

# CANTINE DU MONDE

**CARNET DE RECETTES**  
ÉDITION 2021



---

## TABLE DES MATIÈRES

<b>Édito</b> .....	3
<b>Notre ambassadeur</b> .....	3
<b>Pourquoi les cantines du monde?</b> .....	4
<b>Focus sur une Cantine</b> .....	5
<b>Madagascar</b> .....	6
Le romazava .....	7
<b>Équateur</b> .....	8
La soupe quinoa .....	9
<b>Népal</b> .....	10
Le dal bhat .....	11
<b>Cambodge</b> .....	12
La amok trei .....	13
<b>Union des Comores</b> .....	14
Le pilao .....	15
<b>Burkina Faso</b> .....	16
Le tô .....	17
<b>Égypte</b> .....	18
Le koshari .....	19
<b>Inde</b> .....	20
Le thali .....	21
<b>PARTAGE</b> .....	22
<b>Nous aider</b> .....	23

---

## ÉDITO


### **Les Cantines du Monde s'invitent dans votre assiette.**

L'exposition de photos des « Cantines du Monde » vous donne un aperçu d'un aspect important et d'un enjeu de la scolarité des enfants, dans des pays où PARTAGE soutient l'action de ses partenaires.

Ces cantines illustrent les conditions d'accès à l'alimentation des enfants. Elles jouent un rôle important dans le développement global de l'enfant ; et pour sa santé.

Vous trouverez, dans ce livret, des recettes des traditions culinaires de chaque pays, comme une fenêtre ouverte sur leur culture. En réalisant des plats avec ces recettes, vous découvrirez une cuisine venue d'ailleurs, pleine de saveurs à partager dans un moment de convivialité. Nous remercions vivement tous les partenaires qui soutiennent cette initiative.

**À VOS FOURNEAUX! PRÉPAREZ CES REPAS,  
POUR RESTAURER LE MONDE!**



**Dominique BISSUEL**  
Président

---

## NOTRE AMBASSADEUR



**Chef engagé, il soutient l'opération  
« Cantines du Monde ».**

**GEORGE  
GRUNENWALD**

Le Président de la Best of Gastronomie, confrérie mondiale de la gastronomie pour les chefs et les gourmets, soutient Cantines du Monde en 2021.

---

## POURQUOI LES CANTINES DU MONDE ?

Un enfant qui a faim **ne peut bien grandir, ni apprendre**. À 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 m<sup>2</sup>, 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 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 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	2 piments frais	1 c à soupe huile de friture
1 l d'eau fraîche	1/2 c à café de gingembre	1 pincée de :
50 g de ghî (beurre clarifié)	1 pincée de poivre noir	• cumin moulu
150 g de lentilles	200 g de chou	• coriandre moulue
1/2 c à café de curcuma	200 g de haricot vert	• cannelle
2 gousses d'ail	200 g de chou-fleur	• cardamome verte moulue
1 gros oignon	100 g de petit pois	• clou de girofle moulu
	2 pommes de terre	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.
- 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'écraser.
- 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 trei 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   | 600 g de poisson en filet   |
| 1 feuille de bananier (ou à défaut feuille d'aluminium pour la cuisson vapeur en papillote) | 1 échalote                  |
| 3 c à soupe de cacahuètes grillées hachées  | 1 petit piment              |
| Quelques feuilles de chou chinois ou batavia sans les côtes                                 | quelques feuilles d'épinard |
| 1 tige de citronnelle   | basilic thai                |
| 1 grosse rondelle de galanga quelques feuilles de citronnier ou bergamote (4 ou 5 )         | 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 kochari bien chaud sur une assiette, couvrir d'une petite poignée d'oignons frits et agrémenter d'une cuillère de sauce tomate relevée.





## Inde

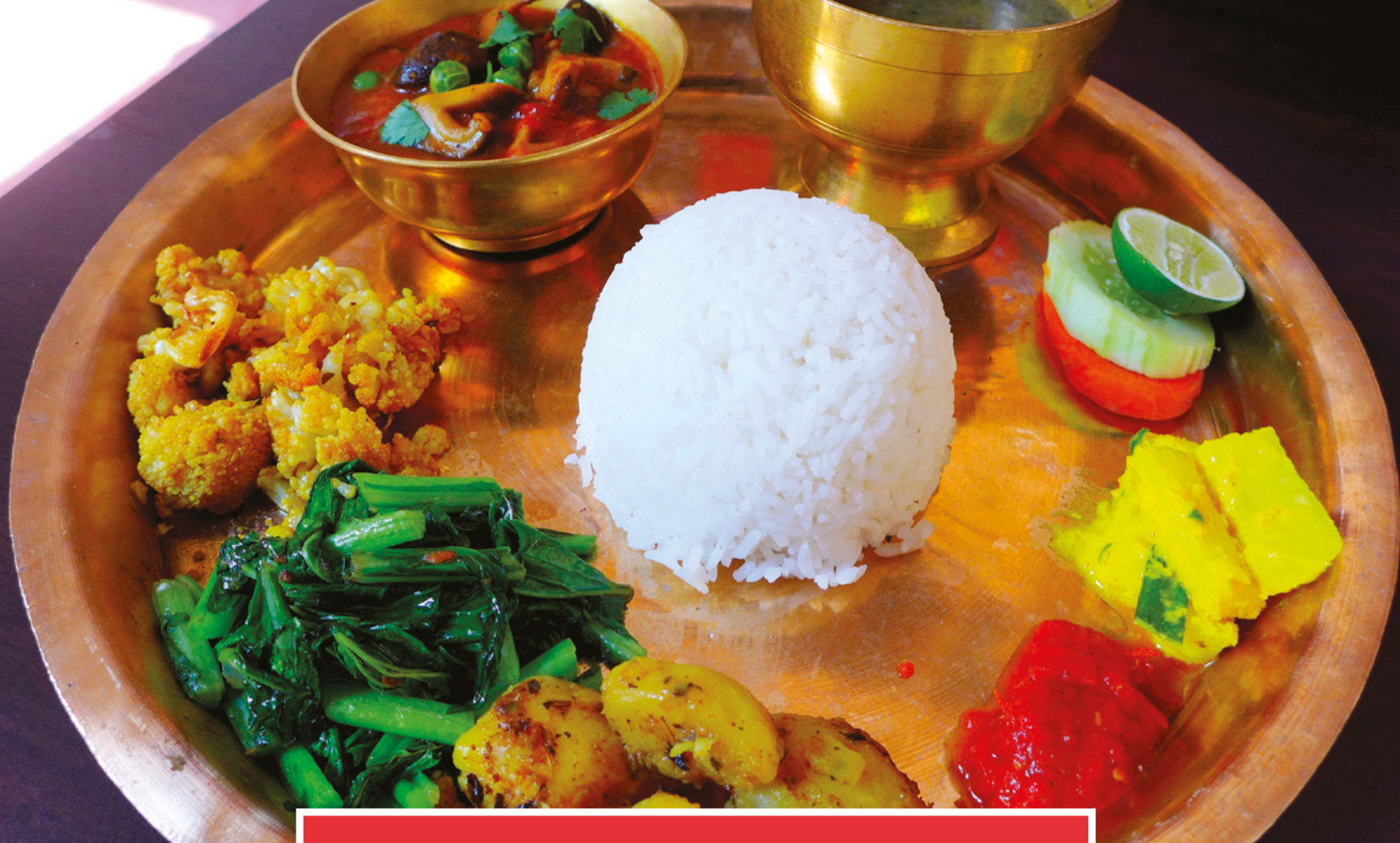
### **La cantine :**

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

1 gousse d'ail

1/4 c à café de graines de moutarde  
feuilles de curry

1 tamarin

eau

1 c 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.



---

## PARTAGE

# Association française de solidarité internationale

Créée en 1973 pour venir en aide aux enfants victimes de la guerre du Vietnam, PARTAGE aide 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 29 partenaires dans 19 pays.



Près de **20.000** marraines, parrains & donatrices, donateurs



**29** partenaires locaux dans **19** pays du monde



**+700.000** bénéficiaires



**300** bénévoles & **13** associations affiliées en France







## Nous aider

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

Pour effectuer votre don en ligne, rendez-vous au [partage.suite-donna.com](https://partage.suite-donna.com).

OU

Faites-nous parvenir votre don par chèque à l'attention de PARTAGE

40 rue Vivanel, BP 70311 60203  
Compiègne Cedex, France

**Bénéficiez de 66 % de réduction d'impôts pour votre don.**

Obtenez plus d'info sur les actions de Cantines du Monde et de PARTAGE en vous rendant sur [partage.org](https://partage.org) & [cantinesdumonde.org](https://cantinesdumonde.org).

N'hésitez pas à nous contacter au +33 (0)3 44 20 92 92.