



ABBAYE DE  
**DAOULAS**

CHEMINS DU PATRIMOINE EN FINISTÈRE

TOUT  
commence  
enFINISTÈRE



 **RECETTES**  
**DE CUISINE**  
**DU MONDE** 



**ATELIERS DES SAVEURS**  
Exposition « Le goût des autres »  
2014

Credit photo : CDP29



**Les recettes de cuisine proposées dans ce livret sont issues des *Ateliers des saveurs* organisés dans le cadre de l'exposition *Le goût des autres* à l'Abbaye de Daoulas en 2014.**

Durant toute l'exposition, *la cuisine du carrefour des mondes*, installée au centre de l'exposition, s'est régulièrement animée lors de ces *Ateliers des saveurs* conçus en partenariat avec l'association nantaise *le Goût des Autres – cuisines sans frontières*.

Créée en 2009, cette association favorise l'intégration et la professionnalisation par la cuisine de réfugiés ayant obtenu l'asile en France.

Véritable temps d'échange et de partage sur les cuisines du monde, chaque atelier s'est attaché à faire dialoguer deux cultures autour d'une thématique culinaire (un plat, un aliment, un goût) grâce à l'intervention des cuisinières de l'association.



Credit photo : GDF29



# Pastilla Algérie

Préparation > 40 minutes • Cuisson > 15 minutes



## Ingrédients (6 personnes)

- 1 poulet de 1.5 kg**

---

- 12 feuilles de brick**

---

- 2 oignons moyens**

---

- 6 gousses d'ail**

---

- 500 gr d'amandes émondées, frites et concassées**

---

- 1 verre d'huile**

---

- 1 botte de coriandre, persil haché**

---

- 8 œufs**

---

- 150 g de beurre**

---

- 1 cuillère à café d'eau de fleur d'oranger, sucre**

---

- 1/2 c à café poivre noir, gingembre**

---

- 1 pincée de safran**

---

- 1 pincée de noix de muscade**

---

- 1 cuillère à café de cannelle**

---

## Préparation

- 1** Dans une marmite, mettre le poulet coupé, l'oignon haché, l'ail écrasé, le persil, la coriandre, le sel, l'huile et les épices. Verser l'eau et laisser cuire 20 minutes.
  
- 2** Désosser le poulet, l'émietter et mettre de côté.
  
- 3** Ajouter les œufs à la sauce restante, mélanger et éteindre le feu.
  
- 4** Dans un récipient, mettre les amandes, le sucre et la cannelle puis ramasser avec l'eau de fleur d'oranger.
  
- 5** Dans un moule beurré, mettre deux feuilles de brick beurrées, mettre le poulet émietté, couvrir avec une feuille de pastilla et beurrer encore.
  
- 6** Mettre le mélange de sauce et d'œufs, couvrir avec un autre feuille de brick, beurrer. Mettre les amandes, couvrir avec une feuille de brick. Badigeonner de jaune d'œuf. Beurrer le tout puis enfourner pendant 15 mn.
  
- 7** Après cuisson, décorer avec le sucre glace et la cannelle.

# Dolma ARMÉNIE

Préparation > 20 minutes • Cuisson > 30 minutes

## Ingrédients (6 personnes)

600 g de viande de bœuf hachée

1 bocal de feuilles de vigne

1 poignée de riz blanc

1 gros oignon

1 petite boîte de concentré de tomates

1/8 baguette de pain

1 pincée de quatre-épices

Aneth

Menthe (ou persil)

Sel

Poivre

## Préparation

**1** Quelques jours plus tôt (au moins 2 jours), faire dessaler les feuilles de vigne en les mettant sans leur sauce dans de l'eau, au réfrigérateur.

**2** Le jour J (idéalement la veille) : faire tremper le pain dans un peu d'eau pour qu'il devienne malléable.

**3** Emincer l'oignon, hacher l'aneth et la menthe (ou le persil).

**4** Prendre un grand plat creux et y mettre la viande avec le pain humide, l'oignon, le concentré de tomates, les épices, le riz cru, les aromates. Malaxer avec les mains ou à la fourchette jusqu'à ce que le tout forme une farce bien mélangée.

**5** Prendre une feuille de vigne, enlever la queue et la poser bien à plat sur le plan de travail, pointe de la feuille vers soi. Déposer au centre une quantité de farce de la forme et grosseur d'un pouce. Refermer le dolma en commençant par les côtés puis le haut et enfin faire rouler le tout vers soi de manière à refermer avec la pointe de la feuille. Ces gestes sont à la fois délicats et fermes (il faut que les feuilles de vigne puissent rester bien fermées pendant la cuisson).

**6** Disposer les feuilles de vignes farcies une à une dans le fond d'un fait-tout, en rond, puis faire une deuxième couche et une troisième si nécessaire. Couvrir d'eau et mettre à feu doux pendant 1/2 heure. En fin de cuisson vérifier la cuisson : goûter et au besoin remettre à cuire dix minutes.

**7** Vider l'eau et conserver les dolma au frais.



# Mantous ✂ AFGHANISTAN

Préparation > 60 minutes • Cuisson > 40 minutes

## ✂ Ingrédients (6 personnes)

- 1 kg de viande de bœuf hachée
- 3 gros oignons hachés + 1 haché grossièrement
- Poivre et sel
- 1 cuillère à soupe de coriandre moulue
- 2 grosses cuillères à soupe de concentré de tomate
- Huile
- 10 brins de coriandre fraîche ciselée
- 2 cuillères à café d'ail en poudre
- 2 paquets de pâte à raviolis chinoise
- 1 pincée de cumin
- 1 bol de sauce au yaourt
- 2 carottes coupées en petits dés
- Piment en poudre (facultatif)

## ✂ Préparation

**1** Mettre la viande hachée dans une poêle antiadhésive sur un feu vif pendant 5 minutes tout en remuant, y ajouter une cuillère et demi d'ail, sel, poivre, cumin, coriandre moulue et fraîche, un peu de piment et un petit verre d'eau, laisser cuire à feu moyen 20/30 minutes, jusqu'à l'absorption total d'eau. Laisser la viande refroidir et y ajouter les 3 oignons hachés et mélanger.

**2** Avoir un bol d'eau et un bol d'huile à proximité pour la suite. Prendre la pâte à raviolis, mettre un peu de la farce au milieu, humidifier les 4 coins de la pâte avec l'eau, ramener les 4 coins au milieu et bien sceller, de façon à faire des petits paquets. Au fur et à mesure, tremper la base des paquets dans l'huile avant de les mettre dans le panier cuiseur vapeur, pour éviter qu'ils collent entre eux. Faire cuire à la vapeur 40 minutes.

**3** Pendant ce temps, faire cuire la première sauce : mettre l'oignon restant dans une poêle avec un peu d'huile et le faire dorer. Ajouter les carottes, le concentré de tomate, le sel, l'ail et un grand verre d'eau, couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les carottes soient cuites.

**4** Préparer la deuxième sauce avec 3 pots de yaourts nature, l'ail en poudre, la menthe séchée et du sel.

**5** Étaler de la sauce au yaourt sur une assiette ou un plat, mettre délicatement les mantous, remettre de la sauce au yaourt et finir par la sauce à la tomate et aux carottes.



# Vareniki UKRAINE

Préparation > 40 minutes • Cuisson > 10 minutes



## Ingrédients (6 personnes)

### POUR LA FARCE

400 g de veau (ou escalope ou filet de dinde ou de poulet)

400 g de porc

2 oignons

2 gousses d'ail

Persil, sel, poivre

### POUR LA PÂTE

1 kg de farine

½ verre d'eau

1 œuf

Sel

## Préparation

- 1** Hacher la viande (de préférence avec un hachoir à main), pas trop finement pour pouvoir garder le jus à la cuisson.
- 2** Hacher finement les aromates.
- 3** Faire bouillir une grosse marmite d'eau salée.
- 4** Mélanger la farine avec un demi-verre d'eau, le sel et l'œuf jusqu'à obtenir une pâte. La laisser reposer un 1/4 d'heure ou plus (peu importe).
- 5** Aplatir la pâte et faire de gros carrés de 10 cm de côté. Y déposer de la farce (2 cuillerées à soupe environ), les fermer en triangle à l'aide d'un peu d'eau que l'on met à chaque coin.
- 6** Dès que l'eau bout : plonger les variniki dans la marmite et laisser cuire au moins 10 minutes
- 7** À déguster nature, arrosé de beurre fondu ou avec une sauce tomate maison

# Atayef ✂ LIBAN, IRAK

Préparation > 45 minutes • Cuisson > 30 minutes • Repos > 1 heure

## ✂ Ingrédients (6 personnes)

### PÂTE À CRÊPES

2 verres de farine

1/2 verre de lait en poudre

2 verres 1/2 d'eau

1 sachet de levure chimique

1 cuillère à café de fleur d'oranger

### CRÈME DE LAIT

2 verres de lait en poudre

3 verres d'eau

1 cuillère à soupe de fleur d'oranger

3 cuillères à soupe de farine

3 cuillères à soupe de sucre semoule

### ATER (SIROP DE SUCRE)

2 verres d'eau

3 verres de sucre

1 cuillère à soupe de jus de citron

2 cuillères à soupe de fleur d'oranger

Pistaches concassées ou moulues non salées

## ✂ Préparation

**1** Dans un saladier mettre le lait en poudre, la farine, la levure. Faire un puits et verser l'eau et la fleur d'oranger. Mélanger de manière à ne pas faire de grumeaux. Laisser reposer au moins 30 minutes pour que la pâte gonfle et s'épaississe.

**2** Dans une casserole, mélanger le lait en poudre, la farine et le sucre. Faire un puits et versez l'eau et la fleur d'oranger. Mettre sur feu moyen et remuer jusqu'à épaississement de la crème. Verser dans un bol et réserver.

**3** Dans une poêle antiadhésive préalablement huilée et chauffée, verser des petits ronds de pâte avec une cuillère à soupe. Cuire sur une face seulement, suffisamment longtemps pour que le dessus de la pâte ne coule pas. Ne pas oublier de graisser la poêle à chaque fois.

**4** Mélanger tous les ingrédients. Laisser bouillir 10-15 minutes.

**5** Pendant ce temps, farcir chaque rond de pâte avec la crème de lait. Plier de manière à former un cornet en pinçant les bords de la crêpe (sur le haut du cornet). Tremper dans les pistaches concassées. Arroser d'un filet d'ater.

**6** Laisser refroidir au réfrigérateur jusqu'à ce que les crêpes soient bien froides.



Crédit photo : CDP29

# Tighrifine ✂ ALGÉRIE, KABYLIE

Préparation > 15 minutes • Cuisson > 30 minutes • Repos > 1 heure



## ✂ Ingrédients (15 crêpes)

1 kg de semoule fine

1 sachet de levure de bière (levure de boulanger)

Sel fin

Eau tiède

## ✂ Préparation

- 1** Tamiser la semoule dans un grand saladier. Creuser un puits au centre et ajouter le sel et la levure préalablement délayée dans un peu d'eau.
- 2** Verser, petit à petit, de l'eau tiède et mélanger avec la main en faisant des cercles pour éviter de faire des grumeaux. Il faut obtenir une pâte légère et assez liquide.
- 3** Couvrir et laisser lever 1 à 2 heures environ (en fonction de la température ambiante). La pâte, sera prête à cuire, lorsqu'elle aura un aspect mousseux à la surface et aura doublé de volume.
- 4** Mettre sur le feu une poêle épaisse qui n'attache pas, enduire avec un petit morceau de tissu ou du sopalin trempé dans de l'huile d'olives.
- 5** Mélanger la pâte avant de la faire cuire à l'aide d'une louche.
- 6** Verser une louche de pâte au centre de votre plat de cuisson en faisant des mouvements circulaires, avec le dos de la louche, du centre vers les bords, afin de bien répartir la pâte. Laisser cuire d'un seul côté, vous constaterez que durant la cuisson des petits trous se forment à la surface.
- 7** Lorsque la surface de la pâte se recouvre entièrement de petits trous et que la crêpe sèche alors elle est cuite. Décoller la crêpe doucement à l'aide d'une spatule. Poser la crêpe à plat, le côté lisse sur une grande assiette plate. Recommencer la même opération jusqu'à épuisement de toute la pâte. Huiler selon votre goût la face trouée de chaque crêpe.
- 8** Pour la garniture, saupoudrer de sucre cristallisé, étaler dessus du miel, du chocolat en pâte ou fondu etc.

# Manti ✂ TCHÉTCHÉNIE

Préparation > 40 minutes • Cuisson > 30 minutes



## ✂ Préparation

- 1** Mélanger les ingrédients pour la pâte, farine, œufs et sel de manière à rendre le tout homogène. Utiliser un peu d'eau tiède au besoin.
- 2** Couper en cubes les légumes de la farce, hacher l'ail et mélanger le tout avec la viande.
- 3** Étaler la pâte finement. Découper des carrés, déposer la farce au centre. Laisser cuire 30 min à la vapeur.
- 4** Couper et hacher tous les ingrédients pour la sauce, les faire mijoter à la poêle ou dans une casserole dans de l'huile de tournesol.

## ✂ Ingrédients (8 personnes)

### POUR LA PÂTE

2 kg de farine

2 œufs

Sel

### POUR LA FARCE

1 kg de bœuf haché

4 oignons

1 tête d'ail

3 carottes

1 aubergine persil

### POUR LA SAUCE

3 oignons

2 carottes

2 gousses d'ail

500 g de purée de tomate

3 tomates fraîches

Poivre

Sel

Persil

Coriandre

# Blinchiki GÉORGIE

Préparation > 30 minutes • Cuisson > 15 minutes • Repos > 1 heure (facultatif)

## Ingrédients (10 crêpes)

### PÂTE À CRÊPES (POUR 10 CRÊPES)

1 œuf

12 cl de crème liquide

12.5 cl d'eau

Sel fin

1 cuill à soupe d'huile de tournesol

### FARCE À LA VIANDE

1 kg de bœuf haché

4 oignons rouges

1 botte de persil plat

1 botte de coriandre

1 botte d'aneth séché

250g de beurre 1/2sel

Poivre sel

### FARCE VÉGÉTARIENNE

4 tomates

2 courgettes

6 champignons de paris

2 oignons rouges

1 botte de persil plat

Ail frais

Sel

Poivre

## Préparation

**1** Pour préparer la pâte, mélanger dans un saladier, la farine, le sel et l'œuf. Détendre avec un mélange d'eau et de crème liquide. Ajouter l'huile. Faire cuire les crêpes à la poêle.

**2** Pour la farce à la viande, éplucher, laver et tailler les oignons en petite brunoise. Mélanger à cru la viande et les oignons. Les faire revenir à la poêle à feu doux et laisser mijoter une dizaine de minutes en ayant ajouté le beurre au préalable. Hors du feu, ajouter les herbes finement ciselées. Saler et poivrer.

**3** Pour la farce végétarienne, laver les légumes et les tailler en petite brunoise. Les faire revenir à l'huile de tournesol et au beurre à feu doux (les courgettes et les champignons en dernier). Laisser mijoter une dizaine de minutes. Hors du feu, ajouter les herbes finement ciselées. Saler et poivrer.

**4** Poser à plat une crêpe et la farcir avant de la rouler en lui donnant une forme de cigare.

**5** Rissoler sur chaque face les blinchikis dans la poêle, à l'huile de tournesol.

**6** Les blinchikis se mangent chaud et peuvent aussi être servis avec de la crème fraîche épaisse froide et accompagnés de crudités (tomates, concombres, malossol).



# Injara ✂ ÉRYTHRÉE

Préparation > 1 heure • Cuisson > 40 minutes • Repos > 8 heures



## ✂ Ingrédients (10 crêpes)

### POUR LA PÂTE

1 kg de farine de blé type 45

Levure boulangère

Environ 1 l d'eau

### POUR LE DOUROU WAT (RAGOUT DE POULET)

1 kg de poulet

1 kg d'oignons jaunes

1 boîte de tomates pelées

1 petite boîte de concentré de tomate

Huile de tournesol

Cube de bouillon poulet

### POUR LE HALIDJA (RAGOUT DE LÉGUMES)

500 g de pomme de terre

1 petite betterave cuite

1 oignon jaune

500 g de carottes

½ poivron rouge, jaune et vert

Huile de tournesol

10 œufs

## ✂ Préparation

**1** La veille, torrifier la farine dans une poêle à feu doux. La farine doit jaunir. L'étaler dans un plat pour qu'elle refroidisse. Ajouter du sel.

**2** Dans un saladier, mettre la farine et la levure boulangère. Mélanger à la main en ajoutant de l'eau tiède jusqu'à obtenir une pâte de consistance ni trop dure, ni trop liquide. Laisser reposer une nuit à température ambiante.

**3** Le jour J, ajouter un peu d'eau tiède pour obtenir une pâte de consistance de celle d'une crêpe de blé noir.

**4** À l'aide d'une tasse, prélever de la pâte et la verser dans une poêle sans matière grasse. La pâte en cuisant va commencer à faire des petits trous. Couvrir la poêle et cuire une seule face pendant 2 minutes.

**5** Laver et couper tous les légumes des ragouts en morceaux. Verser dans une casserole (une pour le ragout de poulet l'autre pour le ragout de légumes) avec de l'huile de tournesol. Laisser mijoter.

**6** Les crêpes injara servent de pain pour manger les ragouts. Les œufs sont cuits durs et se mangent avec.