



Jeudi,
29/01/2015
à 19h00

Club Haus beim Kiosk,
11-15 rue CM Spoo
Schifflange

Bonjour à tout le monde !

D'abord, nous voulons vous remercier d'être venu à cette édition de « Cuisine du Monde » consacrée cette fois-ci au Sénégal et aux Îles pacifiques. Merci d'avoir participé si activement, d'avoir partagé quelques heures agréables avec nous et d'avoir apporté votre bonne humeur !

Nous tenons à remercier Club Haus beim Kiosk, qui a mis son local à notre disposition. Cet événement enrichissant n'aurait pas eu lieu sans vous !

Quelques photos dans ce document vous donneront déjà une impression de notre soirée culinaire interculturelle.

Vous trouverez l'ensemble de l'album sur le site Facebook [Festivasion](#) de la [Maison des Associations](#) et aussi sur le site Facebook de la [Federación de Asociaciones de Españoles en Luxemburgo](#).
Album complet : [Cliquez ici](#)

Ci-dessous, vous trouverez les recettes que nous avons cuisinées ensemble ainsi que les cartes de table.

Un grand Merci aux cuisiniers et aussi à Thierry Martin pour ces belles photos et notre parution dans la « Revue » (voir annexe).

Informez vos proches et amis, ils pourront s'inscrire à notre liste de mailing sous le lien suivant : [Newsletter Cuisine du Monde](#)

Passez un bon mois de février et nous espérons de vous revoir bientôt,

Votre équipe de la Cuisine du Monde

Entrée : Poisson cru de Wallis et Futuna

Ingrédients pour 4 personnes :

- 150g de saumon
- 150g de dorade
- 150g de carottes
- 150g de concombres
- persil plat (une poignée)
- 260 g de tomates
- 15g de gingembre
- 0.5l de jus de citron
- 1.5 gousses d'oignons verts
- Lait de coco
- sel



Préparation :

1. Couper le poisson en dés d'environ 0.5 cm de côté et faire-le tremper dans de l'eau salée
2. Pendant ce temps, découper les concombres et les tomates en dés et râper les carottes
3. Essorer tous les légumes et mélanger (important)
4. Verser l'eau du poisson et ajouter à la place le jus de citron
5. Pendant ce temps-là, hacher le gingembre et couper les oignons verts en rondelles fines.
6. Vérifier le poisson dans le citron (si la chair a blanchi alors le poisson est prêt).
7. Verser alors tout le jus de jus de citron et ajouter tous les légumes, mélanger le tout
8. Saler, poivrer et ajouter le gingembre
9. Verser le lait de coco sur la salade et décorer d'oignons verts



Remarques :

Ne coupez pas le poisson trop gros sinon il ne « cuit » pas. Le citron cuit le poisson et sa chair devient blanche. L'eau salée permet de nettoyer le poisson. Essorez les légumes car ils absorbent beaucoup d'eau.

Bon appétit !

Entrée : Salade végétarienne de Wallis et Futuna

Ingrédients salade végétarienne pour 4 personnes :

- 2 concombres
- 2 oignons rouges
- 2 carottes
- 1 petite boîte de tomates cerise
- Persil plat (une poignée)
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- sel
- 1 ou 2 avocats



Préparation salade végétarienne :

1. Couper ou râper tous les légumes
2. Essorer tous les légumes et mélanger
3. Assaisonner la salade avec de l'huile, du vinaigre et du sel

Bon appétit !

Plat principal : Poulet Yassa Sénégal

Ingrédients pour 4 personnes :

- 100g citron vert
- citrons jaunes
- 600g de riz
- 300g carotte
- 1 piment rouge fort
- 20g moutarde Lux. Forte
- 40gr gros sel
- Poivre
- 30gr bouillon de légumes (de préférence en cubes)
- 0.5l huile d'arachide
- vinaigre
- 600g oignons
- 4 cuisses de poulets (2 par personne)



Préparation Poulet Yassa :

1. Éplucher les oignons et les couper en carrés
2. Faire cuire le poulet à la poêle (ou au four)
3. Pendant ce temps, préparer une marinade dans un saladier avec le vinaigre, la moutarde, le poivre et le jus de citron
4. Faire cuire le riz (à la vapeur)
5. Faire cuire les pommes de terre, les carottes (ou des petits pois) pour ajouter à la sauce aux oignons, comme on le fait avec le poulet.
6. Pendant ce temps, faire revenir les oignons dans 2 cuillères à soupe d'huile
7. Verser la marinade, ajouter les oignons et un peu d'eau et cuire une dizaine de minutes à feu doux
8. Ajouter le piment (à doser en fonction du piquant désiré) et le cube bouillon écrasé
9. Mélanger et cuire jusqu'à ce que les oignons soient bien fondants (ne pas hésiter à mettre un peu d'eau s'ils s'attachent en cours de cuisson)
10. Une fois les oignons cuits, ajouter le poulet et laisser sur le feu le temps qu'il se réchauffe
11. Servir dans un grand plat avec les cuisses de poulet et la sauce aux oignons



Bon appétit ! / Narrefallamu !

Plat principal : Yassa végétarien Sénégal

Ingrédients Yassa végétarien pour 4 personnes :

- 100g citron vert
- citrons jaunes
- 600g de riz
- 300g carotte
- 1 piment rouge fort
- 20g moutarde Lux. Forte
- 40gr gros sel
- Poivre
- 30gr bouillon de légumes (de préférence en cubes)
- 0.5l huile d'arachide
- vinaigre
- 600g oignons
- 125g de tofu nature (par personne)

Préparation Yassa végétarien :

1. Éplucher les oignons et les couper en carrés
2. Égoutter le tofu et le couper en petits dés
3. Préparer une marinade dans un saladier avec le vinaigre, la moutarde, le poivre et le jus de citron
4. Badigeonner les dés de tofu avec la moitié de cette marinade et les mettre au réfrigérateur
5. Laisser mariner 15 minutes (pour intensifier le goût, laisser reposer plus longtemps)
6. Cependant, faire cuire le riz (à la vapeur)
7. Faire cuire des pommes de terre, des carottes ou des petits pois
8. Pendant ce temps, faire revenir les oignons dans 2 cuillères à soupe d'huile
9. Verser le reste de marinade, ajouter les oignons et un peu d'eau et cuire une dizaine de minutes à feu doux
10. Ajouter le piment (à doser en fonction du piquant désiré) et le cube bouillon écrasé
11. Mélanger et cuire jusqu'à ce que les oignons soient bien fondants (ne pas hésiter à mettre un peu d'eau s'ils s'attachent en cours de cuisson)
12. Poêler le tofu avec un peu d'huile
13. Servir dans un grand plat avec le tofu et la sauce aux oignons

Bon appétit ! / Narrefallamu !

Dessert : Bananes au lait de coco avec des perles du Japon

Ingrédients :

- 4 bananes
- 1/2 boîte de lait de coco
- perles du Japon
- sucre brun

Préparation :

1. Couper les bananes
2. Les mettre avec du lait de coco dans une casserole
3. Les laisser bouillir doucement
4. Au dernier moment, ajouter les perles de Japon
5. Ajouter le sucre selon goût



Bon appétit !

Des INFOs sur le SÉNÉGAL

- le nom vient du fleuve Sénégal
- la religion : ISLAM (95%)
- forme d'état : République Présidentielle
- Langues: FRANÇAIS et d'autres langues locales, comme le WOLOF, etc.



La CUISINE du SÉNÉGAL

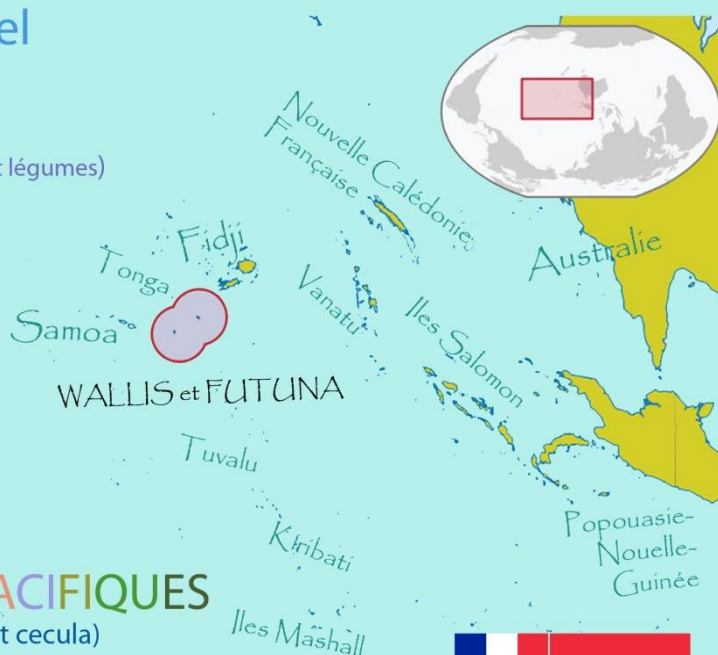
- riz, céréales (comme le millet) et poisson sont les ingrédients principaux
- dans quelques régions : tradition de la danse "Quiosh Quiosh" avant le repas
- un grand plat est mis au milieu et tout le monde se met à manger
- plats typiques : Thieboudienne, Yassa, Maafe



Des INFOs sur l'archipel WALLIS et FUTUNA

- 13.445 habitants
- agriculture de subsistance (céréales et légumes)
- Langues : FRANÇAIS (langue officielle), WALLISIEN et FUTUNIEN (langues polynésiennes)
- température minimale : 18°C, maximale : 33 °C

Polynésie Française



La CUISINE des ÎLES PACIFIQUES

- Céréales comme base (sagù, saksak et cecula)
- Traditions : accompagner les plats avec du sirop de palme, cuisiner dans des fours "Mumus" (fours sous-terre)
- Bananes, riz et poisson comme aliments principaux



WALLIS ET FUTUNA

La vie quotidienne des Wallisiens et Futuniens est rythmée par des traditions et des fêtes religieuses catholiques qui ont empruntées un certain nombre de rites vernaculaires, tel que le Kai-Kai, la cérémonie des cochons.



Avec les fêtes viennent les danses : les habitants ont la réputation d'être des danseurs excellents et sont bien connus pour leurs danses de l'épée.



La plupart des danses sont accompagnées de chants et d'instruments de percussion; une danse sans tambour est plutôt inhabituelle.

SENEGAL

Saviez-vous que le Sénégal était un lieu de tournage de films fameux pendant les années 1960 et 1970 ? C'est surtout Ousmane Sembène qui est très connu comme il était le premier réalisateur de couleur qui a tourné un film sur le continent africain.



Mais aussi la fabulation jouait toujours un rôle très important : les conteurs appelés « griots » sont souvent accompagnés par la « kora » (un luth).

En plus, la culture sénégalaise est beaucoup influencée par la « Négritude », un mouvement rassemblant des écrivains noirs francophones, dont Léopold Sédhar Senghor, le premier président du Sénégal.



Rokku Mi Rokka est une ONG luxembourgeoise composée d'éducateurs, sérigraphes, infirmières, médecins, pédagogues, kinésithérapeutes, psychologues, ouvriers, étudiants, graphistes... qui se sont lancés dans le monde de coopération au développement pour relever un défi: la promotion de la personne en situation d'handicap.

rokkumirokka.wix.com/rokkumirokka

info@rmr.lu

 : [rokkumirokka](https://www.facebook.com/rokkumirokka)

IBAN: LU710030474267680000 (BGL BNP Paribas)





Jeannine Jander, Maria-Josée Ganeto, Mariane Tofeila, Helma Schummer



Catarina Marques

CUISINE DU MONDE Gut essen & mehr



Bei dem interkulturellen Projekt der „Maison des Associations“ und der „Federacion de Asociaciones de Españoles en Luxemburgo“ geht es vor allem darum, die Gastronomie und die Kultur anderer Länder kennen zu lernen und einen gemütlichen Abend mit sympathischen Leuten zu verbringen. Gleichzeitig soll die Arbeit einer im humanitären Bereich arbeitenden Vereinigung vorgestellt werden. Und so war diesmal „Rokku mi Rokka“, die sich seit drei Jahren im Senegal dafür einsetzt, dass behinderte Menschen dort besser integriert werden, zu Gast im Club Haus beim Kiosk in Schiffingen.

Fotos: Thierry Martin



Sarah Zellner, Lucia Asensi, Tessy Meintz, Mike De Waha, Dominique Freis, Marie-Anne Maroldt, Julie Aulner, David Muller, Fernando Belmonte, Marlyne Stark



Mike De Waha, Sarah Zellner, Marlyne Stark



Christine Mayrhofer, Catarina Marques, Malou Muller, Greg Kilama, Yvette Durand, Anna Scheuringer



Julie Aulner, David Muller, Ousseynou Cisse



Julie Aulner, David Muller, Tessy Meintz

Source: Revue 06/15

MONDE