

Semaine québécoise des

rencontres  
interculturelles

20<sup>e</sup>

#LeQuébecEnCommun

Ma Cuisine

~~À conserver!~~

RÉSIDENCE  
HANA

La cuisine  
est l'art d'utiliser la nourriture  
pour créer du *Bonheur*

Mot du maire



Bonjour,

Dans le cadre de la semaine interculturelle qui s'est déroulée du 6 au 12 novembre dernier, la municipalité est fière de s'associer à l'organisme HANA dans la distribution de ce fascicule de recettes réalisé par nos citoyens (ennes) issus de l'immigration. C'est une façon pour les deux partenaires de vous faire découvrir encore plus les personnes participantes et leur pays d'origine.

Ce fascicule est une autre belle preuve d'inclusion de ces citoyens dans notre communauté. Nous vous invitons à essayer les recettes et n'hésitez pas à leur faire part de vos commentaires. Ils (elles) seront très fiers (ères) de savoir que vous avez goûté un bout de leur origine.

Une belle façon de vous faire voyager par le ventre !!! Merci aux participants !

Sébastien Bourget, maire

Municipalité de

Saint-Damien  
de-Buckland

la campagne

VIVANTE!

## LES PARTICIPANTS



Benali Haythem -32 ans

TUNISIE



Marié, et père d'une petite fille de 2 ans



Paola Guitierrez



MEXIQUE



Angelito Mathieu



l'île Maurice



Dakissaga Fabrice



Marcos et Francisca



CHILI



Zoullfaith Oeni



BÉNIN

RÉSIDENCE  
HANA  
Hébergement • Accueil  
Nouveaux • Arrivants

159, rue Commerciale bur. 200  
Saint-Damien-de-Buckland Qc G0R 2Y0

info@hana-bellechasse.com  
www.hana-bellechasse.com



/ HANABellechasse



# Ejja Tounsiya



## Ingrédients:

- 2 cuillère Harissa
- 1 cuillère Poivron vert
- 1 cuillère Coriandre
- 2 Ail émincé
- 1 cuillère Tomate concentré
- 2 cuillère Huile d'olive
- 4 œufs
- 2 cuillère Tomate
- 1 cuillère Karvi
- 1 cuillère Poivre noir

## Préparation

1. Couper la tomate en petit morceau, et le poivron vert en petit forme rondelle.
2. Chauffer l'huile d'olive, mettre le tomate concentré, l'ail émincé environ 6mn.
3. Ajouter un verre d'eau chaude, et les épices environ 5mn.
4. Ajouter les morceaux du tomate, les rondelle du poivron vert, environ 5mn.
5. Ajouter les oeufs et laissez cuire encore 4mn.

# Chilaquilles Vertes

## Ingrédients:

- 600 grammes de tomates vertes cuites
- 1/4 morceau d'oignon moyen, cuit
- 2 gousses d'ail cuites
- 2 piments serrano cuits
- 1 1/2 tasses d'eau
- 5 brins de coriandre désinfectée
- 1 1/2 cuillères à soupe de bouillon de poulet en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 1 sachet de chips tortilla (350 g)
- 1 blanc de poulet cuit et émincé (500 g)
- 1 contenant de NESTLÉ® Media Crema réfrigéré (190 g)
- 200 grammes de fromage frais émietté



## Préparation

1. Pour la sauce, mélangez les tomates avec l'oignon, l'ail, les piments, l'eau, la coriandre et le bouillon de poulet. Faites chauffer l'huile, versez ce que vous avez mixé et faites cuire jusqu'à ébullition, en remuant de temps en temps. Mélanger avec les chips tortilla
2. Ajoutez les chips tortilla à la sauce et mélangez délicatement pour qu'elles absorbent un peu de sauce. Préparez vos chilaquilles
3. Servir les chilaquilles et recouvrir d'un peu plus de sauce. Ajouter le poulet, la NESTLÉ® Media Crema et le fromage.

#LeQuébecEnCommun

rencontres  
interculturelles



Semaine québécoise des

# Le Salmi Poulet



## Ingredients:

1 poulet. 2 clous de girofle.  
4 tomates.  
1 gros oignon.  
3 gousses d'ail.  
1/2 l de vin rouge.  
2 cm de gingembre frais.  
1 bâton de cannelle.  
2 branche de thym.  
3 piments oiseau (Facultatif).  
Feuilles de coriandre fraîches  
pour la présentation du plat.  
Huile-Sel-Poivre



## Préparation

Dans une grande marmite faites revenir à feu moyen dans un peu d'huile : l'oignon, l'ail et le gingembre.  
Une fois que l'ail commence à se colorer, mettre les morceaux de poulet et faire revenir, ajoutez ensuite les tomates.  
Laissez cuire 2 minutes puis ajoutez la cannelle, le girofle, le thym, le persil, le piment sec, le poivre et le vin et bien mélanger.  
Laissez mijoter pendant 20 minutes à couvert.  
Ajoutez un demi verre d'eau et le sel et laissez mijoter encore 25 minutes à feu doux. Goutez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.  
Sortez du feu, parsemez de coriandre haché et laissez reposer 10 minutes avant de servir avec un riz blanc et une salade de laitue.

# Gonré

## Ingrédients:

Haricots  
Feuille de haricots  
(Disponible chez TROPICALIA-Lévis)  
Bicarbonate de soude  
Oeufs  
Sel  
Huile



Quantité facultative, si vous souhaitez cuisiner 500g de haricots,  
Il faut ajouter 250g de feuilles de haricots

## Préparation:

1. Cuire les oeufs jusqu'à ce qu'ils soient durs, laisser tremper les haricots dans l'eau pendant environ 2 heures
2. Décongeler les feuilles de haricot, broyer les haricots et les feuilles  
(ajouter une demi-cuillère à café de bicarbonate de sodum et du sel à votre gou)
3. Graisser un bol avec de l'huile, mettre la moitié de la pâte des haricots dans le bol
4. Couper les oeufs en deux, et les déposer sur les mélanges d'haricots, placer la moitié restante de la pâte dans le bol

Facultatif

Vous pouvez préparer une sauce tomate faite maison ou une autre sauce à votre choix

# Pantrucas

## Ingrédients :

Pour le bouillon :

2,5 litres d'eau  
5 sachets de poudre de bouillon de viande Gourmet  
1 branche de céleri  
1 carotte coupée en 4  
½ oignon  
2 gousses d'ail entières  
5 jaunes dilués dans un peu d'eau  
Coriandre fraîche ou persil haché pour décorer

Pour les pantrucas :

1 tasse de farine tamisée  
1 cuillère à café de sel  
Marin gastronomique  
1 oeuf  
Eau, quantité nécessaire



## Préparation

Pour les pantrucas :

Mettez la farine et le sel marin Gourmet dans un bol. Faites un trou au milieu et ajoutez l'œuf et un peu d'eau. Avec vos mains, ajoutez tous les ingrédients et ajoutez de l'eau jusqu'à former une pâte molle qui ne colle pas à vos mains. A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étalez la pâte sur un plan de travail fariné et découpez des carrés de 2 cm. Reserver.

Pour le bouillon :

Mettez l'eau, la poudre de bouillon de viande gastronomique, les feuilles vertes, la carotte, l'oignon et l'ail dans une grande casserole. Mettez sur feu moyen et laissez bouillir. Baissez le feu et laissez cuire le bouillon pendant 10 minutes, puis égouttez-le. Avec le bouillon bouillant, ajoutez la pâte pantrucas et laissez cuire 5 minutes. Diluer les jaunes d'œufs dans un peu d'eau. Ensuite, mettez un peu du mélange de jaunes dans chaque assiette et ajoutez le bouillon chaud (avec les pantrucas). Saupoudrer de coriandre fraîche ou de persil et servir.

## Talé - Talé (Beignets de banane)



## Ingredients

4 Bananes  
50g Sucre  
1 Sachet Sucre Vanille  
200g Farine  
1 sachet levure  
1 C.Soupe Huile

## Préparation

- 1.Écrasez les bananes épluchées.
- 2.Dans un saladier, mélangez la purée de bananes, la farine, le sucre et la levure.
- 3.Mélangez jusqu'à obtenir une belle pâte. Si le mélange est trop épais, ajoutez un peu d'eau.
- 4.Placez cette boule dans un saladier, couvrez et laissez reposer au moins 2 h.
- 5.Faire des petites boules avec la pâte. Faites chauffer beaucoup d'huile, et faites frire les beignets jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

La tradition béninoise exige que ces beignets soient servis avec une purée de piments ou du piment écrasé en accompagnement. Pour les amateurs de sucré, les talé talé sont également délicieux avec du chocolat.



Semaine québécoise des  
**rencontres  
interculturelles**  
#LeQuébecEnCommun

