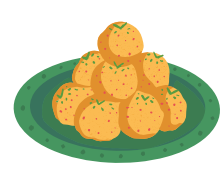


# Le buffet du monde de l'assemblée générale 2023

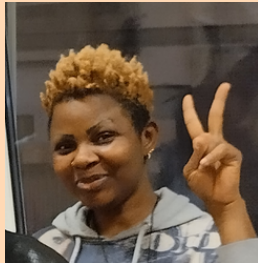
## l'épicerie solidaire



# Recette proposée par Loveth, Ruth et Edith:

## Meat Pie

## Recette Nigériane



"J'aime apprendre de nouvelles choses et j'adore cuisiner. J'aime aussi être occupée et rencontrer de nouvelles personnes, c'est pour ça que j'ai plaisir à venir à l'Epicerie comme bénévole et en tant que participante cuisine"

### Ingrédients:

#### Pâte:

Farine  
Sucre  
Beurre  
Levure chimique  
Noix de muscade  
Lait concentré

Dans un bol, mélanger, la farine, le sucre, le sel et la levure chimique. Rajouter le beurre coupé en dés et mélanger avec les mains jusqu'à obtenir une texture sablée. Mélanger les deux oeufs avec un peu d'eau froide, le lait concentré et mélanger à la main. Une fois le tout homogène, filmer la pâte et laisser reposer au frigo pendant 30 minutes.

#### Farce:

Oignon  
Carotte  
Pomme de terre  
Boeuf haché

#### Ensuite:

Couper très finement les carottes, les oignons et les pommes de terre. Faites chauffer dans une casserole de l'huile. Rajouter les légumes. Mélanger puis rajouter la viande hachée.

Une fois prêt : étaler la pâte, découper à l'aide d'un emporte-pièce des cercles et déposer de la farce au milieu. Plier la pâte pour obtenir une demie lune.

Faites chauffer au four à 160° pendant 20 à 30 minutes







# Recette proposée par Jean Noel

## Canelés salés

### Recette Française



"L'Epicierie Solidaire c'est la multitude de rencontres, des projets, des cultures comme nous pouvons l'observer lors de cette AG. Cela me plait puisque je suis là depuis quelques années. Cette recette de canelés salés m'a été donné par Maryse bénévole, nous partageons l'accueil le mardi matin. Je l'ai refaite lors de soirées de partage dans d'autres lieux, d'autres associations ou entre amis. Elle est facile à réaliser, avec des ingrédients peu chers. Continuez à la faire partager pour ces moments conviviaux dont nous avons grand besoin."



#### Ingrédients:

- 2 oeufs
- 90g de thon
- 40g de fromage râpé
- 30g d'oignon
- 1 càc de crème fraîche

#### Recette

Mixer tous les ingrédients durant 1 bonne minute.

Poser la plaque (exemple moule souple mini-muffin) sur la plaque du four et verser dans les empreintes.

Mettre à cuire 20 mn à 160°C.



# Recette par Keira

## Bâtonnets d'abricot

### Recette algérienne



"J'aime cuisiner car je me sens comme chez moi. Mais j'aimerais apprendre la cuisine française et ainsi faire le lien avec la France et l'Algérie."



#### Ingrédients:

2 oeufs  
400g de farine  
100g de sucre  
2 sachets de levure chimique  
1 sachet de sucre vanillé  
200g de beurre  
500g de confiture d'abricot (a garder pour la suite de la recette)  
Mélanger à la main le beurre, les oeufs, le sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtention d'une pâte collante et homogène. Rajouter la farine et bien étaler à la main dans un moule. Laisser reposer

#### Farce:

600g de cacahuètes nature  
100g de sucre  
7 càs d'eau  
300g de beurre  
1 sachet de sucre vanillé  
Griller les cacahuètes puis concassées les.  
Mélanger les ingrédients ensemble.

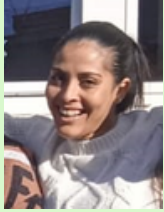
Étaler généreusement la confiture sur la base de votre gâteau.  
Rajouter par dessus la farce  
Enfourner à 180° pendant 35minutes



# Recette proposée par Zouzou et Sadia:

Yuyu

## Recette tunisienne



Sadia: "J'aime cuisiner car j'ai la main pour la cuisine.  
Quand je touche quelque chose ce sera bon!"

Wafa: "J'aime venir aider à l'Epicerie car je suis avec les  
gens et on est à l'aise,  
j'aime cuisiner beaucoup"

Zouzou: "J'aime cuisiner à l'Epicerie car je me sens bien ici  
et je passe de bons moments"

### Ingrédients des biscuits:

2 kg de farine  
500g de beurre  
12 oeufs  
2 sachets de levure chimique  
500g de sucre  
Huile de tournesol  
Fleur d'oranger

### Recette:

Mélanger tous les ingrédients ensemble et bien malaxer! Il faut de la poigne, mais ça en vaut la peine ;)

Une fois la pâte bien homogène, étaler la pâte et à l'aide d'un emporte pièce, découper des rondelles creuses.

Faire frire dans l'huile de tournesol. Les yuyus doivent être dorés.

### Sirop de miel maison:

L'eau (une grosse casserole), 1kg de sucre et un citron

Faire bouillir l'eau avec le sucre, le citron pressé et mettre le citron aussi.

Laisser bouillir pendant 1 heure.

Une fois vos yuyu bien refroidit, les tremper dans le sirop de miel chaud et laisser refroidir.



# Recette proposée par Tuna:



## Recette turc

En étant diplômé récemment d'une licence de psychologie, je construis une vision de monde par rapport à ce que j'ai appris et comment je l'applique, à la fois dans ma vie personnelle et professionnelle. L'épicerie solidaire est une ressource tellement épanouissante et enrichissante pour moi dans ce contexte là. La solidarité à travers l'unicité ; la dualité des concepts qui se ressemblent et non à la fois définissent comment je perçois ces notions là.



### Ingrédients:

75 g de sucre  
15 g de farine  
25 g de maizena  
500 ml de lait



### Recette

Dans une casserole, mélanger ensemble le sucre, la farine et la maizena.

Verser le lait petit à petit en délayant avec un fouet.

Faire chauffer à feu moyen en mélangeant jusqu'à ce que la crème épaississe et Commence à bouillir.

Prendre une poêle anti-adhésive, verser une louche de crème que vous étalez sur le fond avec une spatule.

Allumer le feu en continuant d'étaler la crème et en tournant la poêle de manière à faire cuire toute la surface.

Le fond doit caraméliser sans brûler.

Verser le reste de la crème en étalant de manière homogène.

Laisser refroidir avant de mettre au frais durant au moins 1 heure.

Découpez en portion et roulez avec une spatule.

Servez bien frais.





# Recette proposée par Aurela: Byrek



## Recette albanaise

"La cuisine pour moi, c'est une passion. Une manière pour moi de m'assurer que ma famille mange sainement. La cuisine, c'est un anti-stresse."



### Ingrédients:

Farine  
Oeufs  
Feta  
Yaourt nature  
Huile d'olive  
Sel



### Recette:

Pour la pâte, mélanger la farine, sel et l'eau. Laisser reposer.  
Mélanger le yaourt, la feta, l'huile d'olive, les oeufs et assaisonner.  
Etaler la pâte divisé en rondelle en cercle. Badigeonner d'huile de tournesol.  
Etaler à nouveau la pâte badigeonner très finement. Déposer la préparation de yaourt et feta dessus et rouler en boudin. Disposer le boudin dans un moule en forme d'escargot.  
Continuer jusqu'à ce que le moule est rempli.  
Enfourner 30minutes au four à 240°



# Recette proposée par Marème: Fatayas

## Recette sénégalaise



"J'adore cuisiner car je ne suis pas très forte avec les mots et je trouve que c'est un très bon moyen de déclarer son Amour aux personnes qu'on aime. Et aussi, c'est une manière de donner du bonheur à travers ma cuisine."



### Pour la pâte :

- 2kg de farine
- 400ml d'eau
- 400ml de lait
- 3 sachets de levure boulangère
- 6 œufs
- 50g de beurre
- 100ml d'huile de colza
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de sucre

Mélanger la farine avec les œufs. Faire tiédir l'huile, le beurre, le lait avec le sel et le sucre.

Retirer du feu et rajouter la levure boulangère.

Rajouter le tout à la pâte et bien malaxer jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Etaler la pâte et malaxer à nouveau.

Couvrir la pâte et laisser reposer

### Pour la farce au thon :

- 5 boîtes de thon
  - 4 oignons
  - 1 filet d'huile d'olive
  - 1 petite boîte de tomate concentrée
  - Paprika, sel, ail, poivre
- ns une poêle, faire chauffer de l'huile et rajouter l'oignon finement coupé, l'ail écrasé et le thon émietté. Rajouter le reste des ingrédients et laisser mijoter.

### Pour la sauce tomate : Faites revenir dans une casserole:

- 5 oignons finement coupés
- 1 petite boîte de tomates pelées
- 2 cuillères à soupe de tomate concentrée
- 50 ml
- eau
- Huile d'olive, sel, ail, paprika, poivre, piment doux ou fort selon les goûts



# Recette proposée par Hélène: Sablés au thym

## Recette française



"Un tablier... des ustensiles... des recettes véganes ou végétariennes... et hop... je suis dans mon lieu préféré.

Mon p'tit labo, la cuisine ça me détend.

Par chance, je peux aussi partager ce plaisir et de nouvelles découvertes culinaires avec de "chouettes" personnes dans un lieu où la gaieté est là... l'atelier cuisine de l'Epicerie Soldiaire... et être avec Naomi qui nous accueille toutes et tous avec son sourire."

### Ingrédients:

130 g de farine  
60 g de parmesan  
1 cuillère à soupe de thym séché  
100 g de beurre  
un jaune d'œuf  
Sel et poivre  
Thym

### Recette:

Verser dans un saladier ou un cul-de-poule la farine, le parmesan râpé, le thym, le sel, le poivre et travailler du bout des doigts puis quand le tout est bien enduit de beurre ajouter le jaune d'œuf.

Incorporer le jaune et rouler la pâte en un boudin d'environ 20 cm de long. L'envelopper dans un film alimentaire et mettre au réfrigérateur pour 1 heure.

Au bout de ce temps faire préchauffer le four au th. 6 (180°C).

Couper des rondelles d'environ 1 cm de large et les disposer sur une feuille de papier sulfurisé sur une plaque à pâtisserie en les écartant les unes des autres.

Enfourner pour 12 minutes et sortir les biscuits du four.



# Recette pour Antoine:

## Pastei de Nata

### Recette portugaise



C'est avec beaucoup de souvenirs de bonne humeur, partage et de sourire que nous avons réalisé la recette d'Antoine. Participant régulier des ateliers cuisine, Antoine nous a malheureusement quitté en janvier 2023. A travers cette merveilleuse recette dont il était si fier, l'Epicerie souhaite lui faire un hommage.



#### Ingrédients:

- 1/2L de lait
- 200g de sucre
- 2 càs de maizena
- 1 zeste de citron
- 4 oeufs
- 1 pâte feuilletée



#### Recette:

Dans une casserole, mettre le lait, la maïzena, le sucre et le zeste de citron.

Mélanger bien tous les ingrédients.

Faire chauffer à feu doux la préparation en mélangeant avec une spatule jusqu'à ce que celui-ci s'épaississe.

En attendant, séparer les blancs et les jaunes d'oeufs (les blancs ne seront pas utilisés, vous pouvez les garder pour préparer des financiers par exemple.)

Quand la préparation est prête, enlever du feu et rajouter les jaunes d'oeufs. Bien mélanger.

Dans des petits moules, mettre des ronds de pâte feuilletée et verser le mélange dedans.

Enfourner à 210° pendant 30minutes.



# Recette de Fatima, inspirée de la recette des chouquettes de Suze:

## Choux au fromage frais

### Recette française



"L'Épicerie c'est un atelier cuisine où l'on confectionne un repas savoureux et équilibré ; chacun apporte à la réalisation et la préparation du repas. L'atelier propose la participation et l'on cuisine des fruits et légumes de saison que l'on n'a pas ou peu l'habitude de cuisiner."



#### Choux: (trentaine de choux)

##### Ingrédients:

3oeufs  
90g de beurre  
130g de farine  
160ml d'eau  
1càc de sel

##### Recette:

Faites bouillir dans une casserole: l'eau, le beurre, le sel et le sucre. Retirez du feu, rajoutez la farine d'un seul coup. Mélangez rapidement, à l'aide d'une spatule le mélange, jusqu'à ce que celui ci soit bien lisse et homogène. Rajoutez ensuite, un à un les oeufs. Continuez toujours à bien mélanger votre préparation. Cela demande de la poigne. Recouvrez une plaque de papier cuisson et disposez votre préparation en petites boules, où vous allez rajouter les perles de sucre. Dans un four préchauffé à 250°, faites chauffer les chouquettes pendant 15minutes, puis baissez le four à 180° et laissez encore cuire pendant 10minutes.

Astuce: Pour faire des chouquettes, utiliser la même recette, rajouter 40g de sucre à rajouter avec l'eau et le beurre. Et parsemer avec des perles de sucre avant de mettre au four.



#### Pour la farce:

##### Ingrédients:

180g de lait  
150g de fromage frais  
2càs de persil  
1 échalote  
Sel et poivre

##### Recette:

Dans un récipient, écraser le fromage frais avec une fourchette. Rajouter le persil ciselé et l'échalote coupée finement.

Battre le lait au fouet électrique afin qu'il devienne mousseux. Rajouter le reste de la préparation et re-mixer.

Mettre au frais au minimum 3h.

# Recette de Benoit:

## Macaron

### Recette française



J'ai découvert la pâtisserie lors des ateliers cuisine avec Naomi. J'y ai pris goût... et maintenant c'est devenu une vraie passion!



#### Ingrédients:

##### Ganache:

- 400g de chocolat noir pâtisier
- 80g de beurre
- 2 briquettes de crème fluide 30%

##### Biscuits:

- 400g de poudre d'amandes
- 400g de sucre glace
- 500g de sucre en poudre
- 12 oeufs

#### Recette:

##### Pour les coques:

Tamiser le sucre glace et la poudre d'amande

Réaliser la meringue française: battre les blancs d'oeufs jusqu'à qu'ils deviennent mousseux, continuer à battre tout en ajoutant le sucre semoule en trois fois jusqu'à ce que la meringue devienne ferme et fasse le "bec d'oiseau"

Mélanger la meringue au mélange sucre glace/poudre à l'aide d'une maryse.

Coucher les macarons à l'aide d'une poche munie d'une douille 8mm

##### Pour la ganache au chocolat:

Hacher le chocolat grossièrement

Faire chauffer la crème jusqu'à ébullition

Verser la crème sur le chocolat en 3 fois en l'incorporant à l'aide d'un fouet jusqu'à obtenir une préparation lisse et brillante

Ajouter le beurre tempéré coupé en petits morceaux

Filmer la préparation au contact pour éviter la formation d'une croûte

Laisser la préparation au frigo pendant 3 heures

Mettre la ganache dans une poche à douille et garnir les coques généreusement



# Recette pour Zeynab:

Bissap

## Recette Nigérienne



**Passionnée de cuisine étant toute petite, autodidacte, traiteur a domicile dans mon pays d'origine; la cuisine pour moi, c'est tout moi. Bénévole a l'Epicerie Solidaire, j'aime la convivialité et le travail d'équipe qui y règne. Toujours dans la bonne humeur et le respect de tous.**



### Ingrédients

- 1 tasse de sucre
- 2 sachets sucre vanillé
- 1 poignée de menthe fraîche
- 2 Anis étoilée
- 1/2 ananas entiers
- 2 Clous de girofle
- Deux pincées de cannelle
- Une poignée de fleurs d'hibiscus

### Recette:

Découper l'ananas en petit morceaux, garder la peau surtout! Mixer la moitié et l'autre moitié, garder les morceaux de côté.

Laver la menthe et les fleurs d'hibiscus.

Mettre à bouillir de l'eau avec les fleurs d'hibiscus, les morceaux d'ananas et la peau, la cannelle, les clous de girofle et les feuilles de menthe.

Laisser bouillir 10 minutes.

Filter le bissap, rajouter l'ananas mixé et laisser reposer.

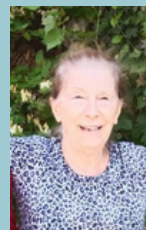
Sucrez ensuite votre bissap et servir bien bien frais.



# Les cuisiniers du buffet



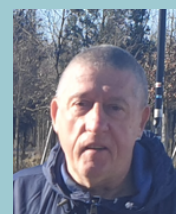
**Christiane** "Je viens depuis trois ans à l'épicerie solidaire. Il y a une bonne équipe et une bonne entente. J'aime bien venir aux ateliers cuisine car ça me permet de découvrir plusieurs recettes."



**Jackine:**  
"C'est pas tant cuisiner que j'aime, mais quand on est plusieurs c'est plus sympa. A l'Epicerie, il y a beaucoup de partage et solidarité. On y oublie nos soucis et on partage des moments ensemble"



**Joelle**



**Dominique:** "Je suis à l'Epicerie depuis 2018, il y a une bonne ambiance, très chaleureuse. Si je viens à l'atelier cuisine c'est pour pouvoir sortir de chez moi, passer le temps et surtout rencontrer du monde"



**Corinne:** "Je suis contente de cuisiner et de rencontrer des gens sympatiques. Il y a toujours une bonne ambiance et c'est très agréable"

**Sans toutes ces petites mains, ces belles idées recettes, ces supers talents culinaires, le buffet n'aurait pas pu être réalisé.  
Un grand merci à eux!**