



Carnet de recettes :

Cuisine, bien-être, entretien de la maison

Toutes ces recettes ont été rédigées par
les stagiaires de la formation

« Autonomie au féminin »

qui s'est déroulée de
décembre 2023 à avril 2024 à Oyonnax

Recette afghane de Fatema

Biryani pour 5 personnes

Les ingrédients :

2 gros oignons

2 piments

1kg de tomates

1 verre d'huile

1 cuillère à soupe de sel

2 cuillères à soupe Laziza

2 gousses d'ail

2kg de poulet (pilons)

Du gingembre

1kg de riz

Faire tremper 1kg de riz afghan (basmati) pendant 4 h

Mettre l'huile dans une marmite chaude

Faire revenir d'abord les oignons, puis les tomates, l'ail

Laisser 10 mn

Ajouter les pilons de poulet avec le piment puis le sel et l'ail sec en dernier et le gingembre

Ajouter 4 verres d'eau et laisser mijoter 40mn

Faire cuire le riz dans de l'eau bouillante pendant 10 mn avec du sel puis le rincer à l'eau froide, ensuite on laisse bouillir

Dans une grande marmite :mettre une couche de riz cuit puis une couche de sauce.

On couvre la marmite et on laisse cuire pendant 40mn



Recette marocaine de Asmaa et Fatima : Viande aux pruneaux



Les ingrédients :

1kg de viande

250g de pruneaux

50g d'amandes entières

1 cc de sel

1 cc de poivre

1 cc de curcuma

1 cc de gingembre

2 gousses d'ail

2 oignons émincés

1 verre d'huile

1 demie cuillère à café de
cannelle

1 petit bouquet de coriandre et
de persil

Safran

2 cuillères à soupe de sucre

1 cc de cannelle pour les
pruneaux

Dans une cocotte on met l'huile, les oignons émincés, le sel, le poivre, le curcuma, le gingembre, le safran, la cannelle et on fait revenir tous les ingrédients

On ajoute de l'eau chaude pour couvrir la viande et on laisse mijoter

Quand tout est cuit on laisse chauffer jusqu'à ce que ça réduise

Dans une casserole, on met les pruneaux avec de l'eau, du sucre, de la cannelle, jusqu'à ce qu'ils soient cuits

On plonge les amandes dans l'huile froide puis on laisse l'huile chauffer. Quand les amandes deviennent dorées, on le retire.

Dans un plat, on met la viande, les pruneaux en haut et on les décore avec les amandes

Et bon appétit !

Recette marocaine de Zahira et Nadia : Tajine poulet, citron confit, olives, pommes de terre



Les ingrédients :

Des morceaux de poulet

½ c à c de curcuma

½ c à c de poivre noir

1 c à c de gingembre

½ c à c de sel

1 bâton de cannelle

¼ de citron confit

Du persil

De la coriandre

1 oignon

Des pommes de terre

¼ de verre d'huile d'olive

3 gousses d'ail

Des olives vertes

Dans une cocotte ou un tajine mettre le poulet découpé, l'huile d'olive, l'oignon haché, et ajouter toutes les épices. Assaisonner et faire dorer

Ajouter ¼ de litre d'eau. Mettre les pommes de terre épluchées dans la cocotte avec les olives et un peu de persil et de coriandre et un morceau de citron confit. On baisse le feu. On peut aussi ajouter divers légumes dans la cocotte.

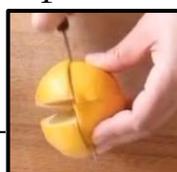
Laisser mijoter jusqu'à la cuisson.

Pour faire des citrons confits maison:

On prend un citron frais, on le nettoie bien, on coupe en 4 morceaux.

On met le sel dedans puis on met dans un bocal stérilisé, on ajoute 1/5 de verre d'eau et de l'huile. On ajoute un peu de sel. On ferme très bien et on laisse dans un coin sans lumière.

(Retrouvez la vidéo via le Qr code)



Recette de Jamila : la bouillie du Soudan

Les ingrédients :

2 Oignons
4 gousses d'ail
2 tomates
1 verre d'huile
500g de viande de bœuf en morceaux
1 demi kg de gombo
1 cuillère à café de poivre noir
1 fenouil entier
Du sel
2 verres d'eau

Hacher les oignons

Les faire revenir dans l'huile

Ajouter les tomates coupées en petits morceaux

Mélanger

Ajouter le sel le poivre les épices (paprika)

2 cuillères à soupe de concentré de tomate

Ajouter la viande

Ajouter l'eau et laisser cuire 15mn

Dans une autre cocotte, on met les gombos et fenouil

coupés en morceaux, avec le bouillon de la viande.

On laisse cuire 15mn.

Dans une gamelle on met 1l d'eau on laisse chauffer

puis on ajoute de la farine de maïs.

Quand elle est cuite , (cela ressemble à une purée) : on met la bouillie dans un plat puis on verse la sauce sur les cotés de l'assiette.



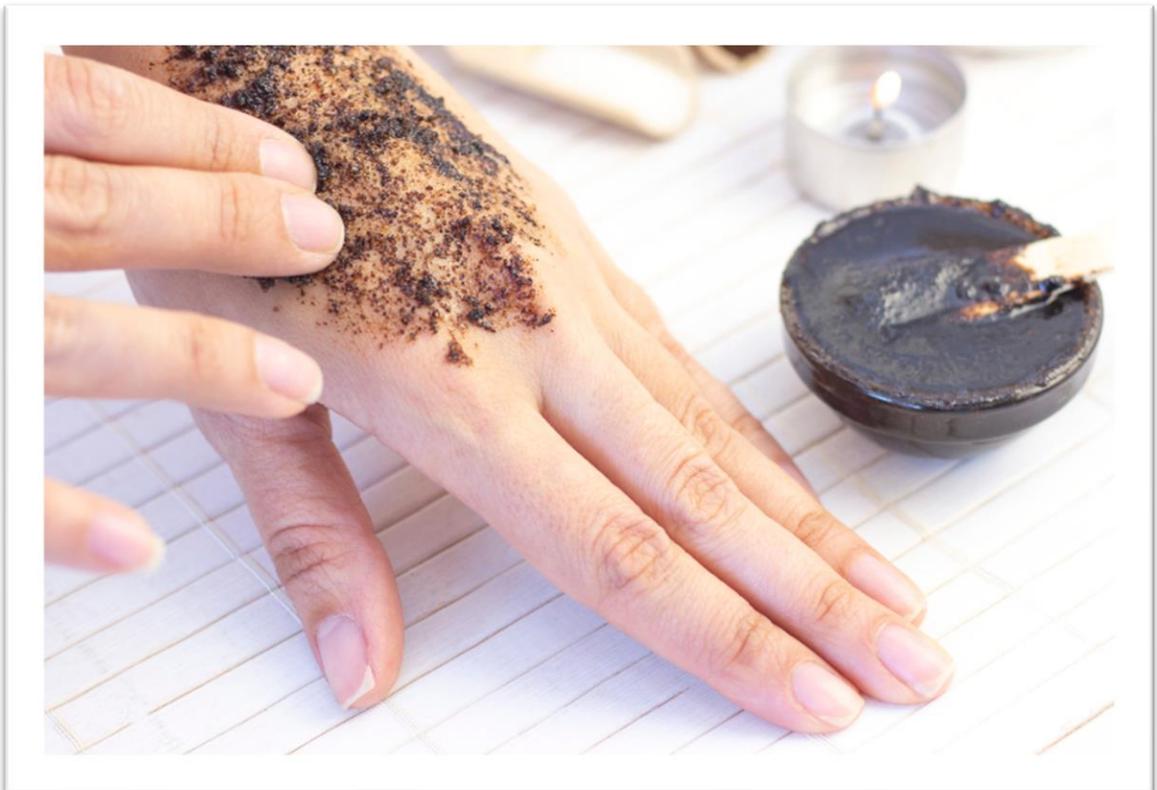
Recette de Asma et Fatima : Gommage pour le corps

Les ingrédients :

2 cuillères à soupe de café
1 cuillère à café de cannelle
1 cuillère de sucre
Le jus d'un citron
De l'huile de coco

Mélanger tous les ingrédients , les mettre sur le corps et bien frotter

Laisser reposer 10 mn et bien rincer



Recette marocaine de Chadia : les briouates au poulet

Les ingrédients :

1 kg d'oignons		
2 escalopes de poulet	Sel	
100ml d'huile	Du poivre	
1 cuillère de beurre	Du safran	Le jus d'un citron
3 c à s de coriandre et persil (hâchés)	1 c à c de gingembre	6 œufs
	1 c à c de curcuma	3 cuillères à soupe de sucre
	1 c à c de cannelle	



Emincer 1kg d'oignons et les faire revenir dans une marmite avec 100ml d'huile de tournesol et une cuillère de beurre

Ajouter les 2 escalopes

Ajouter les épices puis le persil et la coriandre hachés

Une fois que les escalopes sont cuites , on les enlève de la marmite mais on laisse les oignons jusqu'à la cuisson

Ensuite on ajoute 3 cuillères à soupe de sucre et un peu de cannelle selon notre goût

On ajoute 6 œufs en mélangeant jusqu'à évaporation du jus puis on éteint le gaz

On coupe les escalopes cuites en petits morceaux et on les rajoute dans la marmite en les mélangeant avec les oignons

Ensuite on met la farce (le mélange poulet/oignons) dans une passoire et on laisse la farce bien égoutter de son liquide

On prend une feuille de brick et on la coupe en 2, on la badigeonne avec du beurre fondu. On pose un peu de farce et on la plie en lui donnant la forme d'un triangle.

On la badigeonne encore avec un peu de beurre à l'extérieur.

On fait cuire les briouates dans le four

Recette de Hayat : Cake

Les ingrédients :

4 œufs
1 gobelet de lait tiède
1 gobelet d'huile
1 gobelet de sucre
1 sachet de sucre vanillé
Zeste de citron
2 cuillères à soupe Noix de coco
2 verres de farine
2 sachets de levure chimique



Préchauffer à 180

On mélange les œufs avec le lait et l'huile +sucres avec le batteur + citron

On ajoute 2 gobelets de farine

Et 2 sachets de levure chimique et 2 cuillères à soupe de noix de coco

Après on graisse le moule avec de l'huile

On verse le mélange dans le moule

Mettre au four à 180° pendant 20mn

Après la cuisson: on mélange la confiture avec du miel et on étale puis noix de coco

Recettes Marocaines



Le **couscous marocain** est un plat traditionnel du Maroc, souvent préparé le vendredi, qui est un jour saint. Il existe différentes variantes de couscous au Maroc, mais voici la recette populaires :

1. Couscous Royal Marocain:

o Ingrédients:

- 400 g de collier d'agneau
- 1 Kg de semoule de blé dur moyenne
- 4 cuisses de poulet
- 1 boîte moyenne de pois chiches
- 1 petite boîte de concentré de tomate
- 4 navets
- 4 carottes
- 2 oignons
- 20 g de beurre
- Coriandre/Persil.
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 poignée de coriandre fraîche
- 1 cuillère à café d'épices marocaines

Réalisé par :

Meriam Elyousr

Rachida Hemdai

o **Préparation:**

1. Coupez le collier d'agneau en gros cubes.
2. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et faites colorer les oignons.
3. Retirez les oignons et mettez l'agneau et le poulet à la place.
4. Faites revenir quelques minutes en ajoutant les épices selon vos préférences (sel, Poivre piments, safran, etc.).
5. Ajoutez le céleri, les carottes épluchées et coupées en tronçons, les navets épluchés et coupés en 4, et les pois chiches égouttés.
6. Ajoutez le concentré de tomate, le ras et une pincée de sel, ainsi que la coriandre.
7. Remettez les oignons .
8. Couvrez d'eau à hauteur et portez à frémissements. Laissez mijoter 1 heure à couvert
9. Faites gonfler la semoule dans 1 fois et demi son volume d'eau, puis égrainez-la avec le beurre coupé en parcelles.
10. Faites griller les merguez à sec dans une poêle.
11. Servez le couscous accompagné de semoule, de viande, de légumes et de bouillon

Le couscous est un plat emblématique du Maghreb, et chaque région a ses propres variantes et secrets de préparation. Bon appétit! 🍴



batbout farci aux légumes et à la viande hachée

Recette marocaine de Merieme et Rachida



Le batbout farci aux légumes et à la viande hachée est une délicieuse spécialité marocaine. Voici une recette simple pour préparer ces petits pains moelleux et savoureux :

Ingrédients :

- 300 g de farine
- 150 g de semoule fine
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 sachet de levure de boulanger déshydratée
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Eau tiède
- Farce de viande hachée aux légumes (voir ci-dessous)

Préparation :

1. Dans un verre, mélangez la levure de boulanger déshydratée avec une pincée de sucre et un peu d'eau tiède. Laissez la levure réagir pendant 5 minutes.
2. Dans un récipient, mélangez la farine, la semoule fine, le sel et le sucre en poudre. Ajoutez la levure et commencez à mélanger.
3. Versez progressivement l'eau tiède et continuez à mélanger jusqu'à obtenir une boule de pâte.
4. Pétrissez la pâte pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Ajoutez l'huile d'olive et pétrissez à nouveau pour bien l'incorporer.
5. Couvrez la pâte et laissez-la reposer pendant 1 heure dans un endroit tiède.
6. Après le repos, dégazez la pâte et divisez-la en 5 boules. Farinez-les pour éviter qu'elles ne se dessèchent.
7. Prenez une boule de pâte, aplatissez-la légèrement, déposez de la farce au milieu (voir ci-dessous) et refermez en pinçant la pâte.
8. Déposez le batbout farci sur un plan de travail fariné.
9. Faites chauffer une poêle. Aplatissez légèrement la boule farcie pour lui donner une forme ronde.
10. Faites cuire des deux côtés jusqu'à obtenir une belle dorure.
11. Déposez le batbout cuit sur une assiette et recouvrez-le d'un torchon pour conserver son moelleux.

Farce de viande hachée aux légumes :

- Dans une poêle, ajoutez de l'huile, de l'oignon, de la viande hachée, de la courgette, du poivron, de la carotte, du persil et des épices. Mélangez bien.
- Ajoutez ensuite de la tomate concentrée et de l'ail. Faites cuire pendant 30 minutes, puis mettez de côté.

Ces batbouts farcis sont parfaits pour un repas convivial. Bon appétit !



Recette de nems vietnamiens de Minh Chau

Les ingrédients :

½ c à c de sel

½ c à c de poivre

1 c à c de sucre

2 c à c de sauce poisson

70 feuilles de brick (carrées de 12cm)

100g de champignons noirs déshydratés

(trempés dans eau 30mn)

30 g de vermicelles de haricots mungo (trempés 30 mn)

300g crevettes cuites

décortiquées et hachées

200g d'escalope de poulet hachée

1 oignon haché

1 carotte hachée

1 patate douce hachée

2 verres d'huile pour friture

Tout mélanger dans un saladier

J'enlève chaque feuille de brick , je dépose la farce sur la partie inférieure . Je plie des deux cotés vers le milieu

J'enroule le nem en répartissant la farce

Mettre les nems dans une poêle avec l'huile bien chaude:

5mn sans retourner puis 8 à 10mn en retournant régulièrement les nems dans la poêle



Recettes de Malika :

Attention ça ne se mange pas !

Produit pour enlever les traces sur le métal

Les ingrédients : 1 citron et du sel
Couper le citron en 2
Mettre dans le sel
Passer le citron sur les traces
Rincer avec de l'eau chaude



Produit pour blanchir les tissus et enlever le gras:

Dans une bassine , mettre du bicarbonate , du vinaigre blanc, du dentifrice. Ajouter de l'eau bouillante et laisser agir un peu
Mettre les affaires (chaussures, torchons, etc.) à blanchir dans la bassine et/ou à la machine à laver

Astuce pour nettoyer les WC:

Mettre du bicarbonate et du vinaigre sur la cuvette et partout sur le toilette
Couvrir avec du celophane
Attendre 35 mn
Nettoyer





J'AIME TOUTES LES BELLES
PRINCESSES DU GROUPE.

**Vos
messages
personnels**

Chères femmes vous êtes agréables je vous souhaite
les meilleurs vœux et tout le bonheur du monde.
vœux
bon courage à vous.

Maman, dans mes yeux avec lesquels je vois
le monde. Elle est mon cœur qui bat.

Vos fiertés

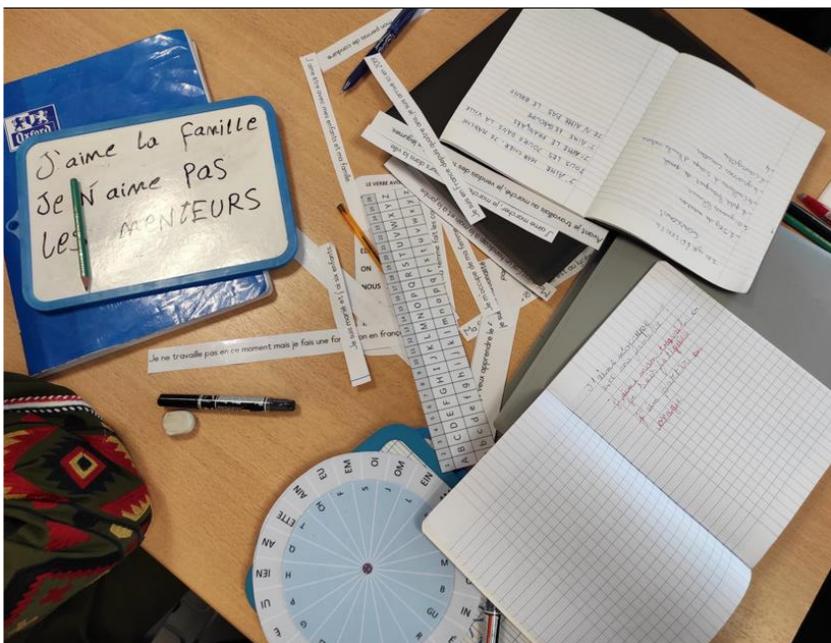
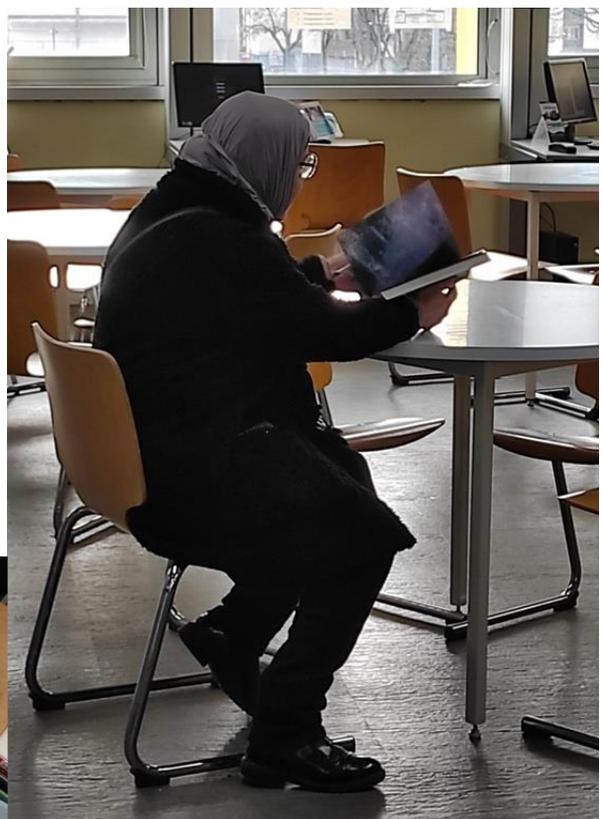
Je suis fière d'avoir fait beaucoup de
formations. D'aider mes parents et les autres.
Je suis fière d'avoir survécu à
des événements difficiles. [d'avoir payé
toutes mes factures]
Je suis fière d'être optimiste.
Je suis fière de faire de la pâtisserie.
Je suis fière d'être végétarienne.
Je suis fière de [d'avoir - de réussir
mes enfants. pris l'avion à trouver un équilibre
toute seule. (vie personnelle -
vie familiale)]
Je suis fière d'apprendre
à lire et à écrire.
Je suis fière de faire beaucoup de choses pour ma
famille.

L'AMOUR ÉGALITÉ
* LIBERTÉ CHÉRI
FAMILLE VOYAGE
ADORER RESPECT
TRAVAIL JE T'AIME
SORORITÉ

Vos mots favoris...



Des moments très sérieux !



**Vous pouvez retrouver les vidéos
réalisées par Fatema, Nadire et Zahira
avec le QR CODE ci-dessous**



**Biryani de Fatema
Citron confit de Zahira
Taboulé macédonien de Nadire**

Merci à Hayat, Nadire, Malika, Chadia, Minh Chau, Asmaa, Merieme, Fatima, Rachida, Zahira, Nadia, Fatma, Fatima et Jamila.



Merci à vous toutes pour votre bonne humeur, pour votre générosité, pour beauté d'âme et votre grand cœur !

