

# RECETTES DE GRAND'IN'ARE



*Imaginez une vaste ferme organisée autour d'une mare où viennent se désaltérer vaches, cochons et poules, entourée de pommiers en fleurs, de prairies et d'une ceinture forestière habitée de sangliers et de chevreuils. Les habitant·es de Rouen montent s'y fournir en lait, œufs, fromages et fruits. L'air sent le foin coupé, le fumier, la confiture. Le chant des oiseaux, les voix des fermier·es, le son des outils agricoles résonnent dans les champs. Voici à quoi ressemblait la Grand'Mare jusqu'en 1959<sup>1</sup>, avant de devenir une Zone à Urbaniser en Priorité puis d'être désignée Quartier prioritaire dans les années 2010 et espace à reconquérir par la République.*

1. La foisonnante histoire du quartier de la Grand'Mare a été retracée par quatre habitant·es dans un ouvrage richement documenté, accessible sur Internet: <https://cbordess.wixsite.com/histoire-grandmare>

*À rebours des discours stigmatisants que l'on entend parfois sur le quartier, alors que les images d'incendie qui ont suivi les révoltes urbaines de l'été 2023<sup>2</sup> flottent encore dans les têtes, que reste-t-il de cette histoire vivrière, de subsistance collective, de soin apporté aux plantes et aux animaux, d'alimentation locale et d'échanges<sup>3</sup>? Le bruit court que les sangliers sont toujours là et que l'ancien parking souterrain accueillera bientôt une champignonnière. Immeubles et pavillons ont remplacé les vergers et les champs mais l'ancien corps de ferme subsiste, devenu centre de loisirs. Lieu d'expérimentation architecturale et sociale dans les années 60, le quartier s'est peu à peu densifié autour d'une dalle centrale qui accueille notamment le Centre André Malraux et sa riche programmation*

2. Suite à la mort de Nahel Merzouk, tué par un policier lors d'un contrôle routier à Nanterre, le 27 juin 2023.

urbaines de l'été 2023<sup>2</sup> flottent encore dans les têtes, que reste-t-il de cette histoire vivrière,

3. Il faut rappeler qu'au 19<sup>ème</sup> siècle, la ferme a également accueilli d'anciennes détenues formées au travaux agricoles dans le cadre d'un programme de réhabilitation qui a pu par la suite être assimilé à du travail forcé.

*culturelle et associative. De sa cuisine sortent des éclats de rire et les effluves des samossas, fricassés et autres baklavas dont les habitant·es s'apprennent mutuellement la confection lors d'ateliers hebdomadaires animés par Valérie, salariée du centre, ou l'association Mix'Cité.*

*Non loin de là, l'association I.D. Hauts offre chaque jeudi des repas complets à petits prix dans un local ouvert sur le quartier. Le samedi, celui-ci accueille les distributions de l'AMAP<sup>4</sup> Les Paniers de Respirer, qui renouent avec l'histoire maraîchère et conviviale des lieux. La nourriture, ici, est aussi affaire de solidarité, comme en témoignent les distributions de denrées alimentaires organisées chaque semaine par l'association Solidarité Plateau. Le restaurant d'insertion solidaire Chez Léo forme des personnes éloignées de l'emploi aux métiers de la restauration. Il est porté par l'association Interm'Aide, qui, à travers Happy Culture Citadine, soutient aussi l'apiculture urbaine: dans la miellerie installée au collège George Braque, les effluves de miel et de cire enivrent les visiteur·euses.*

4. Les AMAP — Associations pour le maintien d'une agriculture paysanne — sont destinées à favoriser l'agriculture paysanne et biologique en créant un lien direct entre paysan·nes et consommateur·ices.

*Au pied du gymnase, le plus grand jardin partagé de Rouen s'est installé en 2021, piloté par l'association BVGM<sup>5</sup>, qui y encourage la permaculture, le recyclage et le partage des savoirs entre jardinier·es amateur·es. D'autres potagers ont fleuri dans les écoles, comme à Debussy, où les élèves de primaire découvrent ainsi le goût si particulier des légumes qu'on a soi-même cultivés. Certain·es ont pu visiter les laboratoires flambant neufs du*

*CFA Simone Veil, où apprenti·es pâtissier·es, boulanger·es et chocolatier·es font surgir des « chefs-d'œuvre » et, parfois, des goûters fabuleux pour les habitant·es du quartier<sup>6</sup>.*

6. Comme le 29 mai 2024, à l'occasion de l'événement *G la dalle* organisé par l'association Mix'Cité : des apprenti·es pâtissier·es du CFA et des étudiant·es en 1<sup>ère</sup> année de l'ESADHaR ont collaboré pour proposer des sculptures comestibles.

*Les recettes qui composent cet ouvrage témoignent de la richesse gastronomique, culturelle et associative du quartier de la Grand'Mare. Elles ont été recueillies entre décembre 2023 et mai 2024 par Alice Feuillère, Emma Maignan et Shenxi Song, trois étudiantes de l'ESADHaR — l'école supérieure d'art et de design Le Havre-Rouen, dont le campus rouennais est installé à la Grand'Mare depuis 2014 — et Virginie Bobin, qui a initié ce projet à l'occasion d'une résidence curatoriale de neuf mois à l'école d'art. À travers la diffusion d'un questionnaire, la participation à des ateliers et l'organisation de rencontres, cette collecte de recettes a servi de point de départ à de nombreux échanges autour de l'alimentation dans le quartier et de son histoire, ainsi que des parcours, mémoires et aspirations des personnes qui l'habitent, y étudient, y travaillent et s'y impliquent.*

*Dans les recettes et les récits qui les accompagnent, on entend l'écho des souvenirs de famille, des vies ouvrières, des trajectoires d'exil, de la débrouille étudiante, des préoccupations économiques ou écologiques, du souci de l'autre, du plaisir de transmettre et de goûter ensemble. Parfois reproduites telles qu'on nous les a confiées, parfois donnant lieu à des créations littéraires (Emma Maignan p.44) ou vidéo (Shenxi Song, inserts), ces recettes dressent un portrait*

*choral, éclectique et appétissant de la Grand'Mare et des personnes généreuses et engagées que nous y avons rencontrées.*

*Si toutes les recettes recueillies n'ont pas pu être intégrées (faute de place) à ce petit livre fabriqué à la main en collaboration avec la graphiste Solène Langlais, nous remercions chaleureusement toutes les personnes qui ont participé à cette collecte ou l'ont facilitée, ainsi que l'ESADHaR, le centre André Malraux, les structures qui nous ont accueillies, et l'ensemble des partenaires et soutiens de la résidence curatoriale.*

## Table des matières

---

*L'introduction de Virginie* 3

---

### *Recettes salées*

Les samossas de Valérie et Nahid	13
<i>Les beignets de courgettes d'Aminata</i>	14
Le caviar d'aubergine de l'AMAP Les Paniers de RESPIRE	15
<i>Le camembert rôti au four de Kilian</i>	15
Les croque-monsieur au pesto! de Clara	16
<i>La salade douce-amère d'Alain</i>	16
Le pesto-récup de Virginie	17
<i>Je ne fais pas la cuisine, par Sébastien</i>	17
<i>Le potage à la courgette de RESPIRE</i>	19
Le velouté de potimarrons et pommes de terre de RESPIRE	19
<i>Oui, je suis soupivore, par un·e étudiant·e à l'ESADHaR</i>	20
Les blettes à la crème coco, par un·e étudiant·e à l'ESADHaR	21
<i>Le soufflé au pâtisson de RESPIRE</i>	21
Le pot au feu végétarien d'Étienne	22
<i>Le riz jollof en «français langue étrangère»</i>	22
<i>La salade de poulet de Khadjidjatou</i>	23
Recette facile pour l'automne-hiver de Clara	23
Les raviolis de Song	24
Le burger hivernal vegan de Laura	27
<i>Poser des cuisines, par Sébastien</i>	28
Le riz frit aux œufs dorés de Wang	29
La tarte au camembert de la maman d'Éloïse	31
<i>La crêpe salée de Leïla</i>	32
Le couscous royal de Laëtitia	32
Le colombo de Jeanette	33
<i>La maqlouba en «français langue étrangère»</i>	34
La chicken pie d'Hugo	35
<i>Le yassa de Fatou</i>	36
Les roulés au poulet de Linda	37
<i>La dinde de Thanksgiving de Flore</i>	38
La dorade au four en «français langue étrangère»	39
<i>Les accras de morue de Teddy</i>	40
La matelotte de roussette d'Annick	41
<i>Le mufete en «français langue étrangère»</i>	42
La pâte magique de Mouna	44

---

Shenxi Song, *Là*, vidéo couleur et son, 6'11", 6'30", 5'32", 2024 49

---

### *Recettes sucrées*

<i>Les crêpes mille trous (Baghrir) de Lilya et Imad</i>	55
Le gâteau de carottes de RESPIRE	55
<i>Les beignets de Wesley</i>	56
Les tuiles dentelles aux amandes d'Huguette	57
La tarte au chocolat de Louann	58
<i>Les sablés à la confiture pour l'Aïd de Faiza</i>	58

Les croquants aux amandes du Vaucluse d'Élise	59
Les beignets africains de Shaïna	59
<i>Les cacahuètes au caramel d'Eliana</i>	60
Le plat de paczki, par un·e étudiant·e à l'ESADHaR	61
Les tartelettes yuzu-framboise de Marion	62
<i>Les ghriba d'Imad</i>	63
La baklava de Nahid	63

---

Colophon	69
----------	----

## UN REPAS SANS OIGNONS, CE N'EST PAS UN REPAS

Les samossas

Atelier cuisine du Centre André Malraux

de Valérie et Nahid  
Jeudi 7 décembre 2023

### Recette

Enfiler des tabliers fleuris sortis d'un grand sac. Sur la table, disposer planche à découper, couteaux, épluche-légumes et râpe métallique.

*Voilà les légumes ! J'ai pris ce qui restait dans le frigo. On regarde ce qui est valable et ce qui n'est pas valable. Les carottes, là, on les garde, celles-là, on les jette.*

**Éplucher et râper les carottes.** *J'allais oublier les oignons ! Un repas sans oignons, ce n'est pas un repas.*

**Éplucher et couper les pommes de terre et les oignons en tous petits cubes.** *Les pommes de terre, on les fait cuire d'abord. Sinon c'est pas bon, c'est dur.*

**Faire revenir les pommes de terre dans une grande poêle avec les oignons et un peu d'huile de tournesol.**

**Saler, poivrer.** *Je goûte, pour le sel.*

**Laver le persil et l'émincer finement.** *Le persil, il faut enlever les feuilles abîmées. Le persil, j'aime le goût, mais j'aime pas le sentir sous la langue... Ou dans les dents !*

**Ouvrir les poivrons, retirer les pépins et les parties abîmées.** *J'adore les poivrons à cause du mélange de couleurs. Dans les magasins, je choisis les légumes avec les couleurs.*

**Couper les poivrons en tous petits cubes.** *Je devrais garder les graines pour mon jardin.*

**Éplucher la courge Butternut, retirer les pépins.** *Là, je vous préviens, avec la Butternut, c'est découverte, hein ! C'est la première fois que j'en mets dans les samossas.*

**Une fois tous les légumes coupés et rapés, les verser dans la poêle avec les pommes de terre et les oignons pour les faire revenir un peu. Saupoudrer de curry.**

*Tu connais cette odeur ? Tu sens comme ça sent bon ?*

**Verser la poêlée de légumes dans deux petits saladiers. Ajouter du fromage rapé. Dans l'un des saladiers, ajouter une boîte de thon (en option).** *Ici, quand on se retrouve, on échange des savoirs.*

**Découper chaque feuilles de brick en trois lamelles.**

### Ingrédients pour 60 samossas :

2 paquets de 10 feuilles de brick rondes

Légumes divers (carottes, pommes de terre, poivrons, oignons, courge Butternut...)

Persil

Fromage rapé  
1 boîte de thon (optionnel)

Huile de tournesol  
Sel, poivre, curry en poudre

*C'est bon pour l'apéro, ça, mais tu peux aussi les couper en deux, ça fait des samossas plus gros.*

Sur une lamelle de feuille de brick, déposer une cuillère à soupe de garniture. Replier la feuille de brick en triangle par-dessus la garniture, puis recommencer jusqu'à ce que la feuille de brick soit entièrement pliée. Fermer le triangle en glissant l'extrémité de la feuille de brick sous le dernier pli. *Il faut être ingénieure pour ça ! Il faut avoir fait des mathématiques !*

*faut avoir fait des mathématiques !*

Verser un peu d'huile de tournesol dans une poêle et faire dorer les samossas des deux côtés. *Tu peux aussi les badigeonner d'huile et les passer au four. C'est plus light.*

Déguster chaud, de l'huile plein les doigts. *Vous pouvez aussi les cuire un tout petit peu, vous les mettez en couches dans le congélateur avec du film plastique entre les couches pour pouvoir les décoller, et après vous réchauffez. Mais attention : faut jamais réchauffer au micro-ondes ! Au four, hein.*

Partager les samossas.

Faire la vaisselle ensemble et nettoyer la cuisine.

Emporter dans les mailles de nos pulls l'odeur de la friture.

## Les beignets de courgettes d'Aminata

Recette publiée dans Le canard n°2,  
journal du jardin partagé Grand'Mare,  
en septembre 2022.

Râpez la courgette puis battre les œufs avec le lait dans un saladier.

Ajoutez la farine, la levure, les épices, le gruyère râpé et la courgette.

Bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène, salez et poivrez.

Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive.

Avec une cuillère à soupe, prélevez de la pâte et faites cuire des petits tas dans la poêle.

Cuire les 2 faces jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et dégustez chaud ou froid.

BON APPÉTIT!!

Pour 4 à 6 personnes:

- 1 à 2 courgettes
- 200 g de farine
- 200 g de gruyère râpé
- 2 œufs
- 10 cl de lait
- 1 sachet de levure
- Sel, poivre, épices
- Huile d'olive

## Le caviar d'aubergine de l'AMAP Les Paniers de RESPIRE

Préparation 15 minutes

Cuisson 30-40 minutes

**Ingrédients pour**

**3-4 personnes :**

- 2 à 3 aubergines selon la taille
- 2 à 3 tomates (idem)
- 1 oignon
- 5 dl huile d'olive
- Sel, poivre

L'AMAP (Associations pour le maintien d'une agriculture paysanne) Les Paniers de RESPIRE existe depuis 2010. Hébergée dans le local d'I.D. Hauts sur la dalle de la Grand'Mare, elle distribue chaque samedi entre 25 et 30 paniers de légumes frais et bio issus de fermes maraîchères des environs. L'occasion d'échanger des recettes pour cuisiner des légumes parfois inhabituels ou qui reviennent souvent dans les paniers, mais aussi, comme nous le confient Benoît, Nadine et Marie-Madeleine, pour se faire plaisir tout en tenant compte des goûts, des choix, des problèmes de santé ou de la religion des uns et des autres.

Préchauffer le four à 200°C et enfourner les aubergines entières après avoir coupé le pédoncule.

Peler et épépiner les tomates – opération facilitée après un court passage à l'eau bouillante.

Éplucher et hâcher fin l'oignon. Fendre les aubergines en deux et récupérer la pulpe puis la hâcher au couteau. Mélanger le tout dans un saladier en versant en filet l'huile d'olive, saler, poivrer (possible d'utiliser un mixeur).

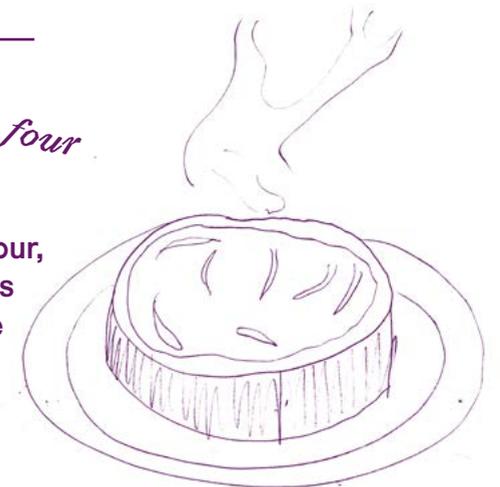
Placer au réfrigérateur, et refroidir selon goût avant de déguster. *Accompagne des pickles ou toasts apéritifs, ou servi plus simplement avec des œufs durs.*

## Le camembert rôti au four de Kilian

Étudiant·e à l'ESADHaR

Un camembert rôti au four, avec des oignons émincés à la poêle que j'incorpore

dedans, j'y mets ça avec du pain



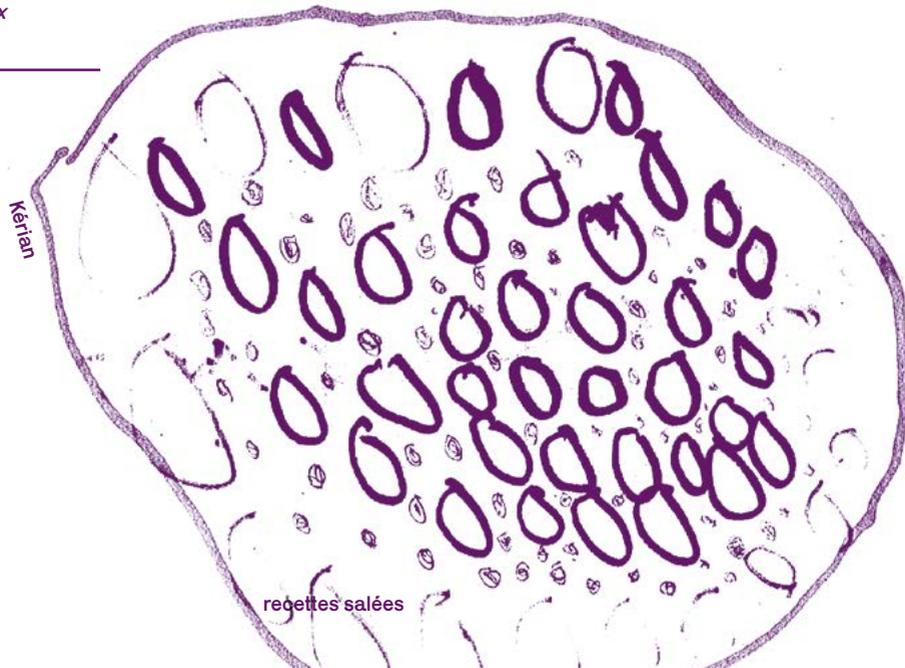
## Les croque-monsieur au pesto! de Clara Étudiant.e à l'ESADHaR

Tartiner du pesto sur des tranches de pain de mie.  
Ajouter des rondelles de mozzarella (ou râpée).  
Vous pouvez ajouter des tomates après je sais pas trop  
parce que j'aime pas ça  
Refermer le croque-monsieur avec deux tartines et le  
fromage au milieu, et les mettre à la poêle avec une  
noisette de beurre et laisser chauffer jusqu'à ce que le  
pain soit doré et le fromage fondu AVEC un couvercle.

*La salade douce / amère d'Alain  
ou poème peut être*

ingrédients  
salade chicorée  
pissenlit  
pommes  
grenades  
échalottes  
citron  
noix

*un mélange amère  
/ sucre / un peu  
d'acidité*



recettes salées

## Le pesto-récup de Virginie

De passage dans le quartier

### Ingédients

Tiges de fenouil, fênes de radis ou  
autres feuilles de légumes dont on  
ne sait pas quoi faire  
Citron  
Ail

Huile d'olive

Sel, poivre

En option : poudre d'amandes  
(pour la texture) et/ou parmesan  
en poudre (si on a les moyens et  
qu'on mange du fromage)

Laver et sécher les feuilles. Les ciseler et les mettre  
dans le bol d'un mixeur avec de l'huile d'olive, du jus  
de citron, de l'ail, du sel et du poivre (en fonction de  
ses goûts pour la quantité). Il faut parfois s'y prendre à  
plusieurs fois pour faire entrer toutes les feuilles dans  
le mixeur, mais il vaut mieux éviter de mixer trop  
longtemps pour que la préparation ne soit pas trop  
liquide. En l'absence de mixeur il est possible de hâcher  
finement les feuilles au couteau. On peut ajouter de la  
poudre d'amandes pour donner une texture plus cré-  
meuse (surtout avec les fênes de radis, qui  
peuvent rendre de l'eau), et/ou  
du parmesan.

*Ce pesto se conserve  
quelques jours au frigo dans  
un pot hermétique, ou au  
congélateur. On peut y trem-  
per des crudités, le tartiner  
sur du pain ou l'utiliser en  
condiment dans une salade  
de pommes de terre ou avec  
du poisson (moi j'en mets  
partout, j'adore ça).*

*On peut également le pré-  
parer avec des feuilles d'ail  
des ours à ramasser dans  
les sous-bois au début du  
printemps (dans ce cas ne  
pas ajouter d'ail), je suis sûre  
qu'on en trouve dans les bois  
autour de la Grand'Mare.*

Je ne fais pas la cuisine

par Sébastien

artiste et enseignant à l'ESADHaR

Est-ce que vous faites la cuisine? *Non*

Quand avez-vous commencé à cuisiner et pourquoi? *Par mi-  
métisme*

Où cuisinez-vous, et avec quoi? *Avec les ami-es, j'ouvre les  
huîtres, je coupe des oignons, ...*

La cuisine, c'est juste pour se nourrir, ou bien...? *C'est pour*

*cuire: dépenser de l'énergie pour montrer symboliquement son attention et rendre comestible ce qui ne le serait pas cru... montrer aux convives qu'on ne les empoisonne pas et que ça nécessite une opération supplémentaire.*

**Est-ce que vous utilisez des recettes ?**

**D'où viennent-elles (famille, livres, Internet...)?** *Non.*

**Y-a-t-il un plat que vous associez à un souvenir particulier ?**

*Chaque plat est un souvenir.*

*Le Nutella restant le plus marquant. Les huîtres aussi... les profiteroles...*

**Avez-vous un plat préféré ?** *Ma fille disait à l'aise devant tout le monde, avant de bien comprendre le sens de la formule, « mon père c'est un bouffon », « ah oui mais pourquoi tu dis ça ? », « parce qu'il bouffe tout »...*

**Que cuisinez-vous pour vous faire plaisir et/ou pour faire plaisir aux autres ?** *Ce que leur plaisir implique*

**Que cuisinez-vous/mangez-vous quand vous avez la flemme ?**

*Pas de flemme et encore moins avec la nourriture*

**Est-ce que vous avez des contraintes pour cuisiner ?** *Non (je ne cuisine toujours pas).*

**Quel aliment aimez-vous cuisiner mais qui peut être difficile à obtenir ?** *Aucun*

**Est-ce que vous cuisinez autre chose que de la nourriture (des cosmétiques, des produits ménagers, artistiques ou autre) ?**

**Quelle recette aimeriez-vous partager ?**



Under Siege (3/9) Movie CLIP - I'm Just a Cook (1992) HD

## *Le potage à la courgette de RESPIRE*

Voici l'une des recettes manuscrites récoltées par les membres de l'AMAP Les Paniers de RESPIRE pour varier les plaisirs autour des légumes de saison. Comme nous le raconte Nadine, *les recettes, on les garde au fil du temps. On sait qui nous les a données...* Chaque recette évoque le souvenir d'une personne, une voisine bienveillante, une fille devenue végétarienne ou une rencontre éphémère.

**Faire revenir environ 1kg de courgettes (à demi épluchée) avec de l'échalote.**

**Ajouter de l'eau, 3 tablettes de bouillon de poule, 6 Vaches qui rit, 1 petite poignée de riz (rond si possible). Cuire et mixer.**

## *Le velouté de potimarrons et pommes de terre de RESPIRE*

Recette adaptée  
par l'association pour  
le Réveillon solidaire de 2013

**Temps de préparation: 30 minutes**

**Temps de cuisson: 40 minutes**

### **Ingrédients (pour 4 personnes) :**

- 1 potimarron
- 2 grosses pommes de terre
- 2 oignons hachés
- 3 gousses d'ail hachées
- 10 cl de crème fraîche
- 1 cuillère à café de curry
- 1 pincée de muscade
- 1 cube de bouillon de poule
- 1 feuille de laurier
- Sel, poivre

Enlever l'écorce et les pépins du potimarron puis couper la chair en gros morceaux.

Eplucher les pommes de terre puis les couper en gros morceaux.

Faire revenir les oignons et l'ail hachés dans un peu de beurre à feu doux. Ajouter les pommes de terre et le potimarron, faire revenir 5 min. Couvrir le tout d'eau.

Ajouter le bouillon de poule (émietté), le curry, la muscade, la feuille de laurier et laisser mijoter environ 30 minutes à feu doux.

Lorsque les légumes sont cuits (vérifier à l'aide d'un couteau), mixer votre préparation.

Vérifier l'assaisonnement, saler, poivrer selon votre goût puis ajouter la crème fraîche et laisser mijoter encore 2 ou 3 min.

## Oui, je suis soupivore

par un·e étudiant·e de l'ESADHaR

Une marmite à droite,  
Une planche à ma gauche,  
Le couteau à la main.  
J'épluche, je lave, je coupe.

Alors le temps s'écoule,  
L'odeur se développe  
Des mélanges audacieux  
M'entourent telles des ombres.

Dans un bol de faïence  
Le liquide épais tombe  
Il fume dans mes narines.  
Oui, je suis soupivore.

## Les blettes à la crème coco

par un·e étudiant·e de l'ESADHaR



\* Nettoyer les blettes et les couper en petits cubes

\* Les cuire dans un fond d'eau

\* Ajouter sel, poivre et épices de votre choix

\* Ajouter la crème coco

Quand c'est bien chaud, c'est prêt!



ressemble à un gros poireau avec un épinard au bout.



← (j'aime bien rajouter des champis)

## Le soufflé au pâtisson de RESPIRE

Avec nos légumes de la semaine...

Ingrédients :

3 c. à s. farine

25 g beurre

poivre, sel

muscade

2 c. à café maïzena

1 pâtisson bien en chair

ciboulette

4 œufs

gruyère

- Cuire le pâtisson à la vapeur après avoir enlevé la peau
- Pendant ce temps faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine et cuire environ 3 mn.
- Enlever du feu et ajouter les jaunes d'œuf
- Réduire le pâtisson en purée avec un moulin à légumes puis l'ajouter à la casserole
- Monter les blancs en neige très fermes puis les verser dans la casserole
- Ajouter ciboulette, sel, poivre, maïzena, muscade + gruyère → plat. Mettre au four (partie inférieure) à environ 200° pendant 30 minutes

## Le pot au feu végétarien d'Étienne

Étudiant·e à l'ESADHaR

Pour trois repas de belle taille (700-800 grammes), mettre 2L d'eau à chauffer à feu moyen (juste assez pour que l'eau frétille) avec trois cuillères à soupe d'huile (tournesol ou olive), deux branches de romarin, deux feuilles de laurier, du poivre, et une pincée de cumin. Dans cet ordre, couper en cubes et ajouter ensuite au bouillon trois oignons de belle taille (à adapter en fonction de la taille des oignons), 5 carottes de taille moyenne, 6 champignons de paris (c'est optionnel), entre 5 et 8 branches de celeri, au moins deux belles gousses d'ail coupées large, et 2 à 4 pommes de terre en fonction de leur taille. Laisser mijoter 20 minutes, puis ajouter au moins 3 cuillères à soupe de sauce soja, et saler à convenance. *Il est intéressant d'en faire une grande quantité à l'avance pour remplir des bocaux. Si le bocal est étanche et rincé à l'eau bouillante au préalable, et qu'il est rempli directement depuis la casserole, son contenu pourra se garder indéfiniment, comme une conserve*

## Le riz jollof ça fait penser à la maison

recette recueillie par Alice Feuillère

Le quartier de la Grand'Mare accueille de nombreuses personnes exilées. J'ai pu travailler en lien avec Marie-Claire Delacroix, professeure de FLE (français langue étrangère) au centre André Malraux. Les cours de FLE sont organisés dans un souci d'interaction et de compréhension de l'environnement de chacun·e. Les personnes qui y assistent sont arrivées en France plus ou moins récemment.

Nous avons établi un atelier sur les recettes de cuisine en formant des groupes pour permettre aux personnes parlant la même langue maternelle de s'entraider. L'atelier était divisé entre un questionnaire écrit que j'ai rédigé et un «entretien» oral. Cela permettait d'échanger sur les recettes de vive voix avec les personnes les plus à l'aise et

l'écrit servait d'appui pour la langue (quand on oublie un mot ou qu'une phrase peut être complexe à formuler). Tout cela est resté anonyme. J'ai enregistré l'oral avec mon téléphone, puis j'ai retranscrit les dialogues à l'écrit. Quatre de ces échanges sont reproduits dans ce livre en p. 22, 34, 39 et 42.

Alice Feuillère

(voix masculine)

— (En lisant le questionnaire :) « Question de recette »...

— T'es pas obligé de me la lire, tu peux juste me dire sans la lire. C'est comme tu préfères.

— Ah ok. Mon plat préféré est riz jollof, ça fait penser à la maison. (Se met à lire le questionnaire écrit :) « Pouvez-vous nous partager la recette ? » Ok. Je commence par prendre une marmite. Après j'allume le gaz, pour poser le pot dessus. Alors je verse de l'huile sur le pot. Avant cela je lave mon poivron, mon oignon, mon gingemb, ma tomate, mon ail. Et je les broie, tout ensemble. Je verse la sauce dans la casserole une fois qu'il est assez chaud. Je couvre pour 10 minutes, alors j'ai ajouté de l'eau dans la casserole. Et, je la couvre. Donc, j'attends pour 10 minutes. Avant, laver le riz. J'ajoute sur le pot le sel, et condiment, sauce. Donc après j'attends que ce soit complètement terminé. Ensuite je me sers le repas...

## La salade de poulet de Khadijatou

Pour faire une salade avec du poulet, il faut :

- de la salade
- de la tomate
- du poulet
- des frites
- des oignons

Pour faire la sauce de la salade, il faut :

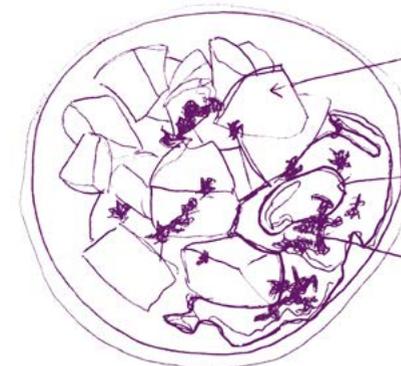
- de la moutarde
- de la mayonnaise
- du vinaigre
- sel
- poivre
- jumbo
- huile



Élève de CE1 à l'école Debussy

## Recette facile pour l'automne-hiver de Clara

Étudiant·e à l'ESADHaR



+ filet d'huile d'olive  
potimacron coupé grossièrement  
(environ 140 min dans de l'eau  
dans une casserole)  
150 min

œuf au plat avec sel, poivre  
et herbes de provence

peuil !

Et voilà. C'est trop bon et  
super simple!

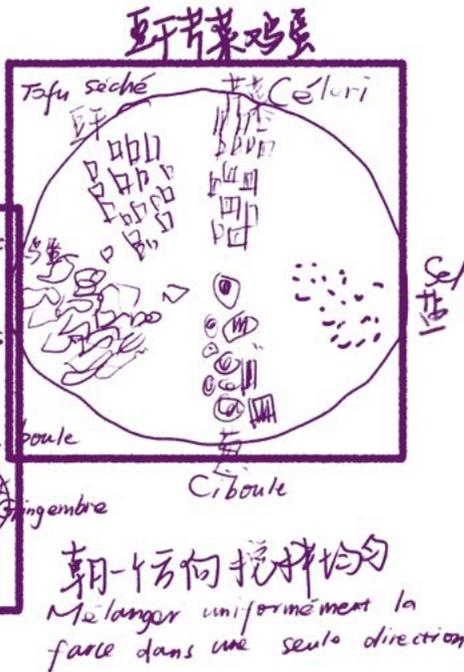
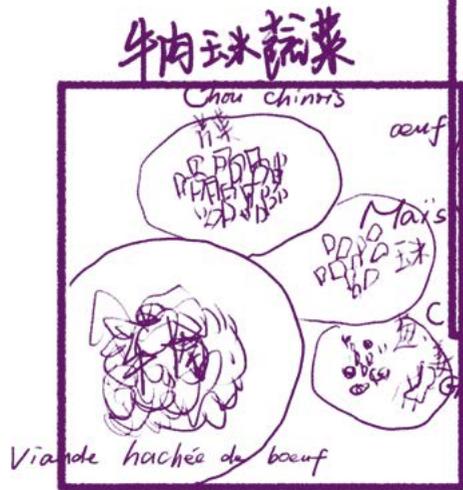
# Les raviolis de Song

Étudiant.e à l'ESADHaR

## Ingrédients:

1kg 面粉	100g 玉米罐头	Farine de blé Type 65	玉米罐头	Mais
1kg 面粉	牛肉碎	Farine de blé Type 65	牛肉碎	Viande hachée de boeuf
125g 温水	白菜	L'eau	白菜	Chou chinois
2个 鸡蛋	豆干	Sale	豆干	Tofu séché
	芹菜		鸡蛋	Oeuf
			芹菜	Celéri

## Recette

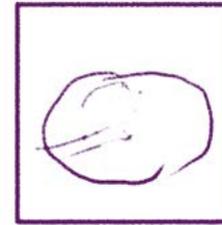


Farine + sel, ajouter l'eau petit à petit, en mélangeant continuellement



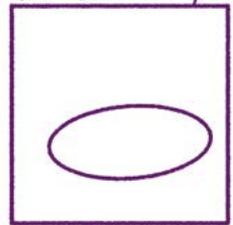
面粉+盐  
少量多次加水边倒边搅拌

Pétrir pour former une pâte et laisser reposer pendant 10 minutes.



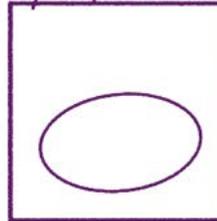
揉成面团  
醒发10分钟

Pétrir à nouveau pendant 2-3 minutes, puis laisser reposer une deuxième fois



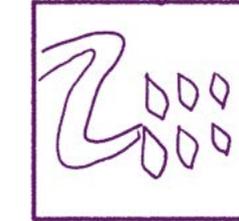
再次揉面2-3分钟  
二次醒发15分钟

Pétrir encore une fois pendant 2-3 minutes, puis laisser reposer pendant 10 minutes.



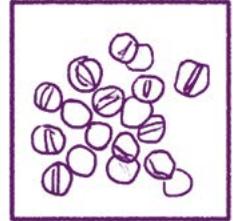
再次揉面2-3分钟  
第三次醒发10分钟

La pâte devient très lisse. Diviser en parts égales



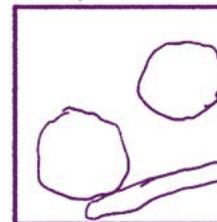
超级光滑 切成等份

Aplatir en petits disques



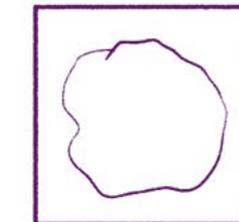
揉成小圆饼

Utiliser un rouleau à pâtisserie pour étaler la pâte, en la rendant plus épaisse au centre et plus fine sur les bords



擀成中间厚两边薄的面皮

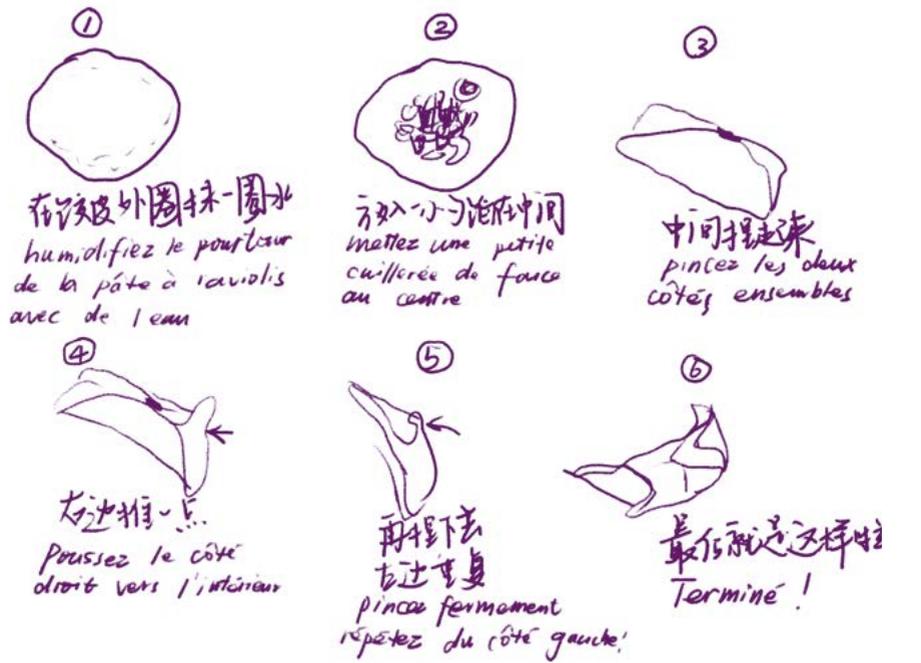
Terminé!



完成!

# Le burger hivernal végane de Laura

Artiste et apprentie en formation à l'atelier Fer à l'ESADHaR



首先, 将一大锅水煮沸  
1. portez à ébullition une grande casserole d'eau

将饺子放入沸水中  
2. Plongez les raviolis dans l'eau bouillante

煮至饺子浮起变软  
Faites cuire jusqu'à ce qu'ils flottent à la surface et deviennent tendres

4. Manger!

Le plat préféré de ma copine c'est le burger (en végétal) alors je lui ai fait une sorte de menu avec 9 burgers (vair + j'ai souvent des nouvelles idées) différents donc je vais partager ici le burger hivernal :

## Ingrédients

- |   |                       |                        |
|---|-----------------------|------------------------|
| -Pain blanc                             | -Oignon               | sel, poivre, cumin,    |
| -Steak végétal par ex. de marque Heura  | -Ail                  | muscade, sirop d'agave |
| -Bacon végétal par ex. de marque La vie | -Champi               | -Farine                |
| -Cheddar végétal                        | -Chou blanc           | -Lait d'amande         |
|   | -Chou kale            | -Vin blanc             |
|   | -Gingembre en poudre, |                        |

- Couper oignon et faire revenir dans de l'huile
- Couper champi et ail et ajouter à l'oignon
- Ajouter gingembre en poudre, sel, poivre et une pincée de cumin + sirop d'agave
- Couper oignon et faire revenir dans de l'huile
- Couper champi et ail et ajouter à l'oignon
- Ajouter gingembre en poudre, sel, poivre et une pincée de cumin + sirop d'agave
- Couper chou blanc en lamelles fines puis arroser de vin blanc et laisser cuire à feu moyen
- Préparer la béchamel avec beurre végétal, lait d'amande, farine, muscade, sel, poivre
- Cuire le steak et le bacon puis mettre le chou kale dans la poêle après
- Passer le pain au four pour le réchauffer
- Dresser la béchamel, puis le steak, la poêlée de champi/chou, puis le bacon et le chou kale et le cheddar ou autre fromage et rajouter une fine couche de béchamel

Est-ce que vous faites la cuisine? *Je pose des cuisines des fois.*

Quand avez-vous commencé à cuisiner et pourquoi? *C'est mon père qui posait des cuisines entre autres, et il m'a montré, enfin j'ai aidé et j'ai un peu compris...*

Où cuisinez-vous, et avec quoi? *Je pose des cuisines à l'occasion, avec ce que les gens achètent.*

La cuisine, c'est juste pour se nourrir, ou bien...? *C'est pour discuter surtout et couper du bois et visser des vis.*

Est-ce que vous utilisez des recettes? D'où viennent-elles (famille, livres, Internet...)? *Mon père pose des cuisines à coups de marteau, il déteste ce travail.*

Y-a-t-il un plat que vous associez à un souvenir particulier? *Je pense qu'on pose le plan de travail à plat au maximum et après on fait le joint silicone, ça peut être le moment précis et plastique du plat de cuisine, on dira le niveau...*

Avez-vous un plat préféré? *Celui qui fait que l'eau ne coule ni d'un côté ni de l'autre...*

Que cuisinez-vous pour vous faire plaisir et/ou faire plaisir aux autres? *En général, si on leur pose la cuisine correctement, ils sont pas trop embêtants...*

Que cuisinez-vous/mangez-vous quand vous avez la flemme? *La pose de cuisine, accompagnée d'une bière à la fin...*

Est-ce que vous avez des contraintes pour cuisiner?

*Il y a un ordre de montage, à respecter ou non...*

Quel aliment aimez-vous cuisiner mais qui peut être difficile à obtenir? *Ca doit dépendre des rangements, des éléments...*

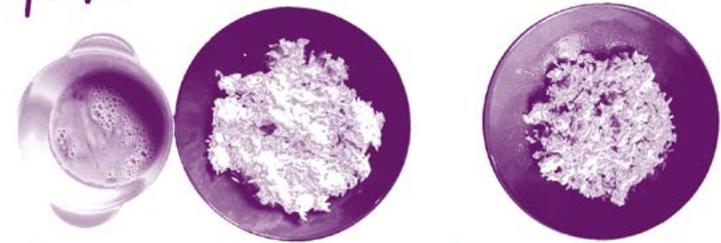
Est-ce que vous cuisinez autre chose que de la nourriture? (des cosmétiques, des produits ménagers, artistiques ou autres)? *La scie circulaire...*

Quelle recette aimeriez-vous partager?

Installer une cuisine et un plan de travail - Vidéo bricolage | GAMMA



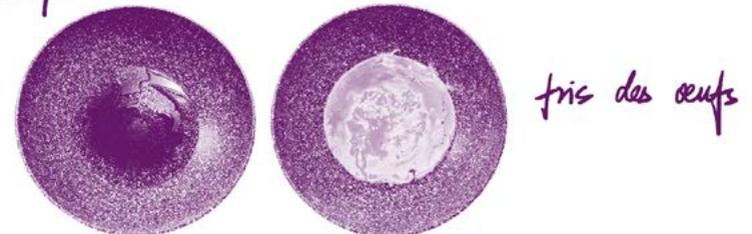
Étape 1.



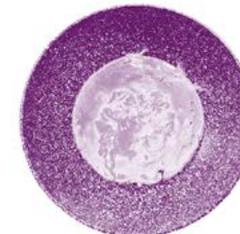
*Casse 3 œufs et liquéfie les œufs*

*Déverse la moitié des œufs dans le riz et les bien mélange.*

Étape 2.



*fris des œufs*



*★ Quand les œufs se sont solidifiés, éteins la cuisinière, utilise la température résiduelle pour finir les œufs. de cette façon, les œufs seront plus tendres.*

Étape 3.



fris du riz  
jusqu'à sec



ajoute les grains de maïs  
et les saucissons

Étape 4.



une cuillerée de sauce de soja



Un quart de cuillerée  
d'assaisonnement de poulet



La moitié de cuillerée de sel

Bien mélange !!!

Étape 5.



ajoute les ciboules  
[c'est pas obligé :p]

Étape 6.



On va passer au dressage!



### La tarte au camembert de la maman d'Héloïse

Élève de CE1 à l'école Debussy

Étaler une pâte feuilletée dans un moule à tarte. Mettre un coulommiers au centre.

Faire cuire une barquette de lardons et 8 tranches de jambon dans une poêle. Puis les verser sur et autour du coulommiers.

Verser un pot de crème sur le fromage et les lardons.

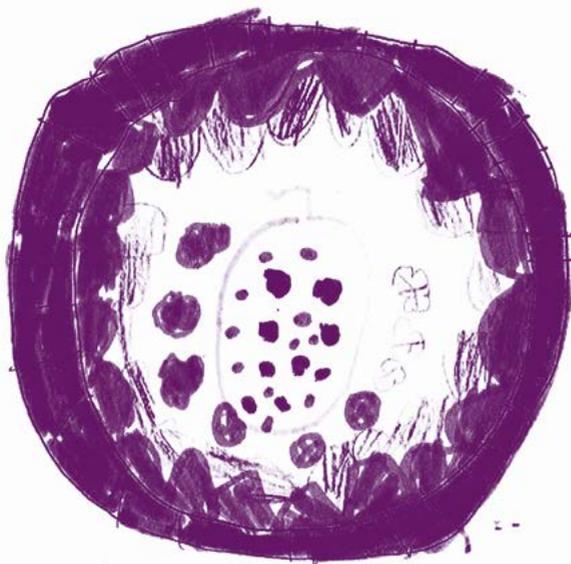
Recouvrir d'une autre pâte feuilletée et mettre au four.

Bon appétit.



## La crêpe salée de Leïla

Élève de CE1 à l'École Debussy



- la salade
- tomate
- concombre
- viande de tacos
- fromage
- assiette

## Le couscous royal de Laëtitia

Élève de CE1 à l'école Debussy

Le couscous est un plat typique maghrébin. Vous en trouvez au Maroc, en Tunisie, en Algérie. Mais aussi dans bien d'autres pays où le couscous a été emporté. Il en existe plein de sortes de couscous. Mais celui que j'ai choisi est le couscous royal. C'est le plus riche de tous. Accompagné d'une sauce mijotée avec plein de légumes, carottes, courgettes, oignons, haricots verts. Et bien sûr, le plus attendu est l'accompagnement de viande!

Pour les membres de ma famille, le couscous est un héritage, une tradition. Cela leur rappelle la famille, les bons moments de leur enfance. Pour moi, le couscous me rappelle des moments festifs, comme les grands mariages chez nous, où le couscous est le premier à être invité.

## Le colombo de Jeannette

Jeannette est responsable de cuisine Chez Léo, restaurant d'insertion créé en 2017. Lorsque nous la rencontrons en mars 2024, le restaurant a partiellement repris ses activités après avoir subi un incendie au cours des révoltes urbaines de l'été précédent.

### Ingrédients :

- |                           |                       |
|---------------------------|-----------------------|
| - Piment d'Espelette (3)  | - Gingembre           |
| - Feuilles de laurier (4) | - Coriandre en poudre |
| - Ails                    | - Clous de girofle    |
| - Oignons                 | - 5 kg de viande      |
| - Échalotes               | - Riz                 |
| - Citrons verts           | - Patates douces      |
| - Épices colombo          | - Carottes            |
| - Cube or                 | - Courgettes          |
| - Sel                     | - Huile d'olive       |
| - Poivre                  | - Vinaigre            |
| - Thym                    |                       |

Pour Jeannette, c'était très important de pouvoir à nouveau accueillir l'équipe en cuisine et poursuivre son travail de formation et d'accompagnement auprès de personnes souvent isolées. Elle propose régulièrement

à ces dernières d'inscrire au menu des recettes de leur pays d'origine, « adaptées aux goûts français ». Pour elle, ces plats sont « une métaphore de l'intégration ».

Le colombo est un plat antillais dont le nom vient d'un mélange d'épices. Jeannette a adapté sa recette pour répondre à une commande du C.H.U. de Rouen, qui souhaitait offrir aux pensionnaires des maisons de retraite un plat « faisant voyager » à l'occasion d'un repas de Noël.

Écraser dans le robot, feuilles de laurier, piment, ails, oignons, échalotes, clous de girofle. Faire mariner la viande avec oignons, ails, épices colombo, citron, sel, poivre. Laisser reposer 2h au réfrigérateur.

Cuire le riz façon pilaf.

Éplucher les légumes.

Faire revenir la viande dans l'huile d'olive, laisser légèrement dorer. Ajouter le reste de la marinade, laisser cuire 5 minutes. Y ajouter les légumes avec 1 litre d'eau. Couvrir et laisser mijoter 45 minutes.

Servir avec le riz.



(voix féminine)

— *La première question quel est votre plat préféré, c'est un plat syrien. Oui je suis Syrienne. C'est le plat il s'appelle maqlouba.*

— **Maqlouba?**

— *Maqlouba. C'est un plat avec le riz, viande, aubergine. Un peu de pès...*

— **Épice?**

— *Épice. Ouais. C'est comme vous voulez. C'est les épices. Il y a différentes entre les épices.*

— **Mais vous, c'est lesquelles que vous mettez?**

— *Comme vous voulez. Mais heu, poivre blanc, poivre noir, comme vous voulez.*

— **Ouais c'est en fonction de ce qu'on a.**

— *Ouais c'est comme vous voulez, épices libres! Mais dans la recettes c'est aubergines, épices, riz, viande. Moi je adore l'odeur de ça.*

— **Et c'est un plat pour des occasions spéciales?**

— *Ah oui, je partageais ça avec mon ami français, et avec mon amie syrienne. Comme maintenant moi j'ai ramadan. Jour par jour je partage avec mon amie le repas, le soir. Comme ça on fait le dîner ensemble... Dans le ramadan les premiers plats c'est soupe, avec à coté salade avec les légumes.*

— **Ok.**

— *Après on mange ce repas spécial. C'est maqlouba. Les aubergines tu épluches comme ça (du geste de la main mime le légume et l'action d'éplucher), après tu coupes et cuisines dans l'huile jusqu'à la color doré, le doré.*

— **Tu le fais frire?**

— *Oui et après à côté. Et le riz dans un bol, après on met du sel et les épices sur le riz. Après tu mélanges le riz avec la viande, avec les épices (elle mime des strates avec les ingrédients, comment les disposer en commençant par l'aubergine, le riz et la viande). Comme le gratin. Puis de l'eau et au four.*

— **À basse température?**

— *Oui, très basse. Et puis après quand c'est fini tu prends le plat ronde et tu mets ça (utilisant sa main en guise de plat et une feuille posée sur la table, elle recouvre sa main la paume tournée vers le ciel puis retourne l'ensemble pour me montrer qu'on démoule la préparation). Tu mets comme ça et tu fais comme le cake. Après tu mets de l'amande ou pain.*

— **Pignon?**

— *Ah pignon de pin. À côté ça, salade yaourt blanche avec concombre et avec un peu sel et un peu menthe sèche.*

— **Et ça c'est pour faire une sauce à côté?**

— *Ouais une sauce à coté, ça très bien et un peu de ail dans le yaourt. Très, très bon!*

— **Ça a l'air.**

---

## La chicken pie d'Hugo

Étudiant·e à l'ESADHaR

### Ingrédients:

- Poireaux
- Champignons
- Lardons
- Poulet
- Bouillon
- Farine
- Beurre
- Oignons
- Ail
- Pâte brisée
- Crème fraîche
- Herbes de provence
- Jaune d'œuf

1. Cuire le poulet à feu vif dans un peu de beurre, retirer quand commence à brûnir.

2. Dans la même sauteuse mettre les lardons, le poireau coupé finement, les champignons et oignons et laisser cuire.

Ajouter l'ail au bout de ≈10 min.

3. Verser le bouillon dilué dans de l'eau pour déglacer la sauteuse. Dans un verre mélanger un peu de farine avec un peu d'eau (≈40% farine, 60% eau). Ajouter à la préparation en remuant. Laisser cuire à feu doux pour que cela s'épaississe, mettre plus de farine + eau si ça ne prend pas.

4. Ajouter sel, poivre et herbes. Lorsque la consistance est bonne (le goût aussi), ajouter un peu de crème.

5. Dans un plat allant au four répartir le poulet coupé en dés pas trop gros, ni trop petits. Puis verser la préparation sur le poulet et mélanger.

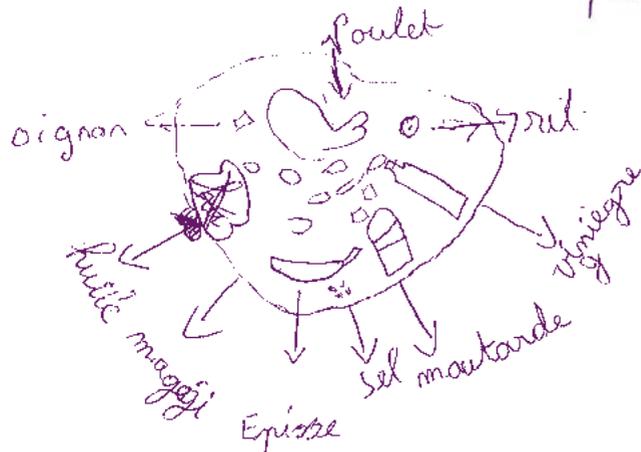
6. Étaler la pâte brisée sur le dessus en collant bien les bords puis faire un trou en son centre (environ 1cm de diamètre) pour laisser la vapeur partir.
7. Faites de petits dessins jolis sur la pâte en utilisant le dos d'un couteau *pour ne pas percer la pâte*. Badigeonner le jaune d'œuf mélangé à un peu d'eau dessus.
8. Au four à 180°C pendant à peu près 40 min.

PS: pas mal avec  
une purée.

## Le yassa de Fatou

Élève de CE1 à l'école Debussy

On prend de l'oignon on le fait cuire 15 minutes dans la marmite puis après que tu l'a déjà fait cuire 15 minutes tu prend les oignons tu les rince sous l'eau tu prend des poulet tu le met dans l'huile tu le fait cuire 5 minute dans l'huile. je prend le maggi le vinaigre le poulet je mélange et puis je prend ~~le~~ de l'eau chaude je vers le rit dans l'eau chaude je fait cuire 45 minute en même t'en je met le sel je met les Epices dans la sauce.



## Les roulés au poulet de Linda

Ingrédients :  
- un poulet entier  
- carottes  
- oignons  
- wraps  
- œuf  
- épices

Linda est salariée de l'association *i.d.hauts*, une association d'habitant·es qui développe des animations et des activités sur les Hauts de Rouen depuis 2015. Linda gère notamment le café associatif situé sous l'un des passages couverts donnant sur la dalle de la Grand'Mare, qui propose chaque jeudi un repas complet à l'heure du déjeuner. Cette conversation a eu lieu au café associatif lors d'une rencontre organisée par l'association *Respire* en avril 2024, qui nous a donné très faim.

— Alors moi je fais le yassa, le tiep, le mafé. C'est les trois plats principaux. Après je te dis je touche à tout. Là, jeudi, c'est des roulés de poulet. En fait c'est le poulet que je mélange avec des épices, des carottes râpées, des oignons que je coupe très finement... Je pleure beaucoup quand je fais ça parce qu'il en faut beaucoup. Et après je les mets dans des wraps, j'badigeonne d'œuf, j'passe au four et puis ben ça, ça s'mange tout seul!

— Et c'est super bon !

— Tu fais cuire ton poulet avant ?

— Hum alors, heu, le poulet faut que tu l'fasses bouillir avec un p'tit peu de thym, du laurier pour donner du goût. Le plus long dans cette recette-là, c'est qu'après, ton poulet, faut que tu l'épluches.

— Tu l'effiloques...

— Voilà. Comme les carottes râpées.

— Ah il faut que ce soit comme ça

— Voilà, c'est bon aussi sinon mais le visu est pas le même.

## Préparation de la dinde

1. Retirer le cou et les abats de la cavité du corps
2. Assaisonner la cavité avec du sel et du poivre.
3. Dans une petite casserole, faire sauter la chair de saucisse avec l'oignon 5-7 minutes ; détacher la chair de saucisse à l'aide d'une fourchette.
4. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la farce. Farcir la dinde.
5. Maintenir les pilons en les glissant sous une bandelette de peau ou en les ficelant. Embotter les ailes l'une dans l'autre sur le dos, de façon à maintenir la peau du cou.
6. Placer la dinde sur une grille dans un plat peu profond, poitrine dessus. La badigeonner de beurre fondu, de margarine ou d'huile végétale.
7. Introduire le thermomètre à viande dans la cuisse, sur la face interne, en prenant garde de ne pas toucher l'os.

### Tradition et conseils

Aux États-Unis, durant l'Action de Grâce, la dinde est un incontournable du menu traditionnel. La dinde farcie aux marrons est parfois servie dans le Nord-Est, une réminiscence anglaise.

Vous pouvez préparer la farce un jour à l'avance et la réfrigérer dans un contenant hermétique pour plus de rapidité le jour de l'événement mais il est impératif de ne pas farcir la dinde la veille afin d'éviter tout développement bactériel.

Cette dinde est généralement servie avec un chutney de canneberge.

Ingrédients pour 15 personnes  
1 dinde de 5-6 kilos  
Une pincée de sel  
½ cuiller à café de poivre noir du moulin  
450 g de chair à saucisse  
½ pain baguette coupé en cubes  
450 g de châtaigne fraîches ou en conserves  
60 ml de persil  
60 ml de thym  
60 ml de sauge  
250 ml de bouillon de volaille  
125 ml de gelée de framboise  
Raisins rouges et verts

8. Faire rôtir suivant le tableau de rôtissage.
9. Ne pas oublier d'arroser la dinde régulièrement.
10. Durant les 30 dernières minutes, badigeonner la dinde avec de la gelée de framboise.

Préchauffer four à 180°  
préparation 15 min.  
cuisson 3-4 h.

(voix masculine)

– D'accord j'a pas de soucis. J'ai un recette. Nous qu'est ce qu'on fait en Algérie, en Algérie on à le poisson qu'on... un grand poisson, comment il s'appelle... la dorade, voilà on prend la dorade et puis on va le vider, on va la vider, après on prend les olives...

– Des olives noires ou vertes?

– Des olives vertes. Après on fait le piment, on fait comment ça s'appelle... les oignons. On met dans un grand plat comme ça (montre de la main, en faisant un geste circulaire).

– Tu fais tout ensemble et le poisson tu le laisses à côté?

– Ouais c'est ça, après on fait les olives avec tout. Ah par contre on va mélanger le poisson avec les épices, on fait l'ail, le piment noir et le, le piment rouge après on le mélange. On fait un peu de l'huile, l'huile d'olive. Après on le mélange on fait comme une sauce. Après on va le mélanger.

– Ah ouais tu le fais mariner?

– Oui on le fait mariner. On peut le laisser comme ça un petit peu. Après on le met dans le four avec les ingrédients, avec tout on fait dorer au four. Après c'est bien.

– Après c'est bon!

– Après c'est trop bon!

– Tu mets des légumes aussi?

– Oui on met des légumes, même que le poisson c'est lui le dernier. On le met dessus avec heu... l'aluminium. On met dans le four, ça donne le goût de, comment ça s'appelle. De la mer! Le goût comme ça c'est la mer.

– Ça se voit que t'aimes beaucoup!

– Ouais c'est ça que j'aime, après les autres je sais pas, des fois c'est le couscous mais moi c'est ça que j'aime.

# spaghettis bolognaise

## Les accras de morue de Teddy

Élève de CE1 à l'école Debussy

- Ingrédients  
pour 4 personnes :
- Filet de morue salée
  - 300 g de farine
  - 25 cl d'eau
  - 1 sachet de levure chimique
  - 2 pieds de cive
  - 1 oignon
  - 1 brin de persil
  - 4 gousses d'ail
  - 1/4 de piment antillais ou piment végétarien
  - 2 l d'huile de friture
  - jus de citron (mais pas beaucoup)
  - poivre et mélange 4 épices

### Préparation:

La veille ou 4/5 heures avant

faire dessaler la morue. Lorsque la morue est dessalée, égouttez-la et effilochez-la. Au couteau, hachez la cive, l'oignon, l'ail, le persil et le piment.

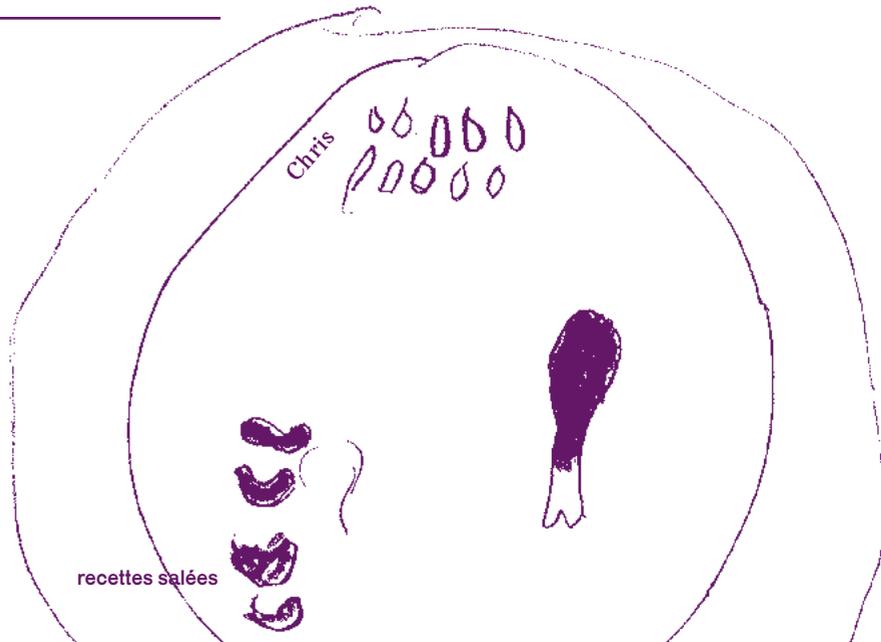
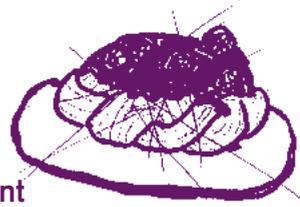
Dans un saladier, on met la farine, les épices en poudre, poivre, on mélange.

Ensuite on met au fur et à mesure l'eau + jus de citron pour obtenir une pâte. Alors on ajoute les aliments hâchés, la morue et la levure chimique. On mélange.

Faire chauffer l'huile et utiliser une cuiller pour prendre de la pâte, faire des boules et mettre dans l'huile.

À retirer quand c'est doré de tous les côtés.

Cela nous rappelle les vacances d'été chez nous en Guadeloupe.



recettes salées

## La matelotte de roussette d'Annick

Co-pilote du jardin partagé GM

Ma grand-mère faisait souvent cette recette. Mais c'est mon grand-père qui m'a donné. Vers 1950 les bateaux partaient de Jemmy pour aller pêcher la morue à Terre-Neuve. C'étaient de grands voiliers, chaque marin pour se nourrir pêchait du poisson qu'il cuisinait lui-même. Il faisait cette matelotte avec un peu de la part de un rouge qu'il recevait chaque jour.

### Ingrédients :

- Une roussette par personne
- Un bel oignon
- Huile, beurre
- Sel, poivre
- Thym et laurier
- Eau, cidre ou vin blanc
- Pommes de terre

### Recette

Prévoir une roussette par personne. La couper en 3/4 morceaux. Les sécher, puis les fariner.

Dans une marmite, mettre 1 c. à soupe d'huile et la même quantité de beurre. Laisser blondir et ajouter un bel oignon coupé en rondelles.

Y faire revenir les morceaux de roussette, puis les laisser dorer. Couvrir avec du liquide (moi je mets du cidre et de l'eau on peut y mettre un blanc et eau, à l'origine c'était fait avec du vin rouge). Saler, poivrer.

Ajouter thym et laurier et laisser mijoter une vingtaine de minutes. Se déguste avec des pommes de terre vapeur.

La roussette est un petit requin tacheté d'environ 80 cm de longueur, au museau arrondi et de nombreuses petites taches brunes tout au long du corps.



Cuisiner c'est synonyme de convivialité, de repas familial, de plaisir de partager la m. table. C'est aussi synonyme d'échange.

et puis c'est agréable de manger quelque chose que l'on a cuisiné soi-même. Bien manger cela donne envie de sourire. Satisfactions du corps et de l'esprit.

(voix féminine)

— J'ai fait d'abord une partie écrit pour refaire en français parce que là directement c'est un peu compliqué.

— Tu l'écris comment sinon ?

— Je vais voir comment je veux écrire, le poisson parce que c'est difficile d'écrire.

— Est ce que t'as une recette que t'as envie de partager même si c'est pas ton plat préféré ?

— Ouiouioui, parce que normalement en Angola on a 18 provinces et chaque province y'a son plat préféré. Mais en général les gens ils aiment une recette qui s'appelle mufete.

— Mufet ?

— Mufete. Le mufete c'est un... recette fait de poisson, banana, mais pas le banana normal c'est le banana. Y'a le banana à manger comme ça et y'a le banana pour cuire.

— C'est plantin peut-être, c'est ça ?

— Ouais, y'a des oignons, des pommes de terres, des manioc, des humm comment on dit ça en français.

— T'as le mot en anglais ?

— Beans.

— Ah oui, les haricots !

— Haricots, voilà c'est ça, les haricots et aussi la manioc. On commence par le poisson, on arrange le poisson, on nettoie bien puis l'ail, le citron. Quelque chose pour le poisson pour donner, le goût. Après on repose le poisson un peu, on brouille la banana, les pommes de terre, le manioc. On met aussi dans l'eau avec tout ça...

— Tu mets tout dans l'eau ?

— Tout dans l'eau pour brouiller, bouillir. Puis c'est le moment qu'on met le poisson pour griller, okay ?

— Ok. Attend, tu fais tout bouillir ensemble et après tu fais griller le poisson à côté ?

— Oui, ça gagne le goût, tu récupères bien, tu gardes dans une assiette. Ah oui et le haricot faut faire d'abord parce que ça prend beaucoup de temps.

Après c'est prêt... On prend des tomato, des oignons on fait comme ça, comme la salade, une espèce de salade après c'est bon. On a les poissons, la salade, les haricots et on met les tomato et les oignons en-dessous du poisson et AH ça mange super bien.

— Parce que le poisson il va avec la salade que tu fais ?

— Ouais ça fait incroyable ! Très bon. Le poisson c'est pas bien si t'as pas d'oignon, t'as pas de goût.

— Ouais c'est clair, le poisson c'est bon avec le citron aussi !

— Oui ! Et c'est ça qu'on en mange !

— Trop bien, merci beaucoup ! Et ici, t'arrives à refaire cette recette ?

— Ici des fois la difficulté c'est du poisson, parce que c'est pas n'importe quel poisson. Ici si tu as du salmon tu peux pas faire avec ça. On fait avec des poissons complets, comment on dit le nom du poisson en entier je sais pas.

— Mince, ben j'avoue que moi non plus.

— Ben c'est un poisson complet comme ça (avec les mains dessine les proportions du poisson). Puis on trouve la banana, on trouve le manioc, les haricots, on peut trouver ça pour le faire c'est fait de soleil, on peut faire le poisson griller comme ça. On va dans le jardin dehors on fait ça c'est bien.



## La pâte magique de Mouna par Emma Maignan

*Pour la pâte de fricassé, moi j'appelle ça la pâte magique. J'fait avec les pizzas, j'fait avec les beignets, j'fait avec tout, que ce soit sucré ou salé. Alors moi j'appelle magique parce que en fait, je euh, elle est assez rapide à, comment on appelle ça, à gonfler. [À lever.] À lever, exactement.*

Une pâte magique pour tout faire, de la poudre de perlinpainpain, de la bave de crapaud et hop au fourneau. Un peu d'amour et beaucoup de paillettes pour que cette pâte nous offre ses merveilles. C'est ce que ma mère me disait en tout cas.

*À peu près... pour 250g de farine, ça va faire une vingtaine de fricassés, donc nous on va faire 150g, ça va nous en faire une dizaine. Pour 150g faut vraiment mettre la — voilà — de levure, c'est la moitié d'une — on va dire une cuillère à soupe... euh... une cuillère à café. Et en sucre, j'mets du sucre parce que ça permet de lever vite, et en sucre on va mettre une demi cuillère à café. Donc après — et on met un p'tit peu de farine, on va mettre une cuillère de farine. En fait on va faire une mini pâte, euh... qui va, vous allez voir, qui va gonfler en fait, toute seule, et ça va faire la première levée de pâte, toute seule, donc on gagne du temps.*

Est-ce que ça gagne vraiment du temps de la faire lever toute seule, plutôt que de la lever ensemble ou de se lever avec elle. Peut-être que si on levait tous nos bras ça irait plus vite, ça lui donnerait de la force pour se lever à son tour et se joindre à nous. Et puis on danserait tous, main dans la main.

*Et faut vraiment que l'eau soit tiède, parce que si elle est trop chaude, en fait, la levure euh... elle monte plus. [D'accord.] Donc faut vraiment qu'elle soit limite euh, vraiment tiède plus vers le froid. [Ok.]*

Crac. Aïe. Oh le bâtard.  
C'est revenu au début.

*Et on va mettre un p'tit peu comme ça.  
On mélange.*

Indispensable. Mélanger. Sinon ça reste séparé et du coup ça fait pas de pâte. Pas de pâtes à l'eau, pas de pâte à sel, pas de pâte fimo ni de pâte à modeler, pas de pâtes aux pâtes. Juste des pattes au bout de ton toi pour prendre jambes à ton cou.

*Voilà, on essaie de bien mélanger tout. Voilà. Et après on va couvrir, et on couvre, et on laisse euh... et puis on va laisser lever la levure toute seule. Et du coup là, on prépare juste, on va mettre un p'tit peu d'farine, on va mettre quoi... on va mettre 150g. Et voilà, c'est simple, c'est la pâte magique. On va mettre du sel à l'intérieur...  
...donc le sel euh, c'est par rapport à... donc généralement, dans 150g de farine on met... 4g de sel, comme ça. Mais moi j'ai un problème, je fais toujours à l'œil.*

C'est mon grand père qui disait ça, qu'il faut toujours mettre une pincée de sel dans chaque préparation avec de la farine. Enfin, c'est ce qu'on m'a dit, c'est ce que ma mère me disait en tout cas. Il était boulanger à la montagne, une pincée de sel dans chaque pâte à pain, et hop au fourneau.

*Par exemple, moi, quand je vais voir une farine comme ça, à peu près euh... ouais à peu près 150g, bah j'vais mettre une bonne cuillère de sel — voilà, j'vais mettre comme ça de sel.*

Donc comme ça de sel, on oublie pas.

Voilà.

Voilà.

Et voili voilou.

Yes, tout pareil.

*Vu qu'on va attendre 20 minutes. Œuf, on va faire... une pomme de terre, on va faire ça, p'tite piémontaise, une p'tite piémontaise. Y'a pas de tomates.*

Piémontaise, pimantaise, ponantaise. Du piémont, pimenté, marin breton ou des côtes atlantiques. Ça tangué le navire, ça mouille la jetée, ne saute pas à la mer si tu as mangé le fruit. Fruit de ton avare, avarice du roi, ç'en est fait; je n'en puis plus; je me meurs; je suis mort; je suis enterré.

*Et puis voilà, c'est un moment entre nous, et puis c'est ouvert à tout le monde en fait. Surtout sur le quartier, parce qu'il y a des personnes, euh... surtout, ba c'est surtout des femmes. Et euh... parce que, des moments, les femmes y'en a qui ont des soucis, et puis qui n'en parlent pas, puis qui sont toutes seules, et tout ça, et puis euh... alors le fait d'être ensemble, ils ont ce p'tit... ce p'tit... ce p'tit moment d'échappatoire! Ba j'pense que ça met un p'tit peu de... de gaieté quoi. Puis on rigole beaucoup, puis on chante beaucoup. Oui, on chante beaucoup!*

Hisse et ho, Santiano!

*Donc on va faire des fricassés, c'est des p'tits beignets, des p'tits beignets. Et généralement, là justement les beignets tunisiens, on fait euh... ba c'est comme des petits sandwiches frits, et euh... donc on met de la harissa, bien sûr, alors on met un p'tit peu d'harissa, on la fait avec une salade qui s'appelle une salade tunisienne c'est une salade à base de concombre, tomate, oignon qu'on met en dés avec un petit peu d'huile d'olive et du citron, des œufs, euh un œuf et puis ba... des pommes de terre, des pommes de terre. Et après — mais après tu peux faire ça, tu sais qu'tu peux mettre une terrine, euh... tu peux faire ça avec du jambon beurre, tu peux faire décliné à toutes les façons, nutella, confiture, franchement c'est... un p'tit beignet qui s'fait rapidement avec une salade, ou alors, comme j'veus ai dit, sucré.*

Sucré. Barre de chocolat dans un pain au lait.

Le goûter que je savourais avec mon frère, le goûter que ma mère sortait magiquement de son sac quand elle venait nous chercher à l'école, le goûter que je savoure toujours avec mon frère quand l'envie nous en prend.

On veut rapetisser, redevenir enfant, mais ces petits pains au lait nous rendent plus grands. Ma main fait maintenant leur taille et en deux bouchées ils ne sont plus. Ils ne sont plus comme ce temps perdu, lointain, effacé et coloré. Parsemé d'étoiles, je garde la mienne bien au chaud au creux de mes mains et tiens à ce que sa lumière bleue outre mer ne s'éteigne jamais.

*Voilà, c'est la pâte magique! Ensuite on va étaler avec des petits emporte-pièces et on va les mettre à frire à l'huile — nickel.*



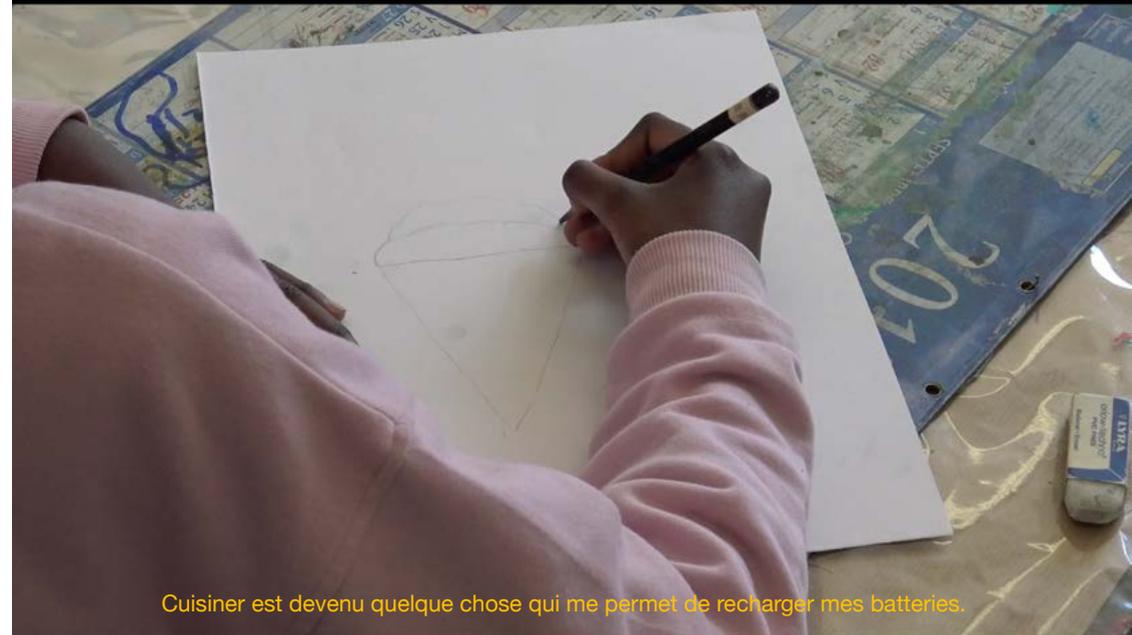
Le début de l'amitié chinoise se fait toujours en mangeant ensemble.



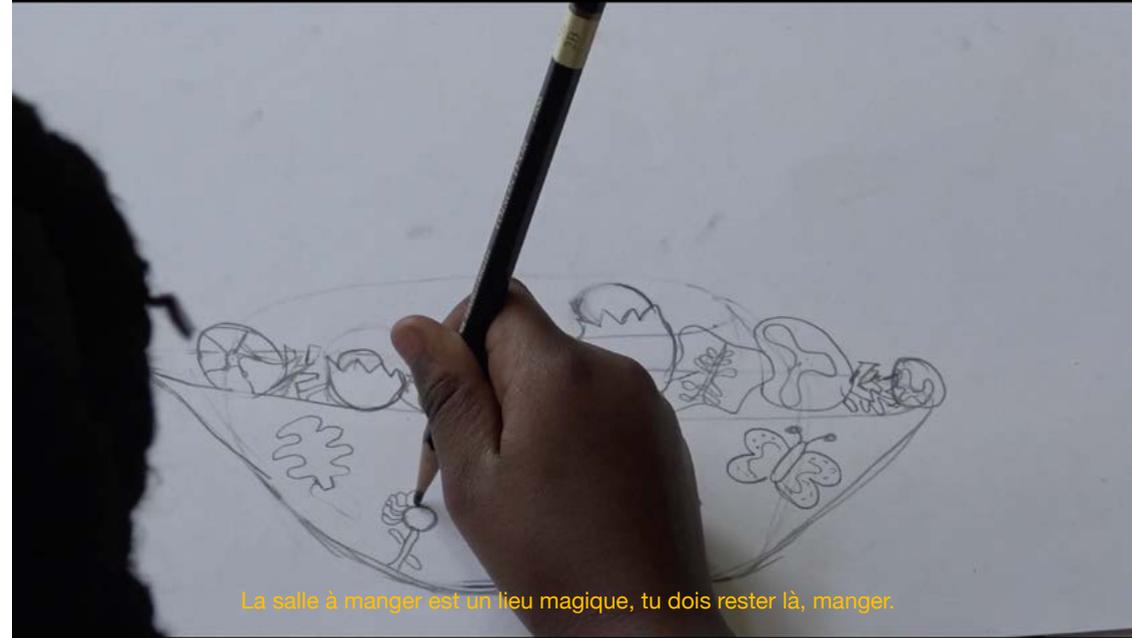
Avant de manger, j'envoie toujours une photo à ma mère.



Pour vivre en France, il faut cuisiner chaque jour.

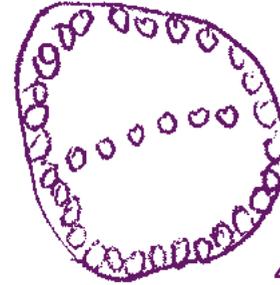


Cuisiner est devenu quelque chose qui me permet de recharger mes batteries.



La salle à manger est un lieu magique, tu dois rester là, manger.

*je pense algérien*  
**Les crêpes mille trous (Baghrir) de Lilya et Imad**  
 Élèves de CE1 à l'école Debussy  
*ce sont des crêpes typiques du Maghreb*



**Préparation:**

1. On réhydrate la levure sèche de boulanger.
2. On verse les ingrédients dans le blender.
3. On mix bien.
4. On ajoute à part la levure chimique.
5. On filtre au chinois, pour éviter les grumeaux.
6. On laisse reposer la pâte 15 minutes.
7. On mélange et on peut l'utiliser!
8. On chauffe la poêle feu vif.
9. On verse la pâte.
10. Les trous apparaissent sur les crêpes!

**Ingrédients:**  
 250 g de semoule extra fine  
 150 g de farine  
 5 g de levure sèche  
 1 c. à c. de sucre  
 1 c. à café de sel  
 650 ml d'eau tiède  
 2 sachets de levure chimique (14 g)

*Elle me fait penser aux goûters avec la famille les cousins les neveux et nièces*

**Le gâteau de carottes de RESPIRE**

*Préparation 20 minutes*

*Cuisson 40 minutes*

**Ingrédients**  
 (pour 4 personnes):  
 400 gr de carottes  
 125 gr de beurre  
 200 gr de sucre  
 70 gr de farine  
 2 œufs  
 1 cuillère à café de levure  
 Sel

- Laver et peler les carottes. Râpez-les. Réservez.

- Dans un saladier, mélangez le sucre et le beurre mou. Ajoutez les œufs l'un après l'autre en mélangeant bien.

- Dans un chinois, mettez la farine, la levure et le sel et tamisez-les doucement au-dessus du mélange beurre-sucre en remuant.

- Laver et peler les carottes. Râpez-les. Réservez.

- Dans un saladier, mélangez le sucre et le beurre mou. Ajoutez les œufs l'un après l'autre en mélangeant bien.

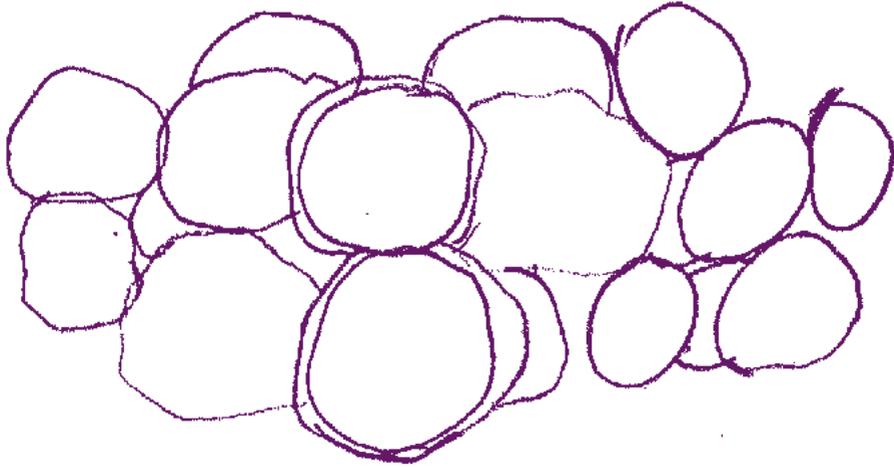
- Dans un chinois, mettez la farine,

Le petit plus: peut-être servi avec une crème anglaise et un filet de caramel au rhum...

Remarque: une version de la recette ajoute 70 gr de noix concassées au mélange avant cuisson.

## Les beignets de Wesley

Élève de CE1 à l'école Debussy



l'enfance de ma mère et mon père  
en côte d'ivoire les beignets soufflés  
les ingrédients sont

- 500 gr farine

- 4 gros œufs      - 260 ml lait  
- 125 gr sucre    - 1 pincée de sel  
- 125 gr beurre    - Huile de friture  
- zeste de citron  
- 9 gr levure chimique

## Les tuiles dentelles aux amandes d'Huguette

Nous avons rencontré Huguette au jardin partagé géré par l'association Bien Vivre et Vieillir à la Grand'Mare, dont elle est vice-présidente. Figure du quartier où elle vit depuis plus de cinquante ans, Huguette est l'une des quatre co-auteurs d'un livre richement documenté sur l'histoire de la Grand'Mare [voir introduction], qui nous a beaucoup appris sur le passé du quartier mais aussi sur sa vie associative et

culturelle habitant·es. Parmi ses multiples engagements, Huguette a été bénévole pendant trois ans dans une prison pour femmes, avec qui elle a réalisé un livre de recettes! Elle apprécie la cuisine d'un peu partout. Les tuiles

### Ingrédients :

125g de sucre

100g d'amandes effilées

70 g de beurre

45 g de farine

1/2 jus de citron (ou tout le jus si le citron

n'est pas très juteux) ou

d'orange + le zeste du

fruit finement haché

Chauffer le four à 180°

aux amandes, elle aime en distribuer dans le quartier. C'est un peu onéreux à cause des amandes, mais c'est très vite fait et c'est toujours un grand succès.

J'achète souvent les amandes effilées sous les Halles du Vieux marché, à Saveurs du soleil où l'on peut choisir la quantité (100 g et c'est prêt à utiliser). J'ai remarqué que c'est souvent moins cher qu'en Supermarché et de meilleure qualité (ce n'est qu'un avis personnel).

### Déroulement du travail:

1) Mettre dans une terrine le sucre et le beurre bien ramolli mais pas fondu et bien mélanger.

2) Ajouter les amandes, le zeste et le jus du fruit et enfin, la farine. Bien travailler l'ensemble à la spatule.

3) Beurrer et fariner légèrement la plaque à pâtisserie et y déposer des petits tas de pâte bien séparés les uns des autres ils s'étalent beaucoup.

4) Enfourner pour 8 à 10 minutes. À surveiller pour éviter de laisser brûler.

5) À la sortie du four, laisser refroidir le moule quelques minutes pour que les tuiles se raidissent un peu c'est plus facile à démouler avant de les étaler sur du papier « cuisson ». Pour donner la forme de tuiles, on peut les mettre sur le rouleau à pâtisserie ou sur une bouteille + ou - grosse.

Il reste à se régaler!...

## La tarte au chocolat de Louann

Élève de CE1 à l'école Debussy

Pour 8 personnes.

Préchauffez votre four à 210°. Ensuite, mettre la pâte au four pendant 15 à 20 minutes. Puis dans une casserole faites chauffer de la crème liquide. Dans un saladier casser 350 grammes de chocolat, versez la crème liquide dessus. Attendez 3 à 5 minutes. Mélangez avec un fouet. Versez le chocolat sur la pâte cuite. Laissez reposer 2h au frigo puis dégustez-la.

## Les sablés à la confiture pour l'Aïd de Faiza

Élève de CE1 à l'école Debussy

Pour la pâte, il faut :

200g de beurre mou

110g de sucre glace

450g de farine

1/2 sachet de levure chimique

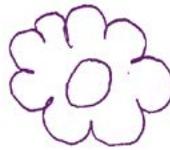
1 sachet de sucre vanillé

1 œuf

1 pincée de sel

1 emporte pièce

- de la confiture à la fraise



## Les croquants aux amandes du Vaucluse d'Élise

Artiste et enseignante à l'ESADHaR

### Ingrédients

- 1 verre d'amandes (proportion d'un verre à moutarde ou équivalent)
- 1 verre de sucre en poudre
- 1 verre de farine
- 2 œufs
- 1 pincée de sel

### Remarque

Je tiens cette recette de ma mère qui était originaire du Vaucluse et qui la tenait de paysans modestes. Les ingrédients sont simples, la recette est facile à réaliser mais elle demande de la patience lors de la cuisson. Voici le secret pour que ce soit très bon: il faut faire un peu rôtir les amandes au four avant de les intégrer à la pâte. On peut manger les croquants seuls ou en les trempant dans son café ou du vin blanc doux.

### Recette

Mettre dans un saladier le sucre, la pincée de sel, et les œufs. Bien mélanger le tout pour avoir un mélange homogène. Ajouter peu à peu la farine et bien mélanger à nouveau. (Tendance aux grumeaux qu'il faut écraser)

Mettre les amandes en dernier.

Beurrer un moule à tarte et étaler la pâte.

### Cuisson

Faire cuire à environ 210°.

Quand c'est cuit (vérification au couteau), démouler, couper des bandes d'environ deux centimètres de largeur puis recouper celles-ci en morceaux, replacer ces derniers sur un moule (non beurré dans ce cas) et les faire dorer sur deux côtés en surveillant bien car ça peut brûler très vite.

## Les beignets africains de Shaïna

Élève de CE1 à l'école Debussy

Pour faire des beignets africains on commence une pâte à beignets.

### Ingrédients:

- 1kg de farine
- 850 ml d'eau tiède
- 300 g de sucre (peut varier)
- une pincée de sel
- 2 sachets de levure boulangère
- 1 sachet de sucre vanillé
- l'huile de tournesol ou du beurre

### Ustensiles:

- bol
- fouet
- une marmite pour faire cuire les beignets
- un petit verre

Cette recette évoque un pays le Congo.

### Recette:

Pour commencer, dans le verre on met la levure boulangère, puis on rajoute un peu d'eau tiède, mélanger avec une cuillère, couvrir et laisser reposer pendant dix minutes.

Dans le bol, on met tous les ingrédients secs, c'est-à-dire la farine, le sucre, le sel, le sucre vanillé, mélanger tout puis faire un puit dans le bol et ajouter de l'eau tiède progressivement en mélangeant le tout. On ajoute ensuite l'huile ou le beurre pour adoucir la pâte, on ajoute la levure mise de côté tout à l'heure, mélanger le tout jusqu'à obtenir une pâte collante. Couvrir le mélange avec du papier film alimentaire et laisser reposer là pour 2 ou 3 heures dans un endroit ensoleillé.

Une fois la pâte bien levée, on peut commencer à faire les beignets. Pour finir dans une casserole chauffée en ajoutant l'huile, on humidifie la main puis on prend la pâte en faisant des boules. Faire bien cuire dans l'huile.

### Les cacahuètes au caramel d'Eliana

Élève de CE1 à l'école Debussy

- Dans un récipient, verser 100 g de sucre.
- Faire fondre le sucre et attendre.
- Observer la couleur du sucre jusqu'à obtention d'une couleur caramélisée.
- Puis renverser des cacahuètes concassées dans le caramel.
- Préparer un plan de travail propre et un rouleau à pâtisserie.
- Imbiber le plan de travail et le rouleau d'huile végétale.
- Renverser le mélange sur le plan de travail.
- Aplatir le mélange à l'aide d'un rouleau.
- Former des losanges avec un couteau.
- Séparer les morceaux et laisser refroidir.

Bonne dégustation!!

*C'est un goûter qu'on donne aux enfants après l'école. Le peuple Akan en faisait, c'est un peuple en Côte-d'Ivoire. Moi j'aime cette recette parce que c'est bon et c'est sucré et aussi c'est une histoire de mon peuple, j'aime ce peuple.*

### Le plat de paczki par un·e étudiant·e de l'ESADHaR (prononcé pounchki)

Y-a-t-il un plat que vous associez à un souvenir particulier ?

*Oui, la cuisine de ma grand-mère polonaise. Notamment les "paczki" beignets polonais que l'on mangeait à Noël. Ma GM se levait à 5h pour les préparer.*



*La recette se transmet de génération en génération*

## Les tartelettes yuzu-framboise de Marion

Étudiant·e à l'ESADHaR

### Pâte à tarte

200g farine T55  
100g de beurre  
½ c.à.c. de sel  
50ml d'eau

Effriter le tout et ajouter l'eau progressivement. Une fois que la pâte ne colle plus laisser reposer 20 à 30 min. Etaler la pâte dans les moules à tartelettes. Piquer la pâte et mettre au four à 220° ≈ 15 min.

Fouetter œufs + sucre. Ajouter maïzena. Faire chauffer le jus dans une casserole et en remuant, le verser sur le mélange précédent. Renverser le tout dans la casserole et faire cuire jusqu'à épaississement. Hors feu ajouter le beurre.

### Crème yuzu

150g d'œufs  
(sans coquilles)  
120g de sucre  
10g maïzena  
120g de jus de yuzu  
(+ zeste)  
80g de beurre

### Compotée de framboise

300g de framboises  
125ml d'eau  
45g de sucre  
½ jus de citron  
45ml de maïzena

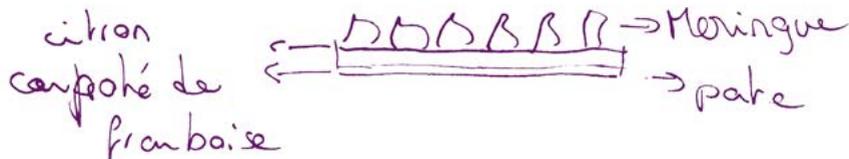
Faire chauffer en mélangeant jusqu'à épaississement. Retirer du feu et filtrer pour retirer les grains.

Faire bouillir eau + sucre. Fouetter les blancs en neige et les verser dans la casserole en fouettant ≈ 10 min.

### En +: meringue

100g de blanc d'œuf  
200g de sucre  
70g eau

### Montage :



## Les ghriba d'Imad

Élève de CE1 à l'école Debussy

Avec 4 ingrédients tu peux obtenir de délicieux sablés craquelés. Ils se dégustent depuis le temps de nos arrière-grand-mères. Accessibles à tous, ils sont toujours les incontournables de tous nos moments de joie

### Dans un plat, tu verses :

- 2 verres de farine
- 1 verre de sucre
- 1 sachet de levure chimique
- 1 verre d'huile

Tu mélanges le tout et tu formes des boules que tu mets sur un plateau.

Tu mets au four.

Il me fait penser aux racines au Maroc à l'heure du goûter avec un bon verre de thé à la menthe.

## La baklava de Nahid

par Emma Maignan

N: J'ai besoin du moule pour la baklava. C'est pas grave, on va faire sirop maintenant.

M: Le sirop pour la baklava.

V: Un bol de sucre

M: Est ce que vous voulez un café ?

V: Moi ça va, c'est bon.

M: Alors ya du café, thé en sachet, thé à la menthe, thé au fruit rouge.

N: On verse le sucre.

M: Un demi verre de sucre. Un café avec un sucre, un café aussi? Un café aussi?

P: Quand j'étais en Chine j'avais perdu 3 kilos, parce que je n'avais pas mangé beaucoup.

M: Parce que c'était piquant?

P: Non c'est parce que j'avais peur en plus de manger du chien, alors j'ai mangé que des choses aux lé-

*gumes et tout ça, j'ai maigri comme ça. Puis comme on est pas habitué à la cuisine euh, y'a pas d'pain, y'avait pas d'pain là bas.*

*S: Et maintenant on a beaucoup de boulangeries. Parce que la dernière fois, euh, je suis rentrée en Chine, j'ai envie manger un pain chinois, mais y'a beaucoup de boulangeries français.*

Hier j'ai goûté le pain de mon frère, ça faisait longtemps qu'il ne m'en avait pas fait. Parfois je lui mets des pains, parfois il m'en donne à déguster. Un pain brioché au goût de levure c'est mieux que rien. Mieux qu'un pain au goût de supermarché qui te laisse un goût âcre dans la bouche quand tu dis bonjour à la caissière, celui-ci me laisse un goût sucré sur les lèvres après qu'il dépose délicatement les siennes sur ma joue rem-  
plie d'amour fabriqué de ses mains. Ou c'est peut être juste parce que j'ai rajouté du sucre dessus en fait.

*P: J'aimais bien les restaurants où ça tournait et on choisissait ce qu'on voulait manger.*

*V: Vous avez été où en Chine?*

*P: Ah j'm'en rappelle plus.*

*M: Ah elle est partie partout, elle a voyagé partout.*

Moi aussi j'ai voyagé partout. J'ai voyagé partout dans le confort de mon lit, dans l'étreinte de mes pensées, le vagabondage de mes idées décimées au gré du vent. Au bord de la mer, sous le soleil brûlant du midi, éblouie par son reflet dans l'eau et cabossée par son étau, le coup est presque parti. Je n'ai pas perdu ma mère, mais je me retrouve ici, ou là-bas, jugée pour un acte, condamnée pour un autre.

*M: Ah oui, Paulette elle a vécu hein.*

Paulette, lèvres détachées et langue relevée, Colette. Elle a bien vécu, j'imagine. Il ne me reste d'elle que des photos, des images décolorées sur papier abîmé, aucunes dans ma mémoire trop juvénile pour enregistrer quoi que ce soit. Il me reste une collection de poupées que je fuyais du regard étant plus jeune, une maison qui grince avec des super fauteuils roses délavés, un piano désaccordé qui m'a vu faire mes premiers accords et un mini billard qui faisait le double de ma taille quand elle était là.

*V: Et donc là le sirop tu le laisses cuire ?*

*N: Oui, maintenant.*

*V: Bouillir quoi?*

*N: Oui.*

C'est silencieux, on entend seulement le bruit des assiettes se poser sur la table. La fourchette racle la céramique et j'ai encore failli faire brûler mes œufs. Tout se mélange, ici, là-bas, baklava ou riz à l'eau. Seulement des chuchotements avec des amandes et des pistaches sortent du silence agréable que nous offre ce moment. Puis un rire, suivie d'un deuxième, et de leurs échos plane une douce mélodie.

*N: On va partager et sucrer.*

*V: Ah oui, on met toutes un peu de sucre.*

*M: Ah oui ba là, faut pas penser au régime hein. Tu manges ça, ça y'est hein. Ya plus d'ligne.*

*V: Ah et après on remet une autre pâte par dessus, d'accord.*

*N: Sucre.*

*V: Aujourd'hui c'est recette au sucre.*

Je comprends même pas la recette alors que j'y étais. Sucre, amande, pistache ou pain chinois? Baklava, riz à l'eau, sirop, légumes ou œufs? On a fait le tour du monde, France, Irak, Chine, pâte feuilletée, pâte filo, pâte à l'eau. On cuisine, on discute, on mange, on discute de nouveau, on discute de cuisine, on mange encore.

*P: Chez mon fils à la campagne on avait récupéré ça. Des noisettes. Puis maintenant qu'il a pu d' dents, donc j'peux plus manger. Alors j'les écrase et puis j'me fais un p'tit gâteau avec. Bah oui.*

*M: Un gâteau quoi? Un gâteau yaourt avec des noisettes ou... ?*

*P: Non je fais avec une pâte. J'fais... j'mets des œufs, d'la farine, j'fais une petite pâte mais c'est un p'tit peu épais quand même. Enfin j'les finis comme ça les noisettes.*

*V: Au four! Et ça cuit combien de temps?*

*N: 10 minutes.*

**Conception et coordination éditoriale**

Virginie Bobin

**Conception graphique et maquette**

Solène Langlais

**Collecte des recettes et rédaction**

Virginie Bobin, Alice Feuillère, Emma Maignan, Shenxi Song

Merci à toutes celles et ceux qui nous ont rencontrés, ont partagé leurs recettes ou ont facilité notre collecte :

Les étudiant·es, enseignant·es et membres de l'équipe de l'ESADHaR; le centre culturel André Malraux (Fanny Laurent, Dorothee Parielle, Valérie Massolin); l'association Mix'Cité (Julie Mercier, Adeline Aya, Nadia, Mouna et Nahid); l'association RESPIRE (Benoit, Nadine et Catherine); l'association BVGM et les jardinier·es du jardin partagé (Annick, Huguette, Christine); l'association I.D. Hauts (Linda); l'association Interm'Aide et le restaurant Chez Léo (Jeannette); Marie-Claire Delacroix et les participant·es à son cours de F.L.E.; les élèves de CE1 de l' cole élémentaire Claude Debussy et leurs enseignantes Emmanuelle Simon et Marion Simon; les enfants de l'ateliers arts plastiques de Bra ma Inja  au centre Malraux.

**Polices de caractère :**

Jean-Baptiste Morizot et Lucas Le Bihan, *Karrik*, *Velvetyne*  
Raphaël Bastide, avec la contribution de Wei Huang, Lucas Le Bihan, Walid Bouchouchi et Jérémy Landes, *Avara*, *Velvetyne*  
Alice Savoie, *Faune*, CNAP

Ouvrage imprimé à l'ESADHaR en juin 2024 à 100 exemplaires

Pages intérieures : impression laser / couverture s rigraphti e dans l'atelier Extensions Livres avec Jim K. Quere.

*Recettes de Grand'Mare* a été réalisé dans le cadre de la résidence de recherche curatoriale de Virginie Bobin à l'ESADHaR, une action initiée par l'ESADHaR avec la complicité de C-E-A en partenariat avec le Centre André Malraux.



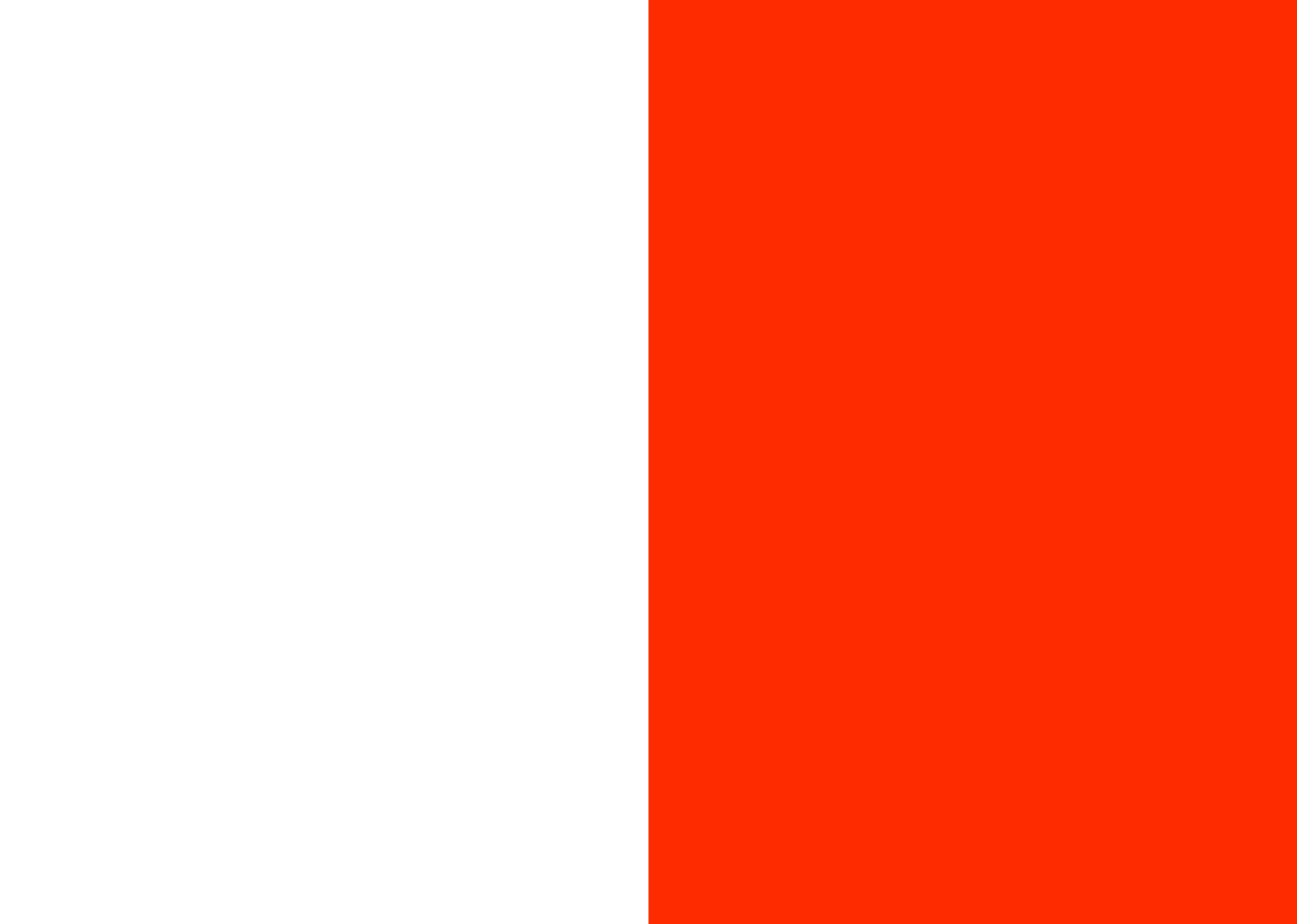
**Action soutenue et financée par :**



**L'ESADHaR est financée par :**



<https://esadhar.fr/>



La cuisine, c'est juste pour se nourrir, ou bien...?

Non ça occupe quand on n'a rien à faire. C'est un réel plaisir, un exotisme même. Le poisson, c'est cher pour moi

C'est prêt!!!

Je ne son jouirages son jouirages

Est-ce que vous cuisinez autre chose que de la nourriture (des cosmétiques, des produits ménagers, artistiques ou autres)?

à faire ma recette

Le travail autour des légumes peut-être le sound design? Le rapprochement de légumes ulinaires fréquents pour

de mes projets d'une certaine façon.

des légumes et la base de féculents et légumes

Si on du papier quand je m'ennuie. ma salade d'orange japonaise !!

J'aime à voir un lien entre la cuisine et l'art. Je produis comme je cuisine.

Est-ce que vous utilisez des recettes? D'où viennent-elles (famille, livres, Internet...)?

la normandie } Ma Tarte si mon gaucier du pain

Non, j'invente tout. Partout où je peux et avec ce qu'il y a.

Que cuisinez-vous/mangez-vous quand vous avez la flemme? Du pâté de foie/campagne avec de la confiture au masque des tuc nature.

Cette recette me fait penser à tata quand on alliez chez elle elle nous faisait toute le temps des beignets.

Bon APPETIT

je connais pas de recette je regarde sur internet une tarte aux pommes

moi j'aime cette recette parce que c'est ~~bon~~ bon et s'est une histoire de mon peuple apala j'aime de quelle les courgettes du jardin de mon grand-père, il faut attendre la saison. bonne dégustation!!