

# Melting Popote



Les goûts d'ailleurs



Histoires et recettes

[melting-popote.fvdg.ch](http://melting-popote.fvdg.ch)



@chassal



Ville de Fribourg

# Introduction

Pendant une semaine, une cuisine ambulante a posé ses marmites sur le parking de l'école de la Heitera, au cœur du quartier du Schoenberg. La manifestation Melting popote, labélisée Fribourg, ville du Goût 2023 et organisée conjointement par la Ville de Fribourg, le bureau frinat et le bistro itinérant Chez Paulette, a mis à l'honneur les richesses gustatives de la population de la ville. Des ateliers de cuisine étaient ouverts aux personnes intéressées à approfondir leurs connaissances culinaires. *Tavče gravče*, *tajnelahme bil fawakih ljafa* ou *tortilla de patata con cebolla caramelizada*: ces recettes exotiques se sont retrouvées sous la même tente durant une semaine et elles sont désormais réunies dans cette brochure.





# Recettes

## Melting popote 2023

- 6 **Poulet à la Muamba; mix de légumes et riz**  
Poulet à la sauce d'arachides, riz, légumes  
République du Congo
- 8 **Beignets sucrés**  
République du Congo
- 12 **Tavče gravče**  
Haricots dans un poêlon, avec ou sans saucisse à rôtir  
Macédoine du Nord
- 16 **Bacalhau com natas**  
Morue aux frites et à la crème  
Portugal
- 18 **Bolo de amêndoa do Algarve**  
Tarte aux amandes de l'Algarve  
Portugal
- 22 **Tajine lahme bil fawakih ljafa**  
Tajine souris d'agneau aux fruits secs  
Maroc
- 24 **Limoune bil karfa wa mae zhar**  
Les oranges à la fleur d'oranger et à la cannelle  
Maroc
- 30 **Kebbeh**  
Boulettes de viande hachée et boulgour  
Syrie
- 32 **Yalanjy**  
Feuilles de vigne farcies  
Syrie
- 36 **Tortilla de patata con cebolla caramelizada**  
Tortilla espagnole avec oignons caramélisés  
Espagne
- 40 **Cà tím nướng mỡ hành**  
Aubergine rôtie au four, huile de ciboule et nuoc mam  
Vietnam
- 41 **Đậu hũ sốt cà chua**  
Tofu sauté aux crevettes  
Vietnam
- 46 **Picanha ao forno**  
Aiguillette de boeuf au four, gros sel  
Brésil
- 50 **Delícia de abacaxi**  
Douceur d'ananas  
Brésil





# Véronique Bakajika & Marthe Soki

République du Congo

Je m'appelle Marthe Soki et je vais cuisiner avec ma sœur Véronique parce qu'on adore ça toute les deux. J'aime découvrir, je suis ouverte au monde et j'ai la formation Fribourg sympa ! J'aime faire des rencontres mais c'est un problème car (et elle rit) je suis vraiment casanière.

Je suis Véronique Bakajika, je suis retraitée et ma sœur et moi travaillons auprès des mères et enfants. Les deux cuisinières nous feront voyager avec un poulet Mafé à la pâte de cacahuète.

Pourquoi ce plat ? « Parce qu'il se mange bien, c'est une bonne introduction pour qui ne connaît pas la cuisine africaine. Et puis la sauce cacahuète et tellement bonne, tout le monde l'aime ! ». Sensible à la question des allergies, Marthe souligne qu'elle cuisine les ingrédients à part. « Maintenant, avec la nourriture, il faut faire très attention. Je cuisine la sauce cacahuète à côté. La sauce épinards et celle aux haricots aussi. Pareil pour le riz, le piment et le gingembre. Je ne mélange pas » précise-t-elle. Et après ce plat convivial qui, rappelons-le, se mange avec les mains dans un grand plat commun, les deux sœurs ont prévu des beignets congolais pour le dessert.

Mais attention prévient Marthe « Vous allez vous régaler. Vous verrez, vous ne pourrez plus vous arrêter de manger ! ».

# Poulet à la Muamba mix de légumes et riz

Poulet à la sauce d'arachides, riz, légumes

République du Congo



Marthe Soki

4 personnes

## Ingrédients

- 4 cuisses de poulets
- 2 cs de beurre de cacahuètes
- 2 cs d'huile végétale
- 3 tomates fraîches coupées en dés
- 1 oignon hâché
- 500gr de laitue
- 1 poivron rouge
- 500gr d'épinards
- 2 petites courgettes
- 1 botte d'oignons frais
- 400gr de riz parfumé

## Préparation

Laver et assaisonner les cuisses de poulet et les cuire au four.

Assaisonner les tomates et les oignons avec sel et muscade.

Faire revenir l'oignon dans l'huile y ajouter les tomates concassées pendant 5 min.

Ajouter le beurre de cacahuète et un peu d'eau.

Cuire à petit feu en remuant pendant 20 min.

Tailler puis sauter les légumes séparément dans de l'huile végétale avec un peu d'oignon nouveau émincé.

Cuire le riz à l'eau salée.



# Beignets sucrés

République du Congo



Marthe Soki

4 personnes

## Ingrédients

500 gr de farine de blé  
250 gr de sucre  
1 sachet de levure sèche  
1 sachet de sucre vanillé  
un peu de sel  
huile de friture

## Préparation

Mélanger les ingrédients, ajouter de l'eau jusqu'à la consistance souhaitée.

Laisser lever la pâte au moins 30 min.

Former des petites boules et les frire dans l'huile.







# Alexander Barisnikov

Macédoine du Nord

Je m'appelle Alexander Barisnikov. Je suis le chef de projet de Fribourg ville du Goût 2023. A la main, j'ai souvent une guitare ou un verre de bon vin.

Le *tavče gravče* (prononcé *tavtché gravtché*) est le plat national de Macédoine du Nord. Il est aussi très populaire dans les Balkans et régions alentours. Issu de la famille des *pasulj* en Serbie, Bosnie-Herzégovine et Croatie (aussi appelé *grah*) ou *pasul* dans les régions albanophones, le *tavče gravče* est une potée de haricots agrémentée, ou non, de saucisses, lard ou viande fumée. C'est l'une des nombreuses versions balkaniques de ce qui est appelé cassoulet en France. Sa particularité est d'être servi dans un plat en terre cuite. *Tavče gravče* signifie justement haricots dans un poêlon.

Cette spécialité, simple à préparer, fait du bien à l'esprit. Elle est réconfortante et ses saveurs me font voyager. Quand je pense à ce mets me viennent à l'esprit des souvenirs de moments passés avec ma famille originaire d'ex-Yougoslavie. Ma maman en préparait souvent quand j'étais enfant. Toutefois, la version que je cuisine, je l'ai découverte au gré de mes recherches. Pour moi, le secret d'un *tavče gravče* réussi, c'est la saveur du paprika fumé.

# Tavče gravče

Haricots dans un poêlon, avec ou sans saucisse à rôtir

Macédoine du Nord.



Alexander Barisnikov

4 personnes

## Ingrédients

- 2 boîtes de haricots blancs (Si secs, 500g à faire tremper la nuit d'avant 15-18 heures)
- 1-2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 2 poivrons
- 4-5 tomates cerises ou 1 tomate, voire concentré de tomate (optionnel)
- 1 cs de paprika
- 2 saucisses à rôtir (optionnel, alternativement poivrons entiers)
- menthe sèche
- branches de romarin frais (optionnel)
- 2-3 piments (optionnel)
- sel et poivre

Ensuite, ajouter les épices suivantes (au moins deux) : Traditionnellement il y a de la menthe, on peut ajouter du persil, des feuilles de laurier et du romarin frais, voire même du thym selon vos goûts

Ajouter les haricots blancs, saler et bien mélanger. Cuire un bref instant. (Si vous faites à partir de haricots secs, après les avoir laissés dans l'eau durant la nuit, ils doivent d'abord être cuits séparément dans l'eau bouillante qui sera jetée et remplacée par de l'eau fraîche deux fois jusqu'à cuisson optimale, entre 4 et 5 heures à feu doux).

Baisser le feu et laisser mijoter dans la poêle, ou alors terminer au four comme cela est fait traditionnellement. Si vous avez un plat en terre cuite à la maison (ou

## Préparation

Couper les oignons (en lamelles ou hachés), les poivrons (en lamelles), chaque tomate cerise en deux sur la longueur, et les piments (si vous décidez d'en mettre) sur la longueur.

Verser de l'huile d'olive sur une plaque chaude. Commencer avec les oignons et l'ail (pressé) puis ajouter les légumes et laisser cuire un petit moment.

Ajouter le paprika (vous pouvez y aller franchement, j'aime bien mélanger les sortes et même mettre un peu de Pimenton de la Vera AOP qui apporte une saveur fumée) et du poivre.

n'importe quel récipient qui va four) transférer depuis la poêle et mettre au four à 250°C (attention si plat en terre cuite, démarrer à froid car il ne supporte pas les changements brusques de température), une vingtaine de minutes jusqu'à l'obtention d'une belle croûte dorée.

Cuire les saucisses (ou griller c'est encore mieux !) séparément et poser sur le dessus avec le reste. (Vous pouvez mettre des saucisses piquantes si vous le souhaitez). Comme alternative végétarienne ou végane faire griller des poivrons à la place ou mettre des poivrons rouges secs (déshydratés).

Goûter et vérifier l'assaisonnement.

Servir chaud.







# Conceição Carvalho & Maria et Carlos Costa

Portugal

Je m'appelle Conceição et, avec ma voisine Maria, on adore cuisiner. Moi, j'aime aussi jardiner. D'ailleurs, j'ai fait l'ouverture du jardin partagé au Schoenberg. Maria, elle, tenait auparavant un restaurant avec son mari Carlos au Portugal.

Les deux cuisinières ont à cœur de faire connaître la cuisine portugaise et de passer un bon moment avec les personnes inscrites à leur atelier cuisine.

Conceição Carvalho et Maria Costa mettent donc la gastronomie lutsanienne à l'honneur. Leur plat ? Le *bacalhau com natas*. Le quoi ? Une morue tout simplement. Et bien non pas « tout simplement ». Il s'agit d'une morue revenue dans de l'huile d'olive et des oignons puis mélangée... à des patates frites ! On nappe de sauce béchamel et on enfourne. Conceição insiste : on mélange TOUT, poisson, frites et autres ingrédients et on ne retire le plat que lorsqu'il est bien doré. Lorsqu'on demande à Conceição pourquoi le *bacalhau com natas*, la maman de jour répond dans un éclat de rire « Parce que c'est trop bon ! Et les enfants adorent les spécialités portugaises ». Et pour le dessert, un gâteau traditionnel aux amandes moulues et au Porto est aussi proposé.

# Bacalhau com natas

Morue aux frites et à la crème

Portugal



Conceição Carvalho

4 personnes

## Ingrédients

800 g de morue dessalée  
800 g de pommes de terre  
2 oignons moyens  
100 g d'olives  
100 ml d'huile d'olive  
100 g mozzarella râpée  
500 g de sauce béchamel Thomy  
50 g de persil  
laurier  
sel  
noix de muscade  
poivre

## Préparation

Préparer les pommes de terre, les faire frire à la friteuse.

Préparer la morue, ajouter les pommes frites, mélanger un peu.

Disposer dans les plats pour aller au four, bien couvrir de mozzarella et décorer avec les olives.

Ajouter la sauce béchamel, assaisonner (sel, poivre etc.) tout mélanger.

Mettre au four déjà préchauffé à l'avance à 250°C pour environ 20 min.



# Bolo de amêndoa do Algarve

Tarte aux amandes de l'Algarve

Portugal



Conceição Carvalho

4 personnes

## Ingrédients

25 g de sucre  
4 oeufs  
zeste de citron  
150 ml de vin de Porto  
150 g d'amandes moulues  
100 ml d'eau  
cannelle à goût  
1 pâte brisée ronde  
~200 g sucre glace

## Préparation

Préchauffer le four à 200°.

Mettre dans une casserole le sucre et l'eau et porter à ébullition jusqu'à atteindre le point soufflé.

En attendant, mettre les œufs dans un récipient puis y ajouter les amandes moulues, le zeste de citron, le vin ainsi que la cannelle puis mélanger le tout.

Ensuite, ajouter le sucre tout mélanger.

Placer la pâte brisée sur le moule puis verser la préparation, et saupoudrer généreusement de sucre glace juste avant de placer la tarte dans le four pendant env. 20 min.

A la sortie du four, saupoudrer à nouveau de sucre glace (facultatif).







Je m'appelle Zahira Waada. Franco-marocaine d'origine, j'ai séjourné plusieurs années en France, une fois ma licence en psychologie terminée. Je suis arrivée en Suisse par amour et je vis à Fribourg depuis 13 ans avec mon mari et nos trois enfants.

Pour cet atelier culinaire, j'ai décidé de vous faire découvrir un plat de fête, tout droit sorti des cuisines du palais royal. En effet, le *tajine lahme bil fawakih ljafa* est un délice incontournable lors des grandes festivités. On le retrouve à chaque mariage ou anniversaire. Mais le *tajine lahme bil fawakih ljafa*, qu'est-ce que c'est ? Il s'agit d'un tajine de souris d'agneau aux fruits secs. Les saveurs sucrés et salés du tajine rappelle le Maroc et font voyager. Il existe différentes versions de ce met. On peut utiliser du veau ou de l'agneau.

Ma version se compose de souris d'agneau, de pruneaux, d'abricots et d'amandes. Ma grand-maman m'a transmis cette recette et je l'adapte avec différents ingrédients pour la décoration (œufs de caille, fleurs, fruits secs) pour lui apporter une touche de modernité.



# Tajine lahme bil fawakih Ijafa

Tajine souris d'agneau aux fruits secs

Maroc



Zahira Wadaa

4 personnes

## Ingrédients

- 1 cs de gingembre en poudre
- 1 cs de curcuma
- 1 cs de ras el-Hanout
- 1 cs de poivre
- 1 cs de cannelle en poudre
- 3 gousses d'ail coupées en petits morceaux
- 1 verre d'eau chaude
- 1 cs de safran
- 3 souris d'agneau
- 5 oignons coupés en long
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 2 bâtons de cannelle
- sel selon le goût
- 1/2 verre d'huile d'olive
- 250 g pruneaux secs
- 250 g abricots secs
- eau de fleur d'oranger
- sucré en semoule
- beurre
- poignée d'amandes émondées et grillées dans le four ou la poêle avec un peu de sésame
- sel selon goût
- pain marocain

## Préparation

Dans un récipient, on mélange le safran dans un verre d'eau chaude puis on y ajoute toutes les épices et l'ail. On marie la viande avec ce mélange et on laisse reposer 1 h.

Dans une cocotte faire mijoter la viande à feu doux, on rajoute les oignons et le bouquet de persil et la coriandre, et le bâton de cannelle, après on rajoute l'huile et un verre d'eau chaude et on ferme. Laisser mijoter env. 1h30.

Après la cuisson de la viande, on la sort de la cocotte sur une plaque de four, et on l'étale avec du beurre et on la place directement dans le four préchauffé à 180°C, jusqu'à ce que la viande devienne dorée.

Dans une casserole, on met les pruneaux et les abricots, on rajoute un petit verre d'eau et une cuillère à soupe de sucre, une cuillère à café de cannelle en poudre et un bâton de cannelle aussi, et un quart d'un verre d'eau de fleur d'oranger puis on la met sur le feu jusqu'à ce qu'on obtienne une texture caramélisée.

On réduit le fond de cuisson des souris jusqu'à ce qu'il ait la consistance souhaitée.

On dépose les souris sur un plat, on nappe de sauce, on garnit avec les fruits secs et les amandes et le sésame. On sert avec du pain marocain.



# Limoune bil karfa wa mae zhar

Les oranges à la fleur d'oranger et à la cannelle

Maroc



Zahira Wadaa

4 personnes

## Ingrédients

3 kg d'oranges  
cannelle en poudre  
sucre en poudre  
eau de fleur d'oranger  
feuilles de menthe fraîches

## Préparation

On coupe les oranges à vif en enlevant toute la partie blanche puis on les détaille en tranches et les étale dans un plat. On sucre et on parfume avec la cannelle et l'eau de fleur d'oranger et on garnit de feuilles de menthe fraîche.











# Shirin Youssef & Nuhad Kassem

Syrie

Je m'appelle Shirin Youssef. J'ai quitté mon pays, la Syrie, à cause de la guerre. J'ai appris à cuisiner quand j'étudiais à l'université, très loin de chez moi, avec peu d'argent à disposition. Je reprenais des recettes apprises avec ma maman et je les adaptais à mon goût – et aujourd'hui, j'aime cuisiner avec ma fille ! En Suisse, j'ai d'ailleurs pu finir mes études et je vais bientôt pouvoir travailler dans le domaine de la petite enfance.

La cuisine, c'est de l'amour, du partage. J'aime partager ma culture, mes recettes – même si ça n'a pas été évident pour moi de les retranscrire. Je sais qu'il faut mettre « un peu d'eau », mais c'est difficile de dire combien, j'ai dû réfléchir aux quantités exactes, alors que j'ai l'habitude de travailler à l'instinct. Chez moi, on ne parle pas, on fait ! Je vais préparer des *kebbeh*, des beignets de viande hachée à base de blé. Je vais les accompagner de feuilles de vigne parce que c'est joli. Dans mon pays, on dit « les yeux mangent avant la bouche ».

# Kebbeh

Boulettes de viande hachée et boulgour

Syrie



Shirin Youssef

4 personnes

## Ingrédients

1.5 verre de boulgour fin  
1.5 verre de semoule fine  
500 gr de viande hachée de mouton  
ou autre  
3 oignons  
1 cs de pâté de piment rouge  
Sel, poivre noir, persil

## Préparation

Mélanger le boulgour et la semoule dans un plat.

Ajouter deux verres d'eau chaude.

Laisser reposer 30 minutes.

Pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte.

Couper les oignons en petits morceaux et les faire revenir.

Ajouter la viande et l'épicer et faire cuire avec les oignons.

Laisser refroidir et ajouter le persil.

« Ouvrir la pâte » et y ajouter la viande.

Cuire dans la friteuse jusqu'à ce que les kebbeh soient dorés.



# Yalanjy

Feuilles de vigne farcies

Syrie



Shirin Youssef

4 personnes

## Ingrédients

1.5 verre de riz  
1 grande tomate  
1 oignon  
4 gousses d'ail  
2 citrons  
250 g de feuilles de vigne  
huile d'olive  
persil  
menthe  
sel

## Préparation

Laver les feuilles de vigne.

Laver le riz dans l'eau chaude.

Couper les légumes et les ajouter au riz.

Mélanger le tout dans un grand saladier et épicer.

Mettre la farce dans la feuille et plier.

Recouvrir les feuilles d'eau dans une casserole.

Porter l'eau à ébullition puis laisser cuire à feux doux.

Vérifier la cuisson après environ 45 minutes.

Servir accompagné de rondelles de citron.







# Patricia Boya

Espagne

Je m'appelle Patricia Boya, originaire d'Espagne, je vis en Suisse depuis le mois d'août 2022. Professeure à l'université de Fribourg, j'enseigne l'histologie aux étudiants et étudiantes de 2<sup>ème</sup> année en médecine et biomédecine. Au départ, intéressée par l'évènement Melting popote, je m'étais inscrite pour participer aux différents ateliers culinaires. Mais de fil en aiguille, j'ai rejoint les rangs des cuisiniers et cuisinières pour présenter une recette de mon pays.

Pour Melting popote, je vais vous dévoiler les secrets de la *tortilla de patata con cebolla caramelizada*. Cette galette épaisse, composée de pommes de terre, d'œufs et d'oignon, est un plat national, se mangeant presque tous les jours. D'ailleurs, vous pouvez séparer les espagnols et les espagnoles en deux catégories : la première mange la tortilla sans oignon et la deuxième, avec. La mienne comportera des oignons, caramélisés même ! Cette version est plus douce.

# Tortilla de patata con cebolla caramelizada

Tortilla espagnole avec oignons caramélisés

Espagne



Patricia Boya

4 personnes

## Ingrédients

0.5 kg de patates  
4 oeufs  
300 g d'oignon doux  
sel  
huile d'olive

## Préparation

Couper les oignons en julienne et les faire revenir dans de l'huile d'olive. Remuer de temps en temps en les laissant cuire lentement. Plus la cuisson est longue, plus le goût est sucré, car le sucre contenu dans l'oignon se cristallise.

Couper les pommes de terre épluchées en morceaux pas trop épais. Chauffer de l'huile d'olive dans une casserole et ajouter les pommes de terre.

Lorsqu'elles sont tendres, les retirer de l'huile et les laisser sur du papier absorbant. Ajouter une pincée de sel. Battre les œufs et les ajouter aux pommes de terre en remuant. Laisser reposer pendant 10 minutes. Cela permettra à l'omelette de prendre de la consistance.

Mettre une couche du mélange de pommes de terre et d'œufs dans une poêle à frire à feu moyen. À l'intérieur, ajouter les oignons caramélisés. Étendre sur la première couche et couvrir avec le reste du mélange.

Déplacer la poêle jusqu'à ce que la partie inférieure ait pris, puis retourner délicatement l'omelette en utilisant une assiette pour couvrir la poêle et la partie restante de l'omelette.

Après quelques secondes, notre omelette est prête. Selon le degré de fluidité ou de fermeté que vous souhaitez, vous pouvez le laisser encore un peu plus longtemps dans la poêle.







# Hoang Anh Nguyen

Vietnam



Je m'appelle Hoang Anh Nguyen, je suis spécialiste en communication. J'adore faire des feux dans la forêt... pour cuisiner.

Les deux plats que je présente font partie de la cuisine de tous les jours. Il s'agit d'aubergines rôties avec de l'huile de ciboule et du tofu sauté aux crevettes. Ce sont deux plats de la cuisine de tous les jours. Ils sont très simples. En suivant bien la recette, ils sont inratables.

Je voulais recréer un repas de famille typique au Vietnam. On se réunit, un bol de riz à la main et on pique dans les deux plats disposés devant nous. Les huiles et les sauces utilisées dans mes deux recettes se retrouvent dans tout le Vietnam, mais la manière dont je les apprête est typique du sud. L'ingrédient incontournable de la cuisine vietnamienne, où qu'on soit dans le pays, c'est la sauce de poisson raffinée ou non.

Ma mère est cuisinière et j'ai grandi en la regardant cuisiner. Nous mangions uniquement des mets vietnamiens. Avant que je quitte la maison, ma mère a tenu à me transmettre tout son savoir en matière de gastronomie de notre pays. Elle avait peur que je meurs de faim ! La cuisine vietnamienne me rappelle la maison familiale, toute la famille autour d'un repas convivial. Ce sont des moments de partage que je chéris.



# Cà tím nướng mỡ hành

Aubergine rôtie au four, huile de ciboule et nuoc mam

Vietnam



Hoang Anh Nguyen

4 personnes

## Ingrédients

- 2 aubergines
- 1 bouquet de ciboule
- 2 cl d'huile neutre
- 2 cl de sauce de poisson
- 3 gousses d'ail
- 4 piments
- 1 ½ cs de sucre citron
- 250 g de riz

## Préparation

Piquer les aubergines avec une fourchette.

Mettre les aubergines au four à 200°C pendant 50 min.

Verser l'huile neutre chaude sur la ciboule ciselée.

Préparer le nuoc mam : émincer les gousses d'ail et le piment, mélanger à la sauce poisson, le sucre et le citron.

Sortir les aubergines, les couper en deux. Verser le nuoc mam et l'huile de ciboule dessus.

Servir avec du riz blanc.

# Đậu hũ sốt cà chua

Tofu sauté aux crevettes

Vietnam

4 personnes

## Ingrédients

500 g de tofu blanc  
8 crevettes  
3 tomates  
1 oignon  
2 cs de sauce huître  
sel, poivre  
huile neutre

## Préparation

Détailler le tofu et les tomates en petits cubes.

Emincer les oignons et les crevettes.

Chauffer de l'huile dans une poêle, faire revenir les oignons.

Ajouter les tomates, le tofu, les crevettes et la sauce huître.

Laisser cuire 10 minutes, rectifier l'assaisonnement.

Servir avec du riz blanc.









# Soraya Torche & Lenita Küchler

Brésil

Nous nous appelons Soraya Torche et Lenita Küchler. Nous venons de la même région du Brésil, le Nordeste. Et pourtant, c'est à Fribourg que nous nous sommes rencontrées, à l'église Saint-Paul, où nous étions toutes les deux catéchistes.

Le Brésil est un grand pays avec une énorme variété culinaire régionale. Nous avons décidé de faire quelque chose de basique, qui se mange dans le pays entier : des haricots, du riz et de la farine de manioc. Ces aliments accompagnent tous les repas. Pour l'occasion, nous préparerons une picanha, le rumpsteak à la brésilienne. Normalement, ça se fait au feu de braises, au churrasco. Nous avons beaucoup de plaisir à cuisiner. A Fribourg, nous avons la chance de pouvoir trouver facilement des ingrédients du monde entier. Nous avons donc pu retrouver des saveurs de chez nous, cela réveille des souvenirs, même si nous adaptions un peu les recettes. Nous avons énormément de plaisir à faire connaître les spécialités culinaires de chez nous.

# Picanha ao forno

Aiguillette de boeuf au four, gros sel

Brésil



Soraya Torche &  
Lenita Kuchler

8 personnes

## Ingrédients

- 1 aiguillette de boeuf (env. (1.8 kg)
- 500 g de long grain (caroline, parboiled)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cs huile d'olive
- 500 g de haricots bruns
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 3 tomates
- 1 poivron
- 1 persil
- 1 bouquet de coriandre
- 500 g de farine de manioc
- 120 g de beurre
- 1 oignon moyen
- sel

## Préparation

### Picanha au four

Laisser reposer la viande à température ambiante pendant une heure afin qu'elle cuise plus uniformément. Couper légèrement toutes les peau ou membrane visible du dessous ou des côtés.

Préchauffer le four à 220°C. Bien essuyer la viande avec du papier absorbant, badigeonner d'huile d'olive et assaisonner généreusement de gros sel. Placer avec la couche de graisse vers le bas, sur la grille d'une rôtissoire. Retourner la viande et répéter l'opération.

Verser de l'eau au fond de la casserole juste pour couvrir le fond. Cela l'empêchera de brûler lorsque la graisse s'écoulera pendant le processus de cuisson. La vapeur garde la picanha hydratée. Ne pas la couvrir dans le four avec du papier d'aluminium.

Avec le gras de la picanha vers le haut, la faire rôtir pendant environ 60 à 70 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande inséré au centre (partie la plus épaisse de la viande) atteigne une température de 54 à 60°C.

## Préparation

Laisser reposer la picanha pendant 15 à 20 minutes. Tapoter le dessus avec le côté plat de la lame d'un couteau pour enlever l'excédent de sel. Couper la viande en tranches et servir avec des quartiers de citron et le reste du menu.

### Riz blanc

Laver et essorer le riz.

Dans une casserole, faire dorer les oignons et l'ail avec de l'huile, ajouter le riz et bien mélanger.

Ajouter de l'eau bouillante (1 tasse de riz pour 2 tasses d'eau), mettre le couvercle et laisser cuire à feu doux environ 20 minutes.

### Haricots bruns

Nettoyer, laver les haricots et mettre dans l'eau pour les hydrater pendant quelques heures.

Couper les oignons, l'ail, les tomates, les poivrons, le persil et la coriandre.

Dans une casserole, verser une cuillère à soupe de l'huile d'olive, puis ajouter les oignons, l'ail, etc..

Additionner les haricots petit-à-petit, mélanger le tout, ajouter de l'eau (même eau de l'hydratation).

Couvrir la casserole et laisser mijoter à feu moyen : rajouter de l'eau, si nécessaire.

Écraser quelques grains d'haricots pour que la sauce s'épaississe.

### Farofa (farine de manioc)

Dans une poêle faire fondre le beurre, ajouter les oignons et les faire dorer. Saler.

Mettre la farine et mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien grillé.





# Delícia de abacaxi

Douceur d'Ananas

Brésil



Soraya Torche &  
Lenita Kùchler

4 personnes

## Ingrédients

- 1 ananas mûr
- 500 g de serré maigre
- 1 boîte de lait concentré sucré

## Préparation

Éplucher et couper l'ananas en petits carrés, ne pas utiliser la partie du milieu du fruit.

Dans un récipient, mélanger le serré maigre et le lait condensé ; puis mettre les carrés d'ananas.

Ajouter quelques gouttes de citron.  
Garder au frais.

Pour servir dans des portions individuelles, prévoir des petits verres à vin blanc de 1dl.





Un projet réalisé par

Ville de Fribourg, Fribourg ville du Goût 2023

en collaboration avec

*frinat* et *Chez Paulette*

### Brochure

Graphisme: Charlotte Vallélian

Photos: Ville de Fribourg, *frinat*

Impression: Ville de Fribourg

La brochure est disponible au secrétariat de la Ville de Fribourg et téléchargeable en format PDF sur [melting-popote.fvdg.ch](https://melting-popote.fvdg.ch) et [www.meltingpopote.ch](https://www.meltingpopote.ch)

Fribourg 2023



Ville de Fribourg

**frinat**

