



# 20<sup>ÈME</sup> ÉDITION FESTIVAL DES SOLIDARITÉS INTERNATIONALES

LIVRET DE  
RECETTES



## SPORT & SOLIDARITÉ INTERNATIONALE

DU 22 AU 26 NOVEMBRE 2023

Plus d'infos  
sur [lille.fr](http://lille.fr)



Profitez d'ateliers, de conférences-débats, de projections,  
d'expositions, de concerts et de spectacles dans toute la ville





Comme chaque année depuis vingt ans, la Ville de Lille coordonne, en partenariat avec un collectif d'associations et de structures culturelles lilloises, Le Festival des Solidarités Internationales. Cet événement incontournable se tiendra du 22 au 26 novembre, sur le thème « Sport et Solidarité Internationale » pour une édition spéciale qui prend place dans le contexte de l'accueil de la Coupe du Monde de rugby 2023 et des Jeux Olympiques de Paris en 2024. Une parfaite occasion pour explorer les liens entre le sport et la solidarité internationale et aborder les questions de genre dans le sport, l'intégration par le sport et l'accueil d'événements sportifs internationaux (Droits de l'Homme, changement climatique, inclusion).

Au programme de ces cinq jours, venez découvrir des expositions, assister à des projections suivies de débats, participer à des ateliers, profiter de concerts et d'événements aussi sportifs que festifs.

Le Festival des Solidarités Internationales est aussi l'occasion de s'ouvrir aux cultures d'autres pays, notamment aux traditions culinaires. Ainsi, les petits Lillois, Hellemois et Lommois, tout comme les agents municipaux, pourront déguster du 20 au 24 novembre des menus concoctés spécialement pour le festival. Dans les restaurants scolaires\* comme au restaurant municipal, nous vous convions à un voyage culinaire à la découverte de plats de cinq des villes jumelles de Lille : Saint-Louis du Sénégal, Naplouse en Palestine, Oujda au Maroc, Tlemcen en Algérie et Kharkiv en Ukraine. Grâce à ce livret, découvrez quelques-unes des recettes de cuisine de nos villes jumelles et préparez-les à la maison afin de faire voyager vos papilles et de partager de beaux moments de convivialité entre amis et en famille.

Nous vous souhaitons une bonne dégustation !

### **Charlotte BRUN**

Adjointe au Maire, déléguée à la Ville Éducatrice et Ville à Hauteur d'Enfant

### **Marie-Pierre BRESSON**

Adjointe au Maire, déléguée à la Culture, à la Coopération Décentralisée et au Tourisme

### **Martin DAVID-BROCHEN**

Adjoint au Maire, délégué aux Ressources Humaines

### **Johanne GOMIS**

Adjointe au Maire déléguée au sport

### **Jérôme PIANEZZA**

Adjoint au Maire, délégué à la Lutte contre les Discriminations et aux Relations Internationales et Européennes

### **Karine TROTTEIN**

Conseillère Municipale, déléguée à l'Alimentation et la Restauration Scolaire

*\* Les recettes ont été adaptées pour la restauration scolaire.*



# HARIRA VÉGÉTARIENNE

Origine : Maroc

Recette pour 4 personnes

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes



## Ingrédients :

- 1 gros oignon
- 3 branches de céleri
- 1 bâtonnet de cannelle ou pincée de cannelle
- 150 g de pois chiche
- 1 cuillère à café de gingembre
- 1 cuillère à café de carvi ou ras el-hanout
- 1 cuillère à café de curcuma
- 80 g de lentilles
- 2 cuillères à café de coriandre
- 500 ml de coulis de tomates
- environ 4 tomates fraîches
- concentré de tomate
- 50 g de vermicelle
- sel, poivre
- 90 g de farine
- 360 ml d'eau
- 1 citron

## Préparation :

1. Placer l'oignon, la coriandre et les feuilles de céleri (réserver les tiges) dans un mixer.
  2. Ajouter un verre d'eau et mixer finement.
  3. Verser le mélange dans une cocotte-minute.
  4. À ce stade, on rajoute les pois chiches trempés la veille (vous pouvez utiliser des pois chiches en conserve que l'on ajoute en fin de cuisson).
  5. Verser les lentilles préalablement rincées, le bâtonnet de cannelle (ou 1 cuillère à café), les tiges de céleri réservées.
  6. Placer les tomates fraîches coupées en quartier dans un mixer, ajouter un peu d'eau et mixer.
  7. Verser les tomates mixées dans la cocotte à travers une passoire afin de retirer la peau.
  8. Ajouter 1 cuillère à soupe de concentré de tomates.
  9. Ajouter les épices (gingembre, curcuma, sel, poivre, carvi ou ras el hanout).
  10. Verser approximativement 2 litres d'eau. Fermer la cocotte et laisser cuire jusqu'au sifflement de la soupape, réduire le feu et compter environ 30 à 45 minutes
  11. **Préparer le liant (appelé la Tadouira) :** Mixer ensemble 2 doses d'eau pour 1 dose de farine et 1 cuillère à soupe de concentré de tomates.
  12. Verser le liant dans la soupe (en quantité suffisante) tout en remuant continuellement. Il faut obtenir un aspect velouté et lisse. Il se peut donc que toute la quantité ne soit pas utilisée.
  13. Verser les vermicelles et continuer à remuer en veillant à ce que la préparation n'attache pas le fond de la marmite.
  14. Quand tout est cuit, rectifier l'assaisonnement en sel et poivre et parsemer de coriandre et de céleri ciselé.
- Servir la Harira accompagnée de quartiers de citron.*



# POULET YASSA

Origine : Sénégal

Recette pour 6 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 50 minutes



## Ingrédients :

- 1 citron
- 1 cuillère à soupe de moutarde (*facultatif*)
- 3 gros oignons pour le yassa
- 1 petit oignon pour le poulet
- 1 kg de poulet (*ailles et cuisses*)
- 2 piments
- 1 feuille de laurier
- 1 tête d'ail
- Sel, poivre
- Quelques branches de persil
- Un peu de gingembre (*facultatif*)

## Préparation :

1. Nettoyer le poulet.
2. Préparer la marinade du poulet en mixant : persil, oignon, ail, gingembre, piment, rajouter un peu d'huile.
3. Mélanger le poulet avec une partie de la marinade, la moutarde, le sel, le poivre et le jus d'un ½ citron.
4. Laisser mariner le poulet toute la nuit ou au minimum 2h.
5. Griller le poulet au four ou au barbecue.
6. Couper vos oignons en lamelle.
7. Dans une marmite, chauffer un peu d'huile et faire frire vos oignons en ajoutant la feuille de laurier et le piment. Les oignons doivent être caramélisés. Remuer régulièrement.
8. Pendant ce temps, faire cuire le riz.
9. Dès que les oignons sont translucides, ajouter le reste de la marinade, un peu d'eau et le jus d'un ½ citron. Ajuster l'assaisonnement (sel et poivre).
10. Bien mélanger et laisser cuire pendant 20 min à feu doux.
11. Ajouter le poulet grillé et laisser mijoter encore pendant 10 min toujours à feu doux.
12. Servir chaud avec du riz blanc !

**NB : la quantité d'eau que vous allez ajouter à l'étape 9 dépend de la quantité de sauce que vous désirez avoir.**





# TAJINE DE POISSON AUX LÉGUMES À LA CHERMOULA



Origine : Algérie

Recette pour 6 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 60 minutes

## Ingrédients :

- Un poisson coupé en darnes
  - Des légumes : carottes, oignons, poivrons, fenouil, courgettes, olives ...etc.
  - Des pommes de terre
- Pour la chermoula :**
- Le jus d'un gros citron pressé
  - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
  - 3 gousses d'ail écrasées
  - 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
  - 1 cuillère à café bombée de cumin
  - 1 cuillère à soupe de paprika
  - 1 cuillère à café rase de gingembre en poudre
  - 1/2 cuillère à café de poivre
  - 1 cuillère à café de sel
  - Harissa ou pâte de piment (selon votre goût)
  - Petit bouquet de persil et de coriandre
  - Eau

## Préparation :

1. Mélanger les épices de la chermoula avec le concentré de tomates, l'ail et le jus de citron. Ajouter de l'huile d'olive, les herbes hachées et allonger avec de l'eau.
2. Couper le poisson en darnes, l'enrober de chermoula et faire mariner au moins une heure au frais. Tapisser le fond du plat à tajine avec des branches de coriandre.
3. Parsemer de rondelles d'oignons.
4. Disposer les darnes de poisson marinées sur les rondelles d'oignons.
5. Répartir harmonieusement les pommes de terre épluchées et coupées en rondelles ainsi que le poivron détaillé. Ajouter des rondelles de tomates.
6. Récupérer la marinade, l'allonger avec un peu d'eau. Verser sur le tajine.
7. Arroser d'un filet d'huile d'olive avant de mettre à cuire sur feu doux pendant 40 minutes environ.



# BŒUF HACHÉ À LA SAUCE TOMATE & PETITS POIS

(Roz wa bezela bil bandora)



Origine : Palestine

Recette pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

## Ingrédients :

- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- 3 gousses d'ail
- 500 g de viande de bœuf hachée
- 600 g de petits pois frais ou surgelés
- 1 boîte de chair de tomates (400g)
- 1 cuillère à café de concentré de tomate
- 45 cl d'eau bouillante
- Sel et poivre

## Préparation :

1. Éplucher et émincer l'oignon.
2. Éplucher, enlever les germes des gousses d'ail. Les hacher et les faire revenir dans une casserole avec un peu d'huile.
3. Ajouter la viande, saler, poivrer et mélanger.
4. Une fois la viande cuite, ajouter la tomate concassée, le concentré de tomate et faire revenir le tout environ cinq minutes.
5. Ajouter l'eau bouillante et les petits pois, mélanger et laisser cuire environ 10 minutes jusqu'à ce que les petits pois soient cuits.
6. Rectifier l'assaisonnement, si besoin.
7. Vous pouvez servir avec du riz.



# BISKVIT (Gâteau aux pommes)

Origine : Ukraine

Recette pour 6 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 50 minutes



## Ingrédients :

- 3 pommes
- 120 g de beurre
- 80 g de sucre de canne
- 3 œufs
- 500 g de fromage blanc
- 120 g de semoule de maïs
- 1 pincée de vanille en poudre

## Préparation :

1. Peler les pommes, les couper en tranches. Mettre à cuire dans une poêle avec 20 à 30 g de beurre.
2. Laisser refroidir.
3. Mélanger le reste de beurre et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.
4. Séparer les blancs et les jaunes d'œufs.
5. Ajouter les jaunes au mélange précédent.
6. Ajouter la semoule de maïs et bien mélanger pour que la pâte soit bien homogène.
7. Ajouter le fromage blanc et la vanille. Mélanger.
8. Monter les blancs en neige.
9. Incorporer les blancs d'œufs montés en mélangeant de bas en haut.
10. Préchauffer le four à 180°.
11. Déposer les pommes dans un moule beurré ou siliconé, voire recouvert d'une feuille de papier sulfurisé.
12. Verser la pâte.
13. Enfourner 40 minutes. Insérer une lame de couteau pour vérifier que le gâteau est cuit. Elle doit ressortir sèche. Sinon, prolonger 5 à 10 minutes la cuisson.
14. Au moment de servir, démouler le gâteau (il faut qu'il soit bien froid) et saupoudrer de sucre glace.



**NOTES**

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines spaced evenly down the page.



Plus d'informations sur [lille.fr](http://lille.fr)