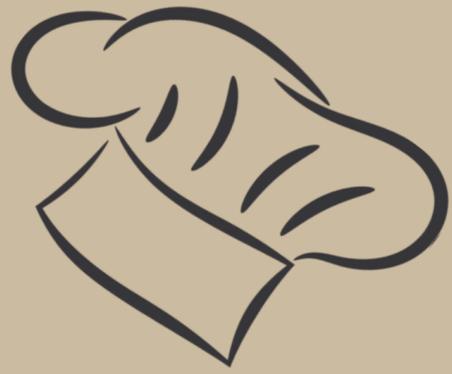




Galet' Trotteurs



Le livret des recettes



Retrouvez toutes les recettes des galet'trotteurs sur
www.enroutepourlemonde.org

Mai 2023





Introduction

Au début, l'objectif de ce livret était de constituer une source permettant aux gens d'entrer en contact avec d'autres cultures et avec la leur. En ce qui nous concerne (3 volontaires en CES), ce qui a prévalu ce sont les échanges, le partage de la nourriture et des histoires qui s'y rattachent. C'est un moyen d'entrer en contact avec des cultures et des sentiments qui nous étaient si étrangers. Ainsi, au fur et à mesure que notre volontariat se poursuivait et que l'on s'habituaient à notre colocation internationale, de plus en plus de recettes ont trouvé leur place dans nos cœurs.

On a découvert que l'amour, comme d'autres sentiments, passe par l'estomac et qu'il fait la différence entre une bonne et une mauvaise journée. Ainsi, dans les moments parfois difficiles qu'un.e volontaire peut vivre lorsqu'il.elle est loin de chez lui.elle, nous nous sommes rappelées que la nourriture était source d'apaisement. Et de la bonne nourriture en plus! C'est ainsi que ce projet a vu le jour au sein de notre colocation internationale. Cela nous a permis d'établir une relation significative, mais surtout de partager nos cultures respectives avec les gens qui nous entourent grâce à la nourriture.





“

Coucou! C'est María volontaire espagnole!

Je suis une volontaire espagnole à Rennes qui aime beaucoup la vie scolaire et l'enseignement, de sorte que je travaille dans un lycée professionnel comme ambassadrice européenne! En fait, il y a beaucoup de choses que j'aime bien comme la cuisine, entre autres. J'ai des colloques internationaux qui aime aussi cuisiner mais surtout manger. Ensemble, nous avons décidé de créer ce livre de recettes pour partager notre passion et continuer à apprendre d' autres cultures et profiter de cette expérience internationale, toujours avec l'estomac et le cœur comblés!

”

“

Je m'appelle Lilly et je viens de Leipzig, une ville à l'est de l'Allemagne.

Pendant mon année du volontariat en France, j'ai vécu beaucoup d'expériences, j'ai beaucoup appris et j'ai rencontré beaucoup de nouvelles personnes. Mais l'une des choses que j'ai préférées a été de terminer ce livre en collaboration avec mes colocataires et mes amies. Il témoigne de notre lien et de nos efforts pour partager notre propre culture et, en échange, apprendre à connaître les autres.

”



“

Gamardjoba!!!

Je suis Natia, volontaire CES géorgienne accueillie au CRIJ Bretagne.

Outre ma magnifique expérience de volontariat, c'est en France que j'ai découvert ma passion pour la cuisine. Il faut reconnaître que mes colocataires y sont pour beaucoup. Je pense que c'est ce qui m'a motivée à m'impliquer dans ce projet collectif avec elles : un livre de recettes autant ludique que gastronomique.

”



Contenu

Les plats salés



Aubergines aux noix



Boulettes de Königsberg



Borani Banjan



Chakchouka



Empanada à la ratatouille



Empanada du Pérou



Fricassée de poulet



Goulasch



Harissa de Musa Dagh



Houmous



Kässpätzle



Lobiani



Œufs en sauce de la moutarde



Tortilla



Naan Cheese



Poivrons Farcis



Riz jaune



Rösti



Samla Chapek



Zupa Pomidorowa

Les Desserts



Apfelkuechle



Tiramisú



Kaiserschmarrn

Les plats salés





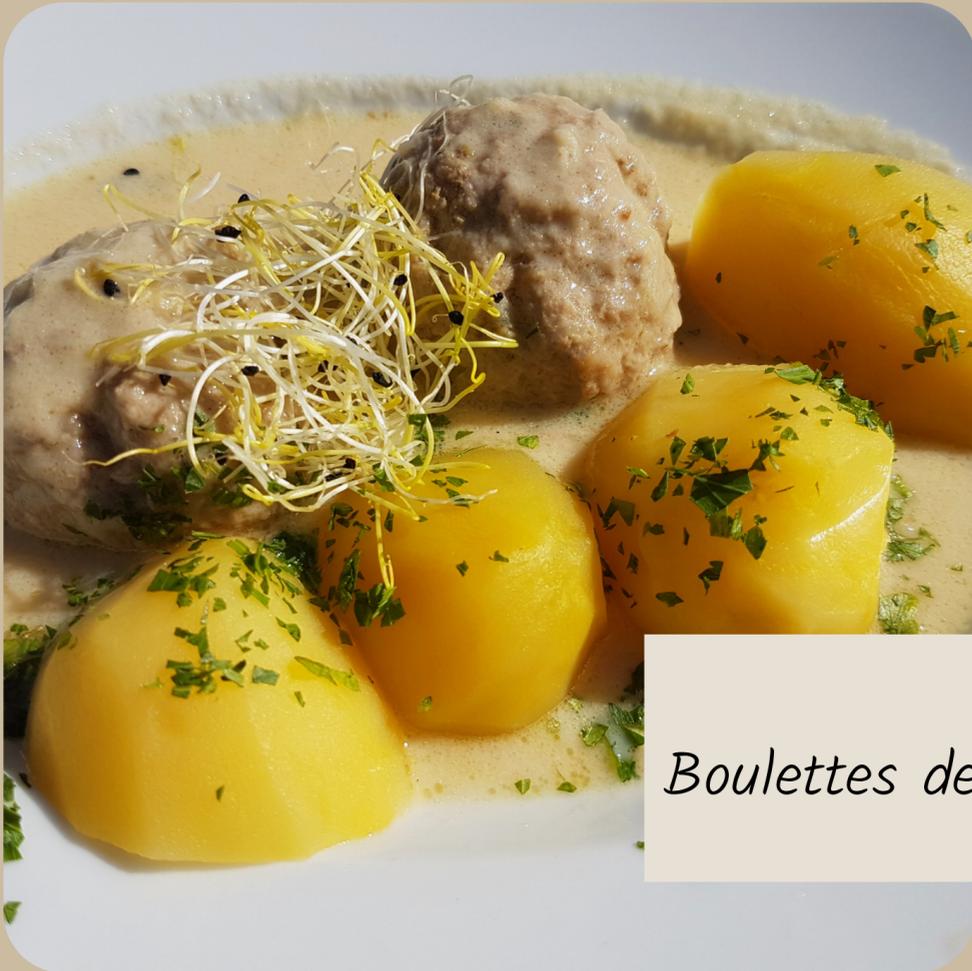
Aubergines aux noix - Géorgie

INGRÉDIENTS

2 grosses aubergines
Huile de tournesol ou d'olive
3 gousses d'ail
250g de noix
1 cuillère à café de coriandre moulue
1 cuillère à café de fleurs jaunes
1 cuillère à café du fenugrec
1 cuillère à café de piment fort
Sel au goût
3 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
3 cuillères à soupe d'eau
Graines de grenade (pour décorer)

PRÉPARATION

1. Broyer les noix et l'ail ensemble dans un hachoir à viande.
 2. Les placer dans un bol et ajouter les épices, le sel, le vinaigre et l'eau.
 3. Pour obtenir une farce aux noix, mélanger le tout.
 4. Couper en tranches de 1 cm d'épaisseur et saler. Laisser reposer 1 heure.
 5. Égoutter délicatement chaque tranche.
 6. Frire les tranches, les dorer des deux côtés au feu pas trop fort. La poêle reste couverte. Ne pas oublier de les retourner de temps en temps. Placer les tranches sur du papier absorbant pour enlever l'excès d'huile. Attendre que tout soit refroidi.
 7. Répartir uniformément le mélange de noix sur chaque tranche et la plier en deux.
 8. Répartir le reste de la farce aux noix sur les aubergines.
 9. Les disposer sur une assiette et, les décorer avec des graines de grenade.
-



Boulettes de Königsberg - Allemagne

INGRÉDIENTS

1kg de viande hachée
1-2 cuillère à thé de Câpres
1 Oignon
1-3 cuillère à café de
Moutarde
2 cuillères à soupe de
chapelure
poivre/sel
1 œuf
1 feuille de laurier
3 clous de girofle

PRÉPARATION

1. Saler et poivrer la viande hachée, hacher l'oignon, mélanger avec un blanc d'œuf, les câpres, la moutarde et la chapelure.
 2. Former des boulettes et les faire cuire dans environ 2 litres d'eau avec un oignon, une feuille de laurier et trois clous de girofle.
 3. Préparer un roux (beurre et 1/2 cuillères à soupe de farine) et verser l'eau des boulettes jusqu'à obtention d'une sauce crémeuse.
 4. Assaisonner la sauce avec de l'eau de câpres et de la moutarde.
 5. Servir avec des pommes de terre en accompagnement.
-



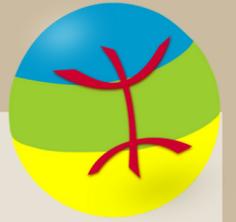
Borani Banjan - Afghanistan

INGRÉDIENTS

- 2 grosses aubergines (de préférence bio)
- 2 oignons émincés
- 2 gousses d'ail écrasées + 2 coupées en fines tranches
- 4 tomates charnues
- 1 cc de pâte de piment rouge (ou 2 piment de Cayenne séchés)
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre
- 5 cuillères à soupe de yaourt à la grecque
- ½ gousse d'ail hachée (au presse-ail)
- 1 cuillère à soupe de menthe séchée
- 1 cuillère à soupe d'eau

PRÉPARATION

1. Laver soigneusement les aubergines et les découper en rondelles en gardant la peau.
2. Étaler les tranches sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et les badigeonner d'huile d'olive. Enfourner à 200°C pendant 10 minutes.
3. Dans une cocotte/sauteuse/mijoteuse, faire chauffer 2 CS d'huile d'olive et faire revenir l'oignon émincé, puis l'ail écrasé, jusqu'à ce qu'ils soient blondis.
4. Ajouter les tomates coupées en tranches, puis l'ail en tranches, puis la pâte de piment, saler et remuer bien. Déposer dessus les tranches d'aubergine grillées, couvrir, baisser le feu et laisser cuire 10 minutes.
5. Au bout de 10 minutes, ouvrir le couvercle et retourner les tranches d'aubergines (Ajouter 1 ou 2 CS d'eau si vous voyez que le fond commence à accrocher). Prolonger la cuisson 8 à 10 minutes de plus.
6. Préparer la sauce au yaourt en mélangeant tous les ingrédients.
7. Badigeonner le fond d'un plat de sauce au yaourt, déposer dessus la préparation aux aubergines et ajouter 1 ou 2 cuillères de sauce au yaourt sur le dessus, puis parsemer d'un peu de menthe séchée.



Chakchouka - Recette Berber

INGRÉDIENTS

3 poivrons rouge
1 poivron vert
4 tomates
2 gousses d'ail
3 brins de persil plat
4 gros œufs
4 c à s d'huile d'olive
2 pincées de piment
Sel et Poivre

PRÉPARATION

- 1.Ébouillanter les tomates pendant 10 secondes, les peler, les épépiner et les concasser.
 - 2.Couper les poivrons en deux, retirer les graines et les cloisons blanches. Les tailler en dés.
 - 3.Faire revenir les dés de poivrons et l'ail haché 15 min dans une grande poêle avec l'huile chaude. Ajouter les tomates, le piment, le persil ciselé, du sel et du poivre.
 - 4.Poursuivre la cuisson environ 30 minutes.
 - 5.Faire 4 trous dans le Chakchouka, y casser les œufs. Laisser cuire environ 8 min, jusqu'à ce que le blanc soit bien pris, mais le jaune encore liquide.
 - 6.Servir sans attendre.
-



Empanada - Espagne

INGRÉDIENTS

2 feuilles de pâte feuilletée

1 courgette

1 oignon

1 poivron rouge moyen

1 poivron vert (Facultatif)

200 g de champignons (Facultatif)

1 ou 2 boîtes de thon / 200 g de blanc de poulet rôti (Facultatif)

350 ml de tomate frite (ou 500 ml de purée de tomates à frire)

1 ou 2 œufs durs

1 jaune d'œuf (pour dorer l'empanada)

Huile d'olive

Sel (selon le goût)

Ail en poudre

Poivre

PRÉPARATION

1. Commencer par couper tous les légumes en petits cubes (oignon, courgette, poivron, champignons) et les placer dans une poêle avec un généreux filet d'huile d'olive. Il est conseillé de couvrir toute la base de la poêle, sans en mettre trop. L'idée est de faire frire un peu mais qu'il n'y ait pas trop d'huile dans la poêle.
 2. Laisser cuire pendant 15 à 20 minutes à feu moyen-élevé (sur les plaques vitrocéramiques, nous recommandons une température de 6 à 7).
 3. Lorsque tous les légumes sont cuits, ajouter l'œuf dur, le thon ou le poulet (préalablement rôti) et mélanger en intégrant les saveurs. Il est conseillé de faire rôtir le blanc de poulet quelques minutes auparavant, préalablement mariné dans de l'huile d'olive, du sel, du poivre, de l'ail en poudre et du persil, afin qu'il prenne la saveur.
 4. Ajouter ensuite la sauce tomate frite dans la poêle. Vous pouvez ajouter une boîte de sauce de tomates déjà cuisinée ou faire frire la tomate vous-même dans une poêle avec beaucoup d'huile, du sel et de l'ail en poudre jusqu'à ce que l'acidité ait disparu. La tomate doit frire pendant environ 30 minutes à feu moyen (5-6).
 5. Lorsque tous les ingrédients sont intégrés, ajouter avec du sel, de l'ail et du poivre selon le goût. Mettre de côté.
 6. Placer la première feuille de pâte feuilletée comme base (sans enlever le papier sulfurisé inclus, car cela nous aidera à cuire sans risque qu'elle ne colle à la plaque du four, et aussi à la retirer du four), et ajouter la farce sans atteindre les bords. Placez ensuite la deuxième feuille sur le dessus, en recouvrant la garniture.
 7. Pour fermer la empanada, plier les extrémités pour former un bord, en fermant complètement l'intérieur.
 8. Enfin, à l'aide d'une fourchette, faire des trous dans la feuille supérieure de la tarte pour faciliter la cuisson de la pâte feuilletée. Dans un petit bol, ajouter un jaune d'œuf et le battre. Avec le jaune d'œuf, on peint le dessus de la pâte. Cette étape est nécessaire pour faire dorer la pâte et la rendre brillante.
 9. Enfin, la pâte est prête à être cuite. Préchauffer le four à 200° pendant 15 minutes, puis cuire pendant 20 minutes à une température comprise entre 180° et 200°.
 10. Elle doit être dorée. Faire cuire la tarte en utilisant du papier sulfurisé sur la plaque de cuisson pour éviter qu'elle ne se casse.
 11. Laisser reposer quelques heures à température ambiante.
-



Empanada du Pérou

INGRÉDIENTS

1 pâte brisée ou 1 pâte à pain

5 oignons

1 bol de viande hachée, ou émincés de poulet, thon, ou mix

jambon gruyère râpé

Huile d'olive

1 grosse poignée de raisins secs

Quelques olives (vertes ou noires)

Herbes aromatiques (persil, thym, basilic, coriandre...)

1 bouillon (facultatif)

PRÉPARATION

- Faire revenir les oignons émincés avec les olives et les herbes aromatiques, raisins dans de l'huile d'olive.
 - Faire cuire la viande hachée ou le poulet en parallèle. Mélanger le tout une fois cuit.
 - Étaler la pâte et y découper des ronds de la taille d'une soucoupe.
 - Mettre de la farce sur une moitié ainsi que des olives, mouiller les bords, replier et souder pour obtenir un chausson.
 - Faire une cheminée pour laisser échapper la vapeur. Éventuellement dorer à l'œuf.
 - Cuire 20 minutes à four chaud (thermostat 8/240°C).
-



Fricassée de poulet - Allemagne

INGRÉDIENTS

1 poulet à bouillir
1 bouquet garni
(poireau/carotte/céleri)
5-10 grains de poivre/2-3
feuilles de laurier/sel
Petits pois surgelés
Asperges surgelées ou fraîches
Champignons

PRÉPARATION

1. Faire cuire dans 2,5 l d'eau pendant env. 2-3 heures jusqu'à ce qu'il soit tendre.
 2. Rajouter de l'eau de temps en temps
 3. Détacher la viande de l'os et la couper en petits morceaux à volonté
 4. Passer le bouillon au tamis et le recueillir
 5. Faire un roux avec env. 3-4 cuillères à soupe de farine et le mélanger avec le bouillon et, à volonté, avec un peu de vin blanc.
 6. Ajouter la viande à la sauce ... porter brièvement à ébullition ... c'est prêt
 7. Il serait possible d'enrichir la fricassée d'une poignée de petits pois surgelés, d'asperges ou de champignons.
 8. Éplucher les asperges, les couper en petits morceaux, les cuire al dente et les ajouter à la fricassée.
 9. Couper les champignons en petits morceaux, les faire revenir et les ajouter à la fricassée
 10. Servir ensuite avec du riz
-



Goulasch - Recette Allemande

INGRÉDIENTS

1-1.2 Kg de
goulasch/bœuf/porc/poulet
1 bouquet de légumes à soupe
Purée de tomate
Oignon et ail
Fond de légumes/soupe en
poudre/eau/bouillon
Poivre
Sel
Paprika
Chili

PRÉPARATION

1. Couper tous les ingrédients en petits morceaux, commencer par faire revenir les oignons et l'ail, puis faire revenir la viande morceau par morceau.
 2. Retirer la viande, la mettre de côté et faire revenir brièvement les légumes coupés en petits morceaux avant d'ajouter à nouveau la viande.
 3. Ajouter de l'eau, du bouillon de légumes ou du fond de bœuf jusqu'à ce que les légumes et la viande soient recouverts.
 4. On peut soit
 - laisser mijoter le tout pendant 2-3 heures au four à 180 degrés
 - laisser mijoter pendant 2-4 heures sur le feu.
 5. Dans les deux cas, il faut rajouter du liquide au besoin pour que le goulasch ne brûle pas et qu'il y ait assez de sauce à la fin.
 6. Il est également bon de laisser reposer le tout pendant la nuit si possible et de le réchauffer le lendemain pour le servir avec des pommes de terre. On peut aussi déguster du goulasch avec des pommes de terre et de la Choucroute/ Sauerkraut ou de la choucroute rouge.
-



Harissa de Musa Dagh - Arménie

INGRÉDIENTS

1 poulet fermier d'environ 1,5 kg

2,5 litres d'eau

1 ou 2 oignons

2 feuilles de laurier

2 carottes et 1 branche de céleri

Quelques grains de poivre et de

piment de la Jamaïque

2 cuillères à café de sel

300 g de farro perlé ou de

grains de blé entier

50 g de beurre

PRÉPARATION

1. Si vous utilisez des grains de blé traditionnel, il sera préférable de les faire tremper dans de l'eau la veille ou au moins quelques heures, le temps de cuisson en sera raccourci. Pour le farro, le trempage n'est pas nécessaire.
 2. Dans une grande marmite, verser 2,5 litres d'eau, un oignon, 2 carottes, 1 branche de céleri, 2 feuilles de laurier et une cuillère à soupe de sel.
 3. Envelopper dans une mousseline quelques grains de poivre et de piment de la Jamaïque et ajouter au bouillon.
 4. Découper le poulet en 10 morceaux (pilon, haut de cuisse, ailes, filet et carcasse). Réserver les filets pour une autre utilisation et découper la carcasse en 2 morceaux.
 5. Ajouter les morceaux de poulet au bouillon et porter à ébullition puis laisser mijoter à petit feu durant 45 à 60 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit et que les os se détachent facilement.
 6. Retirer le poulet du liquide et le laisser refroidir un peu avant de détacher les chairs des os, sans conserver la peau.
 7. Filtrer le bouillon et le laisser reposer avant de le dégraisser en surface.
 8. Mesurer 1,5 litres de bouillon et le verser dans la marmite. Garder le reste pour finaliser la préparation.
 9. Ajouter les céréales ainsi que le poulet et remettre la marmite sur le feu, porter à ébullition et laisser cuire à très petit feu, à couvert pendant environ 3 heures, en brassant régulièrement afin que la bouillie n'attache et rajouter un peu de bouillon ou d'eau en cours de cuisson, comme on le fera pour un risotto.
 10. Une fois les ingrédients fondus, avec une spatule en bois, mélanger très vigoureusement afin que le blé et le poulet se confondent en une seule texture. Rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre.
 11. Dans une petite casserole, fondre le beurre afin qu'il devienne noisette.
 12. Répartir le harissa dans des assiettes creuses et garnir chaque portion d'une cuillère de beurre noisette ainsi qu'une pincée de cumin moulu.
 13. On accompagnera l'harissa d'une grande salade avec des tomates, des oignons, du concombre et beaucoup d'herbes fraîches. Un grand moment de partage et de souvenirs.
-



Houmous - Jordanie

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de pois chiches*
- 2 citrons*
- 2 gousses d'ail*
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive*
- 3 cuillères à soupe de Tahiné
(pâte de sésame)*

PRÉPARATION

1. Ouvrir la boîte de pois chiches et la verser dans une casserole avec tout le jus et porter à ébullition.
 2. En attendant que ça chauffe, éplucher les 2 gousses d'ail et les hacher.
 3. Presser les deux citrons pour avoir le jus.
 4. Une fois que ça bout dans la casserole, la retirer du feu et, avec un écumoire, récupérer les pois chiches
 5. Les pois chiches, eux, sont mis dans un saladier, avec l'ail. Ajouter ensuite le jus de citron, l'huile d'olive, le tahiné.
 6. Bien mélanger pour obtenir une pâte homogène.
 7. Pour les dosages, ne pas hésiter à goûter, certains aiment avec plus ou moins de ces ingrédients.
 8. Ajouter aussi sel et poivre, évidemment. Une fois tous les ingrédients bien mixés, ajouter petit à petit le jus de cuisson des pois chiches pour obtenir une pâte moins compacte.
 9. Mettre au réfrigérateur 2h.
-



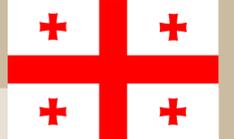
Kässpätzle - Autriche

INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe de beurre
200 g d'édam râpé
250 g de farine
4 cuillères à soupe de crème
fouettée
1 cuillère à café de sel
1 bouquet de ciboulette
1 oignon
3 œufs

PRÉPARATION

1. Préparer une pâte épaisse avec la farine, le sel, les œufs et la ciboulette.
 2. Remuer la pâte jusqu'à ce qu'elle forme des bulles.
 3. Râper la pâte dans l'eau bouillante à l'aide d'une râpe à Spätzle.
 4. Lorsque les Spätzle flottent au-dessus, les écumer avec une passoire et les rafraîchir dans un bol d'eau tiède. Égoutter l'eau.
 5. Couper l'oignon et le passer dans un peu de farine. Faire revenir les oignons dans le beurre, ajouter les Spätzle. Ajouter le fromage et mélanger le tout.
 6. A la fin, ajouter la crème et servir. Servir les Kässpätzle au fromage de préférence avec une salade.
-



Lobiani - Géorgie

INGRÉDIENTS

1 kg de farine

500 ml d'eau

*1 cuillère à soupe de levure
sèche*

1 cuillère à café de sucre

1 cuillère à café de sel

*3 cuillères à soupe d'huile de
tournesol ou d'olive*

500 gr d'haricots rouges

Poivre noir au goût

La coriandre moulue au goût

Les fleurs jaunes au goût

PRÉPARATION

Préparation de la pâte

- Mettre la farine dans un bol et ajouter le sel.
- Dans un autre petit bol avec un peu d'eau tiède, ajouter le sucre et la levure. Attendre quelques minutes pour que la levure soit prête.
- Puis remuer et verser ce mélange dans le bol avec la farine. Vous pouvez mélanger la pâte avec les mains ou utiliser le mélangeur. Le mélange doit être doux et pas très dur.
- Étaler un peu d'huile sur la pâte pour en faire une boule.
- Le mettre tout dans un bol et envelopper le bol avec un emballage transparent et attendre que le mélange grossisse.

Préparation de la garniture

- Laver et faire bien bouillir les haricots. Quand ils commencent à bouillir, au bout de 10 minutes, vider l'eau, verser de l'eau fraîche et faites bouillir à nouveau. Ajouter la feuille de laurier pendant la cuisson.
 - Quand ils sont bien cuits, égoutter l'eau et passer les haricots dans un hachoir à viande.
 - Ensuite, lorsque les haricots sont prêts, les mettre dans un bol, ajouter du sel, du poivre noir, de la coriandre moulue, des fleurs jaunes et en faire une sorte de purée.
 - Donc, quand la pâte est levée, la pétrir encore une fois et la laisser reposer une demi-heure de plus. Une fois la pâte levée une seconde fois, la pétrir et la séparer en huit parts.
 - Étaler chaque part et ajouter deux cuillères à café de garniture, refermer en faisant attention à ce que la farce ne sorte pas. Faire cuire 25 minutes à 220° celsius (430° fahrenheit) ou jusqu'à obtenir une couleur dorée.
-



*Œufs en sauce moutarde -
Allemagne*

INGRÉDIENTS

10 œufs
2-3 cornichons aigres
1-2 cuillères de café Moutarde
1-2 cuillères de table Farine
Un paquet de Bacon

PRÉPARATION

1. Faire cuire les œufs durs
 2. Couper le bacon en dés et le faire frire
 3. Couper les cornichons aigres en dés et les faire revenir dans la graisse de cuisson
 4. 1-2 cuillères à soupe de farine et verser l'eau des cornichons aigres jusqu'à obtention d'une sauce crémeuse. (Ajouter éventuellement un peu d'eau).
 5. Assaisonner avec environ 1-2 cuillères à soupe de moutarde et servir avec des pommes de terre.
-



Tortilla - Espagne

INGRÉDIENTS

1 kilo de pommes de terre

5 œufs

1 gros oignon (facultatif)

Huile d'olive

PRÉPARATION

- 1.Éplucher les pommes de terre et les couper en petits morceaux. Laver et réserver dans un saladier. Conseil : la taille des morceaux dépend de chacun, mais nous recommandons des morceaux assez petits pour qu'ils se fassent mieux frire. Ensuite, couper l'oignon. La forme est également facultative : en julienne, en dés... Réserver avec les pommes de terre.
 - 2.Dans une poêle antiadhésive, verser un bon filet d'huile d'olive en couvrant le fond de la poêle. Lorsque l'huile est chaude, ajouter les pommes de terre et l'oignon et mélanger. Ajouter du sel selon votre goût.
 - 3.Faire cuire les pommes de terre à feu moyen (5-6-7), en remuant de temps en temps. Il est important de couvrir la poêle avec un couvercle (pas complètement) pour profiter de la chaleur. Si vous pensez que les pommes de terre sont encore crues et qu'il n'y a pas d'huile dans la poêle, vous pouvez en ajouter un peu.
 - 4.Dans un autre bol, ajouter les œufs et battez-les.
 - 5.Lorsque la pomme de terre est entièrement cuite, l'ajouter au bol d'œufs et mélanger bien le tout. Il est maintenant temps de vérifier la teneur en sel. Si vous constatez que le mélange manque d'œuf (la pomme de terre n'est pas très humide), ajouter un œuf supplémentaire.
 - 6.Dans la même poêle ou dans une poêle plus petite (antiadhésive), ajouter un peu d'huile d'olive et étalez-la pour éviter que l'omelette ne colle. Lorsque l'huile est chaude, ajoutez le mélange d'œufs et de pommes de terre et laissez-le prendre au fond de la poêle. Je recommande une température moyenne, de 5 à 6, pendant environ cinq minutes (selon que vous l'aimez plus cru ou plus cuit).
 - 7.C'est l'étape la plus importante ! Placer une assiette sur la poêle, comme s'il s'agissait d'un couvercle, et tourner la poêle en tenant l'assiette de l'autre main, avec la partie crue en dessous et la partie cuite sur le dessus. Remettre délicatement le contenu de l'assiette dans la poêle et laisser cuire pendant cinq minutes
 - 8.Lorsqu'elle est cuite en dessous, la retirer du feu de la même manière que précédemment, en replaçant l'assiette sur l'omelette et en la retournant.
 - 9.Pendant cette opération, il est conseillé d'utiliser une spatule en silicone pour décoller et arrondir l'omelette, car c'est à ce point qu'elle est la plus malléable.
 - 10.
-



Naan Cheese - Inde

INGRÉDIENTS

500 g de farine de blé
18 cl d'eau
125 g de yaourt bulgare (soit 1 pot)
4 c. à soupe d'huile végétale
1 c. à café de sel
1 c. à café de sucre
2 pincées de levure chimique
8 g de levure boulanger
12 portions de vache qui rit (2 par naans)

PRÉPARATION

1. Au robot ou à la machine à pain, mélanger tous les ingrédients secs : farine, levure de boulanger, levure chimique, sel & sucre.
 2. Faire un puits dans cette farine, et ajouter les ingrédients liquides : huile, yaourt, eau (18 cl)
 3. Pétrir la pâte 10 à 15 minutes
 4. Laisser lever la pâte au minimum 1 h 30 dans un endroit tempéré en la recouvrant d'un torchon
 5. Former 12 petites boules de taille identique, les étaler avec le rouleau à pâtisserie sur le plan de travail fariné
 6. Étaler de la vache qui rit sur un disque de pâte, en laissant 1 cm tout autour, disposer un second disque de pâte par dessus et souder les bords en appuyant bien avec les doigts
 7. Faire cuire 5 minutes par face votre naan à la plancha, ou dans une poêle à crêpes par exemple
 8. Disposer sur un plat et parsemez d'une noisette de beurre...
-



Poivrons Farcis - Espagne

INGRÉDIENTS

6 poivrons grands (de la couleur
de votre choix)

200 grammes de riz (riz rond si
possible)

200 grammes de viande hachée
(ce que vous aimez ou tofu)

1 oignon

4 gousses d'ail

4 cuillères de tomate écrasée
(environ 50 ml)

Origan (ou les épices que vous
aimez; le romarin et le thym sont
également de bonnes options)

Sel et poivre

Huile d'olive

Fromage râpé

PRÉPARATION

1. Faire cuire le riz. L'eau doit représenter le double de la quantité de riz (pour 200 grammes de riz, 50 cl d'eau) jusqu'à ce que l'eau soit consommée.
 2. Pendant que le riz cuit, couper le haut des poivrons, en laissant un trou pour la farce qui sera placée à l'intérieur. Les nettoyer à l'intérieur et à l'extérieur.
**Vous pouvez aussi les couper en deux, dans le sens de la longueur. L'important est qu'il y ait de la place pour le remplissage et qu'ils soient stables.*
 3. Couper en petits morceaux l'ail, l'oignon et la partie des poivrons que nous avons enlevée (les parties qui peuvent être cuites). Ajouter dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et faire cuire pendant environ 5 minutes. Ajouter ensuite la viande hachée et remuez-la avec les légumes pendant quelques minutes. Ajouter maintenant la tomate et l'origan et faites cuire pendant encore, tout en remuant.
 4. Retirer la casserole du feu, ajouter le riz dans la casserole et mélanger le tout.
 5. Farcir les poivrons avec la garniture. Mettre un peu de fromage râpé sur le dessus de chaque poivron, là où se trouve la garniture. Mettre les poivrons dans le four, préchauffé à 200°. Après environ 20 minutes, les poivrons sont prêts.
-



Riz jaune - Espagne

INGRÉDIENTS

Sofrito (sauce de base)

1 poivron vert

1 Nyora séchée ou poivron rouge sec (facultatif)

4 gousses d'ail moyennes ou 2 grandes gousses d'ail

2 ou 3 tomates ou 250 ml de tomates naturelles

1 brin de persil frais

Autres ingrédients

500 g de riz rond

350 g d'épaule de porc

350 g de calamars

200 g de champignons

100 g de petits pois

1 boîte de poivrons rouges grillés

150 ml du Vin blanc

Huile d'olive

Sel et Poivre

Safran ou colorant jaune

Citron au goût, une fois dans le plat

PRÉPARATION

1. Dans une casserole profonde, faire cuire le sofrito à feu moyen (5-6). Ajouter un généreux filet d'huile et faire revenir le poivron vert, la nyora et un ou deux ails de taille moyenne, tous hachés en petits morceaux. Les retirer et les réserver dans un bol. Ajouter les tomates (également hachées) et les faire revenir dans le reste de l'huile. Les mettre de côté avec les ingrédients précédents.
 2. Ajouter dans le bol un peu d'eau, le sel, le poivre, le safran, le bouquet de persil, le reste de l'ail cru et bien mélanger. Réserver.
 3. Ajouter un peu d'huile dans la poêle et faire revenir la viande pendant quelques minutes à feu vif (6-7 minutes), avec du sel et du poivre. Une fois la viande frite, ajouter les calamars et les champignons et faire cuire à nouveau. Lorsque c'est prêt, ajouter le vin puis le laisser s'évaporer jusqu'à ce qu'il ne reste presque plus de liquide dans la poêle. Ajouter les petits pois, les poivrons, le riz et le sofrito, et remuer en intégrant le tout.
 4. Au bout de quelques minutes, lorsque la sauce bout un peu, ajouter de l'eau. Cela dépend de vous, si vous aimez votre riz plus ou moins juteux, ajoutez deux verres d'eau pour chaque verre de riz.
 5. Si vous le voulez sec, ajoutez 2 verres d'eau.
 6. Si vous voulez qu'il soit moelleux, ajoutez 3 verres d'eau.
 7. Si vous le voulez bouillant, ajoutez 4 verres d'eau.
 8. Vous pouvez toutefois ajouter de l'eau petit à petit jusqu'à ce que vous obteniez la texture souhaitée.
 9. Laisser bouillir pendant 15 à 20 minutes, ça dépend du riz, puis laissez reposer pendant 5 minutes supplémentaires.
 10. Servir avec du citron selon le goût.
-



Röstli - Suisse



INGRÉDIENTS

8 pommes de terre moyennes
2 oignons
250 g de lardons
5 cuillères à soupe (pas d'huile
d'olive)
sel et poivre
1 laitue

PRÉPARATION

- 1.Éplucher, laver et râper les pommes de terre en fines lamelles.
 - 2.Émincer les oignons, les couper en dés et les mélanger aux pommes de terre.
 - 3.Chauffer l'huile dans la poêle, lorsque la poêle est chaude, y déposer la moitié de la préparation de pommes de terre comme une crêpe.
 - 4.Ajouter les lardons et la deuxième moitié.
 - 5.Faire cuire avec un couvercle. Si le fond est gratiné, il peut être retourné et l'autre côté gratiné.
 - 6.Servir avec de la salade.
-



Samla Chapek - Cambodia

INGRÉDIENTS

1 litre de bouillon de volaille
2 blancs de poulet
2 gousses d'ail écrasé
1 branche de citronnelle
herbes aromatiques (persil,
coriandre...)
1 citron vert
1 cuillère à soupe de galanga
moulu
1 cuillère à soupe de tamarin
1 piment
1 oignon
2 cuillère à soupe de nuoc-mam
1 cuillère à café de sucre
Quelques grains de poivre
A compléter avec des
vermicelles de riz, des germes de
soja, des champignons revenus
suivant les envies.

PRÉPARATION

1. Couper le poulet en petits morceaux
 2. Tailler la citronnelle en petits morceaux
 3. Dans une casserole faire bouillir le bouillon de volaille, la citronnelle, le poivre, le sucre et le nuoc-mam avec le poulet.
 4. Laisser ensuite chauffer à feu doux pendant une quinzaine de minutes
 5. Ajouter le galanga, le tamarin, le piment égrainé et trancher finement l'oignon ainsi que l'accompagnement au choix.
 6. Poursuivre la cuisson pendant 15 minutes
 7. Dresser la soupe avec un zeste de citron vert
-



Zupa Pomidorowa - Pologne

INGRÉDIENTS

500 ml de purée de tomates

250 ml de crème liquide/fluide

Environ 300 ml d'eau (selon le goût)

1 demi-oignon ou un petit oignon

Un bouquet de persil

Huile d'olive

Sel et Poivre

50 g de pâtes au choix par personne

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faire bouillir de l'eau avec du sel et du poivre, puis ajouter les pâtes de votre choix. Retirer les pâtes lorsqu'elles sont al dente et réserver l'eau et les pâtes séparément.
 2. Dans une autre poêle, ajouter un filet d'huile et l'oignon haché, à feu moyen (5-6), et laisser revenir un peu jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Ajouter ensuite la purée de tomates et la faire pendant environ 30 minutes à feu moyen (5-6).
 3. Lorsque la tomate est frite, ajouter la crème et le persil et remuer pendant quelques minutes.
 4. Ajouter ensuite l'eau de cuisson des pâtes et compléter jusqu'à environ 300 ml. La quantité d'eau est facultative, elle dépend donc de votre goût pour une soupe plus ou moins liquide. L'idéal est d'obtenir un liquide crémeux, à la texture lisse et uniforme.
 5. Une fois que tout est en ébullition, battre le tout à l'aide d'un mixeur jusqu'à l'obtention d'une crème uniforme et remettre la casserole sur le feu. Laisser bouillir pendant quelques minutes.
 6. Il est temps de corriger la saveur et l'acidité avec du sel, du poivre, du persil, un peu d'ail en poudre si vous le souhaitez, du sucre si vous voulez que ce soit plus doux...
 7. Ajouter les pâtes et remuer encore quelques minutes, et c'est prêt à être dégusté.
-

Les Desserts





Apfelkuechle - Allemange

INGRÉDIENTS

90 g de farine
1 œuf
1 pincée de sel
25 g sucre
75 ml de lait
2 grandes pommes
4 cuillères à soupe d'huile

PRÉPARATION

1. Mettre les cinq premiers ingrédients dans un saladier et les mélanger jusqu'à obtenir une pâte épaisse.
 2. Ensuite, épluchez les pommes, retirez le trognon et coupez les pommes en fines rondelles.
 3. Plonger les anneaux de pommes dans la pâte et les laisser s'égoutter un peu.
 4. Chauffer l'huile dans une poêle et faire dorer les anneaux par portions à feu moyen.
 5. Les beignets aux pommes peuvent ensuite être servis avec une sauce à la vanille, de la crème ou de la glace à la vanille.
-



Tiramisu - Italie

INGRÉDIENTS

500 grammes de Mascarpone

5 œufs

5 cuillères à soupe de sucre
blanc

Gâteaux à la cuillère (2 paquets
de 3 sachets, environ une
quinzaine)

Cacao amer pour le
saupoudrage

Un bol de café pour tremper les
gâteaux à la cuillère

Une pincée de sel

PRÉPARATION

1. Séparer les jaunes des blancs d'œufs.
 2. Mélanger le jaune avec le sucre à l'aide d'un fouet électrique jusqu'à obtenir une mousse.
 3. Monter les blancs en neige avec la pincée de sel.
 4. Mélanger le mascarpone avec la mousse obtenue avec le jaune d'œuf à l'aide d'un fouet manuel de manière rapide de bas en haut.
 5. Ajouter les blancs d'œufs dans le mélange et mélanger le tout en douceur de manière à ne pas trop écraser les blancs en neige.
 6. Tapisser le plat avec le mélange.
 7. Ajouter un premier niveau de gâteaux à la cuillère (imbibés de café)
 8. Recouvrir les gâteaux du mélange.
 9. Ajouter un 2ème niveau de gâteaux imbibés de café.
 10. Puis recouvrir de nouveau avec le mélange.
 11. Suivant les préférences, vous pouvez ajouter une 3ème couche de biscuits. imbibés recouvert du mélange.
 12. Laisser au réfrigérateur 12h et saupoudrez le plat de cacao avant de servir.
-



Kaiserschmarrn - Autriche

INGRÉDIENTS

4 oeufs
1 noisette de beurre
30 g de sucre
150 g de farine
250 ml de lait
1 pincée de sel

PRÉPARATION

1. Prenez deux saladiers. Dans l'un, il faut mélanger la farine, le sel, le lait et les jaunes d'œufs, et dans l'autre, battre les blancs d'œufs en neige avec le sucre. Ensuite, les deux saladiers sont mélangés.
 2. Faire fondre le beurre dans la poêle et faire cuire la préparation comme une crêpe (en deux fois en raison de la grande masse).
 3. Couper la crêpe en morceaux.
 4. Servir chaud avec du sucre en poudre et de la compote de pommes.
-

En Route Pour Le Monde

Enroutepourlemonde.org

**Le site breton pour les jeunes qui voyagent
et les pros qui les accompagnent**



Suivez-nous !
@enroutepourlemonde



Sources images : canva, pixabay, freepik, enroutepourlemonde

Sources recettes : les volontaires et leurs proches, les galet'trotteurs, la recette.net,



Galet' Trotteurs



Ce livret de recettes a été réalisé par Natia (Géorgie), Lilly (Allemagne) et Maria (Espagne) dans le cadre de leur volontariat CES (Corps Européen de Solidarité).

C'est un projet collectif mené au CRIJ Bretagne à l'occasion de sa participation au festival des galettes du monde (Août 2023)



En Route Pour
Le Monde



Galet'trotteurs est une plateforme de témoignages de jeunes bretons ayant vécu une expérience à l'étranger et de jeunes internationaux vivant une expérience en Bretagne. Elle est accessible sur le site d'information pour les jeunes et de ressources pour les pros www.enroutepourlemonde.org



Retrouvez toutes les recettes des galet'trotteurs ainsi que le livret traduit traduit en français, géorgien, espagnol et allemand sur le site www.enroutepourlemonde.org ou flashant ce code



Suivez-nous !
[@enroutepourlemonde](https://www.instagram.com/enroutepourlemonde)

