

Ensemble Al Esch-Brill-Grenz

«Cuisinons Ensemble»

Recueil de recettes 2018



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

Couscous

Chef de cuisine : Fatiha

Origine : Algérie



Ingrédients pour 6-8 personnes

6 carottes
2 poireaux
2 courgettes
1 céleri en branche
4 navets
500gr haricots verts
1 tomate
1 boîte de pulpe de tomates
1 verre de pois chiche
1 kg couscous
6-8 cuisses de poulet
huile d'olive
épices : sel, poivre,
paprika doux, ras el hanout,
curcumine, gingembre

Préparation

- ◆ Laver et découper les cuisses de poulet.
- ◆ Couper les oignons et la tomate en petits dés.
- ◆ Laver, éplucher et couper les légumes en gros morceaux.
- ◆ Dans une grande casserole, cuire le poulet avec de l'huile d'olive et les épices : sel, poivre, paprika doux, ras el hanout, curcumine, gingembre, selon votre goût.
- ◆ Ajouter les oignons, la tomate, les poireaux, et le céleri dans la marmite. Mélanger et laisser cuire quelques minutes, avant de couvrir avec de l'eau bouillante.
- ◆ Ajouter les carottes, les haricots vert, les navets et les courgettes. Remplir avec de l'eau bouillante et de la pulpe de tomate. Laisser mijoter à couvert jusqu'à la cuisson du poulet.
- ◆ Pendant ce temps, verser le couscous dans un grand saladier avec de l'eau froide, égoutter et bien mélanger avec les mains pour que le couscous ne colle pas et qu'il soit bien humide.
- ◆ Verser le couscous dans le couscoussier (casserole à vapeur), et déposer celui-ci sur la marmite au poulet et légumes. Laisser vaporiser jusqu'à ce que la vapeur monte. Ensuite, verser le couscous dans le saladier et arroser avec un verre d'eau pour détacher les graines. Ajouter du sel et vaporiser une deuxième fois au couscoussier.
- ◆ Pour terminer, sortir les cuisses de poulet et placer sur un plat à servir. Ajouter les pois chiches dans la marmite de légumes et servir ensemble avec le couscous et le poulet.

Bon appétit

Bœuf aux oignons

Chef de cuisine : Luciana

Origine : Philippines



Ingrédients pour 4-6 personnes

800g de paleron de bœuf
4 oignons
2 gousses d'ail
1 poivron rouge
1 poivron jaune
1 poivron vert
250g de champignons frais
1 citron
sauce de soja
sel
poivre noir
aromate
maggi
cube de bouillon
2 càs de maïzena
huile d'olive
2 tasses de riz basmati

Préparer et mariner le paleron de bœuf la veille

- ◆ Pour la marinade : presser une gousse d'ail et mélanger avec la sauce de soja, jus de citron, poivre, sel, et le bouillon (1 tasse d'eau sur 1 cube)
- ◆ Couper le paleron de bœuf en petits morceaux et mariner le dans la marinade. Dans une casserole, laisser mijoter la viande marinée pendant 10 minutes. Laisser refroidir et mettre au frigo.

Préparation

- ◆ Couper les oignons en rondelles, hacher l'ail et couper les champignons frais.
- ◆ Chauffer l'huile d'olive dans un wok, ajouter les oignons et les faire blondir. Assaisonner avec du sel, poivre, sauce de soja, maggi et aromate selon votre goût. Sortir les oignons et mettre de côté.
- ◆ Dans le jus de rôti, faire sauter les champignons pendant 5 minutes et mettre de côté avec les oignons.
- ◆ Rincer le wok et faire sauter l'ail haché dans l'huile d'olive. Ajouter le bœuf mariné et remuer pendant 3 minutes.
- ◆ Ensuite ajouter les poivrons et laisser mijoter à couvert pendant 5 minutes.
- ◆ Entretemps, préparer le riz selon indications sur le paquet.
- ◆ Ajouter et mélanger les oignons et les champignons.
- ◆ Dans un petit bol, mélanger bien les 2 cuillères de Maïzena avec un peu d'eau froide et mélanger bien avec le bœuf. Assaisonner selon votre goût.
- ◆ Servir avec du riz basmati.

Poulet aux légumes

Ingrédients pour 4-6 personnes

6 filets de poulet
1 tête de brocoli
1 tête de chou-fleur
1 chou de chine
6 carottes
1 poireau
250g haricots vert
1 poivron rouge
1 poivron vert
1 poivron jaune
2 courgettes
2 gousses d'ail
2 oignons
huile d'olive
sauce de soja
sel
poivre noir
aromate
maggi
2 tasses de riz basmati

Préparation

- Couper les poivrons en petits dés, le chou de chine en lamelles, le poireau, les carottes et les oignons en rondelles, les haricots en petits morceaux et le brocoli avec le chou-fleur en petites roses. Hacher finement l'ail et émincer le poulet.
- Chauffer l'huile d'olive dans le wok et faire sauter l'ail avec la moitié des oignons. Épicer avec de l'aromate, maggi, sel et poivre.
- Ajouter le poulet émincé avec un peu d'eau et laisser mijoter pendant 7 minutes à feu doux. Sortir du wok et mettre de côté.
- Dans le jus de rôti, ajouter un peu d'huile d'olive et faire blondir le reste des oignons avec les carottes. Laisser mijoter à couvert pendant 3 minutes.
- Ensuite, ajouter les courgettes et les haricots et laisser de nouveau mijoter à couvert pendant 3 minutes.
- Assaisonner selon votre goût avec de l'aromate, maggi, sel et poivre et ajouter un verre d'eau.
- Ajouter le chou-fleur, le brocoli ainsi que le chou de chine et laisser cuire pendant 3 minutes en plus.
- Ensuite, ajouter le poireau et les poivrons. Laisser mijoter à couvert pendant 5 minutes en remuant de temps en temps.
- Entretiens, cuire le riz selon indications sur le paquet.
- Verser le poulet ensemble avec de la sauce de soja aux légumes et mélanger bien.
- Servir avec le riz basmati.

Bon appétit

Rouleaux de printemps

Ingrédients pour 60 pièces

500g de viande hachée
3 carottes
1 oignon
1 gousse d'ail
2 œufs
1 càc de bouillon en poudre
3 càs de sauce de soja
sel poivre maggi selon votre goût
1 paquet de rouleaux de printemps (grande taille ; couper en deux morceaux)
1 bouteille d'huile de friture

Préparation

- ◆ Couper les carottes, l'oignon et l'ail très finement et mélanger avec la viande hachée et les œufs. Assaisonner avec du sel, poivre, bouillon en poudre et de la sauce de soja. Pétrir la farce avec les mains jusqu'à ce que les épices soient bien mélangées.
- ◆ Avec une cuillère à café, mettre une portion de farce au milieu de la pâte et enrouler.
- ◆ Faire chauffer l'huile dans une casserole et faire frire les rouleaux pendant environ 10 minutes.

Gâteau aux bananes

Ingrédients

500g farine
250g sucre
200g beurre
250ml de lait
6 œufs
1 paquet levure chimique
1 prise de sel
3 bananes
150g noix de coco râpée
sirop de caramel

Préparation

- ◆ Ecraser la banane et mélanger avec un peu de lait jusqu'à obtenir une consistance de purée.
- ◆ Dans un bol, mélanger tous les ingrédients avec un batteur-mixeur.
- ◆ Ajouter la banane et battre jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- ◆ Beurrer un moule à gâteau, y verser la pâte et cuire au four pendant 40 minutes à 200°C. Laisser refroidir avant de glacer avec du sirop de caramel et la noix de coco râpée.

Paëlla

Chef de cuisine : Carmen

Origine : Espagne



Ingrédients pour 6 personnes

6 cuisses de poulet
fond de volaille
1 oignon
500 g de tomates
1 poivron rouge
1 poivron vert
250 g de petits pois surgelés
1 kg fruit de mer surgelés
huile d'olive
300 à 400 g de riz
12 langoustines
12 crevettes roses
200 g de calamars nettoyés
150 g de chorizo
3 citrons
2 à 3 dosettes de safran
sel et poivre
mélange épice pour paëlla
Plat à paëlla en tôle d'acier
Ø 40 cm

Préparation

- Émincer finement les oignons et couper en fins bâtonnets les poivrons rouges et verts.
- Plonger les tomates dans une casserole d'eau bouillante, les peler, les couper en deux et les épépiner. Concasser les tomates en petits cubes.
- Dans un plat à paëlla, faire suer les oignons à l'huile d'olive. Ceux-ci doivent devenir translucides.
- Ajouter les poivrons rouges, les poivrons verts et le chorizo coupé en rondelles. Faire suer quelques minutes de plus afin d'ajouter la tomate concassée.
- Pendant ce temps, à part, faire rissoler dans une poêle les cuisses de poulet. Celles-ci doivent bien dorer sur toutes les faces.
- Dans le plat à paëlla, ajouter le riz aux légumes. Mélanger bien le riz avec la matière grasse se trouvant au fond du plat à paëlla. Ensuite, disposer dessus les cuisses de poulet.
- Verser le fond de volaille chaud et ajouter les petits pois, les moules, les crevettes, les calamars et enfin les langoustines. Assaisonner de sel, poivre, safran. Laisser cuire à feu doux en remuant de temps en temps afin que la paëlla n'accroche pas au fond du récipient. Si besoin, rajouter un peu de fond de volaille en cours de cuisson. Cuire doucement, couvert d'une feuille de papier sulfurisé ou d'un couvercle.
- Au terme de la cuisson, réserver au chaud. Servir dans le plat à paëlla avec un demi-citron par personne, taillé en dents de loup.

Bon appétit

Emincé de dinde

Chef de cuisine : Maria

Origine : France /Portugal



Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de dinde
12 pommes de terre
1 boîte de conserve
de champignons
1 boîte de conserve d'ananas
1 gousse d'ail
1 oignon
1 botte de persil
125ml crème fraîche
12cl vin blanc
8 carottes
beurre et huile d'olive
paprika doux, curry,
sel et poivre, muscat

Préparation

- ◆ Découper la dinde en lanières.
- ◆ Egoutter l'ananas et mettre le jus de côté. Couper l'ananas en petit dés.
- ◆ Ensuite égoutter les champignons et garder le jus.
- ◆ Hacher le persil, l'ail et l'oignon.
- ◆ Eplucher les carottes et couper en rondelles.
- ◆ Ensuite, éplucher les pommes de terre et couper en gros morceaux. Les faire cuire dans de l'eau salée pendant 15-20 minutes.
- ◆ Entretemps, faire revenir la dinde dans du beurre dans une grande poêle. Déglacer au vin et laisser mijoter quelques minutes. Ajouter le jus d'ananas ainsi que le jus des champignons. Laisser réduire à feu doux en ajoutant les champignons et l'ananas.
- ◆ Dans une poêle, faire revenir l'oignon et l'ail. Ensuite, y faire sauter les carottes pendant quelques minutes. Ajouter le persil et laisser mijoter à couvert pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps.
- ◆ Egoutter et écraser les pommes de terre avec une fourchette. Épicer la purée avec du sel, poivre et muscat selon votre goût.

Gâteau à la rhubarbe

Ingrédients

200g de farine
150g de sucre
125g de beurre
3 œufs
1 sachet de sucre vanillé
1 sachet de levure chimique
1 pincée de sel
500g de rhubarbe
(ou fruit de saison)
2-3 càs de lait

- ◆ Couper la rhubarbe en petits morceaux et ajouter 4 cuillères de sucre.
- ◆ Faire fondre le beurre.
- ◆ Battre au fouet le beurre et le sucre.
- ◆ Ajouter les œufs et le sucre vanillé.
- ◆ Ensuite, ajouter la farine, la levure, le sel et le lait.
- ◆ Egoutter la rhubarbe et mettre le jus de côté.
- ◆ Incorporer la rhubarbe dans la pâte et verser dans un moule de gâteau.
- ◆ Mettre au four pendant 30-45 minutes à 200°C.
- ◆ Laisser refroidir le cake.
- ◆ Entretemps, faire bouillir le jus de rhubarbe avec 1 càs de sucre et verser le sur le gâteau avant de servir.

Bon appétit

Kontomire Stew

Chef de cuisine : Miriam

Origine : Ghana



Ingrédients pour 4-6 personnes

1 grande igname
4 bananes plantain
1 kg épinards
6 tomates
1 maquereau
1 grande boîte
de purée de tomate
6 œufs
2 oignons
1 gousse d'ail
125ml huile de palme
½ morceau de gingembre
1 cube de bouillon
1 càc curry madras
1 càc paprika fort

Préparation

- Enlever la peau et les arêtes du maquereau, lever les filets.
- Laver et couper les tomates ainsi que les oignons en petits dés.
- Presser le gingembre ensemble avec l'ail, et mettre de côté.
- Couper les bananes en trois et les arroser d'un peu de jus de citron.
- Eplucher les ignames et couper en gros dés, réserver dans de l'eau pour éviter une coloration brune.
- Battre les œufs à la fourchette et mélanger avec un oignon coupé en rondelles.
- Ensuite cuire les épinards dans de l'eau salée pendant 10 minutes.
- Pour la sauce : Chauffer l'huile de palme dans une grande casserole et y faire revenir les oignons. Rajouter les tomates et la purée de tomates, laisser cuire 5 min. Ajouter les épices : curry, paprika, cube, sel, gingembre, ail et laisser de nouveau cuire à feu doux pendant 25 minutes.
- Entretemps, faire cuire les ignames et les bananes dans de l'eau salée pendant 20 minutes. Les bananes sont cuites quand elles prennent une coloration jaune.
- Egoutter les épinards et mélanger à la sauce tomate. Laisser mijoter environ 10 minutes. Rajouter peu à peu les œufs et laisser s'épaissir, puis mélanger bien en ajoutant le maquereau.

Servir ensemble avec les ignames et les bananes.

Bon appétit

Arrostato di pollo

Chef de cuisine : Latifa

Origine : Italie/Maroc



Farcito con patate al Forno

Ingrédients pour 4 personnes Préparation

12 pommes de terre
(2-3 pdt par personne)
1 poulet entier
4 pepperonis rouge ou vert
1/4 tasse de jus de citron frais
2 oignons, 4 gousses d'ail
1/2 tasse de feuilles
de romarin frais
huile d'olive
1/2 tasse de sauge
4 feuilles de laurier
sel, poivre, épices italiens

- 1 Laver et sécher le poulet.
- 2 Ecraser les gousses d'ail et couper les oignons en 4 morceaux.
- 3 Dans un plat au four, farcir le poulet avec les oignons, l'ail, de la sauge, du romarin, et du laurier. Ensuite, mariner le poulet avec le jus de citron, sel, poivre, épices italiens, romarin, laurier, sauge, ail et l'huile d'olive. Rôtir en retournant une fois, jusqu'à cuisson complète pendant une heure à 200°.
- 4 Eplucher, laver et couper les pommes de terre en gros morceaux. Disposer dans un bol au four et mélanger avec de l'huile d'olive, du sel et le romarin. Cuire au four pendant 30-40 minutes.
- 5 Faire sauter les pepperonis dans une poêle et servir avec le poulet.

Bon appétit

Salade tomates- mozzarella

Ingrédients

1kg tomates
400g mozzarella
basilique, huile d'olive
vinaigre balsamique
sel et poivre

- 1 Laver les tomates et enlever le trognon.
- 2 Ensuite couper les tomates et la mozzarella en gros dés. Hacher du basilique et garder des feuilles entières pour la décoration de la salade. Dans un saladier, mélanger les tomates, la mozzarella et le basilique avec de l'huile et du vinaigre balsamique et ajouter du sel et poivre selon votre goût.
- 3 Décorer avec du basilique.

Tiramisu

Ingrédients

500g mascarpone
200ml de la crème fraîche
1 paquet de biscuits cuillère
(boudoirs)
1 tasse de café
6 càs de sucre fin

- 1 Mélanger le mascarpone avec 6 cuillères de sucre au fouet.
- 2 Monter la crème et incorporer délicatement à la spatule au mascarpone.
- 3 Mouiller les biscuits dans le café rapidement avant d'en tapisser le fond du plat.
- 4 Recouvrir d'une couche de crème au mascarpone puis répéter l'opération en alternant une couche de biscuits et une couche de crème en terminant par cette dernière.
- 5 Saupoudrer de cacao.
- 6 Mettre au réfrigérateur pendant 4 h min. puis déguster frais

Adas, Macklouba et Taboulé

Chef de cuisine : Maha

Origine : Syrie



Soupe de lentilles (Adas)

Ingrédients pour 4-6 personnes Préparation

1 kg lentilles rouges
2 oignons
sel, cumin
poudre de paprika
2 càs « vegetable ghee »
(beurre clarifié)

- Couvrir et faire bouillir les lentilles rouges avec beaucoup d'eau salée. Rajouter 1 oignon haché avec le cumin et le paprika et laisser mijoter pendant 1 heure.
- Dans une poêle, faire fondre le « vegetable ghee » et sauter un oignon haché, jusqu'à obtenir une consistance de purée.
- Verser et remuer la purée avec la soupe de lentille. Servir avec une bonne baguette croustillante.

Taboulé

4-6 personnes

2 oignons, 6 tomates
1 concombre, 2 bottes de persil
1 botte de menthe
2 citrons
1 tasse de boulgour (+/-200g)

Préparation

- Dans un saladier, couvrir le boulgour d'eau froide pendant une demi-heure en remuant de temps en temps. Lorsque l'eau a été complètement absorbée par le couscous, arroser de jus de citron et d'huile d'olive, saler et poivrer, mélanger à la fourchette.
- Entretiens, couper les oignons les tomates et le concombre en petits dés. Hacher finement le persil et la menthe. Ajouter le tout au boulgour et mélanger bien. Rectifier l'assaisonnement et mettre au frigo pendant 1 heure.

Macklouba (renversé)

4-6 personnes

1 poulet entier
300g de riz
4 aubergines
2 gousses d'ail
100g noix de cashew
100g amandes
100g pignons de pin
huile d'olive
huile à friture
2 càs « vegetable ghee »
sel et poivre

- Faire cuire le poulet entier et un oignon dans de l'eau salée pendant 30 minutes. Ensuite faire dissoudre la viande des os et mettre de côté le bouillon de poulet.
- Couvrir le riz d'eau froide pendant 20 minutes afin de le cuire.
- Couper les aubergines dans le sens de la longueur et les frire dans une poêle avec l'huile de friture.
- Écraser les gousses d'ail avec du sel sur une assiette pour que le sel absorbe le jus de l'ail. Assaisonner les aubergines frites avec l'ail salé.
- Hacher finement les noisettes et les faire griller dans une poêle avec deux cuillères à soupe de « vegetable ghee ».
- Au fond d'une casserole, déposer une couche de riz, une couche d'aubergines, et une couche de poulet. Saler et poivrer et ajouter un peu d'eau du poulet. Répéter cette opération.
- Couvrir la casserole d'une grande assiette et renverser le contenu sur l'assiette. Décorer avec les noisettes grillées.

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 2018 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

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



www.inter-actions.lu



ma ville, ma vie



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu
www.projet-ensemble.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