



CANTINES DU MONDE

CARNET DE RECETTES

ÉDITO

Les Cantines du monde s'invitent dans votre assiette.

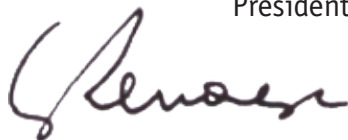
A travers l'exposition photos « Cantines du monde », nous vous invitons à découvrir en images les conditions d'accès à l'alimentation des enfants que Partage soutient à travers le monde.

Nous avons également voulu vous faire découvrir leur culture et leurs traditions en vous proposant des recettes typiques de leur pays. Ce livret de recettes vous permettra d'amener dans votre foyer la richesse des cuisines du monde, que vous pourrez expérimenter lors d'un moment de convivialité et de partage.

Convaincus du rôle des cantines scolaires dans le développement global de l'enfant, les Chefs de renom Pierre-Sang Boyer, Régis Marcon et Abdel Alaoui ont souhaité parrainer notre initiative et affirmer ainsi leur soutien.

BON VOYAGE CULINAIRE ET SOLIDAIRE !

Christian Renoux
Président



LES AMBASSADEURS

Chefs engagés, ils soutiennent l'opération « Cantines du monde ».



PIERRE-SANG
BOYER

Chef français d'origine coréenne, Pierre-Sang Boyer a fait partie des finalistes de l'émission Top Chef en 2011. Sa cuisine est le reflet d'un monde, dans lequel se mélangent saveurs, traditions, cultures et couleurs.

Père & Fils, grands chefs cuisiniers français (3 étoiles au Guide Michelin), Régis et Jacques Marcon s'inspirent des lieux où ils vivent, entre Velais et Vivarais, pour offrir une cuisine régionale revisitée, privilégiant mets et produits locaux. Ils sont particulièrement engagés dans un travail de transmission auprès des jeunes en hôtellerie restauration.

RÉGIS & JACQUES
MARCON



CÉDRIC
BOUTROUX

Cédric Boutroux fait partie de la famille Bocuse depuis maintenant 14 ans. Passionné par son métier, il a évolué à divers postes avant de devenir Chef Exécutif des 5 brasseries Bocuse : le Nord, le Sud, l'Est, l'Ouest et la toute dernière, Brasserie des lumières située dans le stade Lyonnais; Cet amoureux des produits aime proposer une cuisine « simple mais généreuse et d'excellente qualité ».

POURQUOI LES CANTINES DU MONDE ?

Un enfant qui a faim **ne peut bien grandir, ni apprendre**. A l'inverse, les repas scolaires, équilibrés et nutritifs, **améliorent fortement son état de santé**, ainsi que ses capacités de concentration et d'apprentissage.

Pour les enfants les plus défavorisés, les repas scolaires sont parfois l'unique **repas de la journée** ; ils encouragent ainsi les familles à envoyer et maintenir leurs enfants à l'école, notamment les filles. Pendant les crises, les cantines scolaires représentent un véritable **filet de protection sociale** pour les familles.

Au niveau local, les cantines scolaires sont aussi un **levier de développement économique** : souvent situées au cœur des villages et des communautés, elles sont une source d'emploi, pour les habitants du quartier et les petits producteurs locaux. Enfin, en améliorant la nutrition des enfants en général, les cantines scolaires peuvent participer à l'évolution positive de tout un pays.

Cependant, dans les pays les plus pauvres, **seulement 18%** des enfants des écoles primaires reçoivent un repas à l'école.

Selon l'article 27 de la Convention Internationale des Droits de l'Enfant, *« les États parties reconnaissent le droit de tout enfant à un niveau de vie suffisant pour permettre son développement physique, mental, spirituel, moral et social. (...) Les États parties adoptent les mesures appropriées, compte tenu des conditions nationales et dans la mesure de leurs moyens, pour aider ces parents et autres personnes ayant la charge de l'enfant à mettre en œuvre ce droit et offrent, en cas de besoin, une assistance matérielle et des programmes d'appui, notamment en ce qui concerne l'alimentation, le vêtement et le logement. »*

FOCUS SUR UNE CANTINE

L'INEPE en Équateur



En Équateur, près de 26% des enfants souffrent de **dénutrition chronique**. Or, un enfant dénutri ne peut apprendre dans de bonnes conditions et devient plus facilement victime d'autres maladies. C'est pour **prévenir ces maladies** et permettre aux enfants de bien apprendre, que **Partage soutient** le projet d'alimentation durable de l'INEPE (Institut pour la recherche, l'éducation et la promotion populaire d'Équateur).

Le travail réalisé au sein du jardin scolaire fait partie intégrante du programme pédagogique des **572 enfants et adolescents** pris en charge par l'INEPE. En effet, le potager est un lieu d'expérimentation pour l'enseignement des sciences, de valorisation du travail de la terre et de la **culture andine**.

Le **jardin scolaire**, attenant à l'école, recouvre 6 500 m², comprenant des zones de culture et deux jardins d'hiver. La production du jardin **permet d'alimenter à la fois la cantine scolaire et la communauté**, en produits sains et naturels.



MADAGASCAR

LA CANTINE :

Les enfants de cette école mangent des plats à base de haricots et de maïs. Un complément alimentaire, la moringa, leur est également distribué au cours du repas. C'est souvent le seul repas conséquent de la journée.

LE PLAT TRADITIONNEL : LE ROMAZAVA

Le romazava est un plat traditionnel malgache, cousin du pot au feu, avec pour seuls légumes des brèdes mafana*. Il existe différentes manières de préparer ce plat, qui varie du nord au sud de Madagascar.

* feuilles de plantes vertes que l'on retrouve dans les épiceries chinoises.

LE ROMAZAVA

🕒 4 - 🕒 20 MIN - 🍲 1H20

INGRÉDIENTS :

15 ml d'huile végétale
1 kg de cubes de bœuf à ragoût
1 gousse d'ail haché
1 petit oignon émincé

3 à 4 lamelles fines de gingembre frais
1 tomate fraîche concassée
sel et poivre
500 g de brèdes mafana

LA RECETTE

- Dans un fait-tout, chauffer l'huile à feu relativement fort et faire revenir les cubes de viande.
- Ajouter l'ail, l'oignon et le gingembre, puis, la tomate concassée.
- Saler et poivrer selon votre goût et immerger complètement les cubes de viandes dans l'eau.
- Faire bouillir 7 à 10 min en écumant souvent, puis, baisser le feu. Placer un couvercle et laisser mijoter de 45 min à une heure.
- Ensuite, ajouter les brèdes mafana préalablement rincées.
- Cuire encore 20 à 25 min.



ÉQUATEUR

LA CANTINE :

Dans cette cantine d'un quartier populaire du sud de Quito, les aliments utilisés pour la préparation des repas sont en partie issus du potager biologique de l'école. Les enfants participent à l'entretien de ce potager.

LE PLAT TRADITIONNEL : LA SOUPE DE QUINOA

Cultivé depuis des millénaires sur les plateaux des Andes, le quinoa est une des plantes les plus nutritives du monde. Des pommes de terre et, parfois, de la viande sont ajoutées dans la soupe.

LA SOUPE DE QUINOA

👤 4 - ⏱ 20 MIN - 🍲 20 MIN

INGRÉDIENTS :

150 g de quinoa
4 pommes de terre
1 œuf
1 tomate
100 g de gruyère râpé
1 oignon

2 gousses d'ail
1 bouquet de coriandre fraîche
1 bouquet d'origan
1 c. à soupe d'huile d'arachide
sel, poivre

LA RECETTE

- Laver et égoutter soigneusement le quinoa.
- Éplucher et émincer très finement l'oignon et les gousses d'ail.
- Laver et couper en petits dés la tomate. Laver, éplucher et couper en petits dés les pommes de terre.
- Dans une cocotte, faire chauffer l'huile doucement. Ajouter l'oignon, l'ail et les dés de tomate.
- Faire chauffer de l'eau (trois fois le volume de quinoa) et la verser dans la cocotte.
- Ajouter le quinoa, le bouquet de coriandre, l'origan et les pommes de terre. Bien mélanger.
- Ajouter l'œuf et le gruyère râpé.
- Assaisonner si besoin et laisser cuire pendant 10 min.
- Retirer les tiges des herbes et servir chaud dans des bols.



NÉPAL

LA CANTINE :

Dans le cadre de son programme d'éducation alternative, cette école mobile offre aux enfants un repas ou une collation, permettant un meilleur développement global de l'enfant.

LE PLAT TRADITIONNEL : LE DAL BHAT

Ce plat associe un riz blanc (bhat), une soupe ou une purée de lentilles (dal) et un curry de légumes. Parfois, sont ajoutés des achars, différents condiments et légumes pimentés, macérés dans le vinaigre.

LE DAL BHAT

👤 4 - ⏱ 30 MIN - 🍲 45 MIN

INGRÉDIENTS :

200 g de riz basmati

1 l d'eau fraîche

50 g de ghî (beurre clarifié)

150 g de lentilles

1/2 c à café de curcuma

2 gousses d'ail

1 gros oignon

2 piments frais

1/2 c à café de gingembre

1 pincée de poivre noir

200 g de chou

200 g de haricot vert

200 g de chou-fleur

100 g de petit pois

2 pommes de terre

1 c à soupe huile de friture

1 pincée de :

- cumin moulu

- coriandre moulue

- cannelle

- cardamome verte moulue

- clou de girofle moulu

1 filet de jus de citron

1 c à soupe de coriandre

LA RECETTE

- Rincer les lentilles et les faire tremper pendant 10 min.
- Vider l'eau et mettre les lentilles dans une casserole avec la moitié de l'eau fraîche et porter à ébullition.
- Porter l'eau à ébullition, ajouter les épices, couvrir et laisser cuire sur feu doux pendant 20 à 30 min (selon le type de lentilles). Il faut que les lentilles soient bien cuites, au point de s'écraiser.
- Pendant la préparation des lentilles, porter à ébullition le riz et laisser cuire 10 min à feu moyen, en mélangeant une fois en cours de cuisson.
- Ajouter une noisette de beurre clarifié. Remuer, baisser le feu et laisser cuire à couvert pendant 5 min.
- Dans une petite poêle, faire chauffer le reste de beurre clarifié avec l'oignon émincé, un piment et la moitié de l'ail haché. Verser sur les lentilles à la fin de la cuisson et réserver.
- Tailler le chou-fleur en fleurettes, la pomme de terre en cubes et le chou en lanières fines.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire frire l'oignon émincé.
- Ajouter les épices, le piment et l'ail. Laisser chauffer 1 min en remuant.
- Ajouter alors les légumes, verser un fond d'eau et laisser cuire à couvert jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres.
- En fin de cuisson, retirer du feu et ajouter le jus de citron et la coriandre fraîche.
- Servir les lentilles (dal) avec le riz (bhat), accompagné du curry de légumes.



CAMBODGE

LA CANTINE :

Dans cette école communautaire, les enfants de maternelle reçoivent tous les jours (du lundi au vendredi) un repas ou une collation, à base de riz, servi directement dans la salle de classe.

LE PLAT TRADITIONNEL : LE AMOK TREI

Le amok treï est un plat national cambodgien à base de poisson, de citronnelle, d'aromates et de lait de coco, cuit à la vapeur dans des feuilles de bananiers. Ce plat s'accompagne le plus souvent de riz blanc.

LE AMOK TREI

🕒 4 - 🕒 15 MIN - 🍳 30 MIN

INGRÉDIENTS :

1 boîte de 400 ml de lait de coco
feuille de bananier (ou à défaut feuille d'aluminium pour la cuisson vapeur en papillote)
3 c à soupe de cacahuètes grillées hachées
chou chinois ou batavia sans les côtes

1 tige de citronnelle
1 grosse rondelle de galanga
quelques feuilles de citronnier ou bergamote (4 ou 5)
600 g de poisson en filet
1 échalote
1 petit piment
quelques feuilles d'épinard
basilic thai
nuoc mam
poivre

LA RECETTE

- Couper le poisson en dés, saler avec 2 cuillères à soupe de nuoc mam*, poivrer et réserver.
- Mixer la citronnelle, le galanga, l'échalote, les feuilles de citronnier le plus fin possible (en Asie, on pile au mortier) et mélanger au lait de coco. Utiliser la partie crémeuse.
- Préparer la ou les papillotes (avec les feuilles de bananier ou avec l'aluminium) : au fond mettre les feuilles d'épinard, le chou ou la batavia.
- Ajouter les cacahuètes hachées et le poisson.
- Verser le lait de coco et les aromates.
- Parsemer de filets de piment et de basilic.
- Refermer bien hermétiquement.
- Faire cuire à la vapeur 30 min.

*Praoc mam au Cambodge



UNION DES COMORES

LA CANTINE :

Dans cette école, ce sont les parents d'élèves qui se chargent de la préparation de la bouillie et de sa distribution aux enfants. La bouillie est composée de farine de maïs ou de riz, avec ou sans sucre, et de lait concentré.

LE PLAT TRADITIONNEL : LE PILAO

Le pilao est une recette traditionnelle mahoraise, à base de riz et de poulet. Souvent riche en épices et mitonné, le pilao ressemble à une paëlla comorienne.

LE PILAO

🕒 4 - 🕒 10 MIN - 🍳 50 MIN

INGRÉDIENTS :

1 kg de blancs de poulet
3 tomates
2 oignons
3 gousses d'ail
250 g de riz
3 c à soupe d'huile

2 c à café de cumin en poudre
2 doses de safran
2 pincées de cannelle en poudre
1 c à café de poivre moulu
2 c à café de sel

LA RECETTE

- Peler les gousses d'ail et les écraser avec un presse-ail. Mélanger l'ail, le cumin, le safran, la cannelle, le poivre et 2 cuillères à café de sel dans un bol. Diviser le mélange en 2.
- Couper les blancs de poulet en petits morceaux. Les placer dans un récipient qui se ferme par un couvercle et ajouter la moitié du mélange d'épices. Fermer le récipient et le secouer pour répartir les épices sur tout le blanc de poulet. Laisser reposer 15 min.
- Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une sauteuse et faire revenir les morceaux de poulet à feu vif jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Réserver.
- Peler et émincer les oignons. Laver les tomates et les couper en dés. Faire chauffer le reste d'huile dans une cocotte. Faire dorer les oignons et ajouter les tomates et le reste du mélange d'épices. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 10 min.
- Ajouter le riz à la sauce. Mélanger jusqu'à ce que les grains soient bien imprégnés de sauce. Ajouter le poulet. Mélanger et laisser cuire pendant 10 min.
- Pour finir, verser 50 cl d'eau chaude sur le riz. Couvrir la cocotte et laisser cuire à feu doux pendant 30 min, le riz doit avoir absorbé toute l'eau.



BURKINA FASO

LA CANTINE :

Ces enfants de classes maternelles reçoivent un repas pour le déjeuner et un goûter à la récréation. Ils se lavent les mains à tour de rôle et s'asseyent dans le calme, dans la salle de classe. Une assiette de riz ou de mil leur est servie.

LE PLAT TRADITIONNEL : LE TÔ

Le tô est une boule de mil ou de maïs, accompagnée d'une sauce de gombos, de feuilles de moringa ou d'oseille. Riche en glucides et en protéines, il est le repas quotidien de la majorité des Burkinabés, tant dans les zones rurales qu'en ville. Il est servi dans un grand plat et consommé avec la main.

LE TÔ

👤 4 - ⏱ 30 MIN - 🍲 30 MIN

INGRÉDIENTS :

500 g farine de mil, ou de sorgho, ou de maïs, ou de
manioc, ou mélange de ces farines
2 l. d'eau

LA RECETTE

- Mettre 2 l d'eau à bouillir.
- Dans un saladier, mettre la farine, et verser peu à peu 3/4 l d'eau bouillante, jusqu'à obtenir une pâte.
- Mettre cette pâte dans une marmite à feu doux et verser progressivement le reste de l'eau bouillante, en ne cessant pas de tourner, pour que la pâte ne colle pas au fond de la casserole et ne fasse pas de grumeaux.
- Continuer à tourner jusqu'à obtenir une pâte épaisse. Ajouter de l'eau bouillante si besoin.
- La cuisson est achevée quand la pâte se détache des bords de la casserole.
- Mouler des portions avec les mains et servir dans chaque assiette, avec la viande, le poulet ou le poisson en sauce de votre choix.



ÉGYPTE

LA CANTINE :

La majorité des enfants de cette école est sous-alimentée, ce qui entraîne d'autres problèmes de santé, notamment des maladies de peau. C'est pourquoi, cette école a développé des programmes de nutrition, visant à améliorer l'état de santé général des enfants.

LE PLAT TRADITIONNEL : LE KOSHARI

Le koshari est un plat national, consommé fréquemment dans les villages et dans les familles modestes des grandes villes. Il est constitué de spaghettis coupés en tronçons, de macaronis courts (façon minestrone), de pâtes cheveux d'ange, de riz, de lentilles, de pois chiches, de coulis de tomates, d'une gousse d'ail émincé et d'un assortiment d'épices.

LE KOSHARI

🕒 4 - 🕒 15 MIN - 🍲 25 MIN

INGRÉDIENTS :

1 petit bol d'huile d'olive

3 oignons

un peu de farine

1 bol de spaghettis coupés en tronçons de 5 à 7 cm

1 bol de macaronis courts (façon minestrone)

1 bol de riz

1 zeste de vinaigre de vin rouge

1 bol de pâtes cheveux d'ange (ceux des bouillons des enfants)

1 petit bol de lentilles et de pois chiches

1 boîte de coulis de tomates

1 gousse d'ail émincée

1 assortiment d'épices (cumin, paprika, sel et poivre)

piment en poudre

LA RECETTE

- Préparer à l'avance les lentilles et les pois chiches : rincer, faire tremper si nécessaire, cuire au bouillon le temps indiqué sur le paquet, réserver.
- Emincer les oignons en fines rondelles et les passer légèrement dans la farine avant de les jeter dans une poêle avec l'huile, à feu doux : les oignons doivent roussir lentement avant d'être retirés du feu pour être égouttés sur un papier absorbant.
- Conserver l'huile de friture des oignons pour y faire brunir les cheveux d'ange. Puis ajouter le riz en pluie, de l'eau pour faire gonfler le riz et les pâtes lentement. Dans le même temps, faire cuire les macaronis et les spaghettis, ensemble, dans de l'eau bouillante selon le temps indiqué sur la boîte.
- Lorsque le riz et les cheveux d'ange sont cuits, ajouter d'un coup les lentilles et les pois chiches déjà cuits, puis les macaronis et les spaghettis. Remuer d'un geste ample pour ne pas écraser les éléments.
- Ajouter les épices en poudre : cumin, paprika, un peu de piment, sel, poivre. Remuer de nouveau délicatement et laisser prendre couleur 1 ou 2 min. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- Faire fondre la gousse d'ail dans un peu d'huile, ajouter le coulis de tomates, sel, poivre, une pointe de piment en poudre et un zeste de vinaigre.
- Au moment de servir, disposer une louche de koshari bien chaud sur une assiette, couvrir d'une petite poignée d'oignons frits et agrémenter d'une cuillère de sauce tomate relevée.



INDE

LA CANTINE :

Dans cette école du sud de l'Inde, les enfants apportent tous les jours leur panier repas et reçoivent des compléments nutritionnels au moment du goûter.

LE PLAT TRADITIONNEL : LE THALI

Le thali est un plat traditionnel du sud de l'Inde. Il est servi dans une assiette métallique (ou, parfois, sur une feuille de bananier). Il est composé de riz, de pain appelé aussi chapatis, de différents currys de légumes et, plus rarement, de viande et de dal (soupe épicée de lentilles).

LE THALI

4 - 45 MIN - 1 H

INGRÉDIENTS :

1/4 aubergine
250g de riz basmati
2 pommes de terre coupées
en petits morceaux
2 murungka*
1 oignon
1 tomate coupée en petits
morceaux

1gousse d'ail
1/4 c à café de graines de moutarde
feuilles de curry
1 tamarin
eau
1c à café de curry
2 c à soupe de coriandre en poudre
huile
sel

LA RECETTE

- Dans une casserole, faire dissoudre le tamarin dans 3 petits verres d'eau afin d'extraire le jus de tamarin, puis, le passer à la passoire.
- Ajouter la coriandre et le curry dans le jus de tamarin. Saler.
- Incorporer les morceaux de tomate et mélanger.
- Dans une autre casserole, chauffer l'huile, faire éclater les graines de moutarde.
- Ajouter les oignons émincés et l'ail écrasé.
- Verser le mélange de tamarin avec les oignons et incorporer les murungka coupés en petits bâtons, l'aubergine et les pommes de terre coupées en petits morceaux.
- Ajouter quelques feuilles de curry.
- Faire cuire à feu moyen la sauce pendant 15 à 20 min.
- Pendant ce temps, faire cuire 250g de riz dans un cooker avec de l'eau et saler.
- Servir le riz accompagné des légumes au curry.

* Le murungka est une plante vivrière, originaire du Nord de l'Inde et du Sri-Lanka cultivée pour ses fruits.

PARTAGE, *Association française de solidarité internationale*

Créée en 1973 pour venir en aide aux enfants victimes de la guerre du Vietnam, Partage aide, depuis 45 ans, les enfants les plus démunis à grandir dignement dans le respect de leurs droits fondamentaux.

Les actions de Partage permettent de lever les freins au développement global de l'enfant, afin qu'il puisse être éduqué, soigné, nourri et protégé, tout en accompagnant le développement de sa communauté.

Partage a fait le choix de travailler uniquement avec des associations locales expérimentées d'aide à l'enfance. Leurs connaissances des besoins des enfants, qu'elles côtoient chaque jour, garantissent que les actions menées répondent au mieux aux réalités du terrain. Elles sont plus à même d'aider efficacement les enfants et leur communauté. Aujourd'hui, Partage travaille avec 30 associations partenaires dans 20 pays.



20.000 parrains
& donateurs



30 partenaires
dans **20** pays
du monde



45

ans d'expérience



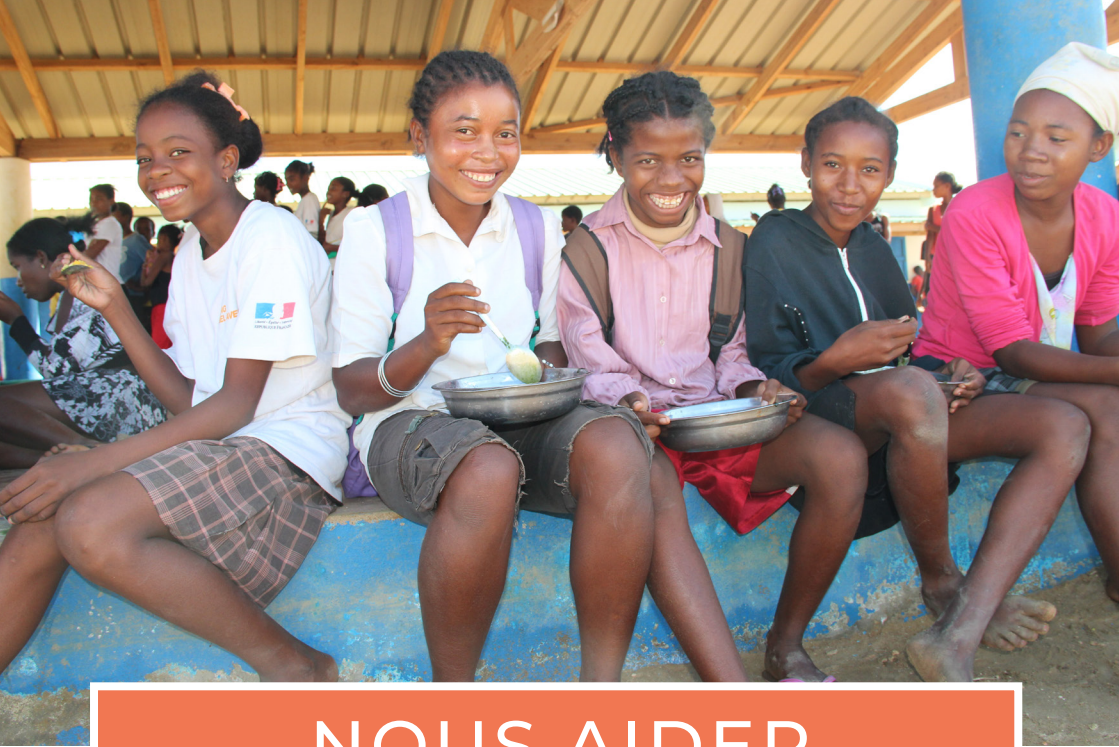
+750.000
bénéficiaires



350 bénévoles &
14 associations
affiliées en
France

 **Partage**
avec les enfants du monde

CANTINES DU MONDE



NOUS AIDER

En soutenant vous aussi l'opération « Cantines du monde », vous pouvez améliorer les conditions des enfants défavorisés et changer concrètement leur vie.

VOS COORDONNÉES :

Mr / Mme :

Adresse :
.....

Code postal :

Téléphone :

Mon adresse e-mail (facultatif) :

☐ Oui, j'accepte de recevoir des informations de PARTAGE à l'adresse mail ci-dessus. Je suis informé(e) que je reste libre de demander à tout moment la cessation de ces envois à PARTAGE.

Conformément à la loi Informatique et Libertés du 06/01/1978, vous disposez d'un droit d'accès, de suppression et de rectification sur les données personnelles vous concernant en vous adressant à Partage.

Je vous envoie un chèque à l'ordre de PARTAGE :
Partage 40, rue Vivenel-B.P.70311
60203 COMPIEGNE cedex-France

www.cantinesdumonde.org

BULLETIN DE SOUTIEN :

Oui, je fais un don pour soutenir les Cantines du Monde :

☐ 8€* 1 repas quotidien pour 1 enfant pendant 1 mois

☐ 24€* 1 repas quotidien pour 1 enfant pendant 1 trimestre

☐ 96€* 1 repas quotidien pour 1 enfant pendant 1 an
soit 33€ après déduction fiscale

☐ A ma convenance : €

 **Partage**
avec les enfants du monde

66% DE RÉDUCTION D'IMPÔTS

* ces montants sont des exemples qui correspondent aux coûts moyens des repas sur le terrain.

© Partage / Pierre-Sang Boyer / Abdel Alaoui / Regis Marcon / Fotolia
Maquette / Mise en page : Estelle Sanzo (SBC)