

Ensemble Al Esch-Brill-Grenz

« cuisinons ensemble »

Recueil de recettes 2017



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu



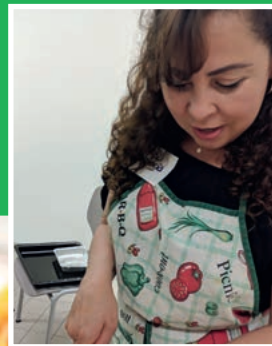
Ensemble Al Esch - Brill - Grenz

11, rue F. Nothomb • L-4264 Esch-Alzette
T. +352 621 35 77 33 • www.projet-ensemble.lu
E-mail: ensemblealeschbrillgrenz@inter-actions.lu

Pollo con arroz

Chef de cuisine : Gloria

Origine : Colombie



Ingrédients pour 4 personnes

2 tasses riz basmati
3 filets de poulet
3 saucisses au fromage
1 poivron rouge
1 carotte
1 poignet d'haricots verts
1 tasse petits pois
½ boîte pulpe de tomate
1 oignon
1 échalote
3 ails
1 botte d'oignons de printemps
1 botte de persil ou coriandre
1 litre de bouillon de poulet
sel
poivre
épice de paëlla
huile d'olive

Préparation

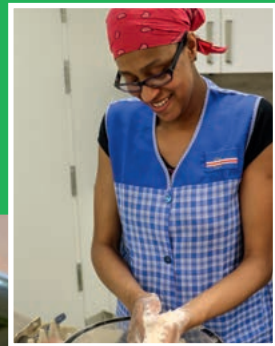
- ✓ Faire bouillir le poulet dans le bouillon avec de l'épice de paëlla, sortir et laisser refroidir.
- ✓ Couper les légumes en petits dés. Faire blanchir les haricots, les petits pois et les carottes pendant 5 min dans une casserole avec de l'eau salée.
- ✓ Couper les saucissons en petites rondelles et les faire sauter avec les oignons et l'ail dans une grande casserole où on ajoute après le bouillon et le riz.
- ✓ Avant d'ajouter le bouillon, sortir les saucissons et laver le riz.
- ✓ Ajouter le riz et mélanger avec l'ail et les oignons, ensuite verser le double du volume du riz en bouillon dessus et laisser mijoter jusqu'à ce que le riz soit cuit.
- ✓ En attendant, faire sauter l'échalote et l'ail avec de l'huile dans une grande poêle. Ajouter les légumes blanchis, le poivron, le blanc des oignons de printemps et la demie boîte de pulpe de tomate.
- ✓ Tirer le poulet en petit morceaux, et ajouter avec les saucissons dans la poêle au légume.
- ✓ Bien mélanger et ensuite ajouter le tout dans la grande casserole avec le riz. A nouveau bien mélanger et épicer avec du sel, poivre et les épices de paëlla.
- ✓ Couvrir et laisser reposer pendant 10 minutes.
- ✓ Entretiens, hacher le persil et le vert de l'oignon de printemps et décorer le plat avec ceux-ci

Bon appétit

Cachupa

Chef de cuisine : Fernanda

Origine : Cap-Vert



Ingrédients pour 8 personnes

750g de maïs sec
500g de haricots blancs
250g de viande de porc salé
1 poulet
125g de lard
125g de saucisse
huile d'olive
2 racines de manioc
1 poivron rouge
1 poivron vert
1 poivron jaune
1 chou
3 patates douces
3 bananes vertes
6 tomates
1 càs de concentré de tomate
3 pommes de terre
3 carottes
2 oignons
ail
3 à 4 piments forts
Sel et poivre

Préparation

- ▶ Faire tremper le maïs et les haricots dans une marmite d'eau pendant 1 nuit (12 hrs).
- ▶ Couper le poulet et le lard en morceaux
- ▶ Faire mariner la viande dans un mélange d'ail, de sel et autres épices selon le goût. Laisser quelques heures au frigo.
- ▶ Remplir d'eau une grande marmite.
- ▶ Ajouter le maïs, le concentré de tomates et 2 gousses d'ail écrasées. Porter le tout à ébullition.
- ▶ Ajouter, ensuite, un peu d'huile et des piments, selon le goût. Le maïs doit bouillir 2 heures (il faut qu'il soit tendre). Au besoin, rajouter de l'eau durant la cuisson, il doit toujours être recouvert d'eau. Lorsque le maïs est cuit, ajouter les haricots secs, puis le manioc.
- ▶ Dans de l'huile d'olive, faire revenir le porc, le poulet, le lard, les saucisses, les poivrons, les oignons, les tomates. Ajouter le concentré de tomates, l'ail et le maïs. Laisser cuire, puis ajouter le chou, les haricots et les pommes de terre, les patates douces, les carottes, les bananes.
- ▶ Présenter les féculents, les viandes et les légumes, ensemble.

Bon appétit

Pizza

Chef de cuisine : Les enfants de la Escher Kannervilla

Origine : Italie



Ingrédients pour 4 personnes

Pour la pâte

560g farine
1 cube levure fraîche
320ml de l'eau tiède
1 càs huile d'olive
1 càc sel

Garniture

1 boîte à conserve sauce tomate pizza
250g Mozzarella
Accompagnement optionnel :
salami, jambon, légumes, charpinions
oignons...

Préparation

- ▀ Diluer la levure dans l'eau tiède, ensuite mélanger dans un bol avec la farine, le sel l'huile d'olive. Laisser reposer la pâte pendant 30 minutes.
- ▀ Après 30 minutes pétrir la pâte en formant une masse homogène. Laisser reposer de nouveau une demi-heure.
- ▀ Sur le plan de travail, étaler la pâte et disposer la garniture de votre choix.
- ▀ Préchauffer le four à 200 degrés. Cuisson environ 15 minutes.

Bon appétit

Kniddelen

Chef de cuisine : Patricia

Origine : Luxembourg



Ingrédients pour 6 personnes

500g farine
150-200g fromage frais (40%)
3-4 œufs
250ml lait
1 càc sel

Quelques options pour accompagner :

Fromage râpé, sauce tomates, crème fraîche, lardons fumés, compote à la pomme ..

Préparation

- ▣ Faire bouillir une grande casserole (plusieurs litres) d'eau salée dans une casserole.
- ▣ Préparation de la pâte :
Dans un bol, mélanger la farine, les œufs, le sel et le fromage frais.
- ▣ Ajouter peu à peu le lait à la pâte en remuant jusqu'à obtenir une bonne consistance (pas trop liquide).
- ▣ A l'aide de 2 cuillères, former des quenelles et les faire cuire peu à peu dans l'eau bouillante. Les quenelles sont prêtes lorsqu'elles remontent à la surface après quelques minutes. On les sort alors une à une et on les met de côté dans un plat pour servir avec leur accompagnement.
- ▣ Éventuellement les poser au four à température pour les tenir au chaud.

Bon appétit

Tajine

Chef de cuisine : Fatima

Origine : Maroc



Ingrédients pour 6 personnes

Tajine au poulet

6 pilons de poulet
2 pommes de terre
2 navets
2 oignons
2 carottes
1 courgette
200g petits pois
1 poignée persil plat
4 pincées de sel fin
2 pincées de piment en poudre
5g gingembre en poudre
10g cumin moulu
30g olives vertes dénoyautées

Pour la salade

1 salade verte	1 oignon
3 tomates	3 œufs durs
1 concombre	huile d'olive
1 betterave rouge	vinaigre

Préparation

- 1 Laver, éplucher et couper les légumes en petits morceaux oignons
- 2 Faire préchauffer la tajine à feu doux et faire revenir les ons dans l'huile d'olive.
- 3 Ajouter les pilons de poulet et les faire dorer jusqu'à coloration.
- 4 Ensuite ajouter les légumes, les épices ainsi que les olives et laisser tout cuire à couvert et à feu doux pendant 45 minutes.
- 5 Entretiens, laver et couper en petits dés les tomates, le concombre et la betterave rouge. Hacher l'oignon et éplucher les œufs durs.
- 6 Dresser la salade verte avec les légumes, couper et servir avec la vinaigrette.

Vous pouvez varier la tajine en utilisant des carrés d'agneau au lieu de poulet.

Bon appétit

Bacalhau no Forno

Chef de cuisine : Eulalia

Origine : Portugal



Ingrédients pour 6 personnes

1kg bacalhau (morue salée)
1.5kg pommes de terre
1 poireau
50ml d'huile d'olive
2 feuilles de laurier
2 oignons
2-3 gousses d'ail
4-5 branches de persil
1 poignet d'olives

Pour la sauce

2 càs de beurre
2 càs de farine
300ml lait
400ml de crème fraîche
Sel et Poivre
chapelure
fromage suisse râpé

Préparation

- ❖ Faire dessaler votre morue 24 heures avant utilisation sur les conseils de notre chef de cuisine Eulalia. Faire tremper le poisson dans de l'eau froide et changer l'eau 4 à 5 fois par jour.
- ❖ Cuire votre morue dans de l'eau bouillante, avec 2 feuilles de laurier, pendant environ 10 minutes. Sortir le poisson et laisser refroidir et arracher en petit morceau. (Jeter la peau et les arêtes)
- ❖ Eplucher et laver les pommes de terre et couper en petits dés. Les pommes de terre sont frites dans la friteuse ou dans une grande casserole avec de l'huile.
- ❖ Pendant ce temps, préparer également votre sauce comme suit :
Préparer une sauce béchamel en faisant fondre le beurre dans une casserole. Ajouter la farine en remuant bien. Verser peu à peu le lait sur le mélange farine/beurre en fouettant. Ensuite ajouter la crème fraîche sel et poivre et laisser mijoter quelques minutes.
- ❖ Laver le poireau et couper en rondelles fines. Eplucher et hacher l'ail et les oignons. Dans une marmite faire chauffer l'huile et faire revenir le poireau et l'ail et les oignons.
- ❖ Ajouter le poisson et les pommes de terre frites aux légumes et bien mélanger tous les ingrédients. Hacher le persil et ajouter, la sauce béchamel et les olives au poisson.
- ❖ Verser le tout dans un plat à gratin, saupoudrer avec la chapelure et le fromage râpé, et enfournez jusqu'à coloration dans un four préchauffé à 180°.
- ❖ A déguster avec une bonne salade verte.

Bon appétit

Couscous tunisien

Chef de cuisine : Mouna

Origine : Tunisie



Ingrédients pour 4 personnes

Couscous tunisien

Version végétarienne

800g couscous
8 pommes de terre
8 carottes
8 courgettes
1 boîte de tomate concentré
1 boîte de pois chiche
1 oignon
1 ail
harissa
huile d'olive
piment vert
mélange 4 épices
sel et poivre
1 couscoussier

Préparation

- ▶ Dans le bas du couscoussier faire chauffer l'huile d'olive, ajouter l'oignon émincé et faire revenir.
- ▶ Ajouter le concentré de tomate, la tomate, l'ail ainsi que l'Harissa. Mélanger bien le tout en ajoutant les épices aussi bien qu'un peu d'eau et laisser le tout s'imprégner.
- ▶ Ajouter les carottes et les pommes de terre entières mais épluchés
- ▶ Couvrir d'eau chaude en hauteur afin de couvrir les pommes de terre. Laisser cuire à feu moyen pendant 30 minutes.
- ▶ Ajouter les courgettes (coupé en 2 dans le sens de la longueur), les pois chiches (boîte conserve), faire griller les piments à part dans une poêle.
- ▶ Placer le couscoussier au-dessus de la marmite. Préparer la semoule en la plaçant dans un grand saladier, mélanger avec un verre d'eau tiède, d'huile d'olive et du sel et l'égrainer à la main. Couvrir le couscous et laisser reposer pendant 10 minutes. Ensuite, placer le couscous dans le haut du couscoussier et cuire pendant 30 minutes.
- ▶ Verser le couscous dans une passoire et arroser d'un mélange eau-sel et frotter délicatement entre les mains pour détacher les graines. Mélanger la semoule avec de la sauce tomate, laisser quelques minutes et remettre dans le couscoussier.
- ▶ Servir le couscous garnis aux légumes, pommes de terre et de la sauce. Décorer le plat avec les piments grillés.

Tajine (omlette tunisienne)

6 œufs
1 filet de poulet
1 oignon
1 càc levure
4 pommes de terre
persil
60gr fromage rapé

Brick

1 paquet feuilles de brick
6 œufs
1 boîte de conserve de thon
4 pommes de terre
1 càc levure
60gr fromage râpé

Préparation

- ▶ Couper le filet de poulet en petit morceau, hacher les oignons et faire revenir le tout dans une poêle avec de l'huile d'olive. Eplucher les pommes de terre et couper en petits dés. Faire sauter les pommes de terres dans une poêle à huile.
- ▶ Ensuite, mélanger le persil finement haché, le fromage, les œufs et la levure dans un bol pirex et fouéttter avec une fourchette, puis rajouté le poulet et les pommes de terre sauté.
- ▶ Mettre au four à 180° pendant 30 min.

Préparation

- ▶ Cuire les pommes de terre, épluchées et coupées en dés, dans l'eau salée. Ensuite rincer à l'eau froide et écraser avec la fourchette.
- ▶ Mélanger dans un saladier le thon, le fromage, les œufs, la levure ainsi que la purée de pommes de terre.
- ▶ Couper les feuilles de brick en deux tranches, ensuite placer une cuillère de la farce au milieu brick et on l'enroule, afin de les faire frire dans l'huile jusqu'à ce qu'elles de la soient croustillant.

Bon appétit



Remerciements

Le Projet Ensemble Al Esch-Brill-Grenz souhaite remercier de tout cœur toutes les personnes qui ont contribué, de leur manière, à la réalisation de ce recueil de recettes, et qui ont participé d'une façon ou d'une autre à nos rencontres culinaires organisées durant l'année 2017 dans le cadre du projet « Cuisinons Ensemble ». Un grand merci aux cheffes de cuisine pour leur savoir-faire.

Ce projet c'est vous et nous espérons pouvoir continuer avec vous dans cette direction.

Si vous aimeriez participer et/ou partager vos idées culinaires, contactez-nous :



Ensemble Al Esch-Brill-Grenz

11 rue F. Nothomb

L-4264 Esch/Alzette

T. : +352 621 35 77 33

www.projet-ensemble.lu

ensemblealeschbrillgrenz@inter-actions.lu

Le Projet Ensemble Al Esch-Brill-Grenz est un service géré par Inter-Actions asbl et conventionné avec la Ville d'Esch-sur-Alzette.



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu



www.esch.lu





Inter-Actions

Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu



Ensemble Al Esch - Brill - Grenz

11, rue F. Nothomb • L-4264 Esch-Alzette
T. +352 621 35 77 33 • www.projet-ensemble.lu
E-mail: ensemblealeschbrillgrenz@inter-actions.lu