



REDACTIE  
LAY-OUT  
VERTALING

Nathalie Pirenne, Jan Ieven, Hylke Gryseels, Raf Vanderveken, Liesbet Adam, Kede Ibrahim, Smets & Ruppel, Hylke Gryseels

*Alle gerechten werden ingestuurd door de deelnemende vzw's.*

DRUK

Schepen van Cultuur en Dienst Nederlands Cultuur, Schaarbeek.

VU: BURGEMEESTER EN SCHEPENEN VAN SCHAARBEK

# FOURCHET VEDET:

## de wereld op je bord



RECEPTEN UIT **Brazilië** • **Turkije** • **Armenië**  
• **Cambodja** • **Marokko** • **Senegal** • **Guinee** •  
**Roemenië** • **Cuba** • **Rusland** • **België**

WEEK VAN DE SMAAK 2010



# Inhoud

Inleiding		5
<b>BRAZILLIE</b>	Coxinha de frango - Kipkroketten & Pao de queijo - kaasbrood	7
<b>TURKIJE</b>	Sigara Böregi - Deegrolletjes	10
<b>ARMENIË</b>	Armeense saladetaart	12
<b>CAMBODJA</b>	Bai Lieng sach ko - Gebakken rijst met rundsvlees	14
<b>MAROKKO</b>	Tajine van kip met citroen en olijven	16
<b>SENEGAL</b>	Thiebou diene - traditioneel visgerecht	18
<b>GUINEE</b>	Visballetjes in pindasaus	20
<b>ROEMENIË</b>	Kippenbout met look en polenta	22
<b>CUBA</b>	Arroz Congri - witte rijst met zwarte bonen	24
<b>RUSLAND</b>	Pirojki - Brioches	26
<b>BELGIË</b>	Vanillepudding met speculoos	28

Partners



## beste lezer,

Ga met ons op ontdekkingsreis...

In het kader van de week van de smaak startten we in Schaarbeek 5 jaar geleden met Fourchet Vedet. Een evenement rond smaak en eetculturen, om zo de diversiteit aan culturen in Brussel dichterbij elkaar te brengen. Om dit jubileum te vieren, willen we graag iets extra doen voor jullie.

Hoe vaak dromen we niet van verre bestemmingen, willen we nieuwe oorden ontdekken. Met dit boekje proberen we die wereld wat dichterbij te brengen. Reis met ons mee langs de 12 verschillende gerechten uit verschillende landen en werelddelen die hun geheimen met jullie willen delen.

We wensen jullie veel plezier met het proeven en uitproberen van deze recepten.



## Info over Brazilië

Brazilië, waar Portugees wordt gesproken, heeft de grootste bevolking in Zuid-Amerika. In 2007 bedroeg het inwoneraantal 190.Miljoen. De mensen zijn divers in oorsprong: het is een mengelmoes van Afrikanen, Europeanen en indianen, maar er is ook een grote Aziatische en Noord-Afrikaanse immigratie geweest in de 20ste eeuw. Er zijn bijvoorbeeld circa 1,4 miljoen Brazilianen van Japanse afkomst die in het zuiden van Brazilië wonen (buiten Japan de grootste Japanse bevolking in de wereld). Ongeveer 750.000 Brazilianen behoren tot de inheemse bevolking. Het grootste deel daarvan leeft in het Amazoneregenwoud, voornamelijk langs de Amazone. Circa 12% van de landoppervlakte van Brazilië is terzijde gesteld als inheems gebied. Hoewel elementen van de Afrikaanse en Indiaanse culturen voortleven in de Braziliaanse cultuur, heeft Brazilië een overwegend westerse cultuur.

De belangrijkste commerciële gewassen zijn koffie, citrusvruchten en suikerriet, waarvan Brazilië de grootste producent van de wereld is. Hout is ook belangrijk, hoewel een deel ervan illegaal wordt gekapt. Dat de houtproductie een aandeel (gehad) heeft in de ontbossing kan niet ontkend worden. Toch kan de ontbossing niet volledig aan de houtkap geweten worden. Andere factoren die hierin meespelen zijn onder andere bosbranden, al dan niet aangestoken door de plaatselijke bevolking om nieuwe (tijdelijke) landbouwgrond te hebben. Brazilië staat ongeveer op de negende plek van de grootste economieën van de wereld, met ontwikkelde landbouw, mijnbouw, industrie- en dienstensectoren.





## Salgadinhos brasileiros

*Salgadinhos* zijn een soort versnaperingen die onder brede lagen van de bevolking populair zijn.

### Coxinha de frango (kipkroketten)

#### VOORGERECHT

**BEREIDINGSTIJD:** 1 uur

**BENODIGDHEDEN** (voor 40 kroketten)

1 kopje water, 2 kopjes melk, 2 tabletten kippenbouillon, 1 eetlepel boter, 2,5 kopjes meel, broodkruim, 2 geklopte eieren, olie om te frituren, 1 kg kip, 3 eetlepels verse roomkaas, 2 eetlepels olijfolie, 1 ui, 2 kleine stukjes knoflook, naar smaak kruiden.

#### WERKWIJZE

##### Voor de vulling:

In een grote pan de olie, knoflook en ui laten bruinen.

Voeg vervolgens de kippenstrips toe en kruiden naar voorkeur.

5 minuten in de oven laten bakken.

Haal uit de oven, voeg de kaas toe en meng alles.

Laten afkoelen en met dit mengsel de kroketten maken.

##### Voor de kroketten:

- Breng het water, de melk, de bouillon en de boter aan de kook in een grote pan.
- Voeg de bloem toe en meng tot je een dikke saus krijgt.
- Leg dit mengsel op een glad oppervlak en laat afkoelen.
- Open een stukje van het deeg met je handen. Leg een olijf in het midden met een beetje van de kipvulling. Sluit weer af zodat je een kroketje krijgt.
- Haal dit kroketje door het losgeklopt ei en het paneermeel en bak het vervolgens in olie tot het bruin ziet.
- Laat het overtollige vet uitlekken op een absorberende doek (bv. stukje keukenpapier) en serveer.



## Pao de queijo (kaasbrood)

Een pão de queijo kan een doorsnede hebben tussen de 3 en de 15 centimeter, en wordt als tussendoortje genuttigd of met de koffie bij ontbijt of avondeten.

**BEREIDINGSTIJD:** 30 minuten

**BENODIGDHEDEN** (voor 5 porties)

Polvilho, (maniokmeel) 4 kopjes bloem, 500 gr. zoete cassave, zout, 2 kopjes melk (300 ml), 1 kop olie, 2 eieren, 4 kopjes geraspte kaas «minas», olie om in te smeren.

#### WERKWIJZE

- Breng de polvilho in een grote kom.
- Verwarm de melk samen met de olie.
- Als het kookt, voeg de polvilho toe en roer om klonters te voorkomen.
- Laten afkoelen.
- Voeg de eieren één voor één toe, afgewisseld met de kaas en meng na elke toevoeging.
- Doe olie op je handen.
- Rol balletjes van ongeveer 2 cm doorsnede.
- Verwarm de oven voor op 180°.
- Bak de balletjes tot ze bruin zien.



## Info over Turkije

Turkije is een land gelegen op de grens met Europa en Azië, tussen de Zwarte zee en de

Middellandse zee. Turkije ligt niet alleen cultureel, maar ook qua klimaat op een kruispunt. Het oosten van het land en Centraal-Anatolië bezitten een uitgesproken landklimaat met zeer hete zomers en ijskoude winters waarin zeer veel sneeuw kan vallen.

Turkije heeft een oppervlakte van 783.562 km<sup>2</sup> en telt een kleine 77 miljoen inwoners. De Turkse grens heeft een totale lengte van 2627 km met buurlanden Armenië, Azerbeidzjan, Bulgarije, Georgië, Griekenland, Iran, Irak en Syrië. De hoofdstad Ankara telt 4,1 miljoen inwoners en is daarmee de op één na grootste stad van Turkije; alleen Istanboel is groter met 12,5 miljoen inwoners.

De **Turkse keuken** is een internationaal gewaardeerde keuken met een lange traditie. De variatie van het eten in Anatolie komt voort uit de talloze invasies van vreemde volkeren, die een spoor van kookstijlen hebben achtergelaten in het gebied. Een andere reden voor de diversiteit van de Turkse keuken is dat, op hun weg uit Centraal-Azie, de Oghuz Turken in hun rijken zoals het Ottomaanse en Seljoekse Rijk, de bevolking van Iran, Irak, Egypte en de Balkan integreerde en hun kookkunst overnam. De Ottomaanse Sultans hadden in het Topkapi-paleis in Istanbul een gigantische keuken waardoor, onafhankelijk van de welstand van de bevolking, de luxueuze Turkse kookkunst, zoals wij die nu kennen, behouden bleef en uitgebreid werd. Op het platteland bleven daarnaast regionale en etnische keukens in stand. De traditionele Centraal-Aziatische Turkse keuken heeft ook veel blijvende invloed gehad op de keukens van Europa en het Midden-Oosten. Zo is Yoghurt, het belangrijkste onderdeel van het Griekse Tzatziki, een typische Turkse nomadendrank.

De gerechten zijn meestal gebaseerd op vers fruit en groente, gegrild vlees of vis en vele soorten salades. Bekende Turkse gerechten zijn onder andere *dolma*, *döner kebab*, *mantı*, *bezendi*, *börek/beurek*, *pilav/pilaf*, *baklava* et *kadayıf*.

BRON: WIKIPEDIA

## Sigara Böregi-deegrolletjes

VOORGERECHT – BIJGERECHT - HOOPDGERECHT

BEREIDINGSTIJD: 40 minuten

### BENODIGDHEDEN

- 1 pakje kant-en-klaar yufka-deegvellen
- 200 gr magere feta kaas
- 1 bos dille (niet verplicht)
- 1 bos bladpeterselie
- 4 dl zonnebloemolie voor het bakken

### WERKWIJZE

- Prak de kaas fijn met een vork. Was de kruiden, schud de blaadjes droog, hak ze fijn en meng ze door de kaas.
- Doe het bladerdeeg open en laat het 10 minuten rusten. Zet een schoteltje met koud water klaar. Leg telkens 2 theelepeltjes van de kaasvulling op de afgeronde kanten van iedere driehoek. Klap de hoeken iets om en rol de stukken dan als een sigaret naar de punt toe op. Bestrijk de punten met wat water en plak ze vast op de rolletjes.
- Vul een pan tot een hoogte van circa 2 vingers met olie en verhit de olie. Bak de deegrolletjes op hoog vuur in circa 5 minuten rondom goudbruin. Laat op keukenpapier uitlekken en dien de deegrolletjes dan heet op.

### Extra info over het gerecht

Sigara Böregi of Börek (= deegrolletjes) is een typisch Turks gerecht. Het kan gegeten worden bij de hoofdmaaltijd, maar ook als borrelhapje is het uitermate geschikt.

Het gerecht kent vele variaties. Ook gevuld met groenten, vlees of kaas zijn het erg geliefde rolletjes die men met plezier aan de dis ziet verschijnen.





## Info over Armenië

Armenië is gelegen in de Kaukasus met als buurlanden Turkije, Georgië, Azerbeidzjan en Iran en met als hoofdstad Jerevan. Armenië is een bergachtig en bosrijk land met snelstromende rivieren. De Aragats is met 4095m boven zeeniveau de hoogste berg van het land. De mas-samoord op 1,5 miljoen Armenen onder het Ottomaanse Rijk in 1915 verzuurt tot vandaag de relaties met buurland Turkije, waar het feit niet officieel als genocide erkend wordt. Tot 1990 maakte het gebied deel uit van de Sovjet-Unie. Het land leed echter ernstige economische schade als gevolg van een blokkade door Turkije en Azerbeidzjan. Als gevolg hiervan is in de loop van de jaren '90 meer dan een kwart van de totale bevolking geëmigreerd.

## Armeense saladetaart

### BIJGERECHT

**BEREIDINGSTIJD:** 1 uur max.

### BENODIGDHEDEN

2 rode bieten, 3 aardappelen, 2 wortels, 5 à 6 stukken kleine gemarineerde komkommers, 4 teentjes look, mayonaise, peterselie, zwarte peper, hazelnoten

### BEREIDINGSWIJZE

- Aardappelen, rode bieten, wortelen gaar koken. Rode bieten, aardappelen, wortelen en komkommers in kleine • stukken snijden: zwarte peper naar smaak toevoegen.
- Meng de mayonaise met de look.
- Neem een grote en hoge vorm waarin je de verschillende lagen van de saladetaart aanbrengt:
  - a. Aardappelen gemengd met mayonaise waarop je de peterse-lie en de noten aanbrengt.
  - b. Rode biet gemengd met mayonaise waarop je de peterselie en de noten legt.
  - c. Wortel gemengd met mayonaise waarop je de peterselie en de noten aanbrengt.
  - d. De 'taart' mooi afwerken door bovenaan nog peterselie en noten te strooien.

### Extra info over het gerecht

Deze salade is lekker als bijgerecht bij rijst, pasta, bilinciki, enz.



## Info over Cambodja

Cambodja is een land in Zuidoost-Azië. Dit land grenst aan Laos, Thailand en Vietnam en ligt tevens aan de Golf van Thailand en de Zuid-Chinese Zee.

Cambodja is vaak van naam veranderd. De Cambodjanen zelf noemen hun land Kampuchea, deze naam is afgeleid van het woord Kambu-ja. Deze naam betekent letterlijk: zij die geboren zijn door Kambu. Kambu is volgens een mythe de grondlegger van Cambodja. Deze mythe gaat terug tot de 10e eeuw.

Cambodja heeft een tropisch moessonklimaat. De gemiddelde temperatuur is het hele jaar door ongeveer 30 graden. De temperatuur varieert van 10 graden in de koele maanden tot 45 graden in de zomer. Cambodja kent twee moessons: de droge noordoostmoesson van november tot april, als de winden uit het noordoosten komen, en de natte zuidwestmoesson van mei tot oktober, als de winden uit het zuidwesten komen en veel regen brengen. De periode met de minste regenval is januari - februari.

Cambodja is een zeer arm land en de economie draait zeer slecht door de vele oorlogen. Voor 1970 produceerden de boeren genoeg voedsel voor de behoeften van het land. Maar tegen 1986 was dit door de vele vernielingen nog maar 75%. Landbouw is de belangrijkste activiteit en rijst, rubber en maïs zijn de belangrijkste gewassen. Er is bijna geen industrie en de industrieën die er zijn produceren voornamelijk voor binnenlandse consumptie.

## Bai Lieng Sach Ko (Gebakken rijst met rundvlees)

### HOOFDGERECHT

**BEREIDINGSTIJD:** 30 minuten

### BENODIGDHEDEN

500gr rijst, 3 lente-uitjes, 200gr rundvlees, 1 eetlepel vissaus  
2 cm gember, 1 à 2 stengels citroengras, Verse blaadjes munt  
Bosje koriander, Bosje Thaise basilicum, 3 eieren  
2 teentje look, 2 fijngehakte chilipepers, arachide-olie

### WERKWIJZE

- Kook de rijst en laat deze afkoelen.
- De afgekoelde rijst bakken in een pan met olie. Voeg er ook de fijngehakte look en geraspte gember aan toe. Snij het vlees, het citroengras, de lente-uitjes in kleine stukjes of reepjes en voeg deze toe.
- Bak ondertussen omeletten en laat afkoelen.
- Breng de rijst met groenten op smaak met de vissaus en chili (naar eigen smaak). Kruid af met koriander, basilicum en munt naar eigen smaak.
- Snij de omelet in stukjes en voeg deze bij de rijst.

### *Extra info over het gerecht*

Dit gerecht kan ook gegeten worden met kip, vis of vegetarisch. Het Cambodjaanse eten heeft veel gemeen met het voedsel uit de buurlanden Thailand en Laos, maar dan minder gekruid. Net als daar worden de meeste gerechten gegeten met rijst.



## Info over Marokko

Marokko ligt op het kruispunt van Europa en Afrika, Middellandse Zee en Atlantische Oceaan. Het land vormt een poort naar het Afrikaanse continent en is de toegangspoort tot Europa vanuit Afrika. Marokko heeft een constitutionele monarchie. De huidige koning is Mohammed VI, die in 1999 de troon besteeg.

De hoofdstad van het land is Rabat, gelegen aan de rivier Bou Regreg. De grootste en belangrijkste stad van Marokko is Casablanca. De bevolking, met een totaal aantal inwoners van 34.272.968, bestaat voornamelijk uit de etnische groepen der Berbers en Arabieren, met daarnaast minderheden van Joodse, Europese en Afrikaanse afkomst. De officiële landstaal is het Arabisch, met plaatselijke dialecten als het Derija en Berbers. De tweede taal van Marokko is het Frans.

### *Extra info over het Tajine-gerecht*

De Marokkaanse keuken is er één van stoofgerechten (= tajines). Stoven met lamsvlees, kip of vis en daarbij groenten. De tajine, een aardewerken kookpot, is daarbij heel belangrijk. De Marokkanen bereiden er bijna al hun eten in. Dus als je Marokkaans wilt gaan koken, zul je zeker een tajine in huis moeten halen.

De tajine is gemaakt van klei en bij een lage temperatuur gebakken. Hierdoor kan de tajine zonder problemen tegen alle temperaturen. Klei is ook een goed materiaal om hitte op te slaan. Het gerecht kan van alle kanten goed 'sudder' en lang op temperatuur blijven. Door deze 'suddereigenschap' kun je een gerecht zonder toevoeging van water of olie maken, omdat het in zijn eigen sap gaart. Vitamines en voedingsstoffen blijven zo ook optimaal bewaard. En de kooktijd is veel korter dan bij andere potten en pannen.

De tajine kun je gebruiken in de oven, maar ook op het gasfornuis en op houtskool.

## Tajine van kip met citroen en olijven



### HOOFDGERECHT

**VOORBEREIDINGSTIJD:** 20 minuten

**KOOKTIJD:** 30 minuten

### INGREDIËNTEN

- hele kip ontveld en in vier gesneden (of 4 kippenbillen)
- 1 gekonfijte citroen in stukjes gesneden
- 1 ui, fijngesnipperd
- 1 eetlepel fijngehakte verse koriander
- 1 eetlepel fijngehakte peterselie
- 2 tenen knoflook, gehakt
- 4 draadjes saffraan
- 2 koffielepels gemberpoeder
- 1 koffielepel komijn
- 1 koffielepel peper
- een beetje zout (maar let op de gekonfijte citroen is heel zout)
- 3 eetlepels olijfolie
- 100 g ontpitte paarse (of indien het niet anders kan groene) olijven

### BEREIDINGSWIJZE

- Snij de kip en de citroen in stukken.
- Fruit de kruiden met de olie in een stoofpot, op zacht vuur.
- Voeg de stukken kip, citroen en de olijven toe.
- Peper en zout en 2 glazen water toevoegen.
- Laat dit met deksel op een zacht vuur staan gedurende 1 uur 15 minuten.
- Schik alles in een tajineschotel en plaats dit gedurende 5 minuten onder de grill.
- Serveer deze schotel goed warm.



## Info over Senegal

De weelderigste landschappen van Afrika liggen waarschijnlijk niet in Senegal, maar je vindt er onvergetelijke plaatsen en je ontdekt er een volkomen vreemde omgeving. De talrijke natuurparken, waar het krioelt van allerlei soorten vogels en grote zoogdieren, of de aangename stranden omzoomd met een weelderige en gevarieerde plantengroei hebben alles om de reiziger te charmeren.

Een van de belangrijkste troeven van dit aantrekkelijke land is de vrolijke, openhartige en gastvrije bevolking. Het woord terenga (Wolof voor 'gastvrijheid') is er geen loos begrip. Toch geeft Senegal zijn geheimen slechts prijs aan wie echt weet te communiceren. Het kolonialisme mag dan onuitwisbare sporen hebben nagelaten, zoals de Franse cultuur en taal, het is niet omdat je die taal spreekt dat je automatisch de boodschap begrijpt. Je kunt er immers niet omheen dat sinds de onafhankelijkheid 40 jaar zijn verstreken en dat in de Senegalese mentaliteit de eigen economische belangen, de perceptie van een wereld bestaande uit centrumstraten en satellieten, de gehechtheid aan de regels van de traditie en, ten slotte, de versterking van de islam een belangrijke plaats innemen.

### *Extra info over het Thiebou diene-gerecht*

Thiebou diene is het nationaal gerecht dat soms "riz au poisson" (rijst met vis) wordt genoemd en met groenten wordt geserveerd.

Karakteristiek voor de Senegalese keuken zijn eenvoudige rijstgerechten die echter zo geraffineerd gekruid zijn dat ze bijzonder smakelijk zijn. Een hoofdmaaltijd bestaat over het algemeen uit rijst of gierst als basis met een smakelijke saus met vlees of vis. Vanwege de vele grote rivieren in het land is het gebruik van vis wijdverbreid en niet enkel aan de kust te vinden. Over het algemeen bestaat de maaltijd uit één gang en is een dessert niet gebruikelijk. Vaak wordt na het eten zeer sterke thee geserveerd.



## Thiebou diene

### HOOFDGERECHT

**VOORBEREIDINGSTIJD:** 20 minuten

**KOOKTIJD:** 30 minuten

### INGREDIËNTEN

- 1 kg thiofvis ( kan ook vervangen door schelvis of goudbrasem)
- sap van 1 citroen, 100 g tomatenpuree
- 25 g peterselie, 1/2 teentje knoflook
- 1 theelepel zwarte peper, 1 theelepel cayennepeper, zout
- 4 lente-uitjes, 1 ui
- 200 g aubergine, 250 g bloemkool, 250 g kool, 200 g rapen
- arachideolie
- 1 kg tomaten
- 1/2 l water
- 500 g gewassen rijst

### BEREIDINGSWIJZE

- Snij de vis in moten en wrijf in met citroensap.
- Meng de kruiden met de look en de lente-uitjes.
- Voeg het kruidenmengsel toe aan de vis en laat enkele minuten trekken.
- Maak de groenten schoon en snij in plakken.
- Fruit een ui in ringen in olie, doe er de tomatenpuree en de tomaten in plakken bij.  
Doe er vervolgens de vis en de groenten bij en ook ? l water.  
Laat 30 minuten sudderen.
- Haal de groenten en vis eruit en leg ze op een schaal.  
Roer 500 g gewassen rijst door de overgebleven vloeistof en voeg er eventueel wat extra water aan toe, kook op een zacht vuur de rijst zacht.
- Dien de rijst op en garneer met de vis en groenten.

## Info over Guinee

Guinee ligt in West-Afrika en wordt soms ook Guinee-Conakry genoemd. Conakry is de naam van de hoofdstad. Guinee, wat “vrouw” betekent, wordt gezien als een land met veel geheime rituelen en een rijke cultuur.

Er wonen ongeveer 10 miljoen mensen in Guinee onderverdeeld in 24 etnische groepen. De belangrijkste godsdienst is de Islam. De officiële taal is Frans, maar iedere etnische groep heeft een eigen taal. De belangrijkste zijn Peul, Mandinka en Sousou.

Het land heeft een tropisch klimaat met twee seizoenen: een regenachtig en een droog seizoen. Veel rivieren, zoals de Nigeria, de Senegal, Gambia en hun belangrijkste zijrivieren hebben hun oorsprong in Guinee, waardoor het land de watertoren van West-Afrika wordt genoemd. Van december tot februari waaien de harmattan-winden in Guinee. Deze woestijnwind brengt grijszand met zich mee en zorgt voor slecht zicht.

### Extra info over het gerecht

In Guinee vinden we verschillende sauzen naar gelang de etnische groepen en regio die we bezoeken. We kunnen zeggen dat de pindasaus één van de sauzen is die wordt gedeeld door al deze etnische groepen en in alle regio's terug te vinden is.

## Visballetjes in pindasaus

### HOOFDGERECHT

**BEREIDINGSTIJD:** 1 uur

### BENODIGDHEDEN

2 kg vis (Cambio), 1/2 kg bloem (maïs), 2 uien, 1 soeplepel visbouillon, 4 verse tomaten, 1/2 soeplepel van zout, 200ml olie (pindaolie), 250g pindakaas, 20g peper, 1/2 l water, 500g rijst

### WERKWIJZE

- Met een mixer mix je de vis gemengd met 200g pindakaas, 1/2 kg bloem, een beetje bouillon en peper. Van dit mengsel rol je kleine balletjes.  
Nu bak je deze visballetjes apart. Dit kan ook in de frituurketel gebeuren. Let op - niet te hard bakken!
- Snij de uien en tomaten en meng ze samen met de resterende bouillon en peper en zout. Dit is je basissaus.
- Zet daarna een kookpot met 2 eetlepels olie erin op een laag vuur. Als de olie een beetje warm is, doe je de basissaus (gesneden ajuin en tomaten, bouillon, peper) in de pot en blijf je erin roeren gedurende 3 à 5 minuten.  
Nu doe je 1/2 L water en de resterende pindakaas bij de saus. Het vuur mag nu een beetje hoger en laat de saus ongeveer 10 à 15 minuten koken in de kookpot..
- Doe de visballetjes in de saus en laat ze koken gedurende 10 à 15min op een laag vuur.
- Je saus is klaar.  
Je kookt de rijst apart en serveert die bij het gerecht.  
Je kunt je nu bedienen.

*PS: het is ook een hoofdgerecht waar je veel groenten kan en mag bij doen. We hebben hierboven de meest eenvoudige versie gegeven.*

## Info over Roemenië

Roemenië is gelegen ten noorden van Bulgarije en Servië. In oppervlakte is het meer dan half zo groot als Frankrijk.

Haar 22 miljoen inwoners bewonen een uitgestrekt en divers landschap, met bergtoppen hoger dan 2000 meter, grote vlaktes, de delta van de Donau,... De winters zijn er streng, de zomers zeer aangenaam.

De taal, het Roemeens, is de enige Romaanse taal die in de Balkan wordt gesproken, en staat minstens even dicht bij het Latijn als het Italiaans.

Roemenen zijn zeer gastvrij. In sommige dorpjes op het platteland houdt men nog eeuwenoude tradities in ere.

De keuken is een rijke en gevarieerde synthese van traditie enerzijds, en herkenbare invloeden uit verschillende buurlanden anderzijds, zoals bijvoorbeeld Turkije (vleesballetjes, baklava,...), Bulgarije (ghiveci,...) Griekenland (moussaka,...), Oostenrijk (schnitzel,...), Hongarije (goulash,...).

## Kippenbout met look en polenta



### HOOFDGERECHT

**BEREIDINGSTIJD:** 30 minuten

### INGREDIËNTEN

500 g. kippenboutjes, Kipkruiden, zout, peper, 1 kopje maïsmeel  
1,5 kop water, 4 grote tenen look, olijfolie, tijm

### BEREIDINGSWIJZE

- Dit zeer lekkere gerecht is een 'verboden genot' voor de smaak! Het kan bovendien vrij snel klaargemaakt worden, en je hebt er niet veel ingrediënten voor nodig.
- Begin met de kip. Was het vlees grondig en kruid het met de speciale kipkruiden, of met wat je gewoonlijk gebruikt voor kip. Zet de boutjes in een voorverwarmde oven tot ze gaar zijn en 'krokant' gebakken.
- Zet ondertussen water te kook en doe er zout bij. Strooi er gaandeweg maïsmeel bij wanneer het kookt, en blijf steeds roeren. Blijf toevoegen en roeren tot je polenta de juiste dikte heeft.
- Pel enkele teentjes look en rasp ze met een heel fijne rasp. Voeg een beetje olijfolie toe en meng het geheel goed, tot je een schuimachtige pasta verkrijgt. Meng hier ook wat tijm tussen om op smaak te brengen.  
Serveer de look bovenop de kippenbouten. Smakelijk!

### Extra info over het gerecht

Uitstekend met een goed glas Roemeense rode wijn!



## Info over Cuba

**Cuba**, formeel de **Republiek Cuba** (Spaans: *República de Cuba*), is een land in het Caribisch Gebied, bestaande uit de eilanden Cuba en Isla de la Juventud, plus een groot aantal zeer kleine eilandjes daaromheen. Cuba wordt in het noorden begrensd door de Golf van Mexico en de Atlantische Oceaan, in het oosten door de Windward Passage, in het zuiden door de Caribische Zee en in het westen door de Straat Yucatan.

Het land is sinds 1959 officieel een socialistische republiek, en wordt sinds 2008 bestuurd door Raúl Castro, vice-secretaris-generaal van de Communistische Partij van Cuba - de enige legale politieke partij.

### Extra info over het gerecht

De cocina criolla (Creoolse Keuken) is ontstaan door Spaanse en Afrikaanse invloeden. De meest voorkomende Cubaanse gerechten bevatten varkensvlees, kip, rijst, bonen, tomaten en sla. De Spaanse invloed is aanwezig door het gebruik van rijst, citroenen, en sinaasappels. Yuca is een inheemse knolachtige groente in de vorm van een grote wortel die gekookt of gebakken kan worden, en malanga is een met grote bladeren knolachtige groente zoals taro.

De gerechten worden gekruid met knoflook en uien. Een veelvoorkomend gerecht aangeboden in Cubaanse restaurants is carne asada (geroosterd vlees), puerco asado (geroosterd varkensvlees), of carne de cerdo (varkensvlees).

Staatsrestaurants zullen ook carne de res (rundvlees), picadillo (gehakt), en arroz con pollo (kip en rijst) serveren. Ajiaco is een karakteristieke stoofpot met vlees, knoflook, en groente. Congri oriental (rijst gekookt met rode kidney bonen) werd geïntroduceerd door Franse plantagehouders uit Haïti tijdens de 19e eeuw. In Oriente word het moros y cristianos (rijst met zwarte bonen) genoemd, een gerecht dat vaak vergeleken wordt met de raciale mix in Cuba zelf.

## Arroz Congri

### HOOFDGERECHT

#### INGREDIËNTEN

- 2 kopjes langkorrelige witte rijst
- 1 kopje zwarte bonen voor soepen kleine korrelgrootte
- 2 kopjes zwarte bonen soep
- 1 grote witte ui
- 4 grote tenen knoflook
- 2 zoete paprika's (groen en rood)
- een snuifje oregano
- 1 groot laurierblad
- 1 / 4 kopje plantaardige olie, bij voorkeur zonnebloemolie
- 1 theelepel zout

#### WERKWIJZE

- Was de zwarte bonen en plaats ze in een snelkookpan voor 30 à 40 minuten. Laat ze afkoelen en verwijder het deksel om te kijken of de bonen gaar zijn.  
Giet de bouillon in een potje apart en zet de bonen koel.
- Bak in een pan de gehakte knoflook, de paprika (in dunne reepjes), oregano en olijfolie tot ze goudbruin zijn. Voeg hier de ajuin, de bouillon, de bonen en de rijst aan toe. Kruid het geheel met een laurierblad en zout.
- Zet dit alles op een middelhoog vuur tot de rijst begint te koken. Roer regelmatig om aankoken te voorkomen. Zet alles vervolgens op een laag vuur en laat alles doorkoken tot de rijst droog is. Dit proces kan 10 tot 15 minuten duren.
- Laat alles afkoelen alvorens te serveren.
- Dit is een basisrecept en kan opgediend worden met varkensvlees. Dit doe je simpelweg door bij de voorbereiding van de saus kleine stukjes varkensvlees en gebakken ajuin toe te voegen.



## Info over Rusland

Rusland, officieel 'Russische Federatie', is het grootste land ter wereld, bijna dubbel zo groot als het tweede grootste land, Canada. Hoewel het omgeven is door verschillende oceanen en zeeën, heeft Rusland een continentaal klimaat. Het grootste deel ervan is koud en onherbergzaam.

Het is gedeeltelijk gelegen in Europa (74,7%) en gedeeltelijk in Azië (25,3%). Het land ligt echter vanuit een politiek perspectief in Europa, omdat de belangrijkste delen ervan in het Europese deel liggen en ruim 70% van de bevolking hier woont. Qua inwonersaantal staat Rusland mondiaal als negende gerangschikt met 142 miljoen inwoners.

Rusland is rijkelijk voorzien van grondstoffen en energievoorraden (aardolie, aardgas,...), waarvan het ook één van de belangrijkste producenten en uitvoerders is. De zware industrie is er sinds de Sovjet-Unie sterk ontwikkeld, andere sterke sectoren zijn wapenning, kernenergie en lucht- en ruimtevaart. De hoofdstad Moskou is tevens de grootste stad en het economisch hart van Rusland.

Rusland strekt zich uit van Oost tot West over een lengte van meer dan 9000 km, over negen tijdzones, en grenst aan de volgende landen: Noorwegen, Finland, Estland, Letland, Litouwen, Polen, Wit-Rusland, Oekraïne, Georgië, Azerbeidzjan, Kazachstan, China, Mongolië en Noord-Korea.

De Russische keuken is van oorsprong een plattelandskeuken. Net als de traditionele Hollandse keuken zijn er veel eenvoudige, maar voedzame gerechten terug te vinden. Een aantal ingrediënten die in beide keukens veel voorkomen zijn haring, zuurkool en roggebrood. Door de strenge Russische winters gebruikt men immers veel lang houdbare ingrediënten.

De Russisch-orthodoxe kerk is ook van grote invloed op de eetgewoonten van de Russen geweest. Tijdens de vele vastenperiodes was het verboden om vlees, melkproducten en eieren te eten. Hierdoor zijn er veel recepten met groenten, vis en paddenstoelen te vinden. Dit in tegenstelling tot het grote paasfeest, dat de lange vastenperiode afsluit, en waar men veel vleesgerechten serveert, bijvoorbeeld speenvarken.

## Pirojki (brioches fourrées)

### BIJGERECHT

#### INGREDIËNTEN (voor ongeveer 40 pirojki)

0,5 l warme melk, 3 eieren, 16 g bakkersgist, 1 glas suiker, 250g margarine, ongeveer 1 kg 200 g bloem

#### WERKWIJZE

- Meng 1 kop warme melk met 2 eetlepels suiker en gist. Wacht ongeveer 15 minuten om te zien of alles goed rijst.
- Smelt margarine. Voeg bij het bovenstaande mengsel de rest van de melk, losgeklopte eieren, suiker, margarine en meng alles goed. Giet de bloem op het deeg en meng alles met een lepel. Vervolgens kneed je alles met de hand tot er niets meer aan je handen blijft plakken. Smeer het deeg in met bloem, dek het af en laat het rijzen. Zodra het deeg verdubbeld is, duw je alles nog eens samen en laat je het opnieuw rijzen.
- De tijd van het rijzen, kan variëren van 2 tot 3 uur (het deeg zal sneller stijgen in een warme ruimte). Kneed het deeg opnieuw. Neem met een hand een klein stukje van het deeg en leg het plat op de palm van je hand. Leg in het midden een lepel vulling en plooi het deeg toe tot een langgerekt broodje.
- Verwarm je oven voor op 220 graden. Leg de broodjes op een ingevette bakplaat met de onderkant naar beneden. Smeer de bovenkant van het broodje in met opgeklopt ei. Bak de broodjes ongeveer 15 minuten.

**Vulling:** Er zijn verschillende soorten vullingen voor de gebakjes.

In de zomer gebruikt men fruit: kleine brokjes appel gemengd met suiker, ontpitte kersen, abrikozen...

Bij de zoute vullingen vindt men o.a. het volgende:

- Aardappelpuree gemengd met gesnipperde en gebakken ui, en fijn gemalen gekookte eieren
- Gefruite stukjes champignon samen met gebakken ui, witte kool en wortelen. Hak het geheel fijn, fruit het 15 min. in zonnebloemolie, en voeg zout toe.



## Info over België

De naam “*Belgae*” of “*Belgica*” werd voor het eerst vermeld door Julius Caesar, maar België werd pas in 1830 een onafhankelijk land na afscheiding van het Verenigd Koninkrijk der Nederlanden.

België telt 10.414.336 inwoners en bezit een hoge bevolkingsdichtheid van 341,1/km<sup>2</sup>. Zestig procent van de Belgen is Nederlandstalig, veertig procent is Franstalig, 74.000 Belgen spreken Duits als moedertaal.

België staat bekend om de Belgische chocolade (vooral de pralines), de Brusselse wafel, de Belgische frieten, de Belgische kazen, alsook het Belgisch bier (waarvan er meer dan 1000 verschillende soorten zijn).

In de Belgische keuken wordt bij voorkeur gebruikgemaakt van regionale en seizoensgebonden ingrediënten, zodat er in dit kleine land toch aanzienlijke regionale verschillen in de nationale keuken bestaan. Zo worden de spijskaarten en thuisbereidingen aan de kust overheerst door mosselen en vis, terwijl men in de Ardennen vooral wild gebruikt. Bovendien hebben zowel Vlamingen als Walen op hun beurt eigen regionale gerechten ontwikkeld. Onder andere door deze veelzijdigheid van onze keuken worden we geroemd om onze Bourgondische levensstijl. Er is een uitdrukking die zegt dat het eten in België wordt geserveerd in de hoeveelheden zoals in Duitsland gebruikelijk is en met de kwaliteit zoals men die uit Frankrijk kent.

Terwijl een thuisbereiding eerder degelijk en landelijk is, is de fijnere kookkunst op restaurant sterk door de Franse keuken beïnvloed, met dewelke ze ook vaak kwalitatief wordt gelijkgesteld. België heeft per inwoner dan ook evenveel Michelinsterren als Frankrijk.

BRON: WIKIPEDIA

## Vanillepudding met speculoos



### NAGERECHT

**BEREIDINGSTIJD:** 15 minuten

### BENODIGDHEDEN

- 8 dl melk
- 1 zakje vanillebloem (75gr)
- 3 eetlepels suiker (naar keuze)
- speculoos koekjes

### WERKWIJZE

- Enkele speculooskoekjes fijn rollen met een deegrol of fles.
- De vanillebloem breken in 1 dl koude melk.  
De rest van de melk aan de kook brengen met de suiker.
- Als de melk kookt van het vuur nemen en al roerend de gebroken vanillebloem onderroeren.  
Terug op het vuur zetten en nogmaals al roerend aan de kook brengen.  
Van het vuur nemen en nog even blijven doorroeren om te voorkomen dat er een vel op komt.
- Onderaan in de potjes 1 of 2 (naar keuze) speculooskoekjes leggen.  
De warme pudding over de hele koekjes verdelen.  
De pudding bedekken met de fijngemaakte koekjes.
- Laten afkoelen.

### Extra info over het gerecht

Het gerecht is een vaak gegeten Vlaams dessert.





RÉDACTION  
LAY-OUT  
TRADUCTION  
PRESS

Nathalie Pirenne, Jan leven, Hylke Gryseels, Raf Vanderveken, Liesbet Adam, Kede Ibrahim.  
Smets & Ruppel  
Hylke Gryseels  
*Tous les recettes nous sont transmis par les associations participantes.*  
Echevin de la Culture et ministère de la Culture néerlandaise de Schaerbeek.

# FOURCHET VEDET:

## le monde dans votre assiette



SEMAINE DU GOÛT 2010



# Index

Introduction		5
<b>BRÉSIL</b>	Coxinha de frango – croquettes de poulet & Pao de queijo – pain de fromage	7
<b>TURQUIE</b>	Sigara Böregi – pâte feuilletée	10
<b>ARMÉNIE</b>	Tarte de salade arménienne	12
<b>CAMBODGE</b>	Bai Lieng sach ko – Riz sauté à la viande de bœuf	14
<b>MAROC</b>	Tajine de poulet aux citrons confits et aux olives	16
<b>SÉNÉGAL</b>	Thiep bou dien – plat traditionnel de poisson	18
<b>GUINÉE</b>	Des boulettes de poisson dans une sauce de pâte d'arachide	20
<b>ROUMANIE</b>	Cuisses de poulet à l'ail et polenta	22
<b>CUBA</b>	Arroz Congri – plat de riz blanc et haricots noirs	24
<b>RUSSIE</b>	Pirojki – brioches fourrées	26
<b>BELGIQUE</b>	Pudding vanille au spéculoos	28

Partenaires



## Chers lecteurs,

Accompagnez nous sur ce voyage d'exploration...

Dans le cadre de la semaine de la saveur, il y a 5 ans, nous avons débuté à Schaerbeek avec Fourchet Vedet. Un événement autour du goût et des cultures culinaires, ceci afin de rapprocher la diversité de cultures à Bruxelles. Pour fêter ce jubilé nous voulons faire un surplus.

Combien de fois rêvons-nous de destinations lointaines et voulons-nous découvrir d'autres lieux. Avec ce petit livre nous voulons essayer de rapprocher ce monde. Accompagnez nous sur ce voyage de 12 préparations de différents pays et continents qui veulent partager leurs secrets avec vous.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir en goûtant et en essayant ces recettes.



## À propos du Brésil

Brésil, où on parle le portugais, a la plus grande population de l'Amérique du Sud. En 2007 la population était de 190 millions. La population est d'origine diverse : il s'agit d'un mélange d'Africains, d'Européens et d'Indiens, mais au 20<sup>ème</sup> siècle il y a également eu une grande immigration d'Asiatiques et de Nord-Africains. Il y a par exemple environ 1,4 de Brésiliens d'origine japonaise qui vivent principalement dans le sud (la plus grande population japonaise du monde en dehors du Japon). Environ 750.000 Brésiliens font parti de la population indigène. La majorité vit dans la forêt amazonienne, en particulier le long de l'Amazone. Environ 12% de la superficie du Brésil est préservée comme zone indigène. Bien qu'on retrouve des éléments des cultures africaines et amérindiennes dans la culture brésilienne, le Brésil a une culture essentiellement occidentale.

Les principaux produits commerciaux sont le café, les agrumes et le sucre de canne dont le Brésil est le plus grand producteur au monde. Le bois est également très important, bien qu'une partie soit récoltée illégalement. On ne peut pas nier le fait que l'exploitation forestière a joué un rôle important dans la déforestation, bien que d'autres facteurs entrent également en jeu, entre autres les incendies de forêt, parfois allumés par la population locale pour avoir (temporairement) de nouvelles terres cultivables.

Le Brésil occupe la neuvième place des plus grandes économies dans le monde.





## Salgadinhos brasileiros

### Coxinha de frango (croquettes de poulet)

#### ENTRÉE

**TEMPS DE PRÉPARATION:** 1 heure

**INGRÉDIENTS** (pour 40 croquettes)

1 tasse d'eau, 2 tasses de lait, 2 tablettes de bouillon de poulet, 1 cuillère à soupe de beurre, 2 tasses 1/2 de farine, chapelure, 2 œufs battus, huile à frire, 1 kilo de poulet, 3 cuillères de fromage blanc crémeux, 2 cuillères d'huile d'olive, 1 oignon, 2 gousses d'ail, tempérer selon le goût.

#### PRÉPARATION

##### Pour la farce:

Dans une grande casserole, mettez l'huile, l'ail coupé et l'oignon. Ajoutez le poulet en lamelles et tempérez selon votre préférence. Laissez mijoter 5 minutes au four. Sortez du four et ajoutez le fromage blanc et mélangez. Laissez refroidir et faites les croquettes.

##### Pour les croquettes:

- Dans une grande casserole, mettre l'eau, le lait, le bouillon et le beurre. Faire bouillir.
- Ajoutez la farine d'un coup et mélangez jusqu'à détachement du fond de la casserole.
- Posez sur une surface lisse. Bien masser et laisser refroidir.
- Ouvrez la pâte avec les mains. Mettez une olive au centre de la farce. Fermez dans un format de croquette arrondie.
- Passez dans l'œuf battu et la chapelure et faites frire dans l'huile jusqu'à dorer.
- Essuyez avec une serviette absorbante et servez.



## Pao de queijo (pain de fromage)

**TEMPS DE PRÉPARATION:** 30 minutes

**INGRÉDIENTS** (pour 5 portions)

4 verres de polvilho, 500 gr farine de manioc doux, sel, 2 verres de lait (300 ml), 1 verre d'huile, 2 œufs, 4 verres de fromage «minas» râpé, huile pour huiler

#### PRÉPARATION

- Mettez le polvilho dans un grand bol.
- Chauffer le lait avec l'huile.
- Quand ça bouillit, ajoutez le polvilho et mélangez pour éviter les grumeaux.
- Laisser refroidir.
- Ajoutez les œufs un à un, alternez avec le fromage et mélangez après chaque addition.
- Huilez les mains.
- Enroulez des boulettes de 2 cm de diamètre.
- Préchauffez le four à 180°. Cuire les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



## Turquie

La Turquie est considérée comme faisant partie parfois de l'Europe, parfois de l'Asie. Par sa localisation géographique, à cheval sur deux continents, au carrefour des axes Russie - Méditerranée et Balkans - Moyen-Orient, sur l'ancienne route de la soie, aujourd'hui sur le tracé d'oléoducs d'importance stratégique, la Turquie a toujours été un carrefour d'échanges économiques, culturels et religieux.

Par sa position au nord-est du Bassin méditerranéen, la Turquie appartient, globalement, au domaine climatique méditerranéen: l'hiver est doux, tandis que l'été est chaud et sec. Toutefois, la position périphérique des principaux reliefs introduit de profondes perturbations dans ce schéma. Ainsi toutes les régions intérieures sont-elles marquées par la continentalité: hivers plus froids, total de précipitations plus faible, maximum pluviométrique décalé vers le printemps

La République de Turquie compte 76 805 524 habitants. Les provinces les plus peuplées sont Istanbul (+12,6 millions), Ankara (+4,5 millions), Izmir (+3,7 millions), Bursa (+2,5 millions), Adana (+2 millions) et Konya (+1,9 million).

La cuisine turque qui bénéficie de l'héritage ottoman est à la charnière des saveurs asiatiques, orientales et méditerranéennes. En effet, la cuisine turque est l'une des plus riches dans le monde. La cuisine turque s'est enrichie grâce aux migrations des Turcs au cours des siècles, de l'Asie centrale à l'Europe. Parmi les éléments que les Turcs ont apportés d'Asie Centrale figurent le yaourt et la *yufka* (pâte feuilletée - phyllo) qui constitue la base du baklava et des börek.

Par sa position géographique qui permet un climat diversifié, la Turquie préserve le caractère hétérogène de sa cuisine. Toutefois, les traditions d'un passé lointain sont bien conservées. Parmi spécialités turques les plus connues on compte les *dolma*, *döner* et autres *kebab*, *mantı*, *bezendi*, *börek/beurek*, *pilav/pilaf*, *baklava* et *kadayıf*. La cuisine turque est riche en pâtes, viandes, poissons, légumes et desserts.

## Sigara Böregi-pâte feuilletée



**PLAT PRINCIPAL – ENTRÉE – COMME ACCOMPAGNEMENT**

**TEMPS DE PRÉPARATION:** 40 minutes

### INGRÉDIENTS

- 1 sachet de pâte feuilletée prête-à-emporter yufka
- 200 g fromage feta
- 1 botte de persil plat
- 4 dl d'huile de tournesol
- 1 botte d'aneth (ce n'est pas obligatoire)

### PRÉPARATION

- Lavez et hachez le persil plat très fin. Râpez le fromage avec une fourchette et mélangez avec le persil plat et l'aneth.
- Ouvrez la pâte feuilletée et laissez reposer 10 minutes. Prenez un bol d'eau froide. Placez un peu de la préparation dans la longueur, fermez les deux côtés de la pâte et enroulez. Mouillez les coins de la pâte avec un peu d'eau et collez la pâte. Vous obtenez des formes de cigarettes.
- Chauffez l'huile dans une poêle et laissez cuire les cigarettes jusqu'à ce qu'elles brunissent (plus au moins 5 minutes). Egouttez sur un essuie-tout, servez chaud.

### Infos complémentaires sur la recette

Sigara Böregi ou Börek est un plat typiquement turque.

On peut le manger avec le plat principal, mais il est également très apprécié comme amuse-bouche.

Il existe beaucoup de variantes de cette préparation, par exemple le farci de fromage, légumes ou viande.



## L'Arménie

L'Arménie est un pays du Caucase. Cette ancienne république soviétique a des frontières terrestres avec la Turquie, la Géorgie, l'Azerbaïdjan et l'Iran. La capitale s'appelle Jerevan. L'Arménie est constituée de plateaux et de chaînes montagneuses très élevées, avec beaucoup de forêts et rivières rapides. La plus haute montagne du pays est l'Aragats avec ses 4095 m.

Le massacre de 1,5 millions d'Arméniens sous l'empire Ottoman continue à perturber les relations avec la Turquie, qui n'a toujours pas officiellement reconnu les faits comme génocide.

Jusqu'en 1990, l'Arménie faisait partie de l'Union Soviétique. Économiquement le pays a beaucoup souffert de blocages par la Turquie et l'Azerbaïdjan. La situation a engendré l'émigration de plus d'un quart de la population totale.

## Tarte de salade arménienne

### PLAT D'ACCOMPAGNEMENT

**DURÉE DE PRÉPARATION:** 1 heure

### INGRÉDIENTS

2 betteraves rouges, 3 pommes de terre, 2 carottes, 5 à 6 petits concombres marinés, 4 gousses d'ail, Mayonnaise, Persil, Poivre noir, Noisettes

### PRÉPARATION

- Cuisez les pommes de terre, les betteraves et les carottes à l'eau.
- Coupez les pommes de terre, les betteraves, les carottes et les concombres en petits morceaux et ajoutez du poivre noir au goût.
- Mélangez la mayonnaise avec de l'ail.
- Prenez un grand saladier et disposez les différentes couches de la 'tarte':
  - a. a. Mettez d'abord une couche de pommes de terre mélangées avec de la mayonnaise et ajoutez une couche de persil et de noisettes.
  - b. Mettez une deuxième couche de betteraves mélangées avec de la mayonnaise et ajoutez une couche de persil et de noisettes.
  - c. Mettez une troisième couche de carottes mélangées avec de la mayonnaise et ajoutez une couche de persil et de noisettes.
  - d. Garnez avec du persil et des noisettes

#### *Infos complémentaires sur la recette*

Cette salade se fait très bien accompagné par du riz, des pâtes, bilinciki, etc.



## Cambodge

Le Cambodge est un pays en Asie Sud-est. Ce pays touche au Laos, la Thaïlande et le Vietnam et est situé au bord du Golfe de Thaïlande et de la mer de la Chine du sud.

Le Cambodge a souvent changé de nom. Les Cambodgiens appellent leur pays Kampuchea, ce nom est dérivé du mot Kambu-ja, qui veut dire littéralement: ceux qui sont nés par Kambu. d'Après la mythologie Kambu est le fondateur du Cambodge. Ce mythe date du 10-ième siècle.

Le Cambodge a un climat de mousson tropical. La température est toute l'année de 30 degrés environ. La température peut varier de 10 degrés les mois frais à 45 degrés en été. Le Cambodge connaît deux moussons. La mousson sèche du nord-est de novembre à avril, quand les vents viennent du nord-est, et la mousson humide du sud-ouest de mai à octobre, quand les vents viennent du sud-ouest et amènent beaucoup de pluie. La période avec le moins de pluie est janvier – février.

Le Cambodge est un pays très pauvre dont l'économie tourne très mal à cause des multiples guerres. Avant 1970 le pays produisait assez de nourriture pour sa propre consommation.

Mais suite aux multiples destructions en 1986 cette production a chuté à 75%.

L'agriculture est l'activité la plus courante et le riz, mais et le caoutchouc sont les produits les plus courants. Il n'y a pratiquement pas d'industrie et le peu qu'il y ait produit pour la consommation locale.

## Bai Lieng Sach Ko

### Riz sauté à la viande de bœuf

#### PLAT PRINCIPAL

**TEMPS DE PRÉPARATION:** 30 minutes

#### INGRÉDIENTS

500gr de riz, 3 petits oignons avec verdure, 200gr viande de bœuf  
1 cuillère à soupe de sauce de poisson, 2 cm de gingembre  
1 à 2 perches d'herbe de citron, 1 botte de menthe, 1 botte de coriandre, 1 botte de basilique, 3 œufs, 2 gousses d'ail, 2 poivrons de chili, Huile d'arachide

#### PRÉPARATION

- Faites cuire le riz et laisser refroidir.
- Faites frire le riz refroidi à la poêle dans de l'huile d'arachide. Rajoutez l'ail haché et le gingembre râpé.
- Rajoutez la viande, les oignons et l'herbe de citron en petits morceaux ou lamelles.
- Faites entretemps des omelettes que vous laissez refroidir.
- Assaisonnez le riz et les légumes avec la sauce de poisson et le chili (au propre goût).
- Epicez au goût avec la menthe, le coriandre et le basilique.
- Coupez les omelettes en petits morceaux et rajoutez au riz.

#### *Info complémentaire sur le plat*

Ce plat peut être préparé également avec du poisson, du poulet ou de façon végétarienne.

La nourriture cambodgienne a beaucoup de points communs avec la nourriture des pays voisins la Thaïlande et le Laos, mais elle est moins épicée. Comme dans ces pays la plupart des plats sont accompagnés de riz.



## Maroc

Le Maroc, officiellement le Royaume du Maroc, ou encore le Royaume chérifien, est un pays situé dans le nord-ouest de l'Afrique et faisant partie du Maghreb. Sa capitale politique est Rabat alors que la capitale économique et la plus grande ville du pays est Casablanca. Le pays est bordé par l'océan Atlantique à l'ouest, par l'Espagne, le détroit de Gibraltar et la mer Méditerranée au nord, par l'Algérie à l'est, et de facto au sud par la Mauritanie au-delà du Sahara occidental contesté.

Le Maroc a pour régime politique une monarchie constitutionnelle dont le souverain actuel est le roi alaouite Mohammed VI: c'est l'une des plus anciennes monarchies au monde. En 1912, à la suite du traité de Fez, et jusqu'à l'indépendance de 1956, le territoire du Maroc a été partagé selon un double régime de protectorat, assumé par la France et par l'Espagne. Le Maroc est membre de plusieurs organisations dont l'Union du Maghreb arabe, la Francophonie, et l'Organisation de la conférence islamique. Le Maroc est le seul pays africain à ne pas faire partie de l'Union africaine, mais il cherche à consolider ses relations avec l'Union européenne.

### *Infos complémentaires sur la recette*

La cuisine marocaine est souvent considérée comme l'une des meilleures du monde. Elle se caractérise par une très grande diversité de plats: couscous, innombrables tajines, pastilla, méchoui parmi les plus connus, mais aussi bien d'autres plats souvent connus que par les Marocains mais tout aussi succulents: le tajine mrouzia, la tanjia, le kebab, la harira (la soupe de la rupture du jeûne), la seffa. Il existe aussi beaucoup de recettes régionales et chaque lieu a sa variété de menthe pour préparer le thé. La pâtisserie marocaine est également très variée et très raffinée.

## Tajine de poulet aux citrons confits et aux olives



### PLAT PRINCIPAL

**TEMPS DE PRÉPARATION:** 20 minutes

**TEMPS DE CUISSON:** 30 minutes

### INGRÉDIENTS

- 1 beau poulet découpé en 4 morceaux (ou 4 cuisses de poulet)
- 1 citron confit, 1 gros oignon en lamelles
- 1 cuillère à soupe de coriandre frais haché
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 2 gousses d'ail, pressées, 1 cuillère à café de safran
- 2 cuillères à café de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café de cumin, 1 cuillère à café de poivre
- 1 pincée de sel, 3 cuillères à soupe d'huile d'olives
- 100 g d'olives rouges (ou à défaut d'olives vertes)

### PRÉPARATION

- Coupez le poulet et le citron en morceaux.
- Dans une poêle à feu moyen, faire frire l'huile, ainsi que le mélange d'épices.
- Ajouter le poulet, le citron et les olives.
- Ajouter le poivre, le sel et 2 verres d'eau
- Couvrir et laissez mijoter pendant 1h 15min
- Mettez le tout dans une tagine et placez sous le grill du four pendant 5 min
- Servez le poulet sur un plat chaud.



## Senegal

Le Sénégal se situe au nord de l'équateur et à l'extrémité ouest du Sahel.

Le fleuve, qui a donné son nom au pays, forme la frontière avec la Mauritanie au nord et à l'est son affluent la Falémé marque les limites avec le Mali.

Au sud le Sénégal est bordé par la Guinée et la Guinée-Bissau, à l'ouest par l'océan Atlantique et au centre est enclavée la Gambie.

Des savanes au Nord aux forêts tropicales au Sud, le Sénégal, parcouru par cinq fleuves, est couvert de plaines ne dépassant guère quelques dizaines de mètres au-dessus du niveau de la mer.

### *Infos complémentaires sur la recette*

Le Sénégal a la réputation d'offrir la meilleure cuisine d'Afrique de l'Ouest, le thiep bou dien est son plat national.

Il se compose de poisson, généralement du thiof, de légumes variés et de riz.

Le thiof, *Epinephelus aeneus* ou mérrou bronzé, est le poisson le plus renommé au Sénégal pour sa chair ferme et fine.

## Thiep bou dien

### PLAT PRINCIPAL

**TEMPS DE PRÉPARATION:** 20 minutes

**TEMPS DE CUISSON:** 30 minutes

### INGRÉDIENTS

1 kg de thiof (Le thiof peut-être remplacé par du colin qui lui ressemble, ou un poisson maigre comme du merlu ou de la dorade.)  
1/2 gousse d'ail, 1 cuillère à café de poivre, 1 cuillère à café de piment rouge, sel, 100 g de tomates concentrées, 200 g de patates douces, 200 g de navets, 200 g d'aubergines, 250 g de choux fleurs, 1 oignon, 4 oignons de printemps, 500 g de riz, 1/2 l d'eau, 1 kg de tomates, huile d'arachide, 25 g de persil, jus de citron

### PRÉPARATION

- Couper le poisson en tranches.
- Mélangez les épices et le jus de citron avec le poisson.
- Dans une casserole, faites dorer à l'huile d'arachide les morceaux de poissons.
- Ajoutez 1 oignon, la tomate concentrée délayée dans un peu d'eau, portez à ébullition.  
Ajoutez les légumes épluchés, recouvrir d'eau, saler et poivrer.
- Laissez mijoter à couvert pendant 30 min, ajoutez le poisson et continuez la cuisson à feu doux 30 min.
- Faites cuire le riz séparément.





## Guinée

La Guinée est un pays d'Afrique de l'ouest. Elle est parfois appelée Guinée Conakry, du nom de sa capitale Conakry. Guinée, qui signifie « femme », est vue comme un pays avec beaucoup de rituels secrets et une culture riche.

Il habite environ 10 millions de personnes en Guinée, subdivisé en 24 groupes ethniques. La religion la plus importante est l'islam. La langue officielle est le français. Chaque groupe ethnique à sa propre langue. Les plus importants sont le Peul, le Mandinka et le Sousou.

Il règne un climat tropical à deux saisons: la saison des pluies et la saison sèche. De nombreux fleuves, tels que le Niger, le Sénégal, la Gambie ainsi que leurs principaux affluents trouvent leur source en Guinée, faisant de ce pays le « château d'eau » de l'Afrique de l'Ouest. De décembre à février, il y a les vents harmattan qui soufflent. Ce vent du désert emporte le sable gris qui trouble la vue.

### Infos complémentaires sur la recette

En Guinée, on retrouve de différentes sauces selon les groupes ethniques et les régions qu'on visite. La sauce d'arachide par contre, est une sauce qui est partagée par toutes les ethnies et régions qu'on puisse retrouver en Guinée Conakry.

## Des boulettes de poisson dans une sauce de pâte d'arachide

### PLAT PRINCIPAL

**TEMPS DE PRÉPARATION:** 1 h

### INGRÉDIENTS

2 kg de poisson (Cambio); 1/2 kg de farine (maïs), 2 oignons (normal); 1 cuillère à soupe de bouillon de poisson, 4 tomates fraîches; 1/2 cuillère à soupe de sel, 200 ml d'huile d'arachide; 250g de beurre d'arachide, 10g de poivre; 1/2 l d'eau, 500 g de riz

### PRÉPARATION

- Avec un mixeur, mixez le poisson avec 200g de pâte d'arachide, 1/2 kg de farine, un peu de bouillon et du poivre. Une fois bien mélangé, faites des boulettes de poisson avec la main.
- Faites cuire les boulettes de poisson avec de l'huile. Cela peut également se faire dans la friteuse. Attention - ne pas cuire trop dur!
- Coupez les oignons et les tomates et mélangez-les avec le reste du bouillon et le sel et le poivre. Ceci est la sauce de base.
- Placez une casserole avec 2 cuillères à soupe d'huile sur un feu doux. Une fois que l'huile s'échauffe un peu, rajoutez la sauce de base (oignons et les tomates émincés, le bouillon, du poivre, un peu de sel...) dans la casserole en continuant à remuer la sauce pendant 3 à 5 minutes.  
Ajoutez un 1/2l d'eau, le restant de la pâte d'arachide et les autres ingrédients restants dans la sauce. Laissez cuire votre sauce environ 10 à 15 minutes dans la casserole sur un feu normal.
- Ensuite rajoutez les boulettes de poisson dans la sauce et laissez cuire pendant 10 à 15 minutes à feu doux.
- Faites cuire le riz séparément.

*Attention: vous pouvez aussi faire cette sauce avec plus et d'autres légumes, à votre goût. Nous avons proposé la version la plus simple ci-dessus.*

## Roumanie

La Roumanie est située au nord de la Bulgarie et au nord-est de la Serbie. Elle a plus que la moitié de la surface de la France.

Ses 22 millions d'habitants habitent un paysage étendu et divers, avec des sommets de montagnes au dessus de 2000 mètres, des vastes plaines, le delta de la Danube,... Les hivers y sont sévères, les étés très agréables.

La langue, le Roumain, est la seule langue Romane parlée au Balkan, étant aussi proche du Latin que l'Italien. Les Roumains sont très accueillants. Dans certains villages à la campagne, des anciennes traditions sont encore conservées.

La cuisine Roumaine est une synthèse très riche et variée de traditions et diverses influences: on y retrouve des éléments de la cuisine de la Turquie (boulettes de viande, baklava,...), la Bulgarie (ghiveci,...), la Grèce (moussaka,...), l'Autriche (schnitzel,...) la Hongrie (goulash,...), etc...

## Cuisses de poulet à l'ail et polenta



### PLAT PRINCIPAL

**TEMPS DE PRÉPARATION:** 30 minutes

### INGRÉDIENTS

500 g cuisses de poulet, Herbes de poulet, sel, poivre  
1 tasse de féculé de maïs, 1,5 tasse d'eau, 4 gousses d'ail  
Huile d'olive, Thym

### PRÉPARATION

- Ce plat délicieux est un 'pêché mignon' pour le goût, en plus la préparation ne prend pas beaucoup de temps et il ne faut pas beaucoup d'ingrédients.
- Commencez par le poulet. Lavez les cuisses soigneusement et assaisonnez avec les herbes, spéciales ou votre assaisonnement habituel. Mettez les cuisses au four préchauffé et faites cuire pour les rendre tendres et croquantes.
- Entre temps portez de l'eau salée à ébullition. Rajoutez, en remuant bien, petit à petit la farine de maïs jusqu'à obtention l'épaisseur voulue du Polenta.
- Epluchez l'ail et râpez avec une râpe très fine. Rajoutez un peu d'huile d'olive, bien mélanger pour obtenir une pâte moussante. Pour finir le tout mélangez avec un peu de thym, assaisonnez au goût.
- Versez le mélange sur les cuisses de poulet avant de servir.

### *Info complémentaire sur la recette*

Excellent avec un bon verre de vin rouge Roumain !



## Info sur la Cuba

Cuba, officiellement la République de Cuba, est un pays d'Amérique centrale se constituant de l'île de Cuba (la plus grande île des grandes Antilles), de l'île aux Pins (appelée île de la Jeunesse depuis 1976) et de quelques autres petites îles. Il est situé au nord des Antilles, à la confluence de la mer des Caraïbes, du golfe du Mexique et de l'océan Atlantique ; au sud de la côte est des États-Unis et des Bahamas ; à l'est du Mexique et à l'ouest des îles Turques et Caïques ; au nord des Îles Caimans et de la Jamaïque.

Après Hispaniola, Cuba est la deuxième île la plus peuplée des Caraïbes avec 11 423 952 habitants. Sa capitale est le Havane, sa langue officielle l'espagnol et deux monnaies y sont utilisées: le peso cubain et le peso cubain convertible. L'île a été une colonie espagnole de 1492 à 1898. Depuis 1959, Cuba est une république socialiste.

### Infos complémentaires sur la recette

La cocina criolla (cuisine créole) a été créée par des influences espagnoles et africaines. Les plats les plus communs comprennent le porc cubain, poulet, riz, haricots, tomates et laitue. L'influence espagnole est présente à travers l'utilisation du riz, des citrons et des oranges. Le Yuca est un légume indigène tubéreux sous la forme d'une grosse racine qui peut être cuite, et le Malanga est un gros légume tubéreux avec des feuilles comme le taro.

Les plats sont assaisonnés avec ail et oignon. Des plats typiques servis dans les restaurants cubains sont carne asada (viande grillée), puerco asado (rôti de porc) ou carne de cerdo (porc).

Dans les restaurants de l'état on sert également carne de res (bœuf), picadillo (viande hachée), et arroz con pollo (poulet et riz) plats. Ajiaco est un ragoût typique préparé avec de la viande, de l'ail et des légumes. Le Congri oriental (riz cuit avec des haricots rouges) a été introduit par les propriétaires de plantations françaises en Haïti au cours du 19<sup>ème</sup> siècle. En Orient on l'appelle Moros y Cristianos (haricots noirs et riz blanc). Ce plat est souvent comparé avec la composition raciale de Cuba.

## Arroz Congri

### PLAT PRINCIPAL

#### INGRÉDIENTS

- 2 tasses de riz blanc à grain long
- 1 tasse de haricots noirs pour soupe petits grains
- 2 tasses de haricots noirs pour soupe
- 1 gros oignon blanc, 4 gousses d'ail
- 2 poivrons doux (vert et rouge), une pincée d'origan
- 1 grande feuille de laurier, 1 / 4 tasse d'huile végétale, de préférence l'huile de tournesol, 1 cc de sel

#### PRÉPARATION

- Lavez les haricots noirs. Optez plutôt pour une cocotte minute et faites cuire les haricots pendant environ 30 à 40 minutes. Vérifiez si les haricots sont tendres. Mettez le bouillon de côté et les haricots au frais.
- Mettez dans une casserole l'ail haché, le poivron (en tranches fines), l'origan et l'huile d'olive et laissez cuire doucement jusqu'à ce que tout soit doré. Ajoutez l'oignon, le bouillon, les haricots, les céréales et le riz. Epicez avec le laurier et le sel.
- Réglez à feu moyen jusqu'à ce que le riz commence à bouillir, puis remuez pour empêcher de coller au fond de la casserole. Laissez cuire à feu très doux jusqu'à ce que le riz soit complètement sec. Le processus de séchage peut prendre 10 à 15 minutes. Mélangez à nouveau, retirez du feu et laissez refroidir avant de servir.
- Ceci est une recette de base, on peut rajouter de la viande de porc. En préparant la sauce il faut simplement y ajouter des petits morceaux de viande de porc et de l'oignon frit.



## Russie

La Russie ou la Fédération de Russie est le plus vaste pays au monde, presque deux fois plus grand que le second de la liste, le Canada.

Bien qu'entourée de nombreux océans et mers, la Russie a un climat continental. La partie majeure du territoire est caractérisée par le froid et des paysages hostiles.

Le pays est à cheval entre l'Europe géographique (25,3 % de sa superficie) et l'Asie orientale (74,7 %). Cependant, du point de vue politique, il appartient plus à l'Europe, car les parties les plus importantes du pays y sont situées, et plus de 70% de la population y vit.

Sur le plan du nombre d'habitants, la Russie se situe mondialement à la neuvième place avec 142 millions d'habitants.

La Russie dispose de ressources minières et énergétiques abondantes, qui en font l'un des principaux producteurs et exportateurs mondiaux. Elle a hérité de l'URSS une industrie lourde puissante. D'autres secteurs bien développés sont l'armement, le nucléaire et l'aérospatiale.

La capitale Moscou est à la fois la plus grande ville et le centre économique du pays. Le pays s'étend de l'Est à l'Ouest au long de 9000 km, étalé sur 9 fuseaux horaires.

Il a des frontières avec les pays suivants: la Norvège, la Finlande, l'Estonie, la Lettonie, la Lituanie, la Pologne, la Biélorussie, l'Ukraine, la Géorgie, l'Azerbaïdjan, le Kazakhstan, la Chine, la Mongolie et la Corée du Nord.

La cuisine russe a ses origines dans la campagne. Tout comme dans la cuisine traditionnelle des Pays-Bas, on y trouve beaucoup de plats simples mais fortifiants.

Quelques ingrédients sont utilisés par les deux cuisines, notamment l'hareng, la choucroute et le pain de seigle. En effet, les longs hivers en Russie ont encouragé l'usage d'ingrédients bien conservables.

L'Eglise orthodoxe russe a également fort influencé les coutumes culinaires des Russes. Pendant les multiples périodes de carême, il était interdit de manger de la viande, des produits laitiers et des œufs. De ce fait on trouve beaucoup de plats aux légumes, poisson et champignons. La fête de Pâques, qui clôture la longue période de carême, est le contraire, avec une abondance de plats de viande, comme p.ex. le cochon de lait.

## Pirojki (brioches fourrées)



### PLAT PRINCIPAL

**INGRÉDIENTS** (pour environ 40 pirojki)

0,5 l lait tiède, 3 œufs, 16 g levure boulangère

1 verre de sucre, 250 g de margarine, Environ 1,2 kg de farine

### PRÉPARATION

- Mélangez 1 verre de lait tiède avec 2 c. à soupe de sucre et la levure. Attendez 15 min pour voir monter la levure en "chapeau".
- Faites fondre la margarine.
- Ajoutez le reste du lait au mélange, tout comme les œufs battus, le sucre et la margarine fondue, en prenant soin de bien mélanger la pâte.
- Versez la farine tamisée sur la pâte en mélangeant d'abord avec une cuillère. Ensuite continuez de travailler avec les mains jusqu'à ce que la pâte se détache des mains.
- Farinez la pâte, couvrez et laissez-la lever au chaud. Dès que la pâte ait doublé de volume, abaissez-la, pour qu'elle puisse à nouveau lever.
- Le temps de levée peut varier de 2 à 3 heures (la pâte montera plus vite si la température est assez élevée)
- Pétrir encore une fois la pâte levée. Prenez avec une main un petit morceau de la pâte, aplatissez-la sur la paume de l'autre main. Mettez au milieu une cuillerée de farce, soudez les bords et formez une brioche un peu allongée.
- Disposez vos brioches sur une plaque graissée, la soudure vers le bas. Badigeonnez le dessus d'œuf battu. Préchauffez votre four 10 min à 220°. Faites cuire les brioches environ 15 minutes.

**Farce:** Il y a une multitude d'idées pour fourrer vos brioches.

En été employez des fruits: des pommes coupées en petits dés mélangées avec du sucre, des cerises dénoyautées, des abricots...

Quelques exemples de farces salées:

- la purée de pomme de terre mélangée avec des oignons hachés dorés dans l'huile et des œufs durs hachés
- les champignons hachés dorés dans l'huile avec un peu d'oignon haché et un mélange de chou blanc et de carottes. Hachez le tout, faites revenir le mélange dans de l'huile de tournesol pendant 15 min, salez.

## Belgique

Jules César était le premier qui a mentionné le nom «Belges» ou «Belgica», mais il a fallu attendre 1830 pour que la Belgique devienne un pays indépendant, après la séparation du Royaume-Uni des Pays-Bas.

La Belgique a 10.414.336 habitants et a une forte densité de population de 341,1 hab / km<sup>2</sup>. Soixante pour cent des Belges parlent Néerlandais, quarante pour cent français et 74.000 des Belges parlent l'allemand comme langue maternelle.

La Belgique est connue pour le chocolat belge (en particulier les pralines), la gaufre de Bruxelles, les frites, le fromage et la bière (y compris plus de 1000 espèces différentes).

La cuisine belge utilise de préférence des ingrédients régionaux et de saison, ce qui implique des différences importantes régionales dans la cuisine nationale. A la côte par exemple, le menu et les préparations à la maison sont dominés par les fruits de mer et le poisson, alors que dans les Ardennes on utilise le gibier. Notre cuisine variée nous donne une image de mode de vie exubérant. Il y a une expression qui dit que la nourriture en Belgique est servie en quantité comme en Allemagne, mais de la même qualité que la cuisine française.

Bien que la cuisine de maison est plus solide et rurale, la cuisine délicate du restaurant est fortement influencée par la cuisine française, avec laquelle elle est souvent comparée qualitativement. La Belgique a autant d'étoiles Michelin par habitant que la France.

## Pudding vanille au spéculoos



### DESSERT

**TEMPS DE PRÉPARATION:** 15 minutes

### INGRÉDIENTS

- 8 dl. de lait
- 1 sachet de pudding vanille (75 gr.)
- 3 cuillères de sucre (au choix)
- Des biscuits spéculoos

### PRÉPARATION

- Écrasez quelques biscuits spéculoos avec le rouleau à tarte ou une bouteille.
- Diluez le pudding dans 1dl. de lait froid.
- Portez le reste du lait à ébullition avec le sucre.
- Quand le lait bouillit, retirez du feu et incorporez-y le pudding dilué.
- Reportez à ébullition en remuant bien.
- Retirez du feu et mélangez encore pour éviter qu'une peau se forme.
- Déposez dans le fond des ramequins 1 ou 2 spéculoos (au choix).
- Répartissez le pudding chaud sur les biscuits entiers.
- Parsemez le pudding avec des spéculoos émiétés.
- Laissez refroidir.

#### *Info complémentaire sur la recette*

Cette préparation est un dessert typique Flamand.

