

Repas exotique

Description:

Un repas pris selon certaines règles.

But:

Prendre un repas dans une culture inconnue.

Participants:

Min. 8 adolescents ou adultes.

Durée: 1 heure

Matériel:

Ingrédients, casseroles et vaisselle, cruches, plats, draps ou couvertures.



Rue de la Poste 16, CH-2504 Bienne
032 342 02 46, www.wycliffe.ch

Instructions pour le/la responsable:

Délègue la préparation du repas à des personnes de ton choix. Remets les recettes aux cuisiniers et veille à ce qu'ils aient terminé le repas lors de votre rencontre et qu'ils puissent le servir lorsque vous voudrez manger. Prépare l'endroit pour le repas : pose deux rangées de draps (draps de lit, couvertures ou autres) sur le sol. Dépose le plat, dans lequel sera mis le repas, au milieu d'un drap.

1. Lis à haute voix les instructions pour les joueurs.
2. Demande à tous les convives d'enlever leurs chaussures.
3. Tous les participants doivent se laver les mains avant le repas. On utilise pour cela une cruche de laquelle on verse de l'eau sur les mains, au dessus d'une cuvette.
4. Donne une assiette pour deux.
5. Veille à ce que les participants masculins s'assoient autour d'un drap et les participantes autour d'un autre.
6. Dis la prière imprimée ci-dessous.
7. Mets un fond de musique étrangère pendant que vous mangez.

Instructions pour les participants au repas:

Le repas que tu vas prendre est certainement différent de tous ceux que tu as déjà eus. Aujourd'hui tu vas manger comme si tu vivais à l'étranger dans une autre culture. Pour ne pas froisser les gens, tu dois t'adapter le plus possible aux coutumes locales. Voici les règles culturelles que tu dois suivre:

- Chacun doit enlever ses chaussures avant de prendre le repas.
- Chacun doit se laver les mains avant de manger. Il s'agit plus d'une pureté rituelle que d'une bonne hygiène.
- Chacun s'assied par terre lors du repas.
- Les hommes sont servis par les femmes.
- Les hommes et les femmes sont assis séparément.
- 2 personnes se partagent une assiette.
- Il n'y a pas de couvert, sauf une cuillère pour puiser. Tous mangent avec la main droite, et seulement la droite ! La gauche est réservée aux occupations impures.

La carte des mets

Choisis quelques-unes des recettes suivantes et propose-les lors de ce repas exotique. Les quantités données suffisent pour environ 12 personnes. Etablis un choix de différentes recettes pour faire ressortir la variété. Toutes les recettes, à l'exception du poulet Tandoori, conviennent à des végétariens. Avec la galette indienne il est plus facile de manger avec les mains.

Plats principaux

Sauce africaine aux cacahuètes

Poulet Tandoori

Dal indien

Plats supplémentaires et accompagnements

Tzaziki

Chutney aux tomates

Riz jaune

Autres accompagnements

Prière

Voici une prière d'action de grâces, dite par les Kouya en Côte d'Ivoire. Elle a été traduite au plus près de la langue kouya.

Prions:

Seigneur, propriétaire du ciel et de la terre, je te remercie.

Tu as posé ta bonne main sur nous et tu as ajouté ce jour à nos années. C'est pourquoi je te remercie.

Tu nous as donné la foi et aussi la nourriture. C'est pourquoi je te remercie.

Dieu, Père, pose ta bonne main sur ces aliments et bénis-les. Enlève tout le mauvais qui pourrait s'y trouver afin que nous soyons tranquilles après le repas.

En ton nom et dans celui de ton Fils Jésus.

Ainsi soit-il.

Notices:

Fiche de recettes

Sauce africaine aux cacahuètes

Ingrédients:

1 1/2 Kilo de viande de poulet ou de porc ou 4 aubergines
3 oignons
1 poivron rouge
2 cuillères à soupe d'huile
1 verre de beurre de cacahuètes
4 cuillères à soupe de purée de tomates
1,8 l de bouillon
Sel selon goût

Préparation:

1. Faire cuire la viande et la découper en portions ou en petits morceaux. Si l'on prend des aubergines au lieu de la viande, préparer celles-ci et les mettre de côté.
2. Emincer les oignons et les faire rôtir.
3. Ajouter le beurre de cacahuètes, remuer et faire cuire deux minutes.
4. Verser le bouillon petit à petit.
5. Mélanger la purée de tomates avec un peu d'eau et l'ajouter à la sauce.
6. Ajouter les poivrons coupés en morceaux et le sel.
7. Ajouter la viande. Quand tout est chaud, servir.

Riz jaune

Ingrédients:

650 g de riz
900 ml d'eau
2 cuillères à thé de curcuma (év. remplacer par une pointe de couteau de safran)
Sel selon goût

Préparation:

1. Laver le riz
2. Mélanger le curcuma avec l'eau
3. Amener l'eau à ébullition et ajouter le sel. Ajouter le riz et remuer jusqu'à ce que l'eau bouillisse à nouveau. L'eau dans la casserole doit juste couvrir le riz. Verser le superflu.

4. Enlever le couvercle et faire cuire le riz pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Pendant la cuisson il faut éventuellement rajouter de l'eau – cela dépend de la sorte de riz.
5. Egoutter le riz et servir.

Poulet Tandoori

Ingrédients:

2 kg de viande de poulet (poulet entier, morceaux de poulet ou cuisses de poulet)
2 oignons
500 g de yoghourt nature
4 gousses d'ail
25 g de gingembre
1 cuillère à thé de coriandre moulu
1 cuillère à thé de cumin moulu
1 cuillère à thé de chili en poudre
1 cuillère à thé de vinaigre
1 cuillère à thé de sauce Worcester
1 cuillère à thé de curry de Masala (év. Remplacer par du curry normal)
25 g de beurre
Jus de 2 citrons
Sel selon goût

Préparation:

1. Nettoyer le poulet et faire 3 ou 4 entailles sur chaque côté ou sur chaque portion.
2. Ecraser l'oignon, l'ail et le gingembre pour obtenir une pâte, puis ajouter la coriandre, le cumin, le chili et le sel.
3. Battre le yoghourt dans une jatte, ajouter la pâte ainsi que le vinaigre, la sauce Worcester et la moitié du jus de citron. Bien mélanger le tout.
4. Badigeonner le poulet de ce mélange et laisser mariner pendant 5 heures.
5. Préchauffer le four à 180° et faire rôtir le poulet jusqu'à ce qu'il soit tendre.
6. Découper et servir.

Dal indien

Ingrédients:

- 800 g de lentilles rouges
- 2 cuillères à thé (30 ml) de beurre ou d'huile
- 2 oignons, coupés fins
- 3 gousses d'ail
- 1 cuillère à thé de racines de gingembre
- 1 cuillère à thé de curcuma (racine jaune), év. remplacer par une pointe de couteau de safran
- 1 cuillère à thé de cumin moulu
- 5 dl d'eau chaude
- 1 cuillère à thé de sel
- 1 cuillère à thé de curry de Masala (év. remplacer par du curry habituel)

Préparation:

1. Laver les lentilles à fond – enlever ce qui remonte à la surface
2. Hacher fin les oignons, l'ail et le gingembre
3. Faire chauffer l'huile dans une casserole et faire rôtir les oignons, l'ail et le gingembre jusqu'à ce que les oignons soient dorés.
4. Ajouter le curcuma et le cumin – bien remuer.
5. Ajouter les lentilles égouttées et remuer pendant quelques minutes.
6. Ajouter l'eau chaude, amener à ébullition et faire cuire à petit feu à couvert jusqu'à ce que les lentilles soient presque cuites.
7. Ajouter le sel et le garam masala, bien remuer et compléter la cuisson, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et ressemblent à du porridge.
8. S'il reste trop de liquide, ôter le couvercle, pour que le liquide puisse s'évaporer. Servir.

Chutney de tomates

Ingrédients:

450 g de tomates
2 gousses d'ail
125 g de sucre
50 g de raisins secs
150 ml de vinaigre de malt
1 cuillère à thé de chili en poudre
1 cuillère à thé de gingembre en poudre
Sel selon goût

Préparation:

1. Oter la peau des tomates et les couper en quartiers
2. Hacher fin l'ail.
3. Faire cuire les tomates avec le gingembre, l'ail, le chili et le sel jusqu'à ce que les tomates soient réduites en bouillie.
4. Ajouter le sucre, le vinaigre et les raisins secs, Faire cuire ce mélange jusqu'à ce qu'il s'épaississe.
5. Laisser refroidir et servir ou mettre en bouteille.

Tzaziki

Ingrédients:

500 g de yoghourt
1 concombre
2 cuillères à thé de cumin en poudre
1 cuillère à thé de coriandre
1/4 d'oignon

Préparation:

1. Hacher fin l'oignon et la coriandre.
2. Eplucher le concombre, le couper en longueur et enlever les graines. Couper ensuite le concombre en cubes.
3. Mélanger les morceaux de concombre avec l'oignon et le sel et laisser reposer ce mélange pendant 5 minutes.
4. Presser légèrement le concombre pour enlever le liquide excédentaire.
5. Mélanger le concombre avec l'oignon et le yoghourt. Ajouter le cumin et mélanger le tout avec précaution.
6. Ajouter la coriandre et garder le tout au frais pendant une heure avant de servir.

Autres accompagnements:

Galette indienne

Cacahuètes

Morceaux d'ananas ou bananes coupées en tranches (arrosées de jus de citron pour qu'elles ne brunissent pas)

Tomates ou morceaux de poivrons

Pour boire : servir de l'eau dans un seau propre. Y ajouter auparavant du colorant alimentaire et des herbes séchées, pour lui donner un goût spécial.