

aux  
logis

un relais  
vers l'autonomie

# CUISINE DU MONDE

*Par les résidentes et l'équipe  
d'Aux 6 logis*



2022



# TABLE DES MATIÈRES

<b>Préambule</b>	Page 1
<b>Apéritifs et sauces</b>	
Sauce aux cacahuètes	2
Beignet de manioc	3
Bolinhos de bacalhau	4
Bolinhos de milho	5
<b>Plats principaux</b>	
Recette d'Aubergine	6
Farofa de Dendê	7
Recette de poulet	8
Moqueca de Bahia	9
Arroz de coco	10
Bacalhau a brás	11
<b>Desserts</b>	
Pommes au four	12
Palitaw	13
Brigadeiro	14
Beijinhos de coco	15



## *Préambule*

Lors d'un atelier, les femmes hébergées par Aux 6 logis et les travailleuses sociales ont échangé sur des recettes de cuisine. Quand l'idée de cuisiner ensemble est apparue.

La causerie autour des plats, des ingrédients, des façons de faire a été très animée :

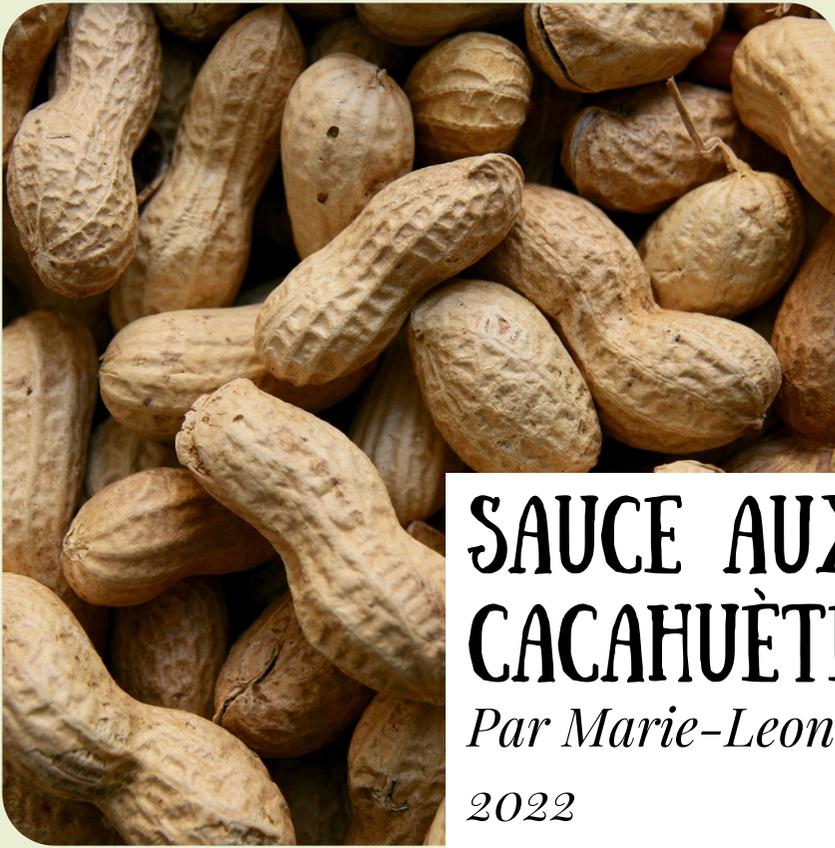
- Des beignets faits avec la racine de manioc râpée et crue ? Chez moi, on la cuit avant de frire les morceaux comme des pommes frites ! Par contre on fait un gâteau avec le manioc râpé, cru, avec la noix de coco et c'est super délicieux !

- Ah bon ? Chez moi, on fait un dessert avec le riz gluant et on l'enrobe avec la noix de coco, là alors...

C'est donc naturellement que nous avons décidé de cuisiner un menu ensemble et de goûter des mets reflétant les différentes origines du groupe.

C'était aussi une première occasion de se rencontrer dans un groupe plus large pour partager des moments énergisants entre femmes et avec nos enfants.





# SAUCE AUX CACAHUÈTES

*Par Marie-Leonie*

2022

Pour 8 personnes

30 mn de préparation

## INGREDIENTS

250gr de beurre de  
cacahuètes  
4 tomates  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
1 piment  
300ml d'eau  
1 kg de viande ou de poisson  
frit ou 500gr de tofu  
feuilles de céleri  
1 poignet basilic, persil, etc.  
Huile végétale ou de  
friteuse

## PRÉPARATION

1. Couper l'oignon en petits morceaux avec l'ail.
2. Les faire revenir dans une poêle avec de l'huile.
3. Ajouter les petits morceaux de tomates, les épices, le piment et les feuilles de céleri ciselées au préalable.
4. Incorporer le beurre de cacahuètes à la mixture et la diluer avec de l'eau.
5. Servir cette sauce avec de la viande, du poisson ou du tofu.
6. Petit conseil, pour la viande, il faut la cuire à part, pour le poisson il faut le frire.
7. Bon appétit !

## NOTES

Sauce idéale pour accompagner du riz, de la fécule de manioc ou la banane plantain. C'est une sauce qui me rappelle beaucoup mon enfance. Elle est réconfortante.



# BEIGNET DE MANIOC

*Par Marie-Leonie*

*2022*

Pour 8 personnes

30 mn de préparation

## INGREDIENTS

1 Kg de manioc  
500 Gr de banane douce  
(bien mûre)  
Sel  
Huile végétale ou de  
friteuse

## PRÉPARATION

1. Râper le manioc puis le mixer avec les bananes.
2. Ajouter un peu de sel.
3. Faire des boules avec la mixture. Puis, frire les beignets dans l'huile.
4. Bon appétit !

## NOTES

ça m'évoque mon enfance, j'en apportais à l'école et ma mère en faisait pour la vente devant la maison ou l'école.



# BOLINHOS DE BACALHAU

*Par Tatiana*

2022

Pour 8 personnes

35 mn de préparation

## INGREDIENTS

400 gr morceau de morue  
morue  
1 oignon  
1 bouquet de persil  
450 gr de patates  
3 Œufs entier  
2 gousse d'ail émincé  
huile d'olive  
Sel et poivre  
Farine

## PRÉPARATION

1. Préparer la morue, la couper en morceau et la faire cuire dans l'eau bouillante.
2. Laisser refroidir la morue et enlever les arrêtes et la peau. Effiloche la morue en petit morceau.
3. Eplucher et couper les patates. Puis, les cuire pendant 30 minutes. Réduire en purée les patates.
4. Couper l'ail et les oignons en petits cubes et les faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive.
5. Ajouter la morue dans la poêle et mélanger.
6. Incorporer la morue à la purée de patate.
7. Assaisonner (persil, poivre et sel si besoin).
8. Ajouter les œufs et mélanger.
9. Faire des boules et les rouler dans la farine
10. Frire les boules dans l'huile et déposer les accras de morue sur du papier absorbant.
11. Bon appétit !

## NOTES

Quand j'étais petite, j'en faisais à la maison pour aller en donner aux voisins.



# BOLINHOS DE MILHO

*Par Rocio*

*2022*

Pour 5 personnes

30 mn de préparation

## INGREDIENTS

4 épis de maïs  
1 tasse de farine de maïs  
Sel

## PRÉPARATION

1. Râper ou mixer le maïs.
2. Ajouter du sel à la mixture et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Vous pouvez ajouter un peu d'eau si la mixture est trop sèche.
3. À l'aide d'une cuillère, former des boules et les mettre à frire dans l'huile

## NOTES

C'est l'une de nos recettes de famille.



# RECETTE D'AUBERGINE

*Par Hanane*

2022

Pour 6 personnes

40 mn de préparation

## INGREDIENTS

1 aubergine  
Huile d'olive  
Sauce tomate  
3 mozzarellas  
Fromage râpé  
Sel et poivre  
Autres épices (curcuma,  
gingembre, paprika, ail,  
etc.)  
Courgette (optionnel)

## PRÉPARATION

1. Couper l'aubergine en rondelle. Vous pouvez ajouter une courgette ou autres légumes si vous le désirez.
2. Faire revenir l'aubergine avec de l'huile d'olive dans une poêle.
3. Préparer votre sauce tomate.
4. Assaisonner votre aubergine selon vos envies (curcuma, gingembre, paprika, ail, poivre, sel, etc.).
5. Dans une plaque déposer une couche de sauce tomate, puis d'aubergine et enfin de mozzarella. Répéter le processus jusqu'à faire deux couches.
6. Finir par une couche de sauce tomate et du fromage râpé.
7. Préchauffer le four à 180 C°.
8. Faire cuire votre préparation pendant 30 minutes.
9. Bon appétit !

## NOTES

J'ai appris cette recette en Italie, à Salerno dans une trattoria où j'aimais aller manger.  
Cette recette est pratique et rapide quand on a pas le temps de faire à manger.



# FAROFA DE DENDÊ

*Par Denise*

*2022*

Pour 4 personnes

10 mn de préparation

## INGREDIENTS

- 1 tasse de farine de manioc
- 2 c.s de beurre
- 1 oignon moyen
- sel
- 3 c.s huile de palme

## PRÉPARATION

1. Dans une poêle, faire revenir l'oignon coupé en petits cubes avec l'huile de palme.
2. Ajouter la farine de manioc et un pincé de sel.
3. Remuer à feu doux jusqu'à ce que la farine soit très jaune et humide.
4. Servir avec du riz blanc et de la Moqueca de Bahia (page 9).
5. Bon appétit !

## NOTES

La farofa de dendê est un accompagnement idéal, elle accompagne aussi le bobó de crevette ou toute moqueca (à la banane, aux noix de cajou etc). Les farofas sont l'héritage culinaire des peuples autochtones, tandis que l'huile de palme a été amené d'Afrique par les personnes esclavagées. La farofa de dendê est un des maints fruits de la miscegenation culturelle dans la région de colonisation la plus ancienne au Brésil, Bahia.



# RECETTE DE POULET

*Par Rocio*

2022

Pour 4-5 personnes

40 mn de préparation

## INGREDIENTS

1 poulet  
2 gousses d'ail  
1 Oignon  
sucre  
épices (paprika, persil,  
etc.)  
Sel et poivre  
Huile de colza  
Sauce tomate  
légume (selon vos  
envies)

## PRÉPARATION

1. Couper le poulet en morceau.
2. Assaisonner vos morceaux de poulet selon vos envies (sel, poivre, persil, paprika, etc.).
3. Faire revenir dans une poêle un oignon et l'ail coupé finement dans l'huile.
4. Ajouter le poulet. Puis, à la fin de la cuisson ajouter un peu de sucre pour colorer les morceaux de poulet.
5. Préparer votre sauce tomate.
6. Quand la préparation est bien cuite ajouter de l'eau, les légumes et de la sauce tomate.
7. Faire mijoter pendant 30 minutes
8. Servir avec du riz
9. Bon appétit !

## NOTES

C'est une recette de famille que nous mangions le dimanche. Cela me rappelle de bons souvenirs et c'est délicieux.



# MOQUECA DE BAHIA

*Par Denise*

2022

Pour 4 personnes

1h de préparation

## INGREDIENTS

1 kg de poisson ferme  
4 tomates, 2 poivrons  
3 oignons et 3 gousses d'ail  
3 c.s huile d'olive  
1/2 tasse d'huile de palme  
1 tasse (chacune) de ciboulette, de persil et de coriandre  
500 ml de lait de coco  
1 citron, sel et poivre  
(Optionnel : 200 gr de crevettes)

## PRÉPARATION

1. Couper les tomates, poivrons et oignons en petits cubes et écraser les gousses d'ail.
2. Ajouter au mélange, un filet d'huile d'olive, du sel, du poivre, du citron pressé, la coriandre, le persil et la ciboulette ciselé.
3. Superposer une couche du mélange de légumes puis de poisson dans une casserole (en pierre, inox ou poterie).
4. Ajouter à votre préparation le lait de coco. Puis, cuire la préparation à feu doux pendant 30 minutes.
5. À la fin de la cuisson ajouter l'huile de palme
6. Servir la Moqueca de Bahia avec un riz à la noix de coco, la farofa de dendê et du piment.
7. Bon appétit !

## NOTES

Le poisson, peut-être remplacé par des œufs (végétarien), de la banane plantain (végan) ou encore des grosses crevettes. Je préfère les darnes en filets de saumon.



# ARROZ DE COCO

*Par Denise*

*2022*

Pour 4 personnes

20 mn de préparation

## INGREDIENTS

3 c.s.d'huile végétale

1 grand oignon

3 tasses de riz blanc  
(basmati)

5 tasses d'eau

360 ml de lait de noix  
de cococ

Sel

(optionnel 1 tasse de  
noix de coco fraîche  
râpée et légèrement  
grillé à la poêle)

## PRÉPARATION

1. Couper l'oignon en petits cubes et le faire revenir dans l'huile.
2. Rincer et égoutter le riz. Puis, ajouter le riz à la préparation.
3. Remuer jusqu'à ce que les grains soient séparés et brillants.
4. Ajouter le lait de coco, l'eau et le sel.
5. Couvrir partiellement la casserole et cuire à feu doux pendant 15 minutes.
6. Éteindre le feu, couvrir la casserole, attendre 5 minutes. (Optionnel : incorporer la noix de coco râpée).
7. Bon appétit !

## NOTES

La moqueca et le riz à la noix de coco sont des plats à inspiration africaine, culture très présente à Bahia, nord-est du Brésil.



# BACALHAU A BRÁS

*Par Tatiana*

2022

Pour 6 personnes

50 mn de préparation

## INGREDIENTS

600 gr morceau de  
morue  
2 oignons  
2 gousses d'ail (selon  
vos goûts)  
4 c.s huile d'olive  
12 patates  
quelques olives  
6 Œufs  
Persil  
Sel et poivre

## PRÉPARATION

1. Dans une poêle faire revenir l'ail et l'oignon coupés finement dans de l'huile d'olive. Ajouter les morceau de morue.
2. Faire cuire la préparation pendant ? minutes.
3. Eplucher et couper les patates en frites ou bien en batonnets très fins et faire frire les frites.
4. Mélanger les frites et la morue ensemble et ajouter les olives.
5. Battre les œufs en omelette. Ajouter le sel et le poivre. Incorporer les œufs à la préparation. Laisser chauffer quelques instants tout en remuant ( faire attention à ne pas cuire les œufs).
6. Soupoudrer de persil.
7. Bon appétit !

## NOTES

Mon repas préféré depuis toute petite.



# POMMES AU FOUR

*Par Céline*

*2022*

Pour 4 personnes

35 mn de préparation

## INGREDIENTS

4 pommes  
cannelle  
Sucre  
Raisin sec

## PRÉPARATION

1. Préchauffer votre four à 180°C
2. Enlever le cœur de la pomme (le trognon) et piquer la pomme plusieurs fois à l'aide d'une fourchette.
3. Placez les pommes dans une plaque et mettez un fonds d'eau dans la plaque.
4. Ajouter une cuillère à café de sucre et de cannelle au milieu de la pomme. Puis, remplir le trou avec quelques raisins secs.
5. Cuire 30 minutes au four et servir encore chaud.
6. Bon appétit !

## NOTES

Dessert qui me rappelle mon enfance. C'est idéal pour les jours d'hiver.



# PALITAW

*Par Ronalie*

2022

Pour 4 personnes

25 mn de préparation

## INGREDIENTS

2 tasses de poudre de  
riz  
1 tasse d'eau  
coco râpé et du sésame  
grillé

## PRÉPARATION

1. Mélanger la poudre de riz et l'eau jusqu'à obtenir une pâte.
2. Former des boules de pâtes et aplatissez-les.
3. Faire cuire la pâte dans de l'eau bouillante. Dès que les Palitaw flottent, ils sont prêts.
4. Tremper les Palitaw dans le coco râpée et ajouter du sésame grillé si vous le souhaitez.
5. À consommer chaud.
6. Bon appétit !

## NOTES

Ce dessert me rappelle mon village. Les palitaw sont meilleurs quand ils sont servis chaud.



# BRIGADEIRO

*Par Rocio*

2022

30 boules

1 h de préparation

## INGREDIENTS

- 1 boîte de lait concentré sucré
- 4 c.s de chocolat en poudre, cacao, ou de l'Ovomaltine)
- 1 c.s. beurre
- 50 gr vermicelles de chocolat

## PRÉPARATION

1. À feu doux, mélanger pendant 10 minutes le lait, le chocolat en poudre et le beurre.
2. Verser la préparation dans un plat. Puis, laisser refroidir.
3. Former des boules à l'aide d'une cuillère et de votre pouce. Beurrer votre pouce pour éviter que ça colle.
4. Rouler les boules dans les vermicelles de chocolat.
5. Bon appétit !

## NOTES

Pour les amoureux du chocolat



# BEIJINHOS DE COCO

*Par Denise*

2022

30 boules

15 mn de préparation

## INGREDIENTS

1 boîte de lait concentré  
sucré  
2 c.s de beurre  
200 ml de lait de coco  
50 gr de noix de coco  
râpée  
Clou de girofle

## PRÉPARATION

1. À feu doux, mélanger pendant 10 minutes le lait condensé, le lait de coco et le beurre. Mélanger pendant toute la cuisson, jusqu'à ce que l'on puisse voir le fond de la casserole. La pâte reste légèrement crémeuse mais un peu plus consistante en refroidissant.
2. Former des boules à l'aide d'une cuillère et de votre pouce. Beurrer votre pouce pour éviter que ça colle.
3. Rouler les boules dans la noix de coco râpée et ajouter un clou de girofle dans la boule.
4. Bon appétit !

## NOTES

C'est délicieux !

