



Galet' Trotteurs



რეცეპტების წიგნი



იხელეთ ყველა რეცეპტი საიტზე
www.enroutepourlemonde.org

მაისი 2023



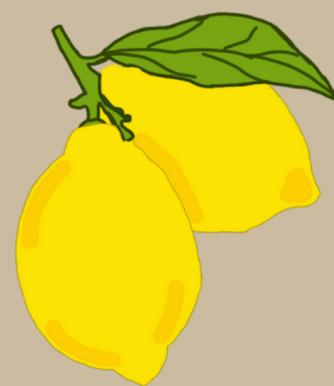


ანოტაცია

ამ წიგნის მიზანი გასტრონომიული წყაროს შექმნაა, რომელიც საშუალებას მისცემს ადამიანებს გაეცნონ სხვადასხვა კულტურას.

შეიძლება ითქვას, რომ, სწორედ გემრიელმა კერძებმა და მათთან დაკავშირებულმა საინტერესო ისტორიებმა შთაგვაგონა კოლექტიური პროექტის შექმნა. ჩვენ ვთვლით, რომ ეს წიგნი არის იდეალური მაგალითი იმისა, თუ როგორ შეიძლება უცხო გარემო და გრძნობები ეს არის ჩვენთვის უცხო კულტურებთან და გრძნობებთან შეხების საშუალება. ასე რომ, როდესაც ჩვენი მოხალისეობა გაგრძელდა და ჩვენ შევეჩვიეთ ჩვენს საერთაშორისო თანამემამულეს, უფრო და უფრო მეტი რეცეპტი ხვდებოდა ჩვენს გულეებში.

ჩვენ აღმოვაჩინეთ, რომ სიყვარული, როგორც სხვა გრძნობები, სწორედაც რომ კუჭზე გადის 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 collocation 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.





“

გამარჯობა! მე მარია ვარ !

ესპანელი მოხალისე რენეში, რომელსაც უყვარს სასკოლო გარემო და სწავლება. შესაბამისად, ამ ინტერესებმა განაპირობა ის ფაქტი, რომ ამ მომენტისთვის ვმუშაობ ევროპელი ელჩის ამპლუაში მოხალისეობრივ პროექტზე პროფესიულ ლიცეუმში უნდა აღინიშნოს, რომ, **ძალიან ბევრი ჰობი მაქვს მათ შორის მზარეულობა. ამ მომენტისთვის, ვცხოვრობ ადამიანებთან ერთად, რომლებსაც მრავალფეროვანი კულტურული ბექგრაუნდი აქვთ. მათ უყვართ კერძების მომზადება, თუმცა განსაკუთრებით უფრო ჭამა. 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!**

”

“

ჩემი სახელია ლილი, მე ვარ ლაიფციგიდან - ქალაქი გერმანიის აღმოსავლეთში

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.

”



“

გამარჯობა!!!

მე ვარ ნათია, ევროპის სოლიდარობის კორპუსის მოხალისე საქართველოდან, რომელსაც მასპინძლობას უწევს CRIJ Bretagne.

გარდა ჩემი საოცარი მოხალისეობრივი გამოცდილებისა, საფრანგეთში აღმოვაჩინე ჩემი სიყვარული მზარეულობისადმი. უნდა აღინიშნოს, რომ ამაში დიდი წვლილი მიუძღვით ჩემს თანასახლელებს. ვფიქრობ, რომ სწორედ მათ მომცეს მოტივაცია ამ პროექტში ჩართვისა, რომლის მიზანია გასტრონომიული წიგნი შექმნა - un livre de recettes autant ludique que gastronomique.

”



სარჩევი

Les plats salés



ბადრიჯანი ნიგვზით



კენიგსბერგული კლოპსი



ბორანი ბანჯან



შაკშუკა



ემპანადა



პერუული ემპანადა



ქათმის ფრიკასე



გულაში



ჰარისა მუსა დალი



ჰუმუსი



Kässpätzle



ლობიანი



კვერციხი მდოგვის სოუსში



ტორტია



ყველის ნაანი



ფარშირებული ბულგარული



ყვითელი ბრინჯი



კარტოფილის როშტი



სამლა ჩაპეკი



პომიდვრის წვნიანი

დესერტები



ვაშლის ფანჯეიქი



ტირამისუ



კაიზერშმარნი

Les plats salés





ბადრიჯანი ნიგვზით - საქართველო

ინგრედიენტები

ორი მოზრდილი
ბადრიჯანი
ზესუმზირის ან
ზეითუნის ზეთი
3 კბილი ნიორი
250 გრამი ნიგოზი
1 ჩ/კ ხმელი ქინძი
1 ჩ/კ ყვითელი ყვავილი
1 ჩ/კ უცხო სუნელი
1 ჩ/კ წითელი წინაკა
არილი გემოვნებით
3 ს/კ თეთრი ღვინის
ძმარი
3 ს/კ წყალი
როწეულის მარცვლები
გასაფორმებლად

მომზადება

1. ნიგოზი და ნიორი გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში.
2. ატარებული მასა მოათავსეთ ჯამში და დაუმატეთ სუნელები, მარილი, ძმარი და წყალი.
3. ნიგვზიანი საკმაზის მისაღებად, ეს ყველაფერი ერთმანეთს შეურიეთ
4. ბადრიჯანი დაჭერით 1 სანტიმეტრის სისქის ნაჭრებად და დაამარილეთ.
5. ტაფაზე ზეთი დაასხით და ბადრიჯანი საშუალო ცეცხლზე ორივე მხრიდან შეწვით. შემწვარი ბადრიჯანის ნაჭრები ქალაღის ხელსახოცზე დაალაგეთ, რათა დაიწროს ზეთისგან. დაელოდეთ გაცივებას/გაგრილებას.
6. თითოეულ ნაჭერს თანაბრად წაუსვით ნიგვზიანი მასა და გადაკეცეთ შუაზე. ბადრიჯანებს დარჩენილი ნიგვზის მასა ზემოდან გადაუსვით.
7. დაალაგეთ თეფშზე და გააფორმეთ ბროწეულის მარცვლებით.



კენიგსბერგული კლოპსი- გერმანია

ინგრედიენტები

1 კილოგრამი ხორცის
ფარში

2 ცალი ხახვი

1 ცალი კვერცხი

2 ს/კ ფქვილი

50 გრამი კარაქი

2 ცალი კაპარი

3 ჩ/კ მდოგვი

2 ს/კ საფანელი

3 ცალი მიხაკი

1 ცალი დაფნის

ფოთოლი

გემოვნებით მარილი

გემოვნებით პილპილი

2 ლიტრა წყალი

მომზადება

კლოპსის ომზადება

- ფარში(შეგიძლიათ ძროხის და ღორის ხორცის ნარევი გამოიყენოთ) ეზავეთ სანელებლებით, დაუმატეთ დაჭრილი ხახვი, კვერცხის ცილა, კაპარი, მდოგვი და საფანელი. კარგად აზილეთ და გააჩერეთ რამოდენიმე წუთი.
- ფარშისგან გააკეთეთ პატარა გუნდები. ჩაყარეთ ადუღებულ წყალში ხახვთან, დაფნის ფოთოლთან და მიხაკის მარცვლებთან ერთად. ხარშეთ საშუალო ცეცხლზე, სანამ ხორცი კარგად არ მოიხარშება.

უ-ს სოუსის მომზადება

- კარაქი გააღნეთ ტაფაზე, შეურიეთ ორი სუფრის კოვზი ფქვილი და კარგად გამოურიეთ. დაუმატეთ ფრიკადელის წყალი, კაპრის წვენი, ცოტა მდოგვი, პილპილი და მარილი, ურიეთ სოუსის შესქელებამდე.
 - ომზადებული კლოპსი შეგიძლიათ მიირთვათ მოხარშულ კარტოფილთან ერთად.
-



ორანი ბანჯანი - ავღანეთი

ინგრედიენტები

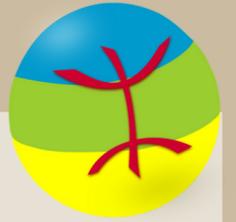
ორი მოზრდილი ბადრიჯანი;
2 ცალი წვრილად დაჭრილი ახვი;
2 კბილი დაკეპილი ნიორი + ორი კბილი წვრილად დაჭრილი ნიორი
ორი ცალი მსხვილი პომიდორი
ორი ჩ/კ პომიდვრის პასტა(ან, დაფქვილი ცხარე წინაკა);
1 ჩ/კ დაფქვილი კურკუმა
1 ჩ/კ დაფქვილი ქინძი

აწვნის სოუსი

5 ს/კ ბერძნული იოგურტი
½ დაჭრილი ნივრის კბილი
1 ს/კ ხმელი პიტნა
1 ს/კ წყალი

მომზადება

- 1.კარგად გარეცხეთ ბადრიჯანი და დაჭერით თხელ ნაჭრებად(შეუნარჩუნეთ კანი).მოათავსეთ ისინი საცხობ ქაღალდზე და წაუსვით ზეთუნის ზეთი. გამოაცხვეთ 200 გრადუსზე 10 წუთის განმავლობაში;
 - 2.ქვაბში დანვით 2 ს/კ ზეთი, ჩაყარეთ დაჭრილი ხახვი, დაკეპილი ნიორი, და ოხრაკეთ , სანამ ოქროსფერი არ გახდება;
 - 3.დაუმატეთ ნაჭრებად დაჭრილი პომიდორი, ნიორი, ტომატის პასტა, მარილი, და კარგად აურიეთ. ზემოდან დაამწყვეთ შემწვარი ბადრიჯნის ნაჭრები, დაახურეთ თავსახური, დაუწიეთ ცეცხლს და წამოადუღეთ 10 წუთი;
 - 4.10 წუთის შემდეგ მოხადეთ თავსახურავი, გადააბრუნეთ ბადრიჯნის ნაჭრები (დაამატეთ 1 ან 2 ს/კ წყალი, თუ დაინახავთ, რომ მასა მიეკვრა ქვაბის ძირს). ააგრძელეთ დუღილი კიდევ 8-10 წუთი;
 - 5.გადაუსვით აწვნის სოუსი კერძის ძირს, ზემოდან მოათავსეთ ბადრიჯნის მასა, და მოასხით 1 ან 2 კოვზი მანვნის სოუსი.მოაყარეთ გამხმარი პიტნა.
-



შაკშუკა - ბერბერული რეცეპტი

ინგრედიენტები

3 ც. ითელი
ბულგარული წინაკა
1 ც. წვანე ბულგარული
წინაკა
4 ც. ტომატი
2 კბილი ნიორი
4 ღერო ოხრახუში
4 ც. კვერცხი
4 ს/კ ზეითუნის ზეთი
2 მწიკვი პაპრიკა
არილი
ილპილი

მომზადება

1. დულარე წყალში ათი წამის განმავლობაში ონალეთ ომიდვრები, გააცალეთ კანი, გამოაცალეთ თესლი, და დაჭყლიტეთ
 2. ულგარული წინაკები გაჭერით შუაზე, გაასუფთავეთ თესლისგან და თეთრი კედლებისგან. დაჭერით კუბებად.
 3. დაჭრილი ბულგარული წინაკა და ნიორი 15 წუთის განმავლობაში მოთუშეთ ზეთში მაღალ ტემპერატურაზე. დაუმატეთ დაჭყლეტილი პომიდორი, დაჭრილი ოხრახუში, პაპრიკა, მარილი და პილპილი. განაგრძეთ მოთუშვა დაახლოებით 30 წუთის განმავლობაში.
 4. იღებულ მასაზე გააკეთეთ ოთხი რგოლისებური ჩარღმავება და ჩააატეხეთ კვერცხი. აადუღეთ დაახლოებით 8 წუთით, რათა კვერცხის თეთრი მასა გამკვრივდეს, ხოლო გული თხევად ფორმაში შენარჩუნდეს.
 5. იირთვით, სანამ ცხელია.
-



ემპანადა - ესპანეთი

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.
-



ჰუმუსი - იორდანია

ინგრედიენტები

1 ქილა მუხუდო
2 ცალი ლიმონი
ორი კბილი ნიორი
ორი ს/კ ზეითუნის ზეთი
ამი ს/კ სეზამის პასტა
არილი
პილპილი

მომზადება

1. გახსენით მუხუდოს ქილა და ჩაყარეთ ქვაბში თავისივე წვენის ერთად. მიიყვანეთ ადულებამდე. როგორც კი მუხუდო მოიხარშება, გადმოდგით ქვაბი ცეცხლიდან და ჩაჭრილი კოვზით მოაგროვეთ მუხუდო.
 2. გაფცქვენით და დანაყეთ 2 კბილი ნიორი. კარგად განურეთ ორი ლიმონი.
 3. ოხარშული მუხუდო მოათავსეთ თასში, დაუმატეთ დაკეპილი ნიორი, ლიმონის წვენი, ზეითუნის ზეთი, სეზამის პასტა, მარილი და პილპილი. კარგად დააბლენდერეთ. დაამატეთ მუხუდოს ნახარში, რათა მასის სიმკვრივე განეიტრალებს.
 4. შედგით მაცივარში და გააჩერეთ 2 საათის განმავლობაში.
-



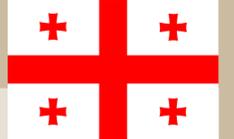
Kässpätzle - Autriche

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.
-



კვერცხი მდოგვის სოუსში- გერმანია

ინგრედიენტები

10 ცალი კვერცხი
150 გრამი ბეკონი
3 ცალი პიკული
2 ს/კ ფქვილი
მდოგვი

მომზადება

1. ოხარშეთ კვერცხი(ცილის გამკვრივებამდე)
 2. ეკონი დაჭერით კუბებად და შეწვით
 3. ეკონის ცხიმშივე შეწვით წვრილად დაჭრილი პიკულები. დაუმატეთ ორი ს/კ ფქვილი, პიკულის წვენი და ურიეთ სოუსის შესქელებამდე.
 4. ააწყვეთ მოხარშული კვერცხი სოუსში, მოასხით მდოგვი და ცოტათი წამოადუღეთ.
 5. იირთვით მოხარშულ კარტოფილთან ერთად.
-



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.
-



კარტოფილის რიოშტი-
შვეიცარია



ინგრედიენტები

8 საშუალო ზომის
კარტოფილი
2 ცალი ხახვი
250 გრამი ბეკონი
5 ს/კ ზეთი
არილი
ილპილი
ალათა

მომზადება

1. გარეცხეთ კარტოფილი, გაფცქვენით და მსხვილად გახეხეთ. ეურიეთ წვრილად დაჭრილი ხახვი.
 2. ტაფაზე გააცხელეთ ზეთი, მოათავსეთ კარტოფილის ნარევი და გააბრტყელეთ. ოაყარეთ ბეკონი და დაადეთ ნარევის დარჩენილი ნაწილი ზემოდან. კარგად შეწვით ორივე მხრიდან.
 3. იირთვით სალათთან ერთად.
-



სამლა ჩაჰეკი - კამბოჯა

ინგრედიენტები

- 1 ლიტრი ქათმის ბულიონი
- 2 ცალი ქათმის ფილე
- 2 კბილი დანაყული ნიორი
- ერთი კონა ლიმონის ურო
- არომატული მწვანილები(ქინძი, მაკიდო...)
- ერთი ლაიმი
- 1 ს/კ დაფქვილი გალანგა
- 1 ს/კ თამარინი
- 1 ცხარე წითელი წინაკა
- 1 თავი ხახვი
- 2 ს/კ ნუოკ-მამი
- 1 ჩ/კ შაქარი
- ერთი მწიკვი შავი წინაკა
- ურვილისამებრ, შეგიძლიათ დაამატოთ ბრინჯის ვერმიშელი, სოკო, სოიოს ღივები.

მომზადება

- ქათმის ფილე დაჭერით პატარა ნაჭრებად
 - დაჭერით ლიმონის ურო კუბიკებად
 - ქვაბში მოათავსეთ ქათმის ნაჭრები, ლიმონის ურო, შავი წინაკა, შაქარი, ნუოკ-მამის სოუსი და აადუღეთ დაბალ ცეცხლზე 15 წუთის განმავლობაში
 - დაუმატეთ გალანგა, თამარინი, უთესლო ცხარე წითელი წინაკა, წვრილად დაჭრილი ხახვი(სურვილისამებრ, ბრინჯის ვერმიშელი, სოკო, სოიოს ღივები)
 - აადუღეთ რამოდენიმე წუთის განმავლობაში
 - მიირთვით წვნიანი ლაიმის ცედრთან ერთად.
-



პომიდვრის სუპი - პოლონეთი

ინგრედიენტები

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

მომზადება

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





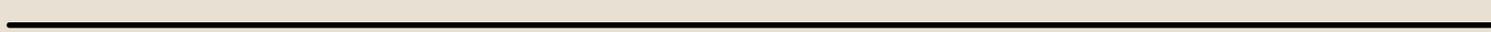
ვაშლის ფანქეიქი - გერმანია

ინგრედიენტები

- 90 გრამი ფქვილი
- 1 ცალი კვერცხი
- 1 მნიკვი მარილი
- 25 გრამი შაქარი
- 75 მილიგრამი რძე
- 2 ვაშლი
- 4 ს/კ ზეთი

მომზადება

- პირველი ხუთი ინგრედიენტი მოათავსეთ თასში და გადაურიეთ ერთგვაროვანი ცომის მიღებამდე
- ვაშლები გათაღეთ, ამოაჭერით გული და დააჭერით თხელ რგოლებად
- ამოავლეთ რგოლები ცომში
- ტაფაზე გააცხელეთ ზეთი და საშუალო ცეცხლზე შეწვით რგოლები ორივე მხრიდან
- ვაშლის ფრიტერები შეგიძლიათ მიირთვათ ვანილის სოუსით, ნალებით ან ვანილის ნაყინით.





ტირამისუ - იტალია

ინგრედიენტები

500 გრამი მასკარპონე
5 კვერცხი
5 ს/კ შაქრის პუდრა
ბისკვიტის
ორცხობილა(დაახლოებით
15 ცალი)
კაკაოს ფხვნილი(ზემოდან
მოსაყრელად)
ერთი ჭიქა ყავა(ბისკვიტის
დასასველებლად)
ერთი მწიკვი მარილი

მომზადება

- 1.გააცალკევით კვერცხის გულები ცილებისგან
 - 2.კვერცხის გულები და შაქარი კარგად შერევათ თქვიფეთ
 - 3.ცალკე კარგად ათქვიფეთ კვერცხის ცილა და მარილი სანამ ჰაეროვან მასად იქცევა
 4. ეაზილეთ მასკარპონე კვერცხის გულისა და შაქრის ნაზავს.კარგად ათქვიფეთ.
 - 5.დაუმატეთ კვერცხის ცილის მასა და ფრთხილად გამოურიეთ, რათა ცილის ჰაეროვნება შენარჩუნდეს.
 6. რთ ფენად დაალაგეთ ყავაში ამოვლებული ორცხობილები
 7. ემოდან გადაუსვით კრემის პირველი ფენა
 - 8.დაალაგეთ ორცხოლიბების მეორე ფენა
 9. ადაუსვით კრემის მეორე ფენა
 10. ურვილისამებრ, შეგიძლიათ ეს პროცესი გაიმეოროთ სამჯერ
 11. როცესის ბოლოს, მოაყარეთ კაკაო
 12. ედგით მაცივარში და გააჩერეთ 12 საათით
-



კაიზერშმარნი - ავსტრია

ინგრედიენტები

- 4 ცალი კვერცხი
- 10 გრამი კარაქი
- 30 გრამი შაქარი
- 150 გრამი ფქვილი
- 250 მილიგრამი რძე
- 1 მწიკვი მარილი

მომზადება

- გააცალკევეთ კვერცხის ცილა და გული. გაცალკევებული ცილა ათქვიფეთ შაქართან ერთად. დაუმატეთ ფქვილი, მარილი, რძე და კვერცხის გული. კარგად გადაურიეთ.
 - ტაფაზე გააძნეთ კარაქი, მიღებული მასა გადაიტანეთ(სასურველია, რომ გაყოთ ორ ნაწილად) და ომლეტივით გამოაცხვეთ.
 - "ბლინები" დაყავით პატარა ნაჭრებად. მიირთვით ცხელი, შაქრის ფხვნილთან და ვაშლის სოუსთან ერთად.
-

En Route Pour Le Monde

Enroutepourlemonde.org

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



გამოგვყევით !
@enroutepourlemonde



ფოტოების წყაროები : canva, pixabay, freepik, enroutepourlemonde

რეცეპტების წყაროები : მოხალისეები და მათი ნაცნობები, 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



გამოგვივიწყით !
[@enroutepourlemonde](https://www.instagram.com/enroutepourlemonde)

