



14.12.18

PARCOURS CULINAIRE CULINAIRE ROUTE

Aliments terre, éléments terre

Voedsel uit de aarde, basisvoedsel

AYSE CIMSIR

FR «Mitrailler de bons petits plats, mettre en valeur un patrimoine culinaire et ...favoriser l'alimentation un peu plus vegan :

« Yes, we can »! Un peu plus vegan, pourquoi? Parce que cela réduit la souffrance animale, diversifie les sources de protéines et c'est bon pour notre planète terre. Yes, we can... il suffit de modifier un peu nos habitudes tout en préservant les richesses de nos patrimoines culinaires. C'est bon? c'est bon et c'est gai : partez à la rencontre de nos artistes culinaires qui partagent avec vous leurs recettes, leurs expériences et leurs passions.»

Biographie de l'artiste culinaire

Ayşe Cimsir est née à Bruxelles, dans une famille d'origine turque.

Le grand père d'Ayşe a quitté la ville de Bolu, près de la mer Noire, en Turquie, pour s'installer en Belgique. Deux générations plus tard, Ayşe grandit à Bruxelles. La pâtisserie est sa passion. «J'en fais à chaque occasion. Et même quand il n'y a pas d'occasion! J'offre des gâteaux à ma famille, mes amis, mes voisins.» Ayşe, qui a d'autres talents artistiques, fabrique ses propres bijoux en perles. Elle pratique également la calligraphie, la céramique et la mosaïque lors des ateliers artistiques de l'association Eyad.

L'association Eyad - La Maison de Turquie

Située à Saint-Josse-ten-Noode, l'asbl EYAD s'est donné pour objectif de permettre à chaque individu, quel que soit son âge et son origine, de participer activement à la société, dans une perspective d'émancipation individuelle et collective ainsi que dans un esprit de compréhension et de cohabitation harmonieuse des différentes communautés culturelles.

Pour atteindre ses buts, l'association organise des actions sociales, culturelles, éducatives et artistiques. EYAD travaille avec un public mixte, multiculturel et intergénérationnel. Elle organise des cours de français pour adultes, des activités de soutien à la scolarité pour adolescents, des sorties socio-culturelles et éducatives, des conférences-débats ainsi que des ateliers artistiques qui sont autant d'opportunités de rencontres, d'échanges, de réflexions et de débats. L'objectif est que chaque individu puisse agir en collectivité et pour la collectivité.

NL «Lekkere kleine gerechten bereiden, culinair erfgoed onder de aandacht plaatsen en ...wat meer vegan voedsel promoten :

« Yes, we can »! Een beetje meer vegan, waarom? Omdat dit het dierenleed vermindert, variatie brengt in de bronnen van proteïnen en het goed is voor onze planeet aarde. Yes, we can... het volstaat dat we onze gewoonten een beetje veranderen en daarbij de rijkdommen van ons culinair erfgoed bewaren. Is het lekker? Het is lekker en het is leuk : ga op ontdekking bij onze culinaire artiesten die hun recepten, ervaringen en passies met u delen.»

Biografie van de culinaire artiest

Ayşe Cimsir werd geboren in Brussel, in een gezin van Turkse afkomst.

De grootvader van Ayşe verliet de stad Bolu, dichtbij de Zwarte Zee, in Turkije, om zich in België te vestigen. Twee generaties later groeide Ayşe op in Brussel. Gebak is haar passie. «Ik maak er voor elke gelegenheid. En zelfs als er geen speciale gelegenheid is! Ik schenk gebak aan mijn familie, mijn vrienden, mijn buren.» Ayşe, heeft nog andere artistieke talenten. Ze maakt haar eigen juwelen met parels. Ze maakt tevens kalligrafie, keramiek en mozaïek tijdens de artistieke workshops van de vereniging Eyad.

De vereniging Eyad – Het Turks Huis

De vzw EYAD, gelegen in Sint-Joost-ten-Node, heeft zich tot doel gesteld om ieder individu, ongeacht zijn leeftijd of afkomst, toe te laten om actief deel te nemen aan de maatschappij, met het oog op individuele en collectieve emancipatie en in een geest van begrip en harmonieuze samenleving van de verschillende culturele gemeenschappen.

Om deze doelstellingen te bereiken, organiseert de vereniging sociale, culturele, educatieve en artistieke acties. Eyad werkt met een gemengd, multicultureel en intergenerationeel publiek. Ze organiseert lessen Frans voor volwassenen, activiteiten van schoolondersteuning voor adolescenten, socio-culturele en educatieve uitstappen, conferenties-debatten alsook artistieke workshops die tegelijk gelegenheden zijn voor ontmoeting, uitwisseling, bezinning en debatten. De doelstelling is dat elk individu kan handelen in collectiviteit en voor de collectiviteit.

SALADE D'HIVER AUX POIS CHICHES & MOUSSE AU CHOCOLAT VEGAN **WINTERSALADE MET KIKKERERWTEN & VEGAN CHOCOLADEMOUSSE**

FR Salade d'hiver aux pois chiches

1 conserve de 400 gr de pois chiches (égoutter les pois chiches en conservant le jus) / 1 carotte / 2 feuilles de chou rouge / 3 feuilles de laitue / 1 gousse d'ail / 1 petit pot de yaourt / sel / huile d'olive

Laver et sécher les feuilles de chou rouge et de laitue puis les émincer finement.

Râper la carotte, écraser l'ail.

Dans un grand saladier, mettre le chou rouge, la laitue, la carotte et l'ail. Ajouter les pois chiches avec le yaourt et mélanger le tout.

Assaisonner avec le sel et l'huile d'olive, laisser reposer au frais 1 heure.

Voilà votre salade est prête à servir.

Comme on n'aime pas le gaspillage on propose un dessert vegan avec le jus de pois chiches qu'on a conservé.

Mousse au chocolat vegan
le jus d'une conserve de 400 gr de pois chiches (environ 150 ml) / 150 gr de chocolat noir / 60 gr de sucre + un sachet de sucre vanillé

Faire fondre le chocolat au bain-marie

Monter le jus de pois chiches en neige, quand ça commence à monter, incorporer le sucre et le sucre vanillé. Ajouter dans le chocolat fondu petit à petit le jus de pois chiches monté en neige en mélangeant très délicatement. Verser dans des verrines et mettre au frais 3 heures.

Se conserve plusieurs jours au frais.

NL Wintersalade met kikkererwten

1 conserveblik van 400 gr kikkererwten (laat de kikkererwten uitlekken en behoud het sap) / 1 wortel / 2 bladeren rode kool / 3 bladeren sla / 1 teentje look / 1 klein potje yoghurt / zout / olijfolie

Spoel en droog de bladeren rode kool en sla en snij ze fijn.

Rasp de wortel, plet de look.

Doe de rode kool, de sla, de wortel en de look in een grote slakom. Voeg de kikkererwten bij de yoghurt en meng het geheel.

Breng op smaak met zout en olijfolie, laat 1 uur rusten in de koelkast

Ziezo, uw salade is klaar om te worden opgediend.

Aangezien we niet houden van verspilling, stellen we een vegan dessert voor met het sap van de kikkererwten dat we hebben bewaard.

Vegan chocolademousse
het sap van een conserveblik van 400 gr kikkererwten (ongeveer 150 ml) / 150 gr zwarte chocolade / 60 gr suiker + één stuk van vanillesuiker

Laat de chocolade smelten au bain-marie

Klop het sap van de kikkererwten tot sneeuw, wanneer het begint te rijzen, voeg dan de suiker en de vanillesuiker toe. Voeg beetje bij beetje het tot sneeuw geklopte sap van de kikkererwten bij de gesmolten chocolade door zeer voorzichtig te mengen. Giet in glaasjes en plaats 3 uur in de koelkast.

Kan meerdere dagen worden bewaard in de koelkast.





14.12.18

PARCOURS CULINAIRE CULINAIRE ROUTE

*Aliments terre, éléments terre
Voedsel uit de aarde, basisvoedsel*

CHARLES VANDERVELDEN

FR «Mitonner de bons petits plats, mettre en valeur un patrimoine culinaire et ...favoriser l'alimentation un peu plus vegan :

« Yes, we can »! Un peu plus vegan, pourquoi? Parce que cela réduit la souffrance animale, diversifie les sources de protéines et c'est bon pour notre planète terre. Yes, we can... il suffit de modifier un peu nos habitudes tout en préservant les richesses de nos patrimoines culinaires. C'est bon? c'est bon et c'est gai : partez à la rencontre de nos artistes culinaires qui partagent avec vous leurs recettes, leurs expériences et leurs passions.»

Biographie de l'artiste culinaire

Charles Vandervelden est né à Bruxelles. Il œuvre aujourd'hui comme travailleur social au sein de l'association «La Ruelle».

La Ruelle

La Ruelle est un projet de proximité, de solidarité et d'intégration auprès de publics précarisés et exclus. Les travailleurs sociaux vont dans la rue, à la rencontre des plus pauvres. Là, assis à côté des personnes en très grande précarité, ils établissent patiemment une relation.

C'est alors qu'ils peuvent commencer un travail de réinsertion. « Dans la rue, vous êtes seul, vous devenez invisible, vous échappez aux services sociaux, votre situation devient critique, parfois tragique » explique Charles. La dynamique de la réinsertion est difficile à enclencher. Certaines personnes peuvent être orientées vers un CPAS ou un hôpital mais souvent il faut reprendre, sans relâche, les mêmes processus avec les mêmes personnes. L'arme secrète de l'association pour lutter contre la misère est l'expression créative. « Parce que les personnes en grande détresse souffrent d'un manque de reconnaissance et d'une absence de repaires ».

Charles porte un regard militant sur la façon dont la société est organisée : « La pauvreté n'est pas une fatalité. Elle n'est pas liée au destin, explique-t-il. La pauvreté est le résultat d'une organisation sociale qui place l'argent avant l'humain. Elle est délibérément organisée par la société pour faire taire les travailleurs, justifier l'ordre social et permettre à une poignée de riches de capter pour eux-mêmes tous les biens. J'ai parfois le sentiment que la cupidité est devenue la valeur fondamentale de notre société. Eh bien, à la cupidité, nous opposons résolument la solidarité, une des dernières valeurs qui ne se monnayent pas dans l'économie de marché... ».

NL «Lekkere kleine gerechten bereiden, culinair erfgoed onder de aandacht plaatsen en ...wat meer vegan voedsel promoten :

« Yes, we can »! Een beetje meer vegan, waarom? Omdat dit het dierenleed vermindert, variatie brengt in de bronnen van proteïnen en het goed is voor onze planeet aarde. Yes, we can... het volstaat dat we onze gewoonten een beetje veranderen en daarbij de rijkdommen van ons culinair erfgoed bewaren. Is het lekker? Het is lekker en het is leuk : ga op ontdekking bij onze culinaire artiesten die hun recepten, ervaringen en passies met u delen.»

Biografie van de culinaire artiest

Charles Vandervelden is geboren in Brussel. Vandaag werkt hij als sociaal werker binnen de vereniging «La Ruelle».

La Ruelle

La Ruelle is een buurtproject voor solidariteit en integratie als ondersteuning voor kwetsbare en uitgesloten publieken. De sociale werkers gaan de straat op om de armen tegemoet te komen. Daar, gezeten naast zeer kwetsbare personen, bouwen ze geduldig een band op.

En vervolgens kunnen ze beginnen met hun werk van herinschakeling. «Op straat ben je alleen, word je onzichtbaar, val je door de mazen van het sociale vangnet, je situatie wordt kritiek, soms tragisch» legt Charles uit. «Dus komen we uit onze kantoren en gaan we de straat op, om deze mensen tegemoet te gaan en hen opnieuw een zichtbaarheid en een waardigheid te geven.» De dynamiek van de herintegratie is moeilijk op gang te brengen. Sommige personen kunnen georiënteerd worden naar een OCMW of een ziekenhuis maar vaak moeten onophoudelijk dezelfde processen met dezelfde personen worden herhaald. Het geheime wapen van de vereniging om te strijden tegen de ellende is creatieve expressie. «Omdat personen in nood lijden onder een gebrek aan erkenning en een gebrek hebben aan toevluchtsoorden».

Charles heeft een militante kijk op de manier waarop de maatschappij georganiseerd is: «Armoede is geen fataliteit. Ze is niet verbonden met het lot, legt hij uit. Armoede is het resultaat van een sociale organisatie die geld boven het menselijke plaatst. Ze werd opzettelijk georganiseerd door de maatschappij om de werkers te doen zwijgen, om de sociale orde te rechtvaardigen en om een handvol rijken toe te laten al het kapitaal voor zich te houden. Ik heb soms het gevoel dat hebzucht de fundamentele waarde geworden is in onze maatschappij. Wel, tegenover hebzucht plaatsen wij resoluut solidariteit, één van de laatste waarden die niets opbrengt in de markteconomie».

CRUMBLE RED WIDED AVEC COULIS D'AIRES

CRUMBLE RED WIDED MET BOSBESSENCOULIS

FR Crumble red wided

3 pommes / 150 gr de farine / 75 gr de beurre / 120 gr de sucre

Couper les pommes en dés et réserver
Préchauffer le four à 180° (thermostat 6).

Dans un saladier, mélanger la farine avec le sucre, puis ajouter le beurre. Malaxer le tout avec les doigts pour obtenir une pâte sablée.

Beurrer un plat, y déposer les pommes coupées en dés, ajouter par dessus le mélange destiné à la pâte sablée et faire cuire au four 30 min.

Coulis d'aires

200 gr d'aires fraîches / 100 gr de cassonade / 10 cl d'eau / 1 bâton de cannelle (facultatif)

Faire bouillir l'eau et le sucre avec le bâton de cannelle. Ajouter les aires puis laisser frémir pendant 10 min. Laisser redescendre en température puis ôter le bâton de cannelle.

une variante à base de coings peut être proposée.

NL Crumble red wided

3 appels / 150 gr bloem / 75 gr boter / 120 gr suiker

Snij de appels in blokjes en zet ze opzij .

Verwarm de oven voor op 180° (thermostaat 6).

Meng de bloem met de suiker in een slakom en vo.eg dan de boter toe. Kneed het geheel met de vingers om zanddeeg te bekomen.

Wrijf een schotel in met boter, leg er de blokjes appel in, voeg daarbij de mengeling voor het zanddeeg en laat bakken in de oven op 30 min.

Bosbessencoulis

200 gr verse bosbessen / 100 gr bruine suiker / 10 cl water / 1 stokje kaneel (facultatief)

Breng het water en de suiker aan de kook met het stokje kaneel. Voeg de bosbessen toe en laat sudderen gedurende 10 min. Laat de temperatuur opnieuw zakken en verwijder het stokje kaneel.

Er kan tevens een variant worden bereid op basis van kweeperen.





11.12.18 PARCOURS CULINAIRE CULINAIRE ROUTE *Aliments terre, éléments terre* *Voedsel uit de aarde, basisvoedsel* **SAMIR HAMDARD & AMIRI BASHIR**

FR «Mitonner de bons petits plats, mettre en valeur un patrimoine culinaire et ...favoriser l'alimentation un peu plus vegan :

« Yes, we can »! Un peu plus vegan, pourquoi? Parce que cela réduit la souffrance animale, diversifie les sources de protéines et c'est bon pour notre planète terre. Yes, we can... il suffit de modifier un peu nos habitudes tout en préservant les richesses de nos patrimoines culinaires. C'est bon? c'est bon et c'est gai : partez à la rencontre de nos artistes culinaires qui partagent avec vous leurs recettes, leurs expériences et leurs passions.»

Biographie de l'artiste culinaire

Samir Hamdard et **Amiri Bashir** ont grandi à Kaboul, capitale de l'Afghanistan.

Samir quitte le pays avec sa sœur et ses trois neveux pour fuir le gouvernement taliban qui oblige les jeunes hommes à devenir soldats et fait preuve d'une grande violence envers les femmes. Ils partent à pieds, marchant de l'Afghanistan jusqu'en Bulgarie, traversant l'Iran et la Turquie, subissant la chaleur et la soif. Ayant atteint la Bulgarie, à la fin du mois de septembre 2001, ils décident de poursuivre leur périple et parviennent à rejoindre Bruxelles.

Amiri lui aussi fuit la guerre et les talibans. Après un long périple à travers l'Iran, la Turquie, la Croatie, la Macédoine, la Serbie, la Hongrie, l'Autriche et l'Allemagne, il est enfin accueilli en Belgique.

La Maison de l'Afghanistan

Samir est très fier de la culture afghane, riche et ancienne. Il a donc décidé de fonder l'association « La Maison de l'Afghanistan », afin de donner à tous l'occasion de découvrir que la culture afghane n'est pas celle des talibans mais celle d'hommes et de femmes libres et heureux de vivre ensemble dans le respect de chacun. « Je veux montrer à mes enfants la véritable image de mon pays. Celle d'il y a trente ans, avant la guerre. »

La Maison de l'Afghanistan soutient aussi des orphelins en Afghanistan. « Nous sommes heureux en Belgique mais c'est aussi notre responsabilité d'aider ces enfants afghans ».

NL «Lekkere kleine gerechten bereiden, culinair erfgoed onder de aandacht plaatsen en ...wat meer vegan voedsel promoten :

« Yes, we can »! Een beetje meer vegan, waarom? Omdat dit het dierenleed vermindert, variatie brengt in de bronnen van proteïnen en het goed is voor onze planeet aarde. Yes, we can... het volstaat dat we onze gewoonten een beetje veranderen en daarbij de rijkdommen van ons culinair erfgoed bewaren. Is het lekker? Het is lekker en het is leuk : ga op ontdekking bij onze culinaire artiesten die hun recepten, ervaringen en passies met u delen.»

Biografie van de culinaire artiest

Samir Hamdard en **Amiri Bashir** groeiden op in Kabul, hoofdstad van Afghanistan.

Samir verliet het land met zijn zus en drie neven om de Talibaanse regering te ontvluchten die jonge mannen verplicht om soldaat te worden en gewelddadig te zij tegenover vrouwen. Ze vertrokken te voet, en liepen van Afghanistan tot Bulgarije via Iran en Turkije, terwijl ze warmte en dorst trotseerden. Toen ze eind september 2001 in Bulgarije toekwamen, besloten ze om hun tocht verder te zetten en slaagden ze erin om Brussel te bereiken.

Amiri ontvluchtte eveneens de oorlog en de talibans. Na een lange reis door Iran, Turkije, Kroatië, Macedonië, Servië, Hongarije, Oostenrijk en Duitsland, werd hij uiteindelijk opgevangen in België.

Het Huis van Afghanistan

Samir is zeer trots op de rijke en oude Afghaanse cultuur. Hij besliste dus om de vereniging «Het Huis van Afghanistan» op te richten, om iedereen de gelegenheid te bieden om te ontdekken dat de Afghaanse cultuur niet die van de taliban is maar die van vrije mannen en vrouwen die gelukkig zijn om samen te leven in wederzijds respect. «Ik wil mijn kinderen het echte beeld van mijn land tonen. Dat van dertig jaar geleden, voor de oorlog.»

Het Huis van Afghanistan steunt tevens wezen in Afghanistan. «Wij zijn gelukkig in België maar het is ook onze verantwoordelijkheid is om deze Afghaanse kinderen te helpen».

FR 100 gr de petits-pois / 100 gr de pommes de terre coupées en fine julienne / 100 gr de carottes / 300 gr d'oignons / 500 gr de farine / sel / eau / huile / graines de coriandre / poivre

Dans une casserole, verser une cuillerée à soupe d'huile. Ajouter le mélange de pommes de terre, carottes et petits pois, arroser d'eau et faire cuire doucement. Ajouter ensuite les épices : sel, poivre et graines de coriandre. Dès que le mélange est cuit, réserver dans un plat.

Eplucher les oignons, les couper et les ajouter au plat. Mélanger et épicer le tout en ajoutant un peu de sel, poivre et les graines de coriandre. Prendre un autre plat et verser un petit verre d'eau tiède, un tout petit d'huile et du sel. Ajouter la farine petit à petit, travailler la pâte. Pour se faire, il faut ajouter la farine tant que la pâte colle à la main, dès qu'elle se décolle de votre main de votre main, continuer à la travailler quelques minutes pour obtenir une pâte homogène. Il faut ensuite affiner la pâte et l'aplatir au rouleau. Coupez la pâte en faisant des formes carrées ou rondes (le couvercle d'une boîte de conserve suffit).

Dans chaque mini-pâte (mantu) en forme de cercle ou carré, ajouter la farce de légumes au milieu de la pâte et fermer le mantu de chaque côté des angles. (s'ils sont carrés) ou de chaque angle en opposé avec l'autre (si c'est une forme ronde) et ainsi de suite pour les autres.

Mettre ensuite les mantus dans une marmite, les tremper une par une à mi-hauteur dans de l'huile et les cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (il est possible également de les cuire à la vapeur) Quand les mantus sont chauds, les retirer de la casserole et ne pas oublier de les accompagner d'une sauce tomate agrémentée de lentilles ou d'une sauce yaourt avec de la menthe.

NL 100 gr erwten / 100 gr aardappelen gesneden in fijne julienne / 100 gr wortelen / 300 gr uien / 500gr bloem / zout / water / olie / korianderzaad / peper

Giet een souplepel olie in een kookpot. Voeg de mengeling aardappelen, wortelen en erwten toe, overgiet met water en laat zachtjes koken. Voeg vervolgens de kruiden toe: zout, peper en korianderzaad. Zet de mengeling zodra ze gekookt is opzij in een schotel.

Pel de uien, snij ze en voeg ze toe aan de schotel. Meng en kruid het geheel door een beetje zout, peper en korianderzaad toe te voegen. Neem een andere schotel en giet er een klein glas lauw water, een heel klein beetje olie en zout in. Voeg beetje bij beetje de bloem toe, bewerk het deeg. Hiervoor dien je de bloem toe te voegen zolang het deeg aan de handen kleeft. Wanneer het loskomt van uw handen bewerkt u het nog enkele minuten langer om een homogeen deeg te bekomen. Vervolgens dient het deeg te worden verfijnd en geplet met de deegrol. Snij het deeg door vierkante of ronde vormen te maken (het deksel van een conserveblik volstaat).

Voeg in elk mini-deeg (mantu) in de vorm van een cirkel of vierkant de vulling toe van groenten in het midden van het deeg en sluit alle hoeken van de mantu (indien ze vierkant zijn) of iedere zijde met de overstaande zijde (indien het een ronde vorm is) en doe dit eveneens voor de andere.

Plaats de mantus vervolgens in een kookpot, dompel ze één voor één half onder in olie en bak ze tot ze goudgeel zijn. (het is eveneens mogelijk om ze te stoomkoken) Wanneer de mantus warm zijn, haal ze dan uit de kookpot en vergeet niet om ze op te dienen met een tomatensaus op smaak gebracht met linzen of met een yoghurt saus met munt.





14.12.18

PARCOURS CULINAIRE CULINAIRE ROUTE

Aliments terre, éléments terre

Voedsel uit de aarde, basisvoedsel

NAWAL MRINI

FR «Mitrailler de bons petits plats, mettre en valeur un patrimoine culinaire et ...favoriser l'alimentation un peu plus vegan :

« Yes, we can »! Un peu plus vegan, pourquoi? Parce que cela réduit la souffrance animale, diversifie les sources de protéines et c'est bon pour notre planète terre. Yes, we can... il suffit de modifier un peu nos habitudes tout en préservant les richesses de nos patrimoines culinaires. C'est bon? c'est bon et c'est gai : partez à la rencontre de nos artistes culinaires qui partagent avec vous leurs recettes, leurs expériences et leurs passions.»

Biographie de l'artiste culinaire

Nawal Mrini, originaire de Fès, a grandi à Casablanca, au Maroc. A 20 ans, Nawal s'installe à Bruxelles. Après avoir mené de brillantes études d'architecture à l'ULB, elle décide de faire de sa passion pour la cuisine son métier : « *Mes amis aimaient mes recettes alors je me suis dit pourquoi ne pas partager ? Pourquoi ne pas enseigner la cuisine ?* » C'est ainsi qu'est née « La Cuisine d'Omo Chakir », cadre associatif dans lequel Nawal dispense des ateliers de cuisine et de pâtisserie marocaine. Cette activité lui permet de concilier harmonieusement sa vie familiale et son activité professionnelle.

La Cuisine d'Omo Chakir

Les cours de Cuisine d'Omo Chakir suscitent un réel engouement. « *J'ai l'impression que l'envie revient de préparer la cuisine à la maison* », explique Nawal. L'autre clé de son succès est certainement la bonne humeur et la convivialité qui accompagnent toujours ses leçons. « *On apprend, on fait la cuisine et ensuite on prend le temps de déguster nos plats ensemble.* » Si le répertoire se veut traditionnel, la préparation est créative et contemporaine. Nawal a décidé de promouvoir une cuisine saine, naturelle et légère. « *La cuisine marocaine n'est pas forcément lourde. Ce ne sont pas l'huile et le sucre qui donnent le goût mais les épices et une cuisson appropriée. On peut par exemple remplacer l'huile par de l'huile de coco, la farine par de la fécule de maïs, diminuer la quantité de sucre....* ». Nawal démontre que la cuisine peut être raffinée et gourmande tout en demeurant légère et équilibrée.

En plus de promouvoir une cuisine plus saine, Nawal est dorénavant consultante en cuisine gourmande et saine pour les restaurateurs et traiteurs professionnels. Elle retravaille avec eux leurs menus et cartes afin d'être plus en phase avec les attentes du public.

NL «Lekkere kleine gerechten bereiden, culinair erfgoed onder de aandacht plaatsen en ...wat meer vegan voedsel promoten :

« Yes, we can »! Een beetje meer vegan, waarom? Omdat dit het dierenleed vermindert, variatie brengt in de bronnen van proteïnen en het goed is voor onze planeet aarde. Yes, we can... het volstaat dat we onze gewoonten een beetje veranderen en daarbij de rijkdommen van ons culinair erfgoed bewaren. Is het lekker? Het is lekker en het is leuk : ga op ontdekking bij onze culinaire artiesten die hun recepten, ervaringen en passies met u delen.»

Biografie van de culinaire artiest

Nawal Mrini, afkomstig uit Fes, groeide op in Casablanca, Marokko.

Op twintigjarige leeftijd vestigt Nawal zich in Brussel. Na haar succesvolle studies architectuur aan de Vrije Universiteit van Brussel, besliste Nawal om van haar passie voor koken haar beroep te maken: « Mijn vrienden hielden van mijn recepten dus dacht ik : waarom ze niet delen? Waarom geen kooklessen geven?» Het is zo dat «De keuken van Omo Chakir» ontstond, een verenigingskader waarin Nawal les geeft in Marokkaans koken en gebak. Deze activiteit laat haar toe om haar gezinsleven en haar professionele.

De Keuken van Omo Chakir

De kooklessen van Omo Chakir wekken veel enthousiasme op. « *Ik heb de indruk dat de zin om thuis te koken terug is* », legt Nawal uit. De andere sleutel van haar succes is waarschijnlijk het goede humeur en de gezelligheid die steeds aanwezig zijn in haar lessen. « *We leren, we koken en daarna nemen we de tijd om samen onze gerechten te proeven.* » Het concept mag dan wel traditioneel zijn, maar de bereiding is creatief en hedendaags. Nawal heeft beslist om een gezonde, natuurlijke en lichte keuken te promoten. « *De Marokkaanse keuken is niet noodzakelijk zwaar. Het zijn niet de olie en de suiker die de smaak geven maar de kruiden en een aangepaste bakmethode. Zo kan je bijvoorbeeld olie vervangen door kokosolie, bloem door maïszetmeel, de hoeveelheid suiker verminderen...* » Nawal toont dat koken verfijnd en lekker kan zijn en tegelijk licht en evenwichtig.

Naast het promoten van een gezondere keuken is Nawal nu tevens consulente voor een lekkere en gezonde keuken voor professionele restauranthouders en traiteurs. Ze herwerkt hun menuvoorstellen en -kaarten met hen om ze meer te doen aansluiten op de verwachtingen van het publiek.

COUSCOUS D'ORGE AUX 7 LEGUMES COUSCOUS VAN GERST MET 7 GROENTEN

FR Ingrédients (10 personnes): 1kg de semoule d'orge / 2 gros oignons / 5 grosses carottes / 5 navets / 2 courgettes / 5 tomates / 3 patates douces / 1 chou blanc / 1 courge butternut / 500 gr de raisins secs / 1 bocal de pois chiches / ½ verre d'huile d'olive / herbes aromatiques

Mettre les épices avec très peu d'eau et un peu d'huile d'olive dans une marmite.

Emincer les 2 oignons, les rajouter ainsi que la moitié des herbes hachés. Ajouter les carottes, les navets, les patates douces, le chou et les raisins secs dans la casserole. Laisser cuire 10 min puis rajouter la courge, les courgettes, les tomates et les pois chiches puis laisser cuire encore 20 min en surveillant la cuisson des légumes.

Entre temps, cuire la semoule d'orge à la vapeur comme indiqué sur le paquet.

Dresser la semoule d'orge cuite puis les légumes en alternant les couleurs et napper de sauce.

Servir sans plus attendre !

NL Ingrediënten (10 personen): 1kg gerstemeel / 2 grote uien / 5 grote wortelen / 5 rapen / 2 courgettes / 5 tomaten / 3 zachte aardappelen / 1 witte kool / 1 butternut pompoen / 500 gr rozijnen / 1 bokaal kikkererwten / ½ glas olijfolie / aromatische kruiden

Doe de specerijen met een zeer weinig water en een beetje olijfolie in een kookpot.

Snij de 2 uien in schijfjes en voeg ze toe alsook de helft van de gehakte kruiden en voeg vervolgens de wortelen, rapen, zachte aardappelen, kool en rozijnen toe in de kookpot en laat 10 min koken. Voeg nadien de pompoen, de courgettes en daarna de tomaten en de kikkererwten toe. Laat nog 20 min koken en let op de kooktijd van de groenten.

Kook ondertussen het gerstemeel met stoom zoals aangegeven op het pak.

Schik de gekookte gerstemeel op het bord, nadien de groenten door de kleuren af te wisselen en overgiet met saus.

Dien onmiddellijk op!





14.12.18

PARCOURS CULINAIRE CULINAIRE ROUTE

Aliments terre, éléments terre

Voedsel uit de aarde, basisvoedsel

SANDRA FLORES

FR «Mitrailler de bons petits plats, mettre en valeur un patrimoine culinaire et ...favoriser l'alimentation un peu plus vegan :

« Yes, we can »! Un peu plus vegan, pourquoi? Parce que cela réduit la souffrance animale, diversifie les sources de protéines et c'est bon pour notre planète terre. Yes, we can... il suffit de modifier un peu nos habitudes tout en préservant les richesses de nos patrimoines culinaires. C'est bon? c'est bon et c'est gai : partez à la rencontre de nos artistes culinaires qui partagent avec vous leurs recettes, leurs expériences et leurs passions.»

Biographie de l'artiste culinaire

Née à Cochabamba en Bolivie, **Sandra** rejoint l'association latino-américaine Alajo suite à son arrivée en Belgique 2017. C'est auprès de cette association, qu'elle partage ses nombreux talents artistiques, ses connaissances culturelles et son expertise dans le domaine culinaire. A présent, elle s'occupe de la partie administrative de l'asbl. Afin d'améliorer son intégration, elle suit des cours de français auprès de l'association la Voix des Femmes à Saint-Josse.

Très imprégnée de la culture andine (Pérou-Bolivie-Equateur), le but de Sandra est faire connaître les caractéristiques culturelles de son pays, transmettre des valeurs ancestrales liées à la conservation de la culture, la nature et la protection de l'environnement.

De la culture latino-américaine, Sandra Flores aime la musique de la nature, sa vaste géographie, les montagnes, le son des fleuves, les odeurs de la terre, les fleurs à la campagne, et le soleil du petit matin.

ALAJO - Association latino-américaine de Saint-Josse

«L'association a pour ambition de rapprocher les cultures belges et latino-américaines.» explique Juan Carlos Velasquez, président d'ALAJO. «Elle propose des cours d'espagnol aux habitants de Saint-Josse désirant s'ouvrir aux cultures espagnoles et sud-américaines. Inversement, elle aide les primo-arrivants hispaniques de Saint-Josse à apprendre le français afin de s'insérer dans la société belge.» L'association dispense aussi des cours de quechua, la langue originelle des Incas, encore très parlée sur les hauts plateaux de la Cordillère des Andes.

NL «Lekkere kleine gerechten bereiden, culinair erfgoed onder de aandacht plaatsen en ...wat meer vegan voedsel promoten :

« Yes, we can »! Een beetje meer vegan, waarom? Omdat dit het dierenleed vermindert, variatie brengt in de bronnen van proteïnen en het goed is voor onze planeet aarde. Yes, we can... het volstaat dat we onze gewoonten een beetje veranderen en daarbij de rijkdommen van ons culinair erfgoed bewaren. Is het lekker? Het is lekker en het is leuk : ga op ontdekking bij onze culinaire artiesten die hun recepten, ervaringen en passies met u delen.»

Biografie van de culinaire artiest

Sandra, die geboren werd in Cochabamba in Bolivia, werd lid van de Latijns-Amerikaanse vereniging Alajo na haar aankomst in België in 2017. Bij deze vereniging deelde zij haar vele artistieke talenten, haar culturele kennis en haar deskundigheid in het culinaire domein. Momenteel houdt zij zich bezig met het administratieve gedeelte van de vzw. Om haar integratie te verbeteren, volgt zij lessen Frans bij de vereniging «Voix des Femmes» te Sint-Joost.

Aangezien zij zeer vol is van de Andescultuur (Peru-Bolivia-Ecuador), heeft Sandra tot doel om de culturele kenmerken van haar land te doen ontdekken, om de waarden van haar voorouders door te geven op het vlak van behoud van cultuur, natuur en bescherming van het leefmilieu.

ALAJO

De vereniging heeft de ambitie om de Belgische en Latijns-Amerikaanse culturen samen te brengen verklaart Juan Carlos Velasquez, voorzitter van ALAJO. Ze biedt lessen Spaans aan de inwoners van Sint-Joost die zich willen openstellen voor de Spaanse en Zuid-Amerikaanse culturen. Omgekeerd helpt ze de Spaanse nieuwkomers van Sint-Joost bij het leren van het Frans om zich te integreren in de Belgische maatschappij. De vereniging geeft tevens lessen Quechua, de oorspronkelijke taal van de Inca's, die nog zeer veel gesproken wordt op de hoogplateaus van het Andesgebied.

PUDDING DE QUINOA PUDDING VAN QUINOA

FR La situation alimentaire des paysans andins est souvent précaire. De grands groupes alimentaires profitent des progrès technologiques et du commerce mondial pendant que les paysans locaux restent à l'écart de la modernité et des échanges internationaux.

Dans ce milieu naturel très austère, dans ce contexte économique difficile, les paysans survivent grâce à une plante remarquable: le quinoa. Cet aliment extraordinaire est digeste, délicieux, pauvre en lipides et riche en protéines.

80 gr de quinoa rouge (ou autre) / 80 gr d'avoine / 100 ml de lait d'amande, et plus pour le service / 1 pincée de sel / 1 pincée de cannelle moulue / 1 cuillère à soupe de noix hachées / 1/2 banane / baies ou fruits frais de votre choix

La veille avant la cuisson, rincer le quinoa et égoutter.

Mélanger l'avoine et le quinoa dans une casserole et couvrir d'eau bouillante.

Dans la matinée, porter l'avoine et le quinoa à ébullition.

Incorporer le lait d'amande, le sel et la cannelle et réduire à feu doux. Faire cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les grains de quinoa soient tendres, 8-10 minutes.

Préchauffer le four à 180°C. Toaster les noix sur une petite plaque à pâtisserie, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles parfument et deviennent de couleur sombre, compter 4 minutes. Laisser refroidir légèrement.

Saupoudrer la préparation de banane émincée, de noix, et d'un peu de cannelle, si désiré. Arroser de lait d'amande.

NL De voedingssituatie van de Andesboeren is onzeker. Grote voedingsgroepen profiteren volop van de technologische vooruitgang en van de wereldhandel terwijl de lokale boeren uitgesloten blijven van de moderniteit en internationale uitwisselingen.

In dit zeer strenge natuurlijke milieu en in deze moeilijke economische context overleven de boeren echter dankzij een opmerkelijke plant: de quinoa. Dit buitengewoon voedsel is gemakkelijk verteerbaar, zeer lekker, arm aan vetstoffen en rijk aan proteïnen.

80 gr rode quinoa (of andere) / 80 gr havermout / 100 ml amandelmelk plus voor afwerking / 1 snuifje zout / 1 snuifje gemalen kaneel / 1 soeplepel gehakte noten / 1/2 banaan / verse bessen of vruchten naar keuze

De avond voor het bakken : spoel de quinoa en giet af.

Meng de havermout en de quinoa in een kookpot en overgiet met kokend water.

's Ochtends : breng de havermout en de quinoa aan de kook.

Roer de amandelmelk, het zout en de kaneel erdoor en zet het vuur laag. Laat al roerend koken, totdat de quinoazaden zacht worden, 8-10 minuten.

Verwarm ondertussen de oven voor op 180°C. Rooster de noten op een kleine bakplaat, roer af en toe tot ze lekker ruiken en een donkere kleut krijgen, reken 4 minuten. Laat lichtjes afkoelen.

Bestrooi de bereiding met schijfjes banaan, noten en een beetje kaneel indien gewenst. Overgiet met amandelmelk.





14.12.18

PARCOURS CULINAIRE CULINAIRE ROUTE

Aliments terre, éléments terre

Voedsel uit de aarde, basisvoedsel

AÏCHA HASSAN

FR «Mitrailler de bons petits plats, mettre en valeur un patrimoine culinaire et ...favoriser l'alimentation un peu plus vegan :

« Yes, we can »! Un peu plus vegan, pourquoi? Parce que cela réduit la souffrance animale, diversifie les sources de protéines et c'est bon pour notre planète terre. Yes, we can... il suffit de modifier un peu nos habitudes tout en préservant les richesses de nos patrimoines culinaires. C'est bon? c'est bon et c'est gai : partez à la rencontre de nos artistes culinaires qui partagent avec vous leurs recettes, leurs expériences et leurs passions.»

Biographie de l'artiste culinaire

Notre histoire commune, l'histoire de l'homme, commence il y a près de trois millions d'années dans la corne de l'Afrique. Aujourd'hui, dans ces lieux qui furent le berceau de toute l'humanité vit toujours le peuple afar.

Aïcha Hassan vit à Bruxelles et prend des cours de français pour préparer son avenir en Belgique. Elle aimerait travailler dans la couture qui est un métier esthétique concret et utile ou bien dans la restauration car manger est une fête qui tisse des liens entre les personnes.

Annahl (« Les abeilles »)

Le peuple afar vit dans la corne de l'Afrique sur un territoire de 150 000 km² (cinq fois la Belgique) à cheval sur l'Éthiopie, Djibouti et l'Érythrée.

L'association « Annahl » porte une double ambition : aider les primo-arrivants à s'intégrer dans la société belge et donner aux habitants de Bruxelles l'opportunité de découvrir la culture afar.

Pour assurer un suivi scolaire et l'apprentissage du français, l'association a mis en place, à Saint-Josse une école des devoirs. «*Nous souhaitons favoriser la prise de conscience de l'importance de l'éducation et des études auprès d'une population exilée, pauvre et très discriminée, qui fuit des conditions de vie difficile dans le pays d'origine.*» explique Mohamed Hamadou Hassan, responsable de l'association. «*Nous voulons aussi interpeller sur la discrimination, les inégalités, les injustices, la précarité dont est victime le peuple Afar à Djibouti, en Éthiopie, et en Érythrée.*» poursuit Mohamed. Avec l'aide de la commune de Saint-Josse, l'association a envoyé, en décembre 2017, un container de livres, de textile, d'ordinateurs et de panneaux solaires pour des régions dépourvues d'électricité dans l'arrière-pays de Djibouti. Annahl propose aussi des activités sportives et culturelles.

NL «Lekkere kleine gerechten bereiden, culinair erfgoed onder de aandacht plaatsen en ...wat meer vegan voedsel promoten :

« Yes, we can »! Een beetje meer vegan, waarom? Omdat dit het dierenleed vermindert, variatie brengt in de bronnen van proteïnen en het goed is voor onze planeet aarde. Yes, we can... het volstaat dat we onze gewoonten een beetje veranderen en daarbij de rijkdommen van ons culinair erfgoed bewaren. Is het lekker? Het is lekker en het is leuk : ga op ontdekking bij onze culinaire artiesten die hun recepten, ervaringen en passies met u delen.»

Biografie van de culinaire artiest

Onze gemeenschappelijke geschiedenis, de geschiedenis van de mensheid, begint bijna drie miljoen jaar geleden in de Hoorn van Afrika. Vandaag, op deze plaats die de wieg was van heel de mensheid, leeft nog steeds het Afaarse volk.

Aïcha Hassan woont in Brussel en volgt lessen Frans om haar toekomst in België voor te bereiden. Later zou ze willen werken in de mode, een concreet en nuttig esthetisch vak of in de restaurantsector aangezien eten een feest is dat een band creëert tussen mensen.

Annahl (« De bijen »)

Het Afaarse volk leeft in de Hoorn van Afrika op een grondgebied van 150 000 km² (vijf maal zo groot als België) uitgestrekt over Ethiopië, Djibouti en Eritrea.

De vereniging « Annahl » heeft een dubbele ambitie : de nieuwkomers helpen zich te integreren in de Belgische maatschappij en de inwoners van Brussel de gelegenheid geven om de Afaarse cultuur te ontdekken.

Om de nieuwkomers te steunen, een schoolopvolging te verzekeren en het leren van het Frans te vergemakkelijken, heeft de vereniging in Sint-Joost een huiswerkschool opgericht. «*Wij wensen de bewustwording te bevorderen rond het belang van opvoeding en studies bij een bevolking die verbannen, arm en zeer gediscrimineerd is, die moeilijke levensomstandigheden ontvlucht in het land van oorsprong.*» verklaart Mohamed Hamadou Hassan, verantwoordelijke van de vereniging. Met de hulp van de gemeente Sint-Joost heeft de vereniging in december 2017 een container met boeken, textiel, computers en zonnepanelen gestuurd voor de regio's zonder elektriciteit in het achterland van Djibouti. Annahl biedt tevens sportieve en culturele activiteiten aan.

BOUCHEES DE HARICOTS BLANCS PASTEITJES VAN WITTE BONEN

FR Ingrédients (les proportions sont personnalisables selon le goût) : haricots blancs / oignons / ail / piment vert / tomates fraîches / épices: cumin, curry, sel / huile

Faire tremper les haricots blancs dans une grande quantité d'eau durant une nuit.

Le lendemain, égoutter les haricots.

Ajouter oignons, ail, piment vert, cumin, curry et sel. Mixer le tout.

Ajouter les tomates fraîches coupées en petits dés.

Cuire l'ensemble sous forme de petites boules dans un faitout avec un peu d'huile, pendant 15 minutes. Servir aussitôt

NL Ingrediënten (de verhoudingen kunnen worden aangepast volgens uw smaak) : witte bonen / uien / look / groene spaanse peper / verse tomaten / kruiden: komijn, curry, zout /olie

Laat de witte bonen weken in een grote hoeveelheid water gedurende één nacht.

Laat de bonen de dag nadien uitlekken.

Voeg de uien, look, groene peper, komijn, curry en zout toe. Mix het geheel.

Voeg de verse tomaten gesneden in blokjes toe.

Kook het geheel in de vorm van kleine balletjes in een kookpan met een beetje olie, gedurende 15 minuten. Dien onmiddellijk op!





14.12.18

PARCOURS CULINAIRE CULINAIRE ROUTE

Aliments terre, éléments terre

Voedsel uit de aarde, basisvoedsel

CRISTINA MANEA

FR «Mitonner de bons petits plats, mettre en valeur un patrimoine culinaire et ...favoriser l'alimentation un peu plus vegan :

« Yes, we can »! Un peu plus vegan, pourquoi? Parce que cela réduit la souffrance animale, diversifie les sources de protéines et c'est bon pour notre planète terre. Yes, we can... il suffit de modifier un peu nos habitudes tout en préservant les richesses de nos patrimoines culinaires. C'est bon? c'est bon et c'est gai : partez à la rencontre de nos artistes culinaires qui partagent avec vous leurs recettes, leurs expériences et leurs passions.»

Biographie de l'artiste culinaire

Originaire de Moinesti, dans le Nord Est de la Roumanie, **Cristina Manea** est arrivée il y a 25 ans en Belgique, en 1993, suite à une belle collaboration, en Roumanie, avec l'équipe belge de Médecins Sans Frontière. A la fin de ses études de philologie à Cluj-Napoca (Roumanie), elle a décidé de démarrer une nouvelle expérience européenne.

Passionnée de littérature, de langues et de culture, Cristina est surtout très sensible à la nourriture équilibrée. Elle obtient d'ailleurs un diplôme de conseillère en nutrition auprès de l'école bruxelloise Cerden en 2016. «J'ai choisi de manger et de partager une cuisine saine, car elle permet à l'humain de fonctionner au meilleur de sa forme – j'aime faire découvrir les différentes traditions culinaires : la cuisine de l'Europe de l'Est, bien entendu, avec ses légumes et fruits gorgés de soleil, mais aussi les légumes fermentés, les bocaux colorés de réserves végétales qu'on prépare pour l'hiver. J'ai découvert à Bruxelles, à la fois, la cuisine traditionnelle belge ainsi que la cuisine japonaise qui va vraiment à l'essentiel. Aujourd'hui, apprendre aux autres à se nourrir sainement est ma source de revenus.»

Ce qu'elle aime particulièrement dans la culture roumaine, c'est la générosité, mettre les petits plats dans les grands pour une fête, prendre le temps de partager avec les amis qui font partie de notre vie comme la famille. »

Arthis, La Maison Culturelle Belgo-Roumaine

« J'ai connu l'asbl Arthis au début des années 2000, grâce aux magnifiques expositions et concerts qu'ils organisaient. Ensuite je suis devenue collaboratrice : j'y ai donné des cours de roumain, de néerlandais et j'y donne encore des cours d'alphabétisation, comme bénévole. La mission d'Arthis est surtout remarquable dans le domaine de l'intégration, de la solidarité citoyenne. Mais il faut aussi souligner son amour pour les arts et la culture, ou plutôt les cultures en général. En plein cœur de la capitale, la maison Arthis est vraiment une maison ouverte à tous ! ».

NL «Lekkere kleine gerechten bereiden, culinair erfgoed onder de aandacht plaatsen en ...wat meer vegan voedsel promoten:

« Yes, we can »! Een beetje meer vegan, waarom? Omdat dit het dierenleed vermindert, variatie brengt in de bronnen van proteïnen en het goed is voor onze planeet aarde. Yes, we can... het volstaat dat we onze gewoonten een beetje veranderen en daarbij de rijkdommen van ons culinair erfgoed bewaren. Is het lekker? Het is lekker en het is leuk: ga op ontdekking bij onze culinaire artiesten die hun recepten, ervaringen en passies met u delen.»

Biografie van de culinaire artiest

Cristina Manea werd geboren in Moinesti, in het Noord-oosten van Roemenië, en kwam 25 jaar geleden- in 1993- aan in België, naar aanleiding van een mooie samenwerking in Roemenië met de Belgische ploeg van Artsen Zonder Grenzen. Na haar studies taal- en letterkunde in Cluj-Napoca (Roemenië), besliste ze om zich in een nieuwe Europese ervaring te storten.

Cristina is gepassioneerd door literatuur, talen en cultuur maar ze wordt vooral aangetrokken door evenwichtige voeding. Ze behaalde bovendien een diploma voedingsadviseur aan de Brusselse school Cerden in 2016. «Ik heb ervoor gekozen om gezonde voeding te eten en te serveren, want daardoor kan de mens het best functioneren en in vorm blijven – ik hou ervan om de verschillende culinaire tradities te ontdekken : de keuken van Oost-Europa uiteraard, met haar zongerijsde groenten en fruit, maar ook gefermenteerde groenten, bokalen gekleurd met groentereserves die we bereiden voor de winter. In Brussel heb ik zowel de traditionele Belgische keuken als de zeer natuurlijke Japanse keuken ontdekt. Vandaag is anderen leren hoe zich gezond te voeden mijn bron van inkomsten.»

Waar zij vooral van houdt in de Roemeense cultuur is de vrijgevigheid, kleine gerechten in grote borden maken voor een feest, de tijd nemen om te delen met vrienden die deel uitmaken van ons leven zoals familie.

Arthis, La Maison Culturelle Belgo-Roumaine

«Ik leerde de vzw Arthis kennen aan het begin van de jaren 2000, dankzij de prachtige tentoonstellingen en concerten die ze organiseerden. Vervolgens ben ik medewerkster geworden : ik heb er lessen Roemeens en Nederlands gegeven en ik geef er alfabetiseringslessen als vrijwilligster. De doelstelling van Arthis situeert zich vooral in het domein van de integratie, van de burgersolidariteit. Maar daarnaast dient haar liefde voor kunst en cultuur te worden benadrukt, of eerder voor culturen in het algemeen. Het huis Arthis in het hartje van de hoofdstad is echt een huis dat open staat voor iedereen!»

CAVIAR D'AUBERGINES & ZACUSCA KAVIAAR VAN AUBERGINES & ZACUSCA

FR Caviar d'aubergines

aubergines entières non équeutées / huile / oignons / tomates / sel.

Les aubergines sont grillées sur le barbecue ou au four, sur tous les côtés.

Enlever ensuite la peau en essayant d'ôter tout morceau noirci.

Égoutter la chair des aubergines grillées (dans un chinois par exemple) et les hacher finement. La tradition veut qu'on ne travaille pas avec du métal, parce que l'aubergine s'oxyde facilement. On peut également utiliser une planche à découper en bois pour égoutter les légumes et les hacher. Ainsi on renoue avec la tradition tout en préservant les légumes.

Ajouter à la chair des aubergines une bonne quantité d'huile végétale de bonne qualité, mélanger longuement, comme pour une mayonnaise maison. Les Roumains affectionnent particulièrement l'huile de tournesol, mais on peut utiliser toute autre huile, de préférences de première pression à froid.

Assaisonner de sel et garnir d'oignons hachés. Une fois tartiné, le caviar d'aubergine s'accommode de dés de tomates fraîches en saison, et pourquoi pas de tomates séchées, hors saison.

Zacusca – Ratatouille tartinable à la roumaine

Ceci est un plat coloré et parfumé qui fait la fierté de toute mère de famille en Roumanie. Une fois réalisée, cette merveille tartinable peut se conserver dans des bocaux stérilisés pendant des mois.

aubergines / poivrons / tomates (en quantités égales) / oignons selon vos goûts

Griller et hacher les aubergines comme expliqué pour le caviar d'aubergines. Griller les poivrons et les peler, puis couper la chair en dés. Passer les tomates crues dans un blender. Faire sauter les oignons (par exemple 4 oignons pour 1kg d'aubergines et poivrons grillés et tomates fraîches mixées). Ajouter les autres légumes, de l'huile – généreusement – du sel et des aromates : laurier surtout, ainsi que du thym, romarin, basilic selon vos préférences.

La tradition veut que la ZACUSCA soit prête quand l'huile remonte à la surface de la composition qui frémit à feu doux. On remplit nos bocaux ébouillantés du liquide encore chaud, on les recouvre de leurs couvercles et on les dépose sur une planche à la renverse (la tête en bas). On peut les laisser refroidir sous des couvertures ou les stériliser encore au four – au choix.

Bon appétit!

NL Kaviaar van aubergines

Volledige aubergines met steel / olie / uien / tomaten / zout.

De aubergines worden gegrild op de barbecue of in de oven, aan weerszijden.

Verwijder vervolgens de schil door te proberen om ieder zwart stuk eraf te halen.

Laat het vruchtvlees van de gegrilde aubergines uitlekken (in een puntzeef bijvoorbeeld) en hak ze fijn. De traditie wil dat er niet wordt gewerkt met metaal, aangezien de aubergine gemakkelijk oxideert. Men kan tevens een houten snijplank gebruiken, gebogen om de groenten te laten uitlekken en fijn te hakken. Op die manier wordt de traditie behouden en de groenten bewaard.

Voeg aan het vlees van de aubergines een ruime hoeveelheid plantaardige olie toe van een goede kwaliteit, meng langdurig, zoals bij een huisgemaakte mayonaise. De Romeinen houden in het bijzonder van zonnebloemolie, maar men kan gelijk welke soort olie gebruiken, indien mogelijk van eerste koude persing.

Breng op smaak met zout en voeg gehakte uien toe. Zodra hij klaar is, gaat kaviaar van aubergine goed samen met blokjes verse tomaat in het seizoen, en waarom geen gedroogde tomaten buiten het seizoen.

Zacusca – Roemeense smeerbare ratatouille

Dit is een geur- en kleurrijk gerecht dat de trots is van elke moeder in Roemenië. Zodra het klaar is, kan dit smeerbare wonder in gedurende maanden worden bewaard in gesteriliseerde bokalen.

aubergines / paprika's / tomaten (ongeveer in gelijke stukken) / uien naargelang voorkeur

Gril en hak de aubergines zoals uitgelegd voor de kaviaar van aubergines. Gril de paprika's en pel ze, snij vervolgens het vlees in blokjes. Haal de rauwe tomaten door een blender.

Bak de uien bruin (bijvoorbeeld 4 uien voor 1kg aubergines en gegrilde paprika's en gemixte verse tomaten). Voeg de andere groenten toe, een ruime hoeveelheid olie, zout en kruiden : vooral laurier, alsook tijm, rosemaryn, basilicum naargelang uw voorkeur.

De traditie wil dat ZACUSCA klaar is wanneer de olie komt bovendrijven aan de oppervlakte van de samenstelling die suddert op een laag vuurtje. We vullen onze bokalen die kokend warm worden van de nog warme substantie, we sluiten ze met hun deksels en plaatsen ze omgekeerd op een legplank (de bovenkant naar beneden). We kunnen ze laten afkoelen onder dekens of ze steriliseren in de oven – naar keuze.

Smakelijk!



14.12.18

PARCOURS CULINAIRE CULINAIRE ROUTE

Aliments terre, éléments terre

Voedsel uit de aarde, basisvoedsel

MANUSHAK MURADYAN

FR «Mitonner de bons petits plats, mettre en valeur un patrimoine culinaire et ...favoriser l'alimentation un peu plus vegan :

« Yes, we can »! Un peu plus vegan, pourquoi? Parce que cela réduit la souffrance animale, diversifie les sources de protéines et c'est bon pour notre planète terre. Yes, we can... il suffit de modifier un peu nos habitudes tout en préservant les richesses de nos patrimoines culinaires. C'est bon? c'est bon et c'est gai : partez à la rencontre de nos artistes culinaires qui partagent avec vous leurs recettes, leurs expériences et leurs passions.»

Biographie de l'artiste culinaire

Manushak Muradyan a grandi à Etchmiadzine, à 20 kilomètres d'Erevan, la capitale de l'Arménie.

En Arménie, Manushak a mené des études d'infirmière. Depuis 2016, elle vit en Belgique, parle le néerlandais et apprend le français. Manushak est très habile de ses mains, ses amis disent d'elle qu'elle a des « doigts d'or ». Remarquable cuisinière, elle prépare des plats pour ses proches et pour de nombreux événements.

Manushak est une voix très écoutée dans la communauté arménienne. Elle est membre du Groupe interculturel avec lequel elle participe à diverses fêtes et excursions qui constituent autant d'occasions de rencontres et d'échanges.

Le Groupe interculturel

Dans une ville cosmopolite comme Bruxelles, où cohabitent plus d'une centaine de nationalités, le respect et l'entente passent par la connaissance des autres cultures. Mais pour que cet échange se fasse, il faut des organisations et des lieux : le Groupe interculturel est un de ces précieux endroits. « *Celui-ci poursuit des objectifs de cohésion sociale par l'échange et la connaissance de l'autre*, explique Manushak. *Nous souhaitons promouvoir la variété des origines, des traditions et des cultures. Le Groupe interculturel est naturellement ouvert à tous, mixte et intergénérationnel.* ».

Le Groupe interculturel est partie prenante dans la structure « Maison Russe » qui fédère aujourd'hui de nombreuses organisations russophones. L'Arménie est historiquement proche de la Russie. Jusqu'en 1991, ces deux pays étaient unis au sein de l'URSS.

NL «Lekkere kleine gerechten bereiden, culinair erfgoed onder de aandacht plaatsen en ...wat meer vegan voedsel promoten :

« Yes, we can »! Een beetje meer vegan, waarom? Omdat dit het dierenleed vermindert, variatie brengt in de bronnen van proteïnen en het goed is voor onze planeet aarde. Yes, we can... het volstaat dat we onze gewoonten een beetje veranderen en daarbij de rijkdommen van ons culinair erfgoed bewaren. Is het lekker? Het is lekker en het is leuk : ga op ontdekking bij onze culinaire artiesten die hun recepten, ervaringen en passies met u delen.»

Biografie van de culinaire artiest

Manushak Muradyan groeide op in Etsjmiadzin, op 20 kilometer van Erevan, de hoofdstad van Armenië.

In Arménie studeerde Manushak verpleegkunde. Sedert 2016 woont ze in België, spreekt ze Nederlands en leert ze Frans. Manushak is zeer handig, haar vrienden zeggen dat ze « gouden handen » heeft. Ze is een opmerkelijke kokkin, die gerechten bereidt voor haar familie en vrienden en voor tal van evenementen.

Manushak is een belangrijke stem in de Armeense gemeenschap. Ze is lid van de Interculturele groep waarmee ze deelneemt aan diverse feesten en excursies die een gelegenheid vormen voor ontmoetingen en uitwisselingen.

De Interculturele groep

In een wereldstad zoals Brussel, waar meer dan een honderdtal nationaliteiten samenwonen, ontstaan respect en begrip door de kennis van de andere culturen. Maar opdat deze uitwisseling kan plaatsvinden, moet er organisatie en plaats zijn : de Interculturele groep is één van deze kostbare plekken. « De Interculturele groep streeft doelstellingen na van sociale cohesie door uitwisseling en door het leren kennen van de ander, legt Manushak uit. Wij willen de verscheidenheid in afkomsten, tradities en culturen bevorderen. De Interculturele groep is uiteraard open voor iedereen, voor een gemengd en intergenerationeel publiek. ».

De Interculturele groep est partie prenante dans la structure « Russisch huis » qui fédère aujourd'hui de nombreuses organisations russophones. Armenië ligt historisch dicht bij Rusland. Tot in 1991 waren deze twee landen verenigd binnen de USSR.

LEGUMES GRILLES FAÇON ARMENIENNE GEGRILDE GROENTEN OP ARMEENSE WIJZE

FR Alternative légère aux féculents et chou chou du régime paléo, qui favorise notamment les végétaux, c'est l'occasion de découvrir une recette vegan très facile, saine, pleine de saveurs.

Ingédients (4 personnes): 1 aubergine / 500 gr de chou-fleur / 500 gr de poivrons / 2 courgettes / 150 gr de champignons / 1/2 oignon, haché / 400 gr de tofu ferme / huile d'olive / 2 càs de graines de sésame blanches et noires / 1 avocat / 2 cébettes

Marinade

2 càs de miso / 10 cl d'eau chaude / 4 càs d'huile de sésame / 1 càs de vinaigre de riz / 1 càc de graines de sésame

Egoutter l'aubergine, l'envelopper dans du papier absorbant et poser une charge dessus. Laisser reposer 10 minutes, puis la couper en cubes. Préchauffer le four à 200°C. Préparer la marinade en fouettant tous les ingrédients. Mixer le chou-fleur jusqu'à obtenir des morceaux de la taille de grains de riz. Mettre les courgettes coupées en cube, les champignons coupés en 4, l'oignon rouge, l'aubergine et le poivron dans un saladier, ajouter la marinade, bien mélanger. Les déposer sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Mettre également le riz de chou-fleur et l'arroser d'un peu d'huile d'olive et de sel.

Cuire entre 20 et 30 minutes.

Servir avec l'avocat coupé en morceaux, les cébettes émincées et les graines de sésame.

NL Een licht alternatief voor koolhydraten en lievelingsgerecht van het paleodieet, dit is de gelegenheid om het te ontdekken ! Ziehier een vegan recept dat zeer makkelijk is, gezond en smaken.

Ingrediënten (4 personen): 1 aubergine / 500 gr bloemkool / 500 gr paprika's / 2 courgettes / 150 gr champignons / 1/2 ui, gehakt / 400 gr vaste tofu / olijfolie / 2 sl witte en zwarte sesamzaden / 1 advocaat / 2 bosuitjes

Marinade

2 sl miso / 10cl warm water / 4 sl sesamolie / 1 sl rijstazijn / 1 kl sesamzaad

Aubergine : laten uitlekken, in absorberend papier wikkelen en er een gewicht opleggen. Laat 10 minuten rusten, snij vervolgens in blokjes. Verwarm de oven voor op 200°C. Bereid de marinade door alle ingrediënten te kloppen. Mix de bloemkool tot stukjes ter grootte van rijstkorrels. Doe de courgettes gesneden in blokjes, de champignons in 4 gesneden, de ui, de aubergine en de paprika in een slakom, voeg de marinade toe, goed mengen. Leg ze op de bakplaat van de oven die bedekt is met bakpapier. Voeg tevens de rijst van bloemkool toe, overgiet met een beetje olie en bestrooi met een snufje zout.

Kook tussen 20 en 30 minuten.

Dien op met de avocado in stukken gesneden, de bosuitjes in blakjes gesneden en de sesamzaden.





14.12.18

PARCOURS CULINAIRE CULINAIRE ROUTE

Aliments terre, éléments terre

Voedsel uit de aarde, basisvoedsel

ARLETTE MISENGA

FR «Mitrailler de bons petits plats, mettre en valeur un patrimoine culinaire et ...favoriser l'alimentation un peu plus vegan :

« Yes, we can »! Un peu plus vegan, pourquoi? Parce que cela réduit la souffrance animale, diversifie les sources de protéines et c'est bon pour notre planète terre. Yes, we can... il suffit de modifier un peu nos habitudes tout en préservant les richesses de nos patrimoines culinaires. C'est bon? c'est bon et c'est gai : partez à la rencontre de nos artistes culinaires qui partagent avec vous leurs recettes, leurs expériences et leurs passions.»

Biographie de l'artiste culinaire

Arlette Misenga a grandi à Kinshasa, au Congo. Après des études de journalisme, de droit et d'économie, elle travaille pour une entreprise de télécom et au Ministère de l'Industrie. Il y a cinq ans, Arlette décide de venir en Belgique. Cette jeune femme très active est bénévole à l'association Africa Sub Sahara. « Je m'occupe du secrétariat de l'association et le travail ne manque pas : répondre au téléphone, gérer les inscriptions aux cours, rédiger les courriers, prendre les rendez-vous auprès de notre juriste... ».

Africa Sub Sahara

« Ici, c'est la diversité. On s'occupe de tout le monde : européens, africains, asiatiques,... et on n'hésite pas à aller sur le terrain. L'insertion sociale des chercheurs d'emploi est aussi un objectif essentiel » résume Gilbert Afansala, coordinateur de l'association Africa Sub Sahara.

L'association propose notamment une assistance à la recherche d'emploi, une permanence sociale et des cours de français en coopération avec l'asbl « Lire et Écrire ».

« On ne reste pas à attendre dans un bureau. Nous allons vers la réalité des personnes pour agir de façon pratique et concrète », confirme Bijou.

C'est ainsi que des jeunes filles de l'association sont allées place Saint-Josse distribuer des préservatifs afin de sensibiliser les jeunes à la contraception, expliquer l'utilisation des préservatifs, informer sur la réalité des maladies sexuellement transmissibles, encourager les parents à s'impliquer dans l'information et l'éducation sexuelle de leur enfants, ... « Brisons les tabous avant qu'ils ne nous brisent ! » lançaient aux passants les membres de l'association.

NL «Lekkere kleine gerechten bereiden, culinair erfgoed onder de aandacht plaatsen en ...wat meer vegan voedsel promoten :

« Yes, we can »! Een beetje meer vegan, waarom? Omdat dit het dierenleed vermindert, variatie brengt in de bronnen van proteïnen en het goed is voor onze planeet aarde. Yes, we can... het volstaat dat we onze gewoonten een beetje veranderen en daarbij de rijkdommen van ons culinair erfgoed bewaren. Is het lekker? Het is lekker en het is leuk : ga op ontdekking bij onze culinaire artiesten die hun recepten, ervaringen en passies met u delen.»

Biografie van de culinaire artiest

Arlette Misenga groeide op in Kinshasa, in Congo. Na haar studies journalistiek, rechten en economie, werkte ze voor een telecombedrijf en bij het Ministerie van Industrie. Drie jaar geleden besliste ze om naar België te komen. Deze zeer actieve jonge vrouw is vrijwilligster bij de vereniging Africa Sub Sahara. « Ik sta in voor het secretariaat van de vereniging en er is werk genoeg : de telefoon beantwoorden, de inschrijvingen voor de lessen beheren, brieven opstellen, afspraken vastleggen met onze jurist, ... ».

Africa Sub Sahara

« Hier is het diversiteit alom. We zetten ons in voor iedereen : Europeanen, Afrikanen, Aziaten,... en we aarzelen niet om op het terrein te gaan ». Sociale inschakeling van de werkzoekenden is eveneens een essentiële doelstelling, vat Gilbert Afansala, coördinator van de vereniging «Africa Sub-Sahara», samen.

De vereniging biedt meer bepaald assistentie aan bij de zoektocht naar werk, een sociale permanentie en lessen Frans in samenwerking met de vzw «Lire et Écrire».

« We blijven niet wachten op kantoor. We stappen werkelijk op de mensen af om praktisch en concreet te handelen », legt Bijou uit.

Zo zijn jonge meisjes van de vereniging op het Sint-Joostplein condooms gaan uitdelen en jonge meisjes gaan sensibiliseren rond anticonceptie, hen het gebruik van condooms gaan uitleggen, hen gaan informeren rond de realiteit van seksueel overdraagbare aandoeningen, de ouders gaan aanmoedigen om betrokken te zijn bij de informatie en de seksuele opvoeding van hun kinderen... « Laten we de de taboes doorbreken vóór dat ze ons breken! » scanderen de leden van de vereniging naar de voorbijgangers.

«SAKA SAKA» FEUILLES DE MANIOC MANIOKBLADEREN « SAKA -SAKA »

FR 6 maquereaux frais / 4 boules de saka-saka congelées / 2 poivrons verts / 2 poireaux / 2 aubergines / 2 courgettes / 1 pot de pâte d'arachide / huile de palme bio / 4 oignons / 7 gousses d'ail / feuilles de laurier / 1 pincée de sel

Faire tremper la veille les boules de Saka-saka dans un grand faitout. Ajouter le lendemain un peu de sel et porter à ébullition. Laisser cuire 1h30 à feu moyen sans couvrir, en mélangeant de temps en temps. Ajouter un peu d'eau, couvrir et laisser mijoter en mélangeant de temps en temps. Laisser réduire la préparation. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les feuilles de manioc soient bien tendres (cela peut prendre quelques heures).

Couper poivrons, poireaux, aubergines et courgettes en gros morceaux. Les disposer dans le faitout, cuire à feu moyen/doux pendant 2h en remuant régulièrement. Ajouter l'ail et l'oignon coupés en morceaux.

Déposer sur le dessus les maquereaux entiers. Retirer les poissons après 15 minutes. Enlever les arrêtes, extraire la chair.

Incorporer la chair de poisson dans le faitout, écraser et mélanger. Laisser réduire encore 45 minutes. Ajouter peu à peu la pâte d'arachide en diluant bien. Verser doucement l'huile de palme. Mijoter 10 minutes à feu doux. Ajouter les feuilles de laurier. Saler légèrement si nécessaire. Compter encore 10 minutes de cuisson.

Réchauffer le saka-saka au moment de servir.

NL 6 verse makrelen / 4 bollen diepgevroren saka-saka / 2 groene paprika's / 2 preien / 2 aubergines / 2 courgettes / 1 pot arachidepasta / bio palmolie / 4 uien / 7 teentjes look / laurierbladeren / 1 snuifje zout

Laat de bollen Saka-saka de avond ervoor weken in een grote kookpan. Voeg de dag nadien een beetje zout toe en breng aan de kook. Laat 1u30 koken op een matig vuurtje zonder te bedekken, en meng terwijl af en toe. Voeg een beetje water toe, dek af en laat sudderen door af en toe te roeren. Laat de bereiding inkoken. Ga verder met koken totdat de maniokbladeren goed zacht zijn (dit kan enkele uren duren).

Snij de paprika's, preien, aubergines en courgettes in grote stukken. Leg ze in de kookpan, kook op een matig/zacht vuurtje gedurende 2u en roer terwijl regelmatig. Voeg de look en de in stukken gesneden ui toe.

Leg de makrelen in hun geheel bovenop. Haal de vissen er na 15 minuten uit. Verwijder de graten, haal het vlees eruit.

Voeg het visvlees toe in de kookpan, druk het plat en meng het. Laat nog 45 minuten inkoken. Voeg beetje bij beetje de arachidepasta toe door goed aan te lengen. Giet zachtjes de palmolie erover. Laat 10 minuten sudderen op een zacht vuurtje. Voeg de laurierbladeren toe. Zout lichtjes indien nodig. Reken nog 10 minuten kooktijd.

Verwarm de saka-saka alvorens op te dienen.





14.12.18

PARCOURS CULINAIRE CULINAIRE ROUTE

Aliments terre, éléments terre

Voedsel uit de aarde, basisvoedsel

MARINA NOVIKOVA

FR «Mitrailler de bons petits plats, mettre en valeur un patrimoine culinaire et ...favoriser l'alimentation un peu plus vegan :

« Yes, we can »! Un peu plus vegan, pourquoi? Parce que cela réduit la souffrance animale, diversifie les sources de protéines et c'est bon pour notre planète terre. Yes, we can... il suffit de modifier un peu nos habitudes tout en préservant les richesses de nos patrimoines culinaires. C'est bon? c'est bon et c'est gai : partez à la rencontre de nos artistes culinaires qui partagent avec vous leurs recettes, leurs expériences et leurs passions.»

Biographie de l'artiste culinaire

Marina Novikova a grandi en Sibérie, immense région très peu peuplée à l'est de la Russie.

L'enfance de Marina a pour cadre la Russie triomphante des années soixante: socialisme, industrialisation, conquête de l'espace avec ses demi-dieux romantiques tel que le cosmonaute Youri Gagarine,...

Le père de Marina est responsable de l'exploitation du transsibérien, une immense voie ferrée qui relie Moscou à Vladivostok sur près de 10 000 kilomètres. «*Mes parents étaient des gens extraordinaires qui travaillaient énormément et construisaient le communisme avec passion. Nous étions fiers de la responsabilité de mon père, raconte Marina. Aujourd'hui les temps ont beaucoup changé... on construit le capitalisme...*» Elle n'en dira pas plus. Après de brillantes études à l'université de Saint-Petersbourg, elle mène une vie sociale, culturelle et politique riche et intense, mais, au milieu des années 2000, des événements tragiques la contraignent à s'expatrier en Belgique. Préférant se tenir à l'écart de la vie politique, elle met son énergie et son charisme au service d'activités culturelles et sociales. En 2007, elle fonde l'association « La Maison Russe » qui fédère aujourd'hui vingt-cinq organisations russophones.

La Maison Russe

La Maison Russe incite les russophones à participer à la vie sociale belge. «*Nous traduisons sur les réseaux sociaux les événements culturels belges en langue russe afin de faciliter l'accès de nos compatriotes à la vie locale. Pour découvrir la ville et le pays, nous organisons des sorties. Inversement, nous voulons aussi présenter notre culture très riche aux Bruxellois. Nous avons organisé à Saint-Josse la semaine de la culture russe. Notre approche est ouverte, intergénérationnelle et interculturelle.*

NL «Lekkere kleine gerechten bereiden, culinair erfgoed onder de aandacht plaatsen en ...wat meer vegan voedsel promoten :

« Yes, we can »! Een beetje meer vegan, waarom? Omdat dit het dierenleed vermindert, variatie brengt in de bronnen van proteïnen en het goed is voor onze planeet aarde. Yes, we can... het volstaat dat we onze gewoonten een beetje veranderen en daarbij de rijkdommen van ons culinair erfgoed bewaren. Is het lekker? Het is lekker en het is leuk : ga op ontdekking bij onze culinaire artiesten die hun recepten, ervaringen en passies met u delen.»

Biografie van de culinaire artiest

Marina Novikova groeide op in Siberië, een immense, zeer dun bevolkte regio ten oosten van Rusland.

De kindertijd van Marina heeft als kader van triomferend Rusland van de jaren zestig: socialisme, industrialisatie, snelle industrialisatie, verovering van de ruimte met zijn romantische halfgoden zoals de ruimtevaarder Joeri Gagarine...

De vader van Marina is verantwoordelijke voor de exploitatie van de trans-Siberian, een immense spoorweg die Moskou verbindt met Vladivostok over bijna 10 000 kilometer. «*Mijn ouders waren buitengewone mensen die zeer hard werkten en het communisme met passie opbouwden. Wij waren trots op de verantwoordelijkheid van mijn vader, vertelt Marina. Vandaag zijn de tijden veel veranderd... het kapitalisme wordt opgebouwd...*»

Ze zwijgt er verder over. Na geslaagde studies aan de universiteit van Sint Petersburg leidt ze een bijzonder rijk en intens sociaal, cultureel en politiek leven, maar midden jaren 2000 is ze door tragische gebeurtenissen verplicht om naar België te emigreren. Ze verkiest om zich ver van het politieke leven te houden, en stopt haar energie en haar bezieling in culturele en sociale activiteiten. In 2007 richt ze de vereniging «Russisch Huis» op die vandaag vijftig Russischtalige organisaties verenigt.

Het Russisch huis

Het Russische Huis stimuleert de Russischtaligen om deel te nemen aan het Belgische sociale leven. «*Wij vertalen de Belgische culturele evenementen in het Russisch op de sociale media om de toegang van onze landgenoten tot het lokale leven te vergemakkelijken. Om de stad en het land te ontdekken, organiseren we uitstappen. Omgekeerd willen we onze zeer rijke cultuur ook aan de Brusselaars voorstellen. Wij hebben in Sint-Joost de week van de Russische cultuur georganiseerd. Onze aanpak is open, intergenerationeel en intercultureel.*

SALADE TRADITIONNELLE RUSSE TRADITIONELE RUSSISCHE SALADE

FR L'histoire de la salade traditionnelle russe est atypique. Il est probable qu'elle remonte au règne de Catherine II (1762-1796) ou d'Alexandre 1er (1801-1825), mais sa provenance demeure un mystère. Ce dont on est sûr, c'est qu'elle tient son nom du français « vinaigrette », une sauce à base d'huile et de vinaigre. Pour les soviétiques, la vinaigrette était un don du ciel: goûteuse et bon marché, elle avait également l'avantage d'être bonne pour la santé. Si un certain nombre d'ingrédients n'étaient pas disponibles en URSS du fait de la pénurie de nourriture, la préparation de salade vinaigrette était facile et a ainsi occupé une place importante dans la vie des Russes. Elle fait désormais partie du patrimoine culinaire russe.

300 gr de betteraves / 150 gr de carottes / 150 gr de pommes de terre / 150 gr de concombre / 150 gr de petits pois en boîte / 100 gr d'oignons / 4-5 càc de jus de citron / ¼ de càc de sel / 4-5 càs d'huile d'olive

Faire cuire les betteraves, pendant 30-40 minutes. Laisser-les refroidir, peler et couper-les en dés.

Faire cuire les pommes de terre. Laisser refroidir, peler et couper en dés. Idem pour les carottes (20 à 30 minutes de cuisson). Couper les concombres en dés.

Réchauffer les petits-pois. Couper l'oignon.

Si vous utilisez des pois surgelés, mettez-les dans de l'eau bouillante et ramenez-les à ébullition. Laisser bouillir pendant 2 à 3 minutes. Couper les oignons.

Mélanger dans un saladier les betteraves, les carottes, les pommes de terre, les petits pois et les oignons.

Ajouter le jus de citron, le sel et l'huile.

Placez le saladier au réfrigérateur pendant 2-3 heures. A servir froid.

NL De geschiedenis van de traditionele Russische salade is atypisch. Het is waarschijnlijk dat deze terugreikt tot de regeerperiode van Catherina II (1762-1796) of Alexander de 1ste (1801-1825), maar de herkomst ervan blijft een mysterie. Waarvan we zeker zijn, is dat de naam afkomstig is van het Franse « vinaigrette », een saus op basis van olie en azijn. Voor de Sovjetten was de vinaigrette een geschenk uit de hemel : ze was niet alleen smakelijk en goedkoop, maar ook gezond. Terwijl een aantal ingrediënten niet beschikbaar was in de USSR vanwege de voedselschaarste, was de bereiding van vinaigrette salade gemakkelijk en verworf zij aldus een belangrijke plaats in het leven van de Russen. Ze maakt nu deel uit van het Russische culinaire erfgoed.

300 gr bieten / 150 gr wortelen / 150 gr aardappelen / 150 gr komkommer / 150 gr erwten in blik / 100 gr uien / 4-5 koffielepels citroensap / ¼ koffielepel zout / 4-5 soeplepels olijfolie

Laat de bieten koken gedurende 30-40 minuten. Laat ze afkoelen, schil en snij ze in blokjes.

Laat de aardappelen koken. Laat ze afkoelen, schil en snij ze in blokjes. Idem voor de wortelen (20 à 30 minuten kooktijd). Snij de komkommers in blokjes.

Indien u diepgevroren erwten gebruikt, leg deze dan in kokend water en breng opnieuw aan de kook. Laat koken gedurende 2 à 3 minuten. Snij de uien.

Meng ze in een slakom met de bieten, de wortelen, de aardappelen, de erwten en de uien. Voeg het citroensap, zout en olie toe.

Plaats de slakom in de koelkast gedurende 2-3 uur en dien koud op.

