

# Recettes

## Ensemble pour grandir



## Recettes pour la CORIANDRE

### LIT DE SALADE AUX NOIX

#### Orties, radis ou épinards

1 kg Petites feuilles d'orties, de radis ou d'épinards  
100 g Noix  
3 Oignons  
1 cc Coriandre  
Sel à volonté

Laver les feuilles choisies, les blanchir dans de l'eau bouillante pendant une minute, les égoutter et les sécher dans un linge de cuisine pour enlever l'excédent d'eau.

Emincer finement les oignons et grossièrement les noix. Ajouter du sel et de la coriandre fraîche ciselée et mélanger le tout.

### LE SECRET DES 4 C

#### Canard Crème Coriandre et Champignons

1 Canard  
500 g Champignons  
250 g Crème aigre  
1 cs Farine  
1 cc Coriandre  
Sel et poivre à volonté

Frir le canard préalablement salé dans sa propre graisse jusqu'à ce qu'il soit doré.

Emincer les champignons et les faire revenir dans l'huile. Dans un bol, mélanger la crème aigre, le poivre noir, la coriandre et la farine. Ajouter ce mélange aux champignons et cuire à petit feu jusqu'à ce que la sauce prenne.

Découper le canard frit et le servir nappé de sauce aux champignons.

## Recettes pour l'épice TRIGONELLA.

### PESTO « BAJE »

#### Sauce épicée aux noix

100 g Noix  
3 gousses Ail  
1 cc Coriandre  
1 cc Souci  
1 cc Trigonella  
Red pepper et sel à volonté

Emincer les noix, l'ail et les épices avec un mixeur, ajouter une tasse d'eau bouillie. Poivrer et saler à volonté. Cette sauce est excellente avec du poulet frit, du poisson ou du chou-fleur.

### DINDE « SATSIVI »

#### Dinde à la sauce aux noix

1 Dinde  
400 g Oignons  
4 gousses Ail  
400 g Noix  
½ tasse Vinaigre  
1 cs Coriandre  
1 cs Trigonella  
2 cs Souci  
Red Pepper et sel à volonté

Préchauffer le four à 200°. Pendant ce temps, mettre la dinde dans une cocotte et la faire revenir dans sa propre graisse pendant 30 minutes. La saler et la glisser au four jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

Emincer les oignons et les faire revenir dans la graisse de dinde jusqu'à ce qu'ils blondissent. Emincer également les noix, l'ail, la coriandre, le trigonella, le souci et le poivre, puis ajouter le vinaigre et faire revenir le tout à petit feu à la poêle pendant 20 minutes.

Découper la dinde en morceaux en retirant si possible les os. Ajouter la sauce aux noix, puis réserver au chaud pendant 5 minutes avant de servir.

## Recettes pour le RED PEPPER

### AUBERGINES OU POIVRONS FARCIS

1 kg	Aubergines et/ou poivrons doux
200 g	Carottes
200 g	Riz cuit
3 cs	Huile d'olive
100 g	Oignons
80 g	Herbes (persil et coriandre)
200 g	Tomates
1 cc	Red pepper
Sel à volonté	

Préchauffer le four à 200°. Pour la farce, émincer les carottes, les oignons et les herbes puis les mélanger avec le riz cuit en y ajoutant du sel et du poivre à volonté.

Retirer les pépins des aubergines ou des poivrons et les garnir de farce. Placer les légumes farcis sur une plaque au four. Ajouter les tomates préalablement pelées sur la plaque et cuire pendant une heure.

### RISSOLES « KHINKALI »

#### Emincé d'agneau ou de porc

200 g	Farine
30 g	Eau
1 cc	Sel
300 g	Viande hachée d'agneau ou de porc
50 g	Oignons
1 cc	Red pepper (ou plus !)
½ cc	Cumin des prés en poudre

Dans un bol, mélanger la farine, l'eau et le sel. Pétrir la pâte et l'étirer finement. Découper des ronds à l'aide d'une soucoupe.

Émincer les oignons, les faire revenir dans une poêle avec le red pepper et le cumin. Ajouter la viande choisie et la faire mariner.

Placer des petits tas de viande marinée sur un rond de pâte et le façonner en forme de poire. Cuire dans de l'eau bouillonnante, légèrement salée pendant 10 à 15 minutes.

## Recettes pour l'épice SAVORY.

### SALADE AUX 7 EPICES

#### Haricots verts aux noix

2 kg Haricots verts  
100 g Noix  
4 Oignons  
1½ cc Savory  
100 g Herbes fraîches (persil, coriandre, basilic)  
Ail, poivre, vinaigre à volonté

Laver les haricots verts et les cuire dans 5 dl d'eau jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Les laisser refroidir dans une passoire et les sécher dans un linge de cuisine. Emincer les noix, les oignons et les herbes fraîches. Servir le tout mélangé dans un saladier en assaisonnant de sel, de poivre et de vinaigre à volonté.

### « KAURMA » BRAISEE

#### Potée d'abats de bœuf

1 kg Abats (cœur, foie et poumon de bœuf)  
400 g Oignons  
3 cc Savory  
Poivre et sel à volonté

Bien rincer le cœur, le foie et le poumon de bœuf et les émincer en petits morceaux. Faire revenir les abats dans une poêle avec de l'huile ou du beurre. Ajouter les oignons émincés et une cuillère à café de savory et laisser mijoter à petit feu pendant 1 heure. Assaisonner la viande avec le reste du savory, ainsi qu'avec du poivre et du sel à volonté. Servir très chaud.

## Impressum

Couverture : Bleu-vert communication, Lausanne

Photographie de couverture : DM-Echange et mission

DM-échange et mission  
Ch. des Cèdres 5  
1004 Lausanne  
Tél. 021 643 73 73  
Fax 021 647 36 01  
E-mail [secretariat@dmr.ch](mailto:secretariat@dmr.ch)  
site [www.dmr.ch](http://www.dmr.ch)



EPER (Entraide Protestante Suisse)  
Bd de Grancy 17bis  
Case postale 536  
1001 Lausanne  
Tél. 021 613 40 70  
Fax 021 617 26 26  
E-mail [eper@eper.ch](mailto:eper@eper.ch)  
Site [www.eper.ch](http://www.eper.ch)

