

# Biryani au poulet (recette indienne)

चकिन बरियानी

Où la bouffe... permet de créer des liens

LE GOÛT DE  
LA CONVERSATION  
VIDÉO COMPLÈTE



## INGRÉDIENTS

### Oignons frits

- 1 c. à soupe de ghee
- 1 c. à soupe d'huile neutre
- 4 gros oignons rouges, tranchés finement
- 1/4 c. à thé de sucre granulé

### Raïta au concombre

- 2 tasses de yogourt nature
- 1/2 tasse de concombre coupé en petits dés
- 1/4 tasse de tomate coupée en petits dés
- 1/4 tasse d'oignons rouges coupés en petits dés
- 1 c. à soupe de coriandre fraîche hachée
- 1 c. à soupe de poudre de piment du Cachemire
- 2 c. à thé de sel casher
- 1 c. à thé de poudre de cumin rôti
- 1 c. à thé de chaat masala
- 1/2 c. à thé de sucre granulé

### Poulet et marinade

- 1 tasse de yogourt indien (égoutté)
- 1/2 tasse de yogourt nature au lait entier
- 1/2 tasse de coriandre fraîche hachée
- 1/4 tasse de menthe fraîche hachée
- 1/4 tasse de pâte d'ail et gingembre
- 1 c. à soupe de garam masala
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à thé de sel casher
- 1 à 2 c. à thé de poudre de piment du Cachemire
- 1 c. à thé de curcuma moulu
- 1/2 c. à thé de poudre de cardamome
- 2 livres de poulet avec os, coupé en morceaux de taille moyenne
- 1/2 tasse de ghee

### Riz

- 4 tasses de riz basmati
- 1/2 tasse de coriandre fraîche hachée
- 1/2 tasse de menthe fraîche hachée
- 2 c. à thé d'huile de cuisson
- 4 clous de girofle
- 3 gousses de cardamome
- 2 feuilles de laurier
- 1 anis étoilé
- 1/2 c. à soupe de jus de lime
- Sel casher

### Lait au safran

- 1 pincée de safran
- 1/2 tasse de lait tiède

### Poêlée de raisins dorés et de noix d'acajou

- 1 c. à soupe de ghee
- 1/4 tasse de raisins secs dorés
- 1/4 tasse de noix d'acajou



« Lorsque je peux  
toucher la nourriture,  
je peux vraiment  
bien savourer. »

- Aaftab



DIVERSITÉ  
ÉQUITÉ  
ET INCLUSION

# Biryani au poulet (recette indienne)

चकिन बरियानी

OU LA  
BOUFFE... permet  
de créer  
des liens

LE GOÛT DE  
LA CONVERSATION  
VIDÉO COMPLÈTE



## MÉTHODE

Pour préparer les **oignons frits**, faire chauffer le ghee et l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter les oignons et le sucre à l'huile chaude, en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les oignons soient bien dorés, très tendres et caramélisés (15 à 20 minutes). Laisser refroidir.

Ajouter 1 tasse d'oignons frits dans un grand bol pour la **marinade du poulet**. Ajouter les yogourts, la coriandre, la menthe, la pâte d'ail et gingembre, le garam masala, le jus de citron, le sel, la poudre de piment, le curcuma et la poudre de cardamome dans le bol. Ajouter le poulet cru et mélanger pour bien l'enrober. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 2 heures ou toute une nuit.

Dans un bol, couvrir d'eau le **riz** et laisser tremper 30 minutes. Égoutter le riz et le verser dans une grande casserole avec la coriandre, la menthe, l'huile, les clous de girofle, la cardamome, la feuille de laurier, l'anis étoilé, le jus de lime, le sel et environ 12 tasses d'eau. Faire bouillir le riz et laisser mijoter à découvert jusqu'à ce qu'il soit aux trois quarts cuit (environ 15 minutes), puis égoutter.

Pour **cuire le poulet**, chauffer le ghee dans une casserole à fond épais à feu moyen-vif. Ajouter le poulet et cuire jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et doré par endroits (environ 8 minutes). Retirer la moitié du poulet et réserver.

Pour préparer les **raisins secs dorés avec les noix d'acajou**, faire chauffer le ghee dans une petite poêle à feu moyen. Ajouter les raisins secs et les noix d'acajou et cuire jusqu'à ce que les noix d'acajou soient dorées et que les raisins aient gonflé.

Pour préparer le **lait au safran**, prendre une pincée de safran et le tremper dans 1/2 tasse de lait tiède.

Pour le **raïta au concombre**, dans un bol moyen, mélanger le yogourt, le concombre, la tomate, l'oignon rouge, la coriandre, la poudre de piment, le sel, le cumin, le chaat masala et le sucre. Laisser reposer pour mélanger les saveurs.

Pour le **dressage**, déposer la moitié du mélange de riz sur le poulet dans la casserole. Garnir de la moitié des autres ingrédients : lait au safran, ghee, coriandre, menthe, oignons frits réservés, raisins secs dorés et noix d'acajou sautés. Déposer le reste du poulet sur le dessus, puis déposer une couche sur le reste du riz et garnir du reste du lait au safran, du ghee, de la coriandre, de la menthe, des oignons frits, des raisins secs dorés et noix d'acajou sautés. Bien fermer la casserole avec du papier d'aluminium, puis mettre un couvercle. Allumer un brûleur à feu vif et placer la casserole couverte dessus. Laisser cuire le biryani pendant 5 minutes, puis réduire à feu moyen et laisser mijoter 15 minutes. Réduire à feu doux et laisser encore mijoter 10 minutes avant de le retirer du feu. Laisser reposer le biryani 10 minutes, puis retirer le couvercle et le papier d'aluminium. Servir avec un raïta au concombre et des papadums.



DIVERSITÉ  
ÉQUITÉ  
ET INCLUSION

# Schnitzels de poulet (recette polonaise)

## Sznycel z Kurczaka

Où la bouffe... permet de créer des liens

LE GOÛT DE  
LA CONVERSATION  
VIDÉO COMPLÈTE



### INGRÉDIENTS

- 2 poitrines de poulet désossées, sans la peau et de taille moyenne
- 2 tasses de chapelure
- 4 gros œufs
- Sel et poivre, au goût
- Huile de cuisson préférée

### MÉTHODE

Découper le poulet en morceaux de 1 cm d'épaisseur (chaque poitrine donnera 2 à 3 tranches selon la taille). Saler et poivrer, puis aplatir le poulet avec un maillet pour que les tranches soient bien fines et attendries. Tremper chaque tranche dans la dorure à œuf, puis enrober de chapelure et répéter l'opération pour chaque tranche.

Faire frire le tout dans une poêle à feu moyen jusqu'à ce que le poulet soit doré (3 à 4 minutes de chaque côté pour bien le cuire à l'intérieur).

Le servir avec une purée de pommes de terre et de choucroute, du riz ou simplement une salade de votre choix.



« Tu peux exprimer ton amour, ton attention, ta passion. Non seulement pour la nourriture, mais aussi pour les personnes avec lesquelles tu la partages. »

- Justyna



DIVERSITÉ  
ÉQUITÉ  
ET INCLUSION

# Tartare de saumon (recette chilienne)

Tartar de salmón



Où la bouffe... permet de créer des liens

LE GOÛT DE LA CONVERSATION  
VIDÉO COMPLÈTE



## INGRÉDIENTS

- Filet de saumon de 400 g (0,88 livre)
- 1 mangue coupée en petits dés
- 1 avocat coupé en petits dés
- 1 poire coupée en petits dés
- 1/3 tasse de céleri en dés
- 1 c. à soupe de câpres
- 1 c. à soupe d'échalote
- 1 c. à soupe de ciboulette
- 1 c. à soupe de vinaigre blanc
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe de persil
- 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- Tabasco, au goût

## MÉTHODE

Couper le saumon en dés et le laisser reposer au réfrigérateur pendant que vous préparez les autres ingrédients. Couper la mangue, l'avocat, la poire et le céleri en dés, puis hacher la ciboulette finement. Mettre les fruits et les légumes coupés dans un bol avec les câpres et le saumon. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger. Laisser reposer le mélange 5 minutes avant de servir avec des croûtons maison.

On peut l'accompagner d'une **simple salade de framboises**. Dans un bol, mélanger la roquette, l'oignon rouge, le concombre anglais et les framboises fraîches. Pour la **vinaigrette**, mélanger l'ail, la moutarde, le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, la confiture de framboises, ajouter du sel et du poivre. Garnir la salade de vinaigrette et servir.



« **Ma grand-mère était mapuche. J'ai de très beaux souvenirs de ma grand-mère qui, à l'âge de 96 ans, cuisinait sur un poêle en bois.** »

- Arturo



**DIVERSITÉ  
ÉQUITÉ  
ET INCLUSION**

# Couscous (recette algérienne)

## Mesfouf



Où la bouffe... permet de créer des liens

**LE GOÛT DE LA CONVERSATION VIDÉO COMPLÈTE**



### INGRÉDIENTS

- 3 tasses de couscous fin
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 1/2 tasse de raisins secs
- 1/2 tasse de ghee ou de beurre
- 1 litre d'eau
- 3/4 tasse d'amandes hachées (grillées, si désiré)
- 3/4 tasse de noix de Grenoble hachées (grillées, si désiré)
- Sel (au goût)
- Miel (au goût)
- Cannelle (au goût)

### MÉTHODE

Déposer les raisins secs dans un bol d'eau tiède et réserver pour les réhydrater.

Mettre l'eau sur le feu pour faire bouillir dans une marmite à couscous. Une grande casserole avec un couvercle conviendra aussi.

Verser le couscous dans un grand bol et arroser d'un filet d'huile d'olive. Rouler les grains entre vos paumes de mains pour enrober le couscous d'huile. Saupoudrer le couscous d'environ une cuillère à soupe d'eau en effectuant de légers mouvements pour faire rouler les grains entre vos paumes et qu'ils absorbent l'eau. Une fois l'eau absorbée, déposer le couscous dans le panier à vapeur de la casserole et le placer au-dessus de la casserole d'eau bouillante. Une fois que la vapeur commence à s'évaporer, le laisser cuire pendant 15 minutes supplémentaires.

Verser le couscous cuit à la vapeur dans le grand bol en séparant les grains à l'aide d'une grande cuillère en bois et saupoudrer le couscous d'environ une cuillère à soupe d'eau chaude et salée. Laisser gonfler le couscous quelques minutes.

Répéter les étapes ci-dessus deux fois de plus. En commençant la troisième fois, déposer les raisins secs égouttés dans le panier avant d'ajouter le couscous et remplacer l'eau chaude et salée par du ghee ou du beurre.

Mélanger le couscous à l'aide d'une cuillère en bois et garnir d'amandes, de noix de Grenoble et de cannelle. Ajouter un filet de miel sur le couscous. Servir chaud avec du beurre de lait caillé ou faible en matière grasse.

« On a beaucoup plus qui nous rassemble que de choses qui nous séparent et qu'on apprendrait aussi à aimer ces différences parce qu'elles ne sont pas forcément des barrières. »



- Sana



**DIVERSITÉ  
ÉQUITÉ  
INCLUSION**

# Arepas (recette vénézuélienne)

OU LA  
BOUFFE... permet  
de créer  
des liens

LE GOÛT DE  
LA CONVERSATION  
VIDÉO COMPLÈTE



## INGRÉDIENTS

### Pâte

- 2 tasses d'eau tiède
- 1/2 c. à soupe de sel
- 2 1/2 tasses de farine de maïs Harina PAN
- Huile pour la cuisson

### Garniture

- 2 tasses de poulet cuit et effiloché
- 3/4 tasse de mayonnaise
- 1/2 c. à soupe de sauce Worcestershire
- 1 gousse d'ail, finement hachée
- 1 petit oignon rouge, finement haché
- 1/4 tasse de petits pois, frais ou surgelés
- Sel et poivre

### Garniture supplémentaire

- 1 à 2 avocats tranchés

## MÉTHODE

Pour faire la **pâte des arepas**, mettre l'eau tiède et le sel dans un bol et fouetter pour dissoudre le sel. Incorporer graduellement la farine de maïs, une demi-tasse à la fois. Fouetter d'abord la pâte pour bien la mélanger, puis terminer en pétrissant une fois que toute la farine de maïs a été incorporée. Couvrir la pâte et laisser reposer 5 minutes.

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Séparer la pâte en 6 parts égales, formant chacune une galette de 5 po de diamètre. Dans une poêle en fonte enduite d'huile, faire frire chaque galette. Faire dorer les galettes des deux côtés. Transférer les galettes sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin et cuire au four préchauffé pendant 15 minutes.

Pour préparer la **garniture**, mélanger le poulet, la mayonnaise, la sauce Worcestershire, l'oignon, les petits pois, le sel et le poivre.

Une fois les arepas cuits au four, les trancher pour créer des poches. Farcir chaque arepa de la garniture de poulet et agrémenter de tranches d'avocat. Servir chaud et déguster!

« **{Faire des Arepas}**  
me transporte dans  
mon pays, mon enfance,  
nos traditions ;  
c'est vraiment une  
partie de moi et de ma  
culture que je transmets  
aussi à mes enfants. »



- Jacqueline



**DIVERSITÉ  
ÉQUITÉ  
ET INCLUSION**

# Opéra (recette française)

Où la bouffe... permet de créer des liens

**LE GOÛT DE  
LA CONVERSATION  
VIDÉO COMPLÈTE**



## INGRÉDIENTS

### Biscuit Joconde

- 1 tasse de poudre d'amande
- 1 tasse de sucre glace
- 1/4 tasse de farine tout usage
- 4 œufs
- 1 jaune d'œuf
- 4 blancs d'œufs
- 1/4 tasse de sucre extra fin
- 2 c. à soupe de beurre fondu

### Sirup au café

- 1 c. à soupe de café soluble
- 5 c. à soupe d'eau tiède
- 1/4 tasse de sucre granulé fin

### Crème au beurre au café

- 1 c. à soupe de café soluble
- 1/2 tasse plus 1 c. à soupe d'eau
- 3/4 tasse de sucre granulé fin
- 4 jaunes d'œuf
- 1 tasse de beurre non salé, coupé en cubes et ramolli

### Ganache au chocolat

- 6 c. à soupe de beurre non salé
- 1 1/3 tasse de chocolat mi-sucré, haché finement
- 1 tasse de crème épaisse (35 %)

### Glaçage au chocolat

- 1/2 tasse de ganache au chocolat
- 1/8 tasse de sirup simple

## MÉTHODE

Pour le **biscuit Joconde**, préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Graisser légèrement un moule à gâteau roulé de 17x11 et le tapisser de papier parchemin ou d'un tapis Silpat, en graissant selon votre utilisation. Batta la poudre d'amandes, le sucre glace, la farine tout usage, les œufs entiers et le jaune d'œuf dans un batteur sur socle muni d'une spatule jusqu'à obtenir un mélange homogène. Dans un autre bol, fouetter les blancs d'œufs et le sucre extra fin à l'aide d'un batteur à main électrique jusqu'à la formation d'une meringue épaisse et brillante. Incorporer délicatement la meringue dans le mélange aux amandes. Ajouter le beurre fondu et incorporer à nouveau délicatement en prenant soin de ne pas dégonfler la pâte. Verser la pâte dans le moule de cuisson préparé en l'étalant uniformément à l'aide d'une spatule coudée. Cuire au four de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le gâteau reprenne sa forme lorsqu'on le presse au centre. Sortir le gâteau du four et le laisser refroidir légèrement. Le gâteau devrait se détacher des parois du moule, mais si ce n'est pas le cas, passer un couteau entre le bord du gâteau et le moule. Renverser le gâteau sur une grille de pâtisserie et retirer délicatement le papier parchemin ou le moule en silicone. Tailler le pourtour doré du gâteau à l'aide d'un petit couteau tranchant. Réserver pour laisser refroidir complètement.

Pour préparer le **sirup au café**, mélanger le café avec 1 cuillère à soupe d'eau, remuer jusqu'à ce qu'il soit dissous et réserver. Dans une casserole, ajouter les 5 cuillères à soupe d'eau restantes ainsi que le sucre granulé. Porter à ébullition et remuer jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Retirer du feu et incorporer le café. Laisser le mélange refroidir à température ambiante.

« **Le gâteau opéra c'est un assemblage de nombreuses et fines couches empilées les unes sur les autres pour former un tout. Il reflète bien ce que je suis.** »

- Manuel



**DIVERSITÉ  
ÉQUITÉ  
INCLUSION**

# Opéra (recette française)

Où la bouffe... permet de créer des liens

LE GOÛT DE  
LA CONVERSATION  
VIDÉO COMPLÈTE



## MÉTHODE (suite)

Pour la **crème au beurre**, mélanger le café avec 1 cuillère à soupe d'eau et remuer jusqu'à ce que la poudre soit dissoute, puis réserver. Dans une casserole, porter à ébullition le sucre et 1/2 tasse d'eau en remuant jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Placer un thermomètre sur le côté de la casserole et porter l'eau sucrée à ébullition sans remuer. À l'aide d'un pinceau trempé dans de l'eau froide, abaisser les cristaux qui pourraient se former sur les côtés de la casserole. Porter le sirop à 114 °C (238 °F), phase de boule) et retirer du feu.

Battre 4 jaunes d'œufs au batteur électrique pendant 1 minute. Mettre le batteur en marche et ajouter lentement le sirop de sucre chaud aux jaunes d'œuf, en visant le milieu du bol. Ajouter le mélange de café dissous et battre à vitesse élevée jusqu'à ce que le mélange soit complètement refroidi. (Il est normal que le mélange semble liquide à cette étape.) Passer maintenant à la fonction spatule et ajouter les morceaux de beurre un à un pendant que le batteur est en marche. (Ne vous inquiétez pas si le mélange a une apparence caillée.) Lorsque tout le beurre a été ajouté, battre à vitesse élevée jusqu'à ce que le mélange soit homogène sous la forme d'une crème au beurre épaisse et soyeuse. Couvrir et réserver.

Pour préparer la **ganache au chocolat**, porter la crème à ébullition pour ensuite la verser sur 3/4 tasse de chocolat et le beurre en remuant jusqu'à ce que le tout soit homogène. Fouetter le mélange chauffé jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Ajouter le reste du chocolat et la crème tiédie, puis fouetter jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Laisser la ganache reposer à température ambiante jusqu'à ce qu'elle épaississe assez pour être étalée. Si la ganache est placée au réfrigérateur pour accélérer le refroidissement, remuer souvent.

Pour le **glaçage au chocolat**, mélanger 1/2 tasse de ganache au chocolat et 1/8 de tasse de sirop simple.

Pour **dresser le gâteau**, couper le gâteau en trois parts égales. Déposer une première couche sur une assiette de service et étendre uniformément le sirop de café à l'aide d'un pinceau. Étaler la moitié de la crème au beurre sur le biscuit imbibé et recouvrir d'une deuxième couche de biscuit. Étendre le sirop au café à l'aide du pinceau sur la couche, puis étaler la moitié du glaçage au chocolat sur le biscuit. Ajouter la couche restante de biscuit, badigeonner de sirop au café, puis étaler le reste de la crème au beurre en étirant jusqu'aux bords. Laisser le gâteau refroidir jusqu'à ce que la crème au beurre soit ferme, soit environ 30 minutes.

Réchauffer le reste du glaçage au chocolat au micro-ondes pendant environ 15 secondes ou jusqu'à ce qu'il soit brillant et coulant, mais pas chaud. Verser le glaçage sur le dessus du gâteau et répartir uniformément. Laisser à nouveau reposer.

Il est possible de tailler le pourtour du gâteau pour le rendre plus lisse avant de servir.



DIVERSITÉ  
ÉQUITÉ  
ET INCLUSION