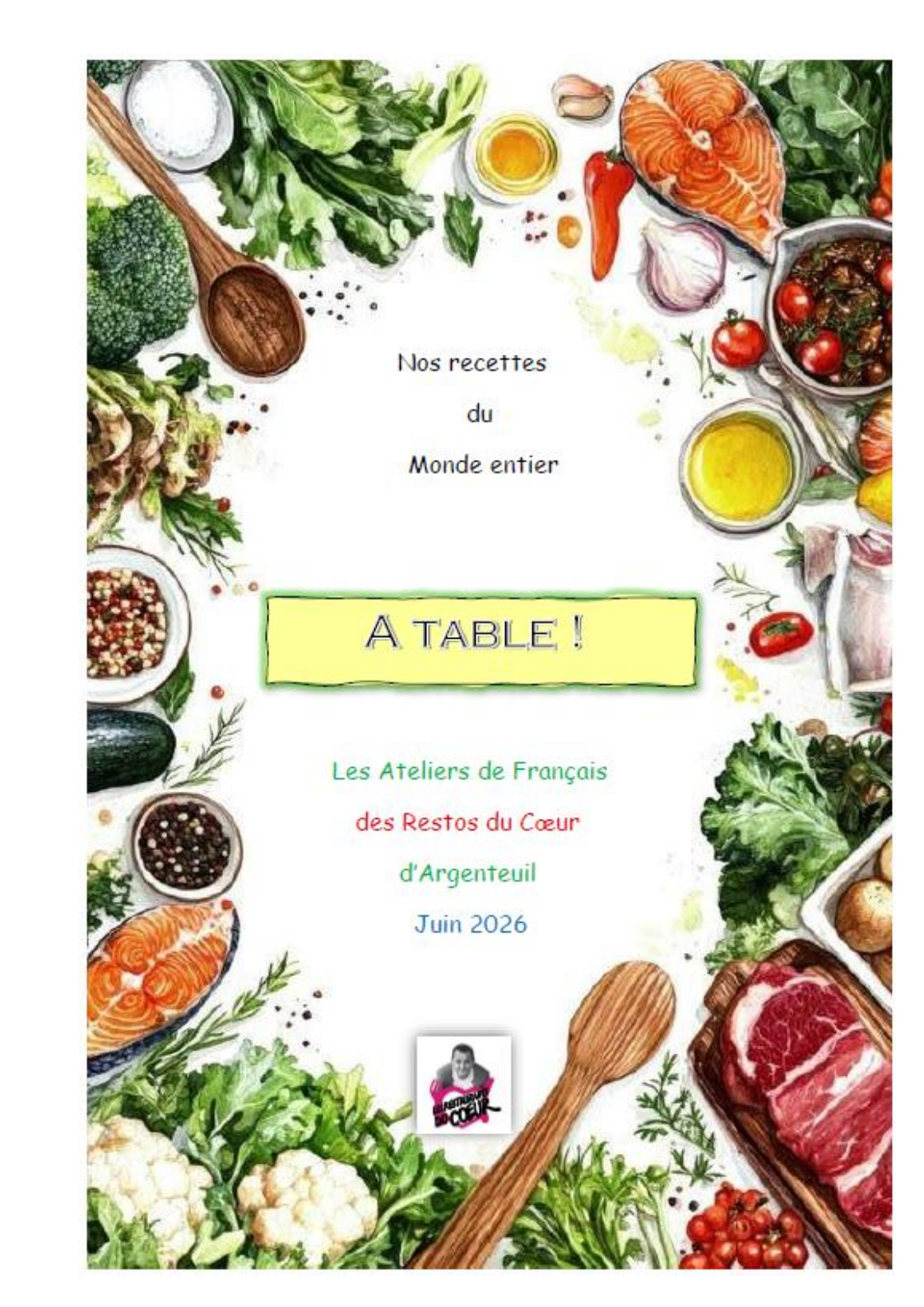




Nos recettes
du
Monde entier

A TABLE !

Les Ateliers de Français
des Restos du Cœur
d'Argenteuil
Juin 2026





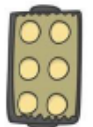
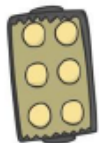
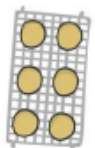


Partager un repas est le cadeau le plus convivial. Manger avec sa famille, ses amis est un moment de bonheur et de plaisir...

Les Ateliers de français des Restos du Cœur d'Argenteuil se sont consacrés cette année à la cuisine, l'art culinaire... Un défi, comment apprendre le français au travers de ce thème ? Défi relevé en apprenant le vocabulaire des aliments, des façons de faire, des ustensiles, de l'art de la table mais aussi en échangeant et pour finir en rédigeant une fiche de recette d'un plat qui nous tient à cœur et qui rappelle le pays quitté !

Et comme on dit « Cerise sur le gâteau » on réalise ce plat pour le partager avec tous !

« Le meilleur des repas, c'est celui que l'on partage entre amis » H.F. Amiel (écrivain et philosophe suisse)



Un jour nous avons décidé de proposer aux Apprenants de notre atelier de français, d'élaborer des recettes à partir de denrées prises parmi celles distribuées par les Restos du Cœur chaque équipe a reçu 3 ingrédients tirés au sort...

Voilà les ingrédients mis à leur disposition :

un chou rouge



un chou-fleur



une boîte de thon



un oignon



une boîte de haricots verts

un paquet de riz



une boîte de couscous

> Et voilà les recettes...

(nous avons terminé la séance par la dégustation du chou-fleur cru... une découverte !)

Salade de chou-fleur

Recette pour 4 personnes

Ingédients

- 2 carottes
- 2 tomates
- 1 concombre
- 1 chou-fleur
- 1 oignon
- 2 œufs durs
- De l'huile d'olive
- Le jus d'un citron
- 1 boîte de thon

Ustensiles

- Un couteau
- Une râpe
- Un saladier
- Une fourchette
- Une marmite

Préparation

1. Raper les carottes.
2. Couper les concombres en petits morceaux
3. Cuire le chou-fleur dans de l'eau.
4. Dans un saladier mélanger les légumes avec les œufs en rondelles et le thon.
5. Préparer une vinaigrette avec l'huile d'olive et le jus de citron.

Saler, poivrer, servir frais.

Bon appétit !

Recette élaborée par Samba,Nadjeh, Samia, Boussad

Haricots verts, pommes de terre sautées

Recette pour 4 Personnes

Ingédients

- 1 boîte de haricots verts
- Pommes de terre
- Sel Poivre
- Huile d'olive
- Ail
- 1 oignon

Ustensiles

- Une marmite
- Une cuillère en bois
- Un couteau

Préparation

1. Eplucher les pommes de terre, les couper en petits carrés.
2. Eplucher l'oignon et l'émincer.
3. Ouvrir la boîte de haricots verts et les égoutter.
4. Dans une marmite faire revenir les oignons, les pommes de terre en carrés, les haricots verts dans un peu d'huile.
5. Saler, poivrer, couvrir et laisser cuire à feu doux.

Servez chaud.

Bon appétit !

Recette élaborée par Magdi, Cathy, Mai, Jeanne-Stéphanie

Couscous au chou rouge

Recette pour 3 à 4 personnes

Ingédients

- 500 g de couscous
- 1 chou rouge
- 2 carottes
- 1 oignon
- Du sel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

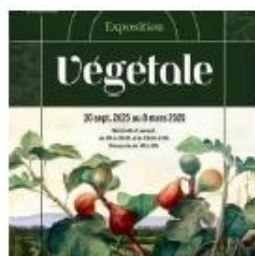
Préparation

1. D'abord, découper le chou rouge, les carottes et l'oignon en morceaux.
2. Ensuite cuire tous les légumes à la vapeur.
3. Verser 500g de couscous dans un saladier.
4. Porter à ébullition 500 ml d'eau avec la cuillère à soupe d'huile et un peu de sel.
5. Verser l'eau bouillante sur le couscous, laisser reposer 5 min, séparer les grains avec une fourchette.
6. Dans un grand plat mélanger le couscous et les légumes. Rajouter un peu de sel et d'huile.

Servez chaud.

Bon appétit !

Recette élaborée par Djedjiga, Chadia, Caroline, Sabrina.



Une visite d'exposition à Argenteuil

Nous avons visité l'exposition « Végétale » aux jardins de l'Abbaye pour découvrir le patrimoine maraîcher d'Argenteuil.

Nous avons découvert qu'Argenteuil était une ville agricole autrefois.

On cultivait la vigne, l'asperge blanche et la figue blanche.

La vigne

Elle occupait une grande partie des coteaux. Le vin s'appelait le « piccolo », ce n'était pas un grand vin mais il était vendu à Paris.

Le mot « picoler » : boire beaucoup de vin, vient de là...

Il reste quelques pieds de vigne cultivés et on fait quelques bouteilles de vin vendues lors de la fête des vendanges en automne.



L'asperge blanche

Elle est cultivée dès le Moyen-Age (du 1^{er} au 15^{ème} siècle). Elle était sur la table des rois. C'est un légume qui demande beaucoup de travail pour la cultiver c'est pour cette raison qu'elle est chère.

« L'asperge blanche d'Argenteuil » est une variété connue et cultivée dans le monde.

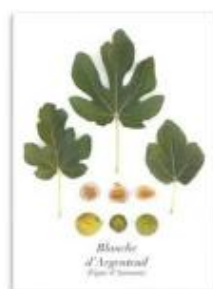
Elle est très fine au goût.





La figue blanche

C'est une figue qui a la chair blanche. Elle est très sucrée. On peut voir un figuier dans beaucoup de jardins à Argenteuil.

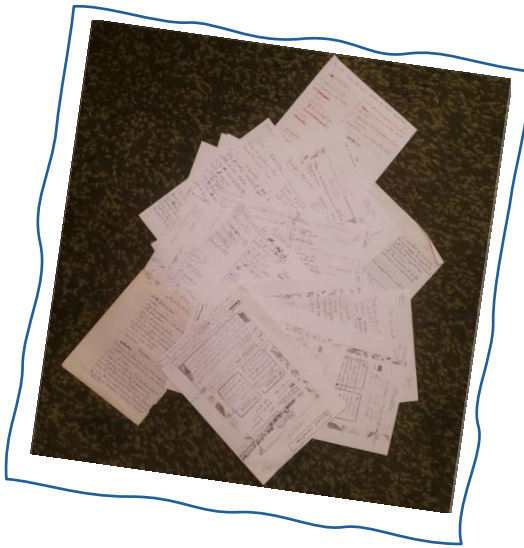


Au retour nous avons dégusté des asperges. Appréciables et une découverte pour certains.



Et puis, il a été temps de rédiger les recettes et les invitations car le but était un repas partagé avec invitation des amis...

Les recettes



Les invitations



Les cheffes et chefs



Algérie

Ahmed



J'ai appris cette recette de ma grand-mère quand j'étais plus jeune. Je la regardais faire et c'est comme ça que j'ai appris !

Cette recette peut prendre des formes différentes avec le temps, on peut mettre d'autres ingrédients comme des courgettes, des aubergines... en fait, chacun fait comme il veut.

Ce plat, Ehmis, est très populaire dans ma région, la Kabylie.

Ehmis



Temps de préparation 1h



Temps de cuisson 1h

Nombre de convives : 5 - 6 personnes



Ingédients

- ❖ 2 kg de poivrons verts
- ❖ 3 piments
- ❖ 1 kg de tomates
- ❖ 3 gousses d'ail
- ❖ de l'huile d'olive
- ❖ sel / poivre



Ustensiles

- 1 grill
- 1 couteau
- 1 grand saladier
- 1 pilon

Préparation

- Griller les poivrons, les piments, les tomates et l'ail sur le grill.
- Une fois grillés, les éplucher.
- Mettre tous les ingrédients dans un saladier et les écraser avec le pilon.
- Au moment de servir, ajouter un filet d'huile sur la préparation et un peu de sel, de poivre.

Bon appétit !

Algérie

Amina



Le berkoukes est nommé « el eych » dans les autres régions d'Algérie, c'est un plat que l'on fait pour les naissances, accueillir l'enfant.

El eych est un mot qui veut dire la vie, quand on le fait à l'occasion d'une naissance on dit « el eych bah i yach » qui veut dire la vie pour que vive l'enfant. Quand je fais ce plat, je pense à mes enfants.

Le Berkoukes



Temps de préparation 45 min

Nombre de convives : 6 personnes



Temps de cuisson 45 min



Ingédients

- ❖ 1 petite boîte de concentré de tomate
- ❖ 3 tomates pelées et hachées
- ❖ 2 gros oignons
- ❖ 3 gousses d'ail
- ❖ 1 navet 3 carottes 1 poignée de pois chiches, 1 branche de céleri
- ❖ 1 bouquet de coriandre fraîche
- ❖ Sel Poivre Gingembre Curcuma Ras EL Hanout Cannelle Feuilles de laurier
- ❖ Huile d'olive
- ❖ 400 g de blancs de poulets en morceaux
- ❖ 400 g (un bol) de Berkoukes (pâtes petit plomb /perles)



Ustensiles

- 1 cocotte-minute
- 1 couteau
- 1 louche
- 1 écumoire
- 1 passoire
- 1 grand plat creux en bois
- 1 grand plat creux en terre

Préparation

- Eplucher les carottes et le navet.
- Peler l'oignon. Écraser l'ail.
- Dans la cocotte-minute faire revenir dans l'huile les morceaux de poulet, l'oignon et l'ail.
- Une fois revenus ajouter les épices. Remuer.
- Ajouter 1 verre d'eau chaude, les carottes, les navets, la branche de céleri, le bouquet de coriandre haché, les pois chiches. Remuer.
- Rajouter de l'eau chaude jusqu'à la moitié de la cocotte. Fermer. A partir du sifflement laisser cuire 30 min.
- Pendant ce temps mettre les berkoukes (le bol de pâtes) dans un plat creux en bois, ajouter la même quantité d'eau. Attendre jusqu'à absorption de l'eau. Ajouter sel, poivre et un peu d'huile.
- Verser les pâtes dans la cocotte, continuer la cuisson pendant 5 min.

Présenter le tout dans un plat en terre, servez chaud accompagné de pain maison (khobz dar) pour saucer.

أتمنى لك وجبة شهية

Algérie

Boussad



C'est un plat facile à faire et très populaire. Quand je le prépare, il me rappelle ma maman, la maison familiale et mon enfance.

Il est si populaire et bon, qu'un restaurant d'Alger porte son nom !

La Loubia



Temps de préparation : 1h30



Temps de cuisson : 10min+50min

Nombre de convives : 4 personnes



Ingédients

- ❖ 500g de haricots blancs secs
- ❖ 1 oignon
- ❖ 3 gousses d'ail
- ❖ 2 carottes (facultatif)
- ❖ 1 feuille de laurier
- ❖ 1 branche de céleri
- ❖ 3 tomates + 1 petite boîte de concentré de tomate
- ❖ 400g de viande de bœuf ou d'agneau
- ❖ 3 c à s d'huile d'olive
- ❖ sel/poivre



Ustensiles

- 1 grande casserole
- 1 bol ou 1 saladier
- 1 passoire ou égouttoir
- 1 couteau de cuisine
- 1 spatule
- 1 presse ail
- 1 cocotte

Préparation

- Laver les haricots et les mettre à tremper dans un saladier en les couvrant d'eau froide pendant 1h.
- Dans la casserole faire revenir la viande en morceaux avec les tomates, le concentré de tomate, l'oignon, l'ail dans l'huile d'olive.
- Mettre les haricots dans la cocotte avec le laurier et la branche de céleri, ajouter de l'eau froide jusqu'à 5cm au-dessus des haricots. Porter à ébullition, écumer la mousse, baisser le feu et laisser cuire à feu doux pendant 2h. Vérifier la cuisson.
- Quand les haricots sont cuits, ajouter la viande et les ingrédients.
- Poursuivre la cuisson à feu doux pendant 15min.

Servir chaud.

Bon appétit !

France/Portugal

Cathy



Les pasteis de bacalhau sont des spécialités qui peuvent être trouvées dans des régions méditerranéennes et sont très populaires au Portugal, au Brésil, en Angola et même en France.

J'ai fait le choix de cette recette parce que c'est mon père qui me l'a apprise quand j'étais petite. Il la faisait avec ma mère pour lui apprendre car elle était allemande et qu'elle ne savait pas la faire.

Quand je les mange je remercie mon père car je ne sais pas trop faire la cuisine. Mais ça, je sais le faire !

Pasteis de Bacalhau



Temps de préparation 20 min

Nombre de convives : 5 - 6 personnes



Temps de cuisson 10 min



Ingédients

- ❖ 400g de morue salée
- ❖ 2-4 œufs (40g)
- ❖ 3 petits oignons
- ❖ 1 bouquet de persil
- ❖ sel, poivre, noix de muscade
- ❖ huile d'olive pour la friture
- ❖ 500g de pommes de terre



Ustensiles

- 1 saladier
- 1 presse-purée
- 1 poêle
- 1 couteau
- 1 écumoire

Préparation

- La veille mettre la morue à dessaler dans de l'eau en changeant l'eau au moins 3 fois.
- Eplucher les pommes de terre, les cuire dans l'eau et les écraser.
- Emincer les oignons.
- Couper la morue dessalée en petits morceaux, mélanger avec l'écrasée de pommes de terre, les oignons, les œufs, le persil, rajouter une pincée de noix de muscade.
- Avec une cuillère former des petites boules de pâte.
- Les frire dans l'huile très chaude.
- Poser les « Pasteis » sur du papier absorbant l'excès d'huile.

Servir chaud avec une salade verte ou de tomates.

Bon appétite !

Chadia et Samia



Chadia

Nous avons choisi cette recette car c'est notre plat traditionnel que nous aimons partager avec tout le monde. On fait ce plat en grande quantité le vendredi, jour de partage. Ce plat est préparé pour rassembler la famille, les amis dans un esprit de partage et de solidarité

Samia

Ma grand-mère a rêvé qu'elle devait faire un don alors elle a décidé de faire un couscous pour apaiser son esprit. Quand quelqu'un fait une « sadaqa » (un don volontaire) on ne vient qu'avec sa cuillère !

Le couscous vient des peuples Amazighs, il existait dès l'antiquité dans les sociétés berbères, donc bien avant l'arrivée des Arabes.

Le mot « couscous » viendrait du terme berbère « seksu » qui désigne à la fois la semoule et le plat lui-même. Il a évolué en fonction des échanges culturels et commerciaux avec les autres pays du Maghreb.

Au XXème siècle on le retrouve dans le monde entier et il est inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO.

Couscous au poulet



Temps de préparation : 1h30



Temps de cuisson : 1h

Nombre de convives : 5 - 6 personnes



Ingédients

- ❖ 6 morceaux de poulet
- ❖ 3-4 c à s d'huile d'olive
- ❖ 4 oignons
- ❖ 500g de pois chiches
- ❖ ½ c à c de cumin, 1 c à c de Ras el hanout, sel, poivre
- ❖ 2l d'eau
- ❖ 1 kg de couscous grain moyen
- ❖ 100g de raisins secs
- ❖ 6 œufs durs
- ❖ 1l de Lben (lait fermenté)



Ustensiles

- 1 grande marmite
- 1 couscoussier
- 1 cuillère en bois, 1 fourchette, 1 couteau
- 1 planche à découper
- 1 louche
- 1 saladier

Préparation

Préparation de la graine, le couscous :

- Dans un saladier verser le couscous, ajouter une pincée de sel ajouter 1 l d'eau, 5 c à s d'huile.
- Égrener avec les mains.

Préparation de la sauce au poulet :

- Faire revenir le poulet dans la marmite avec un peu d'huile.
- Quand le poulet est bien doré ajouter les oignons émincés et les épices. Bien remuer. Ajouter les pois chiches.
- Couvrir avec de l'eau et laisser mijoter (feu doux) jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

Cuisson du couscous :

- Placer la graine de couscous dans la partie haute du couscoussier et la sauce dans la partie basse. Laisser cuire ensemble environ 1h.
- A mi-cuisson retirer la graine pour un 2^{ème} égrenage avec une tasse d'eau.
- Poursuivre la cuisson.

Dressage :

- Dans un grand plat mettre la graine et arroser avec la sauce doucement avec une louche.
- Au moment de servir ajouter les œufs. Servir accompagné de Lben (lait fermenté).

Bon appétit !



Je viens de Côte d'Ivoire et je vous dis : « **akwaba** » (bienvenue)

J'aimerais vous parler de deux plats incontournables de mon pays « l'alloco » et les « beignets ». Plats que j'ai décidé de cuisiner pour vous.

J'ai choisi ces deux plats faciles à réaliser en famille et à partager au goûter, mais chez nous le goûter n'est pas toujours sucré.

Mon pays est doté d'une variété de plats : le « garba », le « placal », le « gombo », le « foutou », le « riz gras », le « fougou » ...

Je vous invite à visiter mon pays riche de sa gastronomie. Vous allez vous régaler.

Aujourd'hui je vous parle de la banane plantain qui peut se cuisiner de plusieurs façons : bouillie dans l'eau et frite dans l'huile. Quand elle est cuite à l'eau c'est le fougou, quand elle est frite c'est de l'alloco.

Dans ma recette des beignets il y a de la farine, on peut mettre du sel ou du sucre mais on les fait souvent salés fourrés au poisson (sardines ou thon).

Bon appétit !

l'Alloco

et Beignets fourrés au poisson



Temps de préparation 1h

Nombre de convives : 6 personnes



Temps de cuisson 30 min



Ingrédients

- ❖ 6kg de bananes plantain mûres
- ❖ 1l d'huile
- ❖ 1 gousse d'ail
- ❖ 10g de sel
- ❖ 200g de poivron
- ❖ 200g de tomate
- ❖ 200g d'oignon
- ❖ 3 grosses boîtes de thon
- ❖ 1kg de farine
- ❖ 5 œufs
- ❖ 1l de lait
- ❖ 250g de beurre



Ustensiles

- couteau
- 1 poêle
- 1 cul de poule
- 1 spatule
- 1 rouleau à pâtisserie

Préparation

Pâte à beignet :

- Dans un cul de poule mettre la farine, le beurre, les œufs, le lait, le sel, et pétrir l'ensemble pour obtenir une pâte qui se décolle du cul de poule.
- Laisser reposer 30min.

Farce au poisson :

- Couper les oignons, les poivrons, les tomates en petits dés, presser l'ail et faire revenir le tout dans un peu d'huile à feu doux.
- Ajouter le thon émietté, cuire 10min à feu doux. Laisser refroidir la farce.

Préparation des beignets et cuisson :

- Etaler la pâte au rouleau. Découper des cercles de 10cm de diamètre. Etaler la farce sur une partie du cercle. Replier pour former des petits chaussons. Sceller les bords en mouillant avec un peu d'eau pour bien fermer les chaussons.
- Dans l'huile chaude faire frire les beignets jusqu'à coloration. Retirer, réserver.

Préparation de l'alloco :

- Couper les bananes en morceaux et les faire frire dans l'huile chaude.
- Egoutter sur un papier absorbant.

Servir les beignets tièdes accompagnés de l'alloco.

Bon appétit !

Feyrouz et Djedjiga



La Harira est une recette de ma grand-mère, elle la prépare tous les jours.

Feyrouz et Djedjiga : Nos grands-mères nous l'ont apprise quand nous étions jeunes. Elles avaient aussi leurs propres secrets de préparation. Et nous aussi nous la transmettrons à nos enfants.

Ces recettes sont des souvenirs de notre pays.

Feyrouz : La Tamina est un plat que l'on fait pour toutes les femmes qui accouchent, c'est la tradition pour fêter l'arrivée d'un enfant. On la prépare aussi pour les fêtes religieuses mais encore juste pour le plaisir.

Quand j'en mange je me souviens de la naissance de mes enfants. Ma mère la préparait pour moi et mon mari l'aidait. J'étais très heureuse et fière.

Toute la famille se retrouve autour de ce plat, c'est un moment de partage et de bonheur.

Harira algérienne



Temps de préparation 1h



Temps de cuisson 45 min

Nombre de convives : 8 à 10 personnes



Ingrédients

- ❖ 250g de viande (bœuf, veau, agneau au choix)
- ❖ 3 tomates 2 oignons
- ❖ 200g de pois chiches
- ❖ 2 c à s de concentré de tomate
- ❖ 1 bouquet de persil, de coriandre, 1 branche de céleri, une branche de menthe
- ❖ épices : gingembre, cannelle, paprika, carvi, sel, poivre
- ❖ 1 verre de vermicelles
- ❖ ½ verre de farine



Ustensiles

- 1 cocotte
- 1 cuillère à soupe
- 1 cuillère à café
- 1 louche
- 1 mixer
- 1 couteau
- des bols

Préparation

- Couper la viande en dés et la faire revenir dans une cocotte à feu doux avec un filet d'huile d'olive.
- Pendant ce temps mixer les tomates, l'oignon, ajouter le persil, la coriandre, le céleri avec un verre d'eau. Bien mixer pendant 2 min.
- Verser la préparation dans la cocotte et laisser mijoter pendant 15 min.
- Ajouter 2 l d'eau bouillante, les pois chiches, le concentré de tomate et les épices. Mélanger et fermer la cocotte.
- Cuire pendant 45 min à feu vif.
- Ajouter les vermicelles, baisser le feu, remuer lentement pendant 1 à 2 min..
- A la fin ajouter la farine diluée dans un peu d'eau, laisser épaissir.
- Au dernier moment ajouter 2 feuilles de menthe et 1 c à c de carvi.

Servir chaud.

Bon appétit !

Et entre temps.... le bébé de
Djedjiga est né... Et c'est une jolie
petite fille !



Elle a déjà
un gentil
copain ...



Tamina



Temps de préparation 10 min



Temps de cuisson 20 min

Nombre de convives : 5 à 10 personnes



Ingédients

- ❖ 500g de semoule moyenne
- ❖ 100g de beurre
- ❖ 150g de miel liquide
- ❖ cannelle en poudre



Ustensiles

- 1 casserole
- 1 spatule
- 1 poêle
- 5 ou 6 ramequins

Préparation

- Faire fondre une noix de beurre dans la poêle, faire dorer la semoule.
- Dans la casserole faire fondre le beurre, ajouter le miel, bien remuer.
- Quand la semoule est dorée, la verser sur le miel au beurre en remuant sans arrêt pour que la pâte se détache du fond.
- Retirer la casserole du feu, verser la préparation dans les ramequins.
- Saupoudrer de cannelle pour décorer.
- Laisser refroidir.

Mettre les ramequins à disposition des convives.

Dégustez !

Francine et Syntiche



Francine : Ces haricots verts Goma sont très connus dans mon pays, la République Démocratique du Congo, on dit aussi RDC, et Goma est une grande ville de RDC. Je me rappelle mon enfance, mes parents, la maison, la famille quand j'en mange. J'aime beaucoup et c'est ma mère qui m'a appris à les cuisiner. C'est bon pour la santé. On peut préparer ce plat avec du poisson ou de la viande.

Syntiche : Pour moi aussi c'est un beau souvenir de mon pays et j'aime ces haricots, ils sont très bons. C'est ma sœur qui m'a appris à les cuisiner.

Haricots de Goma



Temps de préparation 1h30



Temps de cuisson 45 min

Nombre de convives : 4 à 5 personnes



Ingédients

- ❖ 1 kg de haricots verts de Goma
- ❖ 1 petite boîte de concentré de tomate
- ❖ 1 boîte de tomates pelées
- ❖ 2 oignons 1 gousse d'ail
- ❖ 1 cube Maggi, huile de palme et de tournesol
- ❖ 2 poivrons, un rouge, un vert
- ❖ 1 noix de muscade, 1 branche de céleri, 1 bouquet de ciboulette, 1 feuille de laurier
- ❖ 1 kg de morue salée
- ❖ 1 kg de riz



Ustensiles

- 1 bassine ou grand saladier
- 1 marmite
- 1 égouttoir
- 1 verre
- 1 casserole
- 1 grill

Préparation

- Mettre la morue à dessaler la veille dans la bassine en changeant l'eau 3 fois.
- Cuire les haricots dans de l'eau froide dans la marmite. Quand ils sont cuits, égoutter.

Préparation de la sauce :

- Remettre les haricots dans la marmite avec un peu des huiles, le concentré de tomate et les tomates pelées, avec l'ail râpé, les oignons émincés, la branche de céleri, le bouquet de ciboulette, une pincée de muscade, les poivrons coupés en lamelles, la feuille de laurier ajouter 2 verres d'eau. Faire cuire à feu doux en remuant.
- Pendant ce temps cuire le riz.
- Quand la sauce est prête faire griller le poisson avec un peu d'huile.

Servir le poisson avec le riz et la sauce. Vous pouvez mettre à disposition un peu de piment fort pour accompagner.

Bon appétit !

Algérie

Hakim



C'est un plat traditionnel algérois que l'on prépare pour les grandes occasions. Certains préparent eux-mêmes la pâte avec une machine à pâte.

Le parfum qui se dégage de ce plat est envoûtant.

Rechta



Temps de préparation : 2h



Temps de cuisson : 1h

Nombre de convives : 6 personnes



Ingédients

- ❖ 1 kg de pâtes « Rechta » (achetées dans un magasin spécialisé)
- ❖ 150 g de pois chiches
- ❖ 3 courgettes
- ❖ 2 ou 3 oignons
- ❖ 1 paquet de beurre fermenté (smen)
- ❖ 5 c à s d'huile 1 ½ d'eau
- ❖ sel, 1 bâton de cannelle, 1 cà c de gingembre en poudre, poivre
- ❖ 6 cuisses de poulet



Ustensiles

- 1 marmite
- 1 couscoussier
- 1 couteau
- 1 plat de présentation
- 1 rouleau à pâtisserie

Préparation

Préparation de la sauce :

- Dans une marmite faire revenir dans l'huile ou le smen, le poulet avec les oignons émincés, les épices et le bâton de cannelle.
- Lorsque les sucs sont dans le fond de la marmite, déglacer avec de l'eau tiède.
- Ajouter 1 l ½ d'eau et ajouter les pois chiches qui ont été trempés et rincés. Cuire à feu doux pendant 1h.
- Quand le poulet est cuit retirer la marmite du feu et préparer la Rechta.
- Dans la partie haute du couscoussier cuire la Rechta à la vapeur en 2 temps en l'aérant pour que la pâte ne colle pas. A la fin ajouter du beurre.
- Servir la Rechta chaude avec la sauce.

Jeanne Stéphanie



Histoire du plat

Ce plat me rappelle les fêtes dans mon pays et surtout ceci me rattache à ma grand-mère paternelle qui m'a élevée qui m'a transmis cette recette.

Quand j'étais petite je faisais cette recette avec elle. Je l'aidais comme éplucher les oignons, la cardamome. J'étais heureuse et je me sentais comme une grande. J'étais fière. J'étais très concentrée comme si j'étais capable de préparer ce repas toute seule.

Pour le gâteau de riz j'étais responsable pour regarder le riz tous les jours et changer l'eau quand il le fallait. J'étais responsable aussi du mixage du riz avec le lait de coco.

J'ai déjà préparé ces plats à la maison. Mes enfants et mes parents apprécient beaucoup ces plats surtout le pilao a cause de la saveur et du parfum des épices. Même mes sœurs quand elles viennent à la maison, elles en mangent et ramènent avec elles. Mes enfants aiment bien le gâteau de riz. Ils le prennent le matin et au goûter.

Pilao



Temps de préparation : 30min



Temps de cuisson : 2h

Nombre de convives : 5 - 6 personnes



Ingédients

- ❖ 1 kg de riz
- ❖ 1 kg de viande (bœuf, agneau au choix)
- ❖ 1 poivron
- ❖ 2 tomates
- ❖ 2 oignons émincés
- ❖ 6 clous de girofle, 8 capsules de cardamome, 1 c à c de cannelle, 1 c à c de curcuma, 1 c à s de cumin, 1 c à s de gingembre moulu, du sel, du poivre
- ❖ 3 gousses d'ail
- ❖ 2 c à s de concentré de tomate
- ❖ de l'eau, un peu d'huile d'olive



Ustensiles

- 1 couteau
- 1 cuillère en bois
- 2 marmites

Préparation

- Dans la marmite, faire revenir la viande dans un peu d'huile.
- Quand la viande est dorée ajouter les légumes coupés en morceaux et les épices, ajouter un peu d'eau, laisser cuire 5 min.
- Dans une autre marmite faire revenir le riz lavé dans le beurre.
- Quand le riz est transparent ajouter la sauce avec la viande. Bien mélanger, couvrir avec de l'eau et laisser mijoter 30 min en tournant de temps en temps pour que ça ne colle pas.
- Quand l'eau est absorbée couvrir avec du papier aluminium ou du papier cuisson, mettre le couvercle de la marmite et laisser mijoter encore 30min à feu doux.

Servir chaud

KARIBOU ! (Bon appétit !)

Gâteau de riz



Temps de préparation 1h30



Temps de cuisson 30 min

Nombre de convives : 5 - 6 personnes



Ingédients

- ❖ 1 kg de riz
- ❖ 1 kg de noix de coco râpée
- ❖ 250g de sucre
- ❖ 2 sachets de sucre vanillé
- ❖ 2 sachets de levure chimique
- ❖ 10g de cardamome



Ustensiles

- 1 casserole
- 1 mixer
- 1 grande cuillère
- 1 bol
- 1 saladier
- 1 passoire
- 1 moule à gâteau
- 1 marmite

Préparation

- Dans une marmite faire tremper le riz pendant 3 jours en changeant l'eau chaque jour.
- Le 3^{ème} jour, mixer le coco râpé avec de l'eau
- Dans une passoire mettre le coco mixer en pressant pour extraire le lait
- Mixer le riz avec le lait du coco extrait
- Laisser reposer jusqu'au jour suivant
- Ajouter le sucre, le sucre vanillé, la levure, la cardamome. Remuer.
- Verser dans le moule. Mettre au four à 180° pendant 1h30.
- Laisser refroidir avant de démouler.

Servez frais.

Karibou ! (Bon appétit !)

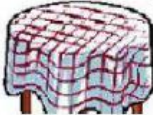
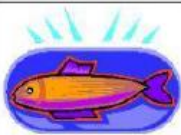
Il faisait trop chaud pour préparer cette recette. La noix de coco râpée n'aime pas les fortes chaleurs... mais essayez... c'est très bon...

Jeu ... pour digérer...

LE COUVERT / USTENSILES DE CUISINE

Fais la légende des images suivantes à l'aide des mots donnés.

La fourchette	La nappe	L'assiette	Le plat
La serviette	Le couvert	La poêle	Le couteau
La casserole	La marmite	Le saladier	Le broc/la carafe
Le verre	La bouteille	Les couverts	La soucoupe
Le bol	La tasse	Le plateau	La cuillère

Le professeur: Marta Santos

Moldavie

Liliana



J'ai choisi cette recette parce que c'est celle de ma grand-mère et qu'elle la préparait très souvent.

Elle préparait toujours beaucoup de "placinta" et nous en avions assez pour le jour suivant. Elle faisait cuire ces "placinta" dans un four traditionnel au bois. On peut les faire cuire dans une poêle, elles sont plus croustillantes, moi, c'est comme ça que je les aime. On peut les faire cuire au four mais elles ont une forme différente, comme un escargot.

La garniture de ces tartes "placinta" peut être salée ou sucrée. Ma grand-mère les préparait toujours avec des différentes garnitures. Ma garniture préférée c'est le fromage "brânza de vaca".

Quand j'étais petite j'aidais ma grand-mère pour les préparer. Maintenant je le cuisine pour ma famille. Mon mari préfère celle au chou fermenté avec du sel et aux légumes fermentés. Mes enfants les préfèrent au fromage comme moi.

Placinte

(tarte traditionnelle)



Temps de préparation :
6+20+20

Nombre de convives : 4 - 6 personnes



Temps de cuisson : 50/60 min



Ingrédients

Pour 8 pièces :

- ❖ 300 ml d'eau
- ❖ 1 œuf
- ❖ 1 cl de vinaigre
- ❖ 500 g de farine + un peu pour le plan de travail
- ❖ 1 c à c de sel
- ❖ 200g de fromage type faisselle ou cottage cheese
- ❖ 4 c à s d'huile de tournesol



Ustensiles

- 1 bol
- 1 rouleau à pâtisserie
- 1 couteau
- 1 économe
- 1 cuillère à soupe
- 1 saladier
- 1 poêle

Préparation

- Mélanger la farine avec l'eau, le vinaigre, l'œuf et le sel dans un saladier.
- Pétrir pour obtenir une pâte molle, douce. Couvrir et laisser reposer pendant 20 min.
- Séparer la pâte en 2 boules, pétrir et laisser reposer 10min.
- Incorporer le fromage, façonner en 8 petites boules.
- Mettre un peu de farine sur le plan de travail et étaler la pâte au rouleau pour former 8 petites galettes.
- Frire les galettes dans une poêle avec un peu d'huile.

Vous pouvez faire ces « placintes » avec des garnitures différentes et vous pouvez même en faire des sucrées avec un peu de miel, des fruits... tout ce que vous voulez !

Voilà les garnitures que ma famille aime :

Fromage et aneth	Chou	Pommes de terre
Ajouter quelques brins d'aneth et 2 œufs à la pâte.	Couper le chou en fines lamelles et le mélanger à la pâte avec 1 œuf.	Couper 2 pommes de terre en fines lamelles que vous incorporer à la pâte avec 1 œuf et un peu de poivre noir.
		

Bucurati-va de masa ! (bon appétit !)

Guinée Bissau

Luisa



Les pastels de thon, je les prépare d'abord pour moi c'est mon plat préféré. Le poisson c'est bon pour la santé.

C'est ma mère qui m'a appris à faire ce plat et je la remercie.

Je le fais avec plaisir parce que je sais que mon mari aime les pastels et se réglera. Et c'est lui qui achète le poisson au marché.

Pastel de thon



Temps de préparation : 1h



Temps de cuisson : 30 min

Nombre de convives : 5 - 6 personnes



Ingrédients

- ❖ 2 œufs
- ❖ 1 verre de lait
- ❖ 200g de farine
- ❖ 2 c à s de beurre
- ❖ 1 oignon, 6 gousses d'ail
- ❖ 1 grosse boîte de thon
- ❖ du persil, un peu de sel
- ❖ le jus d'un citron



Ustensiles

- 1 marmite
- 1 casserole
- 1 couteau
- 1 fourchette
- 1 saladier
- du papier absorbant

Préparation

- Dans un saladier, mélanger la farine avec l'eau, le jus du citron, le lait, le beurre et une pincée de sel. Malaxer pour obtenir une pâte.
- Dans une casserole faire revenir dans un peu d'huile les oignons émincés et l'ail écrasé. Laisser refroidir.
- Ecraser à la fourchette le thon.
- Incorporer à la pâte le thon, les oignons et l'ail cuits, rajouter le persil. Malaxer.
- Former des boulettes et dans la marmite, les frire dans une bonne quantité d'huile.
- Egoutter sur un papier absorbant.

Servir chaud avec une salade verte ou salade de tomates.

Bon appétite ! (Bon appétit)



Tilapia



Temps de préparation : 40 min



Temps de cuisson : 1h

Poisson grillé



Nombre de convives : 4 personnes



Ingédients

- ❖ Poisson Tilapia ou Daurade de 1kg
- ❖ 4 gousses d'ail
- ❖ 1 citron
- ❖ 1 bouillon cube de poisson
- ❖ 1kg de riz
- ❖ **Accompagnement et sauce :**
- ❖ **Pour la sauce :**
- ❖ 1 oignon
- ❖ 1 poivron vert
- ❖ 1 bouquet de persil
- ❖ de l'huile d'olive



Ustensiles

- 1 grill
- 1 marmite
- 1 couteau
- 1 bassine



Daurade



Préparation

- Laver le poisson, mettre dans la bassine avec le jus de citron, l'huile, le bouillon cube délayé dans un peu d'eau tiède, l'ail écrasé, sel et poivre. Laisser reposer 10min.
- Pendant ce temps préparer la sauce : faire revenir dans l'huile l'oignon émincé, le poivron en lamelles et le persil.
- Cuire le riz.
- Poser le poisson sur le grill chaud, le faire griller des 2 côtés en le retournant plusieurs fois jusqu'à ce que l'on voit les lignes du grill (1 à 3 min).

Servir chaud, le poisson avec la sauce et le riz.

Bon appétite ! (Bon appétit)

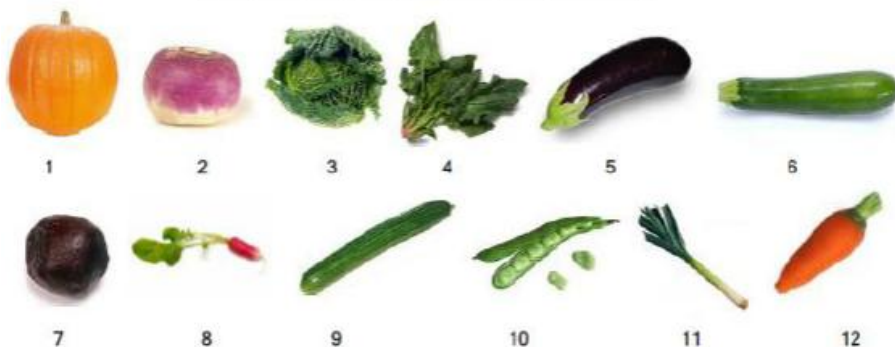
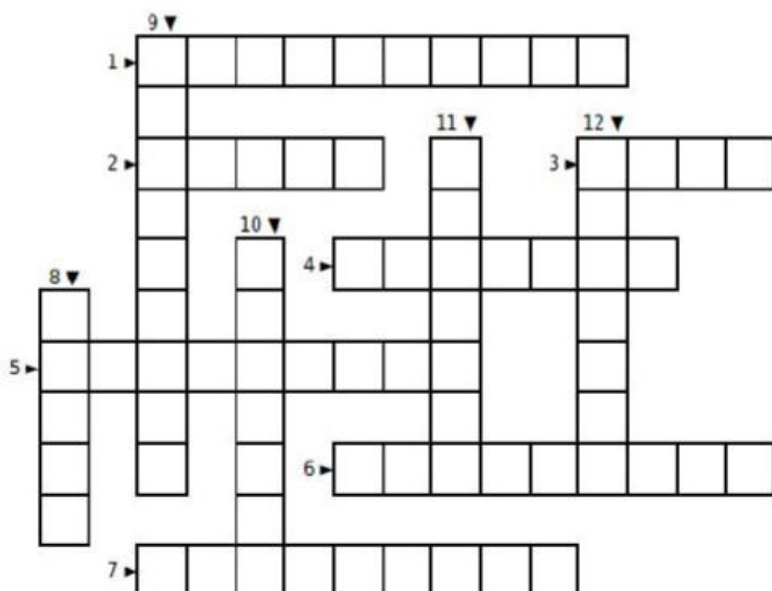


Jeu ... pour continuer à digérer...

Mots croisés

Les légumes

Mots à placer : AUBERGINE • BETTERAVE • CAROTTE • CHOU • CITROUILLE •
CONCOMBRE • COURGETTE • EPINARD • HARICOT • NAVET • POIREAU • RADIS



Soudan

Magdi



Ce plat vient du Soudan, mon pays.

Il est facile à faire et très bon. J'aime beaucoup le préparer et le partager avec mes amis.

Salade Noire



Temps de préparation 20 min

Nombre de convives : 4 personnes



Temps de cuisson 20 min



Ingédients

- ❖ 1 petite boîte de concentré de tomate
- ❖ 50 ml d'eau
- ❖ 1 citron verts
- ❖ 2 poivrons verts
- ❖ 2 tomates
- ❖ 2 aubergines
- ❖ 2 cuillerées à soupe de beurre de cacahuète
- ❖ 1 gousse d'ail écrasée
- ❖ Huile d'olive, sel, poivre, beurre, paprika



Ustensiles

- 1 poêle
- 1 petit bol
- 1 grande cuillère
- 1 cuillère en bois
- 1 casserole

Préparation

- Couper les aubergines, les tomates, les poivrons en petits morceaux.
- Frire les légumes dans la poêle à feu doux avec un peu d'huile, puis ajouter l'eau et le concentré de tomate. Chauffer pendant 15 min environ en remuant.
- Laisser refroidir. Mélanger.
- Pendant ce temps préparer la sauce : dans une casserole mettre l'huile, le jus de citron, l'ail écrasé et le beurre de cacahuète. Chauffer à feu doux en mélangeant.
- Saler, poivrer, ajouter un peu de paprika.
- Servir tiède avec la sauce.

Vous pouvez ajouter de la coriandre ou du persil au moment de servir.

Bon appétit !



J'ai choisi ce plat parce qu'il me rappelle le pays, les fêtes religieuses et familiales. C'est un plat typique de ma région. C'est ma mère qui m'a appris à le faire.

Ce que j'aime c'est que ce plat est rassembleur, on met le plat au milieu de la table, on s'assoit autour et on mange avec plaisir.

Tchakhchoukha de Biskra



Temps de préparation 40 min

Nombre de convives : 5 - 6 personnes



Temps de cuisson 2 h



Ingédients

- ❖ Feuille : 500g de semoule fine
1 pincée de sel, huile d'olive, eau
- ❖ Sauce : 500G d'agneau
- ❖ 2 c à S de concentré de tomate
- ❖ 1 oignon
- ❖ 2 gousses d'ail
- ❖ 2 c à s de paprika
- ❖ 1 c à s de ras el hanout
- ❖ 1 pincée de self in
- ❖ Légumes: 1 boîte de pois chiches égouttés
- ❖ 5 pommes de terre moyennes
- ❖ 2 courgettes
- ❖ huile



Ustensiles

- 1 jarre
- 1 poêle à crêpe
- 1 cocotte-minute
- 1 louche
- 1 couteau

Préparation

Feuilles :

- Dans un saladier mettre la semoule, le sel un peu d'eau pour obtenir une pâte souple à pétrir. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.
- Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit élastique mais qui ne se déchire pas. Faire des petites boules de pâte (taille mandarine).
- Sur une surface légèrement huilée étaler les boules avec la paume de la main. Ne pas déchirer la pâte.
- Chauffer la poêle, déposer les boules de pâte une par une, les cuire sur les 2 faces.
- Quand toutes les boules sont cuites, plier les « petites crêpes » en 4, les déposer sur du papier absorbant.

Sauce :

- Peler et émincer l'ail et l'oignon.
- Dans l'huile chaude faire revenir la viande, l'oignon. Ajouter l'ail, le concentré de tomate, du sel, les épices, mélanger. Ajouter 30cl d'eau, porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 1h30min.
- Ajouter les pois chiches, les pommes de terre coupées en 4, cuire pendant 20 min.
- Ajouter les courgettes en morceaux, prolonger la cuisson de 10 min.

Dressage du plat :

- Découper les feuilles de tchakhchoukha en petits morceaux les déposer dans le plat de service, recouvrir du bouillon des légumes pour bien imbiber la pâte, rajouter la viande, les légumes et les pois chiches.

Saha Fourkoum ! Bon appétit !

Algérie

Mohammed



J'aime préparer les tripes, c'est un plat assez fréquent dans mon pays. Il demande d'être bien préparé, il faut bien nettoyer les tripes et faire bien attention à la cuisson. Je crois que je suis un peu le spécialiste de la « douara ». J'avais un restaurant et quand le cuisinier n'était pas là, je me mettais à faire la cuisine et tout le monde savait que ce jour-là il n'y avait qu'un seul plat... les tripes... et tout le monde était content !

Donara (Kercha)



Temps de préparation 45min



Temps de cuisson 1h 30 min

Nombre de convives : 6 personnes



Ingédients

- ❖ 1 kg de tripes de bœuf
- ❖ 1 grosse boîte de pois chiches
- ❖ 2 courgettes
- ❖ 3 oignons rouges
- ❖ 2/3 d'une petite boîte de concentré de tomate
- ❖ Sel, huile d'olive
- ❖ épices : ras el hanout



Ustensiles

- 1 grande casserole
- 1 marmite
- 1 grande cuillère

Préparation

- Laver les tripes.
- Mettre les tripes dans la grande casserole, les recouvrir d'eau et les cuire pendant 40 min à feu moyen.
- Quand les tripes sont cuites, les mettre dans la marmite avec les légumes et les épices, recouvrir avec une partie de l'eau qui a servi à cuire les tripes. Remettre à feu doux pendant 20 min.
- Pour finir rajouter les pois chiches et laisser cuire encore 20 min en tournant.

Servir chaud.

Bon appétit !

Maroc

Mohamed



Le Tajine marocain est le résultat de 2 000 ans d'histoire. On a pris le plat des Amazighs, les épices de la route de la soie, le sucré/salé de l'Andalousie et on a créé ce chef-d'œuvre culinaire dont le monde entier parle aujourd'hui.

En 2024, ce tajine a rejoint le couscous et le thé marocain sur la liste du patrimoine immatériel de l'humanité. Quel honneur !

Pour moi, ce plat me rappelle ma famille, mes amis, les moments de retrouvailles. De vrais moments de bonheur.

Tajine d'agneau aux pruneaux et raisins



Temps de préparation :



Temps de cuisson : 1h30 min

Nombre de convives : 5 - 6 personnes



Ingédients

- ❖ 1 kg d'épaule ou gigot d'agneau coupé en morceaux
- ❖ 2 gros oignons émincés
- ❖ 3 gousses d'ail écrasées
- ❖ ½ verre d'huile d'olive + un peu d'huile d'arachide
- ❖ 1 c à c de gingembre en poudre
- ❖ 1 c à c de curcuma
- ❖ 1 c à c de poivre noir, un peu de sel
- ❖ 1 pincée de safran infusé dans un peu d'eau tiède
- ❖ **Pour la garniture** : 100g de raisins secs, 250g de pruneaux, 2 c à s de sucre ou de miel, 1 c à c de cannelle, 1 c à s de fleur d'oranger, 1 c à s de beurre, 50g d'amandes émondées et frites, un peu de sésame grillé



Ustensiles

- 1 tajine
- 1 cuillère à soupe
- 1 cuillère à café
- 1 couteau

Préparation

- Faire revenir l'oignon dans l'huile, ajouter la viande et les épices, laisser dorer.
- Couvrir d'eau et laisser cuire 1h environ à couvert.
- Dans une casserole mettre les pruneaux, les raisins secs avec un peu de bouillon du tajine, le sucre, la cannelle, le beurre, laisser confire à feu doux 15min, ajouter l'eau de fleur d'oranger à la fin.
- Une fois la viande cuite, retirer le bouquet d'herbes et napper le tajine avec les pruneaux et les raisins, décorer avec les amandes et les graines de sésame.

Le secret du goût : le vrai safran, le bâton de cannelle et le miel.

Bon appétit !

Rinamay



Philippines



C'est un plat chinois que les Philippines ont détourné et ils ont pour habitude de le servir dans un buffet lors d'un anniversaire.

Aux Philippines, nous le servons lors des anniversaires et autres occasions, toujours dans un buffet accompagné de nombreux mets différents et de gâteaux.

J'ai fait cette recette, il n'y a pas longtemps pour l'anniversaire de mes voisins. Ils ont beaucoup aimé !

Pancit Bihon



Temps de préparation 30 min



Temps de cuisson 30 min

Nombre de convives : 5 - 6 personnes



Ingrédients

- ❖ 3 filets de poulet
- ❖ 1 kg de nouilles asiatiques
- ❖ 1 oignon
- ❖ 2 carottes
- ❖ 1 chou blanc
- ❖ 1 gousse d'ail
- ❖ sauce soja salé
- ❖ 1l d'eau
- ❖ sel, poivre, huile



Ustensiles

- 1 couteau
- 1 casserole
- 1 éplucheur
- 1 spatule ajourée
- 1 wok
- 1 hachoir

Préparation

- Hacher l'oignon et l'ail.
- Eplucher les carottes et les couper finement dans la longueur.
- Couper le chou en petits morceaux.
- Faire revenir les blancs de poulet dans une casserole 10 min environ, puis les effiloche. Réserver.
- Faire sauter dans le wok l'ail, les oignons avec un peu d'huile, ajouter les carottes et le chou pendant 5 min ou plus. N'oubliez pas de remuer avec la spatule.
- Ensuite ajouter la sauce soja et le reste de l'eau. Cuisson 10 min environ.
- Dès que c'est cuit, ajouter les nouilles chinoises et laisser cuire 10 à 15 min.
- Rajouter le poulet, un peu de sel et de poivre. Continuer la cuisson 5 min.

Servir chaud.

Bon appétit !

Algérie

Soukhla



Il s'agit de l'un de mes plats préférés. Il est toujours présent lors des événements familiaux mais aussi dans les repas entre amis.

L'emthonem



Temps de préparation 15 min



Temps de cuisson 45 min

Nombre de convives : 5 - 6 personnes

Ingrédients

- ❖ 500 g de viande de bœuf en morceaux
- ❖ 300 g de viande hachée
- ❖ 2 oignons 2 gousses d'ail
- ❖ 150 g de pois chiches
- ❖ 1 tomate
- ❖ ½ bouquet de persil
- ❖ Chapelure
- ❖ sel, poivre
- ❖ 4 c à s d'huile
- ❖ 1 l d'eau



Ustensiles

- 1 marmite
- 1 couteau
- 1 cuillère
- 1 mixer
- 1 plaque de cuisson
- « mes mains »

Préparation

- Eplucher les oignons, les gousses d'ail et les mixer avec la tomate.
- Mettre la plus grande partie de cette sauce dans la marmite avec 4 cuillères d'huile, les morceaux de viande et les pois chiches. Faire revenir 5 min à feu doux en remuant.
- Ajouter l'eau et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que la viande soit tendre.
- Avec la viande hachée, la chapelure et la sauce mise de côté façonner des boulettes.
- A mi cuisson rajouter les boulettes dans la marmite, laisser mijoter encore 15 min.
- Au moment de servir parsemer de persil.

Bon appétit !

Maroc

Zakra



Et la pastilla aux fruits de mer s'est transformée en un excellent poulet aux olives, citrons confits, amandes confit d'oignons... l'extrême chaleur est responsable..



C'est un plat qui me rappelle mon pays, le Maroc. C'est un plat de mon enfance, du rassemblement familial.

C'est la recette de ma mère et c'est en la regardant faire pour la famille que j'ai appris à la faire.

Pastilla aux fruits de mer



Temps de préparation 35 min



Temps de cuisson 20 min

Nombre de convives : 8 personnes



Ingédients

- ❖ 25 feuilles de brick
- ❖ 3 œufs
- ❖ 1 kg de crevettes cuites décortiquées
- ❖ 750g de calamars
- ❖ 250g de vermicelles de riz
- ❖ 750g de poisson blanc (cabillaud, merlu, lotte..)
- ❖ 1 bouquet garni (persil, coriandre) finement haché
- ❖ 4 belles crevettes pour la décoration
- ❖ Harissa selon le goût
- ❖ 4 c à s d'huile d'olive, sel, poivre



Ustensiles

- 1 grande poêle
- 1 saladier
- 1 four
- 1 moule rond

Préparation

- Laver les calamars et le poisson blanc, les couper en petits morceaux et les cuire 15 min dans une poêle à feux moyen.
- Tremper les vermicelles dans de l'eau bouillante pendant 15 min. Egoutter les et les hacher grossièrement.
- Dans un saladier, mélanger les poissons avec les vermicelles, la coriandre, le persil, l'huile, le poivre, la harissa et le sel.
- Huiler le moule, ranger une première couche de feuilles de brick en laissant déborder et faire se chevaucher les feuilles. Empiler ensuite 2 ou 3 feuilles au centre pour consolider la base de la pastilla.
- Étaler la farce régulièrement sur toute la surface.
- Replier les parties qui dépassent.
- Avec un pinceau trempé dans de l'œuf battu passer sur toute la surface de la pastilla.
- Après avoir préchauffé le four à 200° cuire la pastilla pendant 20 min.

Avant de servir, décorer la pastilla avec les crevettes.

Bon appétit !

Visite conférence au musée des Arts Décoratifs



Cuisine conçue par Charlotte Perriand en 1930 après avoir visité le Japon : porte de placard coulissantes, couleurs, cuisine ouverte.



La table est dressée à la française : les plats sont sur la table et on mange ce qui est devant soi avant que les serveurs enlèvent les plats et en apportent d'autres.



Salieres, pots pour le sucre, la moutarde



Cafetière, chocolatières, cuillère à trous pour le sucre, sucrier

L'origine du thé est la Chine, du café c'est l'Éthiopie, le sucre venait de la canne à sucre des Antilles. On utilisait beaucoup d'épices qui venaient du monde entier. Nous avons senti et reconnu le clou de girofle. Le mot « épice » a la même origine que le mot « espèce ».

Compte-rendu collectif avec les notes de Jeanne Stéphanie

Mots mêlés sur le thème des légumes

Complète la grille.



Épinards

Salsifis

Salade

Poireau

Choux

Haricots

Brocolis

Artichaut

Navets

Cèleri

Pomme-de-terre

Carotte

Oignon

Haricots-verts

Tomates



29 juin 2026

Repas partagé

Et notre invité surprise : OLeg



Les artichauts, c'est un vrai plat de pauvres.
C'est le seul plat que quand t'as fini de manger,
t'en as plus dans ton assiette que quand t'as
commencé !



Coluche