

20 recettes du Monde

recueillies lors du parcours sur les arts culinaires de
Saint-Josse-ten-Noode 2013 et accompagnées des
témoignages des artistes culinaires

Nadine Genesse - Michel Dumoulin

Le parcours sur les arts culinaires est une initiative
d'Emir Kir, Bourgmestre,
de Mohamed Azzouzi, Echevin de la Culture,
d'Eric Jassin, Echevin des Relations Internationales et de la Coopération,
de Béatrice Meulemans, Echevine de la Cohésion sociale
et du Collège échevinal de Saint-Josse-ten-Noode.

***« Si je diffère de toi,
loin de te léser, je t'augmente »***

Saint-Exupéry, « Lettre à un otage », 1943

Avant-propos

La commune de Saint-Josse-ten-Noode a organisé, en décembre 2013, un premier parcours sur les arts culinaires¹.

Dans le cadre de la préparation de cet événement, vingt-six artistes culinaires nous ont transmis vingt recettes du Monde. Vingt plats simples à réaliser, savoureux, peu onéreux et auxquels ces cuisiniers amateurs sont particulièrement attachés.

Au-delà de la gastronomie, ces femmes et ces hommes nous ont aussi transmis leurs témoignages et leurs engagements au sein de la vie associative de Saint-Josse-ten-Noode².

Ces recettes et ces témoignages illustrent la richesse et le plaisir de vivre dans une société ouverte, fraternelle et multiculturelle.

1 Sur le parcours sur les arts culinaires, voir page 157

2 Voir la liste des associations page 162

Sommaire

1	Quinoa en « Pastel » et en « P'jisara »	Page 7
2	Spéculoos au curry vert	Page 17
3	Couscous aux légumes façon « Figuig »	Page 25
4	Waterzooï de poulet	Page 35
5	Feuilles de manioc aux Ndakala	Page 45
6	« Samboussa » aux haricots, riz basmati et sauce blanche	Page 53
7	Feuilles de choux farcies	Page 63
8	Crème de chicons aux châtaignes	Page 73
9	Taboulé végétarien aux raisins	Page 75
10	Tiramisu aux cerises et speculoos	Page 77



11	Pommes de terre « Aloo Jeera » et pain « Puri »	Page 85
12	Tofu du Bhoutan	Page 93
13	Feuilles de manioc « Saka saka »	Page 102
14	Poulet « Moambe »	Page 105
15	Feuilletés au poulet « Briouats »	Page 113
16	Rouleaux aux fruits de mer	Page 114
17	Beignets de blé farcis « Kutilk »	Page 121
18	Cannoli siciliens	Page 129
19	Tajine d'agneau « Mrouzia » au ras el hanout et aux raisins secs	Page 137
20	Feuilles de vigne farcies « Yaprak Dolmasi »	Page 147





Quinoa en « Pastel » et en « P'jisara »

Bolivie

Quinoa en « Pastel » et en « P'jisara »

Le quinoa constitue un des aliments de base des peuples andins. Dans le « P'jisara » il est préparé à la façon du risotto alors que dans le « Pastel » il est cuisiné au four en couche successives tel une lasagne.

En Bolivie, le P'jisara est le plat du matin. Il est servi vers 10h.

Ce plat est proposé par Cinthya Perez et Raul Meneses, membres et fondateurs de l'association latino-américaine de Saint-Josse (ALAJO).



Pastel de quinoa

Ingrédients pour 6 personnes

- | | |
|---|--|
| ❖ Une grande tasse de quinoa | ❖ Fromage râpé |
| ❖ 4 œufs | ❖ 150 g de petits pois |
| ❖ 1 gros oignon | ❖ 1 petite cuillerée à soupe de persil haché |
| ❖ 3 cuillerées à soupe de sauce tomate concentrée | ❖ Huile d'olive |
| ❖ 300 g de viande hachée | ❖ Sel selon le goût |

Recette

1. **Faire chauffer** l'huile et y faire fondre les oignons émincés.
2. **Ajouter** la viande hachée et faire chauffer à feu doux en émiettant la viande à la fourchette.
3. **Ajouter** la sauce tomate et les petits pois au mélange de viande et d'oignons et laisser mijoter pendant 20 min.
4. **Cuire** le quinoa dans beaucoup d'eau durant 20 minutes puis égoutter.
5. **Mélanger** une partie du quinoa avec les œufs.
6. **Disposer** dans un plat huilé le mélange de quinoa et d'œuf. Ajouter par-dessus le mélange viande, oignons, sauce tomate et petits pois. Terminer en ajoutant par-dessus le reste du quinoa. Le résultat a l'aspect d'une lasagne.
7. **Parsemer** de fromage râpé et faire réchauffer au four.

← *Pastel de quinoa selon la recette de Cinthya et Raul*



P'jisara de quinoa

Ingrédients pour 6 personnes

- ❖ 1 demi-tasse de quinoa
- ❖ 1 tasse de fèves vertes ou 1 tasse de petits pois
- ❖ 3 grosses pommes de terre
- ❖ La verdure de quelques jeunes oignons
- ❖ Sel selon le goût
- ❖ Huile d'olive

Recette

1. **Faire griller** le quinoa dans une casserole avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il change de couleur et jusqu'à l'éclatement de la graine.
2. **Ajouter** quatre tasses d'eau et quatre cuillères à soupe d'huile d'olive. Cuire 10 minutes à température moyenne.
3. **Ajouter** les pommes de terre découpées en fines tranches et la verdure des oignons, les fèves ou les petits pois. Couvrir d'eau et cuire à couvert 10 à 15 minutes.

Le conseil de Cinthya et Raul : « Personnellement nous prenons le P'jisara de quinoa avec du fromage et une sauce piquante bolivienne type llajua. »

← *P'jisara de quinoa selon la recette de Cinthya et Raul*

Raul MENESES

et l'association latino-américaine de Saint-Josse

Raul Meneses est originaire de la ville de Cochabamba en Bolivie au cœur de l'ancien empire inca. Raul parle et enseigne le quechua, la langue originelle des Incas.



A son apogée, au XVI^{ème} siècle, avant l'arrivée des conquistadors espagnols, l'empire inca, s'étendait le long de l'océan Pacifique et de la Cordillère des Andes, à l'emplacement du Pérou, de la Bolivie, de l'Équateur et d'une partie de la Colombie, de l'Argentine et du Chili.

Raul est arrivé en Belgique dans les années quatre-vingt pour suivre des études d'archéologie et d'histoire de l'art à l'Université Libre de Bruxelles. Installé à Saint-Josse-ten-Noode, il a travaillé à la bibliothèque communale et travaille aujourd'hui au sein des services sociaux de la Commune de Saint-Josse-ten-Noode.

Son engagement : l'ALAJO

Raul a fondé l'association latino-américaine de Saint-Josse (ALAJO) avec l'ambition de rapprocher les cultures belges et latino-américaines. L'association propose des cours d'espagnol aux habitants de Saint-Josse désirant s'ouvrir aux cultures espagnoles et sud-américaines. Inversement, elle aide les primo-

arrivants hispaniques de Saint-Josse-ten-Noode à apprendre le français afin de s'insérer dans la société belge. Ce n'est pas tout. Dans le cadre de l'ALAJO, Raul dispense aussi des cours de quechua, la langue originelle des Incas, encore très parlée sur les hauts plateaux de la Cordillère des Andes. « A travers l'étude de cette langue, remarque Raul, on réalise que les pays bordant la Cordillère des Andes, tels que la Bolivie, le Pérou ou l'Equateur forment une seule et même entité directement héritée de l'empire Inca. »

« Notre existence même est une partie de la nature »

La Cordillère des Andes : cette chaîne de montagne est une composante essentielle de la culture d'Amérique-latine. La zone éco-géographique situé au-dessus de 2000 mètres d'altitude se nomme d'ailleurs le « Quechua », comme la langue locale. Il s'agit d'une région extrêmement ensoleillée. A partir de 4 000 m, le sol de l'altiplano (haut plateau) est peu irrigué, battu par le vent, exposé à la sécheresse et au gel. Mais les descendants des incas ne considèrent pas ces rudes conditions comme une malédiction. Ils les vivent au contraire comme un « cadeau de Dieu » destiné à éveiller la conscience de la population. « Nos pensées, nos idées, notre philosophie s'inscrivent dans ce milieu naturel. Notre existence même est une partie de la nature » explique Raul.

La situation économique de cette région montagneuse est aussi fort délicate. « De nos jours, remarque Raul, la situation alimentaire des paysans andins est plus précaire qu'elle ne l'était dans un lointain passé ». De grands groupes alimentaires profitent pleinement des progrès technologiques et du commerce

mondial pendant que les paysans locaux restent à l'écart de la modernité et des échanges internationaux.

Dans ce milieu naturel très austère, dans ce contexte économique difficile, les paysans survivent cependant grâce à une plante remarquable: le quinoa. Cet aliment extraordinaire est digeste, délicieux avec un léger goût de noisette, pauvre en lipides, très riche en protéines et contient tous les acides aminés essentiels à la vie. Sa texture évoque celle du caviar. Depuis des millénaires, le quinoa permet aux peuples des Andes de ne pas connaître la faim. Les préparations comme le « P'jisara » ou le « Pastel » se transmettent de génération en génération.

Le quinoa



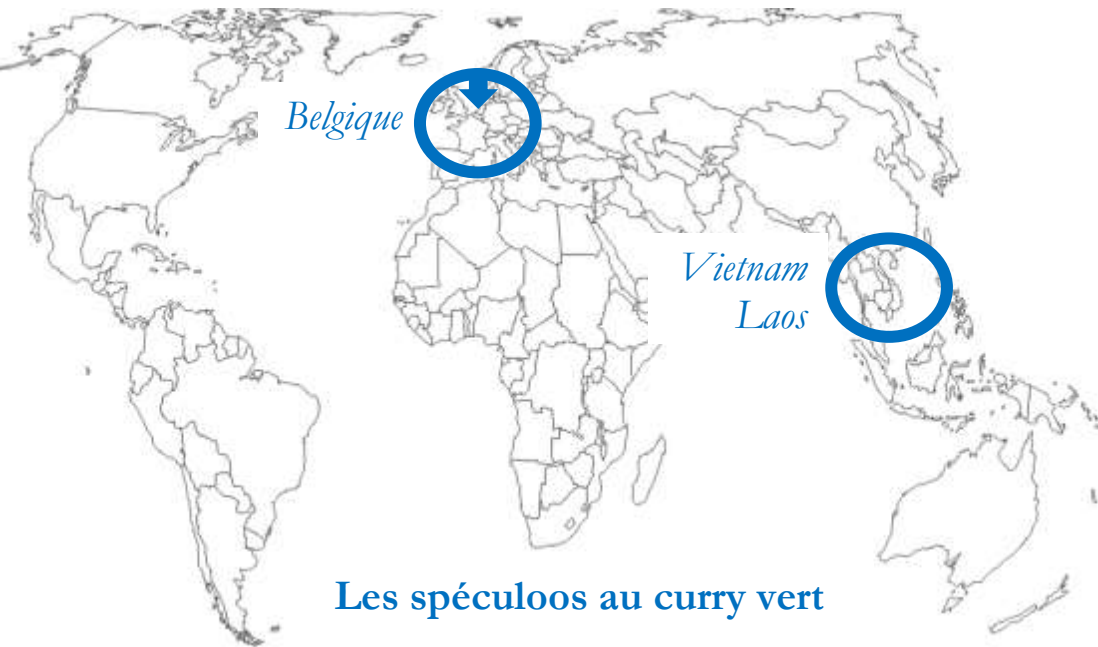
Quinoa

L'ONU a proclamé 2013 « Année internationale du quinoa ». En effet, dans un contexte d'augmentation de la population et de changement climatique, nourrir la population mondiale sera un des défis majeurs du XXIème siècle.

Le quinoa constitue une excellente opportunité alimentaire pour l'ensemble des pays notamment ceux confrontés à des pénuries alimentaires. De tout temps le quinoa a constitué un des aliments de base des peuples andins. De nos jours le quinoa est produit par de petites exploitations et de modestes coopératives qui cherchent à vivre en harmonie avec la nature.

Raul avec ses instruments de musique boliviens →





Spéculoos au curry vert

Ces spéculoos aux épices représentent une synthèse des traditions belges et asiatiques.

Ce plat est proposé par Khem Souvannavong, soutenu par l'association Sao Mai.



Spéculoos au curry vert

Ingrédients pour 12 personnes

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| ❖ 375 g de cassonade foncée | ❖ 5 g de curry en poudre |
| ❖ 150 g de sucre semoule | ❖ 750 g de farine |
| ❖ 300 g de beurre | ❖ 10 g bicarbonate de soude |
| ❖ 2 œufs | ❖ 10 g de cannelle |

Recette

1. **Mélanger** la cassonade, le sucre, le beurre, les œufs, la cannelle et le curry.
2. **Ajouter** la farine et le bicarbonate.
3. **Pétrir** et mouler les sujets.
4. **Cuire** à 180° pendant 10 à 12 minutes suivant l'épaisseur.

Le conseil de Khem: « Il faut être particulièrement attentif à la cuisson. Les spéculoos ne doivent être ni trop durs ni trop mous. Avant de déguster un spéculoos au curry vert, cassez-le en deux et prenez le temps de sentir l'odeur qui s'en dégage pour pouvoir apprécier au maximum sa saveur. »

◀ Les spéculoos au curry vert (en forme de Bouddha) préparés par Khem

Khem SOUVANNAVONG

et l'association « Sao Mai »

Khem Souvannavong est le chef pâtissier de la maison « La Forêt Noire ». A force de travail et de persévérance, il a fait de ce petit commerce de quartier une enseigne réputée. Mais que de chemin parcouru...

A la fin des années septante, Khem fuit le Laos, passe plusieurs années dans les camps de réfugiés en Thaïlande avant d'être finalement accueilli en Belgique. A Bruxelles, il est embauché par la pâtisserie Wittamer pour nettoyer le matériel et les locaux. Une aventure commence... Le chef pâtissier de Wittamer remarque cet ouvrier volontaire et courageux et lui propose de suivre une formation à la pâtisserie. Le jeune laotien saisit sa chance, se forme à l'école Ceria et, dès lors, gravit tous les échelons de la profession. Quelques années plus tard, le voici chef pâtissier. En 2001, il s'installe à son compte et reprend une minuscule pâtisserie de quartier.

Travail et talent. Les pâtisseries, chocolateries et sucreries sont très appréciées par les habitants du quartier et la petite boutique devient « La Forêt Noire »³, un établissement réputé. Khem y travaille en famille avec son épouse, rencontrée à Bruxelles et son jeune frère. Tout est fait sur place de façon traditionnelle mais

³ La Forêt Noire, 39 Rue Jean-Baptiste Vanpe, 1190 Forest

toujours avec une touche personnelle. « On cherche, on expérimente, on fait goûter les clients... et on trouve de nouveaux goûts » explique-t-il. Ainsi la pâtisserie propose en exclusivité des spéculoos au curry vert. Une pâtisserie belge relevée d'épices asiatiques... une vie résumée dans une friandise !

La famille Souvannavong coopère avec l'association « Sao Mai » qui permet à de jeunes vietnamiens défavorisés d'envisager un avenir meilleur en venant suivre en Belgique une formation dans le domaine des métiers de bouche. Lorsque l'association a cherché un patron pour accueillir un jeune vietnamien en apprentissage, Khem a été le premier à accepter. Aujourd'hui, Cong, l'ancien apprenti de Khem travaille comme pâtissier à la « Maison Chance » d'Hô-Chi-Minh-Ville, une structure qui accueille enfants des rues et personnes handicapées.

Depuis cette belle expérience, la pâtisserie « La Forêt Noire » fournit régulièrement à l'association « Sao Mai » d'importantes quantités de ses célèbres spéculoos au curry vert. Vendus au profit de l'association, ils servent à financer les séjours d'autres jeunes asiatiques.

Son engagement : « Sao Mai »

En accord avec l'Office des Etrangers de Belgique, l'association Sao Mai a reçu l'autorisation d'accueillir un jeune par an pour l'aider à suivre une formation dans le domaine des métiers de bouche.

Ces enfants des rues sont issus de familles vietnamiennes très pauvres. Ils n'ont jamais voyagé, ne connaissent ni l'anglais ni le français. Sao Mai doit donc suivre le jeune, le soutenir et subvenir à ses besoins durant toute la durée de son séjour: billets d'avions, vêtements, inscriptions, transports, nourriture... les frais sont considérables. Une façon originale de sponsoriser ces jeunes est la vente de tableaux d'artistes vietnamiens. Les bénéfices sont entièrement consacrés à subvenir aux besoins des jeunes à Bruxelles. La vente des spéculoos «ZEN» au curry vert de Khem représente une source de revenus complémentaires pour l'association.

« Au final tout le monde gagne »

En Belgique ces apprentis sont très appréciés par leur patron. Après une année à Bruxelles, les jeunes vietnamiens retournent dans leur pays et l'expérience montre qu'ils tirent profit de leur apprentissage. Employés dans des restaurants ou développant leur propre commerce, tous demeurent des ambassadeurs de la culture et du savoir-faire belge... « Au final tout le monde gagne : le jeune, la Belgique et le Vietnam. C'est triple-win! », conclut Xavier Mouffe, le responsable de l'association Sao Mai.

Khem dans sa pâtisserie ➔





Couscous aux légumes façon « Figuig »

Le couscous est le plat emblématique de la cuisine marocaine. A Figuig, les habitants le désignent sous son nom berbère « Outchou ».

Ce plat est proposé par El Mekki Otmani, artiste et animateur de l'association Tazdayt.

Couscous aux légumes façon « Figui »

Ingrédients pour 6 personnes

- | | |
|--|--|
| ❖ 750 g de viande de mouton ou de veau | ❖ 5 tomates |
| ❖ 750 g de semoule (couscous) | ❖ 5 oignons |
| ❖ 3 carottes | ❖ Persil et coriandre |
| ❖ 3 navets | ❖ Pois chiches |
| ❖ 3 courgettes | ❖ Epices : poivre, gingembre et piments doux |
| ❖ 3 aubergines | ❖ Sel |
| ❖ 1 petit potiron | ❖ Beurre rance ou beurre |

Les proportions sont à titre indicatif et sont personnalisables selon le goût de chacun.

Le conseil de Mekki: *« Il faut cuire la semoule à la vapeur à deux reprises ou même à trois reprises pour qu'elle soit bien légère et digeste. On cuit, on égraine bien entre les mains, on remet de l'eau, on laisse absorber, on sépare, on cuit une seconde fois et ainsi de suite. »*



Le couscous de Mekki

Recette

Préparation de la sauce

1. **Faire revenir** dans une couscoussière, avec un peu d'huile, les oignons émincés, la viande, les carottes et les navets.
2. **Ajouter** un peu d'eau et les épices. Cuire le tout à feu doux.

Préparation de la semoule

3. **Tremper** et laver la semoule de couscous dans un grand bol pendant quelques secondes, éliminer l'eau, laisser reposer quelques minutes.
4. **Mélanger** la semoule en évitant que les graines ne s'agrent.

Première cuisson de la semoule

5. **Mettre** la semoule dans la passoire de la couscoussière au-dessus de la sauce afin qu'elle cuise à la vapeur de la sauce jusqu'à ce que la vapeur la traverse.
6. **Mettre** la semoule dans un grand bol. Ajouter de l'eau jusqu'à ce que la semoule soit tendre. Ajouter du sel selon le goût. Laisser reposer et refroidir quelques minutes.
7. **Ajouter** à la casserole : aubergines, potiron, persil, coriandre, courgettes, pois chiches et tomates.

Seconde cuisson de la semoule

8. **Remettre** la semoule dans la passoire de la couscoussière afin qu'elle cuise à la vapeur de la sauce jusqu'à ce que la vapeur la traverse.
9. **Remettre** la semoule dans un grand bol. Ajouter du beurre rance ou du beurre selon le goût tout en mélangeant l'ensemble.

El Mekki OTMANI

et l'association « Tazdayt »

Originaire de l'oasis Figuig au Maroc, **El Mekki Otmani** est poète, auteur, compositeur et chanteur en langue arabe et en langue berbère. Dans la région de Figuig, c'est un artiste admiré et respecté. Ses chansons font partie du patrimoine culturel.

Les textes de Mekki sont résolument engagés. Ils évoquent la vie difficile au sein de l'oasis, l'exode de ses habitants, les transformations de la société, la nécessaire émancipation des femmes.

Figuig est une oasis dont la principale richesse est constituée de palmiers dattiers. Rien d'étonnant à ce qu'une des chansons les plus connues de l'artiste glorifie cet arbre si précieux. « Tes dattes nourrissent nos familles - Tes stipes soutiennent nos maisons - Tes feuilles forment nos toitures - Ta toile tresse nos paniers - Tes folioles tissent nos cordes - Tes fruits soignent notre peau - Même tes épines servent d'éperon à nos chevaux - De ta racine à ton cœur tout est précieux pour qui sait exploiter tes infinies richesses.... » (Traduction libre)

« Il suffirait d'un souffle pour que le feu reprenne. »

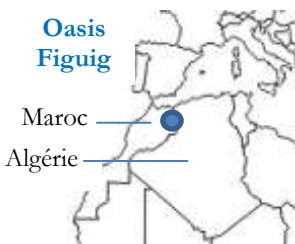
La suite de la chanson évoque l'épisode le plus douloureux de l'histoire de Figuig : le tracé de la frontière entre le Maroc et l'Algérie qui a privé l'oasis de l'essentiel de ses ressources. « Jadis la récolte durait des jours et des jours - Petits et grands, toute la famille était à l'œuvre - Les ânes croulaient sous la charge - Mais nous avons perdu nos terres - Et tu deviens de plus en plus

rare »... Ce très beau texte se termine quand même sur une note d'espoir « Il suffirait d'un souffle pour que le feu reprenne. »

Comme tous les habitants de Figuig, Mekki adore le couscous et excelle dans l'art de le préparer. A Figuig on mange du couscous tous les jours. « Un ami est parti quinze jours à Figuig. Il a mangé du coucous 32 fois ! » s'amuse-t-il. Il est vrai qu'il existe une infinie variété de coucous. La viande est souvent du mouton, parfois du veau ou du bœuf. Comme légume on utilise ce que l'on a dans le potager : navets, carottes, pois chiches... « Quel que soit la préparation, si on vous sert du coucous, vous savez que vous êtes les bienvenus. »

Une fois le couscous placé au milieu de la table familiale, tout le monde mange directement dans le plat. A l'origine les familles possédaient très peu d'ustensiles. Aujourd'hui on apprécie toujours cette façon de manger, symbole du partage et de la convivialité.

Son engagement : « Tazdayt »



L'oasis de Figuig est située à l'extrême Est du Maroc, entourée de trois côtés par l'Algérie. Une oasis tranquille au milieu du désert, à l'écart du monde.

Une histoire très ancienne... mais une histoire douloureuse. Le dernier tracé de la frontière entre le Maroc et l'Algérie a privé Figuig d'une part importante de ses ressources économiques. Comme la frontière entre les deux pays est aujourd'hui fermée,

isolement et enclavement ont entraîné une émigration importante des habitants de l'oasis.

Tazdayt (« palmier dattier » en berbère) est l'association qui rassemble la communauté originaire de la région de Figuig ainsi que leurs amis. L'objectif de l'association est d'aider ses membres à s'intégrer harmonieusement dans la société belge. A ce titre, elle encourage résolument l'émancipation de la femme. Tazdayt a aussi l'ambition de promouvoir la langue et l'art de la région de Figuig et de contribuer au développement de l'oasis. Le commerce équitable est une voie privilégiée.

« On peut mettre des choux de Bruxelles dans le couscous »

L'association organise de nombreuses manifestations : théâtres, expositions, spectacles, colloques, événements gastronomiques. En novembre 2013, elle participe à la journée « Saint-Josse, place pour tous » sur le thème « Les migrations et la diversité à Bruxelles »

Tazdayt s'ouvre résolument sur la société belge et les autres cultures. Elle noue des liens avec des associations qui partagent la même vision afin de tisser un réseau social source d'échanges fructueux.

« Nous aimerions que nos enfants soient heureux dans la société belge tout en conservant des éléments de notre culture. » conclut Mekki. Et il remarque « On peut mettre des choux de Bruxelles dans le couscous. »

Mekki présentant son association « Tazdayt » ➔

Pages suivantes : Coucous entre amis chez Mekki







Waterzooï de poulet
Belgique



Waterzooï de poulet

Le Waterzooï de poulet est un plat emblématique de la cuisine belge.

Ce plat est proposé par Charles Vandervelden, animateur de l'association « La Ruelle ».



Waterzooï de poulet

Ingrédients pour 4 personnes

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| ❖ 1 poulet fermier | ❖ 3 jaunes d'œufs |
| ❖ 4 poireaux | ❖ 1/2 litre de crème liquide |
| ❖ 1/2 céleri en branches | ❖ Sel et poivre |

Recette

1. **Faire rissoler** le poulet découpé en morceaux dans un grand faitout. Lorsque les morceaux sont bien dorés, enlever l'excédent de graisse et le réserver.
2. **Saisir** dans l'excédent de graisse du poulet, le poireau découpé en tronçons et le céleri découpé en julienne.
3. **Remettre** le poulet dans le faitout. Couvrir avec un peu d'eau. Saler et poivrer. Cuire jusqu'à cuisson complète du poulet (environ 45 minutes). Eteindre le feu.
4. **Réserver** une partie du jus de cuisson. Y incorporer les jaunes d'œufs et la crème. Remettre l'ensemble dans le faitout et bien mélanger.

Délicieux avec un stoemp (pommes de terre et légumes en purée), ou avec des frites.

Le conseil de Charles « Pour un waterzooï à la bruxelloise : ajouter des champignons blancs. Pour un waterzooï à la brugeoise : ajouter des carottes »

← *Waterzooï de poulet*

Charles VANDERVELDEN

et l'association « La Ruelle »

Depuis une décennie **Charles Vandervelden** œuvre comme travailleur social au sein de l'ABSL « La Ruelle » et accompagne un public très précarisé.

Son engagement : « la Ruelle »

Dans les années septante et quatre-vingt, en France des travailleurs sociaux sont allés dans la rue à la rencontre des plus pauvres. Là, assis à côté des personnes en très grande précarité, ils ont patiemment rétabli une relation. Ce n'est qu'alors qu'ils ont alors pu se positionner en tant que travailleurs sociaux pour commencer un travail de réinsertion.

« Dans la rue vous devenez invisible »

La Ruelle est un projet d'initiative privée fondé il y a 22 ans sur le modèle de ces expériences courageuses et radicales menées en France. « Dans la rue vous êtes seul, vous devenez invisible, vous échappez aux services sociaux, votre situation devient critique, parfois tragique, explique Charles. Alors nous quittons notre bureau et nous allons dans la rue, à la rencontre de ces gens pour leur redonner une visibilité et une dignité. » La dynamique de la réinsertion est difficile à enclencher. Certaines personnes peuvent être orientées vers un CPAS (Centre public d'action sociale) ou un hôpital mais souvent il faut reprendre, sans relâche, les mêmes processus avec les mêmes personnes. Le tonneau des Danaïdes dans l'enfer de la rue...

Il est arrivé à l'association de préparer, dans sa minuscule cuisine, 150 repas humanitaires pour les distribuer dans la rue... ou de mettre tous ses livres dans des sacs à dos pour installer une bibliothèque de rue sur un banc, dans un square. « Le livre est un merveilleux outil d'apprentissage du français, d'ouverture sur le pays et finalement d'intégration »

« J'ai le droit d'être différente »

Mais l'arme secrète de l'association contre la misère est l'expression créative. « Parce que les personnes en grande détresse souffrent d'un manque de reconnaissance et d'une absence de repaires », explique Charles. « Créativité, proximité et partage » sont les maîtres mots de La Ruelle, sa devise, presque son programme.

Lors du Project « Créativ' Été », des enfants se sont représentés sous forme de super héros : « Invisible Woman », « Super Couleurs », « Super Joske ». Une occasion de travailler sur l'estime de soi.

D'autres enfants ont créé un jeu de l'oie géant représentant le parcours de l'immigrant. On se déplace du pays d'origine (la case départ) pour parvenir, si tout va bien, jusqu'à Saint-Josse-ten-Noode (la case arrivée!). Les enfants jettent les dés tels leurs parents soumis aux aléas de la vie... Une tentative pour comprendre la société.

La Ruelle a aussi proposé aux enfants de dessiner leurs droits : « J'ai droit à jouer », « J'ai le droit d'avoir une maison ». Une petite fille a dessiné une sirène et a inscrit « J'ai le droit d'être

différente ». Une opportunité de réfléchir à ses droits et ses devoirs.

Lors de la fête d'Halloween, les friandises collectées par les enfants ont été « collectivisées » dans de grands chaudrons de sorcières et redistribuées équitablement. Une occasion d'illustrer la solidarité et l'esprit collectif.

L'association s'efforce de conserver l'originalité d'une démarche ni trop cadrée, ni trop déstructurée. Toutes les activités sont gratuites, libres, ne nécessitent aucune inscription et sont ouvertes à tous. Vraiment à tous. « Si on ne tient pas de registre, nous confie Charles, on ne peut pas le donner... »

« La pauvreté n'est pas une fatalité ! »

Charles porte un regard militant sur la façon dont la société est organisée : « La pauvreté n'est pas une fatalité. Elle n'est pas liée au destin, explique-t-il. La pauvreté est le résultat d'une organisation sociale qui place l'argent avant l'humain. Elle est délibérément organisée par la société pour faire taire les travailleurs et pour justifier l'ordre social. » Vous fronchez les sourcils ? Alors Charles convoque Victor Hugo en renfort : « La misère est une maladie du corps social. Je suis de ceux qui pensent et qui affirment qu'on peut détruire la misère¹. »

¹ Victor Hugo, Détruire la misère, Discours à l'Assemblée Nationale, 09 juillet 1849

Charles Vandervelden dans le local de l'association La Ruelle ➔

Pages suivantes : le jeu de l'oie géant représentant le parcours de l'immigrant









Feuilles de manioc aux Ndakala

Congo

Feuilles de manioc aux Ndakala

Le manioc est un des aliments de base de l'Afrique centrale. Le tubercule (la partie sous terre) ressemble à une sorte de carotte à peau dure. Une fois pelé, il est possible de le sécher et de le piler pour obtenir une sorte de farine. On peut aussi le cuire à la façon d'une pomme de terre. La feuille (la partie aérienne) s'apparente quelque peu à des épinards et peut être préparée comme tel.

Cette recette présente une façon classique et simple de préparer le manioc. Le plat est accompagné de Ndakala, un petit poisson que l'on ne trouve qu'au Congo.

Ce plat est proposé par Stella, Laurence, Si Fa, Angèle, Alphonsine et Marie-Claire, membres du Forum inter-régional des femmes congolaises pour le développement international.

Feuilles de manioc aux Ndakala



Ndakala et bananes plantain

Ingrédients pour 6 personnes

- | | |
|---|---|
| ❖ 4 bottes de feuilles de manioc pilées | ❖ 1 aubergine |
| ❖ 4 oignons | ❖ Une pincée de sel |
| ❖ 4 poireaux | ❖ 400 g de ndakala (petits poissons séchés appelés aussi fretins pêchés dans le lac Tanganika). |
| ❖ 2 gousses d'ail | ❖ Huile de palme |
| ❖ Du bouillon de légumes | |
| ❖ 1 poivron | |

Recette

1. **Plonger** dans l'eau bouillante les bottes de feuilles de manioc pilées. Cuire pendant 20 minutes sans couvrir.
2. **Ajouter** les oignons, les poireaux, les gousses d'ail, du bouillon de légumes, le poivron, l'aubergine, une pincée de sel et de l'huile de palme. Ajouter 3 verres d'eau.
3. **Couvrir** et laisser mijoter pendant 20 minutes.

Accompagnement de cette préparation : les ndakala

- ❖ **Plonger** les ndakala dans de l'eau salée pendant 1h pour les ramollir. Dès qu'ils sont tendres, les nettoyer et enlever le sable si nécessaire.
- ❖ **Faire frire** les ndakala à feu doux, assaisonner selon votre goût.

Les conseils de Stella, Laurence, Si Fa, Angèle, Alphonsine et Marie-Claire:

- ❖ *« La quantité! ... La femme congolaise prépare toujours pour plusieurs personnes. Le repas n'est pas seulement cuisiné pour les habitants de la maison mais également pour les passants, les visiteurs, les étrangers... »*
- ❖ *La qualité ! ... Au pays, lorsque que l'on s'apprête à préparer les feuilles de manioc, on va cueillir de jeunes feuilles bien tendres directement sur la tige. On les trempe dans l'eau chaude (comme on blanchit des choux) et on les pile au mortier. A Bruxelles, on trouve ces feuilles déjà pilées. Veuillez à choisir une bonne qualité de feuille.*
- *Le service ! ... Le plat peut être présenté de façon traditionnelle sur des feuilles de bananier ou, à défaut, sur des feuilles de chou. Des bananes plantain grillées peuvent compléter le repas. »*

Stella, Laurence, Si Fa, Angèle, Alphonsine, Marie-Claire et le Forum inter-régional des femmes congolaises pour le développement international

« **Les femmes congolaises** sont des magiciennes ». Au Congo Stella était metteur en scène, professeur d'art dramatique et collaborait avec l'Organisation Mondiale pour la Santé. Elle est arrivée en Belgique il y a une dizaine d'années. « J'en voulais. A peine arrivée, j'ai trouvé du travail. Puis j'ai rencontré l'hiver, le froid ... et le racisme. J'en pleurais. » Son caractère a rapidement pris le dessus. Elle a repris ses études en arts du spectacle faisant porter ses recherches sur le théâtre comme outil de réconciliation dans un pays en guerre. Elle intervient dans les écoles pour aider les enfants à comprendre la situation des enfants du Sud. Elle est aussi conseillère culturelle du Forum inter-régional des femmes congolaises pour le développement international. Elle y a rencontré Laurence, Si Fa, Angèle, Alphonsine et Marie-Claire.

Leur engagement : le Forum inter-régional des femmes congolaises pour le développement international (Firefec)

En 2008, des femmes se sont engagées pour dénoncer les violences sexuelles qui sont systématiquement utilisées comme arme de guerre pour affaiblir les communautés. « Nous, les femmes congolaises, avons voulu rétablir la vérité. Le viol n'est pas une fatalité, ni un phénomène inéluctable ou "culturel". Il s'agit d'une atrocité innommable qu'il faut combattre. Combattre

partout.» C'est pour porter cette parole que le Forum inter-régional des femmes congolaises pour le développement international (Firefec) a vu le jour.

Quelques années plus tard, l'association a pris de l'ampleur et s'est organisée. «Le défi est de traiter les sujets de façon structurée et par priorité» indique Marie-Claire Ruhamy, la présidente de l'association. Le ton est donné. En quelques années, le Firefec est passé de la dénonciation des horreurs de la guerre à un plaidoyer global pour la femme congolaise en tant qu'actrice de la paix et du développement. «La femme congolaise est une magicienne. Pendant la guerre elle est capable de nourrir sa famille.»

Cette vision globale s'inscrit dans la lignée de la résolution 1325 des Nations Unies qui reconnaît le rôle des femmes en tant que piliers des communautés, exige que davantage de femmes soient impliquées dans la construction de la paix et place les droits et la sécurité des femmes au premier plan.

La mise en application concrète de ces idées implique de se battre sur plusieurs fronts. «Pas de développement sans paix, explique Marie-Claire. C'est la paix qui permet aux femmes du village d'aller aux champs.» La sécurité alimentaire, l'éducation et la santé sont les trois axes majeurs d'intervention de l'association.

« On démontre par l'exemple que l'autosuffisance alimentaire est possible »

De ces trois sujets, la sécurité alimentaire demeure clairement la priorité. Une grande partie du Congo est en proie à des

problèmes de sous-alimentation. Les ressources alimentaires du pays sont pourtant considérables. Le Firefec intervient donc de façon simple et concrète en se rendant régulièrement dans le pays. Il s'agit de soutenir des actions de terrain telles que le soutien aux activités agricoles. « On démontre par l'exemple, concrètement, que l'autosuffisance alimentaire est possible, qu'on peut s'alimenter de façon nourrissante, saine, équilibrée et économique. »

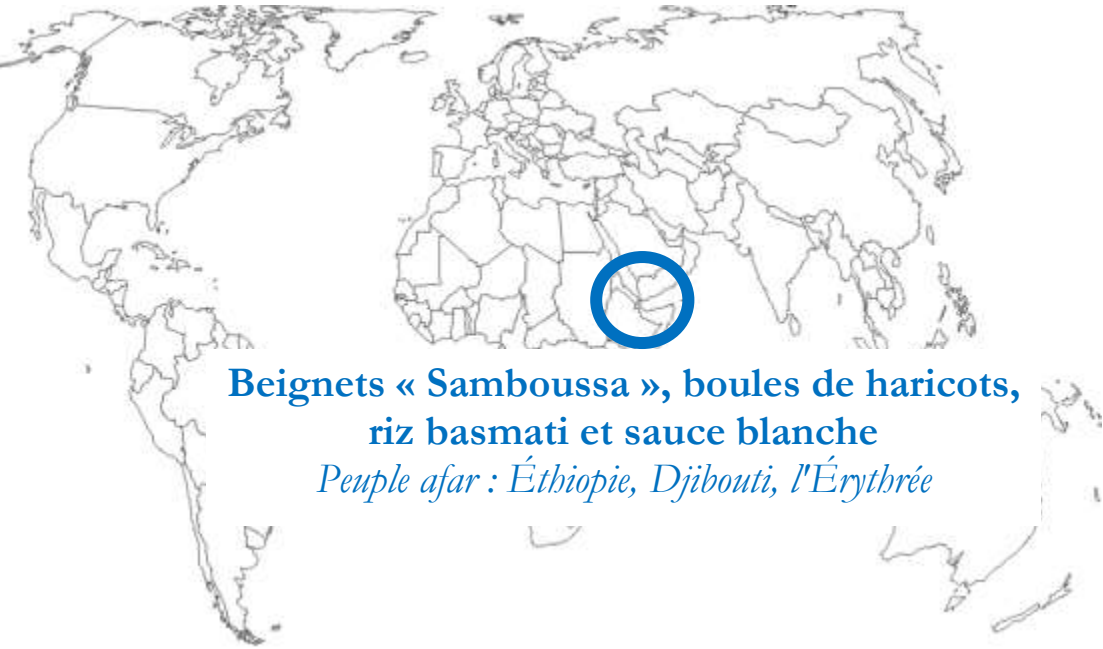
**« Une meilleure compréhension de l'autre participe à la
résolution des conflits »**

Le Firefec est par nature ouvert aux autres cultures « Rien n'est plus caractéristique de la propagande de guerre que de mettre l'accent sur les différences. L'opposant y est toujours dépeint comme inhumain et différent de nous. Une meilleure compréhension de l'autre participe grandement à la résolution des conflits. »

La participation au parcours sur les arts culinaires s'inscrit dans cette démarche, outre le caractère ludique et festif c'est l'occasion de rencontres interculturelles. « Chaque rencontre met en lumière des expériences et des sentiments communs. »

*Stella, Si Fa, Angèle, Alphonsine et Marie-Claire lors de la permanence de
du Firefec ➔*





**Beignets « Samboussa », boules de haricots,
riz basmati et sauce blanche**

Peuple afar : Éthiopie, Djibouti, l'Érythrée

Beignets « Samboussa »

Boules de haricots

Riz basmati

Sauce blanche

Le samboussa est un feuilleté en forme de triangle farci de viande ou de légumes.

Ce plat est proposé par Nima Ahmed Abdallah, présidente de l'association « Afarensis » et membre du Forum pour la Démocratie et la Paix.



Beignets « Samboussa », boules de haricots et riz basmati préparé par Nima

Le Conseil de Nima : « Il faut porter attention au pliage de la pâte pour envelopper les samboussas. En effet, la pâte doit former une enveloppe étanche afin que l'huile de cuisson n'entre pas en contact avec la farce. Ma mère me répétait qu'on reconnaît une bonne cuisinière quand l'huile ne se mélange pas à la farce. Pour empêcher l'huile de pénétrer dans le feuilleté, je double la couche de pâte et j'utilise de la farine humide pour faire adhérer la pâte et fermer l'enveloppe. Attention aux petits trous dans les coins! C'est par là que l'huile cherche à entrer! La pâte feuilletée vendue en grande surface ne se prête pas bien à cette recette, elle n'est pas facile à plier. J'achète ma pâte dans les commerces asiatiques. Au pays les femmes font la pâte elles-mêmes, moi je n'ai vraiment pas le temps. »

Beignets « Samboussa »

Ingrédients pour 6 personnes

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| ❖ Feuilles de brick | ❖ Piment vert |
| ❖ 600 g de viande hachée de veau | ❖ Une botte de coriandre fraîche |
| ❖ 250 g d'oignons | ❖ Sel et poivre blanc |
| ❖ 2 gousses d'ail | ❖ Épices : cumin, curry |

Les proportions sont personnalisables selon le goût de chacun

Recette

1. **Faire cuire** à feu doux la viande hachée dans un fond d'eau en l'émiettant à la fourchette. Laisser mijoter pendant 10 minutes.
2. **Ajouter** l'oignon, l'ail, le piment vert et la coriandre, le tout émincé. Ajouter poivre blanc, cumin, curry et sel.
3. **Déposer** la préparation au centre de la feuille de brick coupée en forme de carré et rabattre celle-ci deux fois pour obtenir une forme en triangle bien fermée. Voir le schéma du pliage page 155.
4. **Faire frire** les triangles (appelés dès lors samboussas).

Boules de haricots

Ingrédients (Les proportions sont personnalisables selon le goût)

- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| ❖ <i>Haricots blancs</i> | ❖ <i>Tomates fraîches</i> |
| ❖ <i>Oignons</i> | ❖ <i>Epices : cumin, curry</i> |
| ❖ <i>Ail</i> | ❖ <i>Sel</i> |
| ❖ <i>Piment vert</i> | ❖ <i>Huile</i> |

Recette

1. **Faire tremper** les haricots blancs dans une grande quantité d'eau durant une nuit.
2. Le lendemain, **égoutter** les haricots.
3. **Ajouter** oignons, ail, piment vert, cumin, curry et sel. Mixer le tout.
4. **Ajouter** les tomates fraîches coupées en petits dés.
5. **Cuire** l'ensemble sous forme de petites boules dans un faitout avec un peu d'huile, pendant 15 minutes.

Riz Basmati

Ingrédients (Les proportions sont personnalisables selon le goût)

- | | |
|----------------------|--------------------------------|
| ❖ <i>Riz</i> | ❖ <i>Epices : cumin, curry</i> |
| ❖ <i>Oignons</i> | ❖ <i>Sel et poivre blanc</i> |
| ❖ <i>Ail</i> | ❖ <i>Coriandre fraîche</i> |
| ❖ <i>Piment vert</i> | |

Recette

1. **Mélanger** tous les ingrédients et faire frire dans un peu d'huile, jusqu'à ce que les grains de riz soient dorés.
2. **Couvrir** d'eau et cuire à feu doux pendant 25 minutes.

Sauce blanche

Ingrédients (Les proportions sont personnalisables selon le goût)

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| ❖ Oignons, Ail | ❖ Epices : poivre, cumin, piment |
| ❖ Morceaux de bœuf à braiser | vert, coriandre |
| ❖ Pommes de terre | ❖ Huile d'olive |
| ❖ Tomates | ❖ Petits pois (facultatif) |

Recette

1. **Faire dorer** des oignons dans de l'huile d'olive.
2. **Ajouter** le bœuf à braiser (type carbonnade) coupés en petits morceaux. Cuire à feu doux jusqu'à ce que la viande soit bien tendre.
3. **Ajouter** en cours de cuisson des pommes de terre en petits morceaux.
4. **Ajouter** en fin de cuisson un peu de tomate, l'ail, le poivre, le cumin, le piment vert et la coriandre).

Les conseils de Nima : « Personnellement j'ajoute des petits pois en fin de cuisson. »



Beignets « Samboussa », boules de haricots, pommes de terre et riz basmati préparés par Nima

Nima AHMED ABDALLAH

et le Forum pour la Démocratie et la Paix

Notre histoire commune, l'histoire de l'humanité, commence il y a près de trois millions d'années dans la corne de l'Afrique. Dans cette région, nommée Afar, l'équipe de paléontologues menée par Yves Coppens découvre en 1974 des ossements, datant de plus de trois millions d'années, appartenant à « Lucy » une jeune afarensis, un des premiers hominidés. Aujourd'hui, dans ces lieux qui furent le berceau de toute l'humanité vit toujours le peuple afar....

Nima Ahmed Abdallah est une jeune afarensis. Elle est diplômée en biologie médicale et elle poursuit ses études à l'Institut Paul Lambin, au cœur du pôle médical de l'UCL à Woluwe-Saint Lambert.

Quand elle n'est pas prise par ses études, Nima, aime cuisiner pour sa famille « Mes enfants accourent dans la cuisine dès qu'ils sentent l'odeur du repas... ». Chez Nima on mélange allègrement cuisine belge : steak, chicon, légumes... avec la tradition afar : riz parfumé, agneau, poisson...

La gastronomie afar est largement d'inspiration orientale même si ce peuple vit dans la corne de l'Afrique. Les Afars consomment toutes sortes de riz parfumés aux épices « On fait dorer des oignons, on ajoute le riz, un bâton de cannelle fendu, de la cardamome concassée et le tour est joué! » explique Nima.

L'agneau est la viande la plus courante. Mais les Afars apprécient particulièrement les petits cabris ... « On les aime beaucoup... surtout farcis avec du riz ! » s'amuse Nima. « Chez nous, tout est bio et frais, poursuit-elle, tout est préparé sans engrais chimique ni insecticide... car on n'en a pas! Et tout est consommé frais... car on ne possède pas non plus de moyen de conservation! »

Cette double culture constituera une richesse.

En plus d'étudier et de veiller sur sa famille, cette jeune femme très active préside l'association « Afarensis » qui regroupe une quarantaine de femmes de la communauté afar de Belgique avec l'objectif commun de faire découvrir aux habitants de Belgique des éléments de la culture afar et de garder cette culture vivante pour leurs enfants.

« Nos enfants sont nés en Belgique, ils vont à l'école ici. Ce sont des petits belges, explique Nima. Nous souhaitons qu'ils adoptent complètement le mode de vie européen, ce qu'ils font tous les jours. Mais nous aimerions aussi qu'ils ne perdent pas complètement le contact avec la tradition afar. Cette double culture constituera une richesse: ils deviendront des citoyens belges à part entière mais ils ne seront pas complètement étrangers à la culture afar. »

Son engagement : le Forum pour la Démocratie et la Paix



Le peuple afar vit dans la corne de l'Afrique sur un territoire de 150 000 km² (cinq fois la Belgique) à cheval sur l'Éthiopie, Djibouti et l'Érythrée. A l'exception de Djibouti où la population est plus urbanisée, les Afars vivent de l'agriculture et de l'élevage selon un mode de vie semi-nomade.

La diaspora afar en Belgique compte environ 350 personnes. « Le Forum pour la Démocratie et la Paix » porte une double ambition : aider les primo-arrivants à s'intégrer dans la société belge et donner aux habitants de Bruxelles l'opportunité de découvrir la culture afar.

L'association a organisé, l'an passé, une conférence « La langue afar face à la modernité ». Elle participe aussi à la Zinneke Parade, le défilé des peuples de Bruxelles qui met en avant la diversité des langues, des cultures et des origines.

Nima ➔





Feuilles de chou farcies

Turquie

Feuilles de chou farcies

En Turquie, cette recette est très souvent réalisée avec des feuilles de vigne. Ayse conseille cependant d'utiliser une feuille de chou ! Le chou est tendre, léger et facile à trouver à Bruxelles.

Ce plat est proposé par Ayse Koyuncu, membre de l'association Turkish Lady.



Feuilles de chou farcies préparé par Ayse

Ingrédients pour 6 personnes

- | | |
|---|--|
| ❖ 1 chou blanc de 2 kg | ❖ 2 cuillerées à soupe de persil |
| ❖ 300 g de semoule de couscous
ou 300 g de riz | ❖ 1/2 cuillerée à café de cumin
en poudre |
| ❖ 300 g viande hachée (bœuf,
agneau ou mouton) | ❖ 1/2 cuillerée à café de paprika
en paillettes |
| ❖ 1 oignon émincé | ❖ 1 cuillerée à café de menthe
séchée |
| ❖ 2 cuillerées à soupe de
concentré de tomate | ❖ Sel et poivre |
| ❖ 2 cuillerées à soupe d'eau | ❖ Huile d'olive |

Feuilles de chou farcies

Recette

1. **Faire bouillir** une grande quantité d'eau dans une cocotte. Découper les feuilles du chou, les plonger par 3 ou 4 à la fois 2 minutes dans l'eau bouillante (attention, des feuilles trop cuites se désagrègent). Réserver et faire refroidir à plat.
2. **Mélanger** tous les autres ingrédients (sauf l'huile d'olive) de façon homogène.
3. **Enlever** la nervure centrale de la feuille et découper les grandes feuilles en morceaux triangulaires (environ 6 cm de base et 10 cm de chaque côté).
4. **Déposer** un peu de farce à la base du triangle, rabattre les bords et rouler comme une cigarette.
5. **Déposer** dans le fond d'une grande cocotte les « déchets » de feuilles de chou obtenus pendant la découpe, afin d'éviter que les farcis ne brûlent. Par-dessus déposer les feuilles farcies. Bien les serrer.
6. **Saler**, verser de l'huile d'olive et ajouter de l'eau jusqu'à hauteur des dernières feuilles farcies sans les recouvrir complètement.
7. **Mettre** un couvercle et faire mijoter jusqu'à ce que le couscous ou le riz soit cuit (environ 30 minutes).

Le conseil d'Ayse : « Pour toutes les recettes de farcis, il est préférable d'utiliser de la viande hachée un peu plus grasse (bœuf, agneau, mouton) afin d'éviter que la préparation ne soit trop sèche. »

Ayse KOYUNCU

et l'association « Turkish Lady »

« La plus grande fierté d'une jeune fille turque, est d'être une bonne cuisinière. » **Ayse Koyuncu** est une bonne cuisinière. En Turquie, où fréquemment une personne prépare les repas pour toute la famille, voire pour tout un groupe, la cuisine était son occupation principale. « Dans les petits villages turcs, il n'y pas de salle de fêtes comme en Belgique. Pour les mariages ou les réceptions, on cuisine et on mange en plein air devant la maison » se souvient-elle. Le répertoire d'Ayse est très étendu : boulettes farcies à la viande (avec semoule, oignons et épices), soupe aux lentilles ou au yaourt, feuilles de vigne farcies au yaourt, etc. Si vous la mettez au défi, elle vous citera sans hésiter dix façons de préparer une aubergine (grillée, farcie, avec du riz, des haricots secs, du yaourt,...).

Aujourd'hui, Ayse vit à Bruxelles et elle continue de cuisiner bénévolement pour des associations qui correspondent à ses valeurs de solidarité et d'entraide. Elle est membre de l'association « Turkish Lady » où ses yufka (grande crêpes) et ses Gözleme (crêpes pliées en quatre fourrées aux épinards ou aux pommes de terre) sont particulièrement appréciées.

Son engagement : « Turkish Lady »

« Turkish Lady » : vous imaginez un groupe de femmes turques se retrouvant pour cuisiner ou pratiquer la couture... Certes, il se peut qu'en poussant la porte du 11 rue Wauwermans à Saint-Josse-ten-Noode, vous rencontriez un groupe de femmes joyeusement occupées à préparer quelques yufkas. Mais vous êtes encore loin de la réalité. Cette association a, en effet, bien d'autres ambitions...

L'objectif de Turkish Lady est de permettre aux femmes d'origine turque principalement, mais également de toute autre origine, de s'émanciper et de s'intégrer dans la société belge. Au-delà il s'agit aussi d'aller, chacune à son rythme, vers toutes les autres cultures.

L'association est très fréquentée par des mamans. Parler la langue du pays d'accueil est un élément essentiel dans la perspective d'une bonne éducation des enfants. La communication avec l'école est un enjeu important. Parfois, c'est l'enfant lui-même qui sert d'intermédiaire entre l'institution scolaire et sa mère. C'est pourquoi l'association travaille sur l'apprentissage du français et du néerlandais. Certaines femmes doivent aussi se perfectionner dans leur propre langue avant de pouvoir apprendre à lire et à écrire en français ou en néerlandais.

La parole est libre.

Pour les enfants l'association organise une école des devoirs, des cours de danses folkloriques, de guitare, de gymnastique, etc.

Les femmes peuvent participer à des petits déjeuners thématiques. Il ne s'agit pas seulement de prendre le thé en dégustant quelques gözlemes. Chaque semaine, un spécialiste est présent et on débat d'équilibre alimentaire, de psychologie, de planning familial, de sexualité et de bien d'autres sujets ! La parole est libre.

« Un effet bénéfique sur le bien-être de toute la famille »

Cette volonté émancipatrice suscite parfois quelques réticences de la part des maris. C'est pourquoi Turkish Lady s'efforce de les associer progressivement aux activités de l'association. Certains papas sont passés voir le spectacle préparé par leurs enfants, se sont rapprochés, ont posé à leur tour quelques questions sur l'éducation et se sont finalement attaché à l'association. Ce travail patient porte ses fruits : l'association a créé une section des papas !

« Après des années de travail, on est progressivement passé de la méfiance des papas à une demande de plus en plus importante. Ils ont réalisé que l'association a un effet bénéfique sur le bien-être de toute la famille » se félicite Aliç Derya, coordinatrice générale de l'association. Ce travail patient avec les parents sur la mixité et le genre permettra à une nouvelle génération, éduquée et émancipée de réussir personnellement et professionnellement. La plus grande fierté d'une jeune fille turque...

Ayşe chez Turkish Lady ➔





Crème de chicons aux châtaignes
Taboulé végétarien aux raisins
Tiramisu aux cerises et spéculoos

Belgique

Crème de chicons aux châtaignes

Taboulé végétarien aux raisins

Tiramisu aux cerises et spéculoos

Ce repas rend hommage aux communes bruxelloises d'Evere, Schaerbeek et Saint-Josse-ten-Noode. La crème de chicons fait référence à la tradition passée de la culture intensive du chicon à Evere. Le taboulé végétarien aux raisins est un clin d'œil au blason de Saint-Josse-ten-Noode. Le tiramisu aux cerises et spéculoos rend hommage à la cerise griotte de Schaerbeek.

Ces plats sont proposés par Francis, Jessica, Martine, Duclong et Costa de la zone de police couvrant les trois communes d'Evere, Schaerbeek et Saint-Josse-ten-Noode.



Crème de chicons aux châtaignes

Ingrédients pour 6 personnes

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| ❖ 250 g d'éclats de châtaignes cuites | ❖ 25 cl de crème culinaire végétale |
| ❖ 6 chicons | ❖ 2 gousses d'ail |
| ❖ 125 g de céleri rave | ❖ 25 g de beurre |
| ❖ 1 cube de bouillon de poule | ❖ Muscade, sel et poivre |

Recette

1. **Nettoyer** les chicons, les couper en morceaux. Nettoyer le céleri rave, le couper en cubes.
2. **Faire revenir** dans un faitout les chicons, le céleri rave et les gousses d'ail avec du beurre. Laisser suer.
3. **Ajouter** les châtaignes cuites et le cube de bouillon de poule. Ajouter de l'eau jusqu'à hauteur. Saler, poivrer et ajouter une pointe de muscade.
4. **Laisser cuire** à feu doux pendant 30 à 35 minutes.
5. La cuisson terminée, **mixer** et ajouter la crème culinaire. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Le conseil de Francis: « *Le choix des produits est essentiel. Il convient de prendre le temps de bien choisir ses légumes et de les travailler avec soin. Pour la crème de chicons aux châtaignes, j'enlève le cœur du chicon afin d'éliminer toute trace d'amertume.* »

← *Crème de chicons préparé par Francis et son équipe dans la cuisine de la police*



Taboulé végétarien aux raisins

Ingrédients pour 6 personnes

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| ❖ 250 g de semoule de couscous | ❖ 1 botte de menthe |
| ❖ 400 g de tomates cerise | ❖ botte de coriandre |
| ❖ 2 citrons | ❖ 6 cuillérées à café d'huile |
| ❖ 800 g de raisins sans pépins | ❖ Curcuma |
| ❖ 1 botte de petits oignons frais | ❖ Sel |
| | ❖ 2 oranges |

Recette

1. **Mettre** la semoule de couscous dans un saladier, arroser avec de l'eau bouillante, du sel et du curcuma. Laisser gonfler.
2. **Verser** le jus de citron et l'huile d'olive sur le couscous.
3. **Couper** les tomates cerise en quatre. Hacher les herbes fraîches. Emincer les petits oignons avec 1/4 de leur verdure. Ajouter à la semoule. Ajouter les raisins. Mélanger le tout à la fourchette.
4. **Peler** les oranges, les couper en morceaux et les ajouter au taboulé avec leur jus.
5. **Couvrir** et laisser reposer 2 heures au frigo. Servir bien frais.

Le conseil de Francis: « J'aime bien ajouter du thon ou quelques fruits de mer. »

← *Taboulé végétarien aux raisins préparé par Francis et son équipe dans la cuisine de la police*



Tiramisu aux cerises et spéculoos

Ingrédients pour 6 personnes

- ❖ 400 g de mascarpone
- ❖ 4 œufs
- ❖ 120 g de sucre
- ❖ Cerises dénoyautées au sirop
- ❖ 1 paquet de spéculoos

Recette

1. **Séparer** les blancs des jaunes d'œufs. Mettre les blancs au réfrigérateur.
2. **Ajouter** le sucre aux jaunes d'œufs et les faire mousser au batteur électrique.
3. **Ajouter** progressivement le mascarpone au mélange de sucre et de jaune d'œuf en continuant à mélanger au batteur.
4. **Sortir** les blancs du réfrigérateur et les monter en neige ferme. Les incorporer délicatement au mélange à l'aide d'une cuillère en bois.
5. **Préparer** six verres. Placer les spéculoos au fond du verre, disposer quelques cerises égouttées au-dessus et ajouter 2 cuillerées à soupe de tiramisu. Disposer à nouveau quelques spéculoos surmontés de quelques cerises, puis du tiramisu jusqu'à atteindre le bord du verre.
6. **Terminer** en plaçant quelques cerises au-dessus.
7. **Placer** au réfrigérateur minimum 2h avant de servir.

← *Tiramisu aux cerises et spéculoos préparé par Francis et son équipe dans la cuisine de la police*

Francis, Jessica, Martine, Duclong et Costa

et la police de proximité dans la zone Evere, Schaerbeek, Saint-Josse-ten-Noode.

« **Les policiers** travaillent toujours en équipe, y compris pour la cuisine » indique la commissaire Dominique Louis en présentant l'équipe des cuisiniers de la zone de police Schaerbeek, Saint-Josse-ten-Noode, Evere. Une équipe accueillante, sympathique et très complémentaire au vu des origines belges, grecques, espagnoles et vietnamiennes des cinq cuisiniers.

Francis est un policier chevronné. Au départ patrouilleur à police-secours et membre des services d'intervention, il a toujours eu un goût prononcé pour la gastronomie. A force de cuisiner pour les copains et les collègues, ce cuisinier amateur, s'est fait remarquer. La commissaire Louis a souhaité le mettre à l'honneur pour son talent et son dévouement avant un départ à la retraite bien mérité. Alors de plus en plus souvent, on lui a confié la préparation des repas. Francis a vite su se rendre indispensable, la cuisine est devenue une fonction officielle et l'équipe s'est renforcée avec l'arrivée de Jessica, Martine, Duclong et Costa.

Avec la gare du Nord, les gares de Schaerbeek, Josaphat et Bordet, plusieurs ministères, lieux de culte et ambassades, cette zone de police est le point de départ et de passage de nombreuses manifestations. Cela nécessite évidemment des capacités de mobilisation importantes pour le maintien de l'ordre

public. Et lorsqu'une centaine de policiers sont en opération sur le terrain... il faut leur donner à manger!

« Bien manger c'est important pour le moral des troupes »

« Une manifestation réussie est une manifestation où les policiers s'ennuient, explique la commissaire Dominique Louis. Les policiers sont parfois bloqués en stand-by huit heures dans les camionnettes. » Huit heures c'est long. Alors, quand Francis et son équipe apportent le déjeuner dans leur cantine mobile, ils sont accueillis à bras ouverts! « Quand on arrive les gars sont heureux comme tout, raconte Francis, bien manger c'est important pour le moral des troupes. »

Alimenter le personnel fait bien sûr partie du travail... mais pas seulement. Les retraités de la police ne s'y trompent pas et viennent de temps à autre dîner au poste pour échanger avec les jeunes collègues des anecdotes « du bon vieux temps »...

La réputation de l'équipe de Francis a franchi les frontières de la zone de police. Des policiers de toutes nationalités invités par la zone, ont eu l'occasion de goûter la cuisine locale et l'ont unanimement appréciée. « Ce sont des plats 'niveaux traiteur' et le look est vraiment soigné » a confié un visiteur admiratif.

Leur engagement : la police de proximité dans la zone Evere, Schaerbeek, Saint-Josse-ten-Noode.

Prévenir vaut mieux que guérir. Au sein de la zone Saint-Josse-ten-Noode, Schaerbeek, Evere, la police de proximité s'attache à agir de façon proactive. A titre d'exemple, elle travaille en étroite collaboration avec les services socio-préventifs des communes,

dispose d'assistants de concertation pour faciliter le dialogue entre la police et les habitants, assiste les victimes, rencontre des groupes de citoyens, informe la population, intervient dans les écoles...



Depuis le début des années 2000, les anciennes polices communales de Saint-Josse-ten-Noode, Schaerbeek, et Evere sont regroupées en une seule entité. Cette vaste zone, profondément multiculturelle, compte près de 170 000 habitants.

Quel que soit le type d'action, dialogue et convivialité sont les maîtres mots! Une action de convivialité multiculturelle comme le parcours sur les arts culinaires de Saint-Josse-ten-Noode entre parfaitement dans les missions et l'esprit de la police de proximité!

À droite : la commissaire Dominique Louis ➔

*Pages suivantes : toute l'équipe des cuisiniers de la zone de police
« Polbruno » autour de la commissaire Dominique Louis : Francis, la
commissaire Dominique Louis, Costa, Martine, Jessica et Duclong*









**Pommes de terre « Aloo Jeera »
et pain népalais « Puri »**
Népal

Pommes de terre « Aloo Jeera »

Pain népalais « Puri »

L'Aloo Jeera et Puri est un plat composé de pommes de terre au cumin accompagnées de pain soufflé. C'est le plat que les Népalais consomment le matin. Il est facile à préparer et très nourrissant.

Ce plat est proposé par Kiran K. Magar, originaire du Népal.

Pommes de terre « Aloo Jeera »

Ingrédients pour 6 personnes

- ❖ 10 pommes de terre coupées en petits dés
- ❖ 4 gousses d'ail râpées
- ❖ Un petit bout de gingembre râpé
- ❖ 4 cuillérées à café de curry
- ❖ 2 cuillérées à café de cumin
- ❖ 4 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- ❖ Une botte de coriandre ciselée
- ❖ Une pincée de sel

Recette

1. **Saisir** pendant une minute les pommes de terre dans une grande poêle avec l'huile d'olive. Ajouter le cumin, le curry, l'ail et le gingembre.
2. **Ajouter** un peu d'eau et cuire à feu moyen jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites (5 à 10 minutes).
3. **Servir** chaud avec la coriandre fraîche, finement ciselée.



Pommes de terre « Aloo Jeera » préparés par Kiran

Pain népalais « Puri »

Ingrédients pour 6 personnes

- ❖ 200 g de farine
- ❖ Une pincée de sel
- ❖ 2 cuillérées à café d'huile
- ❖ Huile

Recette

1. **Déposer** la farine préalablement tamisée dans un saladier. Creuser un puit au centre, y ajouter l'huile et le sel. Bien mélanger.
2. **Ajouter** 10 cl d'eau tiède petit à petit tout en pétrissant afin d'obtenir une pâte homogène.
3. **Badigeonner** la pâte avec un peu d'huile et la laisser reposer pendant 30 minutes dans un linge propre (ou un film alimentaire).
4. **Former** un boudin avec la pâte et la diviser en boules, qu'il faudra aplatir avec la paume de la main ou avec un rouleau à pâtisserie pour obtenir des galettes plates.
5. **Faire frire** ces galettes dans une friteuse.
6. **Servir** avec une sauce tomate à l'ail et au piment.



Pain népalais « Puri » et sauce tomate préparés par Kiran

Kiran K. MAGAR

et le Népal

Kiran K. Magar est Népalais. Il vit à Saint-Josse-ten-Noode, travaille dans un restaurant et étudie le français et le néerlandais via l'enseignement de promotion et de formation continue. Lors du parcours sur les arts culinaires de Saint-Josse-ten-Noode, il fait découvrir aux habitants de la commune et des alentours l'Aloo Jeera Puri, le plat du matin.

Au Népal, le matin, on ne trempe pas une couque dans du café mais, dans ce pays rude et froid, on consomme un vrai plat composé de pommes de terre au cumin accompagné de pain soufflé. On ne prend un second plat qu'après le coucher du soleil, le midi étant constitué d'un simple goûter. Apprenons un peu de Népalais... Pommes de terre se dit « Aloo », Cumin « Jeera » et pain soufflé « Puri ». Au Népal, le matin, vous prendrez donc un « Aloo Jeera Puri ».

Kiran prépare souvent ce type de nourriture à base de pommes de terre. Il cuisine aussi des repas à base de riz, lentilles et légumes, souvent relevés de sauce tomate et d'épices telles que cumin, clou de girofle, cannelle, cardamome et laurier. Mais Kiran, qui travaille dans un restaurant « grill », apprécie aussi le steak, sauce au poivre et frites « toujours cuites deux fois ! » précise-t-il en connaisseur.

Le « Dal Bhat » peut être considéré comme le plat national du Népal. En tous cas c'est le plus consommé. Comme son nom l'indique - Poursuivons notre apprentissage - il s'agit d'un bol de soupe aux lentilles (Dal) accompagné d'un plat de riz (Bhat). Ce plat constitue l'alimentation presque exclusive de nombreux Népalais. Les protéines des lentilles rendent cette association relativement équilibrée. Ce repas est parfois accompagné d'un curry de légumes (pommes de terre ou épinards). La viande est rare, consommée au maximum une fois par semaine, et composée essentiellement de poulet ou de chèvre. Les plats sont accompagnés de sauce tomate et toujours très épicés. Après le « Dal Bhat », la pomme de terre, une des rares plantes cultivées capables de résister à l'altitude, est le second élément de la cuisine népalaise. Le village d'où est originaire Kiran est situé à 1 700 m et, à cette altitude, les pommes de terre sont abondantes.

L'hospitalité népalaise est légendaire. La nourriture est servie en abondance aux invités. « On ajoute de la nourriture et on insiste pour que l'invité mange » raconte Kiran. Au Népal, votre « Dal Bhat » sera servi à volonté et vous ne pourrez pas refuser de vous faire resservir au moins une fois... Ramro sanga khana linuhos ! (Bon appétit, littéralement mangez bien et sans hésiter !).

Le Népal

Ce pays rude est niché au cœur de l'Himalaya, enclavé entre l'Inde et la Chine. Il représente une superficie de 147 181 km² soit cinq fois la Belgique.

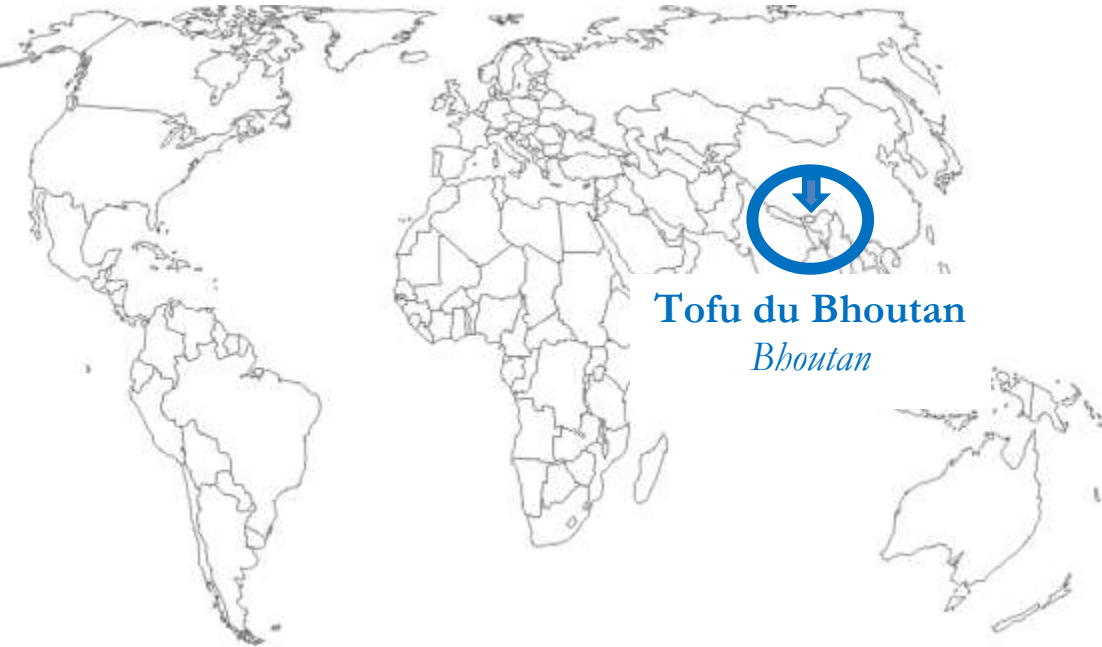
« Du Sud au Nord l'altitude et la température varient énormément, explique Kiran. La nourriture aussi. Au Sud le climat chaud est favorable à la culture du riz. Au Nord, dans la montagne moyenne, là d'où je viens, on cultive riz, maïs et pommes de terre. Dans les hautes montagnes, où l'on vit à plus de 3 400 m, on consomme beaucoup de pommes de terre séchées. »

Le toit du monde à 8 848 m d'altitude

Le pays est extrêmement diversifié. L'altitude y varie de 70 m à 8 848 m (L'Everest, toit du monde). Cette différence d'altitude explique l'extraordinaire variété de milieux naturels : jungles tropicales (attention aux rhinocéros, éléphants, tigres!), bassins agricoles, forêts, steppes, déserts de haute altitude, neiges éternelles recouvrant des sommets vertigineux (prenez garde au léopard des neiges, à l'ours himalayen et on en sait jamais... au yeti!). Excepté à Katmandou, la population est rurale et dispersée dans de petits villages. Le Népal est une société multiculturelle, point de rencontre entre l'Inde hindouiste et le Tibet bouddhiste.

Kiran ➔





Tofu du Bhoutan

Bhoutan

Tofu du Bhoutan

Le tofu est un plat typique du Bhoutan. Il est fréquemment servi lors des fêtes ou quand des invités sont conviés à dîner.

Ce plat est proposé par Hira Kadel, originaire du Bhoutan.



Tofu du Bhoutan préparé par Hira

Ingrédients pour 6 personnes

- | | |
|--|--|
| ❖ 500 g de tofu en bloc | ❖ 2 grandes cuillerées à soupe de graines d'oignon |
| ❖ Gingembre frais (6 tranches coupées fin) | ❖ 2 grandes cuillerées à soupe de graines de cumin |
| ❖ 2 gros oignons rouges | ❖ Cumin en poudre, fenugrec, laurier, curcuma, |
| ❖ 2 bottes de petits oignons avec leur verdure | ❖ Sel |
| ❖ 6 tomates | ❖ 2 gousses d'ail |
| ❖ 2 poivrons rouges | ❖ 20 cl de crème fraîche ou d'eau |
| ❖ 200 g de petits pois frais | ❖ Huile d'olive |
| ❖ 2 petites bottes de coriandre fraîche | |

Tofu du Bhoutan

Recette

1. **Saisir** dans une poêle les graines de cumin et d'oignon, le fenugrec, le laurier dans l'huile d'olive.
2. **Ajouter** l'oignon rouge et les bottes de petits oignons verts coupés en morceaux. Faire blondir.
3. **Ajouter** le tofu (préalablement saisi dans l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'il ait une couleur brun doré).
4. **Ajouter** les petits pois frais, les tomates coupées en dés, les poivrons rouges, la coriandre fraîche, le curcuma et le cumin en poudre.
5. **Cuire** pendant 20 minutes à feu doux.
6. **Ajouter** la crème fraîche à la fin de la cuisson (ou un peu d'eau pour une version plus light).
7. **Laisser réduire** encore 5 minutes et servir chaud avec du pain et du riz.

Le Conseil de Hira : « J'achète le tofu dans les boutiques chinoises de Bruxelles et les autres ingrédients dans les commerces de Saint-Josse-ten-Noode. Les épices sont essentielles et doivent absolument relever le goût du tofu. »

Hira KADEL

et le Bhoutan

Des photos de vache décorent sa maison... **Hira Kadel** est originaire du Bhoutan. Réfugiée politique, en attente de son permis de séjour, elle réside à Saint-Josse-ten-Noode et étudie le français et le néerlandais pour préparer son avenir en Belgique.

Hira aime les activités à caractère social. Elle a activement participé à la journée Solidari-Thé organisée par la commune de Saint-Josse-ten-Noode. A cette occasion, elle a préparé et fait découvrir aux habitants de la commune le (désormais fameux) thé au beurre de Yak, boisson caractéristique de son pays. Vif succès pour ce breuvage très atypique! Lors de la fête de la communauté flamande organisée par «Ten Noey», le centre culturel flamand de Saint-Josse-ten-Noode, elle a cuisiné des Pakoda, beignets de légumes aux oignons, épinards et épices.

Pour le parcours sur les arts culinaires de Saint-Josse-ten-Noode, elle a préparé un tofu au riz. Il s'agit d'un plat végétarien, typique du Bhoutan mais également très prisé dans toute l'Asie.

Au Bhoutan la trilogie petit-déjeuner, déjeuner, dîner n'a pas cours. On prend un vrai repas au lever, un simple goûter à midi et un second repas en début de soirée. Les repas sont presque exclusivement à base de riz, de lentilles et de légumes. La maman de Hira préparait quotidiennement des oignons Bhaji (oignons frits) « On en consommait tous les jours, comme un "snack", en

partageant avec les amis et les voisins, on adorait, en plus les piments forts nous réchauffaient » se souvient Hira. Les bouddhistes du Bhoutan mangent parfois un plat nommé « Momo » constitué d'une portion de viande enveloppée dans du riz (Une sorte de boulette de riz fourrée à la viande). Ce plat vient du Tibet et est consommé en Chine, au Népal et au Bhoutan.

Du thé au beurre de yak ! Un goût unique...

Le thé du Bhoutan, désormais connu de certains habitants de Saint-Josse-ten-Noode et des alentours, est particulièrement caractéristique. Il est élaboré avec du beurre de yak ce qui lui donne un goût unique et particulièrement fort. « Il chauffe le corps et on ne sent plus le froid » explique Hira.

Le Bhoutan compte essentiellement des bouddhistes et une petite minorité d'hindous. Hira appartient à la minorité hindouiste et, comme beaucoup d'hindous, elle est végétarienne. L'hindouisme, une des plus anciennes religions du monde, a la particularité de n'avoir ni fondateur, ni prophète, ni dogme. Il s'agit d'un ensemble de traditions et de principes philosophiques très anciens. Début novembre Hira célèbre la fête hindoue de « Diwal ». Cette fête, la plus gaie du calendrier hindou, marque le début du nouvel an hindou. Au pays, les hindous allument de petites lampes à huile, s'échangent des friandises et offrent de la nourriture à leurs vaches. Hira aussi décore sa maison, allume des lampes à huile. Faute de posséder une vache, elle affiche chez elle des photos de vaches...

Le Bhoutan

« Le Bhoutan est un pays froid, montagneux, neigeux, raconte Hira, la plupart des maisons n'ont pas de système de chauffage. Le feu dans la cheminée sert à la fois à éclairer la maison, à réchauffer la famille et à préparer les repas. ».

Ce pays rude est niché au cœur de l'Himalaya, enclavé entre l'Inde et la Chine. D'une superficie de 47 000 km², soit 1,5 fois la Belgique, le pays est presque entièrement montagneux : moyennes montagnes couvertes de forêts, hauts pâturages où broutent les troupeaux de yacks et sommets vertigineux recouverts de neige. La population, essentiellement rurale, vit de l'agriculture et de l'élevage.

L'exil des Bhoutanais d'origine népalaise

Le gouvernement bhoutanais a décidé de ne plus considérer comme Bhoutanais, la population d'origine népalaise. Ce qui entraîne l'exil, plus ou moins contraint, de ces Bhoutanais d'origine népalaise, privés de leur citoyenneté. Nombre d'entre eux vivent désormais au Népal dans des camps de réfugiés sous l'égide du Haut-Commissariat aux Réfugiés des Nations Unies (HCR). Oubliés du Monde, certains vivent dans ces camps depuis plusieurs décennies. Des enfants naissent de parents eux-mêmes nés dans le camp de réfugiés...

Hira ➔





**Feuilles de manioc « Saka
saka » et Poulet « Moambe »**
Congo

Feuilles de manioc « Saka saka »

Poulet « Moambe »

Le Saka Saka est un plat à base de feuilles de manioc, légumes et poisson très apprécié au Gabon, au Congo et au Cameroun. Le poulet Moambe est considéré comme le plat national du Congo. Il est aussi consommé dans toute l'Afrique centrale et équatoriale.

Ce plat est proposé par Bijou Mahumba, bénévole à l'association « Africa Sub Sahara ».

Feuilles de manioc « Saka saka »

Ingrédients

- | | |
|---------------------------------|----------------------------|
| ❖ 6 maquereaux frais | ❖ 1 pot de pâte d'arachide |
| ❖ 4 boules de saka-saka congelé | ❖ Huile de palme bio |
| ❖ 2 poivrons verts | ❖ 4 oignons |
| ❖ 2 poireaux entiers | ❖ 7 gousses d'ail |
| ❖ 2 aubergines | ❖ feuilles de laurier |
| ❖ 2 courgettes | ❖ 1 pincée de sel |

Le conseil de Bijou : « Dégustez le Saka saka avec du fon-fon (semoule de blé), des bananes plantain, du riz, du manioc (en magasin exotique) ou de l'igname, coupé en gros morceaux, à cuire dans une casserole d'eau bouillante salée. »

Recette

1. **Faire tremper** la veille les boules de Saka-saka dans un grand faitout.
2. **Ajouter** le lendemain un peu de sel et porter à ébullition. Laisser cuire 1h30 à feu moyen sans couvrir, en mélangeant de temps en temps.
3. **Ajouter** un peu d'eau, couvrir et laisser mijoter en mélangeant de temps en temps. Laisser réduire la préparation. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les feuilles de manioc soient bien tendres (cela peut prendre quelques heures).
4. **Couper** poivrons, poireaux, aubergines et courgettes en gros morceaux. Les disposer dans le faitout, cuire à feu moyen/doux pendant 2h en remuant régulièrement.
5. **Ajouter** l'ail et l'oignon coupés en morceaux. Déposer sur le dessus les maquereaux entiers.
6. **Retirer** les poissons après 15 minutes. Enlever les arêtes, extraire la chair.
7. **Incorporer** la chair de poisson dans le faitout, écraser et mélanger. Laisser réduire encore 45 minutes.
8. **Ajouter** peu à peu la pâte d'arachide en diluant bien. Verser doucement l'huile de palme. Mijoter 10 minutes à feu doux.
9. **Ajouter** les feuilles de laurier. Saler légèrement si nécessaire. Compter encore 10 minutes de cuisson.
10. **Réchauffer** le saka-saka au moment de servir.



Poulet « Moambe »

Ingrédients 6 personnes

- | | |
|--|--------------------|
| ❖ 2 poulets | ❖ 4 tomates pelées |
| ❖ 2 boîtes de 800 g de sauce moambe (huile et chair des noix de palme) | ❖ 4 oignons |
| | ❖ Huile |
| | ❖ Sel et poivre |

Recette

1. **Découper** les poulets en petits morceaux, les saler et les faire frire dans l'huile.
2. **Faire chauffer** la sauce moambe dans une casserole pendant 30 minutes. Ajouter les oignons émincés et les tomates.
3. **Laisser mijoter** la sauce pendant 30 minutes jusqu'à ce qu'elle soit moelleuse et consistante.
4. **Mélanger** les morceaux de poulet à la sauce.

Le Conseil de Bijou : « Dégustez ce plat avec du riz ou des bananes plantain. »

◀ Bananes plantain, feuilles de manioc « Saka saka » et poulet « Moambe » préparés par Bijou

Bijou MAHUMBA

et l'association « Africa Sub Sahara »

Bijou Mahumba est infirmière de formation, elle a travaillé dans une grande société pharmaceutique. D'origine congolaise, elle est bénévole au sein de l'association « Africa Sub-Sahara ».

Bijou est une jeune femme très active. Elle aime le théâtre, le cinéma. Elle adore discuter et échanger des idées. Elle a aussi un goût et un talent certain pour la cuisine. C'est elle qui coordonne l'équipe qui prépare du « Saka saka » (feuilles de manioc) et du poulet « Moambe » pour le parcours sur les arts culinaires de Saint-Josse-ten-Noode.

Son engagement : « Africa Sub Sahara »

« Ici c'est la diversité. On s'occupe de tout le monde : européen, africain, asiatique... et on n'hésite pas à aller sur le terrain. » D'emblée M. Francis, coordinateur de l'association Africa Sub-Sahara résume l'état d'esprit de l'association.

L'association propose une permanence sociale afin de faciliter les démarches auprès des organisations belges : lettre juridique, demande de régularisation, de regroupement familial... Elle propose aussi des cours de français en coopération avec l'asbl « Lire et Ecrire ». Tous les mercredis elle tient dans son local (rue des deux Eglises 103) un atelier « Parent Enfants » et une permanence santé.

Africa Sub-Sahara apporte un savoir-faire pour la rédaction des CV et des lettres de motivation. « Au-delà de la technique, nous souhaitons conscientiser et responsabiliser les participants », explique Nicky, la conseillère emploi qui anime les ateliers de recherche d'emploi de l'association. « Il ne s'agit pas seulement d'une formation mais aussi d'une recherche concrète et pratique. Pas toujours facile. Mais lorsque quelqu'un réussit à trouver grâce à nos conseils, cela fait plaisir ».

« Brisons les tabous avant qu'ils nous brisent ! »

Les membres de l'association n'hésitent pas à sortir de leur local pour aller sur le terrain, dans la ville, à la rencontre des gens. « On ne reste pas à attendre au bureau. Nous allons vers la réalité des personnes pour agir de façon pratique et concrète » explique Bijou. C'est ainsi que des jeunes filles de l'association sont allées Place Saint-Josse distribuer des préservatifs et de l'information pour sensibiliser les jeunes filles à la contraception, expliquer l'utilisation des préservatifs, informer sur la réalité des maladies sexuelles transmissibles, encourager les parents à s'impliquer dans l'information et l'éducation sexuelle de leur enfants... « Brisons les tabous avant qu'ils nous brisent ! » lançaient aux passants les membres de l'association.

Au-delà de ces services, l'association encourage aussi le « vivre ensemble » à Saint-Josse-ten-Noode. « Chaque culture a sa façon de vivre, sa spécificité, sa manière de voir les choses. Il faut

apprendre à se connaître pour se comprendre » explique Bijou. Africa Sub-Sahara invite les habitants du quartier à des activités multiculturelles et intergénérationnelles.

Un travail en réseau

Africa Sub-Sahara s'adresse à tous les publics et à toutes les nationalités. Elle est un partenaire de la commune dans le cadre de la concertation locale pour le renforcement de la cohésion sociale. Elle noue des partenariats avec d'autres organisations comme Fedasil (Agence fédérale pour l'accueil des demandeurs d'asile), Libiki (soutien aux veufs, veuves et orphelins atteints du virus HIV), Zig Zag (qui organise le festival Couleur Café), Siréas (Service International de Recherche, d'Education et d'Action Sociale) et le centre prévention SIDA afin de tisser un réseau social source d'échanges fructueux.

Bijou dans le local d'Africa Sub-Sahara ➔





**Feuilletés au poulet « Briouats »
et Rouleaux aux fruits de mer**
Maroc

Feuilletés au poulet « Briouats »

Rouleaux aux fruits de mer

Le Briouat est le plat incontournable de toutes les fêtes au Maroc. Il s'agit d'une pâte feuilletée fourrée à la viande très similaire à la Pastilla. Le Briouat est simplement une présentation plus petite en forme de triangle.

Ce plat est proposé par Zohra Othmani, la responsable du Foyer Poste.



Feuilletés au poulet « Briouats »

Ingrédients pour 6 personnes

- | | |
|--|--|
| ❖ Feuilles de pastilla petit format (bricks) | ❖ Sel, poivre, |
| ❖ 25 g de beurre fondu | ❖ Gingembre moulu |
| ❖ 1 poulet | ❖ Cannelle |
| ❖ 2 oignons | ❖ Safran colorant et pistils de safran pur |
| ❖ 2 œufs | ❖ Coriandre fraîche |
| ❖ Persil haché | ❖ Huile |

Recette

1. **Faire revenir** le poulet et les oignons émincés dans un peu d'huile.
2. **Assaisonner** le poulet de sel, poivre, gingembre, coriandre, cannelle, safran, persil et quelques pistils de safran pur. Mouiller d'eau. Laisser cuire 40 minutes sur feu moyen.
3. **Désosser** et émietter le poulet.
4. **Battre** les œufs et les mélanger au poulet. Laisser cuire un peu à feu doux. Laisser refroidir.
5. **Etendre** la feuille de brick et la badigeonner de beurre fondu. Déposer environs 2 cuillerées à soupe de farce (sans arriver aux bords). Rabattre les 2 côtés de la feuille vers le milieu et plier en forme de triangle en procédant de droite à gauche et inversement. Voir le schéma du pliage page 155.
5. **Faire dorer** les briouats des 2 côtés dans un bain d'huile ou les faire cuire dans un four préchauffé. Servir chaud.

◀ *Feuilletés au poulet « Briouats » préparés par Zobra*

Rouleaux aux fruits de mer

Ingrédients pour 6 personnes

- ❖ Feuilles de pastilla (bricks)
- ❖ grand format
- ❖ Beurre fondu
- ❖ Gambas
- ❖ Calamars
- ❖ Crevettes décortiquées
- ❖ Chair de lotte ou d'un autre poisson blanc sans arêtes
- ❖ Mélange de fruits de mer au choix
- ❖ Petite barquette de champignons
- ❖ Vermicelles chinois
- ❖ 1 jaune d'œuf battu
- ❖ Poivrons rouges
- ❖ Jus de citron
- ❖ Piment de Cayenne (facultatif)
- ❖ Huile d'olive
- ❖ Citrons confits découpés en dés
- ❖ Persil haché
- ❖ Ail écrasé
- ❖ Coriandre hachée
- ❖ Sel et poivre
- ❖ Garniture : crevettes frites

Le conseil de Zohra: « Les épices donnent le caractère à la préparation et permettent à la cuisinière d'exprimer sa personnalité. Selon l'envie, il est possible de varier les épices: cannelle, gingembre, safran, curcuma, poivre blanc, poivre de Cayenne, paprika... »



Epices de Zohra

Recette

1. **Faire revenir** dans une poêle, à feu doux, dans du beurre, l'ail haché et les morceaux de calamars. Ajouter les crevettes et la chair de poisson.
2. **Saupoudrer** de sel, de poivre et de piment de Cayenne. Arroser d'huile d'olive et de jus de citron. Remuer délicatement jusqu'à cuisson.
3. **Faire ramollir** les champignons dans de l'eau chaude, les rincer puis les découper en petits morceaux, les ajouter dans la poêle avec les dés de citrons confits et les morceaux de poivrons.
4. **Verser** le contenu de la poêle dans un récipient. Ajouter : persil et coriandre. Remuer délicatement jusqu'à ce que les ingrédients soient parfaitement mélangés.
5. **Cuire** les vermicelles et les mélanger à la farce.
6. **Etaler** la feuille de pastilla, la badigeonner de beurre fondu, déposer 1 cuillerée à soupe de farce au milieu. Rabattre les 2 côtés de la feuille vers le milieu, rouler sur la farce pour obtenir la forme d'un bâtonnet.
7. **Faire frire** les bâtonnets dans un bain d'huile. Dès qu'ils sont dorés, les égoutter. Alternative plus légère : les disposer sur une plaque huilée et les faire cuire au four (préchauffé à 180°).

Zohra OTHMANI

et le Foyer Poste

Zohra Othmani n'avait que trois ans lorsque sa famille a quitté le Maroc pour s'installer à Saint-Josse-ten-Noode. Aujourd'hui elle vit et travaille toujours dans cette commune. « Saint-Josse, c'est mon village. »

Zohra est la responsable du Foyer Poste, un Foyer restaurant qui permet aux habitants de Saint-Josse-ten-Noode de se retrouver autour d'un repas. Elle se passionne pour son travail. « Les habitants du quartier mangent ensemble, sortent de leur isolement, partagent et échangent dans le respect des cultures et des différences. »

Zohra aime s'évader de son travail très prenant en marchant dans la nature, mais sa grande passion demeure incontestablement la cuisine. Elle qui a grandi en Belgique définit sa cuisine comme « la cuisine de ma mère transformée par mon histoire belge et marocaine, transformée par mes mélanges ». La cuisine marocaine est une cuisine méditerranéenne caractérisée par une grande variété de plats, par l'importance des épices et par des pâtisseries à base d'amandes et de miel. Le poisson est également très présent dans ce pays bordé à la fois par l'océan Atlantique et par la mer Méditerranée. Zohra prépare pour sa famille et ses amis tous les classiques de la cuisine marocaine : poulet oriental, coucous, vermicelles vapeur, poisson, tajine... Les salades orientales sont bien sûr toujours présentes et les soirées d'hiver

sont agrémentées de plats de lentilles-haricots ainsi que de la fameuse soupe marocaine. Zohra fait ses courses chez les épiciers de Saint-Josse-ten-Noode et, le jeudi, au marché rue des Deux Eglises. « Ah, le marchand avec son étalage d'épices... »

Dans la culture marocaine la gastronomie joue un rôle social essentiel. Elle rassemble la famille et réunit les amis. La nourriture représente à la fois le don et l'accueil. « Quand on reçoit des amis, on dépose le plus possible de mets sur la table, précise Zohra. Une table débordante de victuailles signifie que vous êtes le bienvenu »

Les repas collectifs sont la clé de voûte des coutumes sociales et des évènements festifs

« La diète méditerranéenne » est inscrite depuis 2010 sur la liste représentative du patrimoine culturel immatériel de l'humanité. Les pays concernés sont l'Espagne, la Grèce, l'Italie et le Maroc. La diète méditerranéenne se caractérise par un modèle nutritionnel qui est demeuré constant dans le temps et l'espace et dont les principaux ingrédients sont l'huile d'olive, les céréales, les fruits et légumes frais ou séchés, une proportion limitée de poisson, produits laitiers et viande, et de nombreux condiments et épices, le tout accompagné de vin ou d'infusions, toujours dans le respect des croyances de chaque communauté. Mais la diète (du grec *diaita* ou mode de vie) méditerranéenne recouvre beaucoup plus que la seule nourriture. Elle favorise les contacts

sociaux, les repas collectifs étant la clé de voûte des coutumes sociales et des événements festifs. (Source UNESCO)

Son engagement : le Foyer Poste

Le Foyer Poste est un service de l'asbl « Maison de la Famille » dont l'objet social est la promotion du bien-être social de tous les habitants de la commune de Saint-Josse-ten-Noode et des communes voisines. Le Foyer est un lieu d'accueil et de vie ouvert sur le quartier, un espace d'échanges et de convivialité autour d'un repas ou d'une activité. Il réunit les générations et les cultures. Il vise à lutter contre l'isolement et la solitude des aînés ou des personnes fragilisées éprouvant des difficultés. L'asbl Maison de la Famille est soutenue par la Commune et par la Commission communautaire française.

« On vient se poser, se reposer et déposer »

Quinze nationalités se côtoient dans le Foyer. L'ambition est toujours le mélange des cultures et des générations dans le respect des traditions et des croyances de chacun. On peut venir « se poser, se reposer et déposer » résume Zohra, responsable du Foyer. « On vient dire bonjour, on vient faire connaissance, on vient raconter, précise Zohra. Quand on entre dans le Foyer, on a l'impression que les gens se connaissent depuis longtemps... une famille en somme... »

Zohra →





Beignets de blé farcis "Kutilk"

« Kurdistan »

Beignets de blé farcis « Kutilk »

Les Kutilk sont des beignets de boulgour farcis de viande et cuits dans l'eau. Le boulgour est une façon de préparer le blé.

Ce plat est proposé par Ozlem Kaplan, soutenue par L'Institut kurde à Saint-Josse-ten-Noode.



Beignets de blé farcis « Kutilk »

Ingrédients pour la farce pour 6 personnes

- | | |
|--|----------------------|
| ❖ 500 g de viande hachée
(mouton ou bœuf) | ❖ Menthe et persil |
| ❖ 3 oignons | ❖ Huile d'olive |
| ❖ Concentré de tomate | ❖ Paprika |
| | ❖ Sel et poivre noir |

Ingrédients pour la pâte pour 6 personnes

- | | |
|-------------------------|----------|
| ❖ 500 g de boulgour fin | ❖ 3 œufs |
|-------------------------|----------|

Recette

1. **Préparer la pâte** : recouvrir le boulgour d'eau bouillante et le laisser reposer jusqu'à ce qu'il ait absorbé toute l'eau. Ajouter les 3 œufs entiers. Malaxer le mélange jusqu'à ce qu'il soit homogène.
2. **Préparer la farce** : faire cuire tous les ingrédients de la farce dans une poêle avec un peu d'huile.
3. **Etaler** la pâte de boulgour, découper les chaussons et les farcir.
4. **Plonger** les chaussons dans de l'eau bouillante. Veiller à ne pas les plonger trop longtemps afin d'éviter qu'ils ne s'ouvrent. Les égoutter et servir chaud. Alternative : badigeonner de jaune d'œuf et cuire à l'huile dans une poêle.

◀ *Beignets de blé farcis « Kutilk » préparé par Ozlem*

Ozlem KAPLAN

et L'Institut kurde

Ozlem Kaplan est Kurde, originaire du Sud-Est de la Turquie. Récemment arrivée en Belgique, réfugiée politique, en attente de son permis de séjour, elle suit des cours d'alphabétisation à l'Institut kurde de Saint-Josse-ten-Noode.

De l'autre côté de la table ont pris place ses deux filles Ozlem et Sukren. Les jeunes filles suivent des cours de français, commencent à fort bien maîtriser la langue et fréquentent l'école de Saint-Josse-ten-Noode.

La famille est venue chercher à Bruxelles une vie calme, tranquille et plus sûre. Leur envie de s'intégrer à la société belge est extrêmement forte « Notre seul espoir est de pouvoir demeurer sur le sol belge, de travailler et de devenir finalement des citoyens comme tout le monde ».

Madame Kaplan est une bonne cuisinière, elle connaît bien la gastronomie du Kurdistan : boulghour, riz, haricots, pois chiches, pommes de terre, feuilles de vigne farcies, viande de poulet, mouton, ou chèvre... De l'autre côté de la table, les jeunes filles signalent que depuis leur arrivée à Bruxelles, elles ont aussi goûté aux hamburgers frites... et que c'est « vraiment très bon »... Froncement de sourcils, maman poursuit ses explications sur la préparation du « tirşik », un classique de la cuisine kurde, mélange

de légumes traditionnellement cuits sur le feu dans un pot en terre.

Madame Kaplan et sa famille participent volontiers au repas que l'Institut kurde organise deux fois par mois pour faire découvrir aux habitants du quartier les trésors de la cuisine Kurde et anatolienne. Pour le parcours sur les arts culinaires de Saint-Josse-ten-Noode, Madame Kaplan prépare des « Kutilk », beignets de blé farcis de viande.

Son engagement : l'Institut kurde

L'Institut kurde situé à Saint-Josse-ten-Noode poursuit un double objectif. Il souhaite faire découvrir la culture kurde aux habitants de Bruxelles en organisant des concerts, des projections de films, des repas, des représentations de danse folklorique. Il propose aussi des cours de kurde, une langue indo-européenne parlée par 30 millions de personnes. Ce cours s'adresse aussi bien aux professionnels (interprètes, travailleurs sociaux, spécialistes du Moyen-Orient) qu'aux habitants de Bruxelles désirant s'ouvrir à une autre culture.

Le deuxième objectif de l'Institut est d'aider les primo-arrivants kurdes principalement, mais aussi d'autres origines à s'insérer dans la société belge. Bien souvent l'Institut est la première porte que poussent les familles en arrivant en Belgique. L'Institut propose donc une permanence sociale afin de faciliter les démarches auprès des organisations belges et des cours

d'alphabétisation et de français en coopération avec l'asbl « Lire et écrire ». Les enfants peuvent suivre des cours de rattrapage scolaire après la classe ou pendant les vacances.

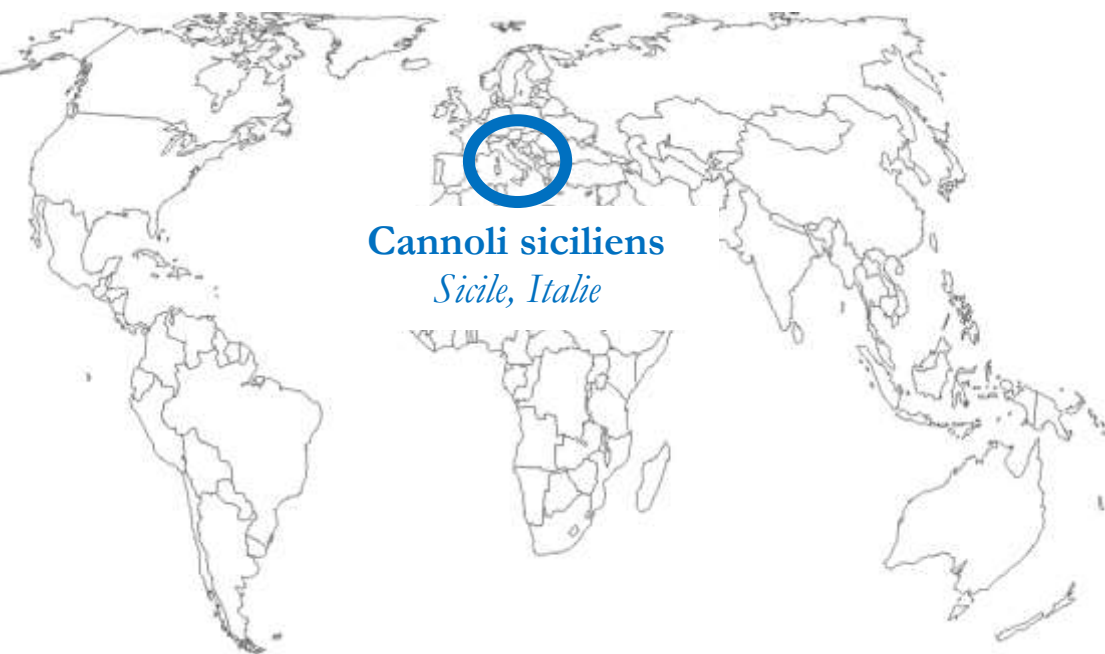
Les portes de l'Institut kurde sont ouvertes à toutes les nationalités

Au-delà de ce travail social, l'Institut kurde est un lieu d'accueil, de rencontres et de convivialité qui participe à la cohésion sociale, à l'émancipation des femmes, à l'autonomie et à la responsabilisation des citoyens. Récemment quinze personnes ont réalisé un carnet de voyage collectif composé de leurs expériences passées et de leurs espérances pour l'avenir...

Le quartier est très multiculturel et la fréquentation de l'Institut va bien au-delà de la communauté kurde. Les portes de l'Institut sont ouvertes à toutes les nationalités et on croise dans les couloirs des ressortissants d'Afrique, du Maghreb, du Moyen Orient, de l'Asie, de l'Amérique de Sud... Le thème commun étant souvent l'exil...

Madame Kaplan à l'Institut kurde ➔





Cannoli siciliani

Sicile, Italie

Cannoli siciliens

Le cannoli est une pâtisserie sicilienne typique de la période de carnaval mais les gourmands en mangent toute l'année...

Ce plat est proposé par Antonina Arpidone, animatrice au Foyer Liedekerke.



Cannoli siciliens

Ingrédients pour 6 personnes

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ❖ <i>Mini-biscuits pour cannoli</i> | ❖ <i>Petites boules de chocolat pour pâtisserie</i> |
| ❖ <i>750 g de ricotta</i> | |
| ❖ <i>300 g de sucre</i> | ❖ <i>Copeaux de chocolat ou petites boules colorées pour pâtisserie</i> |
| ❖ <i>150 g sucre impalpable</i> | |

Recette

1. **Mélanger** la ricotta avec le sucre et les boules de chocolat.
2. **Fourrer** les mini-biscuits du mélange ricotta et sucre.
3. **Parsemer** de copeaux de chocolat ou de petites boules colorées sur les côtés ouverts et de sucre impalpable sur le dessus.

Le conseil de Nina : « *Les cuisinières pressées peuvent trouver en grande surface le biscuit vide. Il n'y a plus qu'à le remplir avec la ricotta. C'est simplissime et délicieux.* »

← *Les simplissimes et délicieux mini-cannoli de Nina*

Antonina ARPIDONE

et le Foyer Liedekerke

Antonina Arpidone, que tout le monde appelle Nina, est née en Belgique, a grandi à Saint-Josse-ten-Noode et travaille aujourd'hui comme animatrice au Foyer Liedekerke.

De ses parents siciliens Nina a hérité d'un goût pour la gastronomie de l'Italie. Au Foyer elle anime des ateliers culinaires. « En famille, je cuisine de tout : chicons au gratin, carbonnades, steaks frites, pâtes, cannoli... indique-t-elle. Le cannoli est mon dessert préféré : « Quand j'en mange, je suis comme dans une bulle, je n'entends rien, je ne vois rien... rien que mon cannoli ! »

Son engagement : le Foyer Liedekerke

Le Foyer Liedekerke propose aux habitants du quartier et des environs des repas et de nombreuses animations. Ce lieu d'accueil réunit les générations et les cultures. Il vise à lutter contre l'isolement et la solitude des aînés ou des personnes fragilisées.

Le Foyer est un espace multiculturel mais aussi un lieu où se côtoient les différentes générations. « J'aime beaucoup le contact avec les aînés, explique Nina, je respecte beaucoup leurs savoirs, leurs cultures et leurs histoires personnelles souvent étonnantes ».

Nina propose chaque mois un programme d'animations aux personnes qui fréquentent le Foyer : excursions en dehors de Bruxelles, journées à la côte, balades dans les Ardennes, visites de musées, sorties au théâtre « Le public », conférences.... « Ces sorties sont un moment de plaisir pour tous. Pour moi aussi » confie Nina.

Nul doute que Nina apprécie son travail au Foyer « L'entente entre collègues est très bonne, je trouve cela essentiel, cela permet une collaboration efficace » note-t-elle. Le cadre aussi est agréable. « Au fond du jardin, on peut jouer à la pétanque. Quand il fait beau on peint à l'extérieur. Parfois on prend le café sur la terrasse. »

Pour comprendre : la diète méditerranéenne

La diète méditerranéenne est un patrimoine méditerranéen commun qui a été reconnue par l'UNESCO « patrimoine culturel immatériel de l'humanité » en 2010. Les pays concernés sont l'Espagne, la Grèce, l'Italie et le Maroc.

« La diète méditerranéenne est un ensemble de savoir-faire, connaissances, pratiques et traditions qui vont du paysage à la table, y compris les cultures, la récolte ou la moisson, la pêche, la conservation, la transformation, la préparation et, en particulier, la consommation d'aliments. La diète méditerranéenne se caractérise par un modèle nutritionnel qui est demeuré constant dans le temps et l'espace et dont les principaux ingrédients sont

l'huile d'olive, les céréales, les fruits et légumes frais ou séchés, une proportion limitée de poissons, produits laitiers et viandes et de nombreux condiments et épices, le tout accompagné de vin ou d'infusions, toujours dans le respect des croyances de chaque communauté. Mais la diète (du grec *diaita* ou mode de vie) méditerranéenne recouvre beaucoup plus que la seule nourriture. Elle favorise les contacts sociaux, les repas collectifs étant la clé de voûte des coutumes sociales et des événements festifs » UNESCO, 2010

La diète méditerranéenne reflète l'intérêt qu'accordent les méditerranéens à une alimentation saine, à la qualité des aliments et à la convivialité. Elle est aussi appréciée pour son faible impact sur l'environnement. Elle permet en effet de produire la nourriture en quantité suffisante pour satisfaire les besoins alimentaires tout en préservant les ressources naturelles pour les générations futures. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) considère la diète méditerranéenne comme un modèle de consommation alimentaire du point de vue nutritionnel et sanitaire.

Nina au Foyer Liedekerke ➔





**Tajine d'agneau "Mrouzia" au
ras el hanout et aux raisins secs**
Maroc

Tajine d'agneau « Mrouzia » au ras el hanout et aux raisins secs

Ce Tajine d'agneau se prépare toute l'année au Maroc mais il est particulièrement caractéristique de la fête du sacrifice.

Ce plat est proposé par Nawal Mrini, fondatrice de l'association « La cuisine d'Omo Chakir ».



Tajine d'agneau "Mrouzja" au ras el hanout et aux raisins secs préparé par Nawal. Ici le Tajine est présenté de façon originale sur de petites tranches de pain façon cocktail...

Ingédients pour 6 personnes

- | | |
|---|--|
| ❖ 1,5 kg viande de mouton | ❖ 1 cuillère à café de cannelle |
| ❖ 1 oignon | ❖ 1 cuillère à soupe d'huile |
| ❖ 1 cuillère à café de ras el hanout | ❖ 2 cuillérées à soupe de miel |
| ❖ 1 cuillère à café de sel, 1 cuillère à café de poivre | ❖ 250 g raisins secs sans pépins |
| ❖ ¼ cuillérées à café de safran en poudre et en filaments | ❖ 1 cuillère à soupe de graines de sésame grillées |
| ❖ 1 cuillère à café de gingembre | ❖ 100 g noix ou amandes mondées et grillées |

Tajine d'agneau « Mrouzia » au ras el hanout et aux raisins secs

Recette

1. **Mélanger** dans un peu d'eau : ras el hanout, gingembre, cannelle, safran en poudre et en filaments, huile, sel et poivre. Ajouter l'oignon finement émincé.
2. **Mariner** les morceaux de viande dans cette sauce durant 1h30 au moins.
3. **Mettre** le tout dans une marmite, couvrir d'eau et laisser cuire à feu doux.
4. **Laver** les raisins secs, les égoutter. Quand la cuisson de la viande est presque terminée, ajouter les raisins secs et le miel. Laisser cuire 10 minutes
5. **Laisser mijoter** jusqu'à ce que la sauce devienne onctueuse et mielleuse.
6. **Dresser** dans un grand plat les morceaux de viande nappés de sauce et de raisins secs. Saupoudrer de graines de sésame. Garnir de noix ou d'amandes grillées. Déguster avec du bon pain frais fait maison, c'est l'idéal !

Le Conseil de Nawal : « Je conseille de limiter l'utilisation de matières grasses. Ce qui donne le bon goût à une préparation ce n'est pas l'huile, ni le beurre, ce sont les épices et la cuisson. Bien choisir ses épices et mijoter, mijoter, mijoter... jusqu'à ce que la viande soit fondante. »

Page suivante : tajine d'agneau "Mrouzia" au ras el hanout et aux raisins secs préparé par Naval dans sa présentation traditionnelle





Nawal MRINI

et l'association « la cuisine d'Omo Chakir »

« Enfant, j'étais toujours dans la cuisine avec ma mère. J'ai toujours adoré cuisiner » se souvient **Nawal Mrini**. Après avoir mené de brillantes études d'architecture à l'Université Libre de Bruxelles, Nawal a décidé de faire de sa passion pour la cuisine son métier: « Mes amis aimaient mes recettes alors je me suis dit pourquoi ne pas partager? Pourquoi ne pas enseigner la cuisine? »

C'est ainsi qu'est né « La cuisine d'Omo Chakir », cadre associatif dans lequel Nawal dispense des cours de cuisine marocaine et réalise des plats pour des événements. Cette activité lui permet de concilier harmonieusement sa vie familiale et son activité professionnelle. « Omo Chakir » signifie d'ailleurs « La maman de Chakir », le prénom de son fils aîné.

Les cours de cuisine d'Omo Chakir suscitent un réel engouement. « Les jeunes femmes d'aujourd'hui sont très actives, elles travaillent dur, mangent à l'extérieur et se consacrent moins à la cuisine. Cependant certaines viennent me voir pour apprendre ou réapprendre, explique Nawal. J'ai l'impression que l'envie revient de préparer la cuisine à la maison. » Une autre raison du succès est certainement la bonne humeur et la convivialité qui accompagnent toujours les leçons. « On apprend, on fait la cuisine et ensuite on prend le temps de déguster nos plats ensemble »

Nawal cherche à faire connaître la vraie cuisine marocaine. Tous les grands classiques sont préparés : le couscous toujours apprécié, les Tajines dont il existe une infinité de variations, les pastillas composées d'une pâte feuilletée fourrée à la viande, les soupes marocaines bien réconfortantes en hiver.

**« Ce ne sont pas l'huile et le sucre qui donnent le goût
mais les épices et une cuisson appropriée »**

Si le répertoire se veut traditionnel, la préparation est créative et contemporaine. « Je suis architecte, j'aime bien créer. J'essaye d'apporter une touche personnelle. Un bon choix d'épices, par exemple, peut transformer une préparation. La cuisine doit aussi correspondre aux préoccupations de notre époque comme l'explique Nawal. La cuisine marocaine n'est pas forcément lourde. Ce ne sont pas l'huile et le sucre qui donnent le goût mais les épices et une cuisson appropriée. Un tajine, par exemple peut être un plat très léger. Quant au couscoussier, c'est un cuiseur vapeur à utiliser sans modération. »

Le service a également son importance. Au Maroc on pose traditionnellement un grand plat sur la table et tout le monde mange directement dans le plat. Cette façon de manger représente le partage et permet à chacun de se nourrir selon son appétit tout en gardant la nourriture bien au chaud. Il arrive parfois que les convives mangent directement avec les mains. Toucher la nourriture fait alors partie de l'expérience gastronomique.

La cuisine d'Omo Chakir

« La cuisine d'Omo Chakir » est l'association créée par Nawal Mrini pour exercer ses activités de cuisinière. Outre les cours de cuisine, Nawal prépare sur commande des plats et des pâtisseries pour les fêtes et les réceptions.

Une des spécialités d'Omo Chakir est le « cake design ». Cette pratique, tout droite venue des Etats-Unis et de Grande-Bretagne donne une importance particulière à la construction et au montage du gâteau. « Cela me rappelle que je suis architecte », sourit Nawal qui récemment a réalisé un gâteau en forme de dent pour un dentiste et un moelleux au chocolat en forme de Spiderman pour un anniversaire... En matière de football Nawal évite de prendre parti, en témoigne ce superbe gâteau « Real de Madrid » pour un fan de foot immédiatement suivi d'un dessert « Barcelone Football Club » à l'usage d'un supporteur du camp adverse!

On peut retrouver la cuisine d'Omo Chakir sur la toile. Tapez « Omo Chakir » sur un moteur de recherche et vous trouverez de nombreuses idées et recettes sur la page Facebook et sur le blog de l'association.

Nawal ➡





Feuilles de vigne farcies

« Yaprak Dolmasi »

Les feuilles de vigne farcies sont très typiques des fêtes en Turquie. Une farce composée de riz, de boulgour et viande hachée est enveloppée dans une feuille de vigne.

Ce plat est proposé par Ayse Cirmik, soutenue par l'association « La Maison de la Famille »



Feuilles de vigne farcies - « Yaprak Dolmasi »

Ingrédients pour 6 personnes

- | | |
|--|--|
| ❖ 1 pot de feuilles de vigne | ❖ 2 cuillérées à soupe de sauce |
| ❖ 500 à 700 g de viande hachée de bœuf | tomate concentrée (ou préparée selon votre goût) |
| ❖ 200 g de riz | ❖ Epices : cumin, poivre noir, |
| ❖ 200 g de boulgour | paprika doux en paillettes, |
| ❖ 1 oignon | menthe en poudre |
| ❖ 1 citron | ❖ Sel |

Recette

1. **Cuire** séparément le riz et le boulgour dans de l'eau.
2. **Faire revenir** l'oignon coupé finement avec la viande hachée et les épices. Ajouter le riz et le boulgour et la sauce tomate.
3. **Etaler** les feuilles de vigne, mettre un peu de farce au centre de la feuille. Rabattre les côtés et les rouler en forme de cigare.
4. **Disposer** les feuilles de vigne farcies dans une casserole en les recouvrant d'eau. Ajouter des rondelles de citrons dans l'eau de cuisson. Déposer une assiette sur les feuilles de vigne farcies, afin d'éviter qu'elles ne remontent durant la cuisson.
5. **Poursuivre** la cuisson, jusqu'à ce que les feuilles soient moelleuses. Ajouter de l'eau si nécessaire.
6. **Déguster** avec du yaourt nature

Le Conseil d'Ayse: « On peut bien sûr acheter les feuilles de vigne dans des bocaux. Mais il est agréable, à la saison, d'utiliser de véritables feuilles de vigne toutes fraîches (et non traitées). On coupe les queues et on les cuit cinq minutes dans de l'eau salée. »

Ayse CIRMIK

et l'association « La Maison de la Famille »

Ayse Cirmik est née en Belgique, a grandi dans les Ardennes et travaille à Saint-Josse-ten-Noode. D'abord aide-soignante à domicile, la jeune femme est maintenant animatrice au Foyer Liedekerke.

Ayse (prononcez Aïché) organise les animations et les activités du foyer. Elle encourage les habitants du quartier à pratiquer du sport, accompagne les sorties culturelles au musée ou au théâtre et anime des ateliers cuisine au sein du foyer « On prépare des gaufres, des crêpes, des soupes, raconte-t-elle. On cuisine puis on mange ensemble en invitant les autres personnes du foyer à partager la nourriture. »

Son engagement : le Foyer Liedekerke et La Maison de la Famille

« Le Foyer Liedekerke accueille des habitants de Saint-Josse-ten-Noode pour déjeuner le midi et leur propose un ensemble d'activités, d'animations et de sorties » explique Ayse. Ce foyer est un service de l'asbl « Maison de la Famille » dont l'objet social est la promotion du bien-être social de tous les habitants de la commune de Saint-Josse-ten-Noode et des communes voisines. L'aide à domicile permet de maintenir à domicile des personnes âgées en les assistant dans tous les actes de la vie journalière. L'action sociale globale, vise à améliorer les relations entre les

citoyens et la société en agissant sur les facteurs de précarisation et en sollicitant les capacités des citoyens eux-mêmes.

Progressivement cette association a élargi son champ d'action : permanence sociale et juridique, service transport pour personnes en difficulté, livraison de repas à domicile, service d'aides familiales et ménagères.

Des lieux d'accueil qui réunissent les générations et les cultures

L'association a aussi mis en place deux foyers restaurants, le Foyer Poste et le Foyer Liedekerke. Ces foyers proposent des repas et de nombreuses animations. Ils sont des lieux d'accueil qui réunissent les générations et les cultures et visent à lutter contre l'isolement et la solitude des aînés ou des personnes fragilisées. L'asbl Maison de la Famille est soutenue par la Commune de Saint-Josse-ten-Noode et par la Commission communautaire française.

En dehors de son travail d'animatrice, Ayse adore cuisiner pour sa famille et ses amis. « A la maison on mélange un peu tout, cuisine belge, française, italienne et turque, explique-t-elle. On aime le chicon et les frites, on apprécie tout autant les pâtes et les feuilles de vigne farcies. Chaque dimanche, poursuit-elle, je fais un bon déjeuner pour la famille, souvent un plat d'origine turque »

Pour le parcours sur les arts culinaires de Saint-Josse-ten-Noode, elle prépare des feuilles de vigne farcies, une recette typique des fêtes en Turquie. « Les grecs, note Ayse, font le même type de préparation en mettant du riz à la place du boulgour. C'est bien aussi. Je trouve que la Grèce, la Turquie, Chypre, l'Arménie ont des cultures et des gastronomies assez proches ».

Mieux qu'une thèse ou qu'un long débat, elle montre comment ces nouveaux arrivants enrichissent notre société.

De ses parents turcs arrivés en Belgique dans les années septante, de sa jeunesse ardennaise, Ayse a reçu une double culture. Une richesse parfaitement illustrée par la variété de sa cuisine. « Comme j'ai grandi, ici je fais de tout, je mange de tout, j'aime tout ».

Parfaitement heureuse et à l'aise dans la société belge, elle donne une idée de l'avenir qui attend les enfants des migrants qui arrivent aujourd'hui à Bruxelles. Mieux qu'une thèse ou qu'un long débat, elle montre comment ces nouveaux arrivants enrichissent notre société... qu'ils viennent du Bhoutan, du Népal, de Turquie, du Laos, de Djibouti, de Bolivie, du Maroc, du Congo, du Kurdistan... qu'ils s'appellent Hira, Kiran, Ayse, Khem, Nima, Raul, Nawal, Bijou, Sukren...

Ayse dans le Foyer Liedekerke ➔





Briouats

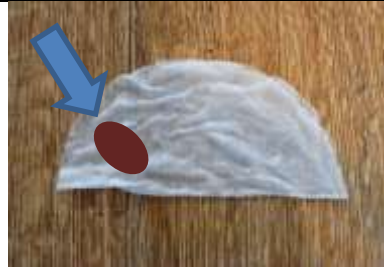


Samboussas

Pliage des Samboussas et Briouats



Plier la feuille en deux



Disposer un peu de farce



Rabattre la feuille



Rabattre la feuille encore une fois



Continuer à rabattre...



Il ne reste qu'un petit morceau



Rabattre le petit morceau par-dessus pour fermer



C'est prêt à cuire



Emir Kir, Bourgmestre de Saint-Josse-ten-Noode à la bibliothèque communale devant le tofu du Bhoutan - Photo Charline Six



Le public disposait d'un dossier et d'un plan pour joindre les six lieux où les plats étaient proposés à la dégustation.



Des écoliers de Saint-Josse ont participé. Ici dans la salle communautaire Sapiens avec, au centre, Mohamed Azzouzi, Échevin de la Culture

Le parcours sur les arts culinaires

Le parcours sur les arts culinaires est une initiative d'Emir Kir, Bourgmestre de Saint-Josse-ten-Noode, de Mohamed Azzouzi, Échevin de la Culture, d'Éric Jassin, Échevin des Relations Internationales et de la Coopération, de Béatrice Meulemans, Échevine de la Cohésion sociale et du Collège échevinal de Saint-Josse-ten-Noode.

Au cours du parcours des cuisiniers amateurs ont préparé et fait goûter au public leurs plats préférés. Des recettes simples à réaliser, savoureuses, peu onéreuses et auxquelles ces cuisiniers amateurs étaient particulièrement attachés. Les plats étaient présentés dans six lieux publics de la commune de Saint-Josse-ten-Noode. Le public disposait d'un dossier et d'un plan pour joindre les six lieux où les plats étaient proposés à la dégustation.

Outre les cuisiniers, l'évènement a mobilisé de très nombreux acteurs de la vie sociale de Saint-Josse-ten-Noode. En effet, les artistes culinaires étaient soutenus par les associations : « ALAJO », « Sao Maï », « Tazdayt », « la Ruelle », « le FIREFEC », le « Forum pour la Démocratie et la Paix », « Turkish Lady », le « Forum pour la Démocratie et la Paix », « Africa Sub-Sahara », « la Maison de la famille », « l'Institut kurde de Bruxelles », « La cuisine d'Omo Chakir »



L'association Alajo était présente au côté de Raul Meneses lors du parcours



Les jeux de plateau autour de la consommation responsable de l'association « Frères des Hommes », dans les locaux de la bibliothèque communale francophone.

Photo Charline Six



Le public pouvait goûter les trois plats préparés par l'équipe cuisine de la police de proximité dans le commissariat de Saint-Josse.

D'autres associations ont animé et illustré le parcours : « Eyad-La maison de Turquie » a préparé des calligraphies sur les proverbes en lien avec la gastronomie ; « Ages et transmissions » et « Caméléon Bavard » ont présenté des textes écrits par les seniors et joliment illustrés par les enfants ; « Frères des Hommes » a montré des jeux de plateau autour de la consommation responsable.

La police de proximité dans la zone Evere, Schaerbeek, Saint-Josse-ten-Noode a apporté la contribution de son équipe cuisine sous la conduite de la commissaire Dominique Louis.

Nadine Genesse, artiste photographe et Michel Dumoulin, écrivain public ont réalisé les photos et les biographies des artistes.

Remerciements

Nous remercions les artistes culinaires qui ont fourni les recettes et qui ont préparé les plats. Nous associons les associations dans lesquelles ils se sont engagés.

- ❖ **Nima Ahmed Abdallah**, membre du Forum pour la Démocratie et la Paix.
- ❖ **Antonina Arpidone**, animatrice au Foyer Liedekerke
- ❖ **Ayse Cirmik**, animatrice au Foyer Liedekerke
- ❖ **Hira Kadel**
- ❖ **Ozlem Kaplan** et l'Institut kurde à Saint-Josse-ten-Noode
- ❖ **Ayse Koyuncu**, membre de l'association « Turkish Lady »
- ❖ **Kiran K. Magar**
- ❖ **Bijou Mahumba**, bénévole de l'association « Africa Sub Sahara »
- ❖ **Raul Meneses**, fondateur de l'association latino-américaine de Saint-Josse (ALAJO)
- ❖ **Nawal Mrini**, fondatrice de l'association « La cuisine d'Omo Chakir »
- ❖ **Zohra Othmani**, responsable du Foyer Poste.
- ❖ **El Mekki Otmani**, animateur de l'association « Tazdayt ».
- ❖ **Khem Souvannavong** et l'association « Sao Mai ».
- ❖ **Charles Vandervelden**, animateur de l'association « La Ruelle »
- ❖ **Stella, Laurence, Si Fa, Angèle, Alphonsine et Marie-Claire**, membres du Forum inter-régional des femmes congolaises pour le développement international (FIREFEC)
- ❖ **Francis, Jessica, Martine, Duclong et Costa** de la zone de police Schaerbeek, Saint-Josse-ten-Noode, Evere ainsi que la commissaire **Dominique Louis**

Nous remercions aussi les associations qui ont joliment illustré et animé le parcours :

- ❖ « **Eyad-La maison de Turquie** » (calligraphies sur les proverbes en lien avec la gastronomie)
- ❖ « **Ages et transmissions** » (textes écrits par les seniors)
- ❖ « **Caméléon Bavard** » (illustrations par les enfants de textes réalisés par les seniors de « Ages et transmissions »)
- ❖ « **Frères des Hommes** » (jeux de plateau autour de la consommation responsable)

Nous remercions tous ceux qui par leur engagement et leur travail ont fait du parcours sur les arts culinaires un succès.

- ❖ **Emir Kir**, Bourgmestre de Saint-Josse-ten-Noode, **Mohamed Azzouzi**, Échevin de la Culture, **Éric Jassin**, Échevin des Relations Internationales et de la Coopération, **Béatrice Meulemans**, Échevine de la Cohésion sociale et le Collège échevinal de Saint-Josse-ten-Noode.
- ❖ **Les services de l'administration communale de Saint-Josse-ten-Noode** notamment **Aude Hendrick**, **Isabelle Casimir** et le Service Culture, **Kathy Bagniet**, **Meriem Samary**, **Kaltouma Issaka** et le service De-SLI-Relations internationales, **Charline Six** et le service Communication ainsi que les agents du service de la Prévention.

Les associations

Les associations qui ont soutenu les artistes culinaires. Ces associations tissent sans relâche le fils social au sein de la commune de Saint-Josse-ten-Noode.

	L'association latino-américaine de Saint-Josse (ALAJO) T 0491 74 29 37 (Coordinateur asbl ALAJO) meneses_ur@yahoo.com
	Sao Mai Contact : Xavier Mouffe T 02 242 27 66 et 0477 13 55 59 xavier.mouffe@telenet.be & www.sao-mai.be
	Tazdayt T 0484 50 62 22 rtazdayt@gmail.com http://www.tazdayt.net
	La Ruelle Rue Saint-Alphonse 20 1210 Saint-Josse-ten-Noode T 02 218 52 91 laruelleasbl@hotmail.com
	Forum inter-régional des femmes congolaises pour le développement international Rue du Méridien 10 3ème étage - local 304 1210 Saint-Josse-ten-Noode Permanence: lundi de 14h00 à 18h00 www.firefec.be firefec@gmail.com
	Forum pour la Démocratie et la Paix Rue Marie Thérèse 71 1210 Saint-Josse-ten-Noode T 02 791 37 55 et 0477 52 66 09

Turkish Lady Rue Wauwermans 11 1210 Saint-Josse-ten-Noode T 02 219 89 39 & 0476 77 82 76 turkish_l@hotmail.com & www.turkishlady.be		
Africa Sub-Sahara Rue des Deux Eglises 103A 1210 Saint-Josse-ten-Noode T 02 280 00 38 africasubsahara@skynet.be		
Foyer Poste Rue de la poste 51 1210 Bruxelles T 02 219 70 62	Maison de la famille maisonfamille@hotmail.com T 02 220 26 61	
Institut kurde de Bruxelles Rue Bonneels 16 1210 Saint-Josse-ten-Noode T 02 230 89 30 www.kurdishinstitute.be		
Foyer Liedekerke R de Liedekerke 112 1210 Saint-Josse-ten-Noode T 02 220 26 63	Maison de la famille maisonfamille@hotmail.com T 02 220 26 61	 
La cuisine d'Omo Chakir Blog : www.omochakir.over-blog.com Facebook : taper « La-Cuisine-dOmo_Chakir »		
Ages & Transmissions Rue Potagère, 7 1210 Saint-Josse-ten-Noode T 02 514 45 61 isabelle@agesettransmissions.be	Le caméléon bavard Rue Vogler, 38 1030 Bruxelles T 02 219 38 26 cameleon.bavard@gmail.com	
EYAD Chaussée de Haecht, 75 1210 Saint-Josse-ten-Noode T 02 218 05 07 info@evadasbl.be	Frères des Hommes Avenue A. Lacomblé, 69-71 1er étage - 1030 Bruxelles T 02 512 97 94 stefaniefdhbel@skynet.be	

Les auteurs de ce recueil

- ❖ **Nadine Genesse**, artiste peintre et photographe
<http://nadinegenesse.eu/>
- ❖ **Michel Dumoulin**, écrivain public
<http://micheldumoulin.eu/>

Des mêmes auteurs

- ❖ *Place Dailly - Eloge de la différence*
Nadine Genesse - Michel Dumoulin



Rencontre avec les artistes culinaires : Nadine et Michel chez Mekki, Michel et Francis dans la cuisine de la Police, Michel et Charles dans la cuisine de La Ruelle, Nadine, Bijou et Nicky dans le local de Africa Sub Sahara, Michel à la permanence du Firefec →



Ce recueil a été réalisé à l'occasion du parcours sur les arts culinaires du 13 décembre 2013. Les textes et les photos sont sous la seule responsabilité des auteurs Nadine Genesse et Michel Dumoulin.

La reproduction du contenu de cet ouvrage est autorisée moyennant la mention « 20 recettes du Monde - Parcours sur les arts culinaires de Saint-Josse-ten-Noode 2013 »

Il est possible d'acquérir cet ouvrage auprès de l'éditeur:

ACRODACROLIVRES

21 rue du Tienne - 1495 Tilly - Belgique

[http:// acrodacrolivres.be](http://acrodacrolivres.be)

acrodacrolivres@gmail.com

Bruxelles, juillet 2014