

# *Vivre* CÔTÉ PARIS

N° 64 — août - septembre 2019

www.cotemaison.fr

## LES NOUVEAUX POSSIBLES

MILAN 2019 EN 45 PAGES  
TEMPS FORTS ET PIÈCES PHARES  
ATELIERS DE CRÉATIFS ET APPARTEMENTS À IDÉES  
PROJETS ALTERNATIFS ET SOLIDAIRES EN VILLE

RETROUVEZ  
LE CATALOGUE  
**PRINTEMPS  
DE LA MAISON**  
À LA FIN  
DU MAGAZINE

FRANCE MÉTROPOLITAINE € 6 / DOM € 7,2 / BEL € 7  
CH FS 12 / A € 9 / CAN \$ 10,50 / D € 9 / ESP € 7  
GR € 7 / ITA € 7 / LUX € 7 / MA MAD 80 / NL € 9,30  
PORT CONT € 7 / TOM CFP 1200 / USA \$ 10,50

M 03015 - 64 - F: 6,00 € - RD



## BELLE AVENTURE

### AMBASSEDEURS

L'équipe des « Cuisstots Migrateurs », une entreprise solidaire qui aide l'intégration de réfugiés par le travail. « Ces hommes et ses femmes que la vie a mis sur les routes de l'exil, ne viennent pas les mains vides : ils sont les ambassadeurs de leur culture ».





## LE GOÛT DES AUTRES

*« Les Cuistots Migrateurs » c'est un traiteur, c'est aussi un restaurant installé dans le XVIII<sup>e</sup>, avenue de Saint-Ouen, mais c'est surtout une entreprise sociale qui s'est donnée pour mission de favoriser l'intégration des réfugiés par la cuisine.*

*Extraits choisis d'un livre qui dresse des portraits de femmes et d'hommes qui parlent la langue des saveurs du monde. Des chefs syrien, tchétchène, éthiopien, népalais, iraniens y dévoilent un peu de leur culture en recettes et en souvenirs.*

TEXTE Martine Duteil PHOTOS Guillaume Czerw



Houmous Bi Lahme (Syrie)  
Caviar de pois chiches au tahiné et viande aux 7 épices



Falafels, sauce tarator (Syrie)  
Boulettes frites de pois chiches et fèves



Misir sambusa, sauce Qarya Awaze (Éthiopie)  
Chaussons frites aux lentilles, sauce pimentée à l'arachide



Borani Kadoo (Iran)  
Yaourt à la courgette



Zeytoon (Iran)  
Salade d'olives, feta et sésame grillé



Baghali polo (Iran)  
Riz aux fèves et à l'aneth





1.



2.



3.



4.



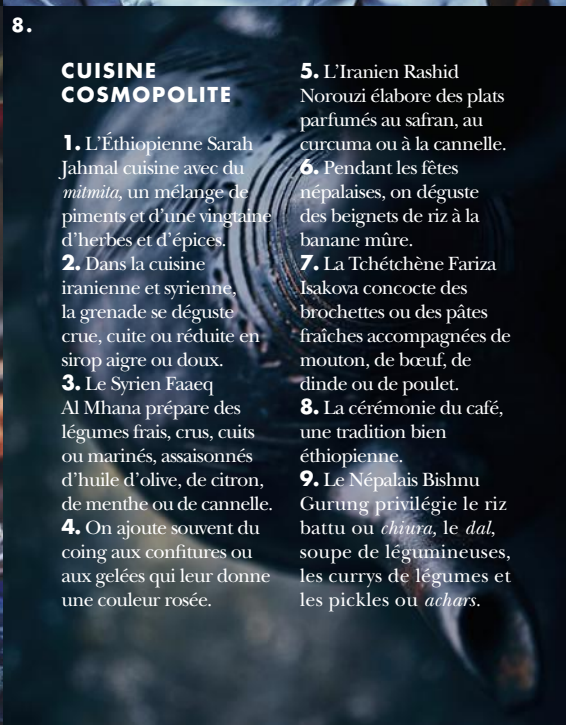
5.



6.



7.



8.



9.

### CUISINE COSMOPOLITE

**1.** L'Éthiopienne Sarah Jahmal cuisine avec du *mitmita*, un mélange de piments et d'une vingtaine d'herbes et d'épices.  
**2.** Dans la cuisine iranienne et syrienne, la grenade se déguste crue, cuite ou réduite en sirop aigre ou doux.  
**3.** Le Syrien Faaeq Al Mhana prépare des légumes frais, crus, cuits ou marinés, assaisonnés d'huile d'olive, de citron, de menthe ou de cannelle.  
**4.** On ajoute souvent du coing aux confitures ou aux gelées qui leur donne une couleur rosée.

**5.** L'Iranien Rashid Norouzi élabore des plats parfumés au safran, au curcuma ou à la cannelle.  
**6.** Pendant les fêtes népalaises, on déguste des beignets de riz à la banane mûre.  
**7.** La Tchétchène Fariza Isakova concocte des brochettes ou des pâtes fraîches accompagnées de mouton, de bœuf, de dinde ou de poulet.  
**8.** La cérémonie du café, une tradition bien éthiopienne.  
**9.** Le Népalais Bishnu Gurung privilégie le riz battu ou *chiura*, le *dal*, soupe de légumineuses, les currys de légumes et les pickles ou *achars*.

Kitfo (Éthiopie)  
Tartare de bœuf au mitmita



Sébastien Prunier, Louis Jacquot et Carlos-Andrés Fernandez (dit Andy) sont les cofondateurs du projet « Cuistots Migrateurs ». Ils ont en commun le goût du voyage, de l'humain, de la cuisine et partagent la même envie d'entreprendre, d'agir sur ce qui les entoure. En 2015, la crise migratoire monte en puissance et devient le catalyseur. Convaincus que l'intégration des réfugiés passe par le travail et en l'occurrence la cuisine, ils créent en février 2016 l'entreprise solidaire « Les Cuistots Migrateurs » qui recrutent et forment des réfugiés-cuisiniers. Aux côtés du chef américain Andy, ils apprennent à exprimer leurs racines et leurs recettes de famille. Subie ou décidée, la notion de déplacement porte en elle des sentiments multiples et contradictoires. Entre souffrance, déchirements, résilience, liberté, curiosité... les

migrations génèrent des pics de tensions et de souffrances mais révèlent aussi de grandes capacités de transformation. Elles sont devenues une composante de notre monde en bascule. Fuir la guerre, la répression, la misère, les catastrophes climatiques représente un arrachement, un trou béant dans l'existence. Comment des femmes, des hommes en proie à cette implacable réalité transforment les chemins de l'exil en opportunité de vie, c'est toute l'histoire du livre *Les Cuistots Migrateurs*. Leçon de vie en portraits et recettes à feuilletter. « *Nous cherchons une cuisine qui rapproche les hommes : une voie du ventre qui est aussi une voie de l'autre...* » Rashid Norouzi, iranien, Sarah Jahmal, éthiopienne, Faaeq Al Mhana, syrien, Fariza Isakova, tchéchène, Bishnu Gurung, népalais... composent ensemble une cuisine du monde inédite.

Recettes page 172. Adresse page 174



**LES CUISTOTS  
MIGRATEURS,  
VOYAGEZ GRÂCE  
AUX RECETTES DE  
CHEFS RÉFUGIÉS.**

Textes et recettes  
Étiennette Savart,  
stylisme Julie Schwob,  
photographies  
Guillaume Czerw.  
60 recettes, 256 pages,  
éditions de La  
Martinière, 29 €.  
Parution le 5 septembre.





Kheer (Népal)  
Riz au lait aux épices et noix de coco



Kūnefe (Syrie)  
Gâteau de fromage et cheveux d'ange



Moraba Havidj (Iran)  
Confiture de carottes à la cardamome



Garzni Hovl (Tchéchénie)  
Boules au miel et aux fruits secs

# Le goût des autres

RECETTES EXTRAITES DU LIVRE « LES CUISTOTS MIGRATEURS », ÉDITIONS DE LA MARTINIÈRE.



## 1. Houmous Bi Lahme (Syrie)

*Caviar de pois chiches au tahiné et viande aux 7 épices*

*Marché pour 10 personnes.*

*Préparation 30 min. Cuisson 45 min à 1 h. Temps de repos 1 nuit + 1 h.*

**Pour le caviar:** 200 g de pois chiches secs, 75 g de yaourt grec, 75 g de tahiné, 1 pincée de bicarbonate de soude, 1 c. à soupe d'huile d'olive, extra-vierge, ½ gousse d'ail, le jus de ½ citron, sel fin.

**Pour la viande:** 350 g d'agneau ou de bœuf haché, 150 g de ghee (beurre clarifié), 2 c. à café de mélange 7 épices, sel fin, poivre. **Pour le dressage:** sumac ou poudre de piment rouge, persil plat, pignons de pin, pain pita.

**Pour le caviar.** Faire tremper les pois chiches dans 1 l d'eau pendant une nuit. Égoutter les pois chiches et les faire cuire à feu doux dans 2 l d'eau avec le bicarbonate de soude pendant 45 min à 1 h. Il faut que les pois chiches soient bien tendres. Égoutter les pois chiches et laisser refroidir au réfrigérateur. À l'aide d'un robot, mixer les pois chiches avec les autres ingrédients à l'exception du citron et 2 ou 3 glaçons pendant 4 min. Le mélange doit être très lisse. Ajouter le citron et du sel selon votre goût. **Pour la viande.** Faire chauffer le ghee. Lorsqu'il est bien chaud, y faire colorer la viande rapidement en l'émiettant avec une cuillère. Saler, poivrer et ajouter le mélange 7 épices. Retirer du feu. **Pour le dressage.** Laver et émincer grossièrement quelques feuilles de persil. Toaster les pignons de pin à la poêle en les remuant constamment pour qu'ils ne brûlent pas. Disposer le houmous dans une assiette creuse puis ajouter la viande et quelques c. à soupe de beurre aux 7 épices, une pincée de sumac ou de piment, le persil et parsemer de pignons de pin. Couper le pain en triangles et le disposer dans une corbeille.

## 2. Falafels sauce Tarator (Syrie)

*Boulettes frites de pois chiches et fèves*

*Marché pour 25 falafels.*

*Préparation 30 min.*

*Temps de repos 1 nuit + 10 min.*

*Cuisson 10 min.*

**300 g de pois chiches secs, 150 g de fèves sèches, 1 gros oignon blanc, 10 gousses d'ail, ½ botte de persil plat, 1 botte de coriandre, 1 œuf, 40 g de farine T55, 1 c. à café de bicarbonate de soude, 1 c. à café de sel, 1 c. à café de sésame blanc, huile neutre.** **Pour la sauce Tarator et le dressage:** 80 g de yaourt, 80 g de tahiné, 40 ml d'eau, 20 ml de jus de citron, 1 c. à café de sel fin, persil plat haché, cornichons sauvages ou petits concombres frais.

Faire tremper les pois chiches et les fèves pendant une nuit dans deux fois leur volume d'eau froide. Le lendemain, les égoutter puis les mixer au robot avec l'oignon, l'ail et les herbes. Pour la sauce Tarator, mettre dans la cuve du robot le yaourt, l'eau et le jus de citron. Mixer et ajouter progressivement le tahiné et le sel. Réserver au frais. Juste avant la cuisson, ajouter à l'appareil de falafel le sel, la farine, le bicarbonate, le sésame et l'œuf. Bien mélanger et laisser reposer 10 min. Faire chauffer un bain d'huile neutre à 180°C. Former des boules de pâte de 30 g environ et les plonger dans l'huile pendant 3 à 4 min. Servir chaud accompagné de sauce Tarator, de persil haché et de cornichons sauvages ou de tranches de concombre frais.

## 3. Misir Sambusa et sauce Qarya Awaze (Éthiopie)

*Chaussons frites aux lentilles et sauce pimentée à l'arachide*

*Marché pour 40 Sambusa.*

*Préparation 1 h. Cuisson 40 min.*

**120 g de lentilles blondes, 1 blanc de poireau, 25 g de piment vert, 20 g de gingembre, 1 gousse d'ail, ½ oignon blanc, ½ paquet de feuilles de galettes, de blé (spring roll pastry), ½ poivron**

**rouge, ½ poivron vert, 2 c. à soupe d'huile neutre, sel fin, huile de friture.**

Laver les lentilles et les immerger dans deux fois leur volume d'eau bouillante. Ajouter 1 c. à soupe de sel fin dans l'eau de cuisson. Laisser cuire 20 min jusqu'à ce qu'elles soient cuites mais encore entières. Les égoutter et réserver. Couper l'oignon, les poivrons, le piment et le poireau en dés. Hacher l'ail et le gingembre au robot en ajoutant 1 c. à soupe d'huile neutre ou 1 c. à soupe d'eau. Faire revenir les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres dans une casserole avec 1 c. à soupe d'huile neutre. Ajouter le mélange ail-gingembre et quand l'ail et le gingembre changent de goût (compter 2 à 3 min), ajouter les lentilles, les laisser s'imprégner quelques minutes du jus des légumes. Saler à votre convenance et réserver jusqu'à ce que le mélange soit froid. Couper les feuilles de galette de blé en quatre (voir Tour de main) puis rouler les Sambusa. Conserver les feuilles sous un torchon humide pour éviter qu'elles ne se dessèchent pendant le façonnage. Une fois tous les Sambusa roulés, faire chauffer l'huile de friture à 170°C. Quand elle est chaude, plonger les Sambusa et les faire frire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés avant de les égoutter sur du papier absorbant. Les Sambusa se servent chauds avec une sauce à l'arachide pimentée appelée Qarya Awaze. **Tour de main:** 1. Pour rouler les Sambusa, couper toutes les feuilles sans les séparer dans le sens de la hauteur en 4 bandes. Puis sortir 2 feuilles (bandes) à la fois sans les décoller. 2. En rabattant le coin inférieur droit de la feuille sur le côté gauche, on obtient une diagonale. Replier ensuite le triangle obtenu vers le haut pour former une petite poche. Ouvrir la petite poche de telle sorte que le trou formé soit perpendiculaire au reste de la bande. Remplir la poche avec une cuillerée de farce en tassant bien. 3. Replier le triangle formé par la

poche vers le haut en suivant les lignes droites de chaque côté de la bande. Il est important que le premier pliage soit suffisamment serré pour que la farce ne sorte pas. Répéter l'opération et rouler ainsi le triangle jusqu'au bout de la bande de pâte. Lorsqu'il ne reste qu'un petit morceau de pâte à rouler, l'insérer dans le triangle pour le maintenir fermé. Vous pouvez aussi utiliser un peu d'eau pour sceller la pâte. 4. Répéter les étapes 2 et 3 jusqu'à ce que l'ensemble de la pâte soit utilisée.

## Sauce Qarya Awaze

*Préparation 5 min.*

**170 g de pâte d'arachide, 1 grosse gousse d'ail, 50 g de piment vert, 25 ml de jus de citron, 50 ml d'eau, sel fin.**

Mettre tous les ingrédients dans le mixeur et faire tourner jusqu'à obtenir une texture lisse. Si la sauce chauffe trop dans le robot, elle risque de trancher. Dans ce cas, refroidir le mélange avec un glaçon pour faciliter l'émulsion. Une fois lisse, conserver la sauce filmée et au frais jusqu'au moment de servir. Cette sauce peut se conserver quelques jours au réfrigérateur.

## 4. Borani Kadoo (Iran)

*Yaourt à la courgette*

*Marché pour 5 personnes.*

*Préparation 15 min.*

**½ courgette grise, 250 g de yaourt grec, ½ gousse d'ail, 4 ou 5 branches d'aneth, sel fin, poivre.**

Laver la courgette et la râper sans l'éplucher. Laver l'aneth. Hacher l'aneth et l'ail. Mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer. Servir frais.

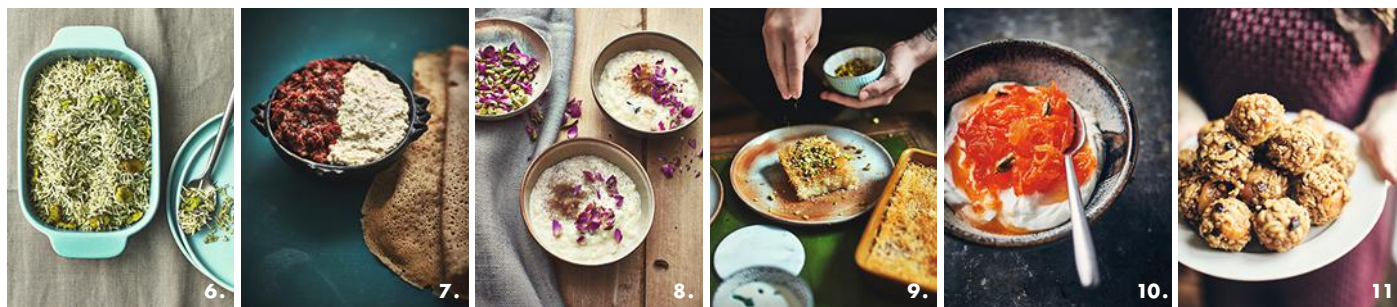
## 5 Zeytoon (Éthiopie)

*Salade d'olives, feta et sésame grillé*

*Marché pour 4 personnes.*

*Préparation 5 min.*

**350 g d'olives vertes dénoyautées, 40 g de feta, ½ botte de coriandre, ½ botte de ciboulette, 2 c. à soupe de graines, de sésame, huile d'olive extra-vierge.**



Rincer les olives, laver la ciboulette et la coriandre. Émincer les herbes et couper la feta en dés. Faire griller les graines de sésame dans une poêle à sec. Mélanger tous les ingrédients et ajouter juste assez d'huile pour faire briller la salade.

**6. Baghali Polo (Iran)**

*Riz aux fèves et à l'aneth*

*Marché pour 6 personnes.*

*Préparation 30 min. Cuisson 1h.*

400 g de riz basmati, 1 kg de fèves fraîches non écossées, 1 grosse botte d'aneth, 2 à 3 gousses d'ail, 1 c. à soupe d'huile de tournesol, 1 c. à soupe de sel fin, 2 pincées de curcuma moulu.

Laver le riz jusqu'à ce que l'eau soit claire, puis le faire tremper dans une grande quantité d'eau pendant 15 min. Écosses les fèves et faire bouillir une grande quantité d'eau avec le sel. Préparer un saladier d'eau glacée. Blanchir les fèves dans l'eau bouillante salée pendant 30 s à 1 min selon leur taille, puis les plonger immédiatement dans l'eau glacée. Les fèves doivent être brillantes et tendres sous la peau. Retirer la peau des fèves. Hacher l'ail et l'aneth. Égoutter le riz. Faire bouillir 2 l d'eau salée et y faire cuire le riz environ 10 min, puis égoutter. Au fond d'une casserole, verser l'huile. Ajouter le riz, le curcuma, l'ail et les fèves puis, sans remuer, mettre à cuire à feu doux en couvrant la casserole pendant 30 à 40 min. Les grains de riz doivent être cuits et tendres, mais bien détachés les uns des autres. Une fois le riz cuit, le mélanger soigneusement avec l'aneth, puis servir chaud.

**7. Kitfo (Éthiopie)**

*Tartare de bœuf au mitmita*

*Marché pour 5 personnes.*

*Préparation 20 min.*

*Cuisson 30 min + 1 min.*

*Pour 400 g de niter kibbeh: 250 g de beurre doux, 150 g de ghee (beurre clarifié), 1 c. à soupe de kororima (graines de*

*paradis) moulu, 1 c. à soupe ½ de netch azmud moulu (ajwain), ½ c. à soupe de nigelle moulue, ½ c. à soupe de fenugrec moulu, 1 c. à soupe de tosin, 1 c. à soupe de besobela (basilic sacré), 1 c. à soupe de korseret. **Pour le kitfo:** 500 g de rumsteck, 2 c. à soupe de mitmita + 1 pincée pour le dressage, 1 c. à soupe de berbéré, ½ c. à soupe de kororima, 100 g de niter kibbeh.*

**Pour le niter kibbeh.** Griller légèrement la poudre de fenugrec dans une poêle à sec. Faire fondre les beurres à feu doux dans une casserole. Quand le petit-lait tranche et tombe au fond de la casserole, ajouter toutes les épices et les herbes. Cuire 30 min à feu doux puis passer le tout au chinois. Réserver au frais. **Pour le kitfo.** Hacher le boeuf au couteau ou demander à votre boucher de vous le hacher. Faire fondre le niter kibbeh à feu doux dans une petite casserole avec toutes les épices. Veiller à ne pas le laisser frire. Une fois chaud, retirer la casserole du feu, ajouter le boeuf haché. Remettre la casserole à feu doux pendant une trentaine de secondes sans arrêter de travailler le mélange pour ne pas cuire le boeuf. Dresser immédiatement et ajouter une pincée de mitmita avant de servir.

**8. Kheer (Népal)**

*Riz au lait aux épices et noix de coco*

*Marché pour 5 personnes.*

*Préparation 30 min. Cuisson 30 min.*

50 g de riz basmati, 400 ml de lait entier, 30 g de noix de coco râpée, 30 g de raisins secs sultanines, 30 g de noix de cajou crues, 1 bâton de cannelle, 2 capsules de cardamome entière, 2 clous de girofle, 60 g de sucre en poudre poudre de cannelle

Dans une casserole, faire bouillir le lait avec le riz. Ajouter la noix de coco, les raisins et les noix de cajou puis la cardamome, les clous de girofle et le bâton de cannelle. Cuire à feu doux pendant 20 min ou jusqu'à ce que le riz soit cuit. Ajouter le sucre et cuire une dizaine de minutes supplémentaires pour épaissir le mélange.

Servir chaud ou réserver au réfrigérateur pour la nuit. Décorer avec de la poudre de cannelle avant de servir.

**9. Künefe (Syrie)**

*Gâteau de fromage et cheveux d'ange*

*Marché pour 8 personnes.*

*Préparation 25 min.*

*Cuisson 10 min + 40 min.*

*Pour le sirop:* 560 ml d'eau, 240 g de sucre en poudre, 20 ml d'eau de fleur d'oranger, 10 ml de jus de citron. *Pour le gâteau:* 200 g de pâte à kadayif (cheveux d'ange), 60 g de ghee (beurre clarifié), 240 g de mozzarella en boule, 120 g de ricotta, 10 g de sucre en poudre, 40 g de pistaches concassées.

**Pour le sirop.** Dans une casserole, verser l'eau et le sucre. Faire bouillir puis laisser cuire à feu doux pendant 10 min pour le réduire un peu. Laisser le sirop refroidir puis ajouter l'eau de fleur d'oranger et le jus de citron. **Pour le gâteau.** Préchauffer le four à 175 °C. Couper la mozzarella et la ricotta en petits morceaux. Mélanger avec le sucre. Étaler la pâte à kadayif et la couper au couteau ou au robot en morceaux de 2 cm. Faire fondre le beurre clarifié. Le mélanger au kadayif en malaxant bien pour que la pâte soit bien enrobée. Dans un plat à bords hauts allant au four, disposer la moitié de la pâte, le fromage puis le reste de pâte. Cuire au four pendant 40 min jusqu'à ce que le kadayif soit bien doré et croustillant. Quand le gâteau sort du four, arroser avec le sirop puis décorer avec les pistaches.

**10. Moraba Havidj (Iran)**

*Confiture de carottes à la cardamome*

*Marché pour 4 personnes.*

*Préparation 15 min. Temps de repos 1 nuit. Cuisson 45 min.*

200 g de carottes, 160 g de sucre en poudre, 1 bâton de cannelle, 1 pincée de cardamome, ½ c. à soupe d'eau de rose.

Peler les carottes, les laver puis les râper finement en julienne. Mélanger les carottes et le sucre. Filmer au

contact et laisser reposer une nuit au réfrigérateur. Le lendemain, faire cuire les carottes à feu doux avec les épices pendant 45 min ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Retirer le bâton de cannelle. Laisser refroidir à température ambiante puis ajouter l'eau de rose. Réserver au frais.

**11. Garzni Hovl (Tchéchénie)**

*Boules au miel et aux fruits secs*

*Marché pour 16 boules.*

*Préparation 20 min.*

*Cuisson 5 min + 3 min.*

*Pour la pâte:* 300 g de farine de blé T55, 1 c. à café de sel, 1 c. à café de bicarbonate de soude, 2 c. à soupe de crème fraîche, 2 œufs, 2 l d'huile neutre. *Pour la garniture:* 320 g de miel, 100 g de sucre, 50 g de noix, 70 g de raisins secs sultanines, 50 g d'abricots secs.

**Pour la pâte.** Dans un saladier, verser les poudres, y creuser un puits. Ajouter les œufs et la crème fraîche dans le puits. Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène et forme une boule. Sur un plan de travail fariné, étaler la pâte sur 5 mm d'épaisseur. Découper des rectangles de pâte de 0,5 cm sur 3 cm. Faire chauffer l'huile dans une casserole haute jusqu'à 220 °C. Plonger rapidement les languettes de pâte en 4 ou 5 fournées. Pour éviter que l'huile ne déborde, remuer les pâtes dans l'huile bouillante avec une écumoire et ne pas hésiter à les sortir momentanément pour faire redescendre le niveau d'huile. Quand les pâtes sont bien dorées, les laisser égoutter sur du papier absorbant. Pour les fournées suivantes, bien attendre que l'huile revienne à température. **Pour le façonnage.** Faire chauffer le miel et le sucre dans une petite casserole. Cuire 3 à 4 min et retirer du feu. Le mélange doit rester collant et ne pas durcir en refroidissant. Concasser grossièrement les noix, couper les abricots secs en dés. Dans un grand saladier, mélanger les pâtes cuites, le mélange miel-sucre et les fruits secs. Former des petites boules et se régaler.