

Les Recettes du Monde





Persécutés à divers titres dans leurs pays, les demandeurs d'asile retrouvent, à travers la protection que s'est engagée à leur assurer la France en 1954, la paix pour laquelle ils ont lutté et la convivialité que leur témoignent de différentes manières ceux qui les épaulent dans leur nouvelle vie.

La table, les repas sont des alliés précieux pour l'instauration de cette convivialité. Occasions, bien sûr, de souder la cellule familiale dans ces moments privilégiés d'échanges et de rituels pour les parents et les enfants; mais aussi, avec leurs nouveaux amis français, instants propices à leur intégration et à la découverte réciproque de cultures... (et la gastronomie n'est pas la moindre!).

Sensibles à l'accueil qui leur a été accordé dans notre pays, ils offrent dans ce petit recueil, dans ces recettes locales, une parcelle de leurs terres d'origine.



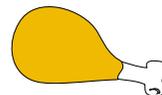
Serge NOGARO
Responsable de France
Terre d'Asile Périgéoux

COTE D'IVOIRE

THIEB AU POULET

Ingrédients pour 4 personnes:

- 250 g de riz
- 1 poulet
- 500 g d'oignons
- 1/2 l. d'huile
- 1 cuillère à café de sel
- 4 cubes de bouillon de volaille
- 1 boîte de macédoine de légumes
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- Poivre, laurier, persil, olives
- 1 l. d'eau



Découper le poulet en 4 morceaux.

Mixer le persil, l'ail, l'oignon, le poivre. Ajouter à ce mélange 1 cuillère à café de vinaigre, de la moutarde, une cuillère à soupe d'huile et du cube que l'on écrase. Bien mélanger.

Fourrer cette pâte (une partie seulement) dans chaque morceau de poulet.

Les faire ensuite revenir dans une poêle avec un peu d'huile. Réserver.

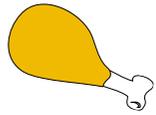
Pour le riz: Emincer 2 oignons. Les ajouter à la pâte restante. Dans une casserole, faire chauffer 1/4 l. d'huile et y ajouter la pâte. Laisser bien dorer et ajouter 1 l. d'eau.

Selon votre goût, ajouter dans la casserole de la moutarde, du vinaigre, des cubes de bouillon et du sel.

Laisser bouillir. Plonger ensuite les morceaux de poulet quelques minutes et les retirer.

Mettre le riz à cuire jusqu'à absorption complète du liquide (à feu vif au début puis à feu doux en fin de cuisson).

Egoutter la macédoine et l'ajouter au riz cuit avec les olives.



POULET AUX OLIVES

Ingrédients

- 1 poulet coupé en morceaux
- 200 gr d'olives vertes dénoyautées
- 250 gr de champignons de paris
- 2 oignons
- Persil - vin blanc - farine
- Laurier - sel - poivre - huile d'olive



Faire revenir l'oignon finement émincé dans 2 cuil à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils prennent de la couleur.

Ajouter le persil haché et 2 cuil à soupe de farine. Remuer. Ajouter un verre d'eau, un verre de vin blanc et la feuille de laurier. Mettre les morceaux de poulet.

Laisser mijoter à petit feu pendant 45 minutes. Au bout de 30 mn de cuisson, ajouter les olives rincées et les champignons coupés en lamelles.



SOMMAIRE



Europe de l'Est page 5 à 9

- DOLMA (Tchéchénie) page 6
- MATIYA (Yougoslavie) page 7
- PIZZA YOUGOSLAVE (Yougoslavie)..... page 8
- SALMA (Yougoslavie)..... page 9
- PJTE (Kosovo) page 10

Asie page 11 à 21

- BOULETTES AU THON (Asie) page 12
- BLINTCHIKI (Arménie)..... page 13
- CREPES KURDES (Kurdistan)..... page 14
- GALETTES (Turquie) page 15
- HUSHUUR (Mongolie) page 16
- COBILIE PALAVE (Afghanistan) page 17
- MANTOU (Afghanistan) page 18
- MANTY (Kazakhstan/Ouzbékistan) page 19
- VADAJ (Sri-Lanka) page 20
- KADGAPURI (Géorgie) page 21

Afrique page 22 à 31

- RIZ PILAF (Rwanda) page 23
- BANANES PLANTAIN (Afrique) page 24
- NGOLO YAMAYI (Afrique) page 25
- BEIGNETS SUCRES (Angola) page 26
- KJASKH (Angola) page 27
- MORUE (Angola) page 28
- JBJRUNGE (Rwanda) page 29
- POULET AUX OLIVES (Maroc) page 30
- THIEB AU POULET (Côte d'Ivoire) page 31





JBJRUNGE

Ingrédients

2 kg de haricots ou petits pois

2 kg d'épinards

Sel

200 gr de Beurre de baratte



Faire cuire les haricots ou petits pois dans une cocotte minute comme d'habitude. Ajouter les épinards.

Ajouter le beurre de baratté et laisser mijoter à feu doux environ 30 minutes.



MORUE

Ingrédients pour 8–10 personnes:

- 2 morues séchées
- 5 tomates
- 1 poivron vert
- Huile
- 2 oignons
- Une petite boîte de concentré de tomates
- 4 feuilles de laurier



Couper la morue en morceaux.

Faire dessaler la morue en la laissant tremper dans l'eau pendant 24 heures et en changeant l'eau régulièrement.

Faire ensuite revenir la morue dans une sauteuse avec un peu d'huile. Faire dorer à feu doux, et réserver.

Emincer les oignons, les tomates, et les poivrons.

Les faire revenir dans une sauteuse avec les feuilles de laurier environ 15 minutes. Ajouter le concentré de tomates. Mélanger, et ajouter un peu d'eau.

Remettre la morue dans la sauteuse et laisser mijoter environ 15 minutes. On peut mettre du piment, du poivre... selon les goûts.

Servir avec du riz.



DOLMA (feuilles de chou farcies)

Ingrédients

- 1 chou blanc
- 1 kg de viande hachée (bœuf, porc, veau...)
- 2 oignons
- 1 verre de riz
- 2 pommes de terre
- Sel, poivre, persil
- 2 cuil à soupe de coulis de tomates
- Un peu d'huile, de l'eau, du sel



Mettre le chou entier lavé dans une casserole avec un peu d'eau bouillante.
Couvrir. La vapeur va permettre d'effeuiller une à une le chou.

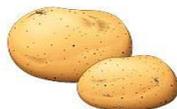
Dans un saladier, mélanger à la fourchette la viande hachée, le persil, les oignons et le riz. Ajouter sel et poivre.

Couper les feuilles de chou en deux. Dans chaque moitié, mettre une cuillère à soupe de viande et rouler la feuille en fermant bien les extrémités.

Dans une cocotte, mettre les pommes de terre coupées en 2. Placer les farcis sur le lit de pommes de terre, ajouter 2 verres d'eau et couvrir. Laisser cuire à feu doux 30 minutes.

Faire une sauce : dans un bol, mettre le coulis de tomates, de l'huile du sel et un peu d'eau. Faire chauffer à feu doux

Au moment de servir napper les farcis de sauce.



KJASKA

Ingrédients

- 1/2 litre d'huile de palme
- Un peu d'huile de tournesol
- 1 litre d'eau
- 3 maquereaux ou sardines
- 3 oignons—6 gousses d'ail—sel
- 2 poireaux—1 poivron vert—1 aubergine



Mixer l'ail, les oignons, le poivron et les poireaux. Couper l'aubergine en rondelles.

Mettre le tout dans une casserole avec l'huile de palme et l'huile de tournesol.
Faire cuire 30 minutes.

Ajouter le poisson. Cuire à nouveau 30 minutes.

Accompagner de riz, pâtes, semoule etc...



BEIGNETS SUCRES

Ingrédients pour 10-15 personnes:

1,5 kg de farine
2,5 sachets de sucre vanillé
1 grand verre de lait
3/4 l. d'eau
1/4 sachet de noix coco râpée
1,5 sachet de levure de boulanger
sel



Mélanger l'eau tiède + 1 cuillère à soupe de sel + la levure.

Ajouter la farine progressivement tout en mélangeant.

Ajouter ensuite le sucre, le sucre vanillé et la noix de coco.

Recouvrir d'un film transparent et laisser gonfler la pâte pendant environ 2 heures.

Faire chauffer l'huile dans la friteuse.

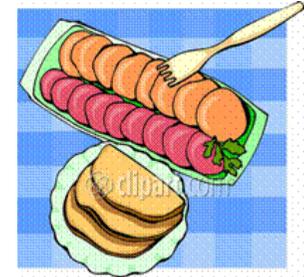
Prendre des petits morceaux de pâte et les mettre dans la friteuse (les beignets vont se former).

Faire dorer environ 10 minutes.



MATIYA

Ingrédients
10 steaks hachés
3 oignons
1 kg de farine
Sel—poivre



Dans un saladier, mettre la farine, le sel avec un peu d'eau. Faire une boule de pâte (comme une pâte à pain).

Etaler cette pâte au rouleau.

Couper des carrés de 10 sur 10 cm.

Dans une poêle faire cuire les steaks écrasés avec les oignons hachés, du sel, du poivre, du persil.

Mettre un peu de préparation dans chaque carré de pâte. Refermer.

Placer les petits paquets sur une plaque huilée et mettre à cuire au four 15 à 20 minutes.

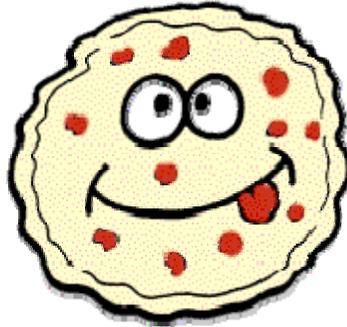


YUGOSLAVIE

PIZZA YUGOSLAVE

Ingrédients

- 500 gr de farine
- 1 sachet de levure de boulanger
- 3 steaks hachés
- 3 oignons
- 3 œufs durs
- 1 bocal de sauce tomates
- Mozzarella ou gruyère



- Faire la pâte avec la farine, la levure et un peu d'eau. Rajouter du sel.
- Laisser reposer 1 heure dans un endroit tiède.
- Etaler la pâte sur un plan fariné.
- Huiler et fariner un plat rond. Placer la pâte dessus.
- Cuire les steaks hachés avec les oignons, ajouter la sauce tomate. Saler, poivrer. Placer cette préparation sur la pâte.
- Emietter les œufs durs, parsemer sur la pizza.
- Recouvrir de mozzarella ou gruyère.
- Mettre à four moyen 20 à 25 mn.

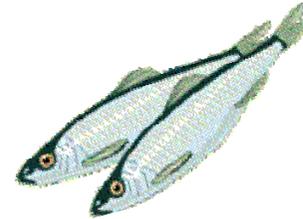


AFRIQUE

NGOLO YA MAYI

Ingrédients

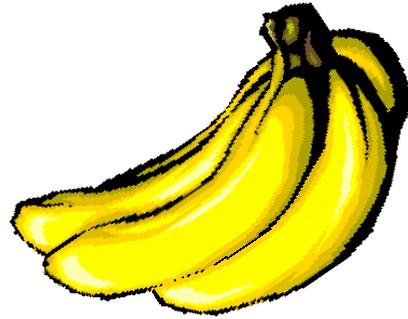
- 4 ou 5 morceaux de cabillaud
- 1 boîte de tomates entières
- 1 boîte de concentré de tomates
- 2 cubes de bouillon
- 1 oignon - de l'ail - feuille de laurier - sel
- 1 litre d'huile de colza
- 1 kg de semoule de blé
- 5 cuil à soupe de fécule de pomme de terre



- Laver le poisson à l'eau chaude puis le couper en morceaux.
- Faire chauffer l'huile dans une cocotte. Eplucher l'oignon, émincer et jeter dans l'huile chaude. Ajouter les tomates, le concentré, les cubes, l'ail et le laurier. Saler.
- Mélanger tous les ingrédients ainsi que le poisson en rajoutant un peu d'eau. Laisser mijoter pendant 40 mn environ
- Faire bouillir de l'eau dans une casserole, y plonger la semoule et mélanger avec un peu de fécule de pomme de terre. Laisser cuire 10 minutes. Egoutter.
- Accompagner le poisson de boulettes de semoule roulées entre les mains.



BANANES PLANTAIN



On trouve les bananes plantains dans les magasins africains et dans certaines grandes surfaces.

Eplucher et couper la banane en rondelles.

Saupoudrer de sel.

Faire frire dans de l'huile très chaude 3 à 5 minutes.

Elles doivent être légèrement dorées.

Ce plat s'accompagne de riz, pâtes, viande et sauce tomate épicée.



SALMA

Ingrédients

1 chou vert

1 citron

300g de riz long

700g de riz long

1 oignon

2 tomates entières

1 brique de jus de tomates

18 cl d'huile

épices (paprika, vegeta, sel, poivre, ail)



Laver et ébouillanter les feuilles de chou dans l'eau citronnée (environ 10 minutes).

Laver et couper les tomates en dés.

Émincer l'oignon dans le riz cru.

Ajouter les tomates au riz, la viande, le persil et l'huile.

Saler et poivrer.

Mélanger le tout.

Egoutter les feuilles de chou et les farcir avec la préparation.

Astuce : pour empêcher le débordement de la préparation, rabattre les côtés de la feuille et finir de la rouler.

Dans une marmite, verser la brique de jus de tomates, ajouter du sel, poivre et ail déshydraté.

Déposer les rouleaux de chou dessus.

Mettre une assiette afin que les feuilles ne se déroulent pas et couvrir avec le couvercle.

Cuire une heure à feu doux et déguster

PJTE

ingrédients

1 kg de farine
2 œufs
500 gr d'épinards
500 gr de beurre
250 gr de crème fraîche
8 cuil. À soupe d'huile



Pour la pâte :

Mélanger la farine avec de l'eau et un peu de sel afin de former une pâte.
Faire des petites boules avec la pâte obtenue et les aplatir (5 par 5).

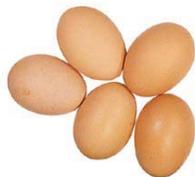
Pour la farce :

Mélanger les épinards avec les œufs, l'huile et la crème fraîche.

Dans un plat allant au four, mettre une première galette, puis du beurre et une couche de farce par-dessus. Continuer ainsi de suite jusqu'à la cinquième galette.

Recommencer ainsi de suite pour les autres galettes toujours 5 par 5.

Faire cuire au four (environ 200°) pendant 20 à 30 mn.



Riz Pilaf

Ingrédients pour 4 personnes :

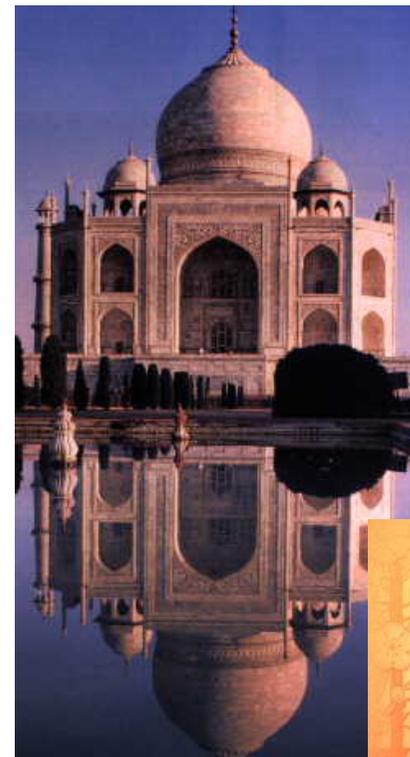
600 g de viande de bœuf (*possible avec du mouton, poulet, lapin, veau, / a viande utilisée normalement est la chèvre*)
1 petit pot de Tomate concentrée
3 oignons
1 gousse d'ail
1 bouquet de persil
bouquet garni
1 cuillère à café de safran
1 cuillère à café de curry
Sel, poivre
Huile
250 g de Riz basmati



Recette :

Faire dorer la viande dans l'huile
Hacher l'ail, l'oignon et le persil et rajouter à la viande
Rajouter le coulis de tomates concentrées
Dans une grande marmite, faire bouillir un grand volume d'eau (1 verre de riz = 3 verres d'eau)
Réserver cette eau.
Faire revenir le riz dans la grande marmite avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'il change de couleur
Rajouter le curry et le safran, et remuer.
Verser l'eau bouillante sur le riz petit à petit.
Rajouter la viande avec le riz.
Mélanger.
Saler, poivrer et ajouter le bouquet garni.
Laisser cuire à feu moyen, couvert, jusqu'à ce que le riz soit bien cuit mais pas trop collant.

AFRIQUE



ASIE



BOULETTES AU THON

Ingrédients

3 oignons

3 boites moyennes de thon au naturel

1 litre d'huile

3 œufs

500 gr de pommes de terre

De la chapelure

Sel



Faire cuire les pommes de terre lavées avec la pelure.

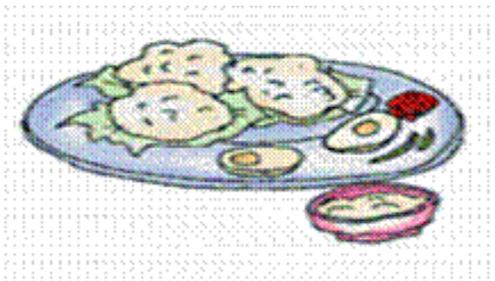
Eplucher les oignons et les couper en dés.

Lorsque les pommes de terre sont cuites, les écraser en purée. Mélanger le thon, les oignons et la purée. Ajouter du sel. Faire des boulettes avec la préparation obtenue.

Battre les œufs en omelette, y tremper chaque boulette puis rouler dans la chapelure.

Faire chauffer l'huile. Plonger les boulettes et laisser cuire

5 minutes.



KADGAPURI

Ingrédients

1 demi sachet de levure de boulanger (2.5g)

1kg de farine

2 paquets de mozzarella

2 paquets de feta

un peu de margarine

2,5 cuillère à café de sel

1 œuf

3 tasses d'eau chaude



1) Préparation de la pâte

Mettre la moitié du paquet de farine dans une jatte. A part mélanger la levure dans une tasse d'eau chaude, y rajouter 2,5 cuillère à café de sel. Bien diluer afin d'éviter les grumeaux. Peu à peu verser le contenu de la tasse dans la fine. Mélanger avec les doigts puis rajouter un peu d'eau puis un peu de farine (1/4 du paquet) continuer un ainsi pour former une boule de pâte homogène. Une fois la pâte prête mettre un torchon sur la jatte et la laisser 15 minutes sur un four ou un radiateur en fonctionnement pour que la pâte lève.

2) Préparation du fromage

Râper la mozzarella et écraser la féta, mélanger le tout avec un œuf entier.

3) Assemblage

- Former des boules de pâte et de fromage (de même dimension et de même quantité). Les boules seront de la taille de la paume de la main. Disposer les boules de pâte sur un lit de farine (pour éviter que ça ne colle). Remettre ces boules sur le four encore 10 minutes.

- Après, étaler les boules de pâtes avec un rouleau à pâtisserie puis mettre une boule de fromage au centre. Entourer la boule de fromage avec la galette de pâte en aumônière. Bien refermer puis retourner, aplatir afin de former une galette de 2 cm d'épaisseur.

- Cuisson : Dans une poêle chaude sans matière grasse faire cuire la galette, retourner jusqu'à ce qu'elle soit dorée et qu'elle gonfle. A ce moment la retirer. Faire fondre la matière grasse sur la galette encore chaude. Puis poser la galette les unes sur les autres comme des crêpes.

VADAJ

Ingrédients

- 2 oignons
- 1/2 litre d'huile
- 2 poireaux
- 500 gr de lentilles blanches cassées
- Piment vert - sel



Laver les lentilles, les laisser tremper 30 minutes complètement recouvertes d'eau.

Mixer les lentilles avec un peu d'eau.

Couper en dés les oignons, le poireau et le piment vert.

Mélanger cette préparation avec la purée de lentilles blanches. Ajouter du sel.

Former des boules d'environ 2 cm de diamètre.

Faire chauffer 1/2 litre d'huile dans une casserole, y plonger les boules préparées. Laisser cuire pendant 5 minutes.

Ce plat s'accompagne d'une sauce pimentée.



Les BLINTCHIKI

Ingrédients : (pour 8-10 personnes)

- 1.5 kg de viande hachée
- 6 oeufs
- 3 oignons
- 1 botte de persil
- 6 verres farine
- 2 l de lait
- Huile de tournesol
- Crème fraîche (pour l'accompagnement)
- Sel, poivre



Préparer la pâte : Battre les œufs dans un saladier, ajouter la moitié de la farine, bien remuer. Ajouter le lait, battre. Ajouter le reste de farine. Saler et verser 2 cuillères à soupe d'huile.

Dans une poêle huilée, faire cuire la pâte liquide (comme des crêpes)

Préparer la garniture : Couper les oignons très fin et les faire revenir. Faire dorer la viande hachée et rajouter les oignons cuits et le persil. Saler, poivrer. Continuer la cuisson 5 minutes environ.

Farcir les crêpes avec la garniture. Déposer 2 cuillères de garniture sur un bord de la crêpe et la rouler en repliant les bords. Faire revenir les blintchiki à la poêle pour les faire dorer. Servir chaud !

Nous avons accompagné cette recette d'une salade composée, avec batavia, tomates, maïs et dés d'emmental.

CREPES KURDES

Ingrédients pour environ 8 personnes :

1 kg de farine
1/2 sachet de levure de boulanger
1 filet d'oignons et quelques gousses d'ail
600 gr. de viande hachée
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
Piment rouge haché ou en poudre
1 poivron haché (facultatif)
Sel, poivre, persil



Mettre la farine dans un grand saladier avec le sel. Diluer la levure avec un peu d'eau tiède légèrement sucrée. Laisser gonfler quelques minutes et ajouter la farine.

Mélanger et pétrir avec les mains en rajoutant de l'eau tiède jusqu'à obtention d'une pâte homogène (style pâte à tarte). L'enduire d'huile d'olive pour qu'elle ne colle pas. Laisser reposer au chaud recouvert d'un film alimentaire et d'un torchon (environ 1/2 heure). Elle doit avoir doublé de volume.

Emietter la viande hachée, la faire cuire avec les oignons émincés et l'ail dans un peu d'huile. Ajouter le poivron, le concentré de tomates, le piment et le persil. Poivrer.

Fariner un plan de travail, prendre des boules de pâte de la grosseur d'un pamplemousse (environ), les rouler, couper en deux et étaler chaque moitié de façon à former une galette.

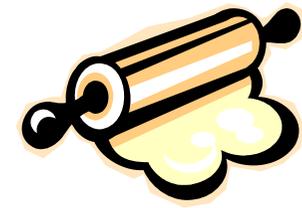
Couper en deux à nouveau et garnir chaque moitié de viande. Former des chaussons, mouiller les bords pour fermer.

Faire frire dans une poêle avec un peu d'huile.

LE MANTY

Ingrédients :

1 kg de viande hachée
1,5 Kg de farine
1 œuf
1 kg d'oignons
1 boîte de concentré de tomate
1 boîte de sauce tomate
Fromage blanc
Sel, poivre, huile



Mélanger la farine, l'œuf avec du sel et de l'eau jusqu'à obtention d'une belle boule

Couper les oignons en petits dés

Mélanger les 3/4 des oignons avec la viande, le sel, le poivre, la moitié du concentré de tomate et deux tasses d'eau environ

Faire revenir le reste des oignons dans de l'huile, saler et poivrer
Ajouter le reste de concentré de tomate et la sauce tomate.

Couper de l'ail très finement et le mélanger au fromage blanc

Étaler la pâte au rouleau afin qu'elle soit la plus fine possible et découper des carrés de pâte

Remplir ces carrés de viande et fermer les extrémités

Les faire cuire au cuit vapeur pendant 30 minutes environ



Les servir avec une salade verte, la sauce tomate et la sauce au fromage blanc

AFGHANISTAN

MANTOU

Ingrédients pour 10 personnes

1 kg de farine - 10 steaks hachés
2 œufs - 500 g d'oignons
500 g de tomates - 5 yaourts
Sel et poivre
Ail, - Carottes râpées



Pour la pâte:

Mélanger la farine et le sel dans un saladier. Rajouter les 2 œufs et une cuillère à soupe d'huile. Bien mélanger et ajouter un peu d'eau tiède. Bien malaxer (la pâte doit être souple), puis la mettre dans un endroit chaud pour la laisser reposer 10 minutes environ.

Malaxer à nouveau.

Laisser à nouveau reposer 20 minutes cette fois.

Etaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour qu'elle soit la plus fine possible, et découper des carrés dans la pâte.

Mélanger les steaks hachés, les oignons émincés, le sel, le poivre et l'ail, ainsi que les carottes râpées.

Mettre ce mélange cru dans les carrés de pâte, puis les refermer.

Mettre à cuire 40 minutes à la vapeur dans le panier (beurrer les paniers afin que les paquets ne collent pas).

Pour la sauce tomate:

Ebouillanter les tomates et les peler. Ensuite les râper et y ajouter 2 cuillères à soupe d'huile. Cuire un peu sur le feu jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée, et saler.

Mettre les paquets dans un plat et les napper avec les yaourts mélangés à l'ail écrasé. Saler.

Napper ensuite avec la sauce tomate.

TURQUIE

GALETTES TURQUES

Ingrédients pour environ 15 personnes:

Pour la pâte:

1 l. de lait
2,5 kg de farine
2 verres d'huile

Pour la garniture:

1 kg de steaks hachés
2 poivrons verts
2 verres d'huile
2 gros oignons
1 kg de tomates
1 bouquet de persil
Poivre, sel et piment en poudre
350 g de concentré de tomates



Mettre la farine dans un saladier, avec la levure, un petit verre d'eau tiède et 2 verres d'huile.

Malaxer, et laisser gonfler environ 2 heures.

Etaler des morceaux de pâte pour obtenir des galettes de la taille d'une assiette.

Emincer et mélanger les oignons, les poivrons, les tomates, la viande et le persil.

Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les oignons, les poivrons, les tomates et la viande avec le concentré de tomates. Assaisonner selon votre goût (sel, poivre et piment).

Mettre ce mélange de légumes et de viande dans les galettes. Fermer. Faire chauffer au four environ 20 minutes.

MONGOLIE

HUSHUUR

Ingrédients pour 4 personnes

500g de bœuf
350g de farine
2 oignons
1 gousse d'ail
1 pincée de sel
1 verre d'eau

*Ce plat peut être accompagné de sauces
à votre convenance et parsemé
d'herbes aromatiques (persil...).*



Première étape : préparation de la pâte
Mélanger l'eau, la farine et le sel. Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle ait une bonne texture (dure et ferme). La laisser reposer pendant au moins 20 minutes.



Seconde étape : préparation de la farce
Couper la viande en petits morceaux.
A cette préparation, ajouter les oignons et l'ail finement coupés, puis l'eau puis le sel. Laisser reposer pendant 15 minutes.



Troisième étape : la préparation finale
Etaler sur une table la pâte préalable divisée en petites portions rondes. A l'intérieur de celles-ci, placer une cuillère de viande et rabattez les côtés de pâte vers le haut pour former une bourse. Cuire les bourses garnies pendant 20 minutes dans une cocotte minute, couvercle rabattu. Continuer la cuisson pendant 30 minutes, en pensant à ventiler la surface de cuisson avec un journal.

AFGHANISTAN

COBILIE PALAVE

Ingrédients pour 10 personnes

2kg de riz basmati - 18 cuisses de poulet
10 grosses carottes - 1 sachet de raisin secs
1 sachet de noix - Cumin
1 l d'huile - Sel, poivre



La veille, faire tremper les noix dans de l'eau tiède. Faire également tremper le riz dans 2 fois son volume d'eau pendant 1 heure minimum. Couper les carottes en fines lanières. Les faire revenir dans une poêle contenant de l'huile jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer (environ 10 mn) en remuant de temps en temps. Lorsqu'elles sont cuites, les retirer à l'aide d'une écumoire et réserver.

Enlever la peau des cuisses de poulet. Les passer sous l'eau, les mettre dans une cocotte minute et recouvrir d'eau salée. Cuire 10 mn à partir du chuchotement de la soupape. Réserver le jus du poulet. Faire revenir les raisins dans une poêle contenant de l'huile.

Eplucher les noix, les couper en petits morceaux.

Faire cuire le riz dans l'eau salée, l'égoutter et le mettre dans la cocotte avec 3 verres d'eau salée. Ajouter les noix, un peu d'huile, les carottes et les raisins. Remettre un peu d'eau. Faire chauffer environ 20 mn.

Faire revenir le poulet dans une poêle avec un peu d'huile.

Mettre le mélange riz dans un plat de service, déposer le poulet égoutté dessus.