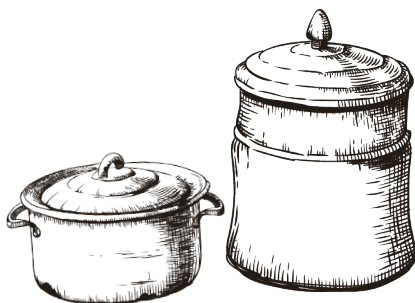
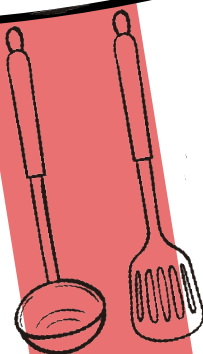
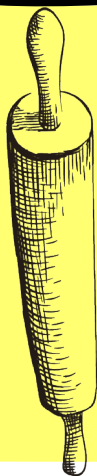
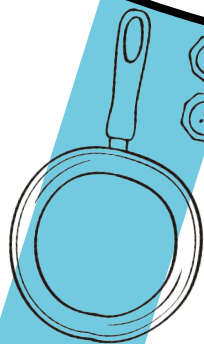


cuisine du monde

mon livre de recettes



Salade Mechouia

Boureks à la viande hachée

Myriam Amel Berkane est d'origine algérienne, elle a grandi à Alger où elle a fait le collège en français mais elle est originaire de Constantine.

L'Algérie est un pays nord-africain qui a une superficie de 2,382 millions de km² et qui compte 41 millions d'habitants. La Suisse quant à elle est 58x plus petite que l'Algérie.

Le français et l'algérien sont les langues pratiquées en Algérie.

Le ramadan qui dure 1 mois, est une tradition encore très pratiquée en Algérie. Ils ne peuvent manger et boire qu'à partir du coucher du soleil. Chez elle, on trouve dans la rue de nombreux petits commerces qui s'appellent des boutiques où on peut acheter de tout et à la pièce. Le couscous est un plat typique de chez eux, ils utilisent environ 7 tamis différents pour mouder la semoule.

La proximité de la mer ainsi que la langue algérienne sont ses deux plus gros manques quotidiens. Dans la culture algérienne, les personnes disent clairement ce qu'ils pensent de toi (style, comportement etc) contrairement à ses amis suisses qui peuvent manquer de franchise. Avec les années elle a remarqué que cela lui manquait.

Salade Mechouia pour 4 personnes

Ingrédients :

- 500g de poivrons
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail ou plus si vous aimez bien l'ail
- Sel, poivre
- Huile d'olive
- Un piment vert grillé

Les étapes

1. Mettez les poivrons, dans un plat allant au four. Placez-les sous le grill à 200°C. Surveillez leur cuisson. Il faut les tourner régulièrement dès que la peau commence à noircir.
2. Quand ils sont complètement grillés de tous les côtés, retirez-les au fur et à mesure. Mettez-les dans un sac plastique que vous fermerez.
3. Une fois refroidis, enlevez la peau des poivrons qui doit se détacher assez facilement.
4. Ouvrez les poivrons, enlevez le pédoncule et les pépins.
5. Découpez le poivron en petits morceaux.
6. Dans une poêle large, mettez l'huile à chauffer, versez dedans les oignons émincés.
7. Laissez refroidir et servez.

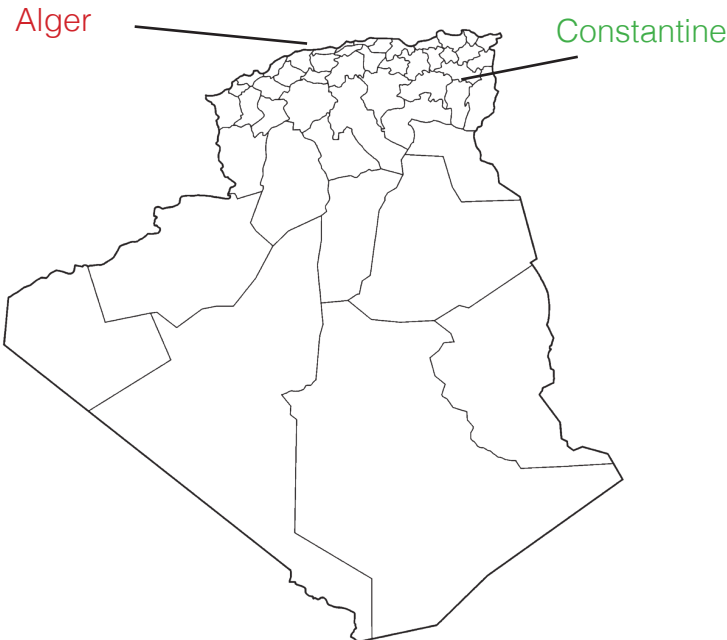
Boureks à la viande hachée pour 4 personnes.

Ingrédients :

- Un paquet de feuilles de brick
- 300gr de viande hachée
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 petit bouquet de mélange de cerfeuil et de coriande
- 1 pincée de cumin, et 1 pincée de ras el hanout

Les étapes

1. Faites revenir l'oignon haché et la viande dans un filet d'huile d'olive.
2. Ajoutez un peu d'eau et laissez cuire jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau.
3. Retirez et ajoutez la coriandre et le cerfeuil haché.
4. Mélangez et laissez refroidir.
5. Séparez les feuilles de bricks en deux.
6. Prenez la moitié de la feuille, la plier en deux, posez une càs de farce, façonnez un triangle, fermez.
7. Faites chauffer l'huile et frire vos boureks à feux doux.
8. Une fois les deux faces bien dorées, retirez et mettez-les sur du papier absorbant.



Les cevapcici

Les truffes énergétiques

“Elle s’appelle Savska Tripunovie. C’est sa grand-mère qui a choisi ce prénom (qui est aussi le sien!). Savska n’aime pas ce prénom. Elle préfère donc qu’on l’appelle Saya. Elle vit en Suisse depuis 1994 et y travaille en tant que concierge.”

L’architecture est sa passion. Elle a une fille et un fils. Elle est originaire de Bosnie Herzégovine, plus précisément elle est née dans la ville de Bijeljina. Son pays possède 3 climats différents: le climat méditerranéen, montagneux et sec. On y trouve 25km de rivières et d’extraordinaires paysages. Sinon, question d’histoire et de coutumes, la Bosnie a organisé les 14èmes Jeux Olympiques, a inventé le 1er tram, a organisé de nombreux pèlerinages et le célèbre Balkan Film Festival.

Les truffes énergétiques

Ce sont de petites boules pleines d’énergie que l’on peut manger, par exemple, avant ou après le sport ou lorsqu’on a un coup de fatigue et surtout une baisse d’énergie!

Il n’y a que des ingrédients naturels et pas de sucre rajouté !

Ingrédients :

- 2 cs de chocolat fondu
- 4 cs de miel dur
- Noix de coco hachées
- 100 gr de figues hachées
- 100 gr de pruneaux hachés
- 100 gr de noix hachées
- 200 gr d’amandes hachées
- Des restes de biscuits

Les étapes

1. Mélanger le chocolat et le miel et les faire fondre dans un bol.
2. Mélanger les autres ingrédients.
3. Mettre dans le frigo un moment.
4. Faire des boulettes et les rouler dans la noix de coco.

Bosnie herzégovine

Les cevapcici

Le cevapcici est une sorte de sandwich. Là-bas, à l'époque, il n'y avait pas de Mc Donalds et on pourrait dire que le cevapcici est un peu l'ancêtre du hamburger. Pour ce qui est des spécialités culinaires de ce pays, contrairement à ce qu'on pourrait croire, là-bas les plats qu'on y sert ne sont pas du tout épicés.

Ingrédients:

- 150g. de viande hachée de bœuf et 100g. viande hachée de porc
- Épices (sel, poivre)
- 4 pains (focaccia ronde)
- Salade verte
- Fromage à tartiner (par ex. Philadelphia)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 tomates
- 1 cube de bouillon de volaille
- Huile d'olive

Les étapes

1. Mélanger la viande de bœuf et la viande de porc et rajouter des épices.
2. Façonner la viande pour en faire des saucisses et les griller.
3. Préparer la sauce: porter à ébullition 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et le cube de bouillon de volaille.
4. Laver les tomates et les oignons et les couper en rondelles.
5. Couper en deux et griller le pain.
6. Le tartiner avec le fromage Philadelphia.
7. Ajouter les saucisses, la feuille de salade, les oignons et les tomates.

“Nous avons également aimé voir les photos de son pays. On aurait pu croire que l'on se trouvait dans d'autres pays et même en Suisse!”



La Feijoada Brasileira

Patricia était architecte et elle avait son propre cabinet à Curitiba. Elle est partie de son pays pour faire une formation à Lausanne, d'architecture. Puis elle a fait des stages d'architecture à Lyon. Et à partir de là, sa vie a pris une tournure inattendue, car c'est à Lyon qu'elle a connu son mari et qu'elle est tombée enceinte. En fin 2012, elle est venue en Suisse avec son mari et sa fille. Elle a cessé de travailler comme architecte, pour collaborer avec son mari et son beau-père à la gestion du cinéma de Crans-Montana. Elle aime beaucoup son «nouveau» métier.

Elle parle aussi plusieurs langues.

Quand elle est arrivée à Crans-Montana elle était choquée de la différence de passer d'une grande ville à une station. Le début pour elle a été très dur et elle s'est sentie toute seule. Mais grâce au cinéma elle a fait de nouvelles rencontres et de nouveaux amis.

“ Ce que j'ai appris avec vous était très intéressant. J'ai beaucoup aimé le côté multiculturel et votre pays était pour moi, un pays d'art. Ce qui m'a plu chez vous c'est votre joie de vivre que vous avez mais surtout votre accent!!!”.

“ Ce qui m'a plu: J'ai beaucoup aimé sa voix, le fait qu'elle nous a appris plein de nouvelles choses qu'on ne pensait pas sur le Brésil”.



La Feijoada Brasileira

Elle a choisi ce plat parce que le Brésil c'est un pays multiculturel avec pleins de spécialités différentes. Elle a essayé de trouver un plat typique de chez elle mais il y a tellement de cultures. Donc le seul plat était la Feijoada parce qu'il décrivait bien le Brésil. C'est le plat, par excellence, très connu en dehors du pays. Avant qu'on mange, on fait un apéritif avec une boisson qui se nomme Caipirinha. Ce plat devrait se manger plutôt à midi avec des rondelles d'oranges pour aider la digestion.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500g haricot noir
- 2 oignons
- ½ tête d'ail /
- 2 tranches de lard fumé épissé
- 3 saucisses chipolata
- 2 grosses saucisses de Toulouse
- Sel / Poivre / Thym / Laurier

Pour accompagnement :
2 rondelles d'orange
Du riz blanc

Les étapes

1. Trempez les haricots pendant 1 nuit dans de l'eau.
2. Cuisez-les avec du laurier et du thym pendant trois heures.
3. Coupez les oignons et l'ail.
4. Faites revenir les oignons à la poêle avec une bonne dose d'huile d'olive. Pendant ce temps cuisez le riz blanc avec de l'huile, du sel et l'ail, et le laisser cuire pendant environ 30 minutes.
5. Mettez deux fois plus d'eau que la quantité de riz.
6. Rajoutez les oignons dorés dans les haricots puis laissez mijoter.
7. Commencez à couper le lard en tranches puis les mettre dans la poêle pour les faire griller.

8. Coupez les chipolatas en rondelle de quatre centimètres et les faire revenir avec le lard.

Il faut bien faire revenir la viande pour qu'elle soit bien cuite.

Et ensuite les rajouter aux haricots.

9. Assaisonnez le tout avec du poivre et du sel (si besoin).

10. Laissez toute la préparation mijoter pendant 30 minutes.

A la fin coupez les oranges en rondelle. Elles vont donner de la fraîcheur au plat et aider à la digestion.

Et petit conseil ne le mangez pas le soir !

La soupe de goulache à la hongroise

Le dessert : Makos Guba

Beata est d'origine hongroise. Elle vient de la ville de Kishkunhalas. Elle est arrivée en Suisse, il y a 5 ans. Elle a épousé un Suisse. Elle est mère d'une fille de 22 ans. Elle a aussi un petit chien.

Makos Guba

Le dessert :

Le makos guba est un dessert à base de « kifli » sorte de petit pain hongrois en forme de croissant. Mais on peut aussi prendre une autre sorte de pain blanc (petits pains au lait, tresse etc...) C'est une bonne façon d'utiliser le pain sec, plutôt que de le jeter ! On fait une sorte de gratin que l'on sert ensuite avec de la crème vanille.

Ingédients :

Pour le "gratin"

- 7 kiflis
- ½ litre de lait
- 200 gr de grains de pavot
- 2 sachets de sucre vanillé
- 3 cs de miel
- 2 cs de sucre
- 20 gr de beurre
- le zeste d'un citron

Pour la crème vanille

- ½ litre de lait
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 jaunes d'oeuf
- 2 cs de farine (ou de fécule)

Les étapes

Le gratin

1. Beurrer généreusement un plat qui peut aller au four.
2. Couper les kiflis en rondelles (env. 1,5 cm d'épaisseur) et les déposer dans un grand bol.
3. Chauffer le lait dans une casserole. Ajouter 2 cs de sucre, le miel, le sucre vanillé, le pavot et le zeste du citron.
4. Verser ce mélange sur le pain et laisser le lait bien imprégner le pain, surtout s'il est sec!
5. Verser ensuite le mélange (pain, lait) dans le plat beurré. Parsemer de flocons de beurre.
6. Faire cuire au milieu du four préchauffé à 180 degrés, pendant 15 à 20 minutes.

La crème vanille

1. Casser les oeufs et mettre les jaunes dans un bol.
2. Ajouter 2cs de sucre, le sucre vanillé, la farine et 1 dl de lait. Bien mélanger le tout.
3. Chauffer le reste du lait dans une casserole. Ajouter le mélange. Continuer de remuer avec le fouet, à feu doux jusqu'à ce que la crème épaississe.
4. Retirer du feu et laisser tiédir.
5. Servir le makos guba sur une assiette ou dans une petite coupe. Le napper de crème vanille.

La goulache est une soupe avec de la viande, des légumes, des pâtes et bien sûr beaucoup de paprika! C'est une recette équilibrée qui constitue un repas complet et délicieux.

Le repas prend beaucoup de temps à la préparation. Il doit cuire longtemps. Beata a choisi de la viande de veau qui cuit plus vite que le bœuf que l'on prend normalement. Durant le repas, on peut servir la sauce piquante et du pain avec.

Dans la cuisine hongroise, il existe aussi un ragoût épais qui s'appelle pörkölt mais c'est une autre recette !

Ingrédients:

- 500 grammes de ragoût de bœuf
- 1 à 2 cs d'huile d'olive
- 1 racine de persil
- 2 carottes
- 1 petite racine de céleri
- 2 feuilles de laurier
- 1 gros oignon
- 2 à 3 pommes de terre
- 3 gousses d'ail écrasées
- 1 piment blanc
- 1 piment fort
- 1 à 2 tomates
- 1 à 2 cs de paprika
- 1 cc de cumin en poudre
- 1 cs de crème au poivre
- sel
- poivre
- Vegeta (bouillon de légumes)
- environ 3 litres d'eau
- 1 sachet de nouilles (de préférence maison!) Mais nous avons utilisé des nouilles sèches achetées.

Les étapes

1. Préparer les légumes. Hacher les oignons et couper les autres en morceaux longitudinaux (grands bâtonnets).
2. Chauffer l'huile dans une grande casserole et faire revenir les oignons qui doivent être presque transparents mais pas grillés!
3. Ajouter les légumes, la viande et l'eau (sauf les nouilles et les pommes de terre)
4. Laisser mijoter, à feu doux, pendant 1 heure et demie au moins.
5. Ajouter les pommes de terre (qui devront cuire encore 30'et les nouilles). Les nouilles hongroises sont cuites en 4 à 5'. Si on en prend d'autres, regarder le temps de cuisson sur le paquet !



La tradition de Pálinka

“A Pâques, les garçons doivent demander aux filles de pouvoir les arroser. Les filles recevaient de l'eau et ensuite les garçons pouvaient manger dans la famille de la fille.

Ils ont une boisson la «Pálinka» (hyper alcoolisée) et parfois, ils deviennent « bourrés » !

On a dansé !

On a essayé de parler hongrois : Par exemple : merci = Koszonom. Même pour nous qui parlons serbe, c'est très difficile à prononcer!”

Le dakos

Le souvlaki

Le yoghourt au miel de thym

La dame avec qui nous avons travaillé s'appelle Alexandra Saranti. Elle habite depuis plus d'un an en Valais et fait ses études à l' ECAV, à Sierre.

Elle est venue de Grèce avec son copain qui joue du bouzouki (guitare grecque).

Alexandra nous a fait goûter du pain recouvert d'huile d'olive et accompagné de feta qui est un fromage de chèvre grec. Comme boisson nous avons eu l'honneur de boire du vin grec sucré avec du miel de thym bio. L'huile et le miel sont produits par sa famille.

Le dessert :

Ingrédients:

- 1kg de yoghourt grec
- 250gr de miel de thym
- (On n'a pas utilisé tout le pot)
- noix de Pécan
- cannelle

Les étapes

1. Mélanger le yoghourt et le miel.
2. Répartir ce mélange dans de petites coupes ou dans des verres.
3. Parsemer de noix de Pécan coupées en petits morceaux.
4. Saupoudrer de cannelle, selon les goûts...

Le dakos

Le dakos est une sorte de petite salade de tomates sur un paximadi. Le paximadi est un pain sec, à la base de l'alimentation crétoise. On en trouve de toutes sortes de tailles, de diverses formes et surtout de multiples types de farine.

Si on n'a pas de paximadi, on peut aussi prendre des petits pains suédois, ce que nous avons fait.

Ingrédients :

- 1 tomate
- feta
- huile d'olive
- sel
- 1 origan
- pain sec (idéalement paximadi)



Les étapes

1. Passer le paximadi sous l'eau pour qu'il s'humidifie un peu et le poser sur une assiette de présentation.
2. Couper les tomates en petits dés ou râper à la grosse râpe.
3. Mélanger dans un bol la tomate, le sel et l'huile d'olive.
4. Etaler ce mélange sur le paximadi.
5. Emietter la feta sur le dessus.
6. Verser un filet d'huile et parsemer d'origan.

Alexandra nous a fait découvrir diverses traditions, notamment la danse grecque. Nous avons aussi essayé de danser ensemble plus lentement que ce que nous avons vu sur les vidéos et c'était quand même difficile!

“Le souvlaki est un plat originaire de Grèce. Alexandra nous a laissé transformer un peu la vraie recette, d’après nos goûts ! Notre souvlaki était composé de la viande de bœuf. C’est devenu une recette commune et de partage qui représente bien la Grèce, d’après elle!”

Ingrédients:

recette pour 10 personnes

matériel spécial: grill ou barbecue

- 125ml (1/2 tasse) d'huile d'olive
 - 60ml (1/4 tasse) de vin rouge
 - 15ml (1c. à café) de poivre
 - 2kg filet de bœuf
 - 3 poivrons de couleurs différentes.
- (Par exemple rouge et jaune)

Les étapes

1. Dans un bol, mélanger l’huile, le vin rouge, le poivre et l’origan avec la viande, laisser reposer 3h.
2. Embrocher la viande et les morceaux de poivrons coupés en cube.
3. Saler et poivrer.
4. Griller les brochettes de chaque côté, jusqu’à cuisson rosée. Cela doit prendre 15min environ.

La sauce

Ingrédients:

- 350ml (2 tasses) de tomates concassées, en conserve
- 1 oignon vert
- 1/2 cuillère à soupe de sucre
- sel poivre
- les restes de poivrons des brochettes
- huile d'olive

Les étapes

1. Chauffer l’huile d’olive dans une cocotte.
2. Faire revenir l’oignon haché et les poivrons quelques minutes.
3. Ajouter les tomates, le sel, le poivron et le sucre.
4. Mélanger et laisser cuire à feu doux durant 30 min à couvert.
5. Mixer la sauce tomate légèrement et ajouter l’origan avant de servir.

petit secret: Vous pouvez ajouter un peu du miel

Les pommes de terre au four

Ingrédients :

- 1 kg de pommes de terre grand plat allant au four
- Huile d'olive
- Origan
- Sel
- Poivre
- 1 citron
- 1 orange

Les étapes

1. Peler les pommes de terre et les couper en petits cubes.
2. Presser l’orange et le citron.
3. Mélanger tous les ingrédients dans le plat du four et mettre cuire à 220° pendant env. 30-45min. Les pommes de terre remplacent les frites dans cette recette.
4. Déposer les brochettes sur le plat de service ou une planche de bois.
5. Les servir immédiatement sur le plat accompagnés de la sauce et les pommes de terre.

Le pâté chinois

Pets de sœurs

La cuisinière s'appelle Louise et elle a 68 ans. C'est une immigrée québécoise. Elle passe son enfance au Québec et plus précisément à Shawinigan

Louise est venue en Suisse à l'âge de 18 ans pour se marier avec un enfant derrière le bouquet. Elle a épousé un Savièsan qu'elle a rencontré au Québec. Louise s'est mariée en costume Savièsan cousu de ses mains.

Son intégration en Valais est très difficile car après plus de 40 ans elle ne se sent toujours pas chez elle.

Louise aime beaucoup la Suisse car c'est un pays calme.

Le village dont est issue Louise, Shawinigan, se situe en bas du Québec. Le Québec est 37 fois plus grand que la Suisse. Au Québec, on parle le français et aussi un peu l'anglais. Il y a beaucoup de personnes qui ne sont pas d'origine québécoise car le Québec est une province très ouverte avec beaucoup d'immigrés. Le climat est plutôt froid au Québec. Les températures peuvent atteindre jusqu'à -40°C en plein hiver.

Le pâté chinois

Le pâté chinois est un plat typiquement Québécois et a été choisi comme plat national du Québec. L'origine est contestée, l'hypothèse est que c'était le plat servi aux ouvriers qui construisaient les chemins de fer. Il était cuisiné avec des restes de viande.

Les étapes

1. 500 grammes de viande hachée
2. 600 grammes de pomme de terre
3. 2 boîtes de maïs
4. Sel, poivre, beurre et lait
5. Cuisez les pommes de terre lavées, coupées en morceaux.
6. Salez et poivrez la viande.
7. Préchauffez le four à 200 degrés, pendant que les pommes de terre cuisent et sautez la viande dans un peu de beurre à l'intérieur d'une poêle.
8. Passez le maïs au mixeur plongeur pour en faire une purée maïs en y laissant quelques morceaux.
9. Beurrez un plat allant au four. Quand les pommes de terre sont cuites, réduisez-les en purée moyennement épaisse.
10. Tapissez le fond du plat beurré avec un peu de purée.
11. Y ajoutez la viande par-dessus, puis le maïs.
12. Egalisez le tout avec une fourchette.
13. Faites cuire à 200 dans la partie basse du four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'une croûte dure se forme.

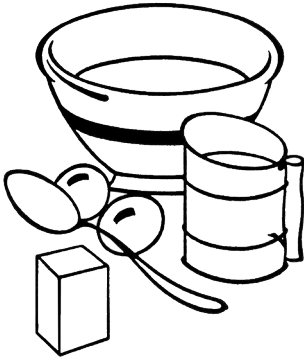
Manger avec du Ketchup !

Pets de sœurs

Cuisiné à l'origine, avec les restes de pâte utilisée pour les tartes. Ils étaient souvent faits par les religieuses qui travaillaient pour les curés.

Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée rectangulaire abaissée
- 20 grammes de farine
- 170 grammes de cassonade
- 20 grammes de beurre
- ½ litre de lait



Les étapes

1. Préchauffez le four à 200°.
2. Sur la pâte déroulée, mettez des flocons de beurre sur toute la surface. Etalez le beurre.
3. Recouvrez de cassonade.
4. Roulez la pâte pour en faire un boudin.
5. Coupez en rondelles de 4 cm.
6. Mettez les rondelles dans un plat allant au four et préalablement graissez-le avec du beurre et une fine couche de farine.
7. Ajoutez le reste de la cassonade pour garnir le fond du plat.
8. En remettre s'il n'en reste que peu dans la tasse.
9. Couvrez avec le lait.
10. Faites cuire 15 minutes.

À manger tiède ou froid.

“Elle explique aussi que les mots en Suisse et au Québec sont très différents. Elle nous a raconté par exemple que : “T’es très fine” au Québec ça veut dire que “tu es gentille” et en Suisse que “tu es maigre”. Le Québec est une province française du Canada.”

Pelmenis (sortes de raviolis)

La dame qui nous a accompagné s'appelle Anastasia Egorova Bonvin. Elle vient de Moscou en Russie.

Anastasia a 32 ans et vit depuis 10 ans en Suisse. La signification de son prénom est « résurrection ».

Quand Anastasia est arrivée en Suisse, elle travaillait dans la restauration à Lausanne, puis dans l'hôtellerie à Anzère où elle a rencontré son mari. Maintenant, Anastasia travaille dans les soins à l'EMS de Lens.

Le premier jour Anastasia est arrivée avec une robe traditionnelle de Russie.

Elle nous a aussi amené un petit goûter russe, et nous a servi un thé parce qu'en Russie c'est une tradition.

ANECDOTES

Anastasia nous a montré et nous avons essayé la danse russe. C'était un moment très sympathique.

Son père a acheté un chalet à Anzère quand elle était petite. Ils y venaient passer leurs vacances en famille.

Anastasia nous a raconté comment les pommes de terre sont arrivées en Russie.....



Pelmenis

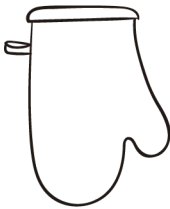
Matériel particulier:

- hachoir à viande
- pelminiza (moule à raviolis russes)



Ingrédients :

- 330 gr de viande de porc, de bœuf et d'agneau
- 1 oignon
- 4 verres de farine blanche
- 2 jaunes d'œuf
- 3 dl d'eau
- 1 cc de sel
- du poivre
- (crème acidulée accompagnement)



Les étapes

1. Peler et couper l'oignon.
2. Hacher la viande à la machine et la mettre dans un bol.
3. Y ajouter 2 à 3 pincées de sel, l'oignon et mélanger le tout. Mettre le récipient au frigo.
4. Dans un grand bol, mettre 4 verres (1dl) de farine, puis ajouter 2 jaunes d'œufs et les 3dl d'eau.
5. Ensuite, mélanger jusqu'à obtenir une boule, puis pétrir la pâte longuement, elle doit devenir élastique. Laisser reposer au frigo.
6. Etaler très finement la pâte avec le rouleau. Poser la pâte sur le pelmeniza puis mettre la viande dans les petits trous. Remettre une autre pâte pour recouvrir et passer avec le rouleau dessus. Enlever la pâte restante, puis taper sur le plan de travail.

(Si vous ne disposez pas du pelmeniza, découpez la pâte avec un verre en faisant un cercle.)

- 7 : Au milieu de chaque cercle, déposer un peu de viande hachée, fermer et relier les deux bords avec de l'eau.
- 8 : Plonger les pelmenis dans l'eau bouillante environ 10 min.
- 9 : Servir les pelmenis avec de la crème acidulée.

Vareniky aux pommes de terre ou au fromage

La femme qui nous accompagnait s'appelle Natasha Sheremet. Elle est originaire d'Ukraine, plus précisément de Dniepr. Etant plus jeune, elle était patineuse artistique. Elle vit en Suisse depuis 16 ans et possède actuellement une agence immobilière.

Pendant notre rencontre avec Natasha, elle nous a expliqué par quoi elle a dû passer avant d'avoir une vie stable en Suisse.

En arrivant ici et en ne possédant pas de permis de séjour de longue durée, pratiquement personne ne voulait lui louer un appartement. Elle a donc dû se loger chez des amies et parfois il lui est même arrivé de dormir dans sa voiture!

Nous avons apprécié comme cette dame nous a accueillis au premier cours.

Nous nous sommes tout de suite sentis à l'aise avec elle!

Elle nous a offert du thé, parlé d'elle et de son pays.



Vareniky

La recette que nous avons faite était celle des Vareniky aux pommes de terre (salés) ou au fromage frais avec de la confiture(sucrés)

Ingrédients :

Les étapes

Pour la pâte

- 200gr de farine
- ½ cuillère à café de sel
- 150ml. d'eau
- 1 œuf
- 1 cuillère à café d'huile

Pour la farce sucrée

- Fromage frais
- Confiture à la framboise

Pour la farce salée

- 5 pommes de terre de taille moyenne
- 2 oignons
- Huile végétale pour griller l'oignon

1. Peler, cuire et écraser les pommes de terre en purée.
2. Hacher puis dorer les oignons.
3. Incorporer les oignons dans la purée.
4. Pour la pâte: mélanger l'œuf, le sel, l'eau et l'huile dans un grand bol.
5. Ajouter ce mélange dans la farine préalablement tamisée.
6. Pétrir jusqu'à obtention d'une pâte lisse et souple.
7. Etaler la pâte finement.
8. Former des cercles de même taille.
9. Remplir les salés avec la purée et les sucrés avec le fromage et la confiture.
10. Fermer avec les doigts en s'assurant qu'ils ne risquent pas de s'ouvrir.
11. Cuire dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface.

