



Les ateliers cuisine du Monde au cabinet médical des Tarterêts

Étudiants : Danaé Déprés, Élisabeth Bertin, Sayeerthana Sivaloganathan

Encadrée par : Nathalie Leroy



UPEC
UNIVERSITÉ PARIS-EST CRÉTEIL

cut
CRÉTEIL-VITRY

Sommaire

La Guyane.....4

Le Sénégal.....8

Les Comores.....12

Le Maroc.....16

Le Sri Lanka.....20

Équilibre Alimentaire.....24

Remerciements.....27

La Guyane



Envie d'aller en Guyane ? Pas besoins de billet d'avion pour voyager, les plats traditionnels de la cuisine guyanaise sont là pour nous y emmener. On n'a pas trouvé mieux qu'une bonne recette typique de Guyane pour décoller et régaler la tribu. Le séjour s'effectuera avec une excursion de Cayenne jusqu'à Kourou, le temps de goûter un colombo guyanais. Vous aussi vous sentez l'odeur de la Guyane rien qu'en lisant les noms des recettes ? Ça sera encore mieux quand vous y goûterez. Pas de panique, il est inutile de chercher des ingrédients tels que le manioc ou le gombo au supermarché pour réaliser les recettes. Une bonne dose d'épices, une pointe de sucré-salé, des mélanges originaux et le tour est joué ! Bon appétit !

COLOMBO DE POULET DE CHRISTELLE :



INGREDIENTS POUR 1 PERSONNE

1 CUISSE DE POULET

AIL ½ GOUSSE

¼ D'OIGNON

BELAMBI

100 G D'AUBERGINE EN PETITS CUBES

100 G D'HARICOTS VERTS FRAIS

60 À 90 G DE RIZ BASMATI

½ CITRON

1/2 CAS D'HUILE D'OLIVE PAR PERSONNE

MARINADE /

AIL ½ CAS D'HUILE D'OLIVE

1 CAC DE CURRY GUYANAIS

PERSIL

CIBOULE

CORIANDE

BOUILLON CUBE

SEL

POIVRE

AIL

½ CAS D'HUILE D'OLIVE

1 CAC DE CURRY GUYANAIS

PRÉPARATION :

- * La marinade est à préparer la veille : Mélanger le persil, la ciboule la coriandre le cube et l'huile (1/2 cas par personne) avec du sel du poivre
- * Commencer par enlever la peau du poulet et le faire tremper dans de l'eau citronnée pour blanchir
- * Mettez les morceaux de poulet dans la marinade en incisant la chair pour imprégner la viande des saveurs, pendant ce temps couper laver les haricots verts et les aubergines
- * Mettez de l'huile dans la cocotte avec les oignons, l'ail frais et faites revenir le poulet
- * Retirez les morceaux de poulet dorés
- * Mettez les légumes (aubergines et haricots verts) à cuire jusqu'à réduction du jus
- * Rajouter les épices à la marinade et le belambi et remettre à cuire le poulet à feu doux avec cette préparation

Le Sénégal



Ensuite nous partons découvrir le Sénégal, l'un des pays les plus populaires d'Afrique de l'Ouest.

La cuisine sénégalaise est souvent décrite comme la plus riche et la plus variée d'Afrique de l'Ouest. Elle fait partie intégrante de la culture locale. De la synthèse des cuisines arabe, portugaise, anglaise, hollandaise et française sont nées des spécialités séduisantes.

Le mafé est originaire du Mali mais réadapté à la gastronomie sénégalaise, le mafé malien et le mafé sénégalais étant d'ailleurs gustativement différents. C'est un plat à base de riz wolof avec une sauce onctueuse à la pâte d'arachide qui lui donne une saveur particulière. On peut éventuellement adjoindre du poulet et des légumes.

MAFÉ DE POULET DE FATOU :



INGREDIENTS POUR 1 PERSONNE :

1 CUISSE DE POULET

½ OIGNONS

1 À 2 GOUSSES AIL

2 À 4 CAS DE PÂTE D'ARACHIDE

100 G CAROTTES

1 GOMBO

50 G À 100 G DE PATATE DOUCE COUPÉE
EN MORCEAUX (3 A 4 CM)

¼ BOITE DE TOMATES PELÉES OU
CONCASSÉES

1 CAC DE CONCENTRÉ DE TOMATE

60 À 90 G DE RIZ BLANC

1 CAS D'ADIA (ÉPICE)

¼ CITRON VERT

POIVRE

LAURIER

PRÉPARATION :

Pour préparer la marinade

- * Laver le poulet et enlever l'excédent de graisse
- * Mettre le jus d'un demi-citron vert avec une grande cuillère à soupe d'adia
- * Un demi oignon coupé en petits morceaux et une belle gousse d'ail coupée en morceaux
- * Couper la peau du poulet et mettez la marinade sur les cuisses

Pour la sauce

- * Mixer avec un robot les oignons, l'ail et la tomate concassée et rajouter le concentré de tomate
 - * Mettre un litre d'eau puis rajouter la pâte d'arachide
 - * Saler poivrer
 - * Laisser mijoter à petit bouillon, presser un citron vert
 - * Rajouter le poulet, rajouter les carottes puis la patate douce puis gombo et une feuille de laurier
 - * Faire cuire à petit bouillon au moins 20 à 30 minutes
- Lorsque la sauce est liée
- * Enlever l'excédent de graisse qui flotte sur le dessus
 - * Faire cuire le riz dans l'eau, les grains ne doivent pas coller et servir ensemble chaud

Les Comores



Par leur histoire, leur culture, leur tradition et leurs croyances, l'archipel des Comores est un ensemble constitué de quatre îles sœurs à savoir Mayotte, Anjouan, Mohéli et la Grande Comore. La cuisine comorienne est influencée par les cuisines indienne, arabe, malgache et africaine. Les aliments de base les plus consommés sont le riz, le manioc, les bananes vertes et les fruits de mer. La noix de coco est la base de nombreuses sauces dans la cuisine comorienne.

Les plats comoriens les plus courants se composent généralement de riz et de viande ou de poisson parfumés des nombreuses épices locales : vanille, cardamome, coriandre, clous de girofle ou cannelle.

Aux Comores, le Pilao est le plat de fête par excellence. Même si sa préparation nécessite du temps et un certain savoir-faire, c'est un incontournable de la gastronomie comorienne qu'il vous faut absolument découvrir !

PILAO DE CHARIFA :



INGREDIENTS POUR 1 PERSONNE :

125 G DE BŒUF (PIÈCE À FONDUE)

45 À 60 G DE RIZ TILDA

½ TOMATE

1 CAC DE TOMATE CONCENTRÉE

1 CAC DE MASSALA

½ CAS RASE GHEE

1 PETIT MORCEAU D'ÉCORCE DE CANNELLE
BLANCHE

1 CLOUS DE GIROFLE

1 À 2 GRAINES DE FLEUR DE CARDAMOME
ÉCRASÉES

SAUCE MAISON MIXÉE CRUE :

¼ OIGNONS POIVRONS

¼ AIL

½ GOUSSE

CURCUMA

1 CAC EAU

½ CAS D'HUILE D'OLIVE

ACCOMPAGNEMENT CONDIMENT :

CAROTTES 200 G

ECHALOTTES 1

1 CAS DE VINAIGRE DE CIDRE

SEL

PRÉPARATION :

- * *Mettre la viande coupée en morceaux de 3 à 4 cm avec la moitié de la sauce maison*
- * *Ajouter de la cannelle avec de l'eau à mi-hauteur de viande*
- * *Laisser 10 à 15 minutes dans la cocotte*
- * *Laisser 10 minutes sous pression*
- * *Retirer du feu*
- * *Couper les tomates en morceaux sans la peau et faire revenir avec le ghee et avec l'autre moitié de la sauce et le concentré de tomates*
- * *Rajouter le riz, la cardamome, la cannelle et la viande pré cuite*
- * *Rajouter de l'eau jusqu'à cuisson totale du riz à couvert*
- * *Servir avec le condiment : carottes râpés finement à la mandoline et échalote ciselée*
- * *Finement assaisonnée avec du vinaigre de cidre et du sel*

BON APPÉTIT !

Le Maroc



Après les Comores, nous allons nous envoler vers le Maghreb, une région d'Afrique du Nord, et sa cuisine orientale si appréciée pour ses parfums et sa convivialité. Les parfums apportés par les différentes épices utilisées et la convivialité par la réunion de la famille et des amis autour du repas à partager.

Plat typique de la cuisine orientale : le couscous ! Celui-ci est unique pour chaque famille car chacun le prépare à sa manière. Les ingrédients peuvent varier en fonction des pays, des régions, des saisons, des envies et des occasions. Le couscous se composant de féculents, légumes, légumineuses, viandes ou poisson et matières grasses, apporte à l'organisme la plupart des classes d'aliments il est donc bon pour la santé à condition d'utiliser la dose d'huile d'olive recommandé et d'éviter les fritures.

Pour ce jour de partage, nous rencontrons le couscous du Maroc ! Il est préparé souvent le vendredi pour la prière mais également lors de différents événements aussi bien joyeux que tristes.

Ce n'est pas une recette bien compliquée alors au travail et après quelques couscous grâce à la recette de Saadia, vous deviendrez Pro du Couscous ! Puis après le couscous, étant un repas bien complet nous optons pour un dessert léger composé d'oranges et de feuilles de menthe pour se rafraîchir. Bon appétit !

LE COUSCOUS DE SAADIA



INGREDIENTS POUR 1 PERSONNE :

125 À 150 G DE VEAU

50 G DE COURGETTES COUPÉES EN MOITIÉE

50 G DE CAROTTES VIDÉES DE LEUR CENTRE PLUS DUR

50 G DE NAVETS COUPÉS EN 6

50 G DE POTIRON EN GROS CUBE

1/6 OIGNON ROUGES

1/6 OIGNON JAUNE

¼ DE TOMATES FRAICHES ÉPLUCHÉES

20 G DE POIS CHICHE TREMPÉS LA VEILLE

60 À 90 G DE SEMOULE FINE ET MOYENNE

BOUQUET GARNIS

PERSIL FRAIS

1.5 CAS D'HUILE D'OLIVE (1 POUR LA SEMOULE ½ POUR LE JUS)

1 CAC DE GINGEMBRE

1 CAC DE CURCUMA

PREPARATION :

* Dans le compartiment du bas du Couscoussier mettre $\frac{1}{2}$ càs d'huile, les oignons, épices, tomates, viande

Mettre de l'eau à mi-hauteur, ajouter les pois chiches et mettre à cuire à petit bouillon

Au bout de 15-20 minutes ajouter les carottes

* Pour la semoule, mettre la semoule fine et moyenne dans un saladier, ajoutez-y 60 à 80 ml d'eau froide et $\frac{1}{2}$ càs d'huile puis rouler la semoule et la mettre à cuire dans le compartiment du haut du Couscoussier

* Ajouter à la viande le reste des légumes (courgettes, potiron, navets) et couvrir d'eau.

Contrôler la cuisson des légumes pour qu'ils sont fermes mais fondants.

* Sortir la semoule et y ajouter de nouveau 60 à 80 ml d'eau et $\frac{1}{2}$ càs d'huile, rouler, remettre à cuire.

Une fois la semoule tendre et le veau et légumes fondants cuits, servir chaud, le couscous est prêt !

Bonne dégustation !

Le Sri Lanka



Nous allons maintenant décoller vers le Sri Lanka, l'ancienne Ceylan, aussi appelé la goutte d'eau tombé de l'Inde. Au Sri Lanka, vous trouverez d'indéniables trésors. Que ce soit les cités anciennes, les plages, les coteaux frais des montagnes abritant les remarquables cultures de thé ou même la cuisine traditionnelle... vous allez certainement succomber aux charmes de cette île !

Le biriyani est un plat Sri lankais à base de riz préparé avec des épices et du poulet et des légumes.

LE BIRYANI AU POULET



INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE :

100G DE RIZ BASMATI

50G DE PETIT POIS

50G DE CAROTTE

UNE PINCÉE DE CURCUMA

200G D'ESCALOPE DE POULET

1/2 CAS D'HUILE DE TOURNESOL

1/4 D'OIGNON

1/2 DE GOUSSE D'AIL

5G DE GINGEMBRE

1 PINCÉE DE POIVRE NOIR

1/2 FEUILLE DE CURRY

1/4 CAS DE POUDRE DE PIMENT ROUGE

1 PINCÉE DE POUDRE DE CURCUMA

1 PINCÉE DE SEL

UN PETIT MORCEAU DE PIMENT VERT

3G DE CUMIN

3G DE GRAINE DE MOUTARDE

PREPARATION :

POUR LE CURRY

- * *Éplucher et couper l'ail en petit morceau en enlevant la germe*
- * *Laver le piment et le couper en très petit morceaux*
- * *Laver, éplucher et couper l'oignon, le gingembre et l'ail en petit morceaux*
- * *Laver les escalopes de poulet et les couper en morceau de 3cm x 3cm*
- * *Dans un faitout mettre l'huile de tournesol, graine de moutarde, l'oignon, l'ail et le piment*
- * *Ajouter la feuille de curry et le cumin*
- * *Laisser 10-15 min puis ajouter le poulet et laisser mijoter 20min*

POUR LE RIZ

- * *Laver, éplucher, relaver les carottes*
- * *Couper les carottes en petit morceaux*
- * *Laver le riz*
- * *Ajouter dans le cuiseur à riz les petits pois, carottes, sel et curcuma*

Equilibre Alimentaire

Toutes ces recettes traditionnelles rééquilibrées ne servent pas à grand-chose sans la révision de la notion d'équilibre alimentaire.

Voici les notions qu'il serait souhaitable d'intégrer dans la construction des repas :

Des **légumes** cuits et/ou crus

½ assiette ou 200g ou 2 poignées



Des **fruits** cuits et/ou crus

80-100g ou de la taille de la main



Les fruits et légumes sont des aliments riches en fibres, vitamines et minéraux aidant au bon fonctionnement du corps. Il faut consommer 5 fruits et légumes par jour. Il faudrait privilégier les produits de saison.



Des **féculents** = sucres lents

Pommes de terre, céréales, riz, pâtes, semoule, pain...



1/4 à 1/3 assiette,

Féculents 1 poing serré lorsqu'ils sont crus

Pain 1 main sauf si présence de féculents une paume

Des **aliments riches en protéines**

viande, poisson, œufs, légumes secs, tofu...

≈ ¼ assiette



Viande 100g ou la paume de la main en privilégiant la viande blanche, limiter la viande rouge à 2-3 fois/semaine

Poisson 120g ou 1 main,

2 fois/semaine dont 1 fois un poisson gras

Œufs 100g ou 2 œufs

Légumineuses cuites et Tofu 1/3 associé à 2/3 de céréales pour un meilleur apport en protéines



Des **produits laitiers**

Pour le **fromage** 30g ou 2 doigts

Pour le lait 1 verre

Pour le yaourt 125g



Des **matières grasses**

Huile 10g ou 1 càs

Beurre 1 phalange de l'index ou 1



Privilégier de l'huile de colza, lin ou noix pour les omégas 3, de l'huile de tournesol pour les omégas 6 et de l'huile d'olive pour les omégas 9.

Les **produits sucrés** sont à consommer occasionnellement et à petite dose
Pour la pâte à tartiner, une portion de la taille de la phalange du pouce

Pour la glace, une portion de la taille d'un poing



Eau à volonté



30 minutes d'activité physique par jour



Ces conseils sont à adapter en fonction de vos intolérances, allergies, goûts et cultures.

Remerciements

Tout d'abord, nous tenons à remercier Domitys pour nous avoir prêté l'appartement afin de réaliser l'intervention.

Dans un deuxième temps, nous remercions toutes les personnes ayant participé à l'intervention, ainsi que la maman et sa fille Sri-Lankaise qui étaient présentes pour réaliser la recette de Biryani au poulet.

Ensuite, nous remercions également l'ensemble du groupe médical des Tarterêts et particulièrement le DR VINCENDON qui est à l'origine de cet atelier.

Et pour finir nous tenons à remercier Madame Leroy, notre tutrice, pour nous avoir accompagné tout au long de ce projet.