

Retour sur

A
L
M
A
,
M
I
A
M

*9 recettes
9 histoires
1 concours
de cuisine*

29/05/2025



L'association VRAC Hauts-de-France a pour but de rendre accessible à toutes et tous une alimentation de qualité, en organisant des groupements d'achat de produits bio et locaux au cœur des Quartiers prioritaires de la Politique de la Ville, ainsi que diverses animations autour de l'alimentation durable.

Dans le cadre du projet VRAC, nous avons pour ambition de développer le pouvoir d'agir des habitant.e.s des quartiers, et de mettre en valeur les connaissances et les savoir-faire de chacun.e. C'est dans ce but que nous avons organisé "Alma'Miam", premier concours de cuisine de VRAC Hauts-de-France. Ce moment a permis de mettre en avant les cuisinières et cuisiniers du quartier de l'Alma à Roubaix dans une ambiance festive, conviviale, d'échange et de partage, le tout avec des produits de saison et des recettes végétariennes.

Les participants et participantes des 9 équipes ont voulu partager avec vous leurs recettes mais aussi leurs histoires.



Sommaire

Les pains aux lentilles corail et pesto d'épinards des Trois Grâces de Raphaël.....	P.1
Le Caviar d'aubergine de la FM cuisine.....	P.3
Le Minestrone de la Marmite.....	P.5
La Chorba et les pains de la Force Tranquille.....	P.7
L'organisation du Coucours de cuisine.....	P.11
Le Couscous Kabyle de la Coop Manau.....	P.15
Les Mahjoubas des Saveurs Arabes.....	P.17
Le Couscous aux légumes et à la sauce rouge.....	P.19
La Tarte fraise-rhubarbe de l'équipe KAPS.....	P.21
Les Boules d'énergies de Ma'zitoune.....	P.23

Les pains aux lentilles corail et pesto d'épinards des Trois Grâces de Raphaël (Zohra, Christiane et Yamina)

Les ingrédients pour un pesto d'épinards

- 250g d'épinards
- 100g de fêta
- 30g de pignons de pin
- 100g d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail

Les ingrédients pour 10 pains aux lentilles corail

- 380g de lentilles corail
- 45g de psyllium
- 1 cuillère à café de sel
- 6g de bicarbonate alimentaire
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre ou jus de citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Des graines ou des noix pour décorer

Recette

Pour les pains aux lentilles corail :

- Rincer les lentilles, les laisser tremper dans de l'eau froide pendant une nuit.
- Préchauffer le four à 200°.
- Dans un mixeur, ajouter les lentilles corail égouttées, le psyllium, le sel, 125ml d'eau, le vinaigre, bicarbonate et l'huile d'olive.
- Mixer jusqu'à ce qu'une boule se forme.
- Humifier les mains, prélever la pâte et faire des boules d'environ 100g. Les mettre sur une plaque, et les badigeonner d'huile d'olive.
- Rajouter des graines par dessus.
- Faire cuire les pains au four pendant 20 minutes en mode chaleur traditionnelle (pas tournante).

Pour le pesto d'épinards :

- Mixer l'ensemble des ingrédients jusqu'à la texture désirée.



La parole à Christiane

“Un petit bout de femme arrive à la distribution de l'épicerie VRAC de l'Alma par un beau jeudi d'octobre 2023 ; j'ai le plaisir de la servir et lorsque son panier est complet, elle me le confie et s'éclipse. L'heure tourne et la fin de la distribution approche ; le panier est toujours là et je m'inquiète : reviendra-t-elle le chercher ? ... D'autant que je ne suis pas sûre de me souvenir de son prénom. Ce que j'ignorais, c'est que Zohra, car c'est ainsi qu'elle se prénomme, animait le cours de couture au Centre Social de l'Alma. C'est là qu'elle s'était échappée... car elle est bien revenue chercher son panier.

Les épiceries se sont enchaînées, jusqu'à cette fameuse matinée où nous avons participé à un atelier cuisine organisé par VRAC au Centre Social de l'Alma ; Zohra était présente, ainsi que son amie Yamina. C'est là que nous avons sympathisé et, plus tard, décidé d'unir nos talents pour vous.

Le jour du concours, Yamina avait la chance d'être en vacances et moi, celle d'être aux côtés de Zohra pour proposer aux spectateurs de déguster les fameuses Galettes de lentilles corail farcies au pesto d'épinards que nous avons confectionnées.

Zohra et Yamina ont acquis une expertise qui ferait pâlir les candidats de Top Chef ! En effet, alors qu'elles habitaient à Grande Synthe, elles ont été les piliers de « La chorba pour tous », une association qui distribuait 150 repas par soir pendant les 10 premiers et les 10 derniers jours du ramadan et ce pendant 10 ans. Deux grands chefs les ont épaulées et d'autres bénévoles les ont accompagnées dans cette folle aventure. Un beau palmarès !

Je conclurai en disant que VRAC se bat depuis 2013 pour rendre la nourriture, saine et de bonne qualité, accessible à tous mais qu'au-delà de cette noble cause, VRAC rapproche les humains et conduit ses adhérents vers de belles aventures et des histoires d'amitié.”



Le caviar d'aubergine de la FM cuisine

(Hafida, Badriat et Hind)

Les ingrédients pour le caviar d'aubergines*

- 1,5kg d'aubergines
- 5 gousses d'ail
- 10cl d'huile d'olive
- Persil
- Coriandre
- Sel, poivre, cumin

*Ingrédients pour environ 10 personnes



Recette du caviar d'aubergine

- Préchauffer le four à 200 degrés.
- Piquer les aubergines avec une fourchette, les mettre sur une plaque et les enfourner pendant environ 40 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres et que la peau soit presque brûlée.
- Les laisser tiédir puis les couper en deux. récupérer la chair à la cuillère. La mettre dans un saladier.
- Ecraser l'ail, l'ajouter à la purée d'aubergine avec l'huile d'olive, le cumin, le sel et le poivre. Mixer ou écraser selon la texture désirée. Ajuster l'assaisonnement selon vos préférences.
- Placer la préparation au frais au moins 1 heure avant de servir.

La parole à la FM cuisine

L'histoire de la FM cuisine

La FM cuisine c'est une histoire de famille, l'équipe regroupe 3 générations : la grand-mère, Hafida, la mère, Badriat, et la fille, Hind. La famille est au cœur de cette équipe : FM pour family qui veut dire famille en anglais. Toutes les trois cuisinent souvent. Badriat et Hafida cuisinent ensemble pendant le Ramadan, et Hind les rejoint aujourd'hui du haut de ses 10 ans !

C'est quoi un caviar d'aubergine ?

C'est une purée méditerranéenne à base d'aubergines rôties, parfumée à l'ail et à l'huile d'olive. Cette préparation peut être consommée froide ou chaude, avec du bon pain grillé c'est meilleur !

Pourquoi vous avez choisi cette recette ?

Badriat : "J'ai choisi cette recette en hommage à ma grand-mère, qui l'aime particulièrement. C'est elle qui m'a appris à la faire. Elle adorait nous la servir en entrée. On la mangeait avec du pain maison, qu'elle faisait aussi"



Badriat en train de préparer ses samosas.

Le Minestrone de la Marmite (El' cagette)

(Touria, Samuel, Marie Odile, et Nicole)

Ingrédients pour un minestrone pour 4 personnes

- 200g de légumineuses (haricots, pois-chiche, lentilles, lentillons...)
- 200g de légumes de saison (céleris, carottes, courgettes, poireaux, tomates, potimarron...)
- 80g de petites pâtes (conchiglie par exemple)
- 100g d'oignons jaunes en cube
- 20g de concentré de tomate
- 20g de sauce tomate
- ¼ de botte de persil, et de basilic (hachés)
- 60g de branche de céleri
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, piment d'espelette (selon convenance)
- 1 feuille de laurier, du thym
- Parmesan

Recette

- Faire tremper puis cuire les légumineuses à l'eau.
- Couper les légumes.
- Dans une marmite, faire chauffer de l'huile d'olive.
- Y rajouter l'oignon qu'il faut laisser dorer.
- Une fois dorés, y rajouter les légumes coupés, les épices, et 600ml d'eau.
- À mi-cuisson, rajouter le concentré de tomates, les légumineuses et à nouveau 600ml d'eau.



- Terminer la cuisson puis rajouter de la sauce tomate.
- Quand les légumes sont cuits, rajouter les pâtes, puis laisser cuire pendant encore 10 minutes.
- Une fois la cuisson finie, rajouter les herbes fraîches (persil, basilic).
- Ajouter du parmesan râpé, ou non, au moment du service.

Bon appétit !

La parole à Touria de la Marmite

“Le minestrone est un plat complet, convivial et populaire qui convient à toutes les saisons et à tous les porte-monnaie. C’est un plat anti-gaspi qui transforme magiquement tous vos restes en un plat goûteux.

El’ cagette a débuté “la Marmite” en 2016, avec des repas de quartier, inter- associatifs. Depuis que nous avons un lieu fixe, la Marmite donne rendez-vous tous les mardis midi aux adhérents d’El Cagette et à ses invités, partenaires... Chacun peut venir préparer ou simplement partager un repas convivial. Souvent un « chef du jour » se propose et nous ramène une recette, de son enfance, de sa région natale, ou de son pays d’origine, l’Italie. C’est comme ça que Stéphanie nous a fait découvrir le Minestrone.”



De gauche à droite : Touria, Marie Odile et Nicole le jour du concours de cuisine.

La Chorba de Salima

(La Force Tranquille)

Ingrédients pour une chorba pour 4 personnes

- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 carottes
- 2 branches de céleri
- 1 tomate
- 250g de concentré de tomates
- 1 bouquet de coriandre
- 200g de vermicelles
- Des pois-chiches
- Des épices (cannelle, curcuma, paprika, poivre, curcuma, gingembre, curry)
- De l'huile d'olive
- De l'huile de tournesol
- 2 litres d'eau

Recette

- Dans une cocotte, mettre 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol.
- Ajouter des oignons émincés jusqu'à ce qu'ils soient dorés puis ajouter les pois-chiches déjà cuits, le bouquet garni (coriandre et céleri), les carottes, 1 gousse d'ail et la tomate. Bien mélanger le tout.
- Ajouter les épices et 2 litres d'eau.
- Laisser mijoter pendant 40 à 45 minutes.
- Une fois le temps passé, retirer le bouquet garni, les carottes et l'ail.
- Ajouter les vermicelles puis laisser mijoter encore 10 minutes, et c'est prêt !

Bon appétit !



Les pains d'Hakima (La Force Tranquille)

Ingrédients des pains pour 4 personnes

- 250g de semoule de blé dur fine
- 250g de farine
- 30g de levure de boulanger
- 1 gros œuf
- Du sel
- 1 cuillère à soupe de sucre
- De l'huile de tournesol
- Des graines de nigelle



Hakima en train de mettre en assiettes ses pains.

Recette

- Dans un bol, mettre de l'eau tiède, de la levure de boulanger et le sucre. Laisser monter la pâte.
- Dans un récipient à part, mettre la semoule et ajouter de l'eau tiède jusqu'à obtenir d'une pâte liquide à laquelle il faut ajouter le sel, les œufs et l'huile. Y rajouter la première préparation.
- Mixer le tout avec un bras mixeur pendant 5 minutes, ou à la main.
- Y rajouter la farine jusqu'à l'obtention d'une belle pâte et à laquelle il faut rajouter les graines de nigelle.
- Couvrir et laisser reposer la pâte.
- Une fois montée, dégazer la pâte et qu'il faudra laisser monter une deuxième fois.
- Après, couper la pâte en petites ou en grandes galette à étaler sur des serviettes de cuisine propre. à laisser monter à nouveau.
- Une fois montées, cuire les galettes dans une galetière à pain ou poêle à crêpe à feu moyen.
- Faire dorer des deux côtés, et c'est fini !

La parole à la Force Tranquille

La chorba de Salima

Chez nous c'est Chorba, Chorba, Chorba. La Harira, je ne sais même pas ce que c'est, je connais pas. C'est quoi ? Je me souviens, j'ai 25 ans, je vais au mariage d'amis, on me sert une entrée, je dis : « elle est bizarre la chorba, non ? », on me répond : « c'est pas de la chorba, c'est de la harira ! ». Même le mot je connaissais pas.

Quand j'étais petite, je connaissais pas la harira, ça vient de l'Ouest de l'Algérie. Chez moi, tout le monde cuisine la chorba, elle est plus riche, plus légère, plus facile à digérer... Moi dans ma belle-famille, de l'Ouest justement, dès que je cuisine une harira ils me disent qu'elle est ratée. Alors que ma chorba est toujours réussie ! Chaque famille a sa recette, elle se transmet de mère en fille. Alors que dans les restos et pour les fêtes, c'est les hommes qui la font ! Pour les enfants, je la mixe, hop, ni vu ni connu, ils savent pas ce qu'il y a dedans. Mon grand il appelait ça « la borba » !

Quand on est encombré, enrhumé, malade, y'a toujours une maman pour dire: "je te prépare une chorba". C'est une chorba, mais avec tout en plus. Plus de gingembre, plus de menthe, de curcuma, d'aïl, de piment : plus, plus, plus ! Tu bois ça et c'est LE remède. Une bonne chorba, une bonne couverture, une bonne nuit, et le lendemain c'est reparti !

Une fois, mon fils vient seul, je lui donne un tupperware de chorba. Rentré chez lui, à table, sa fille regarde ma belle-fille et dit : « c'est pas ta chorba maman, c'est celle à Mamie ». Chaque chorba est unique. Y'a autant de chorbas que de femmes pour les préparer ! Attention : NE JAMAIS commander de chorba au restaurant. On est toujours déçu.

Une fois, à Paris, je suis invitée chez une algéroise. Elle a fait la chorba avec des moules. J'ai vu. J'ai eu peur. Dans ma tête j'ai crié « jamais je goute à ça !!! ». Je suis invitée, donc je me tiens, je goute du bout des lèvres, peur de m'empoisonner... J'ai adoré, et ça m'est resté.

C'est simple : une salade, un morceau de pain comme celui d'Hakima, une chorba et c'est un repas complet.

Une anecdote sur tes pains Hakima ?

Salima a goûté mes pains avant même de me connaître. Nos maris se connaissent avant qu'on ne se connaisse. Maintenant, on se fréquente plus que nos maris !



En attendant les résultats, pause dansante !





Du côté de l'organisation...



... ça donnait quoi ?

En plus des participants, le concours de cuisine Alma'Miam a mobilisé :

- 9 bénévoles VRAC venus de toute la MEL : **Hafsa, Guillaume, Nadine, Sophie, Christophe, Alex, Carmen, Elisabeth, Jocelyne.**
- 10 bénévoles kapseurs et apprentis solidaires de l'**AFEV.**
- 3 jurys experts de l'alimentation : **Philippe**, chef de la cantine du collège Anne Frank, **Béatrice**, entrepreneuse du bien manger et **Alexia**, diététicienne.
- 8 animateurs de table : **Carole, Cédric, Yvette, Laetitia, Aurélien, Cécile, Sandrine et Perrine.**
- Nos 2 supers maîtres de cérémonie, **Anne et Camille.**
- 3 associations partenaires : l'**AFEV**, le **Centre Social Alma** et **El' Cagette.**
- L'ensemble de l'équipe **VRAC Hauts-de-France.**

Sans l'investissement de toutes ces personnes, Alma'Miam n'aurait pas été un tel succès.



“Si l’émotion était forte de votre côté, elle l’a été tout autant du côté des participants. Chapeau bas pour l’organisation et merci pour les cadeaux ; la personnalisation du tablier est d’un chic fou !” -

Christiane participante de l’équipe Les Trois Grâces



“Je suis cuisinier de métier depuis maintenant 35 ans et j’ai encore découvert des saveurs aujourd’hui. Alors merci à vous !” - **Philippe**, jury

Vous en avez
pensé quoi
d’Alma’Miam ?

“C’est super sympa en fait, super convivial. Ca nous a permis de découvrir des personnes et des plats aussi.”

- **Constance**, participante de l’équipe KAPS



“C’était vraiment génial, en tout points de vue. Les tabliers sont magnifiques, mes enfants les mettent tous les jours, matin, midi et soir. Ils étaient très contents.” - **Céline**, participante de l’équipe Ma’Zitoune





Le Couscous Kabyle de la Coop Manau (Centre Social Alma) (Amina, Melha et Amina)

Ingrédients pour 5 personnes

- 125 ml d'huile d'olive
- 250ml d'huile de tournesol
- 500g couscous
- 250g d'oignons jaunes
- 250g de carottes
- 1 grosse courgette
- 300g de pommes de terre
- 500g de petits pois frais
- 3 gros navets
- 4 piments long piquants ou non piquants
- Du sel



Recette

- Mélanger le couscous avec un peu d'eau et y ajouter un peu d'huile de tournesol pour séparer les grains.
- Mettre le couscous dans le couscoussier sur le feu jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de vapeur. Le retirer ensuite du feu et le laisser refroidir.
- Dans un plat, arroser le couscous avec de l'eau et saler. Il faut le laisser reposer à nouveau.
- Pendant ce temps, nettoyer les légumes.
- Dans le fond d'un autre couscoussier, disposer deux fourchettes croisées.
- Couper les légumes grossièrement en carré et faire des couches de légumes dans le couscoussier en commençant avec les légumes qui prennent le plus de temps à cuire (comme la carotte). Saler entre chaque étage.
- À feu moyen, laisser cuire les légumes pendant 20-30 minutes. Il est important de goûter pour tester la cuisson des légumes.
- Pour les piments, les cuire à part dans de l'huile de tournesol pendant quelques minutes, retirer la peau puis les couper en morceaux.
- Une fois les légumes en cuisson, il faut revaporiser brièvement le couscous.
- Pour finir, il faut mélanger le couscous avec les légumes. Il est possible de rajouter par dessus de l'huile d'olive selon les préférences de chacun.

La parole à Melha de la Coop Manau

Lorsque l'on réfléchissait aux recettes végétariennes qu'on connaissait j'ai pensé à des recettes qui sont traditionnellement végétariennes chez les kabyles. Le couscous c'est une recette régionale, il y a beaucoup de variations en fonction des régions, des pays.

C'est ma grand-mère qui le préparait en été, avec des produits de son jardin. Avant les gens ne partaient pas forcément en vacances, donc pendant les vacances, on allait chercher le soir de l'eau et on ramassait les légumes dans le potager. Le lendemain, ma grand-mère préparait le couscous. C'était un moment entre filles. C'était chouette, à ce moment (l'été) il y avait beaucoup de fêtes, des mariages, des femmes qui chantaient et on dansait.



De gauche à droite : Melha, Amina Abibi et Amina Benomar.

Les Mahjoubas des Saveurs Arabes

(Djamila, Fatima et Kadir)

Ingrédients pour des mahjoubas pour 4 personnes

- 200g de semoule de blé dur fine
- 250ml d'huile de tournesol
- 250g de concentré de tomates
- 2 gousses d'ail
- 2kg d'oignons jaunes
- 250g de tomates fraîches
- ½ bouquet de coriandre et de persil
- 2 piments longs piquants
- 2 poivrons verts
- Des épices (poudre de piment maison, ras el hanout) sel, et une pincée de sucre
- 20cl l'eau



Recette

- Préparer la pâte en mélangeant la semoule avec de l'eau et du sel. La pétrir (à la main ou avec un pétrin) jusqu'à ce qu'elle devienne lisse. La laisser reposer.
- Faire ensuite des boules avec la pâte. Mettre de l'huile sur ses mains au préalable pour manier la pâte. Mettre les boules sur un plat huilé.
- Pour la farce, éplucher et couper les oignons en petits carrés, couper également les piments et les tomates en petits morceaux.
- Mettre de l'huile dans une marmite, puis rajouter les oignons, les piments, les épices, le persil, la coriandre, le sel et une pincée de sucre. Mélanger le tout et faire cuire à feu doux pendant 10 minutes. La pincée de sucre permet de contrebalancer l'acidité de la tomate concentrée.
- Rajouter le concentré de tomate. Laisser mijoter pendant quelques minutes.
- Par la suite, étirer les boules de pâte à la main, et ajouter de la farce au centre, replier les côtés de la pâte pour recouvrir la farce. Mettre les mahjoubas non cuits sur du papier cuisson.
- Cuire les mahjoubas à la poêle. Si besoin, s'aider du papier cuisson pour mettre les mahjoubas dans la poêle. Retirer le papier cuisson avant de retourner le mahjoubas dans la poêle au bout de 2min30. Cuire les mahjoubas jusqu'à ce qu'ils soient colorés.

La parole à Djamila des Saveurs Arabes

D'où ça vient les
mahjoubas ?

“C’est un plat traditionnel de l’Ouest de l’Algérie, de la porte du Sahara d’Ouled Djellal. On prépare ce plat pour les étrangers, pour leur faire goûter nos plats ou même en famille quand toute la famille vient chez nous.”



De gauche à droite : Fatima, Djamila et Anne (maître de cérémonie).

Le Couscous aux légumes et à la sauce rouge de l'Alma in DZ (Djamila, Aouatif et Rose-Marie)

Ingrédients pour un couscous de 4 personnes

- 200g d'oignons jaunes
- 400g tomates fraîches
- 600g de carottes
- 600g de courgettes
- 1.2kg de pommes de terre
- 1 petite branche de céleri
- 200g de pois-chiches
- Des épices (poivre noir, paprika, curcuma)
- 800g de couscous
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- 100g beurre



Recette

- Couper les oignons très finement.
- Mettre de l'huile d'olive dans la marmite, y rajouter les oignons et les épices. Laisser dorer les oignons.
- Ecraser les tomates pour les mettre ensuite dans la marmite. Y rajouter après le concentré de tomates.
- Eplucher les carottes, puis les couper en 4 gros morceaux.
- Eplucher les courgettes et les pommes de terre, puis les couper en gros morceaux.
- Rajouter de l'eau pour recouvrir les légumes, qu'il faut laisser cuire.
- Pendant ce temps, il faut s'occuper du couscous (le laver, puis le laisser sécher pendant environ 10-15 minutes)
- Pendant le séchage, il faut préparer la vapeur, puis cuire le couscous à la vapeur une première fois (10-15 minutes). Y rajouter ensuite du sel, de l'huile et de l'eau. Mélanger le tout puis laisser reposer 15-20 minutes.
- Cuire à nouveau le couscous à la vapeur (moins de 10 minutes).
- Mettre ensuite le couscous dans un saladier et y rajouter du beurre.
- À ce moment-là, la sauce et les légumes sont prêts, il ne reste plus qu'à assembler selon les préférences de chacun.

La parole à Djamila, Aouatif et Rose

D'où te vient cette
recette ?

“La première fois que j’ai fait du couscous c’était avec ma mère à douze ans, c’est la recette que j’ai préparée. De base avec de la viande mais je l’ai adaptée pour le concours. Tous les vendredis, on préparait le couscous à la maison parce que c’est jour saint, mais pas tous les vendredis aujourd’hui parce que travaille. J’en fais aussi pour les mariages et avec mes enfants de temps en temps.” - Djamila

Et comme le dit Aouatif, c’est “un plat qui voyage sans visa, sans passeport!”



Aouatif et Djamila lors d’Alma’Miam.

Et toi Rose, c’est
quoi ton rapport au
couscous ?

“Quand je suis arrivée en France, tout était nouveau pour moi : la langue, les habitudes, même les odeurs de cuisine dans les immeubles. Je suis Portugaise et chez nous, on cuisine beaucoup de bacalhau, les soupes, les plats mijotés. Mais un jour, une voisine m’a proposé quelque chose de différent : apprendre à faire du couscous. Depuis ce jour, je prépare du couscous de temps en temps, surtout quand je réunis la famille. C’est devenu un plat qui me rappelle mes débuts en France, l’accueil que j’ai reçu, et l’amitié qui peut naître autour d’un simple plat partagé.”

La tarte fraise-rhubarbe à la crème amandine de l'équipe KAPS (AFEV) (Rania, Constance et Pauline)

Ingrédients pour une tarte de 8 personnes

- 375 g de farine
- 275g de beurre
- 5 oeufs
- 60g de sucre glace
- 200g de poudre d'amande
- 450g de fraises
- 750g de rhubarbe
- 80g de sucre en poudre

Recette

La veille :

- Laver et découper la rhubarbe. Mettre les tronçons dans 80 g de sucre en poudre afin qu'elle perde son eau et ne détrempe pas la pâte.

Le jour même :

- Pour la pâte sablée, sortir le beurre du réfrigérateur 30 minutes avant afin qu'il puisse ramollir un peu. Mettre la farine (267g) dans un saladier, creuser un puit, mettre le beurre (137g) découpé en petits morceaux, le sucre glace et les œufs battus (2). Malaxer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Mettre au frais pendant 30 minutes.
- Pour la crème amandine, battre les 3 œufs, puis incorporer la farine restante. Faire fondre le reste de beurre (137g) au micro-ondes dans un saladier, le mélanger à la préparation et ajouter la poudre d'amandes.
- Découper les fraises en morceaux, rincer la rhubarbe. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- Étaler la pâte sur un moule recouvert de papier sulfurisé. Faire précuire 10 à 15 minutes, puis laisser refroidir.
- Pour finir, verser la crème une fois la pâte refroidie et ajouter les fruits par dessus. Remettre la tarte à cuire pendant 25 minutes.

La parole à l'équipe KAPS

D'où vous est venue
l'idée de cette
recette ?

“En regardant les fruits de saison, on s'est chacune souvenue de notre tarte d'enfance : à la fraise pour Constance, à la rhubarbe pour Pauline, et aux amandes pour Rania.

Plutôt que d'en choisir une et d'en décevoir deux, nous avons décidé de mélanger les trois ! Après quelques recherches sur internet, on a vu que ces saveurs pouvaient bien s'associer.

C'est comme ça qu'est née notre tarte fraise-rhubarbe à la crème amandine, un mélange de nos souvenirs d'enfance.”



De gauche à droite : Pauline, Rania et Constance.

Les boules d'énergie de Ma'zitoune

(Céline et ses enfants, Aïcha, Saad, Chiheb et Retaj)

Ingrédients pour 10 personnes

- 100g de dattes
- 100g de graines (peu importe lesquelles)
- 100g de flocons d'avoine
- 100g de chocolat noir
- 100g de noisettes
- 100g d'amandes
- 100g de noix
- 1 c à s de miel si besoin

Recette

- Dans un mixeur, ajouter l'ensemble des ingrédients et mixer jusqu'à obtention d'une pâte malléable.
- Former ensuite des boules de pâte en roulant la pâte entre ses paumes de mains.
- Il est possible de rouler les boules dans des graines, ou autre, en fonction de ses préférences personnelles.
- À manger de suite ou à conserver au frigo pendant quelques jours.



One Woman Show d'Aïcha de Ma'zitoune

“Aujourd’hui j’ai voulu faire la meuf organisée, inspirée... j’m suis dit: “Allez, une tarte tatin, une tarte aux fraises et des boules énergisantes.” Je pensais que j’allais briller comme dans Le Meilleur Pâtissier – mais non, j’ai atterri direct dans Cauchemar en cuisine, édition spéciale bled & maroilles.

Déjà, la tarte tatin. Je la retourne comme dans les vidéos, sauf que... RIEN ne se passe. Les pommes sont restées collées au moule comme si elles réclamaient le droit au logement. Y’avait la pâte d’un côté, les pommes de l’autre, et moi au milieu, en train de réévaluer ma vie.

Je passe à la tarte aux fraises, en mode “Allez, rattrape-toi.” Mais la crème n’a jamais pris. Elle est restée liquide, molle, comme mon moral à ce stade. Et les fraises glissaient dessus comme si elles fuyaient la scène du crime. Et là, comme si j’avais pas compris la leçon, je me lance dans les boules énergisantes. J’ai mixé, roulé, essayé de façonner... mais ça collait plus à mes doigts qu’entre elles. C’était pas des boules, c’était des drames protéinés.

On aurait dit des bricks du futur, version sans goût, sans forme, sans avenir.

Et tout ça, pendant que ma mère passait dans la cuisine toutes les 3 minutes pour balancer son mythique : “Après c’est toi qui fais le ménage.” Elle fait rien, mais elle observe. Elle juge. Elle t’envoie la pression mentale comme un drone de surveillance. Et si tu la regardes de travers, elle rajoute : “Moi j’t’ai rien demandé, c’est toi qui t’es lancée dans tes trucs là.”

Et pendant que je vis ma crise pâtissière, mon père, lui, vit sa meilleure vie. Algérien, version extra vierge puissance max : 3 litres d’huile d’olive minimum par repas. Chorba, salade, brique, yaourt nature, tout y passe. Un jour je l’ai vu mettre de l’huile sur un croissant. Je lui dis “Papa c’est un dessert” Il me répond : “C’est sec.” Et surtout, faut jamais jamais dire qu’il manque du sel dans ses bricks. Je l’ai fait une fois. Son regard m’a traversée comme un laser. Il m’a sorti un monologue patriotique sur la guerre, la culture, les ancêtres et la recette de sa grand-mère. J’ai dit : “Pardon chef, c’est parfait.”

Donc voilà. Moi je voulais juste faire un goûter healthy. J’ai fini avec une tarte tatin démontée, une flaque aux fraises, des boules gluantes, ma mère en mode agent de la DDE, et mon père qui rajoute de l’huile dans sa chorba comme si c’était une voiture diesel. Mais bon... c’était fait avec amour. Et un peu de beurre. Et beaucoup, beaucoup trop d’huile d’olive.”

Merci à nos financeurs



Et à nos partenaires !



Un grand merci également à Takia Abakar et Ramana Collet (BonOeil Production) d'avoir capturé en photos et vidéos cet évènement.





© Ramana Collet, BonOeil Production

VRAC

**HAUTS-
DE-FRANCE**



www.hdf.vrac-asso.org

En cuisine, tout
est permis. 😊

Ces dessins ont été faits par des
enfants lors des ateliers VRAC de
préparation au concours de cuisine.



Kitchen

