

Les Délices



des FORMIDABLES

Les Formidames vous présentent :

Les délices Des Formidames

Préface: Létisia Di Zio

Conseil en illustration: Stefano Console

Photos : Fatma Boukhari

Graphisme : Stefano & Clément Console

Formatrice : Fatma Boukhari

Postface : Véronique Delalieux

Embarquez avec nous pour une destination pleine de saveurs:

- * *Biscuit afghan (roote)* *Fahima R.*
- * *Grhibas* *Fatima S.*
- * *Cake au jus de citron* *Khadija F.*
- * *Harcha* *Lakbira M.*
- * *Petits sablés au sésame* *Semra C.*
- * *Salades de pommes de terre* *Makbule K.*
- * *Kırma* *Melike Ö.*
- * *Délices de coco* *Naima T.*
- * *Gâteau au chocolat* *Rabha F.*
- * *La brioche* *Fatma Z.*
- * *Poğaç* *Tanur O.*
- * *Beignets* *Zohra H.*
- * *Pâte à tartiner aux cuberdons* *Fatma B.*

PRÉFACE

Parfums, saveurs, couleurs et savants mélanges font partie de la liste des ingrédients de ce magnifique livre !

*Attendu avec impatience par les gourmands, cet ouvrage si particulier voit enfin le jour en 2010. N'hésitez plus !
Embarquez pour un voyage qui éveillera vos sens à plus d'un titre et plongez dans ces pages conçues avec amour,
sensibilité et goût artistique !*

*Les auteures, issues de groupe manageois de l'association Lire et Écrire Centre-Mons-Borinage,
sont de véritables magiciennes des mots, des images et des fourneaux !*

*Toujours promptes à tenter de nouvelles expériences, elles sont entrées dans l'aventure avec confiance et envie
de transmettre plus qu'une recette culinaire !*

En effet, cet ouvrage constitue un morceau de leur personnalité et de leur culture !

*Certaines dames avaient déjà pris part à la réalisation d'un livre intitulé « Une histoire... Des souvenirs » et elles
ont pu partager ce vécu avec les autres « auteures en herbe ».*

Ces échanges de tranches de vie et cette générosité ont permis à toutes d'arriver à bon port et de s'épanouir !

Plaisir des yeux et des papilles garanti pour les lecteurs !

*Je tiens à remercier personnellement les dames du groupe et leur formatrice, Fatma Boukhari,
pour l'honneur qu'elles m'ont accordé en me confiant la rédaction de cette préface,*

Un grand merci du fond du cœur !

Létisia Di Zio – Animatrice des bibliothèques de Manage

Roote

CUISSON : 35'

Prépa : 20'



Ingrédients

- 800 g de farine
- 2 verres ou 300g de sucre
- 1.5 verres ou 20 cl d'huile
- 1 verre ou 13cl de lait
- 2 œufs + 2 jaunes d'œufs
- 1 sachet de levure en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- Une pincée de pavot, une pincée de sésame, une pincée de nigelle

Préparation

- 1- Mettez dans une terrine les œufs, le sucre, l'huile, le lait, la levure, le sucre vanillé et mélangez avec un fouet.
- 2- Ajoutez la farine et mélangez avec les mains.
- 3- Chauffez le four à 160 °C pendant 5 minutes.
- 4- Versez la pâte dans un plateau beurré et piquez celle-ci à l'aide d'une fourchette.
- 5- Dans un bol, fouettez le jaune d'œuf, nappez-en la pâte puis saupoudrez de pavot, de sésame et de nigelle.
- 6- Enfourez environ 35 minutes.
- 7- Enfoncez une lame de couteau au centre du gâteau elle doit ressortir nette.
- 8- Laissez refroidir avant de servir.

Cette recette vient d'Afghanistan.

Ces biscuits se servent durant le mois de Ramadan, lors du petit-déjeuner pour la célébration du mariage également du quarantième jour de la naissance d'un bébé. Ils se savourent aussi avec du thé vert, du thé noir au goûter.

Fahima





GHRIBAS

CUISSON : 15 à 20'

Prépa : 35'

Ingrédients

- 500g de beurre à température ambiante
- 200 g de sucre
- 300g de grains de sésame
- 300g de noix
- 400 g d'amandes
- 1 kg de farine
- Une pincée de sel
- 1 sachet de levure chimique(20g)
- 2 sachets de sucre vanillé
- 19cl d'eau de fleur d'oranger
- 2 œufs
- 300 g de sucre glace (pour la décoration)

Préparation

- 1- Dorez les amandes, les noix et les grains de sésame dans une poêle sans matière grasse.
- 2- Mixez les amandes et les noix.
- 3- Mélangez les œufs, le beurre, le sucre, le sel, le sucre vanillé et la levure chimique dans une jatte.
- 4- Ajoutez l'eau de fleur d'oranger, le mélange de noix mixé , les amandes et la farine.
- 5- Malaxez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 6- Faites de petites boules avec la pâte puis découpez à l'emporte- pièce.
- 7- Déposez les gribas sur une plaque huilée et farinée.
- 8- Faites cuire dans un four préchauffé à 180°C durant 15 à 20 minutes environ.
- 9- Saupoudrez de sucre glace à la sortie du four.



Cette recette a été réalisée avec les élèves de 5ième année primaire de l'école communale mixte fondamentale de Manage et le groupe des Formidames, le vendredi 4 Juin 2010.

C'est une recette de nos grands-mères marocaines améliorée avec des fruits secs. Les gribas se dégustent avec un thé à la menthe ou après un repas. Ces biscuits se servent lors de la célébration des différentes fêtes: mariages, naissances, pendant le Ramadan et à la fête du mouton.

Fatima





Cake AU JUS DE CITRON

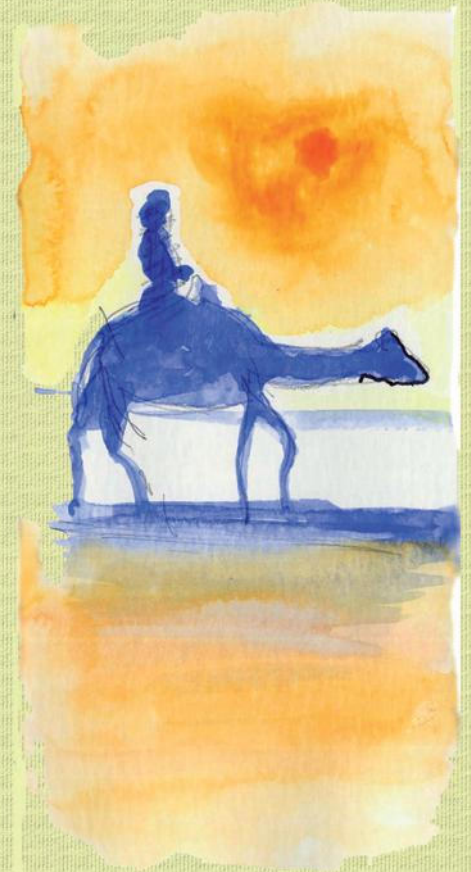
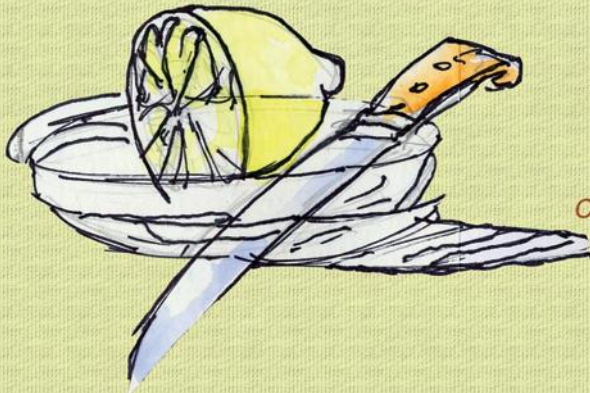
CUISSON : 20'
PRÉP : 15'

Ingrédients

- 300g de farine
- 120g de sucre
- 10cl d'huile
- 5 œufs
- 1 sachet de levure chimique (20g)
- 1 sachet de sucre vanillé
- Jus d'un citron

Préparation

- 1- Mélangez dans une terrine les œufs et le sucre.
- 2- Ajoutez tous les ingrédients et fouettez bien le mélange.
- 3- Beurrez et farinez un moule rond de 28 cm de diamètre.
- 4- Faites chauffer le four pendant 5 minutes.
- 5- Versez la pâte dans le moule.
- 6- Enfouez environ 20 minutes.
- 7- Enfoncez une lame de couteau au centre du gâteau, elle doit ressortir nette.
- 8- Sortez le cake du four. Laissez refroidir un peu.
- 9- Démoulez puis saupoudrez avec du sucre glace.
- 10- Servez froid.



C'est un délice du Maroc, parfumé au citron, riche en saveurs ensoleillées qui se savourent au petit-déjeuner, au goûter avec du café ou du thé.

Khadija



HARCHA

CUISSON : 25'
Prépa : 20'

Ingrédients

- 2 grands verres ou 250g de semoule fine
- 2 grands verres ou 200g de maïs moulu
- 2 grands verres ou 240g de farine
- 3 œufs
- 1 grand verre ou 170g de sucre semoule
- 1 verre ou 16cl d'huile
- 10cl d'eau tiède diluée dans 14g de levure sèche
- 3 sachets de levure chimique

*Voici une recette traditionnelle du Maroc.
Très facile à réussir. Idéal pour un goûter à l'improviste entre amies.
A déguster avec un thé pour un après-midi au parfum de vacances.*

Lakbira

Préparation

- 1- Mélangez dans un grand récipient les deux verres de semoule fine et tous les autres ingrédients.
- 2- Faites de petites boules de pâte.
- 3- Roulez les petites boules de pâte dans la semoule moyenne restante puis aplatissez-les légèrement.
- 4- Déposez les harcha sur une plaque huilée.
- 5- Enfourez pendant + ou - 25 mn à 180°C.
- 6- Servez froid ou chaud.





Petits SABLÉS AU SÉSAME

(Susamlı Simit)

CUISSON : 30' Prépa : 35'

Ingrédients

- 1 verre ou 200g de yaourt nature
- 1 verre ou 17cl d'huile
- ½ verre ou 85g de sucre
- 250 g de margarine
- 2 œufs+ 1jaune d'œuf
- 1 sachet de levure chimique
- 8 verres ou 960g de farine
- 2 poignées de grains de sésame légèrement grillés



Préparation

- 1- Dans un grand plat, mélangez avec les mains l'huile, le sucre, le yaourt, la margarine, les œufs, la farine et la levure jusqu'à obtenir une pâte molle.
- 2- Laissez reposer 15 minutes dans le plat recouvert d'un essuie propre.
- 3- Formez de petites boules de pâte.
- 4- Roulez les boules sur elles-mêmes pour obtenir un boudin de 5 cm puis collez les deux bouts pour former une petite couronne.
- 5- Trempez les petites couronnes dans du jaune d'œuf puis parsemez-les de grains de sésame.
- 6- Préchauffez le four à 190° C.
- 7- Disposez les sablés dans un plat beurré et fariné.
- 8- Enfournez et laissez cuire 30 minutes.
- 9- Servez froid.

*Ces biscuits se vendent dans les boulangeries- pâtisseries turques.
Ils se savourent entre amies autour d'un thé noir ou à la menthe .
Ils sont tellement bons qu'à peine servis, les voilà engloutis!*



Semra





SALADE de pommes de terre

CUISSON : 45' PRÉP : 15'

Ingrédients

- 1,4 kg g de pommes de terre
- 10 cl ou 10 cuillères à soupe d'huile
- 2 oignons moyens
- 6 feuilles de salade
- 6 branches de persil
- ½ citron
- 1 cuillère à café de sumak
(on le trouve au magasin turc)
- 1 cuillère à café de menthe séchée
- Une pincée de poivre
- Une pincée de paprika
- Une pincée de cumin
- Une pincée de sel
- Une pincée de thym



Menu typique :

- Poğaca
- Lait battu
- Salade de pommes de terre

Préparation

- 1- Lavez les pommes de terre soigneusement sans retirer la peau.
- 2- Faites cuire les pommes de terre non pelées durant 45 minutes dans de l'eau bouillante salée.
- 3- Rincez les pommes de terre à l'eau froide.
- 4- Laissez égoutter puis épluchez-les.
- 5- Coupez dans un grand saladier les pommes de terre en petits morceaux.
- 6- Epluchez, lavez et coupez les oignons en rondelles.
- 7- Mélangez les oignons, le sel, le sumak avec quelques gouttes de citron.
- 8- Lavez la salade, le persil, coupez-les finement.
- 9- Versez le mélange d'oignons sur les pommes de terre ainsi que la salade et le persil.
- 10- Assaisonnez la salade de pommes de terre avec le cumin, le paprika, le thym, la menthe, le poivre, le sel, l'huile et le jus d'un demi-citron.
- 11- Servez froid.

Recette traditionnelle turque. Cette salade est servie au déjeuner ou au dîner. Idéale pour agrémenter un barbecue entre amis.

Makbule



KIRMA

CUISSON : 45'
Prépa : 15'

C'est une recette traditionnelle turque.

Très facile à réussir.

A manger tout au long d'un voyage, sur la route des vacances ou peut être servie aux trois repas de la journée.

Parfaite aussi à l'heure du thé, au goûter, durant le mois de Ramadan.

Ingrédients

Melike

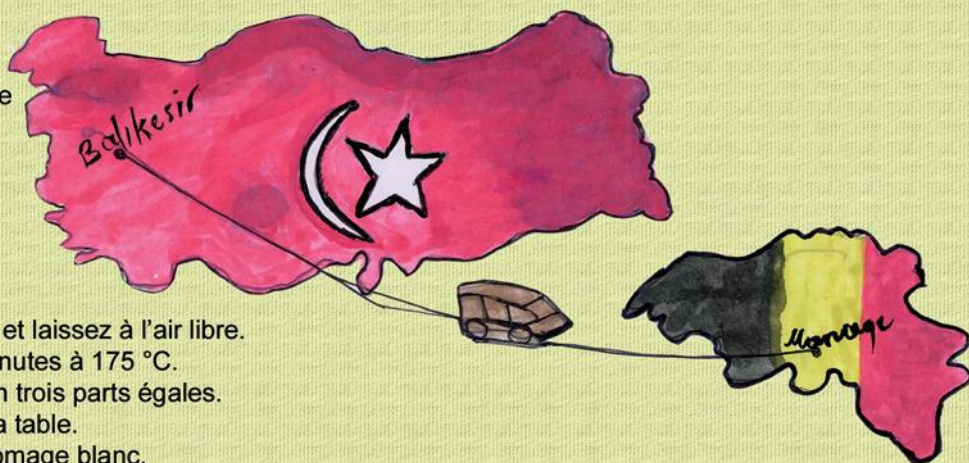
- 500g de pâte feuilletée « Yufka » (on le trouve au magasin turc)
- 200g de fromage blanc épais
- 10cl d'huile
- 2 œufs
- Une pincée de bicarbonate alimentaire
- Une pincée de sel (facultatif)
- 500g de yaourt nature

Préparation

- 1-Sortez les feuilles de pâte du paquet et laissez à l'air libre.
- 2-Faites chauffer le four pendant 10 minutes à 175 °C.
- 3-Prenez le fromage blanc et divisez en trois parts égales.
- 4-Etalez une seule feuille de pâte sur la table.
- 5-Saupoudrez celle-ci d'un tiers de fromage blanc.
- 6-Froncez délicatement la feuille de pâte en plis pour former un boudin.
- 7-Coupez le boudin en morceaux de + ou - 6 cm puis déposez -les l'un à côté de l'autre dans un plateau beurré.
- 8-Procédez de la même manière pour les deux feuilles de pâte restantes.
- 9-Répartissez la sauce sur la préparation, enfournez durant 45minutes.
- 10-Servez chaud ou froid

Pour la sauce :

- Cassez les œufs dans un saladier. Fouettez à l'aide d'une fourchette.
- Ajoutez le yaourt, le sel, le bicarbonate, l'huile et mélangez le tout.





Délice de Coco

CUISSON : 5 à 10'
Prépa : 20'

Ingrédients

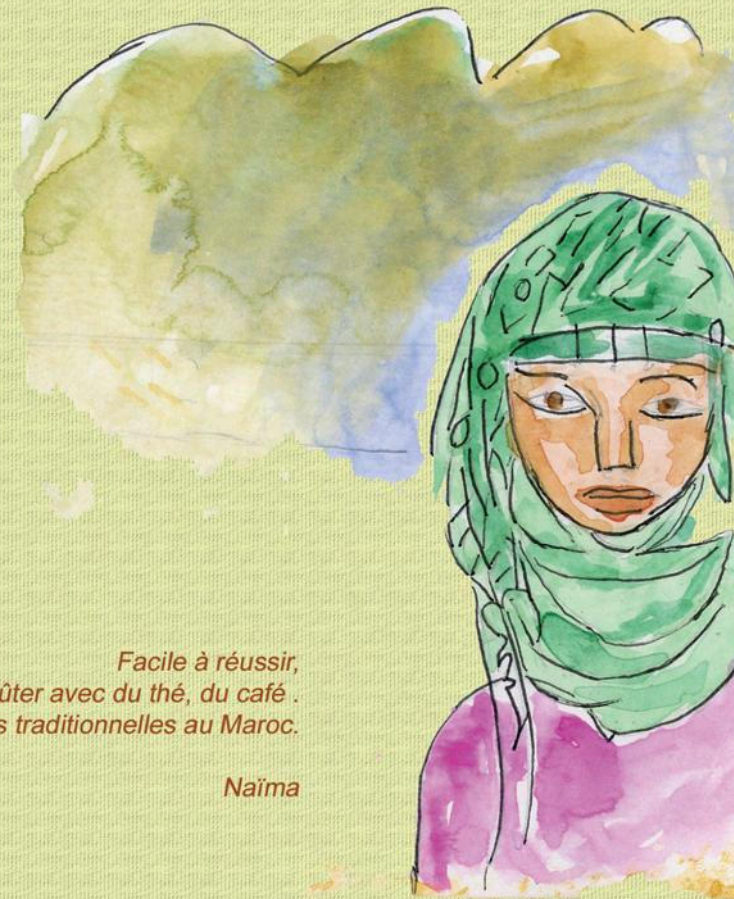
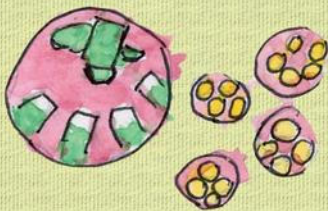
- 6 œufs
- 500g de margarine
- 250g de sucre
- 1 sachet de levure
- 1 sachet de sucre vanillé
- 800g de noix de coco en poudre
- 45gr de farine
- Une feuille de papier de cuisson

*Facile à réussir,
ces délices de coco sont servis au goûter avec du thé, du café .
Ils sont dégustés durant les fêtes traditionnelles au Maroc.*

Naïma

Préparation

- 1-Mélangez dans un bol les œufs, ajoutez le sucre au fur et à mesure puis la levure et le sucre vanillé.
- 2- Faites fondre la margarine, ajoutez-la à la pâte tout en remuant avec une cuillère en bois.
- 3-Versez la noix de coco ainsi que la farine tout en mélangeant.
- 4-Formez de petites boules à l'aide de vos mains, posez-les sur le papier de cuisson en les séparant bien et aplatissez-les.
- 5-Faites cuire 5 à 10 minutes dans un four préchauffé à 150° C.
- 6- Servez dans des caissettes en papier.





GÂTEAU AU CHOCOLAT

CUISSON : 45'

Prépa : 25'



Préparation

- 1- Mélangez tous les ingrédients dans un récipient.
- 2- Mettez la préparation dans un moule à cake beurré et fariné.
- 3- Chauffez le four pendant 10 minutes à 180 ° C.
- 4- Mettez le gâteau à cuire durant 45 minutes à 150° C.

Ingrédients

Ce délicieux gâteau au chocolat, facile à réussir est un vrai régal. A faire découvrir à vos enfants!

- 3 œufs
- 15cl ou 1 verre d'huile
- 150 gr ou 1 verre de sucre
- 17 cl ou 1 verre d'eau
- 85 gr ou 1 verre de cacao
- 240gr ou 2 verres de farine
- 2 sachets de levure chimique
- 3 cuillères à soupe de noix de coco en poudre pour la garniture

Préparation du sirop :

Faites fondre le beurre à feu doux.
Ajoutez le miel, le cacao et mélangez le tout jusqu'à obtenir un liquide plus ou moins épais.

Rabha

Garniture :

A la sortie du four, versez le sirop directement sur le gâteau bien chaud puis saupoudrez de noix de coco.

Ingrédients du sirop :

- 80gr ou 2 cuillères à soupe de beurre
- 6 cuillères à soupe de miel
- 8 cuillères à soupe de cacao





LA BRIOCHE

CUISSON : 2h
Prépa : 30'

Ingrédients

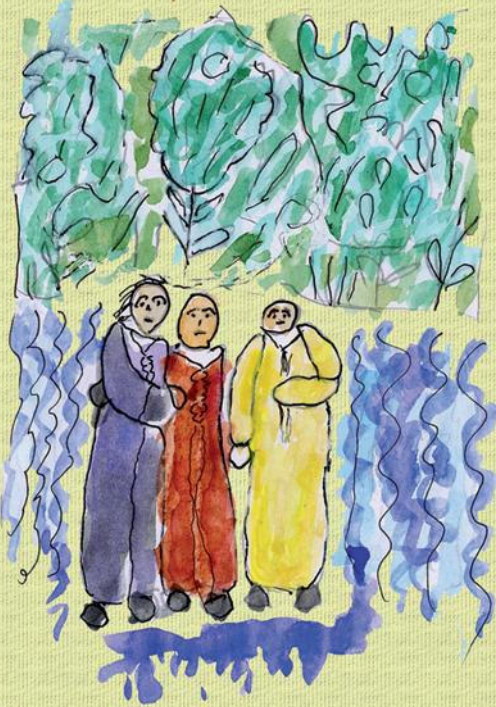
- 10 cl d'huile
- 2 œufs + 1 jaune d'œuf
- 75 g de sucre semoule
- 1/2 cube de levure de boulanger
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 verre ou 20cl de lait tiède
- Une pincée de sel
- 500g de farine
- grains de sésame

*Les brioches ont conquis le monde entier.
Elles sont offertes au petit-déjeuner,
au goûter avec du café ou du thé.*

Fatma

Suggestion :

Les brioches se congèlent très bien.
Les sortir 6 heures avant le goûter.



Préparation

- 1- Cassez les œufs dans une terrine. Ajoutez le sucre, la levure, le sucre vanillé, le lait, la levure chimique et l'huile. Mélangez jusqu'à ce que la levure soit diluée.
- 2- Ajoutez la farine. Mélangez délicatement pour obtenir une pâte lisse.
- 3- Couvrez avec un essuie propre et laissez lever dans un endroit chaud pendant 40 mn environ.
- 4- Divisez la pâte en plusieurs petites boules de la taille d'un œuf. Puis laissez lever 40 mn dans un endroit chaud.
- 5- Formez des brioches. A l'aide d'un pinceau, enduisez-les avec le jaune d'œuf. Décorez de grains de sésame ou de sucre.
- 6- Faites cuire pendant 30 minutes dans un four préchauffé à 180° C.
- 7- Servez tiède ou froid.



POĞAÇA

CUISSON : 20'
PRÉP : 1h30'

Ingrédients

- 1 verre ou 20cl d'huile végétale
- 4 œufs +2 jaunes d'œufs
- 400 g de yaourt nature
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cube de levure de boulanger
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à café de sel
- 500 g de fromage blanc épais
- ½ botte de persil
- 200g de grains de sésame
- 1kg de farine

Attention :

Les ingrédients doivent être à température ambiante.

Préparation

- 1- Cassez les œufs dans un récipient.
Ajoutez le sucre, la levure, le sel, la levure chimique, le yaourt, l'huile et mélangez bien le tout.
- 2- Creusez un puits au centre de la farine. Versez le mélange d'œufs puis pétrissez énergiquement pendant dix minutes.
- 3- Couvrez avec un essuie propre et laissez reposer 30 minutes dans un endroit chaud.
- 4- Divisez la pâte en plusieurs petites boules de la taille d'un œuf.
- 5- Aplatissez – les et déposez une cuillère de farce au centre de chaque boule de pâte, puis refermez- les en soudant bien les bords avec les doigts.
- 6- Enduisez- les à l'aide d'un pinceau avec le jaune d'œuf. Décorez avec des grains de sésame.
- 7- Laissez reposer 15 minutes.
- 8- Déposez les « Poğaç » sur une plaque huilée.
- 9- Faites cuire 20 minutes dans un four préchauffé à 170°C.
- 10- Servez tiède ou froid.

Recette traditionnelle .

*Cette spécialité turque à base de pâte à pain
peut se savourer avec du thé noir, du café, une boisson chaude ou froide, au petit-déjeuner.*

Idéale pour un pique-nique.

Nos enfants l'emportent à l'école pour leur repas de midi.

Pour la farce :

Mélangez le fromage blanc et le persil.

Variantes :

Vous pouvez remplacer le fromage par de la viande hachée cuite ou de la purée de pommes de terre.



Tanur





Beignets

Cuisson : 30'
Prépa : 1h20'

Ingrédients

- 36 cl d'eau tiède
- 500g de farine
- 1 cuillère à café de sel
- 21 g de levure de boulanger en poudre
- 50cl d'huile de friture

Préparation

- 1-Délayez la levure dans un bol avec l'eau tiède, laissez ensuite reposer quelques minutes.
- 2-Tamisez la farine dans une jatte puis incorporez le sel et la levure.
- 3-Pétrissez la pâte jusqu'à obtention d'une boule souple et élastique.
- 4-Recouvrez d'un linge propre et laissez lever une heure dans un endroit chaud.
- 5- Faites chauffer l'huile dans une poêle assez profonde.
- 6-Lorsque la pâte aura doublé de volume, coupez avec les mains huilées un petit morceau de pâte (la valeur d'une petite mandarine).
- 7-Faites un trou avec les doigts au centre du beignet et plongez- le dans l'huile bouillante.
- 8-Dorez le beignet des deux côtés. Retirez et égouttez.
- 9- Continuez l'opération en huilant à chaque fois vos mains et plongez les beignets au fur et à mesure dans la friture.
- 10-Servez chaud.

Suggestion :

Lorsque les beignets sont encore chauds, saupoudrez-les de sucre.

*C'est une spécialité très répandue au Maghreb (Maroc, Algérie, Tunisie).
Tendre souvenir d'enfance , ces beignets sont forts appréciés chauds
au petit-déjeuner, au goûter avec une bonne tasse de café.*

Zohra







Pâte à tartiner aux cuberdons

CUISSON : 30'
PRÉP : 15'

Ingrédients

- 12 cuberdons
- 200g de chocolat blanc
- 15cl de crème fraîche
- jus de citron
- 3 à 5 cuillères à soupe d'eau

Suggestion :

A servir sur une brioche grillée.

Préparation

- 1- Cassez le chocolat blanc en petits morceaux.
- 2- Faites fondre le chocolat au bain-marie.
- 3- Faites fondre dans une casserole les cuberdons avec l'eau et le jus de citron.
- 4- Mélangez les cuberdons fondus dans le chocolat blanc.
- 5- Laissez refroidir à température ambiante.
- 6- Montez la crème fraîche en chantilly puis incorporez-la délicatement au mélange de chocolat blanc et de cuberdons.
- 7- Réservez une nuit au réfrigérateur.

Une pure gourmandise belge qui est très facile à réussir.

Fatma





POSTFACE

Il était une fois une école...

Une école où tout le monde était heureux de se retrouver, de parler...

De parler de son pays, de sa culture...

Quelle merveilleuse rencontre que fut la nôtre.

*Echanger ses idées, s'écouter, discuter tout en prenant le thé
ou le café...*

Toutes mes félicitations pour la création de ce nouveau livre!

*Bien à vous.
Madame Delalieux V.
Institutrice primaire.*

Manage, le 21 mai 2010

Cet ouvrage a vu le jour grâce à la collaboration des institutions suivantes :

**A.S.B.L. Lire et Ecrire Centre Mons Borinage.
Administration communale de Manage.
Ecole communale mixte fondamentale, rue Delval à Manage**

Soutenues par :

**A.S.B.L. Lire et Ecrire CMB.
Ministère de la Communauté française.
Administration communale de Manage.
Le Forem.**



