



Un monde à découvrir

Pays par pays,
des capsules d'information
et des recettes venues
d'ailleurs, pour le plus
grand plaisir du palais ...





Sommaire

Problématique et information

Objectif	D-3
Coup d'œil sur l'Afrique.....	D-3
Un goût d'Afrique... ..	D-4
Une touche d'Amérique du Sud.....	D-6
Saveur Mexicaine	D-7
Parfum d'Asie	D-10
Vent de la Méditerranée	D-12
Les pains du monde.....	D-15
Le mot de la fin	D-16
Sources bibliographiques	D-17
Idée-éclair	D-18
Activité : suggestion et outils (présentation de l'Afeas)	D-19

Section des Activités femmes d'ici

Caractéristiques et repères	E-2
Marchés cibles	E-2
Activité	E-2
Communications	E-3
Personnalités	E-4
Partenariat	E-4
Évaluation et suivi	E-5
Déroulement	E-6



Objectif

En apprendre davantage sur les cuisines venues d'ailleurs.

Grâce à l'arrivée des communautés immigrantes, le Québec est maintenant devenu un véritable carrefour où s'entrecroisent toutes les cultures. Mille et une saveurs, couleurs et parfums venus de « l'étranger » sont désormais à portée de main... souvent pas plus loin qu'à l'épicerie du coin !

Aujourd'hui, nos aliments viennent, en effet, des quatre coins du globe. À chaque saison, les marchands s'efforcent de nous faire découvrir leurs trouvailles : ici et là, un nouveau fruit exotique savoureux ou un légume encore inconnu...

Et ça fonctionne ! Les Québécoises et les Québécois, en général, aiment bien manger et ils ont la réputation d'être curieux de nature ! Il n'en tient donc qu'à nous de s'ouvrir à ces nouveaux horizons ! Même s'ils peuvent surprendre à première vue, ces produits venus d'ailleurs trouveront sans doute une place de choix dans notre cuisine. Ils peuvent même devenir indispensables, ne serait-ce que pour varier nos menus et satisfaire le palais des petits et des grands. Ouvrons donc un peu, pour commencer, la porte de ce garde-manger du monde ...

Coup d'œil sur l'Afrique

L'Afrique est un vaste continent. Il regroupe 57 pays et territoires. C'est l'un des plus grands continents de la Terre. Avec ses quelque 912 millions d'habitants, c'est le deuxième continent le plus peuplé de la planète, après l'Asie. On y parle plus de deux milles langues différentes !

Chaque cuisine d'Afrique a ses particularités. Mais en général, la cuisine africaine est très parfumée, grâce à la lime et aux piments. On cuisine les ingrédients achetés frais du jour et les plats mijotent longtemps.

En Afrique occidentale (ou Afrique de l'ouest), où se trouvent des pays comme le Bénin, la Guinée, le Mali et le Sénégal, par exemple, on utilise beaucoup l'huile de palme, à l'odeur légèrement sucrée, pour la cuisson. Mais attention ! Cette huile tropicale contient des gras saturés nuisibles pour la santé du cœur.

Parmi les autres ingrédients couramment utilisés dans la cuisine africaine, on retrouve des céréales, l'arachide, les bananes plantains vertes (que l'on fait frire), le riz, le manioc (une plante tropicale dont les racines fournissent du tapioca) ou encore d'autres légumes tubéreux ou racines comme l'igname ou la patate douce, ainsi que du poisson, du poulet et de la viande de chèvre.

En Afrique du nord, dans des pays comme le Maroc, l'Algérie et la Tunisie, le mets traditionnel est le **couscous**, mieux connu chez nous. Le couscous est une semoule de blé, très fine et un peu granuleuse. On ajoute de l'eau chaude à cette semoule, pour faire le couscous. La proportion est d'une tasse d'eau pour chaque tasse de couscous. Saviez-vous que l'on fabrique du couscous au Québec et qu'on l'exporte à l'étranger ? La meilleure semoule au monde pour faire le couscous serait, en effet, la semoule canadienne !

Sur le marché, on retrouve même du couscous à saveur de tomate ou d'épinard. Il peut servir d'accompagnement ou de plat principal, en remplacement du riz ou des pâtes. Au Maroc, on en mange même le matin ! Pour remplacer les céréales du matin, il suffit d'ajouter, sur du couscous **nature**, des pommes, avec de la cannelle, du miel ou du sucre, des amandes et du lait...

À boire !

Pour accompagner les mets d'Afrique occidentale, on peut servir du jus de gingembre ou du jus de bissap, la fleur de l'oseille de Guinée.

En Afrique du Nord, le thé sucré à la menthe est très populaire.

Un goût d'Afrique....

Pour découvrir cette nouvelle cuisine, quoi de mieux que de se mettre aux fourneaux ? Voici quelques recettes inspirées de la cuisine africaine :

■ Poulet Yassa²

Ingrédients

- Un poulet d'environ 1,5 kg
- 1 kg d'oignons
- Citrons limes (assez pour faire une bonne tasse de jus)
- Sel, poivre
- Huile
- Un piment antillais (*facultatif-voir l'image*). Ce type de piments se trouve dans tout bon magasin de produits exotiques ou parfois, dans certaines fruiteries.



Piments antillais

Préparation

- Vider et nettoyer soigneusement le poulet. Le découper en six morceaux.
- Éplucher et émincer les oignons.
- Presser le jus de lime.
- Dans un grand récipient, mélanger le jus de lime avec les oignons émincés, du sel et du poivre. Rajouter les morceaux de poulet et bien mélanger.
- Laisser reposer au réfrigérateur (si possible, toute une nuit) afin que le poulet s'imprègne bien de la marinade.

- Ensuite, ôter tous les morceaux de poulet de la marinade. **La marinade doit être réservée pour continuer la recette.**
- Égoutter les oignons dans une passoire, **au-dessus d'un plat**, en les pressant bien pour en extraire le maximum de marinade. Recueillir aussi cette marinade égouttée et l'ajouter à la marinade déjà réservée.

Cuisson

- Faire griller tous les morceaux de poulet au barbecue.
- Faire revenir, dans un peu d'huile, les oignons émincés dans une cocotte. Lorsqu'ils auront pris une belle couleur colorée, rajouter le jus de la marinade réservé, du sel, du poivre et faire mijoter à feu doux, couvert, environ 40 minutes. (La marinade, une fois bouillie, ne contiendra plus de bactéries dangereuses pour la santé, même si elle a déjà servi à mariner le poulet cru).
- Goûter et rectifier l'assaisonnement. Rajouter les morceaux de poulet et faire mijoter environ 20 minutes pour que le poulet conserve son aspect grillé. **Remarque : cinq minutes avant la fin, mettre le piment antillais pour parfumer la sauce. Le retirer ensuite pour éviter qu'il ne pique. Ne vous aventurez pas à l'écraser, car le goût serait trop fort !** Servir ce plat avec du riz.

■ Jus de gingembre ³

Ingrédients

Pour deux litres de jus :

- 150 g. de gingembre frais
- 5 gouttes d'extrait de vanille
- 25 ml de jus de citron pressé (en bouteille)
- 6 c. à soupe de sucre en poudre (ou moins, au goût)
- 1 litre de jus d'ananas
- feuilles de menthe fraîche



Gingembre

Préparation

- Laver le gingembre à grande eau et le couper en petits morceaux, **sans retirer la peau.**
- Mixer ces morceaux avec ½ litre d'eau. Verser la mixture dans une passoire, au-dessus d'un grand récipient pour recueillir le jus.
- Presser avec vos mains la pulpe de gingembre restée au fond de la passoire pour en extraire tout le jus. Verser encore un autre demi-litre d'eau sur cette pulpe.
- Ajouter ensuite au jus de gingembre, qui a été recueilli, un litre de jus d'ananas, le jus de citron, le sucre en poudre, l'extrait de vanille et quelques feuilles de menthe. Servir très frais.

Une touche d'Amérique du Sud

L'Amérique du Sud est composée de douze pays, dont l'Argentine, la Bolivie, le Brésil, la Colombie, le Pérou et le Venezuela. À cela s'ajoute un département français, la Guyane française. L'Amérique du Sud est la quatrième plus grande masse continentale du monde, après l'Asie, l'Afrique et l'Amérique du Nord. Ce coin d'Amérique compte plus de 300 millions d'habitants⁴.

La cuisine d'Amérique du Sud est riche et variée. Elle repose sur des traditions ancestrales, souvent héritées de la civilisation des Incas. Selon les pays, le maïs, le riz, la patate douce, le manioc, les haricots rouges ou noirs, l'avocat, la banane plantain, les poissons et fruits de mer, de même que le porc et le bœuf, font partie de l'alimentation courante.

L'Amérique du Sud offre donc tout un éventail de mets typiques. Ainsi, le Pérou, la Bolivie et l'Équateur sont des experts en ragoûts⁵. En altitude, les plats mettent plus longtemps à cuire, à cause du manque d'oxygène. La volaille et la viande doivent donc mijoter longtemps pour être tendres. On trouve aussi dans ces pays des *empanadas*, une sorte de chaussons farcis au poulet, au fromage, aux légumes ou au bœuf. En Argentine, ce sont plutôt les grillades de viande qui sont très prisées. Il s'agit de l'*asado* (ou barbecue) traditionnel. En Amérique du sud, le *ceviche* est aussi très populaire. C'est une façon bien spéciale, et très « goûteuse », de préparer le poisson. En voici la recette :

■ Ceviche ⁶

Le ceviche est un mode de conservation du poisson cru qu'on retrouve en Amérique du Sud et en Amérique centrale. Au Mexique, c'est un plat de tous les jours. On peut utiliser des pétoncles, n'importe quel poisson blanc ou du saumon, mais ils doivent être très frais. Dans cette recette, le poisson « cuit » grâce à l'acidité du jus de citron vert.

Ingrédients

(entrée pour 4 personnes)

- 8 gros pétoncles
- jus de 1 citron vert (lime) frais
- huile végétale
- 1 tomate coupée en petits dés
- sel
- un peu de coriandre frais (facultatif)

Préparation

- Couper les pétoncles en tranches fines et les déposer dans un bol.
- Recouvrir de marinade (du jus de citron vert et un peu d'huile, assez pour bien enrober les pétoncles, dans une proportion de 2/3, 1/3), saler au goût, et **réfrigérer au moins 1 heure**. Au moment de servir, ajouter la tomate coupée en dés et la coriandre. Pour varier, on peut aussi ajouter des petits dés de poivrons rouges.

À retenir :

Il existe plusieurs recettes de **ceviche**, mais le principe reste le même : tout repose sur le jus d'agrumes. Le goût varie donc selon le type de jus d'agrumes employé (lime, citron, orange, ou une combinaison de deux ou trois jus) et les ingrédients choisis. Selon les régions, on ajoutera de l'oignon, de l'ail, des piments forts ou des tomates. Peu importe les combinaisons que l'on préfère, on doit toujours tailler le poisson ou les fruits de mer en petits morceaux ou en lamelles, employer 2/3 de jus d'agrumes pour 1/3 d'huile d'olive, recouvrir l'aliment de cette marinade, et le réfrigérer pendant au moins une heure avant de le servir⁷.

Saveur mexicaine

C'est vrai, le Mexique ne fait pas partie de l'Amérique du sud, mais c'est quand même l'une des cuisines les mieux connues, ici, au Québec ! Pensons juste à la fameuse « salsa » aux tomates (une sauce d'accompagnement) vendue en épicerie, ou aux croustilles de maïs !

Le Mexique est en fait situé en Amérique du Nord. Il partage une frontière au nord avec les États-Unis, au sud avec le Guatemala et le Belize; à l'est, c'est le Golfe du Mexique et à l'ouest, l'Océan Pacifique⁸. Juste pour le plaisir, voici quelques recettes rapides, pour réussir une belle « fiesta » mexicaine, à la maison.

■ Tortillas farcies aux légumes ⁹**Ingrédients**

(pour 4 tortillas)

- 1 piment rouge et 1 piment jaune (nos poivrons doux)
- 1 courgette, 1 carotte, 1 oignon
- 100 g. de maïs en boîte
- 100 g. de haricots rouges ou noirs
- 4 tortillas (ce sont des « crêpes » de maïs plates et souples. Elles sont généralement vendues en épicerie.)
- 1 ou 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 ou 2 gousses d'ail
- ½ c. à café de poudre de Cayenne (facultatif, pour donner un peu de piquant)
- 1 c. à café de cumin moulu
- sel et poivre

Préparation

- Hacher l'oignon. Laver et couper en dés la carotte. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir l'oignon, les dés de carotte et l'ail.
- Couper les piments en languettes. Couper la courgette en dés. Ajouter ces légumes dans la poêle. Couvrir et laisser mijoter 5 minutes à feu doux.
- Rincer à l'eau et égoutter le maïs et les haricots. Les ajouter dans la poêle. Ajouter les épices. Laisser mijoter pendant 5 à 10 minutes à feu doux.
- Pendant ce temps, mettre les tortillas ensemble dans du papier d'aluminium et faire chauffer au four, à 325-350°, une dizaine de minutes, jusqu'à ce qu'elles soient chaudes.
- Quand tout est prêt, répartir le mélange de légumes sur les tortillas. Les plier en deux ou les enrouler et les servir avec les sauces d'accompagnement suivantes.

On peut aussi faire des « grill cheese » mexicains, avec les tortillas. Pour ce faire, parsemer simplement du fromage rapé « goûteux », comme du cheddar fort ou du Monterey Jack, sur votre tortillas. Pliez-la en deux, et faites-la dorer des deux bords, dans une poêle anti-adhésive, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Peu importe la recette choisie, les tortillas se servent avec de la salsa (faite maison ou achetée dans le commerce), un peu de crème sûre et de la guacamole (une purée d'avocats). Voici les recettes.

■ Salsa maison ¹⁰**Ingrédients**

- ¼ tasse (60 ml) d'huile d'olive
- 2 à 3 oignons hachés
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 8 à 10 tomates fraîches pelées et coupées en morceaux ou 1 boîte de tomates en dés (28 oz / 796 ml)
- 1 piment de type jalapeno épépiné et haché finement (ou autre piment fort) Pour une salsa plus piquante, utilisez plus de piment.
- ½ c. à thé (5 ml) de sel
- 1 c. à thé (5 ml) de poivre
- 1 c. à thé (5 ml) d'origan séché
- ¼ tasse (60 ml) de coriandre fraîche légèrement tassée, hachée
- Jus d'une lime fraîchement pressée (facultatif)



Piment jalapeno

Préparation

→ Dans une grande casserole, ajouter tous les ingrédients (sauf la coriandre et le jus de lime) et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter à découvert pendant environ dix minutes. Retirer du feu et laisser refroidir. Ajouter la coriandre et le jus de lime si désiré. Cette recette donne environ trois tasses de salsa.

■ Guacamole (Purée d'avocats)

** la guacamole remplace très bien la mayonnaise dans les sandwiches. C'est un bon gras.*

Ingrédients

- 2 avocats mûrs pelés et dénoyautés
- 1 petit oignon coupé finement en dés
- 1 gousse d'ail émincée
- Le jus d'une lime
- Sel et poivre au goût

Préparation

→ Piler les avocats dans un bol. Ajouter les autres ingrédients. Laisser reposer pour que les saveurs se mélangent.

Variantes

→ On peut omettre l'oignon. On peut aussi ajouter une tomate pelée, épépinée et découpée en petits dés, un petit piment fort ou de la coriandre fraîche.

Parfum d'Asie

L'Asie abrite 60% de la population mondiale. C'est le continent le plus peuplé de la Terre, avec plus de 3,8 milliards d'habitants. Parmi les pays les plus peuplés d'Asie, on retrouve l'Inde et la Chine. Ils comptent, à eux seuls, plus des deux cinquièmes de la population mondiale¹¹.

L'Asie comprend 46 pays, répartis sur six régions géographiques. Ces régions sont l'Asie de l'ouest, l'Asie centrale, le Proche-Orient, l'Asie du Sud (le sous-continent indien), l'Asie du sud-est (Cambodge, Indonésie, Laos, Malaisie, Thaïlande, Viêt Nam...), et l'Asie de l'est (Chine, Japon, Corée du nord et du sud ...)¹².

Comme il s'agit d'un immense continent, sa cuisine est variée, selon les pays qui le composent. Mais toutes ces cuisines ont aussi des points communs. Les épices et les herbes y figurent en abondance, et le riz est l'aliment de base. Voici quelques exemples d'ingrédients et d'épices souvent utilisés dans la cuisine asiatique, selon les pays¹³ :

Pays	Ingrédients, épices utilisés
Chine	Sauce soja, sauce hoisin (soja et épices) ou sauce d'huîtres, huile de sésame grillé, ail, gingembre, anis étoilé, échalotes, pak-choï (chou blanc chinois), bok choys (mini choux), champignons chinois séchés, châtaignes d'eau ...
Singapour, Malaisie	Curry, nouilles chinoises, lait de coco, piments, limes ou citrons, curcuma, pâte de crevettes...
Viêt Nam	Coriandre, menthe, sauce de poisson (nuoc-mâm), citronnelle, lime, piments...
Japon	Mirin (vin de riz sucré), saké (alcool de riz), miso (pâte de soya fermentée), dashi (bouillon de base), tofu, graines de sésame, wasabi (moutarde forte japonaise)
Inde	Cumin, coriandre, garam masala (mélange d'épices indiennes), curcuma, ail, curry, lait de coco, ail, gingembre...

Pour savourer cette cuisine, voici quelques recettes faciles :

■ Légumes sautés¹⁴ (d'inspiration chinoise)

Ingrédients

- 1 carotte
- 1 poivron rouge
- 125 g. de haricots verts
- 200 g. de champignons
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 1 c. à café d'ail finement haché
- 1^{1/2} c. à café de fécule de maïs
- 80 ml de bouillon de poulet
- 1 c. à café d'huile de sésame grillé (vendue dans les magasins d'aliments naturels, les épiceries asiatiques ou certaines grandes épiceries)
- 1 c. à café de sucre en poudre (facultatif)
- 1 c. à café de sauce soya

Préparation

→ Émincer finement la carotte. Parer et couper les autres légumes. Faire chauffer l'huile végétale dans une poêle, en nappant bien de tous les côtés. Faire sauter la carotte 30 secondes, à feu vif. Ajouter l'ail et le reste des légumes et faire frire deux minutes, à feu vif. Les légumes doivent rester fermes et croquants. Délayer la fécule de maïs dans un peu de bouillon de poulet. L'ajouter à la préparation. Ajouter ensuite le reste du bouillon de poulet, le sucre, la sauce soya. Remuer. La sauce doit bouillir et épaissir. Pour finir, ajouter l'huile de sésame grillé, qui donnera son goût caractéristique au plat. Servir avec du riz (pourquoi pas la recette suivante) ?

■ Riz frit chinois¹⁵

Ingrédients

- 2 œufs, légèrement battus
- 1 oignon moyen
- 4 échalotes vertes
- 250 g. de jambon
- 2 c. à soupe d'huile d'arachide
- Une tasse (ou un peu plus) de riz long cuit et réfrigéré (si possible, faire cuire le riz la veille et le laisser au réfrigérateur toute la nuit. Les grains se sépareront mieux, une fois frits).
- 40 g. de pois congelés
- 250 g. de petites crevettes cuites décortiquées (on peut mettre des crevettes nordiques).



Préparation

→ Saler et poivrer les œufs. Couper l'oignon et les échalotes. Trancher le jambon en fines lanières. Faire chauffer 1 c. à soupe d'huile dans une poêle (ou un wok), à feu moyen-vif. Verser les œufs et les brouiller à la spatule. Les mettre dans un plat et réserver. Faire chauffer ensuite dans la poêle le restant de l'huile (l'autre cuillère à soupe). Faire cuire l'oignon, jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajouter et faire revenir le jambon pendant une minute. Ajouter le riz cuit, ainsi que les pois, et réchauffer le tout trois minutes. Verser ensuite sur le riz les œufs réservés, la sauce soya, les échalotes et les crevettes. Réchauffer et servir.

Vent de la Méditerranée

La mer Méditerranée est une mer presque fermée située entre l'Europe, l'Afrique et l'Asie. Elle s'étend sur une superficie d'environ 2,5 millions de kilomètres carrés. Elle doit son nom au fait qu'elle est littéralement une « mer au milieu des terres »¹⁶.

La Crète, la Sardaigne, la Corse et la Sicile sont quelques-unes des principales îles que l'on retrouve en Méditerranée. Plusieurs pays bordent également cette mer. Au nord, on retrouve, entre autres, la France, Monaco, l'Italie, la Grèce et la Turquie. À l'est, le Liban, la Syrie et Israël. Au sud, la Tunisie, l'Algérie et le Maroc. À l'ouest, l'Espagne et au centre, Malte et Chypre.

Compte tenu de sa situation géographique, quand vient le temps de découvrir la cuisine « méditerranéenne », le choix est vaste ! Juste en sélectionnant quelques pays comme le sud de la France, l'Espagne et l'Italie, on peut dire que ce qui caractérise le plus leur cuisine est la grande place accordée aux tomates, à l'huile d'olive et à l'ail. Saupoudrez le tout d'herbes de Provence (thym, romarin, marjolaine, origan, basilic, sarriette...) et vous aurez une bonne idée de la cuisine de ce coin du globe !

Pour aller encore plus loin, il suffit de goûter aux recettes suivantes, en essayant d'imaginer que le souffle de la mer Méditerranée se rend jusqu'à nous....

■ Gaspacho rapide ¹⁷ (Espagne)

4 portions

Le gaspacho est une soupe froide de tomates, parfaite pour la saison chaude !

Ingrédients

- 1 concombre anglais, pelé, épépiné et haché grossièrement
- 1 poivron rouge et 1 poivron vert, hachés grossièrement
- 1/2 oignon blanc, haché grossièrement
- 8 tomates moyennes mûres, pelées, épépinées et hachées grossièrement
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) coriandre fraîche, hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) vinaigre de vin blanc
- 2 gousses d'ail
- Jus de une lime
- Au goût, sel, poivre et sauce Tabasco

Préparation

- Au robot culinaire ou au mélangeur, réduire en purée le concombre, les poivrons, l'oignon et la moitié des tomates. Réserver dans un grand bol.
- Réduire ensuite le reste des ingrédients en purée et l'ajouter au mélange dans le bol. Assaisonner au goût et réfrigérer 2 heures. Servir la soupe bien froide. On peut aussi ajouter à la toute fin, sur la soupe, des dés de concombre, de tomates et de poivron, comme décoration.

■ Brochettes de poulet (souvlaki, Grèce) ¹⁸

Ingrédients

- 4 morceaux de blanc de poulet, sans la peau, désossés et coupés en gros dés.
- 1 ou 2 poivrons verts épépinés et coupés en gros morceaux
- 10 champignons moyens
- 10 tomates cerises
- 100 ml d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin
- 50 ml de vin rouge sec
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 c. à café de menthe séchée

Préparation

- Dans un petit bol, bien mélanger l'huile, le jus de citron, le vinaigre, le vin rouge, l'ail et la menthe. Placer les morceaux de poulet dans un plat peu profond. Les arroser de la marinade et remuer. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant 2 à 3 heures, en tournant de temps en temps.
- Enfiler les morceaux de poulet sur des brochettes, en alternant avec les poivrons, les champignons et les tomates cerises. Arroser chaque brochette avec le reste de la marinade et faire cuire sur le gril, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit (environ 20 minutes).
- On peut servir ce plat sur des pains pitas chauds et avec de la sauce *tzatziki* (un yogourt aux concombres) du commerce ou faite maison, comme dans la recette suivante.

■ Tzatziki (Grèce) ¹⁹

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de yogourt nature ferme*
- 1 concombre moyen
- 2 gousses d'ail
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 45 ml (3 c. à soupe) de persil plat
- 15 ml (1 c. à soupe) d'aneth frais **ou** 1 c. à thé de graines de fenouil séchées et moulues
- sel et poivre

Pour obtenir un yogourt ferme avec du yogourt 2%, il suffit de le faire égoutter dans du coton à fromage, au-dessus d'un bol, toute la nuit, **au réfrigérateur. On obtient alors un yogourt à la texture crémeuse, mais avec peu de gras.*

Préparation

- Peler le concombre. Le couper en deux dans la longueur et l'épépiner. Le râper grossièrement. Éplucher l'ail et le presser. Ciseler le persil et l'aneth. Mélanger tous les ingrédients avec le yogourt. Assaisonner au goût. Mettre au réfrigérateur au moins 1 h pour que les arômes se mêlent. Servir en trempette ou comme accompagnement avec de la viande ou du poisson grillé.

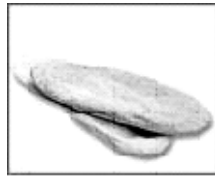
Les pains du monde

Peu importe la culture, toutes les cuisines du monde ont au moins une chose en commun. En effet, il n'y a pas de pays sans pain²⁰ !

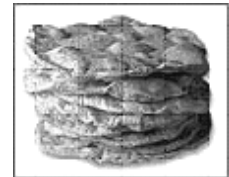
Au fil de nos recettes, on l'a vu, le Mexique est friand de **tortillas**, un pain plat de maïs. Tandis que partout en Grèce, comme au Moyen-Orient, le **pain pita** règne en maître.



Tortillas



Pitas



Lavash

Le **lavash** fait aussi partie des grands pains du Moyen-Orient. De forme ovale, il est très plat et sa texture est craquante et cassante.



Naan



Chapatti

En Inde, dans les États du nord, on retrouve le pain **naan**, qui est un pain levé et tendre. Au sud, c'est plutôt le **chapati**, plus cassant, qui accompagne le repas. Les deux types de pain ont en commun d'être plats et de forme ovale ou ronde.

Tous les pays d'Europe ont également leur pain préféré. Pensons à l'Allemagne, avec son Pumpernickel, un pain noir fait de farine de seigle. Ou à la Grande-Bretagne, avec son fameux crumpet, un petit pain rond à la surface gaufrée.



Pumpernickel



Crumpet



Focaccia

L'Italie n'est pas en reste, avec sa focaccia, un grand pain plat, vendu ici avec des garnitures, comme sur la pizza. D'autres pains sortent aussi de l'ordinaire. La Suisse, avec son pain tressé. Ainsi que la Norvège, avec son



Pain tressé



Pain plat norvégien

pain plat se présentant sous la forme de feuilles très fines et croquantes.

Devant tous ces choix, on se rend vite compte que « casser la croûte » est vraiment une habitude universelle !



Le mot de la fin

Devant tant d'abondance, comment, et surtout, pourquoi résister ? Dans les épicerie, les produits venus d'ailleurs sont maintenant de plus en plus accessibles. Se concocter un repas maison « exotique » n'a jamais été aussi facile !

Sinon, il reste les épicerie spécialisées. Dans le paysage québécois, on voit maintenant apparaître, parfois à notre grande surprise, de petites épicerie nouveau genre : des épicerie mexicaine, africaine ou marocaine.... Toutes apportent avec elles leur charme bigarré.

Il est bon aussi d'aller faire son tour dans les épicerie d'aliments naturels, puisque souvent, elles vendent des céréales, des nouilles, des pains ou des sauces venus de tous les coins du monde. Il ne faut pas hésiter à poser des questions, et explorer tranquillement tous ces nouveaux produits, à la mesure de ses goûts et de la tolérance de son palais (plus ou moins épicé, plus ou moins parfumé...).

Par ailleurs, il est faux de croire que la cuisine exotique est uniquement une cuisine forte et épicée. Au contraire ! Les plats bien réussis sont subtilement parfumés, les épices (quand il y en a) sont savamment dosées. Bien souvent, c'est surtout la nouveauté des saveurs qui surprend. Mais attention ! Une fois qu'on y a goûté, et qu'on a pu apprécier la richesse culinaire des autres pays, on devient vite « accro » à cette cuisine venue d'ailleurs !



Sources documentaires

Références dans le texte

- 1) Pour cette section : PopulationData.net, site visité le 25 avril 2006. Radio-Canada, « La cuisine africaine », émission l'Épicerie, février 2006. Radio-Canada, « Un couscous bien de chez nous », émission l'Épicerie, janvier 2003.
- 2) « Poulet Yassa », recette tirée du site <http://www.chez.com/ofourneau/yassa.htm> (plus en ligne).
- 3) N'DOUR, Youssou, « Sénégal. La cuisine de ma mère », Éditions Minerva. Genève (Suisse), 2004, p. 183.
- 4) MSNEncarta, « Amérique du Sud », consulté le 11 mai 2006.
- 5) « Quand vos papilles embarquent pour l'Amérique du Sud... », site de Champion, visité le 27 avril 2006.
- 6) Recette inspirée de « Ceviche », site de Sympatico/MSN, visité le 27 avril 2006.
- 7) « Solutions minutes. Cuisine crue rafraîchissante », site de Provigo, visité le 27 avril 2006.
- 8) Mexico, Conseil de promotion du tourisme. Site visité le 11 mai 2006.
- 9) Recette librement inspirée de DUROY, Chantal, « Délicieuses recettes mexicaines », Le Ballon, 1989, p. 12.
- 10) Recette librement inspirée de l'émission L'Épicerie, avril 2003 à Radio-Canada.
- 11) République française, Ministère des Affaires étrangères, France Diplomatie, « Pourquoi l'Asie ? », visité le 11 mai 2006. « Asie », Wikipédia, l'encyclopédie libre, site consulté le 27 avril 2006.
- 12) MSNEncarta, « Asie », site consulté le 11 mai 2006.
- 13) La cuisine asiatique pour tous, Könemann, 1998, p. 12 à 19.
- 14) Ibid. 13, recette adaptée, p. 45.
- 15) Ibid. 13, recette adaptée, p. 30.
- 16) Wikipédia, L'Encyclopédie libre, « Mer Méditerranée », consulté le 23 mai 2006.
- 17) Recette adaptée du site Métro, <http://www.metro.ca/client/fr/Recette/DetailRecette.asp?Id=3279&IdCat=14&btret=17>
- 18) Recette adaptée de MAXWELL, Sarah, « Meze de la cuisine grecque », Könemann, 1992, p. 75.
- 19) Recette adaptée de Service Vie alimentation. Site visité le 24 mai 2006.
- 20) Toutes les informations sont tirées du site Cannelle.com, le site portail de la filière boulangerie-pâtisserie.

Sites à découvrir

Cuisine du monde : <http://www.saveursdumonde.net/pays.htm>

Cuisine chinoise : <http://www.chen.qc.ca/recettes.htm>



Idée-éclair

Pourquoi ne pas inviter des personnes immigrantes à apporter un plat typique de leur pays, pour en faire une dégustation en groupe ?

Ou inviter les participantes à piger le nom d'un pays, à faire une recherche sur ses coutumes et sa cuisine et à présenter un plat ou une recette populaire dans cette partie du monde...

Il est aussi possible de faire découvrir les épices du monde à votre auditoire, en posant des devinettes sur chacune des épices.

Ou encore, suggérez à vos membres d'aller chercher des livres sur la cuisine du monde, à la bibliothèque municipale...

Activité : Suggestion et outils

Suggestion pour l'Activité femmes d'ici

Le thème intitulé « Un monde à découvrir » se prête bien à une *Activité femmes d'ici* de type « **Atelier pratique** ». Par exemple, un atelier de dégustation.

Pour plus de renseignements sur les repères et le déroulement de cette *Activité femmes d'ici*, veuillez consulter la section des « Modèles d'Activités femmes d'ici ». Chaque *Activité femmes d'ici* y est présentée en détail. Les modèles proposés dans cette section serviront à guider la préparation et l'animation de l'activité.

Outils de communication à utiliser

(1) Texte pour la publicité locale :

Un monde à découvrir

L'Afeas de _____ (*Nom de l'Afeas locale*) vous invite à partir à la découverte des « saveurs du monde »! Lors de sa prochaine activité, qui se tiendra le _____ (*date, heure, lieu et coordonnées*), une foule d'informations, de trucs et de recettes du monde entier seront échangés, dans une atmosphère de détente et de partage. C'est un rendez-vous à ne pas manquer!

Pour informations supplémentaires (*# de téléphone d'une responsable locale*)

_____.

(2) Présentation de l'Afeas

(à utiliser au début de l'Activité femmes d'ici, pour présenter l'Afeas au public participant à l'activité)

Cette année, l'Afeas fête ses 40 ans d'histoire! Notre association compte au Québec 14 000 membres, réparties dans 300 groupes locaux et 12 regroupements régionaux, tous rattachés au siège social provincial situé à Montréal. Par son dynamisme, la force d'implication de ses membres et ses interventions constantes depuis sa fondation en 1966, l'Afeas a largement contribué à faire évoluer le rôle des femmes dans notre société. Notre Afeas locale existe depuis ____ (année) et compte ____ membres.

Au cours de ses activités, l'Afeas a toujours fait une large place à la culture, qu'elle soit d'ici ou d'ailleurs... C'est ce qui a servi d'inspiration pour l'activité d'aujourd'hui, qui s'intitule « Un monde à découvrir ». En effet, tout le monde n'a pas les moyens de faire le tour du globe ! Qu'à cela ne tienne, il y a d'autres façons, plus simples et moins coûteuses, de découvrir le monde... C'est ce que nous vous proposons aujourd'hui, en partageant avec vous des « secrets culinaires » et des « plaisirs gourmands » venus des quatre coins de la planète.

Nous allons donc voir aujourd'hui ce qui se passe dans les cuisines du monde entier! Ensemble, nous partagerons des anecdotes, des trucs et astuces, des recettes et des renseignements sur les ingrédients de base de chacun des pays sélectionnés. Quoi de mieux que l'expérience des sens, pour s'ouvrir à d'autres cultures?

Peut-être serons-nous davantage portées, à la fin de l'exercice, à incorporer ces nouvelles saveurs dans notre cuisine de tous les jours? Ce serait une belle façon de « revamper » nos soupers en famille! Et d'inciter nos petits et nos grands à sortir des sentiers battus! C'est ce que je nous souhaite à toutes!

Il me fait donc grand plaisir de vous accueillir et merci de participer à cette *Activité femmes d'ici!*



