

# éditos

*Ensemble, nous sommes le 10<sup>e</sup>* fête cette année ses 19 ans. Comme pour les éditions précédentes, cette manifestation sera l'occasion de rencontres et d'échanges interculturels entre les habitants de l'arrondissement.

Lancé en 1996 à l'initiative de la Mairie du 10<sup>e</sup> et de nombreuses associations, cet événement a connu dès sa création un véritable engouement, devenant l'un des moments forts de la vie de l'arrondissement. Sa longévité en témoigne.

Le thème choisi pour la 19<sup>e</sup> édition d'*Ensemble, nous sommes le 10<sup>e</sup>* est fédérateur : **Ensemble en cuisine**. Au-delà du simple aspect culinaire, la gastronomie reflète la diversité et la richesse des cultures. Cette nouvelle saison nous invite donc à tisser des liens entre les communautés, à nous enrichir de leurs différences, le tout dans un esprit tolérant et festif.

Je tiens à remercier les associations, plus d'une soixantaine au total, qui font vivre *Ensemble, nous sommes le 10<sup>e</sup>* depuis près de 20 ans, et les animateurs, qui, cette année encore, se sont mobilisés pour la réussite de cette manifestation.

---

**Rémi Féraud**

Maire du 10<sup>e</sup>

*Ensemble, nous sommes le 10<sup>e</sup>* vous propose d'explorer la diversité de la population de notre arrondissement et de ses associations à travers quelques recettes. Sans prétention d'exhaustivité, nous vous invitons à travers ces pages à un petit tour du monde culinaire. Vous pourrez, en exerçant vos talents et votre imagination, en déguster le résultat avec vos proches.

Ce livret, comme l'ensemble du programme que nous vous proposons du **10 au 27 juin**, est le fruit d'un travail de plusieurs mois auquel ont participé des habitants, militants associatifs ou autres. Je les remercie de leur investissement qui nous permet de réaliser des rencontres interculturelles autour d'un thème renouvelé tous les ans.

Depuis 19 ans, nous nous efforçons de créer des lieux de rencontres et d'échanges entre tous les habitants. Cette année, vous pourrez retrouver les représentants d'une soixantaine d'associations et d'organismes divers lors de l'une des manifestations proposées : le 15 juin le long du canal Saint-Martin dans les stands ou à l'occasion des spectacles jardin Villemin, lors des Mercredix de l'Art du 25 juin, des ateliers de cuisine, de l'une des conférences ou encore à l'occasion de la projection du film en plein air le 27 juin.

---

**Sylvie Scherer**

Présidente d'*Ensemble, nous sommes le 10<sup>e</sup>*



# sommaire



## BOISSONS

<b>carcadé</b> • artisans du monde.....	p.4
<b>gemgem</b> • attac.....	p.5
<b>vin chaud</b> • à toi théâtre.....	p.6



## ENTRÉES

<b>mermoué</b> • la barque acsc.....	p.7
<b>rêveurs</b> • ateliers d'écriture à la ligne.....	p.8
<b>soupe à la tomate</b> • ensemble, nous sommes le 10 <sup>e</sup> .....	p.9
<b>soupe au cumin et aux croutons</b> • aots.....	p.10
<b>taboulé fantôme</b> • les ateliers élisabeth bing.....	p.11



## PLATS

<b>aubergines imam bayildi</b> • acort.....	p.12
<b>bibimbap</b> • afelacc.....	p.13
<b>brochettes d'aubergine au bœuf</b> • espace universel.....	p.14
<b>canard à la mode tchèque</b> • aots.....	p.15
<b>garbure béarnaise</b> • universal second chance.....	p.16
<b>kabuli palaw</b> • conseil des seniors.....	p.17

<b>la vraie poule au pot d'henri IV</b> • histoire & vies du 10 <sup>e</sup> .....	p.18
<b>paëlla mixte</b> • aroe.....	p.19
<b>pizza méli-mélo</b> • la maison du canal.....	p.22
<b>poisson frit au vinaigre</b> • espace farabi.....	p.23
<b>raviolis chinois</b> • aslc.....	p.24
<b>risotto à la lavande</b> • astolfo sulla luna.....	p.25
<b>tajine de pruneaux</b> • les quatre horizons.....	p.26
<b>tarte aux navets caramélisés</b> • ville mains jardins.....	p.27
<b>terrine de légumes au micro-ondes</b> • paris santé nutrition.....	p.28
<b>thakkali saadame</b> • l'aire à mots.....	p.29
<b>tiep bou dienn</b> • compagnie niaba.....	p.30
<b>tô</b> • polemdé destinée.....	p.31



## DESSERTS

<b>cake des droits de l'homme</b> • ldh paris 10-11.....	p.32
<b>firni</b> • français langue d'accueil.....	p.33
<b>galette des rois</b> • association robert desnos.....	p.34
<b>nom korng</b> • enfance en suspens.....	p.35

## AUTRES

<b>bibliographie</b> • médiathèque française sagan.....	p.36
<b>quizz</b> • médiathèque française sagan.....	p.39



NOMBRE DE PERSONNES : 10

PRÉPARATION : 10 MIN.

REPOS : 5<sup>h</sup>

QUANTITÉ : 2L

- ❖ 2 tasses de carcadé,
- ❖ 2½l d'eau,
- ❖ 100g de sucre ,
- ❖ 2 sachets de sucre vanillé,
- ❖ 1 pincée de muscade,
- ❖ 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger (facultatif).

## carcadé artisans du monde

L'hibiscus (carcadé) est une plante qui pousse sous les tropiques, très répandue en Afrique. À forte teneur en vitamine C, on lui prête également des vertus relaxantes. C'est une boisson rafraichissante et agréable en été. C'est le produit phare de notre boutique.

- ❖ Rincer le carcadé.
- ❖ Préparer la quantité d'eau : prendre l'équivalent d'une tasse de thé de fleur par litre.
- ❖ Faire bouillir ensemble le carcadé et l'eau jusqu'à totale coloration de l'eau. Laisser infuser 10 min.
- ❖ Égoutter avec une passoire en faisant dégorger et laisser refroidir puis retirer le carcadé du jus de cuisson.
- ❖ Ajouter à ce jus les sucres, la muscade, l'eau de fleur d'oranger et mélanger.
- ❖ Mettre au frais pendant 5<sup>h</sup> et servir très frais.
- ❖ Rajouter du sucre selon les goûts de chacun.



**NOMBRE DE PERSONNES : 8**  
**TREMPAGE : 1 NUIT**  
**PRÉPARATION : 20 MIN.**  
**REFROIDISSEMENT : 2 à 3<sup>h</sup>**

- ❖ 150g de gingembre frais,
- ❖ 5 citrons,
- ❖ 20cl de sucre de canne liquide,
- ❖ 1½l d'eau.

## **gemgem** **attac**

Le 10<sup>e</sup> a toujours été un arrondissement de la diversité. Voici une boisson d'ailleurs pour les gens d'ici : le gemgem, boisson au gingembre.

- ❖ Brosser puis râper la racine de gingembre dans un bol et couvrir d'eau. Placer le bol au réfrigérateur pendant une nuit.
- ❖ Le lendemain, presser et filtrer le gingembre. Presser les citrons.
- ❖ Dans 2 bouteilles d'1l, répartir le jus de gingembre, le jus de citron et le sucre de canne liquide.
- ❖ Compléter avec de l'eau. Boucher et secouer les bouteilles.
- ❖ Mettre au réfrigérateur pendant 2 ou 3<sup>h</sup>.
- ❖ Servir frais.



## vin chaud à toi théâtre

Le vin chaud se consomme à plusieurs : il signifie le partage de l'amitié ou la célébration de quelque sommet, quel que soit le genre ou le style du dit sommet...

**NOMBRE DE PERSONNES : 12**

**PRÉPARATION : 10 MIN.**

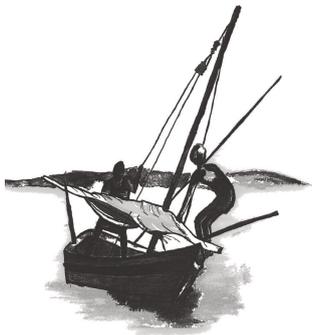
**CUISSON : 5 MIN.**

**MACÉRATION (FACULTATIF) : 1 NUIT**

- ❖ 1½l de vin rouge (Bordeaux, Bourgogne)
- ❖ 250g de sucre roux,
- ❖ 1 citron,
- ❖ 1 orange,
- ❖ 2 bâtons de cannelle,
- ❖ 2 étoiles de badiane,
- ❖ 2 clous de girofle,
- ❖ 1 morceau de gingembre émincé,
- ❖ 1 pointe de couteau de noix de muscade râpée.

On peut le préparer la veille pour le lendemain et laisser macérer dans la nuit avec les épices.

- ❖ Verser le vin dans une grande casserole.
- ❖ Ajouter les zestes du citron et de l'orange, le jus du citron et de l'orange, les bâtons de cannelle, les étoiles de badiane, les clous de girofle, le gingembre émincé, la noix de muscade râpée.
- ❖ Mélanger et porter à ébullition tout doucement. Ajouter le sucre en fin de cuisson.
- ❖ Laisser frémir 5 min.
- ❖ Servir très chaud dans des verres résistant à la chaleur en filtrant à l'aide d'une passoire.
- ❖ Une rondelle d'orange ou de citron finement découpée peut agrémenter le verre.



## mermouné

### la barque acsc

La mermouné (salade de poivrons et de tomates) est un plat typique de la cuisine maghrébine. C'est une spécialité de Tunis, choisie en souvenir des liens qui unissent les membres de l'association aux pays méditerranéens en général et à la Tunisie en particulier.

**NOMBRE DE PERSONNES : 4**

**PRÉPARATION : 20 MIN.**

**CUISSON : 20 MIN.**

- ❖ 4 poivrons verts,
- ❖ 6 tomates,
- ❖ 2 gousses d'ail,
- ❖ huile de tournesol pour la cuisson,
- ❖ sel,
- ❖ poivre,
- ❖ piment doux.

- ❖ Couper les poivrons et les tomates en petits dés. Les épépiner.
- ❖ Couper l'ail en petits morceaux.
- ❖ Dans une poêle contenant de l'huile de tournesol, mettre les poivrons et les tomates à cuire avec l'ail coupé.
- ❖ Poivrer, saler et rajouter du piment doux.
- ❖ Laisser mijoter 45 min. à découvert, surveiller la cuisson. Rajouter une petite quantité d'eau au fur et à mesure afin que la préparation ne brûle pas.
- ❖ Laisser refroidir et déguster cette salade orientale froide.



## les ateliers d'écriture à la ligne

8

Nous avons choisi de vous présenter la recette simple et basique des Ateliers d'Écriture à la Ligne que vous pouvez reproduire chez vous à volonté.

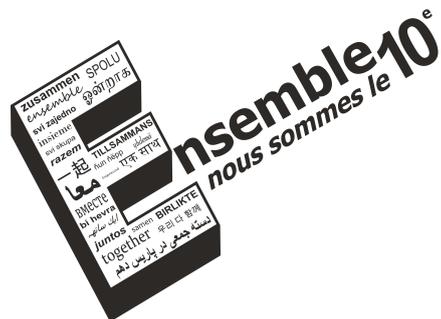
**NOMBRE DE PERSONNES : 6-8**

**PRÉPARATION : 3<sup>h</sup>**

**CUISSON : 1<sup>h</sup>**

- ❖ 8 à 10 rêveurs bien déglingués,
- ❖ 1 table,
- ❖ 1 grand nombre de livres,
- ❖ l'âme des rêveurs.

- ❖ Prendre une poignée de rêveurs qui croient en la puissance de la Littérature.
- ❖ Les disposer autour d'une table.
- ❖ Disposer un grand nombre de livres en vrac sur la table.
- ❖ Les feuilletter comme pour une pâte feuilletée sans oublier de plier et de replier autant que faire se peut.
- ❖ Laisser mijoter en vase clos une bonne après-midi en leur posant des devinettes régulièrement.
- ❖ Faire rire et pleurer aussi, les gronder un peu pour la forme, les chouchouter, les soutenir à l'aide de sirop bien sucré.
- ❖ Quand les rêveurs sont à saturation, qu'ils ont bien sué, poser leur âme sur papier ou à l'écran. Aspirer avec une paille. Plier, replier, plier autant que faire se peut.
- ❖ Tonifier l'ensemble.
- ❖ Fermer à double-tour.
- ❖ Respirer...
- ❖ Recommencer dès que possible.
- ❖ Remercier sa maman qui vous a toujours dit « Haut les cœurs ».
- ❖ Savourer avec joie et délectation.



## soupe à la tomate ensemble, nous sommes le 10<sup>e</sup>

Cette soupe fait partie de la saison multiculturelle d'*Ensemble, nous sommes le 10<sup>e</sup>* : préparée par des membres d'*Ensemble*, elle est offerte lors du pique-nique qui précède la projection d'un film dans le jardin Juliette-Dodu.

**NOMBRE DE PERSONNES** : POUR CELLES ET CEUX PRÉSENTS LORS DE LA PROJECTION DU FILM  
**PRÉPARATION** : LE TEMPS DE REFAIRE LE MONDE  
**CUISSON** : 30 MIN.

- ❖ 2kg d'oignons,
- ❖ 4 boîtes de 5kg de tomates concassées,
- ❖ 4 gousses d'ail,
- ❖ 2 ou 3 bouquets de basilic,
- ❖ 1 verre d'huile d'olive,
- ❖ 4 cubes de bouillon de légumes,
- ❖ 3 cubes de bouillon d'épices, 1/2 verre de moutarde forte,
- ❖ sel, poivre.

Suivant le temps qu'il fait, cette soupe se sert chaude ou froide.

### LA VEILLE

- ❖ Peler les oignons, les hacher grossièrement.
- ❖ Dans une marmite de collectivité, les faire fondre avec le verre d'huile d'olive en remuant en permanence. Il ne faut pas qu'ils prennent de couleur.
- ❖ Ajouter les tomates aux oignons, les cubes de bouillon et d'épices.
- ❖ Ajouter 5l d'eau.
- ❖ Passer la préparation au mixer pour éliminer les morceaux.
- ❖ Faire mijoter à couvert 30 min.

### LE JOUR-MÊME

- ❖ Ajouter l'ail haché, la moutarde, le sel et le poivre.
- ❖ Porter à température de consommation puis ajouter le basilic préalablement ciselé.



ASSOCIATION DES  
ORIGINAIRES ET AMIS DES PAYS  
TCHÈQUES ET  
SLOVAQUE

## soupe au cumin et aux croustons association des originaires et amis des pays tchèques et slovaque

La cuisine slovaque reflète les influences slaves, allemandes et hongroises, ce qui en fait une cuisine colorée, contrastée et simple par les aliments : pommes de terre, chou et porc en constituent la base.

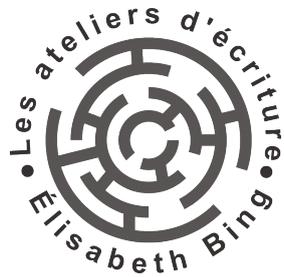
**NOMBRE DE PERSONNES : 4**

**PRÉPARATION : 30 MIN.**

**CUISSON : 20 MIN.**

- ❖ 2 pommes de terre,
- ❖ 2 morceaux de pain rassis,
- ❖ ½ litre d'eau froide,
- ❖ 1 œuf,
- ❖ 40g de farine,
- ❖ 40cl d'huile,
- ❖ 1 c. à soupe de persil haché,
- ❖ 1 c. à soupe de cumin,
- ❖ sel,
- ❖ poivre.

- ❖ Dans un faitout faire chauffer l'huile, ajouter le cumin et bien mélanger.
- ❖ Ajouter la farine et mélanger à nouveau jusqu'à ce que la farine soit dorée.
- ❖ Verser l'eau froide sur cette préparation et bien mélanger pour éviter la formation de grumeaux.
- ❖ Laisser cuire tout en remuant de temps en temps.
- ❖ Éplucher les pommes de terre et les couper en petits cubes, les ajouter à la préparation, saler, poivrer et laisser cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient molles.
- ❖ Couper le pain en petits dés, les faire revenir dans une poêle avec le beurre jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous côtés.
- ❖ Battre l'œuf en omelette, le verser dans la soupe en fin de cuisson tout en mélangeant.
- ❖ Servir la soupe dans les assiettes, y ajouter les croustons et le persil ciselé.



## taboulé fantôme

# les ateliers d'écriture élisabeth bing

Dans nos ateliers d'écriture, les mésaventures se transforment en histoires. Comment arriver les mains vides lors d'un pique-nique ? Préparez un taboulé fantôme !

**NOMBRE DE PERSONNES : 4**

**PRÉPARATION : 10 MIN.**

**À PRÉPARER 30 MIN. À L'AVANC**

- ❖ 4 tomates,
- ❖ 1 concombre,
- ❖ 1 bouquet de persil,
- ❖ des feuilles de menthe,
- ❖ le jus d' 1 citron,
- ❖ sel,
- ❖ 2 verres de couscous,
- ❖ un saladier en verre avec couvercle.

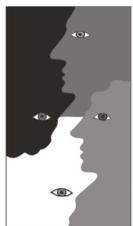
### FANTÔMISATION

- ❖ un sac pas trop solide,
- ❖ une côte démarrant à un croisement,
- ❖ un jeune homme casse-cou en roller.

- ❖ Dans un saladier en verre, couper les tomates et le concombre pelé en petits morceaux. Saler.
- ❖ Après 10 min., ajouter le couscous ainsi que le persil, la menthe et le jus du citron.
- ❖ Après 15 min., le couscous est à point. Mélanger délicatement en ajoutant l'huile d'olive.

### FANTÔMISATION

- ❖ Recouvrir le saladier de son couvercle. Le mettre dans le un sac pas trop solide.
- ❖ Sortir de chez soi en prenant l'itinéraire passant par le croisement.
- ❖ Le jeune homme à roller doit :
  1. démarrer en haut de la côte de sorte que vous vous croisiez en bas,
  2. ne pas freiner à temps,
  3. s'agripper à vous en arrivant au croisement.
- ❖ Le sac tombe à terre. Un bruit : « fllaakk », bref, signifie que la fantômisation est réussie. Sinon, reprendre cette étape autant que nécessaire, en changeant de jeune homme.
- ❖ Ramasser le sac qui enveloppe le taboulé fantôme, et le déposer dans la poubelle la plus proche pour vous faire pardonner.



# L'ACORT

L'ASSEMBLÉE

CITOYENNE

DES ORIGINAIRES

DE TURQUIE



## aubergines imam bayildi assemblée citoyenne des originaires de turquie

Le nom de ce plat d'aubergines farcies à la turque signifie « l'imam s'est évanoui » (de plaisir en dégustant ce mets délicieux). Répandu en Orient, c'est certainement le plat d'aubergines le plus célèbre.

**NOMBRE DE PERSONNES : 4**

**PRÉPARATION : 30 MIN.**

**CUISSON : 1<sup>H</sup> DONT 30 MIN. AU FOUR**

**QUANTITÉ : 2L**

- ❖ 2 belles aubergines longues,
- ❖ 2 grosses tomates,
- ❖ huile d'olive,
- ❖ 2 oignons,
- ❖ 2 gousses d'ail,
- ❖ 1 c. à café d'origan séché,
- ❖ 1 feuille de laurier,
- ❖ 1 bâton de cannelle,
- ❖ 1 c. à soupe de sucre,
- ❖ 2 c. à soupe de jus de citron,
- ❖ sel,
- ❖ paprika,
- ❖ persil frais,
- ❖ 1 yaourt nature.

- ❖ Peler les aubergines en laissant des bandes de peau dans la longueur. Les couper en deux et les laisser dégorger en les immergeant dans un récipient d'eau très salée pendant 30 min. Rincer, essuyer.
- ❖ Pendant ce temps, monder et concasser les tomates. Peler et émincer l'ail et les oignons. Hacher le persil. Préchauffer le four à 180°C.
- ❖ Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Cuire les aubergines 8 à 10 min., jusqu'à ce que leur chair brunisse. Retirer les aubergines, laisser refroidir avant de les creuser en retirant la chair, sans entamer la peau. Couper la chair en dés.
- ❖ Faire suer les oignons dans la poêle huilée. Ajouter les dés d'aubergine. Ajouter ensuite les dés de tomate avec l'origan, l'ail, le laurier et la cannelle. Saupoudrer de sucre et d'une pincée de paprika. Laisser mijoter 10 min.
- ❖ Disposer les coques d'aubergines dans un plat allant au four et les garnir de cette compotée. Retirer le laurier et le bâton de cannelle. Arroser de jus de citron sucré. Enfourner et cuire 30 min.
- ❖ Servir tiède ou froid, semé de persil haché, avec du yaourt nature.



## ☺☺☺ bibimbap

# association française des enseignants de langue et culture coréennes

Riz avec de la viande, légumes et sauce de pâte de piment coréen, ou sauce soja : très bon plat traditionnel, le bibimbap représente bien l'identité coréenne, à la fois originale et harmonieuse.

**NOMBRE DE PERSONNES : 5**

**PRÉPARATION : 30 MIN.**

**CUISSON : 20 MIN.**

- ❖ 1kg de riz,
- ❖ 5 œufs,
- ❖ 150g de viande de bœuf (tranchée ou hachée),
- ❖ 250g de pousses de soja,
- ❖ 175g d'épinards,
- ❖ 2 carottes,
- ❖ 2 courgettes,
- ❖ 3 à 4 gousses d'ail.

### SAUCE PIMENT

- ❖ 1½ c. à soupe de pâte de piment rouge,
- ❖ 1½ c. à soupe de jus de pomme,
- ❖ 1½ c. à soupe d'eau,
- ❖ 2 c. à soupe d'huile de sésame,
- ❖ 1½ c. à café de sucre,
- ❖ 1 c. à café de graines de sésame.

- ❖ Laver le riz 3-4 fois, le placer dans une casserole. Ajouter de l'eau (un volume d'eau 2 fois supérieur à celui du riz).
- ❖ Le faire bouillir pendant 15 min. à feu vif puis 5 min. à feu doux. Retirer du feu et laisser reposer 10 min.
- ❖ Émincer la viande en fines lamelles et laisser mariner au frais avec de l'huile de sésame, de la sauce soja, du sel et du poivre et de l'ail écrasé 15 min. minimum.
- ❖ Cuire la viande en la faisant sauter dans une poêle.
- ❖ Faire cuire les pousses de soja dans l'eau salée pendant 3 min. puis rincer à l'eau fraîche, égoutter et assaisonner avec de l'huile de sésame et du sel.
- ❖ Faire cuire les épinards dans de l'eau salée pendant 1 min. puis rincer à l'eau fraîche, égoutter et assaisonner avec de l'huile de sésame et du sel.
- ❖ Laver et couper les courgettes et les carottes en julienne. Les faire revenir séparément dans un peu d'huile d'olive et du sel.
- ❖ Faire cuire les œufs au plat pour la garniture.
- ❖ Faire la sauce : dans un récipient, mélanger tous les ingrédients listés.
- ❖ Dressage individuel : placer le riz dans un grand bol, ajouter les légumes et la viande, placer l'œuf au-dessus et terminer par un filet de sauce.



Association Espace Universel  
42 rue de l'échiquier  
75010 PARIS  
01.45.23.58.70  
espaceuniversel@hotmail.com

## **brochette d'aubergine au boeuf espace universel**

Cette recette a été élaborée par un groupe apprenant le français dans l'atelier sociolinguistique de l'association Espace Universel, avec la collaboration de la médiathèque Françoise Sagan.

**NOMBRE DE PERSONNES : 4**  
**PRÉPARATION : 20 MIN.**  
**CUISSON : 30 MIN.**

- ❖ 1 aubergine,
- ❖ 1 oignon,
- ❖ 3 c. à soupe d'huile olive,
- ❖ 4 tomates,
- ❖ 1 piment,
- ❖ 1 pincée de sel,
- ❖ ½ bouquet de persil,
- ❖ 200g de bœuf cru,
- ❖ 8 piques.

- ❖ Couper l'aubergine en 8 fines tranches et faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive.
- ❖ Préparer la sauce : ajouter les oignons, les tomates et le piment puis du sel et du persil.
- ❖ Égoutter les tranches d'aubergine.
- ❖ Répartir la sauce sur les tranches d'aubergine ; garder le reste de la sauce pour le plat de service.
- ❖ Couper le bœuf en petits morceaux et le faire cuire avec de l'huile d'olive.
- ❖ Préparer les brochettes : enrouler des petits morceaux de bœuf dans une tranche d'aubergine. Faire tenir avec une pique.
- ❖ Servir avec le reste de la sauce autour des brochettes.



ASSOCIATION DES  
ORIGINAIRES ET AMIS DES PAYS  
TCHÈQUES ET  
SLOVAQUE



## canard à la mode tchèque

### association des originaires et amis des pays tchèques et slovaques

La cuisine tchèque ressemble un peu aux cuisines autrichienne et allemande, assez consistante. Elle est surtout à base de porc, de chou et de féculents. La bière tchèque est mondialement appréciée.

**NOMBRE DE PERSONNES : 4**

**MARINADE : 1 NUIT**

**PRÉPARATION : 20 MIN.**

**CUISSON : 50 MIN.**

- ❖ 4 cuisses de canard,
- ❖ 3 gousses d'ail,
- ❖ 1 branche de thym ou de romarin,
- ❖ 800g de pommes de terre,
- ❖ 1 c. à soupe de persil frais ciselé,
- ❖ 1 c. à soupe de graisse de canard,
- ❖ 1 chou rouge,
- ❖ 2 pommes granny,
- ❖ 1 oignon,
- ❖ 2 c. à soupe d'huile,
- ❖ poivre du moulin.

- ❖ La veille : laver et sécher les cuisses de canard, saler légèrement, les déposer dans un plat allant au four, saupoudrer de thym ou de romarin, ajouter 2 gousses d'ail grossièrement ciselées, les recouvrir, laisser reposer une nuit dans un endroit frais.
- ❖ Éplucher les pommes de terre, les couper en dés, les mettre à cuire dans une poêle antiadhésive, ajouter 100ml d'eau et laisser cuire jusqu'à évaporation complète de l'eau.
- ❖ Diminuer le feu, rajouter la graisse de canard et continuer encore 20 min.
- ❖ Avant la fin de la cuisson retirer du feu, rajouter la gousse d'ail finement hachée et le persil ciselé, mélanger doucement, émincer l'oignon et le chou rouge.
- ❖ Dans un grand faitout, faire chauffer l'huile et y faire suer les oignons sans les dorer.
- ❖ Ajouter le chou et les pommes épluchées et râpées grossièrement, saler, poivrer.
- ❖ Ajouter 100ml d'eau, mélanger, laisser cuire à découvert.
- ❖ Une fois le chou cuit, rectifier l'assaisonnement.
- ❖ Reprendre le plat dans lequel les cuisses de canard marinaient, le recouvrir d'une feuille d'aluminium, mettre au four thermostat 160°C, laisser cuire environ 50 min. jusqu'à ce que les cuisses soient molles, vider le jus de cuisson et remettre au four pour qu'elles dorent.
- ❖ Servir chaud avec les légumes.



## garbure béarnaise universal second chance

Notre association a testé maintes fois cette recette d'une fine cuisinière béarnaise, où faire mijoter à gros bouillon (gargoter), c'est penser global et universel, et où déguster, c'est agir localement pour un monde meilleur, et passer à l'acte collectivement.



**NOMBRE DE PERSONNES : 6**

**TREMPAGE : 1 NUIT**

**PRÉPARATION : 30 MIN.**

**CUISSON : 2<sup>H</sup>**

- ❖ 1 chou vert,
- ❖ 300g de haricots secs,
- ❖ 250g de haricots frais ,
- ❖ 5 grains de poivre ,
- ❖ 1 piment d'Espelette,
- ❖ une branche de céleri,
- ❖ 4 gousses d'ail,
- ❖ 1 belle branche de thym,
- ❖ 1 feuille de laurier,
- ❖ 4 carottes,
- ❖ 2 navets,
- ❖ 2 beaux poireaux,
- ❖ 4 pommes de terre,
- ❖ Un morceau de confit de canard ou une c. à soupe de graisse de canard (ou d'oie),
- ❖ un talon de jambon cru (facultatif).

- ❖ La veille, faire tremper les haricots secs et le talon de jambon cru à l'eau froide.
- ❖ Le jour même, dans une casserole mettre les haricots secs bien recouverts d'eau froide. Porter à ébullition pendant 4 min. Jeter l'eau et la remplacer par de l'eau bouillante. Remettre à cuire doucement les haricots jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Au bout d'¼<sup>h</sup>, saler. Mettre en attente dans l'eau de cuisson.
- ❖ Dans une autre casserole, faire cuire les haricots frais à l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Après 10 min. de cuisson, saler. Mettre en attente dans l'eau de cuisson.
- ❖ Préparer le chou vert en le coupant en « tranches » fines, l'ébouillanter. Le mettre en attente.
- ❖ Dans une marmite, mettre beaucoup d'eau, y mettre à cuire le talon de jambon cru, les 4 gousses d'ail et les pommes de terre coupées en morceaux, saler, faire gargoter jusqu'à ce que les pommes de terre soient presque cuites.
- ❖ Pendant ce temps, laver les carottes, le céleri branche, les navets, les poireaux puis les couper en petits morceaux.
- ❖ Quand les pommes de terres sont presque cuites, en écraser quelques unes à la fourchette. Ajouter dans la marmite les haricots (secs et frais) avec leur 2<sup>e</sup> eau de cuisson, le chou et tous les autres légumes. Mettre la branche de thym, le laurier, les grains de poivre, le piment d'Espelette et la cuillerée à soupe de graisse de canard ou le morceau de confit. Laisser gargoter à nouveau doucement pendant environ 1h avant de servir.



**NOMBRE DE PERSONNES : 10**  
**PRÉPARATION : 20 MIN.**  
**CUISSON : 1h30**

- ❖ 300g de riz basmati,
- ❖ 800g de filet de poulet,
- ❖ 5 gros oignons,
- ❖ 5 carottes,
- ❖ 80g de raisins secs,
- ❖ 1 c. à café de coriandre,
- ❖ 1 c. à café de cumin,
- ❖ 1 c. à café de cannelle,
- ❖ 1c. à café de cardamome,
- ❖ 1 gousse d'ail,
- ❖ 500cl d'eau,
- ❖ 100g d'huile,
- ❖ 1 c. à soupe de sucre.

## ☺☺☺ kabuli palaw conseil des seniors

Les Afghans, qui vivent nombreux dans le 10<sup>e</sup>, souhaitent vivement tisser des liens avec les habitants, notamment avec les seniors. Ils proposent de nous faire connaître leur plat national : le riz épicé au poulet.

Cuire tous les ingrédients dans une même cocotte.

- ❖ Couper les carottes en fines lamelles, dans le sens de la longueur. Les faire dorer dans 40g d'huile pendant 10 min. Réserver.
- ❖ Faire revenir les raisins secs 5 min. jusqu'à ce qu'ils gonflent. Réserver.
- ❖ Émincer les oignons et les faire dorer dans 60g d'huile pendant 15 min. jusqu'à ce qu'ils prennent une belle couleur marron. Couper le poulet en morceaux. Ajouter un peu d'huile, laisser cuire.
- ❖ Quand les morceaux de poulet sont bien dorés, ajouter l'eau, les épices, le sel, le riz ; laisser bouillir pendant 5 min. et immerger la gousse d'ail non épluchée dans le riz (l'eau n'est pas encore complètement absorbée).
- ❖ Ajouter les carottes et les raisins au-dessus de la préparation.
- ❖ Bien fermer le couvercle de la cocotte. Laisser cuire à feux doux pendant 30 min.
- ❖ Servir dans un grand plat.



## **la vraie poule au pot d'henri IV** **histoire & vies du 10<sup>e</sup>**

Henri IV est lié à notre arrondissement par l'édification de l'hôpital Saint-Louis de 1607 à 1610 et par le couvent des Récollets dont la construction reçut son soutien.

**NOMBRE DE PERSONNES : 6-8**

**PRÉPARATION : 40 à 60 MIN.**

**REFROIDISSEMENT : 3 à 4<sup>h</sup>**

**CUISSON : 2<sup>h</sup>25**

- ❖ Une belle poule avec le foie, le cœur et le gésier,
- ❖ 300g de jambon cru de Bayonne,
- ❖ 6 gousses d'ail,
- ❖ 3 œufs,
- ❖ 3cl d'Armagnac,
- ❖ ¼ de botte de persil, noix de muscade, bouquet garni, 250g d'oignons, 4 clous de girofle, 150g de mie de pain, 10cl de lait, sel, poivre, moutarde,
- ❖ 8 carottes,
- ❖ 500g de navets,
- ❖ 250g de panets (navets jaunes),
- ❖ 2 cœurs de céleri branche,
- ❖ 6 poireaux,
- ❖ 1 chou vert,
- ❖ 1kg de pommes de terre.

- ❖ Mettre à tremper la mie de pain en miettes avec le lait.
- ❖ Hacher le foie, le cœur et le gésier de la poule. Hacher le jambon cru. Ajouter la mie de pain sans excédent de lait. Ajouter les gousses d'ail hachées, les œufs entiers, le persil plat, une pincée de noix de muscade, l'Armagnac, sel et poivre. Bien mélanger à la spatule.
- ❖ Saler et poivrer l'intérieur de la poule et garnir d'une partie de la farce. Coudre soigneusement et brider. Réserver au froid quelques heures.
- ❖ Poser la poule avec le cou et les ailerons dans une grande marmite. Couvrir d'eau froide, porter à ébullition et écumer. Ajouter un bouquet garni, du gros sel de Guérande et quelques grains de poivre blanc.
- ❖ Après 40 min. de cuisson, ajouter les oignons cloutés de 4 clous de girofle. Ajouter les carottes, les navets, les panets, les cœurs de céleri branche, les poireaux en botte. Laisser cuire 30 min. environ à petit bouillon.
- ❖ Blanchir fortement le chou vert. Reconstituer 8 mini-choux, avec un peu de farce à cœur. Terminer la cuisson avec un peu de bouillon gras.
- ❖ Cuire les pommes de terre à l'anglaise dans un peu de bouillon.
- ❖ Servir en disposant les légumes autour de la poule, avec de la moutarde à l'ancienne, des cornichons et du gros sel.



## paëlla mixte

# association des retraités d'origine espagnole

Le plus connu des plats de la cuisine espagnole naquit au XVII<sup>e</sup> près de Valence. Les paysans de la région accommodèrent à leur manière le riz de la lagune voisine de l'Albufera. Le plat est devenu emblématique et national après la guerre civile, afin de développer le tourisme.

**NOMBRE DE PERSONNES : 4**

**PRÉPARATION : 20 MIN.**

**CUISSON : 30 MIN.**

- ❖ 400g de poulet,
- ❖ 100g de haricots plats ou haricots coco,
- ❖ 100g de haricots Garrofon,
- ❖ 400g de calamars ou de seiches,
- ❖ 1 tomate mûre,
- ❖ 500g de moules,
- ❖ 400g de gambas,
- ❖ 400g de crevettes,
- ❖ 400g de riz bomba et 3 volumes d'eau,
- ❖ 2dl d'huile d'olive,
- ❖ sel, piment doux et safran.

- ❖ Couper le poulet en morceaux réguliers et saler.
- ❖ Faire chauffer l'huile d'olive sur un feu moyen placé au centre de la paëlla. Faire frire le poulet lentement. Une fois bien grillés, pousser les morceaux sur les bords (afin qu'ils arrêtent de cuire).
- ❖ Faire cuire les moules, les gambas et les crevettes, les réserver.
- ❖ Couper en petits morceaux et faire frire les calamars (ou les seiches), puis les pousser sur les bords avec le poulet.
- ❖ Mettre les légumes au centre et les faire frire légèrement, puis les pousser sur les bords avec le reste.
- ❖ Râper la tomate. La placer au centre du plat et la faire revenir doucement. Ajouter le piment doux quand la tomate est quasiment frite.
- ❖ Mettre un peu plus d'eau qu'il n'en faut.
- ❖ Faire réduire jusqu'à ce qu'il ne reste que le bon volume d'eau soit entre 2,5 et 3 fois le volume de riz. Verser le riz et le safran, bien les répartir dans la paëlla.
- ❖ Remettre le poulet, les calamars et les légumes vers le centre de la paëlla. Laisser cuire à feu très vif durant 8 à 10 min. Le riz doit commencer à apparaître.
- ❖ Disposer alors les gambas, les crevettes et les moules, en les enfonçant très légèrement.
- ❖ Réduire ensuite le feu pendant les 8 à 10 dernières min.
- ❖ Laisser reposer hors du feu quelques min. avant de servir.



**bibimbap** (p.13)



**nom korig** (p.35)



**pizza méli-mélo** (p.22)



**tajine de pruneaux** (p.26)



**aubergines imam bayildi** (p.12)



**tiép bou dienn** (p.30)



**cake des droits de l'homme** (p.32)



**tô** (p.31)



©Michel Tiard

**paëlla mixte** (p.19)

## pizza méli-mélo la maison du canal

Une recette anti-gaspi' bon marché pouvant se décliner de mille et une manières...

**NOMBRE DE PERSONNES : 4**

**PRÉPARATION : 30 MIN.**

**CUISSON : 10 À 15 MIN.**

- ❖ 1 kg de farine,
- ❖ ½ litre d'eau,
- ❖ 2 cuillères à café de sel fin,
- ❖ 1 sachet de levure boulangère,
- ❖ garniture (au choix),
- ❖ aromates (au choix).

- ❖ Diluer la levure dans l'eau tiède.
- ❖ Dans un plat, mélanger la farine et le sel, puis ajouter l'eau mélangée à la levure. Former une boule de pâte et la malaxer avec les mains pendant 5 à 10 min.
- ❖ Laisser gonfler la pâte 1 à 2<sup>h</sup> couverte d'un torchon humide.
- ❖ Après l'avoir laissée reposer, prélever suffisamment de pâte à pizza pour former une boule de la taille d'une boule de pétanque.
- ❖ Sur un espace plat et bien nettoyé, répandre 2 c. à café de farine pour pouvoir étaler la pâte. Placer la boule de pâte au milieu et verser un peu de farine dessus. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte en appuyant le rouleau du centre vers le bord.
- ❖ Quand la pâte prend la forme et l'épaisseur souhaitée, la placer sur une plaque de cuisson (ou un plat à four) préalablement huilée et farinée.
- ❖ Choisir les ingrédients à ajouter dans la pizza, en fonction de ses envies et/ou des restes de repas présents dans le réfrigérateur : sauce tomate, légumes cuits, olives, anchois, câpres, fromage, morceaux de viande ou de poisson...
- ❖ Une fois la garniture bien étalée sur la pâte, ajouter des aromates : basilic, origan, sarriette, thym ou encore estragon.
- ❖ Enfourner à 200°C pendant 10 à 15 min.



## poisson frit au vinaigre espace farabi

Cette recette est facile à réaliser et particulièrement agréable à déguster aux beaux jours. Elle est très répandue dans le pays dont nous sommes originaires : la Tunisie.

**NOMBRE DE PERSONNES : 4-6**

**PRÉPARATION : 10 MIN.**

**CUISSON : 20 MIN.**

- ❖ 500g de filets de mullet (ou de loup),
- ❖ 500g de rougets (ou de petites dorades entières),
- ❖ 3 tomates,
- ❖ 2 poivrons verts corne-de-bœuf,
- ❖ 1 poivron piquant,
- ❖ 4 ou 5 gousses d'ail,
- ❖ 1 c. à café de kérouia (à défaut, aneth ou fenouil),
- ❖ 1 c. à café de coriandre moulue,
- ❖ 1 c. à soupe de vinaigre de vin ou balsamique,
- ❖ 1 verre d'huile d'olive,
- ❖ sel et poivre.

- ❖ Enduire les rougets de farine avant la cuisson. Dans la poêle à poissons, verser la moitié de d'huile et mettre tous les poissons (entiers ou en tranche) cinq minutes environ de chaque côté.
- ❖ Jeter l'huile en excédent (s'il y en a). Arroser le poisson d'une bonne rasade de vinaigre. Ajouter le sel, le poivre, la coriandre et le kérouia.
- ❖ Faire mijoter 10 min.
- ❖ Pendant ce temps, faire dans le reste d'huile les tomates coupées en deux, les poivrons et le poivron piquant entiers, ainsi que les gousses d'ail coupées en fines tranches. Compter 5 à 10 min. de cuisson ; retourner les légumes régulièrement.
- ❖ Servir sur un grand plat : disposer le poisson au centre et les poivrons et les tomates autour. Se déguste tiède ou froid.



## raviolis chinois

# association d'assistance scolaire, linguistique et culturelle

Dans beaucoup de régions du nord de la Chine, les raviolis sont un plat de fête. On les prépare souvent à plusieurs : le temps de préparation constitue un moment de partage agréable précédant les festivités.

**NOMBRE DE PERSONNES : 4-6**

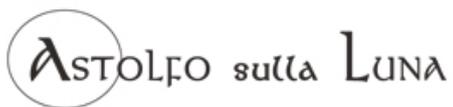
**PRÉPARATION : 1<sup>h</sup>40**

**CUISSON : 20 MIN.**

**QUANTITÉ : 80-100 RAVIOLIS SELON LA TAILLE**

- ❖ 450g de farine,
- ❖ 240g d'eau
- ❖ 500g de jambon de porc haché,
- ❖ 80g de ciboules chinoises,
- ❖ 1 courgette,
- ❖ 1 oignon,
- ❖ 1 œuf,
- ❖ 6g de gingembre,
- ❖ 100g d'huile végétale,
- ❖ 20g de sauce soja,
- ❖ 2 c. à soupe de sauce d'huître,
- ❖ 1 c. à soupe d'huile de sésame,
- ❖ 1 pincée de sucre,
- ❖ 12g de sel, poivre, ail,
- ❖ 1 c. à soupe de vinaigre de riz.

- ❖ Préparer la pâte : mettre la farine dans un saladier, ajouter progressivement l'eau tout en mélangeant à l'aide d'une fourchette. Pétrir ensuite à la main pour que la pâte devienne lisse. Envelopper la pâte dans un film alimentaire afin qu'elle ne sèche pas.
- ❖ Préparer la farce : hacher finement la courgette, l'oignon, les ciboules et le gingembre, les mettre avec la viande hachée dans un saladier, incorporer le restant des ingrédients pour la farce, mélanger le tout vigoureusement pour que la préparation soit homogène.
- ❖ Préparer les raviolis : pétrir encore un peu la pâte, couper un morceau pour former un bâton de 2cm environ de diamètre. Couper le bâton en rondelles de 1,5cm d'épaisseur. Aplatir les rondelles, les travailler grâce à un rouleau à pâtisserie pour obtenir des pâtes rondes et fines d'environ 7-8cm de diamètre. Déposer une cuillère de farce au centre de la pâte, la refermer en appliquant de légères pressions sur le bord : le ravioli doit avoir un « ventre » bien rond. Répéter la même opération jusqu'à ce que la pâte ou la farce s'épuise. Espacer les raviolis sur un plateau couvert d'un torchon, faire attention à qu'ils ne collent pas les uns aux autres.
- ❖ La cuisson : remplir aux trois-quarts une grande casserole d'eau, la porter à ébullition. Déposer délicatement la moitié des raviolis un par un dans l'eau bouillante. Avec une spatule, faire tourner les raviolis, éviter qu'ils ne collent sur le fond. Lorsque les raviolis remontent à la surface, baisser un peu le feu, surveiller de près car l'eau déborde facilement. Les laisser encore un peu jusqu'à ce qu'ils aient tous un « ventre » bien gonflé ; on peut alors les sortir avec une passoire. Les déposer dans une grande assiette et éviter qu'ils ne se tassent. Faire cuire l'autre moitié en répétant l'opération.
- ❖ Servir les raviolis tièdes, accompagnés d'un mélange composé de sauce soja (3 c. à soupe), d'huile de sésame (quelques gouttes), de vinaigre de riz (1 c. à café) et d'un peu d'ail écrasé.



## risotto à la lavande astolfo sulla luna

Recette traditionnelle de Milan (Italie) avec une touche originale, elle fait partie des recettes de conquête amoureuse dans notre spectacle « La cuisine de l'amour, l'amour de la cuisine ».

**NOMBRE DE PERSONNES : 6**

**PRÉPARATION : 15 MIN.**

**CUISSON : 30 MIN.**

- ❖ 2 échalotes,
- ❖ 200 grammes de beurre,
- ❖ 4 c. à soupe d'huile d'olive,
- ❖ 500g de riz rond (italien ou japonais),
- ❖ 1 verre de vin rouge ou de vin blanc sec,
- ❖ 2l de bouillon,
- ❖ une poignée de fleurs de lavande bio séchées,
- ❖ sel,
- ❖ parmesan râpé (facultatif).

- ❖ Préparer le bouillon. Idéalement utiliser un vrai bouillon de viande (poulet ou bœuf), le saler. Si non, utiliser un bouillon cube. Pendant toute la cuisson du riz, il sera à disposition dans une casserole gardée sur un feu au minimum pour qu'il soit toujours bouillant.
- ❖ Couper les échalotes très finement et les faire revenir dans une casserole dans le beurre uni à l'huile, à feu vif. Quand le beurre mousse et que les échalotes commencent à être dorées, ajouter le riz, mélanger et continuer ainsi pendant quelques minutes jusqu'à qu'il devienne translucide. Ajouter le vin : selon son goût, préférer le rouge pour la saveur, et le blanc pour la couleur (permet de ne pas colorer le riz et de le maintenir clair). Remuer rapidement. Quand le liquide est absorbé, ajouter 2-3 louches de bouillon et remuer.
- ❖ Baisser le feu au minimum et couvrir : à partir de ce moment la préparation doit mijoter doucement et, au fur et à mesure que le bouillon est absorbé, il faut en rajouter en remuant, 2-3 louches à la fois, de façon à juste couvrir le riz.
- ❖ Le degré de cuisson du riz varie selon le goût de chacun, de très « al dente » à bien cuit. Nous préférons « al dente ma non troppo ». À moitié de la cuisson, environ après deux rajouts de bouillon, mettre les fleurs de lavande. Là encore, le goût est arbitre : préparer cette recette plusieurs fois permet d'ajuster la quantité de fleurs selon leur senteur et les préférences de chacun.
- ❖ Quand le riz est cuit, laisser réduire le liquide pour qu'il devienne crémeux, servir immédiatement (autrement il sera trop cuit). Les irréductibles amateurs de parmesan en ajouteront râpé.



Association les quatre horizons

## **tajine de pruneaux** **les quatre horizons**

La célèbre recette du tajine revisitée par l'association, servie en des occasions festives pour le plaisir des yeux et du palais. Le tajine est le miroir de la gastronomie méditerranéenne.

**NOMBRE DE PERSONNES : 8**

**PRÉPARATION : 15 MIN.**

**CUISSON : 1<sup>h</sup>15**

- ❖ 1 kg de viande de mouton, gigot ou épaule,
- ❖ 700g de pruneaux dénoyautés de gros calibre,
- ❖ 2 oignons,
- ❖ 2 bâtons ou 1 c. à soupe de cannelle,
- ❖ 15 morceaux de sucre,
- ❖ 200g d'amandes entières émondées et grillées,
- ❖ 50g de grains de sésame,
- ❖ 1l d'eau de fleur d'oranger,
- ❖ 2 sachets de sucre vanillé,
- ❖ 1 écorce de citron (entier),
- ❖ quelques gouttes d'extrait d'amandes amères,
- ❖ sel, poivre, huile d'arachide.

- ❖ Dans un faitout, mettre l'huile et faire dorer la viande coupée en morceaux.
- ❖ Retirer la viande du faitout et faire fondre les oignons coupés en très fines lamelles. Ajouter la cannelle, l'écorce de citron, l'extrait d'amande amère, le sucre vanillé, le sel et le poivre.
- ❖ Remettre la viande, mélanger le tout, arroser avec l'eau de fleur d'oranger et laisser cuire à feu doux pendant 1<sup>h</sup>.
- ❖ Pendant ce temps faire tremper les pruneaux dans de l'eau tiède pendant 15 min. Les égoutter et les rajouter dans le faitout avec le sucre puis cuire encore 15 min.
- ❖ Servir sur un grand plat, disposer la viande au centre et les pruneaux autour, parsemer le plat d'amandes et de grains de sésame.



## tarte aux navets caramélisés ville mains jardins

Cette recette est simple, délicieuse, originale et tous les ingrédients peuvent se trouver dans le jardin et le rucher (sauf la pâte et le comté !).

**NOMBRE DE PERSONNES : 4**

**PRÉPARATION : 15 MIN.**

**CUISSON : 15 MIN.**

- ❖ 1 rouleau de pâte Brisée,
- ❖ 3 à 4 navets violets,
- ❖ 1 ou 2 branches de thym,
- ❖ 2 c. à soupe de miel,
- ❖ 150g de comté.

- ❖ Laver les navets et les faire bouillir 15 min. dans de l'eau salée, départ eau froide.
- ❖ Les couper en rondelles et les faire revenir dans une poêle avec le thym et le miel jusqu'à obtenir une belle coloration.
- ❖ Étaler la pâte Brisée dans un plat à tarte et la précuire 8 min. au four à 160°C.
- ❖ Disposer les navets caramélisés et les parsemer de morceaux de comté.
- ❖ Cuire 15 min. au four à 160°C.
- ❖ Servir avec une salade d'endives.



## 🍽️ terrine de légumes au micro-ondes

### paris santé nutrition

Cette recette est tirée de notre livret de recettes *Cuisinez-Malin*. Il contient un ensemble de recettes savoureuses salées ou sucrées, bon marché et à réaliser facilement avec peu de matériel (bouilloire ou micro-onde).

**NOMBRE DE PERSONNES : 2**

**PRÉPARATION : 20 MIN.**

**CUISSON : 30 MIN.**

- ❖ 1 aubergine,
- ❖ 1 courgette,
- ❖ 1 oignon,
- ❖ 1 poivron (facultatif),
- ❖ 1 gousse d'ail,
- ❖ 100g de fromage blanc maxi 20% de matière grasse,
- ❖ 40 g de farine ou 20 g de maïzena,
- ❖ ½ c. à café de curry,
- ❖ 4 œufs,
- ❖ herbes de Provence,
- ❖ 1 c. à soupe d'huile d'olive,
- ❖ sel, poivre.

- ❖ Éplucher l'oignon, le couper, le mettre au micro-onde 5 min. à pleine puissance dans un récipient couvert.
- ❖ Couper les autres légumes en rondelles. Les ajouter à la préparation précédente, en y incorporant l'huile et les herbes de Provence.
- ❖ Couvrir et faire cuire 10 min.
- ❖ Sortir les légumes du micro-onde. Laisser refroidir quelques instants.
- ❖ Ajouter le fromage blanc, les œufs, la farine et le curry.
- ❖ Saler, poivrer et mélanger.
- ❖ Beurrer et fariner le plat à micro-onde. Verser la préparation dans le plat et faire cuire entre 10 à 15 min. (selon le micro-onde).
- ❖ Servir tiède.
- ❖ Astuce : vous pouvez varier les plaisirs avec différentes épices et aromates. Selon la saison, vous pouvez changer les légumes (au printemps : poireaux, navets, carottes) ou utiliser des légumes en conserve ou surgelés disponibles toute l'année.



## thakkali saadame

### l'aire à mots

Née inca et pomme d'or en Amérique du Sud, la tomate a voyagé. Dans nos ateliers sociolinguistiques 2014 à la Maison des Jeunes, il y a des personnes de 3 continents. Comment la mange-t-on, là-bas, ici ? Du Sri Lanka nous vient cette recette tamoule de riz aux tomates.

**NOMBRE DE PERSONNES : 5-6**

**PRÉPARATION : 20 MIN.**

**CUISSON : 15 MIN.**

- ❖ 3 tasses de riz cuit,
- ❖ 1 gros oignon très finement haché,
- ❖ 5 à 6 tomates,
- ❖ ½ c. à café de graines de moutarde,
- ❖ 1 c. à café de Bengale Gram ou Channa dal (lentilles),
- ❖ ¼ c. à café de graine de fenugrec : Methi,
- ❖ ¼ c. à café de curcuma,
- ❖ 2 c. à café de poudre Sambar,
- ❖ 1 à 2 piments rouges séchés,
- ❖ 2 c. à soupe d'huile,
- ❖ 1 c. à café de ghee,
- ❖ sel,
- ❖ quelques brins de coriandre,
- ❖ quelques feuilles de curry.

- ❖ Verser de l'huile dans une grande poêle.
- ❖ Quand l'huile est chaude, ajouter les graines de moutarde.
- ❖ Quand les graines de moutarde commencent à éclater, ajouter le piment puis le channa dal et le ghee.
- ❖ Quand les lentilles commencent à changer de couleur, à ajouter le methi puis les oignons hachés et le sel. Les faire sauter 2 à 3 min.
- ❖ Quand les oignons sont mous, ajouter les tomates coupées en petits morceaux et augmenter la chaleur.
- ❖ Ajouter le curcuma. Remuer et faire cuire à feu vif.
- ❖ Quand le tout est devenu une purée douce et crémeuse, ajouter environ 1 tasse d'eau, y laisser tomber les feuilles de curry et mélanger avec la poudre de samba.
- ❖ Réduire la température à feu moyen, couvrir et laisser cuire encore 5 à 7 min.
- ❖ Ajouter enfin le riz cuit tasse par tasse jusqu'à ce que la sauce le recouvre.



## **tiep bou dienn** **compagnie niaba**

Le tiep bou dienn, qui veut dire littéralement le « riz au poisson », est le plat national sénégalais. Tellement célèbre qu'il est le symbole même de la cuisine du Sénégal, ce plat traditionnel se partage avec les amis ou la famille.

**NOMBRE DE PERSONNES : 6**

**PRÉPARATION : 60 MIN.**

**CUISSON : 60 MIN.**

- ❖ Thiof (ou 2 belles dorades),
- ❖ 2 oignons,
- ❖ 2 gousses d'ail,
- ❖ 3 carottes,
- ❖ ½ chou blanc,
- ❖ 1 morceau de potiron,
- ❖ 1 tubercule de manioc,
- ❖ 1 aubergine africaine,
- ❖ 1 piment lampion,
- ❖ 1 morceau de guedjef et de yete (poisson et coquillage séchés),
- ❖ 2kg de riz (si possible cassé 2 fois),
- ❖ 2 cubes de bouillon,
- ❖ 1 boîte de concentré de tomate,
- ❖ sel, poivre,
- ❖ 1 bouquet de persil,
- ❖ 1 citron.

- ❖ Préparer la farce : hacher finement le persil, l'ail et un oignon. Ajouter du piment pour faire une farce plus relevée.
- ❖ Mettre la farce dans le poisson et faire frire, puis réserver.
- ❖ Dans une marmite assez grande, faire revenir un oignon et ajouter le concentré de tomate.
- ❖ Laisser cuire à feu doux 2 min. et délayer avec de l'eau.
- ❖ Éplucher tous les légumes et les couper en tronçons. Les ajouter dans la marmite et couvrir d'eau.
- ❖ Ajouter les cubes de bouillon, saler et mettre le piment sans le faire éclater.
- ❖ Laisser mijoter le tout pendant au moins 45 min.
- ❖ Pendant ce temps, rincer le riz et le mettre dans un couscoussier.
- ❖ Faire précuire le riz à la vapeur.
- ❖ Rectifier l'assaisonnement de la sauce et ajouter le poisson, ainsi que le guedjef et le yete.
- ❖ Laisser mijoter le tout 15 min. puis sortir le poisson et les légumes.
- ❖ Mettre le riz à cuire dans la marmite à feu très doux. Le bouillon doit juste couvrir le riz pour éviter de faire de la bouillie.
- ❖ Pour servir le tiep bou dienn, mettre le riz dans un grand plat et placer les ingrédients au centre. Décorer à l'aide de quartiers de citrons et de persil.



## poledmé destinée

Le tô est le plat national du Burkina Faso. Selon les régions et les pays le tô se cuisine avec des variantes. À base de farine, ce plat s'accompagne de différentes sauces (à l'oseille, au gombo, à l'arachide, ...), viandes, légumes...

**NOMBRE DE PERSONNES : 6-8**

**PRÉPARATION : 30 MIN.**

**CUISSON : 30 MIN.**

- ❖ 1kg de farine de maïs, de mil (ou de sorgho),
- ❖ 750ml d'eau,
- ❖ 2l d'eau,
- ❖ sel.

### SAUCE À L'OSEILLE

**PRÉPARATION : 30 MIN.**

**CUISSON : 45 MIN.**

- ❖ 500g de viande au choix,
- ❖ 3 tomates,
- ❖ 1 c. à soupe de concentré de tomates,
- ❖ 2 oignons,
- ❖ sel,
- ❖ huile,
- ❖ 5 c. à soupe de pâte d'arachide,
- ❖ 5 poignées d'oseille,
- ❖ 1½l d'eau,
- ❖ de la potasse.

- ❖ Mettre la moitié de la farine dans un récipient et ajouter 750ml d'eau froide, remuer pour obtenir une pâte homogène.
- ❖ Mettre 2l d'eau salée à bouillir (de préférence dans une marmite).
- ❖ Verser dans l'eau bouillante la farine délayée par petites quantités. Remuer avec une spatule en bois afin d'obtenir une bouillie un peu compacte.
- ❖ Continuer à remuer à feu doux jusqu'à ce que la pâte se détache de la marmite.
- ❖ À l'aide d'une louche, mouler des boules (plonger régulièrement la louche dans l'eau froide et enlever la pâte), les disposer dans un plat avant de servir.

### SAUCE À L'OSEILLE

- ❖ Bien laver les feuilles d'oseille.
- ❖ Mettre l'eau à bouillir, ajouter l'oseille, laisser bouillir 5 min., puis égoutter.
- ❖ Faire chauffer l'huile et mettre la viande coupée en petits dés, les oignons émincés, les tomates coupées en dés ainsi que le concentré de tomates, saler. Laisser mijoter 10 min. et ajouter la moitié de l'eau puis la pâte d'arachide. Mélanger le tout, couvrir, rajouter le reste de l'eau et attendre encore 10 min.
- ❖ Ajouter les feuilles d'oseille et laisser mijoter 10 à 15 min.
- ❖ Mettre un peu de potasse pour éviter que la sauce ne soit aigre.

# Ligue des **droits de l'Homme**



Section  
Paris 10-11

**NOMBRE DE PERSONNES : 10**  
**PRÉPARATION : 30 MIN.**  
**CUISSON : 45 MIN. AU FOUR**

- ❖ 2 œufs,
- ❖ 160g de sucre en poudre,
- ❖ 150g de fromage blanc à 25%,
- ❖ 150g de farine,
- ❖ ½ sachet de levure,
- ❖ 10cl d'huile d'olive,
- ❖ 150g de framboises pour le cake,
- ❖ 20-30 framboises pour la décoration,
- ❖ 1 c. à café de vanille en poudre,
- ❖ coulis de fraise (facultatif).

## **cake des droits de l'homme** **ligue des droits de l'homme**

La Ligue des droits de l'Homme a pour objectif premier la défense des droits de l'Homme. Depuis sa création figure sur son logo le bonnet phrygien, présent au centre du texte de la Déclaration des Droits de l'Homme et du Citoyen de 1789.

- ❖ Faire chauffer le four à 180°C.
- ❖ Dans une terrine, mélanger les œufs et le sucre. Ajouter le fromage blanc puis la farine ; obtenir une pâte homogène. Incorporer l'huile petit à petit et enfin la levure.
- ❖ Diviser la pâte obtenue en deux.
- ❖ Ajouter la vanille en poudre à la première moitié de la pâte.
- ❖ Écraser les framboises et les mélanger à la seconde moitié.
- ❖ Dans le moule, disposer les deux couches de pâte l'une sur l'autre, celle contenant les framboises au dessus.
- ❖ Mettre au four pendant 45 min.
- ❖ Quand le cake est tiède, procéder à la décoration : disposer les framboises restantes sur la surface du gâteau en dessinant un bonnet phrygien. Le modèle du bonnet est obtenu en agrandissant le dessin présent sur le logo en haut à gauche.
- ❖ Servir tiède ou froid, avec du coulis de fraise (facultatif).



## firni

### français langue d'accueil

Le firni est un dessert que l'on retrouve dans presque tout l'Orient, avec des variantes. La recette afghane, inventée par un cuisinier du XVI<sup>e</sup> siècle, Ali Googla, est à la maïzena et à la cardamome ; une touche d'eau de rose sera la bienvenue. Nos étudiants en sont friands.

**NOMBRE DE PERSONNES : 6**

**PRÉPARATION : 15 MIN.**

**CUISSON : 10 MIN.**

- ❖ 1l de lait,
- ❖ 250g de sucre,
- ❖ 50g de farine de maïs (maïzena),
- ❖ une dizaine de gousses de cardamome concassées,
- ❖ des pistaches hachées finement,
- ❖ des amandes hachées finement,
- ❖ 1 c. à soupe de confiture de framboises,
- ❖ 1 banane.

- ❖ Faire une pâte avec la farine de maïs et un peu d'eau. Bien mélanger pour éviter les grumeaux à la cuisson.
- ❖ Faire chauffer le lait dans une casserole.
- ❖ Quand le lait est chaud, mais non bouillant, verser le sucre et bien mélanger.
- ❖ Quand le lait est sur le point de bouillir, ajouter lentement le mélange de farine et d'eau en remuant constamment.
- ❖ Porter à ébullition, ajouter la cardamome concassée, baisser le feu et faire mijoter pendant 5 min. en remuant de temps en temps.
- ❖ Verser dans des ramequins et décorer avec les amandes et les pistaches, une cuillère de confiture de framboises et une rondelle de banane.
- ❖ Déguster très frais.



## galette des rois à la pâte à tartiner association robert desnos

Afin de compléter son travail sur l'apprentissage de la langue française, l'association Robert Desnos fait également découvrir aux apprenants les spécialités culinaires de notre pays. L'ajout de la pâte à tartiner à une recette traditionnelle n'est que pure gourmandise.

**NOMBRE DE PERSONNES : 6-8**

**PRÉPARATION : 30 MIN.**

**CUISSON : 50 MIN.**

- ❖ 2 pâtes feuilletées roulées,
- ❖ 4 c. à soupe de poudre d'amandes ou de semoule fine,
- ❖ 350g de pâte à tartiner au chocolat et aux noisettes,
- ❖ 1 œuf pour dorer la pâte.

- ❖ Dans une terrine, mettre la poudre d'amandes (ou la semoule) et la pâte à tartiner. Bien mélanger pour obtenir une crème homogène.
- ❖ Poser le premier disque de pâte feuilletée sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.
- ❖ Garnir avec la crème jusqu'à 2cm du bord.
- ❖ Mouiller la bordure avec un peu d'eau. Poser le second disque de pâte feuilletée.
- ❖ Appuyer les doigts pour souder les deux parties. Cisailler en biais toute la bordure avec la pointe d'un couteau. Badigeonner la galette à l'œuf battu et quadriller la surface au couteau. Faire un petit trou au dessus de la pâte pour évacuer la vapeur du chocolat.
- ❖ Faire cuire à four chaud à 200°C pendant 50 min. La galette doit être bien gonflée et bien dorée.
- ❖ Servir tiède.



## nom kornng enfance en suspens

Ces petites douceurs cambodgiennes nous rappellent nos missions au Cambodge dans le cadre de la construction de l'école primaire dans le village de Toul Khpous. Ces friandises aux graines de sésame raviront les plus gourmands.

**NOMBRE DE PERSONNES : 4**

**PRÉPARATION : 10 MIN.**

**CUISSON : 10 À 15 MIN.**

- ❖ 600g de farine de riz doux,
- ❖ 200g de farine de riz ordinaire,
- ❖ 500ml d'eau,
- ❖ 600g de sucre,
- ❖ graines de sésame grillées,
- ❖ huile de cuisson.

- ❖ Mélanger les deux farines avec 400ml d'eau, faire des boules un peu plus petites qu'une balle de ping-pong, les égoutter.
- ❖ Mettre les boules au four, dans un plat adapté, jusqu'à ce que la coque croustille.
- ❖ Quelques minutes avant la fin de la cuisson des boules, chauffer le sucre avec le reste de l'eau jusqu'à obtenir un caramel liquide.
- ❖ Plonger les boules dans le caramel et les déposer sur un plateau ou sur de petites assiettes.
- ❖ Saupoudrer de graines de sésame grillées et servir.

## bibliographie

La médiathèque Françoise Sagan ouvrira ses portes dans le 10<sup>e</sup> arrondissement - Carré Saint-Lazare - dans quelques mois. Son équipe vous propose une bibliographie de livres de cuisine pour les grands et les petits (p.38) ainsi qu'un test pour déterminer quel gastronome vous êtes. En attendant son ouverture, vous pouvez d'ores et déjà découvrir son blog ► <http://mediathequeducarresaintlazare.wordpress.com> et vous procurer les livres de la sélection ci-après dans les autres bibliothèques de Paris !

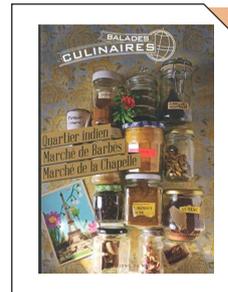


### À LA FORTUNE DU POT

**Mathias Lair**

L'Opportun, 2013

Anthologie des expressions populaires d'origine culinaire. « Être comme un coq en pâte », « Ne pas être dans son assiette », ... la langue française regorge d'expressions provenant de la cuisine et ce livre vous aide à comprendre leur origine.

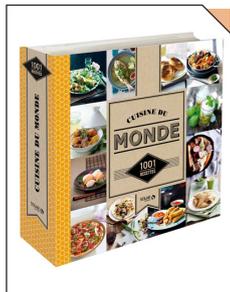


### BALADES CULINAIRES

**Mathieu Di Pace**

Éditions du Nez, 2013

Les 10<sup>e</sup> et 18<sup>e</sup> arrondissements de Paris vus à travers plus de 80 recettes de plats indiens, thaïs, français, marocains... Le petit plus : des cartes pour se repérer dans le quartier et pour trouver les ingrédients nécessaires !

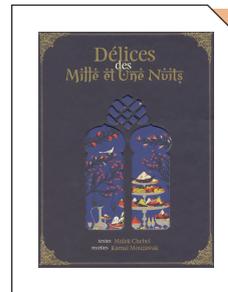


### CUISINE DU MONDE

**Anne-Laure Estèves**

Solar, 2013

Un tour du monde de la cuisine en 1001 recettes, de l'Afrique à l'Amérique en passant par l'Océanie, depuis couscous d'Agneau à la tourte jusqu'à l'Autruche, en passant par le Strudel aux pommes...



### DÉLICES DES MILLE ET UNE NUITS

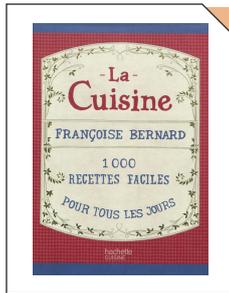
**Textes de Malek Chebel**

**Recettes de Kamal Mouzawak**

**Illustrations d'Anne-Lise Boutin**

Gründ, 2012

Les contes et la cuisine ont toujours fait bon ménage, à l'image de ce superbe livre inspiré des banquets décrits par Shéhérazade dans les Mille et une Nuits.

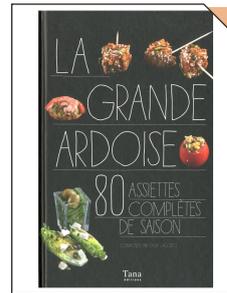


### LA CUISINE : 1000 RECETTES FACILES POUR TOUS LES JOURS

**Françoise Bernard**

Hachette cuisine, 2011

Le livre de la cuisine française traditionnelle par excellence. Réédité de nombreuses fois depuis sa sortie en 1965, ce best-seller indémodable vous apprendra tous les secrets du bœuf bourguignon et des profiteroles au chocolat.



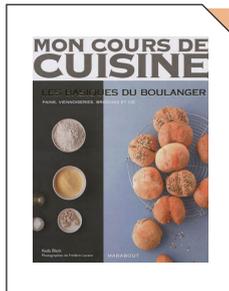
### LA GRANDE ARDOISE : 80 ASSIETTES COMPLÈTES DE SAISON

**Sylvie Girard-Lagorce**

**Photographies de Denys Clément**

Tana, 2013

Des menus complets et de saison pour ne plus jamais manquer d'inspiration, au quotidien comme pour les grandes occasions. Plus de 80 idées de menus à agréementer selon son goût ou à suivre à la lettre.



### LES BASIQUES DU BOULANGER : PAINS, VIENNOISERIES, BRIOCHES ET CIE

**Keda Black**

**Photographies de Frédéric Lucano**

Marabout, 2012

Un livre facile d'approche qui explique pas à pas, avec de nombreuses photos à l'appui, comment fabriquer son propre pain.



### NAPLES, CAPRI, SORRENTE : RECETTES DE LA CÔTE AMALFITAINE

**Amanda Tabberer, Simon Griffiths**

Hachette cuisine, 2013

Linguine aux palourdes, fleurs de courgettes gratinées et tiramisu aux fruits rouges... Un avant-goût des vacances avec ces recettes de la côte italienne pour nous mettre l'eau à la bouche.

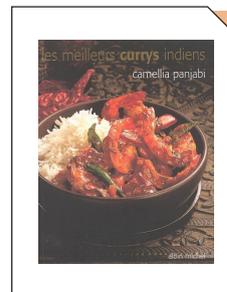


### NATIONALE 7 : 50 RECETTES SUR LA ROUTE MYTHIQUE DE PARIS À MENTON

**Clémentine Donnaint, Elodie Ravaux**

Hachette cuisine, 2013

Les auteures de ce livre ont parcouru, à bord de leur camping-car, la route des vacances, la mythique Nationale 7 qui relie Paris à Menton et ont recueilli en chemin plus de 50 recettes à base de produits locaux.



### LES MEILLEURS CURRYS INDIENS

**Camellia Panjabi, Albin Michel**

2005

Le fameux curry indien n'aura plus de secret pour vous ! Camellia Panjabi, qui a dirigé plusieurs grands restaurants indiens en Angleterre, nous confie ici ses 50 meilleures recettes. Épices, condiments, accompagnements et règles de base de préparation nous sont fournis clé en main.

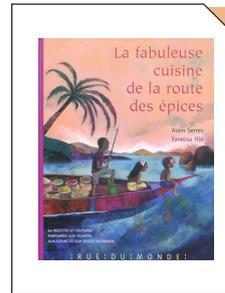


## LA CUISINE ET LA PÂTISSERIE SONT UN JEU D'ENFANTS

Textes et dessins de Michel Oliver

Plon, 2013

Coup de cœur pour cette réédition des deux best-sellers de Michel Oliver, 50 ans après leur première publication. Ce livre ludique et pédagogique n'a pas pris une ride !



## LA FABULEUSE CUISINE DE LA ROUTE DES ÉPICES

Alain Serres, Vanessa Hié

Rue du monde, 2009

60 recettes et histoires parfumées aux plantes, aux fleurs et aux épices du monde. Un voyage culinaire au pays de la noix de muscade, du gingembre et du curcuma...



## LA TOMATE : 5 RECETTES DU CHEF PIERRE-OLIVIER LENORMAND

Illustrations de Julie Mercier

Milan, 2013

Une jolie collection qui illustre avec goût 5 recettes autour d'un ingrédient, avec les ustensiles et les techniques de base. Le + : des pages résistantes pour les aléas de la cuisine !



## LES RECETTES PRÉFÉRÉES DES PETITS PÂTISSIERS

Ting Morris

Larousse, 2012

Un petit livre rond qui présente 20 recettes de desserts faciles à réaliser par les enfants, des muffins à la banane aux cookies au chocolat, avec de nombreuses photos et de jolis dessins pour illustrer chaque étape.



## MOI, JE CUISINE LE CHOCOLAT !

Brigitte Carrère

Illustrations de Serge Carrère

Milan jeunesse, 2011

64 recettes à base de chocolat, des traditionnels glaces et cookies jusqu'aux lasagnes et autres tagliatelles au chocolat !



## 100% GOÛTERS : GROS GÂTEAUX, PETITS BISCUITS ET COMPAGNIE !

Anne Chiumino

Bayard, 2012

50 recettes ludiques pour des goûters qui ne se ressemblent pas (des cookies aux smarties et aux clémentines givrées en passant par la guirlande de bonbons...) Le petit plus : les jolies illustrations et le format chevalet.

## quel gastronome êtes-vous ?

« Il faut manger pour vivre et non vivre pour manger »... Les gourmands bibliothécaires de la médiathèque Françoise Sagan ne sont pas tout à fait d'accord avec Molière et vous ont mitonné un petit test de personnalité gastronomique...

### SI VOUS ÉTIEZ UN PERSONNAGE DE FICTION, CE SERAIT...

- Tel Indiana Jones, vous ne reculez devant aucune aventure !
- Homer Simpson. « Mmm, des Donuts... »
- Obélix. Vous n'êtes pas gros, tout juste enveloppé...
- Popeye. « Les épinards, ça donne une santé de fer » !

### VOTRE LÉGUME FÉTICHE...

- La pomme de terre sous toutes ses formes !
- Topinambour ou rutabaga, que choisir ?
- C'est quoi un légume ?
- Le chou chinois.

### POUR VOUS, CUISINER, C'EST TOUJOURS AVEC...

- Des épices. Plein d'épices.
- Les basiques de Françoise Bernard.
- Au moins un légume de votre jardin partagé.
- Vous ne cuisinez jamais, vous vous faites livrer !

### ET MANGER, ÇA RIME AVEC...

- Bouffer
- Ripailler
- Explorer
- Se soigner

### VOTRE CHEF PRÉFÉRÉ...

- Alain Passard
- Ronald Mc Donald
- Sarah Wiener
- Maité

### DANS VOTRE CUISINE, IL Y A TOUJOURS...

- Des plats surgelés.
- Des graines germées et de l'huile de pépins de courge.
- De la charcuterie et du fromage à volonté.
- Des nouilles chinoises.

### EN QUEL FROMAGE AIMERIEZ-VOUS ÊTRE RÉINCARNÉ ?

- En fromage de brebis, mais attention, bio et au lait cru !
- En Babybel, pour le goût.
- En maroilles, pour la douce odeur.
- En feta, avec une tomate bien mûre et de l'huile d'olive.

### VOTRE PLATEAU-REPAS, C'EST DEVANT...

- Une comédie franchouillarde.
- Un documentaire engagé.
- Une comédie musicale de Bollywood.
- Un blockbuster américain.

### POUR FAIRE PASSER TOUT ÇA, VOUS BUVEZ...

- Un coca zéro, il ne faut pas abuser.
- Un thé vert antioxydant.
- Un petit Ouzo, pour la convivialité.
- Un trou Normand avant d'enchaîner sur le dessert.

### LES VACANCES APPROCHENT, POUR VOUS CE SERA...

- Un séjour gastronomique dans le Périgord.
- Un safari en Afrique.
- Un stage dans une ferme pédagogique.
- Un séjour linguistique en Angleterre.

### **Vous avez une majorité de □, vous êtes plutôt street food !**

Vous aimez la nourriture simple, rapide et pas chère. A mi-chemin entre le plaisir coupable du kebab à 4h du mat' et l'envie de briller en société en dévoilant le dernier spot de burger à la mode, peu vous importe le lieu tant qu'il répond à votre besoin du moment. Pas vraiment intéressé par les régimes mais attaché à la nourriture de qualité, vous savez réinventer les classiques : sandwiches, hot-dog et bagels confectionnés avec des produits dignes des meilleurs tables, ça vous parle.

### **Vous avez une majorité de ◇, vous êtes plutôt écolo-bio !**

Vous aimez la nature, la simplicité. La tétrogone cornue, le panais, le persil tubéreux font partie des ingrédients de base de votre cuisine. Finis les pesticides et retour au jardin partagé ! Vous vous déplacez à vélib' pour aller travailler et vous préférez passer vos vacances dans une cabane dans les arbres plutôt que sur une plage bondée.

### **Vous avez une majorité de ○, vous êtes un globe-trotter de la gastronomie !**

L'aventure gastronomique ne vous fait pas peur. Entre la traditionnelle blanquette de veau et un plat qui vient de loin, vous choisissez le second, pourvu qu'il soit épicé. Dans le 10<sup>e</sup> vous êtes servi, avec deux gares qui drainent chaque jour des milliers de visiteurs de toute l'Europe et plus de 60 communautés du monde entier qui vous font découvrir leur gastronomie

### **Vous avez une majorité de Δ, vous êtes sans aucun doute « terroir-dépendant » !**

Du bourguignon à la poule au pot, de la salade périgourdine à la tête de veau, le tour de France en cuisine n'a aucun secret pour vous. Votre soirée idéale : des pieds de porc savourés devant « Le bonheur est dans le pré », suivis d'une lecture du dernier Françoise Bourdon avec, si le cœur vous en dit, dégustation d'un petit armagnac de derrière les fagots. Evidemment, pour finir, vous vous endormirez bercé par l'accordéon d'Yvette Horner !

#### **VOS CONTACT DANS LE 10<sup>e</sup>**

Burger au...

#### **Paris New York**

50, rue du Faubourg Saint-Denis

Bagel frais et ingrédients du jour chez...

#### **Ari's Bagel**

10, rue Beaurepaire

Délicieux kurde sur le pouce chez...

#### **Urfa Dürüm**

58, rue du Faubourg Saint-Denis

Succulent bento de légumes chez...

#### **Nanashi**

31, rue de Paradis

Pâtisserie sans gluten chez...

#### **Helmut Newcake**

36, rue Bichat

Lat bio et végétalien chez...

#### **Sol Semilla**

23, rue des Vinaigriers

Restaurant indien et végétarien...

#### **Saravanaa Bhavan**

170, rue du Faubourg Saint-Denis

Restaurant chinois...

#### **La Taverne de Zhao**

49, rue des Vinaigriers

Épicerie italienne...

#### **Cooperativa Latte Cisterino**

46, rue du Faubourg Poissonnière

Apéritif au...

#### **Verre Volé**

67, rue de Lancry

Planche charcuterie et fromage à...

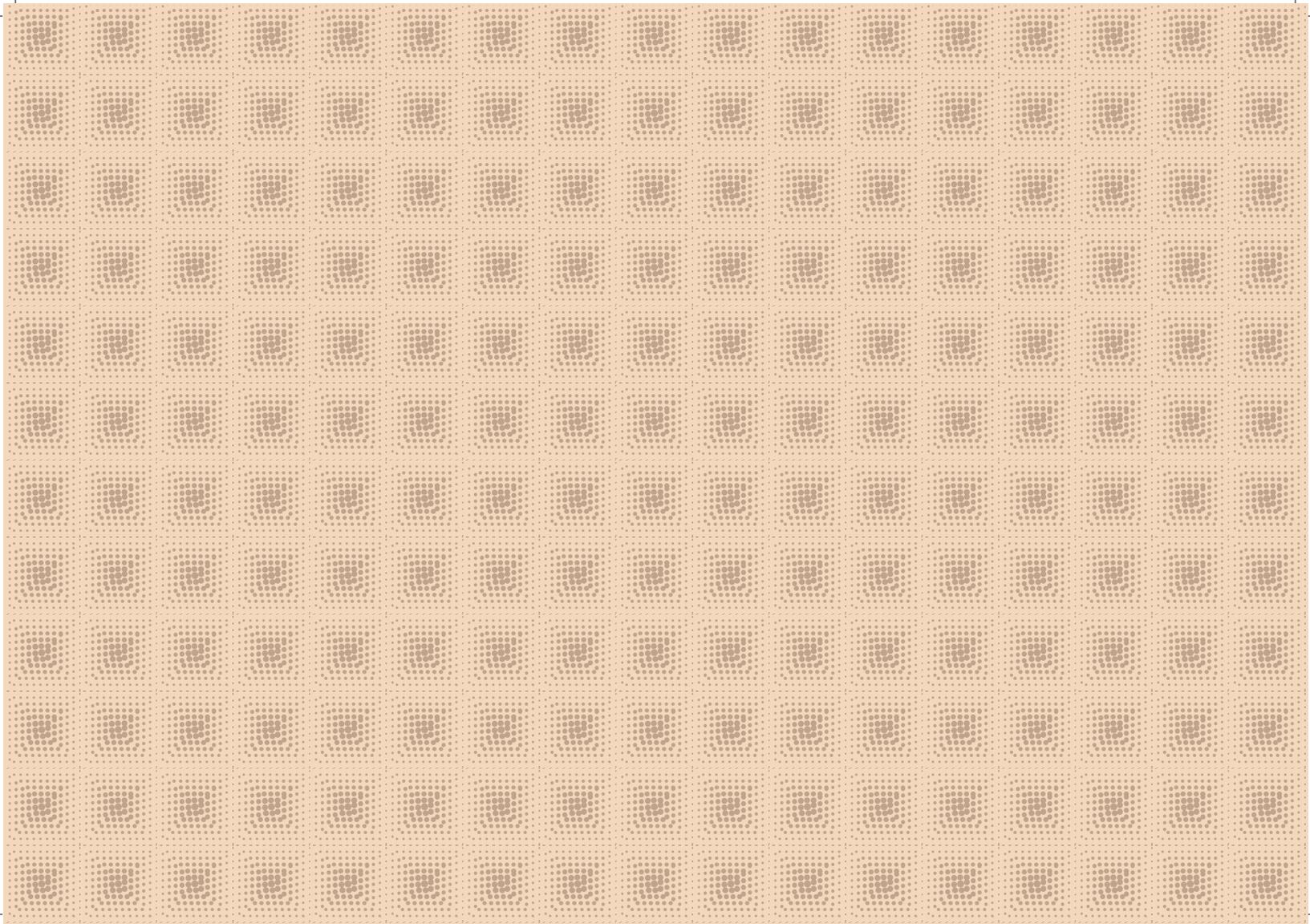
#### **La Patache**

60, rue de Lancry

Crème brûlée chez...

#### **Flo**

7, cour des Petites Ecuries





PRÉSENTE  
À L'OCCASION DE SA 19<sup>e</sup> SAISON DE  
RENCONTRES INTERCULTURELLES

# ENSEMBLE EN CUISINE

LIVRE DE RECETTES

Mairie 10<sup>e</sup>  
www.mairie10.paris.fr



## ENSEMBLE EN CUISINE

LIVRE DE RECETTES

Ce livret est le fruit du travail de 29 associations et organismes faisant partie d' *Ensemble, nous sommes le 10<sup>e</sup>*.

Chacune vous présente une recette de cuisine emblématique de ses activités ou de son histoire.

A l'occasion de la 19<sup>e</sup> saison de rencontres interculturelles du 10<sup>e</sup>, notre but est de vous faire partager un petit moment de vie et de dégustation.

Vous pouvez réagir en nous écrivant à [ensemble10@free.fr](mailto:ensemble10@free.fr).

A bientôt !

Mairie 10<sup>e</sup>  
www.mairie10.paris.fr

Conception graphique ©Marie GAZIER // [marie.gazier@gmail.com](mailto:marie.gazier@gmail.com)

