

## **Le Buuz de Mongolie**

### **recette de Dorjmaa**

#### **ingrédients :**

1kg de viande de bœuf hachée  
500gr de farine  
1 oignon moyen  
Une carotte et une betterave crue  
De l'ail, du curcuma

1. Cuire la betterave garder le jus de cuisson
2. Pétrir la farine avec un peu d'eau puis diviser en 3 parts pour ajouter des colorants (1 au curcuma, 1 au jus de betterave, 1 naturel) et laisser reposer pendant 30 minutes.
3. Éplucher et couper très fin l'oignon, éplucher et râper finement la carotte. Écraser l'ail. Mélanger avec la viande, ajouter du sel, du poivre, du curcuma.
4. Prélever des morceaux de pâte et les étaler avec un rouleau à pâtisserie
5. Farcir les morceaux de pâte avec la viande et refermer en pinçant la pâte
5. Cuire les buuz à la vapeur pendant 20minutes.
6. Faire frire à la poêle avec un peu d'huile.

**Gâteau d'Arménie**  
**Recette d'Anush**

**ingrédients :**

4 œufs

500gr de farine

200gr de sucre

Un sachet de sucre vanillé

Une plaquette de beurre de 250gr

Une boîte de lait concentré

1. Casser les œufs dans un bol
2. Mélanger les œufs entiers avec le sucre et le sucre vanillé
3. Couper 100 gr de beurre en morceaux et ajouter la farine .
4. Pétrir sur la table pendant 5 minutes et laisser reposer la pâte au frigo pendant 2 heures .
5. Mettre la pâte dans un moule
6. Mettre au four à 180° pendant 15 mn pour dorer .
7. Sortir du four et mélanger avec le reste de beurre et le lait concentré .

## **Le paklava d'Arménie**

### **Recette d'Elina**

#### **Ingrédients :**

Pour la pâte : 3,5 tasses de farine, 1 bâton de beurre, 1 tasse de yaourt, 1 cuillère à café de bicarbonate de soude

Pour la garniture : 500 gr. de noix, 2 verres de sucre, 1 blanc d'œuf, vanilline

pour dorer le dessus du paklava : un jaune d'œuf et un peu de miel

## **le borani banjan d'Afghanistan**

### **recette d'Hanifa**

#### **Ingrédients :**

2 kg d'aubergines  
2 kg de tomates  
1 tête d'ail  
1kg de yaourt ou fromage blanc  
de l'huile  
du pain  
du piment (juste un peu)  
de la menthe sèche  
du curcuma, du sel

1. Éplucher les aubergines, les couper en fines rondelles  
faire dorer les tranches d'aubergine dans un peu d'huile  
puis les retirer et les mettre à égoutter dans une passoire

2. couper les tomates en dés

Éplucher et hacher l'ail

dans un faitout mettre un peu d'huile, ajouter les tomates  
puis l'ail, le sel, le curcuma et le piment

3. Laisser mijoter ce mélange pour faire une sauce

4. Ajouter les aubergines et laisser cuire ensemble 5 à 8  
minutes

5. Dans un bol verser un peu de yaourt, sel et ail, mélanger  
et ajouter de l'eau

6. Dans une assiette verser du mélange au yaourt, de  
l'aubergine, et encore un peu de yaourt.

7. Décorer avec de la menthe

8. Servir seul ou avec de la viande et du riz

## **Le pilaf sucré d'Arménie**

### **Recette d'Iren**

#### **Ingrédients :**

500 gr de riz long

300 gr d'un mélange abricots/pruneaux/raisins blonds

une plaque de beurre

cannelle, sucre

1. Mettre les fruits secs à tremper dans de l'eau
2. Faire cuire le riz
3. Mélanger le riz cuit, les fruits secs, le beurre, la cannelle et le sucre.

Ce plat est une spécialité servie en Arménie pour la fête de Pâques.

**le calulu de pexe d' Angola**  
**Recette de Marilia**

**Ingrédients :**

huile de palme

1 tête d'ail

2 oignons

2 aubergines

3 - 4 tomates

Jimbowa

Gambo

kikanga (igname)

Poisson : du maigre et de la morue séchée

1. Mettre la morue à dessaler toute une nuit dans de l'eau éta la fin dans un peu de lait. Jeter les liquides garder le poisson.

2. Éplucher et couper tous les légumes dans une poêle mettre un peu d'huile de palme et ajouter tous les légumes

3. Ajouter le poisson et laisser finir de cuire ensemble

## **Poulet aux légumes d'Afghanistan**

### **Préparé par Fatima et Elham**

#### **Ingrédients :**

poulet (1 cuisse pour 2 personnes)  
ail (1 tête)  
oignons (1 kg)  
concentré de tomates  
carottes (3)  
poivrons (3)  
poudre de piment, curcuma, sel  
citron (2)  
citron  
riz (1 kg pour 5 personnes)  
pommes de terre (3)

1. Éplucher les oignons, les mettre à cuire
2. Ajouter le concentré de tomates et l'ail
3. Laisser mijoter ensemble puis ajouter les carottes et le poulet,
4. ajouter un peu d'eau puis les épices et le citron
5. servir avec du riz et des chips de pommes de terre

## **Une salade froide d'Angola**

### **Recette de Cleusa**

#### **Ingrédients :**

6 œufs  
1 pomme de terre  
1 boîte de thon  
1 carotte  
huile d'olive  
olives vertes  
mayonnaise  
2 oignons  
pois chiche  
mais doux

1. Faire cuire les pommes de terre
2. Mélanger tous les ingrédients

## **L'omelette du migrant**

### **Recette de Raouf**

#### **Ingrédients :**

huile d'olive  
1kg de carottes  
1 kg de pommes de terre  
2 courgettes  
poivrons  
oignons  
ail  
sel  
persil  
16 œufs

1. faire frire séparément les légumes dans de l'huile
2. Les mélanger Ajouter le sel et l'ail
3. Battre les œufs
4. Dans une poêle remettre les légumes
5. Puis verser dessus les œufs battus

Les gens qui partent pour émigrer, bien souvent, ne savent pas cuisiner. Au pays, ils mangeaient la nourriture préparée par leurs parents, la plupart du temps leur mère. Les recettes apprises en cours de route deviennent alors une spécialité significative de leur aventure.