandes quantités qui, ensuite, seront redistribuées en parts égales aux participant·e·s. Ces activités sont une belle occasion pour de riches échanges culturels, créer un sentiment d'appartenance à l'organisme et à la communauté et aussi, de combler les soucis d'une saine alimentation et d'une meilleure qualité de vie pour les participant·e·s et leurs familles.

Nous avons eu le plaisir de produire 5 recettes avec les aliments gracieusement fournis par Moisson Montréal. La Maisonnée a aussi contribué en faisant les achats manquants pour réaliser nos recettes.

Merci à tous les bénévoles et à nos partenaires !



6868 Av. Christophe Colomb
Montréal (QC) H2S 2H3

 Beaubien | Jean-Talon

 514 271-3533



lamaisonnee.org