

# TROIS PETITS-DÉJEUNERS D'AILLEURS

Ces recettes de chefs réfugiés en France nous enseignent que, dans le monde, le premier repas de la journée goûte le plus souvent la saveur salée.

GUILAINE CHERY 03



SYRIE

## SALADE DE FÈVES AU CITRON FOUL MEDAMES

PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : 5 MIN

**Pour 8 personnes** ● 440 g de grosses fèves cuites nature (poids égouttées) ● 1/2 gousse d'ail ● 1 oignon blanc ● 3 tomates ● 45 ml de jus de citron frais ● 2 c. à s. d'huile d'olive extra-vierge ● 1/4 botte de persil plat ● 2 c. à c. de cumin ● sel ● anilles de grenade fraîches.

Égouttez les fèves, rincez-les à l'eau froide puis versez dans un faitout. Remplissez d'eau. Salez.

Ajoutez l'ail haché et faites bouillir le tout. Une fois que le mélange bout, retirez du feu et égouttez immédiatement. Hachez le persil, ciselez l'oignon et coupez les tomates en petits dés. Une fois les fèves froides, mélangez les fèves avec les tomates, l'oignon, le persil haché, le jus de citron, l'huile d'olive et le cumin.

Salez à votre convenance. Avant de servir, décorez la salade avec les anilles de grenade.



TCHÉCHÉNIE

## CRÊPES AU POTIRON ET AU THYM HINGALSH

PRÉPARATION : 45 MIN  
CUISSON : 30 MIN + 15 MIN

**Pour 6 personnes (6 crêpes)**  
Farce ● 1/2 courge ● 4 c. à s. de sucre ● 2 pincées de thym séché ● sel fin ● 1 pincée de poivre.

Pâte ● 500 g de farine T55 ● 250 ml d'eau gazeuse.

Cuisson ● 150 g de beurre ● farine.

Pour la farce : lavez la courge et la couper en gros morceaux (5 x 5 cm) sans l'éplucher. Cuissez-la dans l'eau bouillante avec une c. à s. de sel. Couvrez. Quand la courge est fondante, égouttez-la et laissez-la refroidir à température ambiante. Récupérez la pulpe avec une cuillère, et dans un saladier, mélangez avec une pincée de sel et de poivre, le thym et le sucre.

Pour la pâte : versez la farine dans un saladier, creusez un puits, ajoutez le sel et l'eau. Pétrissez, et faites des boules de la taille d'une clémentine, étalez-les en disques de 2 mm d'épaisseur. Déposez 1 c. à s. de farce sur chaque et repliez pour obtenir un chausson relativement plat. Faites chauffer une poêle à sec, ajoutez une pincée de farine. Quand celle-ci est rousse, faites dorer les crêpes, puis rincez-les à l'eau chaude. Dans la même poêle, faites fondre le beurre. Empilez les crêpes, en prenant soin d'arroser de beurre entre chaque couche. Servez chaud en coupant en petits carrés ou triangles.



IRAN

## CONFITURE DE CAROTTES À LA CARDAMOME MORABA HAVIDJ

PRÉPARATION : 15 MIN + 1 NUIT DE REPOS - CUISSON : 45 MIN

**Pour 4 personnes** ● 200 g de carottes ● 160 g de sucre en poudre ● 1 bâton de cannelle ● 1 pincée de cardamome ● 1/2 c. à s. d'eau de rose.

Pelez les carottes, lavez-les puis râpez-les finement en julienne. Mélangez les carottes et le sucre. Filmez au contact et laissez reposer une nuit au réfrigérateur. Le lendemain, faites cuire les carottes à feu doux avec les épices pendant quarante-cinq minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Retirez le bâton de cannelle. Laissez refroidir à température ambiante puis ajoutez l'eau de rose. Réservez au frais.



Ces recettes sont extraites du livre *Les Cuisstots migrants, voyage grâce aux recettes de chefs réfugiés*, éd. La Martinière.