



OUR COMMUNITY COOKBOOK

1AL LICEO D.L. MILANI ROMANO DI L.DIA

GHANA

MOTIVATIONS DU CHOIX

Ce sont des recettes du pays d'origine de ma mère que j'aime bien.

FRIED RICE (English)

Ingredients

- Rice - 3 cigar cups | 750g
- Vegetable Oil
- Chicken (whole chicken or chicken drumsticks)
- Cow Liver (100g)
- Plain Yellow Curry Powder – no chilli (1 tablespoon)
- Green Beans (a handful)
- 5 medium sized carrots
- Salt (to taste)
- Onions - 3 medium sized bulbs
- Seasoning – 3 Maggi/Knorr cubes & Thyme (1 teaspoon)

Wash all the vegetables to be used in cooking the fried rice. Scrape and cut the carrots into tiny cubes. Cut the green beans into small pieces of about 0.7cm long. Soak these 2 vegetables separately in hot water for about 5 minutes and drain. Cut 1 bulb of onion. Set all these aside.

Prepare the liver and chicken

Cook the cow liver till done and cut into tiny pieces. To save time and energy, you can cook the liver with the chicken as I did in the video below.

Cut the whole chicken into pieces and cook with the seasoning and 2 bulbs of onions (chopped). When done, grill in an oven or deep fry with vegetable oil. This gives it a golden look which is more presentable especially when you are entertaining guests. Read how to season and grill chicken for more details.

Parboil the rice using the method detailed in parboiling rice for cooking fried rice. Wash the parboiled rice and put in a sieve so all the water drains out.

Pour the chicken stock into a sieve to remove all traces of onions, thyme etc used in cooking the chicken. Pour the stock into a pot and set to boil. Once the water boils, add the parboiled rice. Also, add 1 tablespoon of plain yellow curry powder, then add salt to taste. The plain yellow curry powder is merely for colouring so should not contain chilli.

The water level should be slightly less than the level of the rice; at most it should be at the same level as the rice. This is to ensure that all the water dries up by the time the rice is cooked. Stir the contents; cover the pot and leave to cook on medium heat. This way the rice does not burn before the water dries up.

Once the water has dried up, check that the rice is cooked. Perfect fried rice is one that the grains are separated from one another, resistant to the bite but not hard.

Now, transfer the rice to a casserole dish or another pot to help cool it down quickly. This is essential to keep the grains from sticking to each other. If left in the original hot pot, the rice will continue to cook and eventually stick together.

At this point, it is advisable to divide the vegetables into say 4, 5 or even 6 equal parts. The rice will be fried in batches so this number depends on the quantity of rice you can comfortably fry in the pan or pot. Also, divide the cooked rice and the diced cow liver into the same number of equal parts.

Now pour a small amount of vegetable oil into a frying pan. This quantity of oil should be such that it would be absorbed by 1 part of the cooked rice and 1 part each of the vegetables. When the oil is hot, add 1 part of diced onions and stir for 10 seconds, followed by 1 part of diced cow liver, one part each of the diced vegetables, then 1 part of cooked rice.

Add more salt if necessary. More curry powder may also be added at this stage if you need to touch up on the colour. Stir till all the ingredients have mixed well and transfer to a dry pot. Repeat this for the remaining batches of the ingredients.

FRIED RICE (Français)

Ingrédients

- Riz - 3 coupes à cigares | 750g
- huile végétale
- Poulet (poulet entier ou pilons de poulet)
- Foie de boeuf (100g)
- Poudre de curry jaune nature - sans piment (1 cuillère à soupe)
- Haricots verts (une poignée)
- 5 carottes de taille moyenne
- Sel
- 3 Oignons de taille moyenne
- Assaisonnement - 3 cubes Maggi / Knorr & Thym (1 cuillère à café)

Lavez tous les légumes à utiliser pour la cuisson du riz frit. Grattez et coupez les carottes en petits cubes. Coupez les haricots verts en petits morceaux d'environ 0,7 cm de long. Faites tremper ces 2 légumes séparément dans de l'eau chaude pendant environ 5 minutes et égouttez-les. Coupez 1 oignon. Mettez tout cela de côté.

Préparez le foie et le poulet

Faites cuire le foie de bœuf et coupez-le en petits morceaux. Pour gagner du temps et de l'énergie, vous pouvez faire cuire le foie avec le poulet.

Coupez le poulet entier en morceaux et faites-le cuire avec l'assaisonnement et 2 oignons (hachés). Une fois cuit, faites-le rôtir au four ou faites-le frire avec de l'huile végétale. Cela lui donne un aspect doré qui est plus présentable surtout lorsque vous recevez des invités.

Faites bouillir le riz. Lavez le riz étuvé et mettez-le dans un tamis pour que toute l'eau s'écoule.

Versez le bouillon de poulet dans une passoire pour éliminer toute trace d'oignons, de thym, etc. utilisés dans la cuisson du poulet. Versez le bouillon dans une casserole et faites bouillir. Une fois que l'eau bout, ajoutez le riz étuvé. Ajoutez également 1 cuillère à soupe de poudre de curry jaune ordinaire, puis ajoutez du sel. La poudre de curry jaune ordinaire est uniquement destinée à la coloration et ne doit donc pas contenir de piment.

Le niveau d'eau doit être légèrement inférieur au niveau du riz; tout au plus devrait-il être au même niveau que le riz. Ceci permet de garantir que toute l'eau soit absorbée au moment de la cuisson du riz. Remuez, couvrez la casserole et laissez cuire à feu moyen. De cette façon, le riz ne brûle pas.

Une fois l'eau absorbée, vérifiez que le riz soit cuit. Le riz frit parfait est celui dont les grains sont séparés les uns des autres, fermes mais pas durs.

Maintenant, transférez le riz dans une autre casserole pour l'aider à refroidir rapidement. Ceci est essentiel pour empêcher les grains de coller les uns aux autres. S'il est laissé dans la marmite d'origine, le riz continuera à cuire et finira par coller.

À ce stade, il est conseillé de diviser les légumes en 4, 5 ou même 6 parties égales. Le riz sera frit par lots, donc ce nombre dépend de la quantité de riz que vous pouvez faire frire dans la poêle ou la casserole. De plus, divisez le riz cuit et les dés de foie de bovin en un même nombre de parties égales.

Versez maintenant une petite quantité d'huile végétale dans une poêle. Cette quantité d'huile doit être telle qu'elle soit absorbée par 1 partie du riz cuit et 1 partie de chaque sorte de légumes. Lorsque l'huile est chaude, ajoutez 1 partie des oignons hachés et remuez pendant 10 secondes, puis complétez avec 1 partie du foie, une partie des légumes coupés en dés et 1 partie du riz cuit.

Ajoutez plus de sel si nécessaire. De la poudre de curry peut également être ajoutée à ce stade si vous avez besoin de retoucher la couleur. Remuez jusqu'à ce que tous les ingrédients se soient bien amalgamés et transférez le tout dans une casserole. Répétez cette opération pour les ingrédients restants.

Proverbe: *Tutto fa brodo* tout est mangeable



PATRICIA

SENEGAL

MOTIVATIONS DU CHOIX

J'ai fait ce choix parce que les fataya sont un des plats typiques du Sénégal. On les mange surtout les jours importants comme les baptêmes, les fêtes religieuses, mais on peut les manger aussi quand on veut.

Dans ma famille on les mange chaque mois et c'est le plat préféré de ma soeur.

J'ai choisi les beignets parce qu'ils sont des gâteaux typiques sénégalais et répandus en Afrique. Je les ai aussi choisis parce que c'est la spécialité de ma tante et je l'ai toujours aidée à les faire

Fataya



Wolof

Ingrédients

- Douline
- Yape
- Kani
- Soblé
- Dylimbo
- Korome
- Nén
- Mew
- Beurre
- Tomaté locati

Faire une trou ak ferigne eyouté di leuvre néne, mew, beure touti korome, melange pour amme pate lisse payiko pour 45 minute

Pour sauce-bi defal yape, soblé, tomaté locati, ujouter di lathe, vove, maggi, korome ak pabur.

Pour confétion fataya; faire boule avec la pate talale les petites boules puis mettre un peau de de ferei abutes les cotes. Faire chaufen douline puis plonger et faire doré les fataya.

Ingrédients

- Farine
- Huile
- Viande
- Oignons
- Cube
- Sel
- levure
- oeufs
- lait
- beurre
- Poivre
- Concentré de tomate

Pour la pâte: Tamisez la farine de blé, creusez un puits au milieu. Ajoutez la levure, les oeufs, le lait, le beurre et un peu de sel. Mélangez bien et pétrissez, jusqu'à obtenir une pâte lisse. Laissez reposer 45 minutes.

Pour la farce: Emincez très finement l'oignon. Mettez un peu d'huile dans une marmite.

Ajoutez la viande, l'oignon, et le concentré de tomate. Remuez bien et ajoutez l'ail écrasé, le persil et le maggi cube (ou le bouillon de viande). Salez, poivrez et laissez mijoter jusqu'à cuisson complète, puis enlevez la marmite du feu.

Préparation des fataya: Faites des petites boules avec la pâte. Etalez ces petites boules puis mettez un peu de farce et rabattez les côtés. Faites chauffer l'huile de friture pour y plonger et faire dorer les fatayas.

Pour la sauce : Dans une poêle, faites chauffer l'huile, puis ajoutez l'ail et l'oignon pour les blondir. Ajoutez ensuite le bouillon de viande, les jus de citron et la purée de tomates. Remuez et laissez mijoter. Assaisonnez avec le reste des ingrédients selon votre convenance.

Proverbe

GNAK KOROME: Tu n'as pas de sel

On l'utilise pour dire qu'une personne n'est pas drôle ou est ridicule

Beignets Sénégalais



Swahili

- 1 nen
- 250g ferigne
- 60g de noix de coco
- 60g suukar
- 150 ml de meew
- 25 g de ber
- 1 kuddu de café de cannelle
- 1 kuddu de café de gingèr
- Une pincée de muscade
- ½ cuillère à café de levure chimique
- Le zeste de ½ citron bio

Suuzza zabibu na uwaache waloweke kwa karibu nusu saa.

Katika sahani, changanya unga na unga wa kuoka,

nazi, sukari na viungo. Ongeza yai, maziwa na siagi iliyoyeyuka na anza kuchanganya kila kitu pamoja. Koroga zabibu zilizomwagika na zest iliyokatwa ya limao.

Changanya vizuri kupata laini laini bila uvimbe, inabaki mnene sana na imejaa mwili mzima. Wacha uketi kwa karibu saa.

Na vijiko viwili, tengeneza mipira ya unga na uitumbukize moja kwa moja kwenye mafuta mengi ya moto, lakini sio y anayochemka (mimi karanga), vinginevyo pancake mara

moja husafisha nje na kubaki mbichi ndani. Kaanga mipira machache ya nyama kwa wakati juu ya moto wastani, ukig euka mara nyingi. Wakati zina dhahabu, toa na skimmer na uziache zikauke kwenye taulo za karatasi. Kutumikia mot o uliyonyunyizwa na sukari ya sukari au nazi.

Français

- 1 œuf
- 250g de farine
- 60g de noix de coco rapée
- 60g de sucre
- 150 ml de lait
- 25g de beurre fondu
- 3 cuillères à soupe de raisins secs
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de gingembre
- Une pincée de muscade
- ½ cuillère à café de levure chimique

- Le zeste de ½ citron bio

Rincez les raisins secs et laissez-les tremper pendant environ une demi-heure.

Dans un plat, mélanger la farine avec la levure chimique, la noix de coco, le sucre et les épices. Ajouter l'oeuf, le lait et le beurre fondu et commencer à mélanger le tout. Incorporer les raisins secs égouttés et le zeste de citron râpé.

Bien mélanger pour obtenir une pâte lisse et sans grumeaux, elle reste très dense et corsée. Laisser reposer environ une heure.

Avec deux cuillères à café, former des boules de pâte et les plonger directement dans beaucoup d'huile chaude mais non bouillante (de cacahuète), sinon les beignets noircissent immédiatement à l'extérieur et restent crues à l'intérieur. Faire frire quelques beignets à la fois, à feu modéré, en les retournant souvent. Lorsqu'ils sont dorés, les sortir à l'aide d'un écumoire et les laisser sécher sur du papier absorbant. Servir chaud, saupoudré de sucre glace ou de noix de coco.

Proverbe

Sougnùla yoùne Ghejé dou andi ndoch

Si on vous commande à la mer vous ne portez pas d'eau

Utilisé pour dire qu'une personne ne voit pas ce qu'elle a sous les yeux.

MAREME

EGYPTE

MOTIVATIONS DU CHOIX

J'ai choisi ces recettes parce que ce sont des plats traditionnels en Egypte et je les mange les jours fériés, je suis musulmane, avec ma famille .

J'aide ma mère parce que j'aime regarder ma mère alors qu'elle les prépare , j'aime les plats sucrés mais j'aime aussi les plats traditionnels Egyptien parce qu'ils sont épicés .

Le plat salé que j'ai choisi est un de mes plats préférés après la pizza italienne et les lasagnes et j'ai choisi cette recette parce que je la prépare les jours feriés pour les musulmans.

محشى

المكونات

١. كرمب حسب الرغبة

٢. بقدونس

٣. بصل

٤. ثوم

٥. بهرات

٦. سمنه

٧. الارز

٨. الصلصه

الطريقة

١. سلق الكرمب ثم تقطيعه قطع صغيرة

٢. نضع البصل مقطع قطع صغيرة في وعاء على النار ثم اضافة عليه قليل من الزيت لكي يتحمر ثم نصف اليه الثوم مع البهرات بعد لحظات نضع الصلصة عليه ثم السمنة مع الارز و نقلب ثم نضيف اليه البقدونس و نعلق النار

٣. بعد زللك نضع شرا صح من الكرمب في وعاء ثم نلف الخليط في شرائح الكرمب و نضع في الوعاء ثم عند الامتلاء الوعاء نجهز المرققة الساخنة ثم نضيف عليه حتى تنضج و نقدم المحشى في وعاء التقديم

بسبوسة

المكونات

١. دقيق البسبوسة

٢. ١٥٠ جرام سمنه

٣. ٢٠٠ جرام زيادى

٤. قليل من الليمون

٥. ٣٠٠ جرام سكر

٦. كوب ونصف ماء

الطريقة

١. نضع السكر في وعاء مع المياة مع قليل من الليمون على النار و نتركه ٢٠ دقيقه

٢. نضع دقيق البسبوسة في وعاء ثم نضرب زيادى مع السمنة حتى تكون كريمة في وعاء اخر ثم نضع المكونات جميعة مع بعض ثم نضع المكونات في صنية حتى تحمر و بعد نضع عليه مخلوت السكر و نقطع بعد ان تكون باردة و نزينها بالمكسرات

MAHSHI



Les ingrédients

- chou comme vous le souhaitez
- persil
- oignon
- ail
- arômes
- beurre
- riz
- sauce

Placer le chou dans l'eau bouillante après l'avoir coupé en petits morceaux. Faire revenir l'oignon haché, ajouter l'ail avec les arômes , puis la sauce, le beurre et le riz. Mélanger le tout et ajouter les petits morceaux de chou.

BASBUSA



Les ingrédients

- Farine de semoule 160 grammes
- Beurre 150 ggrammes
- Yaourt 200 grammes
- Un peu de citron
- Sucre 300 grammes
- Un verre et demi d'eau

Comment faire

1-Mettre sur le feu une casserole avec le sucre, l'eau et le citron pendant 20 minutes.

2-Travailler le beurre avec le yaourt jusqu'à ce que le mélange devienne crémeux puis ajouter la farine. Mettre au four la préparation jusqu'à ce qu'elle rougisse, puis verser dessus le sucre caramélisé. Laisser refroidir et ajouter les noisettes.

PROVERBES

كما تزرع تحصد

On récolte ce qu'on sème

من أعمالهم تعرفونهم

On connaît un arbre à ses fruits

MAROC

KAAB EL GAZAHL



Motivations du choix

Kaab el Gazahl

J'ai choisi ce dessert typiquement marocain parce que ma grand-mère le préparait en quantités industrielles pendant les fêtes traditionnelles et ensuite je l'ai choisi parce qu'il est délicieux

Le Tajine :

J'ai choisi ce plat typique parce que c'est le plat préféré de mes parents et donc ils le font souvent à la maison et pourquoi c'est l'un de plats marocains les plus populaires et me rappelle l'été au Maroc

مكونات المعكرونة

- غ من دقيق السميد لصنع خبز التورثة 350
- بيضة 1
- جرام زبدة طرية 120
- مل من الماء 20
- جرام ماء زهر البرتقال 40

مكونات الحشوة:

- جرام سكر 230
- جرام لوز مقشر 200
- جرام ماء زهر 20
- بياض بيضة 2

طريقة عمل المعكرونة ،

صب جميع المكونات في وعاء واعمل حتى يصبح التأثير ناعمًا ومضغوظًا.

شكلي رغيًا ، ثم غطيه بغشاء بلاستيكي واتركيه يرتاح في الثلاجة لمدة نصف ساعة تقريبًا.

في هذه الأثناء ، قم بإعداد الحشوة عن طريق وضع اللوز في معالج الطعام وتحويله إلى مسحوق ، ثم نقله إلى وعاء. نضيف ماء الزهر وبياض البيضة ونخلط جيدًا.

، ثم قسّم الخليط إلى 30 أسطوانة بطول 3 سم. ابقى جانبًا. لتحضير ملفات تعريف الارتباط

نأخذ العجينة من الثلاجة وبمساعدة الشوبك نلفها في صفيحة رقيقة. باستخدام عجلة مسننة ، شكل مربعات حوالي 4 × 4 سم

وزعي اسطوانة من حشوة اللوز في وسط كل مربع

.أغلق بيديك ، وتشكيل مستطيل

.في هذه المرحلة باستخدام قطعة عجين دائرية ، قم بإزالة العجين الزائد من الحواف

.انقلي البسكويت إلى مقلاة غير لاصقة واخبزيها في فرن محمى على حرارة 180 درجة مئوية لمدة 20 دقيقة تقريبًا.

KAAB EL GAZAHL

Ingrédients pour la pâte

- 350 g de farine de semoule pour sablés acidulés
- 1 oeuf
- 120 g de beurre mou
- 20 ml d'eau
- 40 g d'eau de fleur d'oranger

_Ingrédients pour la garniture:

- 230 g de sucre
- 200 g d'amandes pelées
- 20 g d'eau de fleur d'oranger
- 2 blancs d'œufs

Procédure

Verser tous les ingrédients dans un bol et travailler jusqu'à ce que le mélange soit lisse et compact.

Former une boule, puis couvrir d'un film alimentaire et laisser reposer au réfrigérateur pendant environ 1/2 heure.

Pendant ce temps, préparer la garniture en mettant les amandes dans un robot et en les transformant en poudre, puis les transférer dans un bol. Ajouter l'eau de fleur d'oranger, un blanc d'œuf et bien mélanger.

Diviser ensuite le mélange en 30 cylindres d'environ 3 cm de long. Mettre de côté.

Pour préparer les cookies :

Sortir la pâte du réfrigérateur et à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, l'étaler en fine feuille. Avec une roulette à pâtisserie, former alors des carrés d'environ 4 x 4 cm

Répartir un cylindre de farce aux amandes au centre de chaque carré

Fermer avec vos mains, formant un rectangle.

À ce stade, avec un emporte-pièce rond, retirer l'excédent de pâte des bords.

Transférer les biscuits dans une poêle antiadhésive et cuire au four préchauffé à 180 ° C pendant environ 20 minutes.

TAJINE



مكونات

- كيلو غرام لحم
- حبات بطاطس 2
- حبة بصل
- حبة طماطم
- غ جلابانة 200
- حبات جزر 2
- ملعقة صغيرة معدنوس
- ثوم

التوابل

- معالق زيت زيتون 4
- ملعقة صغيرة كركم
- ملعقة صغيرة سكنجبير
- ملعقة صغيرة من ابزار
- قليل من الزعفران
- ملعقة كبيرة من الملح

الطريقة

نضع الطاجين فوق النار ثم نضع اللحم والزيت وجميع التوابل ثم نقطع الخضرة على شكل طولي ثم نضعهم جميعا في الطاجين نتركه على نار هادئة لمدة ساعة تقريبا

Ingrédients

- Un kg de viande
- 2 pommes de terre
- Oignon
- Une tomate

- 200 grammes de pois verts
- 2 carottes
- Persil
- Ail

Épices

- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Une cuillère à café de curcuma
- Une cuillère à café de gingembre
- Une cuillère à café de poivre
- Une pincée de safran
- Une cuillerée de sel

Procédure

Nous mettons le tajine sur le feu, puis nous mettons la viande, l'huile et toutes les épices, ensuite nous coupons les légumes en bâtonnets, puis nous les plaçons tous dans le tajine, à volonté. Nous laissons cuire à feu doux pendant environ une heure.



Proverbe :

"Avoir un Coeur d'Artichaut"

On dit de quelqu'un qu'il a un « cœur d'artichaut » lorsque ce dernier est susceptible de tomber facilement amoureux.

MAROC

MOTIVATIONS DU CHOIX

J'ai choisi de réaliser la recette du cous cous parce que c'est un plat traditionnel de mon pays et aussi mon préféré, Le cous cous est généralement fait le vendredi, parce que dans ma religion c'est un jour sacré, mais vous pouvez le faire aussi les autres jours. C'est un plat important dans ma famille et dans tout le Maroc parce que quand vous cuisinez ce plat toute la famille se réunit pour manger tous ensemble.

وصفة كسكس



مكونات:

- كغم من الكسكس 1
- كيلو لحم 1
- ملعقة كبيرة ملح 1
- ملعقة طعام فلفل 1
- ملعقة طعام زنجبيل 1
- ملعقة طعام كركم 1
- بصلة 1
- طماطم مفرومة
- جزر 3
- كوسا 3
- بقدونس
- زيت الزيتون البكر الممتاز
- نقع 50 غرام من الحمص

إجراء:

لتحضير صلصة الكسكس ، نضع اللحم أولاً في طنجرة الضغط ، نسكب الزيت ونضيف الملح والفلفل والزنجبيل والكرم ونضيف البصل مع البقدونس وينقع الحمص وتركهم يطهى لمدة 5 دقائق ثم نضيف الجزر ثم الكوسة في الماء ثم تطهى لمدة 20 دقيقة.

• لتحضير الكسكس عليك أن تضعه في طاجن رطب قليلاً بالماء ثم ضعه في قدر الكسكس واتركه يطهى لمدة 5 دقائق ثم ضعه مرة أخرى في الطاجين ، اخلطه ثم رطب ثم ضعه مرة أخرى في القدر ، اتركه يطهى لمدة 5 دقائق بعد إزالته ، كرر نفس الخطوة السابقة واتركه يطهى لمدة 5 دقائق أخرى ، ثم أخرجه من القدر وضعه في الطاجين ووزعه ثم أضف الصلصة والخضروات وأخيراً اللحم.

RECETTE COUSCOUS

Ingrédients:

- 1 kg de couscous
- 1kg de viande
- 1 cuillère de sel
- 1 cuillère à soupe de poivre
- 1 cuillère à soupe de gingembre
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- 1 oignon
- Tomates mixées
- 3 carottes
- 3 courgettes
- Persil
- Huile de tournesol
- 50 grammes de pois chiches

Procédure :

- Pour préparer la sauce de couscous, il faut d'abord mettre la viande dans la marmite à pression, verser l'huile, ajouter le sel, le poivre, le gingembre, le curcuma et ajouter l'oignon avec le persil et les pois chiches trempés. Laisser cuire pendant environ 5 minutes, puis ajouter l'eau, les carottes et les courgettes, puis poursuivre la cuisson pendant 20 minutes.
- Pour faire le couscous, il faut le mettre dans un tajine (plat de terre cuite,) le mouiller un peu avec de l'eau, le rouler dans nos mains puis le faire cuire dans un couscoussier pendant environ 5 minutes. Ensuite, il faut le remettre dans le tajine, le mélanger, le rouler , puis le faire cuire à nouveau dans le couscoussier pendant 5 minutes, deux fois de suite. Ensuite, on le transfère une dernière fois dans le tajine avant de le distribuer dans les assiettes, puis on ajoute la sauce, les légumes et enfin la viande.

PROVERBES

On ne fait pas d'omelettes sans casser d'oeufs: On dit que pour atteindre un but, il faut payer un prix plus ou moins licite.

Goutte à goutte l'eau creuse la pierre: signifie que la constance et l'engagement aident à résoudre des situations jugées impossibles.

INDE

LE RAS MALAI



MOTIVATIONS DU CHIOX

J'ai choisi ces deux plats typiques de l'Inde, précisément parce que mes parents sont indiens, mais aussi parce que dans notre famille il est considéré comme un symbole de paix.

Le dessert est souvent consommé en été car il est très frais.

Une autre raison pour laquelle j'ai choisi ces deux plats, c'est qu'ils représentent un souvenir lié à mes grands-parents: en fait c'étaient leurs plats préférés.

ਰਸ ਮਲਾਈ ਇਕ ਮਿੱਠੀ ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਕਾਟੇਜ ਪਨੀਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਮਿੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਿੱਠੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਡੁਬੋਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਲਾਇਚੀ ਨਾਲ ਨਾਜੁਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸੁਆਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਜਾਉਣ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰੋ।

-ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪਨੀਰ 1 ਲੀਟਰ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣਿਆ (ਹੇਠਾਂ ਵਿਅੰਜਨ)

ਸਾਰੀ ਕ੍ਰੀਮ / ਸਾਰਾ ਦੁੱਧ ਦਾ 1 ਲੀਟਰ

1/2 ਖੰਡ ਟੈਕਸ

ਪਾਣੀ ਦੇ 4 ਕੱਪ

1 ਟੈਕਸ

ਖੰਡ

1/2 ਖਾਈ ਜੁਰਮਾਨਾ

-ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਖੰਡ ਦੇ 1 ਟੈਕਸ ਨੂੰ ਸੌਸਨ ਵਿਚ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਉਬਾਲੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਸਾਰੀ ਖੰਡ ਭੰਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ. ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸ਼ਰਬਤ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ.

ਪਨੀਰ (ਪਨੀਰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ) ਨੂੰ ਇਕ ਕਟੋਰੇ ਵਿਚ ਗਰਮ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਨਾ ਹੋਵੇ. ਇਕ ਅਖਰੋਟ ਦੇ ਆਕਾਰ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਛੋਟੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਚਾਪ ਕਰੋ.

ਜਦੋਂ ਪਨੀਰ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਪੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਸ਼ਰਬਤ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਗਰਮ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਇਹ ਉਬਲ ਨਾ ਜਾਵੇ, ਤਦ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਪਨੀਰ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਰੱਖੋ. ਲਟਕਣ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਕਾਓ. ਅੱਗ ਲਾ ਦਿਓ.

ਇਕ ਹੋਰ ਸੌਸਨ ਵਿਚ, ਦੁੱਧ ਦੀ ਇਕ ਚੌਥਾਈ 1/2 ਖੰਡ ਨਾਲ ਉਬਾਲੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣ / ਗਾੜ੍ਹੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ. ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਇਲਾਇਚੀ ਪਾ powderਡਰ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਲਾਓ.

ਪਨੀਰ ਦੀਆਂ ਭਿੱਜੀਆਂ ਸ਼ਰਬਤ ਦੀਆਂ ਪੇਟੀਆਂ (ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ) ਦੁੱਧ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਿਓ.

ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਜਾਓ.

La crème de jus est un bonbon à base de fromage doux ou de fromage cottage trempé dans du lait sucré, avec une saveur délicate à la cardamome. Servir garni de morceaux de fruits secs et froids.

-ingrédients

Fromage à base de 1 litre de lait (recette ci-dessous)

1 litre de crème entière / lait entier

1/2 tasse de sucre

4 tasses d'eau

-préparation

Mélangez 1 cuillère à café d'eau et de sucre dans une casserole et faites bouillir jusqu'à ce que tout le sucre soit dissous. Éteignez le feu et réservez le sirop.

Chauffez le fromage dans un bol jusqu'à ce qu'il soit très lisse. Faites des petites boules de la taille d'une noix et pressez-les au centre.

Lorsque les boules de fromage sont cuites, faites chauffer le sirop jusqu'à ébullition, puis faites chauffer et placez doucement les boules de fromage dedans. Faites cuire pendant 10 minutes.

Dans une autre casserole, faites bouillir un quart du lait avec ½ tasse de sucre jusqu'à ce que le lait soit réduit / épaissi. Éteignez le feu, ajoutez la poudre de cardamome, mélangez bien.

Ajoutez le sirop de fromage trempé (après la mise en conserve) au mélange de lait et laissez refroidir pendant quelques heures.

Avant de servir, garnissez de fruits secs.

LE SHAHI PANEER



ਸ਼ਾਹੀ ਪਨੀਰ ਉੱਤਰੀ ਭਾਰਤ ਦੀ ਇਕ ਆਮ ਪਕਵਾਨ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਨਾਨ (ਸਾਡੇ ਪਾਈਡੀਨਾ ਵਰਗੀ ਆਮ ਭਾਰਤੀ ਰੋਟੀ) ਖਾਧੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਾਹੀ ਪਨੀਰ: ਕਰੀਮ, ਟੈਂਗੀ ਅਤੇ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਮਿੱਠੀ ਚਟਣੀ ਵਿਚ ਤੈਰ ਰਹੇ ਕਰੀਮ ਪਨੀਰ ਦੇ ਤਿਕੋਣ.

-ਇਸ ਨੁਸਖੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇਗੀ:

ਤਾਜ਼ਾ ਇੰਡੀਅਨ ਪਨੀਰ, ਪਨੀਰ (ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਇੱਥੇ ਪਾਓਗੇ)

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ (ਲਗਭਗ 100 ਮਿ.ਲੀ.)

ਕੈਚੱਪ ਦੇ ਦੋ ਚਮਚੇ (ਘਬਰਾਓ ਨਾ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ, ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ)

ਅਦਰਕ ਦੀ ਇੱਕ ਮੋਟੀ ਟੁਕੜਾ

1 ਵੱਡਾ ਪਿਆਜ਼

ਲਸਣ ਦਾ ਇੱਕ ਲੱਗ

ਮਸਾਲੇ: ਹਲਦੀ ਪਾ powderਡਰ (ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ, ਸਿਰਫ ਇਕ ਚਮਚਾ ਦੀ ਨੋਕ), ਡਿਗੀ ਮਿਰਚ (ਇੱਕ ਚਮਚਾ), ਧਨੀਆ ਪਾ powderਡਰ (ਇੱਕ ਚਮਚਾ ਅਤੇ ਡੇ half), ਜੀਰਾ ਜਾਂ ਜੀਰਾ ਪਾ powderਡਰ (ਇੱਕ ਚਮਚਾ) ਇੱਕ ਚਮਚਾ), ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ (ਅੱਧਾ ਚਮਚਾ)

ਇੱਕ ਚੁਟਕੀ ਹਿੰਗ

ਤੇਲ

ਲੂਣ

1 ਅਸੀਂ ਅਦਰਕ ਨੂੰ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਕੇ, ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਚੌਥਾਈ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਅਤੇ ਲਸਣ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਲੈਂਡਰ ਵਿੱਚ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਜਾਏਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕਰੀਮੀ ਅਤੇ ਨਿਰਵਿਘਨ ਦਲੀਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

2 ਤੱਥ ਇਕ ਪੂਲ ਪੂਲ ਵਿਚ ਤੇਲ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕ ਚੁਟਕੀ ਦਾ ਕਬਜ਼ ਜੋੜਦੇ ਹਨ।

3 ਬਲੈਂਡਰ ਦੁਆਰਾ ਲੰਘੀ ਸਾਰੀ ਚੰਗੀ ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਸਹਿ ਦਲੀਆ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ. ਲਾਸਰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਯਾਦਗਾਰੀ ਨੂੰ ਪੱਕਣ ਲਈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਫਰੇਮ ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ. ਕਟੋਰੇ ਦੇ ਅਰਧ-ਸੁਕਰੋਜ਼ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਮੈਨੂੰ ਟ੍ਰੈਮੇਟੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਿਲਾਰੇ ਹੋਏ ਇਲਾਇਚੀ ਦੇ ਕੁਝ ਹਵਾਲੇ, ਜਾਂ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਮੰਮੀ ਪਸੰਦ ਹੈ।

ਸ਼ਾਹੀ ਪਨੀਰ (1 of 1) -3

4 ਪੇਸਟ ਵਿਚ ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੋਨਸ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿਚ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ. ਡਿਗੀ ਮਿਰਚ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟਰ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਇਕ ਪੌਂਡ ਬਟਨ ਅਤੇ ਬੱਕਰੀਆਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਪਸ਼ਟ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ.

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੇ 5 ਕੱਪ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ: ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ (ਲਗਭਗ 100 ਮਿ.ਲੀ.) ਅਤੇ ਕੈਚੱਪ (ਸੁਪ ਦੇ 2 ਕੱਪ). ਪਹਿਲਾਂ ਫਲੈਟ ਕਰੀਮ ਅਤੇ ਝੂਠੇ ਹੋਰ ਸੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਕੈਚੱਪ ਫਾਇਰਫਾਈਟਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਹੀ ਪਨੀਰ ਦੇ ਕੇਟਰਪੁਲਰ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇਵੇਗਾ.

6 ਹੋਰ ਦਸ ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਕਾਉ, ਇਸ ਵਾਰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹਿਲਾਓ.

Le fromage royal est un plat courant dans le nord de l'Inde, généralement mangé avec du rôti ou du naan (un pain indien commun comme notre pydina).

Fromage royal: Triangles de fromage à la crème flottant dans de la crème acidulée et un peu de sauce sucrée.

-ingrédients:

Paneer indien frais, Paneer (Vous pouvez trouver comment le préparer à la maison)

Crème de cuisson (env.100 ml)

Deux cuillères à soupe de ketchup (ne vous inquiétez pas, il y a une raison à cela)

Une tranche épaisse de gingembre

1 gros oignon

Une gousse d'ail

Épices: poudre de curcuma en poudre (un peu, juste le bout d'une cuillère à café), piment digi (une cuillère à café), poudre de coriandre en poudre (une cuillère à café et demie), cumin ou poudre de cumin en poudre (une cuillère à café), garam masala (une demi cuillère à café)

Huile

Sel

-préparation

1 Nous commençons par couper le gingembre et l'oignon en morceaux, et éplucher l'ail. Tout sera finement haché dans un mélangeur jusqu'à ce que vous obteniez un mélange crémeux et lisse.

2 Faites chauffer l'huile dans une casserole.

3 Ajouter tous les bons oignons et les flocons d'avoine passés au mélangeur. Laissez cuire pendant quelques minutes, et en attendant, mélangez les tomates. Pour rehausser l'aspect semi-saccharose du plat, j'aime quelques poignées de cardamome tartinées aux tramways, ou maman finement hachée.

Fromage royal (1 sur 1) -3

4 Utilisez des tomates dans le poteau et ajoutez tous les ingrédients proportionnellement au bonus.

Diggy Pepper est un transporteur de voitures important qui vous donne une livre de boutons et de chèvres trois fois par jour, vous donnant une vue claire de ce que vous pouvez faire avec votre estomac.

Ajoutez 5 tasses des ingrédients suivants: crème de cuisson (environ 100 ml) et ketchup (2 tasses de soupe). Le premier est de donner la crème plate et autres faux épargnants, pour que le ketchup permette au pompier de retrouver la chenille du fromage royal.

6 Cuire encore dix minutes, en remuant à plusieurs reprises.

PROVERBE

“Un dessert senza formaggio è come una bella donna senza un occhio”

[Un dessert sans fromage est une belle à qui il manque un oeil].

LOVE PREET

INDE

CHICKEN BIRYANI



Motivation de Choix

J'ai choisi ce plat parce que nous le cuisinons 5 jours avant le Ramadan et à la fin du Ramadan. Mon père est musulman et ma mère est sikhe. Nous cuisinons également ce plat pour la fête baisakhi, la plus célèbre de sikhism mais à cette époque, nous préparons le biryani végétarien sans poulet.

मैं इस पकवान चुना है क्योंकि हम इसे रमजान से पहले 5 दिन और रमजान के अंत में खाना बनाना। मेरे पिता मुस्लिम हैं और मेरी मां सिख हैं। हम इस डिश को सिख धर्म में सबसे प्रसिद्ध बैसाखी पर्व के लिए भी पकाते हैं लेकिन उस वक्त हम बिना चिकन के शाकाहारी बिरयानी तैयार करते हैं।

ਮੈਂ ਇਹ ਪਕਵਾਨ ਚੁਣਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰਮਜ਼ਾਨ ਤੋਂ ੫ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਰਮਜ਼ਾਨ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਮੁਸਲਮਾਨ ਹਨ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਸਿੱਖ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਪਕਵਾਨ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਵਿਸਾਖੀ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰ ਲਈ ਵੀ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਚਿਕਨ ਦੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਬਿਰਯਾਨੀ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

सामग्री(Hindi)

- बोनलेस चिकन (500 ग्राम)
- बिरयानी मसाला (2 बड़े चम्मच)
- 2 कटा हुआ प्याज
- अदरक-लहसुन का पेस्ट (1 चम्मच)
- 4 कटे टमाटर
- दही (500 ग्राम)
- नमक (2 बड़े चम्मच)
- सूरजमुखी का तेल(4 बड़े चम्मच)

- ਕਟੇ ਧਨਿਆ ਕੇ ਪੱਤੇ (1 ਚਮਚ)
- ਕਮਿਨ ਬੀਜ (1 ਚਮਚ)
- ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ (1 ਚਮਚ)
- ਬਾਸਮਤੀ ਚਾਵਲ
- ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ (ਆਧਾ ਚਮਚ)

ਮੇਥੋ

ਖਾਨਾ ਪਕਾਨੇ ਕੇ ਬਰਤਨ ਮੇਂ ਤੇਲ ਡਾਲਕਰ ਕਮਿਨ ਕੇ ਬੀਜ ਡਾਲ ਦੈਂ ਔਰ ਫਿਰ ਚਿਕਨ ਕੋ ਕੁਕਿੰਗ ਪਾੱਟ ਮੇਂ ਡਾਲ ਦੈਂ। ਚਿਕਨ ਕੋ 5 ਮਿਨਟ ਤਕ ਬਰਤਨ ਮੇਂ ਭੂਨੇ ਦੈਂ। ਇਸਕੇ ਬਾਦ ਆਪਕੋ ਕਟੇ ਹੁਏ ਪਿਆਜ ਕੇ ਸਲਾਇਸ ਡਾਲਨਾ ਹੋਗਾ ਔਰ ਬਰਤਨ ਕੋ 5 ਮਿਨਟ ਕੇ ਲਿਏ ਚੋੜ ਦੇਨਾ ਹੋਗਾ। ਇਸਕੇ ਬਾਦ ਨਮਕ, ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ, ਬਿਰਯਾਨੀ ਮਸਾਲਾ ਔਰ ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ ਲਗਾਨਾ ਹੋਗਾ। ਆਪਕੋ ਬਰਤਨ ਕੋ 5 ਮਿਨਟ ਕੇ ਲਿਏ ਚੋੜਨਾ ਹੋਗਾ। ਇਸਕੇ ਬਾਦ ਆਪਕੋ ਕਟੇ ਟਮਾਟਰ ਕੇ ਟੁਕੜੇ ਡਾਲਨੇ ਹੋਂਗੇ। ਇਸਕੇ ਬਾਦ ਯੋ ਕੋ ਪਾੱਟ ਕੋ ਕਰ ਕਰ ਕੇ 10-15 ਮਿਨਟ ਕੇ ਲਿਏ ਚੋੜ ਦੇਨਾ ਹੋਗਾ। ਇਸਕੇ ਬਾਦ ਆਪਕੋ ਦਹੀ ਡਾਲਕਰ 10 ਮਿਨਟ ਤਕ ਪਕਾਨੇ ਦੇਨਾ ਹੋਗਾ। ਇਸ ਬੀਚ ਬਾਸਮਤੀ ਚਾਵਲ ਕੋ ਉਬਾਲਨਾ ਪੜ੍ਹਤਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਮੇਂ ਆਪ ਏਕ ਔਰ ਖਾਨਾ ਪਕਾਨੇ ਕਾ ਬਰਤਨ ਲੈਂ ਔਰ ਚਿਕਨ ਡਾਲ ਦੈਂ ਔਰ ਫਿਰ ਬਾਸਮਤੀ ਚਾਵਲ ਡਾਲ ਦੈਂ। ਅਤਿਰਿਕਤ ਸਵਾਦ ਜੋੜਨੇ ਕੇ ਲਿਏ ਆਪ ਅੰਤ ਮੇਂ ਕਟੇ ਧਨਿਆ ਪੱਤੇ ਭੀ ਡਾਲ ਸਕਦੇ ਹੈਂ। ਅੰਤ ਭਲਾ ਤੋ ਸਬ ਭਲਾ

ਸਮੱਗਰੀ(Punjabi)

- ਬੇਨਲੈਸ ਚਿਕਨ (500 ਗ੍ਰਾਮ)
- ਬਿਰਯਾਨੀ ਮਸਾਲਾ (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)
- 2 ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਪਿਆਜ਼
- ਅਦਰਕ-ਲਸਣ ਦਾ ਪੇਸਟ (1 ਚਮਚ)
- 4 ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ
- ਦਹੀ (500 ਗ੍ਰਾਮ)
- ਨਮਕ (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)
- ਸੂਰਜ ਮੁਖੀ ਦਾ ਤੇਲ (4 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)
- ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਧਣੀਏ ਦੇ ਪੱਤੇ (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)
- ਕਮਿਨ ਬੀਜ (1 ਚਮਚ)
- ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ (1 ਚਮਚ)
- ਬਾਸਮਤੀ ਚਾਵਲ (500 ਗ੍ਰਾਮ)
- ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ (ਔਧਾ ਚਮਚ)

ਵਿਧੀ

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ, ਤੇਲ ਪਾਓ ਅਤੇ ਜੀਰਾ ਪਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨ ਪਾਓ। ਚਿਕਨ ਨੂੰ 5 ਮਿੰਟ ਾਂ ਲਈ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਤਲਣ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਪਿਆਜ਼ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਪਾਉਣੇ ਪੈਣਗੇ ਅਤੇ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ੫ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਛੱਡਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਮਕ, ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ, ਬਿਰਯਾਨੀ ਮਸਾਲਾ ਅਤੇ ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ ਪਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ੫ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬਰਤਨ ਛੱਡਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਪਾਉਣੇ ਪੈਣਗੇ। ਫਿਰ ਯੇ ਨੂੰ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ 10-15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਛੱਡਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਹੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ੧੦ ਮਿੰਟ ਾਂ ਲਈ ਪਕਾਉਣ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਸਮਤੀ ਚਾਵਲ ਉਬਾਲਨੇ ਪੈਣਗੇ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਬਰਤਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਚਿਕਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਾਸਮਤੀ ਚਾਵਲ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਵਾਧੂ ਸੁਆਦ ਜੋੜਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਧਣੀਏ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਭ ਠੀਕ ਹੈ ਜੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਤ ਹੋਣ ਲਈ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

Ingrédients

- Poulet désossé (500 g)
- Biryani Masala (2 cuillères à soupe)
- 2 oignons hachés
- Pâte de gingembre et d'ail (1 c. À thé)
- 4 tomates concassées
- yaourt nature (500 g)
- Sel (2 cuillères à soupe)
- Huile de tournesol (4 cuillères à soupe)
- Feuilles de coriandre hachées (1 cuillère à soupe)
- Graines de cumin (1 cuillère à café)
- Poudre de curcuma (1 cuillère à café)
- Riz basmati (500g)
- Garam masala (une demi-cuillère à café)

Méthode

Mettez l'huile, les graines de cumin et le poulet dans la casserole. Faites frire le poulet dans la casserole pendant 5 minutes, puis ajoutez les oignons hachés et laissez sur le feu encore 5 minutes. Ensuite, mettez le sel, le garam masala, le biryani masala et la poudre de curcuma sans éteindre la flamme et 5 minutes plus tard, les tomates concassées. Puis Couvrez la casserole et laissez cuire pendant 10 à 15 minutes avant d'ajouter le yaourt. Laissez cuire encore 10 minutes.

En attendant, faites cuire à part le riz basmati. À la fin, prenez une autre casserole et mettez le poulet, puis le riz basmati. Pour ajouter plus de saveur, vous pouvez également mettre les feuilles de coriandre hachées à la fin. Tout se termine bien pour prouver ce qui est juste.

Proverbes

ਅੰਤ ਭਲਾ ਤੋ ਸਭ ਭਲਾ- Tout se termine bien pour prouver ce qui est juste.

Une situation qui n'a pas bien commencé s'est terminée d'une manière satisfaisante ou agréable. C'était une période difficile, mais tout est bien qui finit bien.

ਏਕ ਏਸੀ ਸਿਥਿਤਿ ਜੋ ਅਛੇ ਤਰੀਕੇ ਸੇ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਏਕ ਤਰਹ ਸੇ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਅਟਿਸਫੈਕਟਰੀ ਯਾ ਮਨਭਾਵਨ ਹੈ। ਯਹ ਏਕ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮਧ ਥਾ, ਲੇਕਿਨ ਸਭ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਅਛੀ ਤਰਹ ਸੇ ਸਮਾਪਤ ਹੋਤਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਜੋ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਸੀ, ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅਸਟਿਸਫੈਕਟਰੀ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮਾਂ ਸੀ, ਪਰ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੈ ਜੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ALBANIE

MOTIVATIONS DU CHOIX

QOFTE

J'ai choisi cette recette parce que c'est un plat typique et originaire d'Albanie, le pays de mes parents, c'est assez facile à cuisiner et bon à manger et ma famille et moi, nous préparons ce plat parce que mes parents se souviennent de la fin de la guerre en Albanie.

TRILECE

J'ai choisi ce dessert typique de l'Albanie parce-qu' il est savoureux et crémeux, et en Albanie il est de coutume de le cuisiner pour le premier jour du printemps. Cette tradition dure depuis 40 ans, depuis que mon père était un enfant.

QOFTE



Pjata e parë

Përbërësit:

- **300-400 gr mish i grirë**
- **2 kokrra qepë**
- **2 feta bukë**
- **vezë**
- **4-5 lugë miell**
- **thelpinj hudhra**
- **Vaj**
- **Kripë**
- **Piper**

Përgatitja

Në një tas të madh bashkojmë mishin e grirë me vezën, bukën e qullur me ujë ose qumësht, kripën, piperin, qepët dhe hudhrat e grira hollë, miellin dhe i përziejmë mirë derisa masa të jetë bërë homogjene. Qoftet i ndajmë në forma të rrumbullakëta në madhësinë e një kokër are. I kalojmë në miell dhe më pas i skuqim në zjarr të fortë nga të dyja anët. Nëse preferoni, mund të përgatisni salcë me domate dhe hudhra. Mjafton të skuqni si fillim 5-6 thelpinj hudhra të shtypur me vaj ulliri, e më pas shtojni 4-5 domate të grira në rende, hidhini kripë, piper e pak spec djegës nëse preferoni dhe luereni në zjarr derisa salca të jetë gati. Por mund të përgatisni gjithashtu edhe salcë kosi të kombinuar me kastraveca të grirë, hudhra dhe arra të grira gjithashtu. Sipër spërkateni me pak vaj ulliri. Qoftet e tona janë gati për të ngrënë!

QOFTE

Ingrédients:

- *300-400 gr de viande hachée*
- *2 oignons*
- *2 tranches de pain*
- *1 oeuf*
- *4-5 cuillères à soupe de farine*
- *3 gousses d'ail*
- *huile*
- *sel et poivre noir*

Préparation:

Dans un grand bol, mélanger la viande hachée avec l'œuf, le pain (trempé dans l'eau ou le lait), le sel, le poivre, les oignons finement hachés avec l'ail, la farine et bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une masse homogène. Nous divisons la pâte en formes rondes de la taille d'un grain de blé. On les passe dans la farine puis on les fait frire à feu vif des deux côtés. Si vous préférez, vous pouvez préparer la sauce tomate et ail. Faites simplement frire 5-6 gousses d'ail pressées avec de l'huile d'olive, puis ajoutez 4-5 tomates râpées, sel, poivre et un peu de piment si vous préférez, puis mettez sur le feu jusqu'à ce que la sauce soit prête. Mais vous pouvez également préparer de la crème sure combinée avec des concombres hachés, de l'ail et des noix hachées et enfin saupoudrer d'un peu d'huile d'olive. Nos boulettes de viande sont prêtes à manger!

“Qu’importe le feuillage s’il s’y cache un beau fruit.”

TRILECE



Përbërësit per pandispanjën:

- **6 vezë**
- **200 gram miell**
- **200 gram sheqer**
- **vanilja pluhur**

Përbërësit per kremin:

- **300 gram qumësht**
- **300 gram qumësht i kondensuar**
- **karamel**

Përgatitja:

Për të përgatitur trilecen, si fillim ndajmë të verdhat e vezëve nga të bardhat dhe fillojmë e e i rrahim këto të fundit me rrahësin elektrik. Vazhdojmë ti rrahim të bardhat e vezëve derisa të arrijmë një masë të bardhë si shkumë. Në këtë pikë shtojmë me ngadalë sheqerin të përzier me vaniljen duke e trazuar gjithmonë. Shtojmë më pas të verdhat e vezëve një e nga një e vazhdojmë ti rrahim përsëri. Pasi janë përzier mirë shtojmë miellin me kujdes që të mos bëhen kokrriza. Miellin duhet ta shtim në fillim. I trazojmë mirë derisa të gjithë përbërësit të jenë bashkuar e të kenë formuar një masë homogjene. E hedhim masën e përgatitur në një tavë të lyster me gjalpë. E vendosim tavën me brumin për pandispanjë të piqet në furrë të nxehtë 180°C përreth 25-30 minuta. Pasi është pjekur pandispanja e trileçes e lemë të ftohet pak. Më pas e nxjerrim nga tava dhe e shpojme komplet nga të dyja anët me majën e një thike ose me ndonjë shkop të hollë.

Në një enë hedhim qumështin dhe shtojmë ngadalë edhe qumështin e kondensuar, i trazojmë mirë bashkë derisa ky i fundit të jetë shkrirë komplet. Hedhim panën e freskët në tavën që kemi pjekur pandispanjën. Vendosim sipër pandispanjën. Hedhim mbi të përgatitjen qumështin. Sipër shtojmë karamel (mund të shtoni sipas dëshirës edhe çokollatë të shkrirë). Vendosim ëmbëlsirën trileçe në frigorifer për disa orë përpara se ta sshërbejmë

Ëmbëlsira trileçe është gati, më pas e presim në copa katrore dhe e servirim.

TRILECE

Ingrédients pour la génoise :

- **6 œufs 200 grammes de farine**
- **200 grammes de sucre**
- **poudre de vanille**

Ingrédients pour la crème :

- **300 grammes de lait**
- **300 grammes de lait concentré**
- **Panna cotta**
- **caramel**

Préparation:

Pour préparer la "Trilece", séparez d'abord les jaunes des blancs et commencez à battre ces derniers avec un fouet électrique. Continuez à battre les blancs d'œufs jusqu'à l'obtention d'une masse blanche mousseuse. À ce stade, ajoutez lentement le sucre mélangé à la vanille, en remuant toujours. Ajoutez ensuite les jaunes un par un et continuez à fouetter. Une fois qu'ils sont bien mélangés, ajoutez délicatement la farine de façon à ne pas former de grumeaux. Pour cela, tamisez d'abord la farine, puis mélangez bien jusqu'à ce que tous les ingrédients soient

amalgamés et forment une masse homogène. Disposez le mélange sur une plaque recouverte de beurre. Mettez la génoise à cuire à four chaud à 180°C pendant environ 25-30 minutes. Une fois cuite, laissez-la refroidir un peu, puis retirez-la du moule et percez-la complètement des deux côtés avec la pointe d'un couteau ou d'un cure-dent.

Versez le lait dans un bol et ajoutez lentement le lait concentré, mélangez bien jusqu'à ce que ce dernier soit complètement dissous. Versez la panna cotta sur la plaque où vous avez fait cuire la génoise. Posez la génoise dessus et versez le lait. Ajoutez le caramel par dessus (si vous le désirez, du chocolat fondu peut également être ajouté). Mettez le gâteau au réfrigérateur pendant quelques heures avant de servir.

Le gâteau est prêt: coupez-le en carrés et servez-le.

Proverbe: “La douceur du miel ne console pas de la piqûre de l'abeille.”

GRETA

CALABRE

MOTIVATIONS DU CHOIX

J'ai choisi le stockfish alla mammolese parce que j'aime le poisson et quand je le mange il me rappelle la mer de Calabre... elle est fantastique. Il est préparé dans certaines fêtes comme ques. et il est très bon.

J'ai choisit le sgute parce qu'elles me rappellent mes grands-parents; ils habitent en Calabre et quand je vais chez eux nous les préparons ensemble. Ce plat est préparé à Pâques."



STOCKFISH ALLA MAMMOLESE

Ingrédients

4 portions

- 1 kg de morue séchée en morceaux (de préférence Mammola)
- 800 g de tomates Pendulum
- 800 g de pommes de terre
- Piment
- 1 oignon rouge de Tropea
- 1 poignée d'olives locales en saumure
- huile d'olive extra vierge
- sel
- origan

Etapes

Traditionnellement, ce plat était préparé dans une poêle en faïence. L'oignon est finement coupé et bien doré. Ajouter ensuite les tomates concassées, un peu d'eau et du piment. Faire cuire les tomates environ 5 minutes.

Puis ajouter dans la casserole les pommes de terre coupées en quartiers et de l'eau si besoin. Faire cuire avec un couvercle pendant environ 5 minutes pour qu'elles commencent à ramollir. Saler.

À ce stade, ajouter les morceaux de stockfish en prenant soin de ne pas les rompre. A partir de ce moment, ne plus mélanger. Recouvrir délicatement la morue séchée avec la sauce, salez légèrement, ajoutez les olives et faites cuire avec un couvercle pendant une vingtaine de minutes. Veiller à ne pas laisser les pommes de terre accrocher et à ne pas trop cuire le poisson, si nécessaire ajouter de l'eau.

Une fois cuit, saupoudrer d'origan et déguster ce plat accompagné de vin rouge. En dépit d'être un poisson, le stockfish se marie bien avec le vin rouge, en particulier le Cirò.

LE SGUTE



Ingrédients

- 1 kg de farine 00
- 3 œufs frais + 10 oeufs durs pour la décoration
- 300 g de sucre
- Lait tiède
- 150 ml d'huile d'olive
- Un sachet de levure sèche Master Baker
- Une pincée de sel

étapes

1. Commencez à faire la pâte préliminaire avec la levure, un peu de sucre, de la farine et du lait pour obtenir une pâte molle et élastique. Laissez-la monter jusqu'à ce qu'elle double de volume.
2. Après cela, fouettez les œufs avec le sucre, ajoutez l'huile et le reste de la farine. Mélangez le tout et ajoutez la pâte préliminaire. Il doit s'agir d'un composé souple et surtout élastique. Laissez-le monter jusqu'à ce qu'il double de volume.

3. À ce stade, pétrissez la pâte, afin de casser la levure, et donnez à la pâte les formes désirées. Laissez les sgute monter jusqu'à ce qu'ils augmentent de volume.
 4. Une fois levés, badigeonnez les sgute avec un œuf battu et cuire au four à 150 ° jusqu'à ce qu'ils soit dorés (environ 20 minutes)
-

PROVERBE

Chi dorme non piglia pesci – Ne perdez pas de temps parce que vous risquez de ne rien réaliser

EMANUELE

CALABRE

MOTIVATIONS DU CHOIX

J'ai choisi les pâtes avec les boulettes de viande parce qu'elles sont originaires de Calabre et parce que ma grand-mère maternelle, pendant toutes les fêtes comme Pâques et Noël, les cuisine avec moi avec mes cousins.

Les turdilli sont une spécialité de la Calabre. Chaque année pendant la période des Fêtes, mes cousins, ma grand-mère et moi le cuisinons en écoutant la musique typique de Noël avant le dîner.

PÂTES AVEC DES BOULETTES DE VIANDE



BOULETTES DE VIANDE

- Viande de poulet hachée
- Pain mouillé
- Fromage pecorino râpé
- Persil
- Ail
- Poivre noir
- œuf
- Sel

Mélanger le tout et former des petites boulettes

Les passer dans la farine

Frيره dans l'huile très chaude

SAUCE

- Oignons

- Sauce tomate
- Ail et sel

Mettre ensuite les boulettes dans la sauce quand elle est prête

Couper en petits morceaux le saucisson piquant affiné

Les mettre dans la poêle

Puis les garder de côté.

ŒUFS DURS

Faire cuire les œufs durs

Leur enlever la coquille

Les écraser avec une fourchette

FROMAGE PROVOLONE

Couper le fromage en petits morceaux et les mettre de côté

PÂTES

Faire bouillir l'eau et y jeter les pâtes

Prendre un plat

Mettre les pâtes, le fromage provolone coupé, les œufs, le saucisson, la moitié de la sauce tomate et des boulettes de viande, beaucoup de fromage pecorino.

Mélanger le tout

Transférer sur une plaque de cuisson

puis ajouter la partie restante de la sauce tomate et du fromage râpé

Mettre dans le four en modalité grill et retirer du four quand la surface sera dorée.

TURDILLI



Préparation

- 450 g de farine 00
- 200 ml de muscat ou de vermouth rouge ou blanc
- 100 ml d'huile d'olive extra vierge
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 3 cuillères à soupe de sucre brun ou blanc
- Quelques graines d'anis
- 1 pincée de cannelle
- 1 cuillère de levure chimique (si vous les faites cuire)

Pour la friture

- 1 litre d'huile d'olive extra vierge ou de graines de tournesol

Pour garnir

- 150 ml de miel de figue
- 3 cuillères à soupe de sucre brun ou blanc
- 1/2 écorce d'orange râpée

Méthode

Dans une casserole, versez l'huile d'olive extra vierge, le vin, le sucre et l'anis; chauffer jusqu'à ébullition, éteindre et laisser refroidir pendant cinq minutes. Filtrer le mélange pour éliminer les graines d'anis.

Tamiser la farine et la cannelle dans un grand bol.

Versez le mélange de vin et d'huile encore chaud sur la farine et pétrissez jusqu'à obtention d'une pâte ferme mais molle.

Transférer la pâte de turdilli sur la planche à pâtisserie et la travailler avec un peu de farine jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Laisser reposer une demi-heure recouverte d'un film.

Prenez la pâte et formez des rouleaux de 2 centimètres d'épaisseur. Coupez les turdilli en tronçons d'au moins 3-4 centimètres de large.

Appuyer légèrement les turdilli sur une planche rayée pour gnocchis et placez-les sur un plateau.

Friture

Faites frire les turdilli dans une poêle antiadhésive avec de l'huile d'olive extra vierge (ou de l'huile de graines) petit à petit jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Égouttez-les sur du papier absorbant.

Cuisson

Mettez les turdilli sur une plaque à pâtisserie et faites cuire au four préchauffé à 180 ° C pendant environ 25 minutes.

Garniture

Faites chauffer le miel de figue avec le sucre dans une casserole à bords hauts et éteignez le feu avant l'ébullition. Versez les turdilli dans le miel, quelques-uns à la fois, mélangez doucement pendant quelques secondes pour qu'ils absorbent et se couvrent de miel de figue. Mettez les Turdilli de Calabre au miel de figues dans un plat de service et laissez-les refroidir avant de les consommer.

PROVERBE

Chi ha il pane non ha i denti e chi ha i denti non ha il pane, c'est-à-dire que ceux qui ont les outils pour faire ce qu'ils veulent n'ont malheureusement pas toujours les matières premières ou la possibilité de réaliser leurs rêves et vice versa.

MARTIN

POUILLES

MOTIVATIONS DU CHOIX

J'ai choisi la recette des panzerotti des Pouilles, parce-que c'est un plat originaire du lieu de naissance de ma mère, de mes oncles et de mes grands-parents. C'est un plat simple mais délicieux en même temps! Ils ne sont pas difficiles à préparer et sont parfaits pour un simple repas avec des amis ou des parents.

J'ai choisi la recette des zeppole parce qu'elles sont typiques des Pouilles, Elles sont parfaites en toutes les occasion et je pense que c'est un plat qui peut plaire un peu à tout le monde.

Les panzerotti des Pouilles



Ingrédients

- **500 g de farine**
- **300 ml d'eau tiède**
- **3 g de levure de bière**
- **1 cuillère d'huile d'olive extra vierge**
- **6 g de sucre (1 petite cuillère à café)**
- **10 g de sel (1 cuillère à café)**
- **200 g de mozzarella pour pizza en petits dés**
- **100 g de purée de tomate**
- **Sel et poivre**
- **Origan**
- **Huile de friture**

Préparation

Pour réaliser les panzerotti, prépare dans un bol la farine; ajoute la levure et le sucre et mélange bien avec les mains. Dans un autre récipient, verse l'eau tiède, ajoute le sel, l'huile d'olive extra vierge et tourne lentement avec une cuillère. Ensuite, ajoute la farine avec la levure et le sucre peu à peu et mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène et élastique. Travaille ta pâte pendant quelques minutes.

Quand la pâte est prête, mets-la dans un récipient et fais la classique coupe en forme de croix, puis couvre-la avec un pellicule pour aliments. Fais lever la pâte pendant environ 2 heures dans un lieu chaud, ou jusqu'à ce qu'elle ait doubler de volume.

Quand la pâte est levée, déplace-la sur un plan de travail légèrement fariné; puis tu dois la travailler un peu avec les mains et former des boulettes (environ 80 g). Fais lever les boulettes dans un lieu chaud pendant 20 minutes.

Dans le même temps, tu peux préparer la farce: dans un bol, mets la mozzarella en dés, ajoute la purée de tomate, le sel, le poivre, l'origan et mélange tous les ingrédients avec une cuillère.

Après 20 minutes, étale les boulettes de pâte sur un plan de travail avec un rouleau à pâtisserie jusqu'à obtenir des disques; mouille les bords avec un peu d'eau et forme la classique demi-lune en appuyant sur les bords avec la fourchette.

Tu dois chauffer l'huile dans une poêle et ensuite, frire les panzerotti jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés des deux côtés (environ 5 minutes). Une fois cuits, tu dois les mettre dans un plat recouvert de papier absorbant pour éliminer l'huile. Nous pouvons aussi les faire cuire au four à 190° pendant 15-20 minutes.

Voici tes délicieux et croquants panzerotti des Pouilles!

“Chercher du poil sur les oeufs”

Les zeppole



Ingrédients

- 3 œufs
- 3 jaunes d'œufs
- 55 g de beurre
- 250 ml d'eau
- 150 g de farine 00
- Sel fin
- Vanille
- 70 g de sucre
- 200 ml de lait
- 50 ml de crème fraîche liquide
- Griottes au sirop
- Huile d'arachide
- Sucre glace

Préparation

Commencez par préparer la crème pâtissière. Chauffez le lait et la crème dans une casserole et ajoutez la vanille. Quand ils commencent à bouillir, mettez-les de côté. Dans un bol, battez légèrement 2 jaunes d'œufs et versez le sucre et un verre de lait. Mélangez bien avant d'ajouter le mélange dans la casserole avec le lait et la crème.

Laissez réchauffer la crème à feu doux pendant que vous continuez à mélanger jusqu'à ce que la crème devienne plus épaisse (environ 10 minutes). Une fois prête, versez la crème dans un bol et recouvrez-la avec du film alimentaire transparent. Laissez-la refroidir dans le réfrigérateur pendant environ 15 minutes. Une fois refroidie, transférez-la dans un sac-à-poche avec embout en forme d'étoile.

À ce stade, vous pouvez passer à la préparation de la pâte : versez l'eau dans un bol et ajoutez la moitié du beurre en petits morceaux et une pincée de sel. Déposez le reste du beurre dans une casserole assez grande; quand il commence à bouillir, versez la farine et continuez à mélanger jusqu'à ce que vous obteniez une pâte lisse et homogène.

Placez le tout dans un bol et créez une fosse au centre de la pâte. À part, battez 3 œufs entiers et versez-les au centre de la pâte. Formez un mélange assez fluide et crémeux. Versez-le dans un sac-à-poche avec un embout en forme d'étoile.

Faites chauffer l'huile dans une grande casserole (pas plus de 165°).

Pendant ce temps, avec le sac-à-poche contenant la pâte pour les zeppole, dessinez des cercles de pâte à double anneaux. Mettez-les dans l'huile et laissez-les frire pendant environ 5-6 minutes. Une fois prêtes et bien dorées, égouttez-les et placez-les sur un plateau recouvert de papier absorbant.

Laissez refroidir, puis saupoudrez le sucre glace. Ajoutez la crème à l'intérieur et, si vous en avez envie, ajoutez 2 griottes au sirop par dessus.

Vos zeppole sont prêtes!

“La vérité est comme l'huile : elle monte toujours à la surface”.

ILARIA

SICILE

MOTIVATIONS DU CHOIX

J'ai choisi les arancini parce que cette recette a toujours été dans la tradition de ma famille : ma grand-mère, qui est sicilienne, les cuisinait presque tous les samedis parce que mon père les aimait (et les aime toujours) et aujourd'hui nous les mangeons au moins une fois par mois.

J'ai choisi les pâtes d'amandes parce que mon père en achetait toujours un plateau pour presque tous les jours fériés et les ramenait à la maison pour les manger ensemble. Aujourd'hui nous ne les mangeons pas très souvent, mais ils restent les gâteaux préférés de mon père.

ARANCINI



Ingrédients pour environ 12 arancini

- safran 1 sachet
- beurre 30 g
- vialone nano riz 500 g
- sel jusqu'à 1 pincée
- eau 1,2 l
- caciocavallo râpé 100 g

Pour la garniture

- jambon cuit - une seule tranche de 30 g
- mozzarella 60 g

Pour la pâte à frire

- 00 farine 200 g
- sel jusqu'à 1 pincée
- eau 300 ml

Pour la friture

- chapelure
- huile de graines

Pour préparer les arancini de riz, commencer par faire bouillir le riz dans 1,2 l d'eau bouillante salée, de sorte qu'une fois cuit, l'eau soit complètement absorbée. Cuire environ 15 minutes, puis dissoudre le safran dans un peu d'eau chaude et l'ajouter au riz cuit. Ajouter également le beurre en petits morceaux.

Ajouter le fromage râpé, bien mélanger, puis verser et niveler le riz sur un grand plateau bas et le recouvrir d'un film alimentaire pour lui permettre de refroidir complètement. Le film alimentaire empêchera la surface du riz de se dessécher. Laisser le riz reposer pendant quelques heures hors du réfrigérateur.

Couper le caciocavallo, le jambon cuit et la mozzarella en cubes.

Une fois que le riz a complètement refroidi (cela prendra au moins quelques heures), former les arancini. Garder un bol plein d'eau à proximité afin d'humidifier les mains. Prendre quelques cuillères à soupe de riz à la fois (environ 120 grammes de riz), écraser le tas au centre de la main pour former une cuvette et verser une cuillère à café de garniture.

Fermer ensuite la base de l'arancino avec le riz et le façonner. Pour la garniture au jambon, farcir chaque arancino (environ 130 grammes de riz) avec des dés de jambon et de mozzarella. Ce type de garniture est traditionnellement appelé "au beurre".

Préparer la pâte à frire: dans un bol verser la farine tamisée, une pincée de sel et de l'eau. Bien mélanger avec un fouet pour éviter la formation de grumeaux.

Tremper ensuite les arancini, un à un, dans la pâte en prenant soin de les recouvrir entièrement et de les rouler dans la chapelure.

Dans une casserole, faire chauffer l'huile et la porter à une température de 170 °; faire frire un arancino à la fois, deux au maximum, pour ne pas abaisser la température de l'huile: quand ils sont dorés, les égoutter en les plaçant sur un plateau recouvert de papier absorbant.

PÂTES D'AMANDES



INGRÉDIENTS POUR 20 PÂTES D'AMANDES

- Amandes blanchies
- entier 250 g
- sucre 250 g
- Blancs d'oeufs
- (environ 2 petits) 60g
- arôme d'amande ½ cuillère

Placez les amandes pelées et le sucre dans un mélangeur équipé de lames en acier et mélangez jusqu'à ce qu'ils soient réduits en poudre (cette étape devrait prendre quelques minutes).

Ajouter les blancs d'œufs et l'arôme d'amande et mélanger à nouveau. La pâte sera prête lorsqu'elle sera compacte mais douce au toucher, puis transférez-la dans un sac-à-poche très résistant avec une buse nervurée de 10 mm.

Tapissez une lèchefrite de papier sulfurisé que vous pouvez mieux fixer en pressant un peu de pâte dans les coins. Formez des tas de 3 cm de diamètre et environ 2 cm de hauteur et garnissez avec une partie de cerises confites coupées en deux et une partie d'amandes entières.

À ce stade, mettez la lèchefrite au réfrigérateur et laissez refroidir les pâtes d'amandes pendant au moins 7 heures, recouvertes d'un film plastique. ensuite, faites cuire dans un four à convection préchauffé à 180 ° pendant environ 15 minutes, en plaçant la lèchefrite sur la grille moyenne (attention à ne pas trop les cuire, sinon elles ne seront pas assez molles à l'intérieur).

Une fois sorti du four, laissez refroidir.

PROVERBE

D'un veau on espère un boeuf, et d'une poule un oeuf ce proverbe met en évidence le fait que l'on doit proportionner ses désirs à ses moyens.

GIULIA

LOMBARDIE

MOTIVATIONS DU CHOIX

Le lasagne

J'ai choisi les lasagnes comme plat principal parce qu'elles sont le plat typique du dimanche. Je le prépare tous les dimanches avec ma grand-mère, en particulier en hiver parce que cette nourriture est très consistante, et on les mange ensemble

Le galle

Le galle sont un dessert traditionnel de la famille de ma mère qui vient de Almenno (Lombardie) et je les prépare avec ma grand-mère chaque année pour la fête de la Madonna della Candelora qui est le 2 février.

LE LASAGNE DE GRAND-MÈRE

Ingrédients:

- Pour la pâte

- 300g de farine
- 2 œufs
- 10g d'huile d'olive

- Pour le ragoût

- 800g de viande hachée (bœuf et porc)
- 200g de légumes mélangés (céleri, carottes et oignon)
- 60g d'huile d'olive
- 300g de sauce tomate
- 100g de vin blanc
- Sel
- poivre

- Pour la béchamel

- 1l de lait
- 80g de beurre
- 120g de farine 0
- 200g de parmigiano reggiano

- Jambon cuit
- Parmigiano reggiano

Préparation:

Pour préparer la pâte, il faut mettre dans un bol la farine, les œufs et l'huile et mélanger le tout pour ensuite la laisser reposer avec un couvercle pendant environ 15 minutes.

Pour le ragoût, vous devez prendre une casserole avec de l'huile et ajouter les légumes hachés; puis les faire revenir pendant 1 minute, et après ajouter la viande hachée et la faire revenir pendant 5 minutes. Ensuite, ajouter le vin et la sauce tomate.

Laisser cuire à feu doux pendant environ 2 heures en remuant de temps en temps.

Pour préparer la béchamel, verser tous les ingrédients dans une casserole, mélanger et cuire à feu doux.

Prendre ensuite la pâte feuilletée, l'étendre, la couper en morceaux rectangulaires qu'il faudra faire bouillir dans de l'eau salée pendant quelques secondes avant de les déposer sur du papier

absorbant.

Pour assembler enfin les lasagnes, prendre un plat enduit de beurre, et commencer à étaler une couche de pâte sur laquelle il faut mettre de la sauce, de la béchamel et des tranches de jambon cuit.

Répéter cette opération deux autres fois et saupoudrer la dernière couche de parmesan râpé à volonté. Cuire au four à 180/200 degrés pendant environ 20 minutes.



LE GALLE

Ingrédients:

- 300g de farine
- 50g de beurre
- 3 oeufs
- Une pincée de sel
- 1 sachet de levure
- 1 sachet de vanille
- 80g de sucre
- Zeste de citron

- Pour la cuisson

- Huile de tournesol (beaucoup)
- Sucre glace

Préparation:

Pour préparer le galle, il faut d'abord prendre un bol et y verser, dans l'ordre suivant, de la farine, du sucre, de la levure dissoute dans 2/3 de cuillère à soupe d'eau chaude, le zeste de citron, la vanille et une pincée de sel, puis mélanger le tout.

Transférer ensuite le mélange sur un plan de travail et créer une sorte de volcan avec un trou au centre, dans lequel il faudra mettre les œufs et le beurre mou.

Pétrir et laisser reposer le mélange pendant 1 heure.

Étaler ensuite la pâte assez légèrement et couper des bandes de quelques centimètres. Ensuite les faire frire dans un

e casserole jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées sur les deux côtés.
Enfin, retirer les bandes de la casserole et les tamponner avec du papier absorbant, puis les disposer sur une assiette de service et les saupoudrer de sucre glace.



PROVERBE

Una mela al giorno leva il medico di torno c'est-à-dire si vous mangez de manière saine et équilibrée, vous ne serez jamais malades.

BENEDETTA

LOMBARDIE

MOTIVATIONS DU CHOIX

Tarte aux pommes végétarienne et risotto à la milanaise aux cèpes

J'ai choisi des plats typiques milanais, en particulier ceux qui sont habituellement préparés dans ma famille pour le déjeuner le dimanche, c'est-à-dire un moment où nous nous réunissons avec la famille pour être ensemble et déguster ces plats simples mais délicieux.

TARTE AUX POMMES VÉGÉTALIENNE

Ingrédients :

- eau plate à température ambiante (330g)
- farine 00 (300g)
- sucre (200g)
- levure (16g)
- huile de graines ou d'olive (80g)
- vanille
- pommes

Préparation :

Tamisez la farine avec la levure dans un bol et mettez-la de côté un instant. Dans un autre bol, versez le sucre et ajoutez l'eau, mélangez bien, puis ajoutez la vanille, l'huile et mélangez à nouveau. Maintenant, reprenez la farine et ajoutez-la, une cuillère à la fois, à l'émulsion d'eau, de sucre et d'huile, il faut mélanger très bien. Une fois que vous avez ajouté toute la farine, vous obtiendrez une pâte parfaite et exempte de grumeaux. Ensuite, ajoutez les pommes en petits morceaux (il n'y a pas une quantité idéale). Prenez un moule de 24 cm et versez-y la pâte. Si vous préférez, coupez une autre pomme en fines tranches et disposez-les sur le gâteau. Mettez le gâteau dans le four à 180 degrés pendant 50 minutes et voilà !



RISOTTO A LA MILANAISE AUX CEPES

Ingrédients:

- cèpes: 400g
- bouillon végétal: 1 l
- riz: 320 g
- ail: 3 g
- vin blanc: 60 g
- safran: un sachet
- oignons blancs: 60 g
- grana padano: 150 g
- persil: 5 g

Préparation :

commencer à faire le bouillon de légumes. Quand il est prêt, nettoyer les cèpes et les couper en fines tranches. Verser l'huile dans une poêle, ajouter la gousse d'ail.

Ensuite, ajouter les cèpes et cuire pendant quelques minutes, en remuant souvent et très doucement, afin de ne pas les casser. Vers la fin de la cuisson, ajouter du sel, le persil haché, et continuer la cuisson pendant encore cinq minutes, à feu doux. Garder les champignons de côté et faire le risotto. Hacher l'oignon et le mettre dans une casserole avec un filet d'huile. Enfin, ajouter le riz, en mélangeant souvent.

Une fois que le riz aura changé de couleur, ajouter le vin blanc, le bouillon et continuer la cuisson en

mélangeant souvent et en ajoutant plus de bouillon au besoin. Verser le safran dans un verre et ajouter une louche de bouillon chaud. Ajouter le safran au risotto seulement vers la fin de la cuisson et continuer à mélanger. Une fois le riz cuit, ajouter à nouveau le sel et le poivre, éteindre le feu, ajouter le fromage et seulement à la fin, les cèpes. Mélanger encore une fois et servir votre risotto aux cèpes et au safran bien chaud!



Proverbe : *Al contadino non far sapere quant'è buono il formaggio con le pere.*

Non far sapere al contadino quanto è buono quello che produce perchè potrebbe iniziare a mangiarlo.

Ne fait pas savoir à l'agriculteur que les produits sont bons parce qu'il pourrait commencer à les manger.

SOFIA

LOMBARDIE

MOTIVATIONS DU CHOIX

J'ai choisi le saucisson au chocolat parce-qu'il me rappelle mon enfance, en effet quand j'étais petite mes grands-parents me le préparaient toujours le dimanche.

J'ai choisi les Côtelettes à la milanaise parce-que le nom me rappelle ma ville d'origine et c'est un plat bon et rapide à préparer que j'aime.

COTELETTES à LA MILANAISE



INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 4 filets de veau
- 2 œufs
- chapelure
- farine 00
- Sel
- 300 grammes de beurre clarifié ou 1 litre d'huile d'arachide

PRÉPARATION

Prenez les tranches de côtelette de veau et battez-les légèrement avec un attendrisseur pour les agrandir et les rendre plus fines. Salez des deux côtés.

Versez une tasse de farine dans un plat, une tasse de chapelure dans un autre plat et battre les œufs dans un autre plat encore.

Commencez à fariner les filets de veau, puis passez-les dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure.

Faites fondre le beurre clarifié dans une grande poêle et chauffez-le bien. Faites frire les côtelettes à la milanaise quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Egouttez-les et essuyez-les avec du papier absorbant.

PROVERBE: Les Carottes sont Cuites = Il n'y a plus d'espoir.

SAUCISSONS AU CHOCOLAT



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- Biscuits secs 150 gr
- Sucre 125 gr
- Beurre 60 gr
- Cacao en poudre 60 gr
- 3 jaunes d'œufs

PRÉPARATION

Coupez le beurre en petits morceaux et laissez-le ramollir. Montez les jaunes d'œufs avec le sucre et ajoutez le beurre et le cacao.

Émiettez les biscuits, ajoutez-les au mélange et malaxez le tout avec vos mains.

Placez le mélange sur une feuille d'aluminium et enroulez-le pour lui donner la forme d'un saucisson.

Laissez-le se reposer pendant une nuit dans le réfrigérateur.

PROVERBE: Avoir un Coeur d'Artichaut = Être très sensible

LOMBARDIE

VALENTINA

MOTIVATIONS DU CHOIX

J'ai choisi de préparer les Casoncelli à la bergamasque parce que ma grand-mère le préparait quand j'étais petite pour moi et mes cousins, chez elle, le samedi, mais aussi parce que c'est l'un des plats typiques les plus célèbres de la province de Bergame.

J'ai choisi la tarte aux abricots parce que je le prépare souvent avec ma mère pour mon père et mon frère.

CASONCELLI ALLA BERGAMASCA



INGREDIENTS

Pour la pâte:

200 grammes de farine blé tendre

1 oeuf

Pour la farce:

100 grammes de persil cuit et haché

100g de veau rôti

50 grammes de chair à saucisse ou de saucisse

50 grammes de noix

20 grammes de noix

50 grammes de Grana Padano

10 grammes de beurre

sel et poivre

Pour l'assaisonnement:

20 grammes de beurre

*40 grammes de bacon
thym et sauge.*

PREPARATION

Commençons par préparer des pâtes fraîches à base d'eau, de farine et d'œuf; ajoutez l'œuf à l'eau et à la farine et continuez à mélanger pendant au moins 10 minutes.

Ensuite, laissez reposer la pâte pendant environ une demi-heure à température ambiante.

Pour préparer la farce, il faut mélanger les herbes aromatiques, le rosbief, la chair à saucisse ou la saucisse, la chapelure, les noix et le Grana dans un mixeur et enfin ajouter du sel et du poivre.

Ensuite, étalez les pâte fraîche et découpez de nombreux rectangles d'environ 6 cm.

Remplissez-les d'une petite quantité de farce, en vous aidant avec le sac-à-poche si nécessaire, et fermez-les.

Pendant environ deux minutes, faites revenir quelques tranches de bacon et ajoutez deux brins de thym, quelques feuilles de sauge et le beurre.

Laissez cuire les casoncelli dans l'eau salée pendant 5 à 6 minutes et égouttez-les.

Enfin, nous pouvons les servir en ajoutant quelques feuilles de sauge et les assaisonner avec du Grana Padano.

TARTE AUX ABRICOTS



INGREDIENTS

Pour la pâte:

250 g de farine 00

150 g de beurre

150 g de sucre glace

80 g de jaunes d'œufs (environ 5)

20 g de miel d'acacia

Zeste de citron

Une pincée de sel et de vanille

Pour la garniture:

250 g de confiture d'abricots 250 g

Zeste de citron

PREPARATION

Pour préparer la tarte à la confiture d'abricots, faites d'abord la pâte brisée.

Mettez dans le bol du beurre, du sucre en poudre, une pincée de vanille et un zeste de citron.

Dans un autre petit bol, versez les jaunes d'œufs et battez-les avec le sel, puis incorporez-les aux autres ingrédients;

Ajoutez un peu plus de farine sur le dessus, formez une boule et mettez-la au réfrigérateur pour qu'elle durcisse, éventuellement toute la nuit.

Pour monter la tarte, versez la confiture dans un bol, ajoutez le zeste de citron.

Sortez la pâte du réfrigérateur, ajoutez un peu plus de farine sur la pâte et étalez-la avec un rouleau à pâtisserie.

Versez la confiture au centre du disque et étalez-la avec une cuillère.

Faites des bandes avec la pâte restante (vous pouvez aussi vous faciliter la tâche avec un rouleau).

Placez vos bandes sur la tarte d'abord dans un sens puis dans l'autre.

Faites cuire la tarte dans un four statique à 165 ° pendant 45 minutes sur la grille inférieure.

Enfin, quand elle est dorée, sortez-la du four et, une fois refroidie, vous pouvez servir votre tarte à la confiture d'abricots.

PROVERBE

Èss de bóca buna (proverbe bergamasque)

Ce proverbe *,être de bonne bouche*, indique quelqu'un qui n'est pas sélectif ou qui ne refuse jamais la nourriture qui lui est donnée.

ALESSIA