



CUISINE DU MONDE



UNIR
LES MOULINS
Terrebonne • Mascouche



Cuisines du monde est un voyage à travers l'assiette. Huit émissions pour découvrir la richesse culturelle de nos personnes immigrantes ancrées dans Les Moulins. Appréciez ce partage de saveurs et de cultures, accompagné de témoignages chaleureux. La MRC Les Moulins, en collaboration avec le ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration, TVRM et AMINATE, est fière de contribuer à cette réalisation.

CUISINE DU MONDE



UNIR
LES MOULINS
Terrebonne • Mascouche



BOLANI

- 400 g de boloum (de la famille du poireau et de la ciboulette)
- 3 tasses de farine
- 1 c. à soupe de sel
- 50 g de beurre
- Eau tiède
- Huile

HAFT MEWA (LES 7 FRUITS)

- 1 tasse d'amandes crues
- 1½ tasse de pistaches crues
- 1 tasse de noix en moitiés
- ½ tasse de raisins secs jaunes
- 1 tasse de raisins bruns
- ⅔ de tasse de raisins noirs
- 1 tasse d'abricots secs et
- 1 tasse d'abricots secs afghans avec noyaux
- 1 tasse de senjed





RECHTA ALGÉROISE

- 500 g de rechta (nouilles de blé fraîches fines, vendues dans les épiceries ou boucheries algériennes)
- 3 navets méditerranéens, épluchés
- 3 courgettes
- 1 gros oignon finement haché
- 4 morceaux de poulet
- 1 tasse de pois chiches (250 g)
- 11 c. à soupe de smen (ghee végétal)
- ¼ de tasse d'eau de fleur d'oranger
- 3 c. à soupe d'huile végétale
- 1 c. à café de poivre noir
- 1 bâton de cannelle + une pincée
- Sel, eau et un couscoussier

SALADE FELFEL

- 3 à 4 poivrons
- 1 piment fort
- 1 ou 2 tomates
- Sel
- 3 ou 4 c. à soupe d'huile d'olive





BRUNCH GUATÉMALTÈQUE

- 2 boîtes de haricots noirs entiers
- 2 plantains mûrs
- Fromage feta (à volonté)
- 4 œufs
- 1 tomate
- 1 petit oignon
- ½ poivron vert
- 4 c. à soupe d'huile
- 1 tasse de farine de maïs
- 1 tasse d'eau à température ambiante

POULET EN SAUCE HAÏTIEN

- 1 poulet, coupé en 8 morceaux
- 3 gousses d'ail
- 2 citrons
- 1 orange sûre
- ¼ de tasse de vinaigre
- 2 c. à soupe de pesto de tomates de GM
- 2 échalotes, hachées grossièrement
- ½ poivron vert et rouge
- 1 oignon mauve (taille moyenne)
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de sel

Pour la finition :

- 2 branches de persil
- 1 branche de thym frais
- 1 piment antillais fendu (piment "Book")

RIZ DJONDJON

- 3 tasses de djon djon
- 3 tasses de riz
- 6 tasses d'eau de djon djon
- 2 tasses de petits pois de Lima
- 1 oignon vert (échalote), coupé en rondelles
- ½ oignon de taille moyenne, coupé en dés
- 3 c. à soupe d'huile de cuisson
- 1 c. à café d'ail en purée
- 2 c. à soupe d'épices haïtiennes GM
- 1 bouquet garni

**PIKLIZ**

- 1 chou
- 3 carottes moyennes
- 1 tasse de jus de lime
- 1 tasse de jus d'orange sûre
- 1 c. à soupe de Bovril
- 1 c. à soupe de sel
- 1 c. à café de piment de Cayenne (pour la couleur)
- 3 piments "Book" (pour un pikliz très épicé)
- ¼ de tasse de vinaigre



BIRANI

- 1 poulet
- 300 g de riz basmati
- 250 g de pommes de terre
- 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- 1 c. à soupe de cannelle en poudre
- 30 g de gingembre
- 1 c. à café de girofle en poudre
- 10 cardamomes
- 1 ½ c. à soupe de cumin
- 1 c. à soupe de menthe et de coriandre
- 1 c. à soupe de brins de safran
- Huile et sel
- Colorant jaune en poudre

SALADE DE FRUITS À LA MAURICIENNE

- 1 ananas
- 2 mangues
- 1 concombre
- 2 piments thaï
- Sucre et sel





COUSCOUS DE MIL ET BASSÉ SAUCE OVEU

- 500 g de viande de veau
- ½ tasse d'huile
- 3 c. à soupe de pâte de tomate
- ½ poireau
- 1 tomate fraîche
- 1 poivron vert
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 carotte
- 1 patate douce
- 1 courgette
- ¼ de chou
- 2 morceaux de manioc
- 1 tasse de couscous de mil
- 1 pincée de lalo-adjutant
- ½ tasse de haricots blancs
- ¼ de tasse de raisins secs
- 3 tasses d'eau

GRUAU DE MIL AU YOGOURT

- 1 tasse de gruau de mil
- 1 tasse de yogourt
- 2 c. à soupe de crème sure
- Lait évaporé
- Sucre
- 1 pincée de muscade





ALI NAZIK

- 50 g de beurre (3,5 c. à soupe)
- 1 gousse d'ail
- 250 g de viande en cubes (hachée en petits morceaux)
- 1 c. à soupe de pâte de poivre
- 1 c. à soupe de poivron rouge moulu
- 1 c. à soupe de sel

Pour le mélange d'aubergines :

- 1 bol de yaourt
- 3 aubergines rôties
- 1 c. à soupe de sel

KISIR

- 6 verres à thé de boulgour (boulgour aux boulettes de viande)
- 5 tasses d'eau chaude
- 1 c. à soupe de pâte de piment
- 1 c. à soupe de concentré de tomate (en été, ajouter des tomates fraîches coupées en petits morceaux ; en hiver, préférer le concentré de tomate)
- 1 bouquet de persil
- 6 brins d'oignon vert
- 6-7 feuilles de menthe fraîche
- 7-8 feuilles de laitue
- 1 c. à soupe de poivre noir
- 1 c. à soupe de sel
- 1 c. à soupe de cumin (facultatif)
- Le jus d'un citron
- ½ verre à thé de sirop de grenade
- ½ verre à thé d'huile d'olive





AREPA DE REINA PEPIADA

- 2 tasses (500 ml) de poulet cuit effiloché
- $\frac{3}{4}$ de tasse (180 ml) de mayonnaise
- 1 c. à café de moutarde jaune
- 1-2 avocats, coupés en tranches
- 6 arepas (pains de maïs)
- Sel et poivre

Pour les AREPAS (pains de maïs)

- 2 $\frac{1}{2}$ tasses (625 ml) d'eau tiède
- $\frac{1}{2}$ c. à soupe (7,5 ml) de sel
- 2 tasses (500 ml) de farine de maïs Harina Pan

CHICHA VENEZOLANA

- 1 tasse de riz
- 2 L de lait
- 2 bâtons de cannelle
- 1 pincée de sel
- 1 tasse d'eau
- 1 c. à café d'essence de vanille
- $\frac{3}{4}$ tasse de sucre
- Lait concentré pour la garniture
- Glace pilée
- Cannelle en poudre



CUISINE DU MONDE

Le recueil de recettes « Cuisines du Monde » est issu de la série d'émissions culinaires « Cuisines du monde », produite par TVRM en collaboration avec AMINATE et la MRC Les Moulins.



Télévision Régionale
des Moulins
POUR VOIR ET ÊTRE VU!



AMINATE
UNIS dans la diversité
Associations à l'initiative de la diversité



MRC
LES MOULINS
Terrebonne • Mascouche

Pour les détails de la préparation des recettes,
rendez-vous sur www.tvrm.ca



UNIR
LES MOULINS
Terrebonne • Mascouche