



Mon Afrique À Lanaudière



# Recettes

d'ici et d'ailleurs



Gouvernement  
du Canada

Présenté par l'organisme  
**Mon Afrique À Lanaudière**





## Mon Afrique À Lanaudière

2024

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être copiée ou reproduite sous quelque forme que ce soit sans la permission de Mon Afrique À Lanaudière

ISBN 978-2-9822361-0-3

Crédit image : Google image

Conception graphique et mise en pages : DAB Créations (Liliane Gnanhoui)

Dépôt légal - Bibliothèque de Joliette, Premier trimestre 2024

Financé par Gouvernement du Canada

# Pourquoi un livre de recette ?

## Projet

Il y a dans **Lanaudière** et dans le **Grand Joliette** en particulier une communauté internationale riche, étonnante, inspirante et grandissante. En tant que coordonnateur, je côtoie tous les jours dans la communauté des personnes de diverses origines. Il m'arrive d'organiser des ateliers de cuisine lors des activités de **Mon Afrique À Lanaudière**.

Organisant ces ateliers de cuisine, une idée a pris forme dans ma tête et dans mon cœur: faire connaître des afro-descendants de la région qui enrichissent notre communauté par la cuisine et qui deviennent souvent des amis.

Il m'a semblé important de créer un livre qui permettrait de reconnaître l'apport des personnes noires dans la société, car elles contribuent à son développement socioéconomique et culturel.

**Le Mois de l'histoire des Noirs permet la représentation des personnes noires dans la sphère médiatique et de soulever des enjeux importants tels que la discrimination raciale.** C'est une occasion de mettre en lumière les aspects positifs de la communauté noire, qui sont peu mentionnés dans les médias ou dans les livres d'école.

Le Mois de l'histoire des Noirs est donc **une occasion de faire rayonner la culture**, de forger un sens de la communauté, de se remémorer l'histoire et le chemin parcouru et de célébrer le courage, la résilience et l'ambition des modèles inspirants de la **communauté noire**.

## Présentation de l'organisme

**Mon Afrique à Lanaudière** est un organisme à but non lucratif ayant pour mission de promouvoir la diversité culturelle, l'égalité et l'inclusion à travers la culture africaine dans Lanaudière et plus précisément dans le Grand Joliette et ses environs.

**Mon Afrique À Lanaudière** à travers ses activités sociales et culturelles mène de façon concrète des actions pour promouvoir le vivre et servir ensemble dans le but de créer une société dans laquelle le respect, la tolérance et la solidarité entre les populations occupent une place centrale. La diversité culturelle est source d'une grande richesse pour chacun qui veut bien s'y ouvrir et l'accepter.



Mamoud Mbouombouo Mfombam  
Coordonnateur à Mon Afrique à Lanaudière



Nous tenons à

## Remercier

Aude Konseibo, Marie Louise SEPO, Mariama Fall, Isabelle Fontaine, Roméo Opapeгна, Liliane Gnanhoui, Fabiola Mbabazi, Marius Ata, Hervé Umutijima, Maimouna Baldé, Mpala Omakoy, Kadiatou Soumaré, Hadiza, Brahim Bichara, Haïti

### Un merci spécial à

- Nos membres
- Nos bénévoles
- Nos commanditaires
- Participant.es des activités de Mon Afrique À Lanaudière
- À tous les membres du conseil d'administration
- À la participation financière du Gouvernement du Canada

# Table des matières

Riz au soumbala (Burkina Faso) .....	5
Ndolè (Cameroun) .....	7
Mafé au poulet (Senegal) .....	9
Saka-saka (Centrafrique) .....	11
Sauce Adémé (Togo) .....	13
Igitoke (Burundi) .....	15
Poulet Kedjenou (Côte-d'Ivoire) .....	17
Poêlée de légumes rwandaise (Rwanda).....	19
Soupe Konkoé (Guinée Conakry) .....	21
Poulet à la moambé (Congo) .....	23
Dounguouri (Niger) .....	25
La boule (Tchad) .....	27
Griot (Haïti) .....	29
Pouding chômeur (Québec) .....	31
Froufrous (Mali).....	33







Je suis **Aude Konseibo, originaire du Burkina Faso**, et je réside à Repentigny depuis 2014. C'est avec un grand plaisir que je présente le **riz au Soubala**.

Le Soubala est une épice traditionnelle que les femmes Burkinabè, jusqu'à nos jours, perpétuent sa tradition dans les arts culinaires, connaissant bien sûr ces vertus. Il renferme le goût de plusieurs condiments à la fois à en croire les plus avertis de la saveur.

Le soubala est aussi un condiment. Le riz au soubala est une vraie tuerie en Afrique de l'Ouest !

# Riz au soubbala

- Plat -



## Ingrédients

- 1 kg de riz
- 1/2 verre d'huile
- 4 petites boules de soubbala
- 1 poisson fumé
- 2 grosses boules d'oignons
- Du persil
- De l'ail
- 1 poivron
- Du sel, deux litres d'eau
- Viande ou poulet au choix

## Préparation

- Mettez une casserole au feu, y ajouter l'huile, les oignons et les poivrons découpés finement.
- Laissez cuire 2 minutes, puis ajoutez l'ail, le poivre, le persil, le sel, le soubbala concassé et le poisson sec trié et lavé dans l'eau chaude.
- Remuez et laissez frire durant 3 minutes minimum, puis ajoutez l'eau.
- Vérifiez votre assaisonnement et laissez bouillir quelques minutes de plus. Ajoutez le riz que vous avez déjà vanné et lavé, puis passez à la vapeur.
- Faites cuire à feu doux. Lorsqu'il ne restera presque plus d'eau, mettez à feu doux et couvrez le riz avec du papier aluminium ou un film alimentaire.
- Laissez cuire à point. Accompagnez avec du poulet frit ou de la viande de bœuf grillée.



Je m'appelle **Marie Louise SEPO d'origine camerounaise**, de la province du Littoral à Douala et je vis à Joliette. Arrivée au Canada depuis trois ans, j'aime écouter la musique, chanter à mes heures perdues. J'aime également le contact humain et faire plaisir à mon prochain.

Ce plat camerounais appelé **Ndolè** est une combinaison d'arachides, de feuilles amères, de viande, de crevettes séchées et d'huile. Ça a le goût du ragoût d'épinards, mais c'est encore meilleur ! Il est préparé avec des épices aromatiques et peut être fait de tant de façons avec plus ou moins de légumes et de viande, selon vos goûts personnels

# Ndolè

- Plat -



## Ingrédients

- 500 g de viande de bœuf
- 200 g de feuilles de Ndolè (plante légumière)
- 50 g d'écrevisses – petites crevettes séchées (facultatif)
- 23 tasses d'huile (huile végétale)
- 250 g de crevettes fraîches
- 500 g d'arachides blanches (sans peau)
- 2 pincées bouillon de Maggi
- 1 oignon
- 5 gousses d'ail

## Préparation

- Faites bouillir vos cacahuètes et mettez-les dans une assiette, avec un oignon, et vos écrevisses. Écrasez-les. Mettez vos viandes et poissons fumés sur le feu durant 40 minutes.
- Versez vos arachides écrasées dans la viande cuite avec son jus, ajoutez un MAGGI Crevette et laissez cuire au moins 30 minutes.
- Versez le Ndolè dans les arachides, et laissez cuire au moins 20 minutes. Remuez de temps en temps.
- Mettez l'huile au feu et laissez-la chauffer. Coupez les oignons et versez-les dans l'huile chaude avec les crevettes préalablement cuites. Laissez le tout dorer légèrement et enfin versez le mélange sur le Ndolè.
- Servez avec du riz ou les miondos (aussi connu sous le nom de bâton de manioc).



Je suis **Mariama Fall**, j'habite à Notre-Dame-de-Lourdes et **je suis d'origine sénégalaise**. J'ai l'honneur de vous présenter le **mafé viande sénégalaise**.

Le Mafé est une recette incontournable de la gastronomie africaine et plus particulièrement de la cuisine sénégalaise. Il est préparé avec une sauce à base de beurre de cacahuète, de tomates, d'oignons et de légumes, le tout accompagné de morceaux de poulet tendres et savoureux.

# Mafé au poulet

- Plat -



## Ingrédients

- 1 kg de viande de bœuf ou de veau pour ragoût
- 25 cl d'huile d'arachide
- 250 g de pâte d'arachide
- 4 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1/2 chou blanc (coupé en deux)
- 4 carottes
- 2 petits navets
- 4 patates douces
- Piment en poudre
- Sel, poivre, une feuille de laurier
- Une petite boîte de concentré de tomate

## Préparation

- Délayez la pâte d'arachide dans de l'eau chaude (1 litre) et faites cuire doucement une vingtaine de minutes.
- Faites chauffer l'huile dans une cocotte et y faire dorer les morceaux de viandes ou de poulet quelques minutes. Ajoutez l'oignon, l'assaisonnement mixé, les tomates pelées et même un peu du concentré de tomates si vous désirez, car ce n'est pas nécessaire.
- Ajoutez dans la marmite les légumes épluchés, lavés et coupés ainsi que la pâte d'arachide.
- Laissez cuire la viande et les légumes.
- Mettez le cube et laissez mijoter à feu doux 15 minutes.
- Lorsque la viande et tous les légumes sont cuits, versez dans un plat creux et servez avec du riz blanc.



**Roméo Opapeгна, originaire de la Centrafrique.** Il vit à Joliette depuis plusieurs années. Sociable et serviable, il s'implique dans la communauté.

**Le saka-saka** est un plat d'Afrique centrale, d'Afrique de l'Ouest et des Comores (Afrique de l'Est) à base de feuilles de manioc pilées, puis bouillies. L'appellation de ce plat varie d'un pays à l'autre, d'une langue africaine à l'autre. En Centrafrique, ça s'appelle le saka-saka.

# Saka-saka

- Plat -



## Ingrédients

- 1 kg de feuilles de manioc écrasées
- 25 cl d'huile de palme
- 15 cl d'huile d'arachide
- 1 kg de filet de poisson (colin, merlu)
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 aubergine
- 1 poivron vert
- 1 poireau
- 1 piment vert
- 10 cl d'eau
- 1 bouillon cube
- Sel

## Préparation

- Mixez les oignons, l'ail, le poireau, l'aubergine, les poivrons.
- Déposez les feuilles de saka-saka dans une marmite et mettez les légumes ci-dessus avec 10 cl d'eau.
- Rajoutez les filets de poisson, faites cuire pendant 30 minutes.
- Rajoutez ensuite l'huile de palme, le cube, le sel, laissez cuire le tout pendant deux heures.
- Remuez de temps en temps pendant la cuisson, rajouter l'huile d'arachide et le piment.
- Ce plat s'accompagne de riz blanc, de bâtons de manioc ou de bananes plantain.



**Liliane Gnanhoui, originaire du Bénin.** Grandit et vécu au Togo pendant 23 ans avant d'immigrer au Québec. Je vis à Joliette depuis 2022. Je suis uneoureuse de la culture africaine, plus précisément des lieux emblématiques et des mets succulents du Continent. J'ai le plaisir de vous présenter **la sauce Adémé**, un plat typiquement d'Afrique de l'Ouest.

La sauce Adémé est riche en eau et contient de nombreux éléments nutritifs à savoir des protéines, des lipides, des glucides, des fibres, des sels minéraux et de la vitamine C. Les feuilles d'Adémé possèdent des vertus thérapeutiques en ce sens qu'elles sont diurétiques, toniques et purgatives. Au Togo, ces feuilles sont souvent préparées en sauce généralement assaisonnée de poisons secs, fumés, de crabes et bien d'autres encore.

# Sauce Adémé

- Plat -



## Préparation



## Ingrédients

- 500 g de feuilles d'Adémé (petite feuille verte)
  - 2 poissons fumés de votre choix (nettoyés et dépecés)
  - 2 crabes (nettoyés et dépecés)
  - 100 g d'écrevisses séchées
  - 0,5 kg de viande de bœuf déjà cuit (facultatif)
  - 2 gousses d'ail déjà écrasé
  - 1 c à c de gingembre en poudre
  - 1 c à s de pâte d'oignon
  - 3 c à s d'huile de palme (huile rouge)
  - 2 piments
  - Une pincée de potasse ou de bicarbonate de soude
  - Du sel et du poivre
- Premièrement, triez vos feuilles d'Adémé pour les séparer des mauvaises, lavez-les par la suite avec de l'eau salée puis découpez-les finement.
  - Mettez une casserole avec un peu d'eau au feu et rajoutez la pincée de bicarbonate de soude. Ajoutez les feuilles déjà coupées et laissez cuire pendant 5 minutes.
  - Dans une casserole, mettez votre viande, le poisson fumé, les crabes, le poivre, la pâte d'oignon, l'ail avec du gingembre, remuez le tout. Salez et ajoutez deux verres d'eau et laissez mijoter durant une dizaine de minutes.
  - Ajoutez par la suite vos feuilles d'Adémé, remuez puis ajoutez vos écrevisses et le bouillon de cube de crevette. Laissez mijoter pendant 10 minutes pour laisser le légume cuire et rester gluant.
  - Ajoutez vos cuillères d'huile de palme, vérifiez l'assaisonnement et laissez mijoter une fois de plus durant 5 minutes.
  - Servez avec Akoumé ou le tô (pâte à base de farine de maïs).



**Fabiola Mbabazi** est une femme **d'origine burundaise** qui aime rire et toujours souriante. Je suis au Canada depuis mars 2018 et je porte toujours les valeurs culturelles de l'Afrique et je partage souvent cela avec mes collègues. Je travaille en tant que préposée aux bénéficiaires ici à Joliette et cela n'est pas un hasard. J'ai toujours aidé ma grand-mère quand j'étais jeune fille avant qu'elle ne meure. J'ai toujours eu un faible aux personnes âgées et aux enfants (sympathie).

J'ai voyagé dans beaucoup de pays africains (étant hôtesse de l'air), Asie, Europe, et je rentrais avec un peu de connaissance culturelle et quelques mots de ces pays.

Quand on m'a présenté l'organisme Mon Afrique À Lanaudière, je n'ai pas hésité une seconde pour être membre.

C'est avec grand honneur et joie que je vous présente le menu de chez moi qu'on appelle **Igitoke**. L'Igitoke est une recette à base de bananes et de légumes qui nous vient de plusieurs pays de la sous-région (Rwanda, Burundi, Ouganda, etc.).

# Igitoke (bananes)

- Plat -



## Préparation



## Ingrédients

- 4 kg de bananes plantain
  - 500 g d'aubergines
  - 5 kg de tomates
  - 200 g d'oignons
  - 300 g de farine d'arachides, ou de pâte d'arachide
  - Sel, poivre, et piment
- Épluchez et lavez les bananes vertes, puis coupez-les en morceaux, 2 ou 3 en fonction de la longueur.
  - Coupez les aubergines, les tomates et les oignons, et mélangez-les avec les bananes.
  - Dans une marmite ou une grande casserole, mettez suffisamment d'eau pour recouvrir le mélange. Ensuite, lancez la cuisson pour 40 minutes.
  - Mélangez la farine ou la pâte d'arachides avec de l'eau froide pour en faire une bouillie.
  - Ajoutez la bouillie d'arachides ainsi obtenue, dans la marmite, et laissez mijoter pendant encore 5 à 10 minutes.
  - Assaisonnez à votre goût et servez chaud.



**Marius Ata, originaire de la Côte-d'Ivoire**, est père de 3 belles filles. Arpenteur de formation, Marius vit à Joliette depuis 15 ans et s'implique dans la communauté immigrante.

**Le Kedjenou** signifie secouer ou remuer en langue akan. Les Ivoiriens mangent le kedjenou de poulet lors de grandes occasions.

# Poulet kedjenou

- Plat -



## Ingrédients

- 1 poulet découpé
- 4 grosses tomates fraîches en dés
- 4 aubergines africaines en dés
- 2 oignons en dés ou hachés
- 5 gousses d'ail hachées
- 3 feuilles de laurier
- 1 ou 2 piments (au goût)
- 2 cubes d'assaisonnement (Maggi)
- 3 grands verres d'eau
- Du gingembre haché
- Sel

## Préparation

- Dans une cocotte-minute, mettez 1 à 2 cuillères à soupe d'huile pour éviter que les morceaux de poulet ne collent.
- Faites revenir vos morceaux de poulets, les oignons et l'ail. Il s'agit d'une sauce grasse, donc mettez le moins d'huile possible.
- Ajoutez tous les autres ingrédients, les épices et de l'eau.
- Vérifiez bien l'assaisonnement.
- Remuez bien tout le contenu, fermez hermétiquement votre cocotte et portez au feu pour environ 45 minutes, sans ouvrir.
- Remuez bien toutes les 10 minutes, pour éviter que votre sauce ou les morceaux de poulet ne collent au fond de la cocotte.
- Le Kedjenou se consomme avec l'attiéké (couscous de manioc), ou du riz blanc.



Je réponds au nom de **Hervé Umutijima, d'origine rwandaise**, je suis au Canada depuis 2012 et j'habite actuellement à Berthierville depuis les deux dernières années. C'est un plaisir pour moi de vous présenter la **poêlée de légumes rwandaise**.

Loin des jeux du pouvoir ou de l'argent, cette poêlée de légumes rwandaise a été présentée pour saluer les Rwandais le jour de leur fête nationale afin de créer une expérience commune à travers le sens du goût et de s'approcher doucement des différences, des cultures et des saveurs d'un autre pays.

# Poêlée de légumes rwandaise

- Plat -



## Préparation



## Ingrédients

- 400 g de grenailles
  - 300 g de petits pois
  - 2 oignons
  - 1 poivron rouge
  - 1 poivron vert
  - 300 g de têtes de champignon
  - 2 belles tomates
  - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
  - 1/2 cuillère à café de poivre moulu
  - 1/2 cuillère à café de piment de Cayenne (facultatif)
  - 3 kub (bouillon de bœuf)
  - 1 avocat
- Faites cuire les pommes de terre grenaille en robe des champs dans de l'eau bouillante. Laissez refroidir.
  - Ciselez finement les oignons, faites fondre les oignons, puis ajoutez les poivrons rouges et verts coupés, laissez au feu pendant 3 minutes.
  - Ajoutez les petits pois et laissez cuire à nouveau 3 minutes tout en remuant.
  - Lavez les têtes des champignons en ayant ôté les queues
  - Mixez les tomates pour en faire un jus et versez les têtes de champignon et le jus de tomates dans la poêle.
  - Réduisez les bouillons Kub en poudre et en saupoudrez la poêlée. Mélangez, couvrez et mettez sur feu doux.
  - Pendant ce temps, pelez les grenailles cuites, les ajouter à la poêle et remuez sans cesse avec deux spatules jusqu'à ce que tout le liquide des végétales soit évaporé, car les champignons rendent beaucoup d'eau à la cuisson et diminuent énormément de volume.
  - Servez bien chaud avec l'avocat coupé en morceaux dessus.



Originnaire de la **Guinée Conakry**, **Maimouna Baldé** est arrivée au Québec en 2012. Elle choisit finalement Notre-Dame-des-Prairies en 2021, car elle souhaitait découvrir le Québec dans son entièreté en allant à la rencontre des Québécois en région. Maimouna est sociable et dynamique.

Dans ce pays niché en Afrique de l'Ouest, où se côtoient plusieurs ethnies, le mâchoiron, communément appelé **Konkoé** est un met de choix pour les habitants de la région côtière. Généralement consommé dans sa forme fumée, les Guinéens en mangent dès que l'occasion se présente, c'est-à-dire tous les jours. Soupe très célèbre en Guinée, très pimentée, sa particularité réside dans sa simplicité.

# Soupe Konkoé

- Plat -



## Préparation



## Ingrédients

- 2 konkoé (poisson chat fumé ou au choix)
- 1 verre d'huile (au choix)
- 1 aubergine
- 3 oignons
- 5 gousses d'ail
- 3 carottes
- 6 gombos
- 3 à 4 pommes de terre
- 5 branches d'oignons pays
- 1 boîte de tomates pelées (ou fraîches)
- 3 feuilles de laurier
- Sel et poivre à votre convenance

- Découpez le poisson préalablement lavé en morceaux et portez à ébullition.
- Pendant ce temps, épluchez les gousses d'ail, les oignons. Lavez et retirez la tête des oignons frais.
- Mixez le tout dans un robot avec les tomates pelées, les cubes Maggi effrités.
- Versez le mélange de tomate épicée dans la marmite, puis portez à ébullition.
- Pendant ce temps, préparez les légumes. Épluchez, les pommes de terre et coupez-les en morceaux.
- Épluchez les carottes et découpez-les également. Retirez la tête de l'aubergine et coupez-la en gros cylindres. Coupez aussi les têtes et les queues des gombos.
- Rincez les légumes et les mettez dans la marmite, puis remuez bien. Portez de nouveau à ébullition, couvrez et réduisez le feu. Laissez mijoter 15 minutes et ajoutez le verre d'huile de friture au choix en dernier. Ajustez le sel si nécessaire et du piment selon votre convenance. Votre sauce est prête au bout de 5 minutes.
- Cette sauce est accompagnée de riz aux gombos ou du riz simple. N'oubliez donc pas de faire cuire le riz pendant que votre sauce mijote.



**Bijou Mpala Omakoy, originaire de la République démocratique du Congo**, vit à Joliette depuis 5 ans. Une immigrante exemplaire de Joliette qui s'intègre à la culture d'ici tout en partageant la sienne que vous pourrez découvrir dans l'exercice de son métier d'infirmière auxiliaire.

**Le poulet à la moambé** est un plat populaire du Congo. Le poulet moambé est également un plat traditionnel angolais. Nous combinons du poulet, des tomates et des épices pour un délicieux pot-au-feu.

# Poulet à la moambé

- Plat -



## Préparation



## Ingrédients

- 4 cuisses de poulet
  - 2 oignons
  - 3 gousses d'ail
  - 4 g de gingembre
  - 70 g de concentré de tomates
  - 400 g de cube de tomate
  - 300 ml d'eau
  - 150 g de beurre de cacahuètes
  - 6 c à s d'huile d'olive
  - Poivre
  - 3 Kub (bouillon de poulet)
  - Sel
  - Piment au besoin (facultatif)
- Salez et poivrez les cuisses de poulet.
  - Mettez la moitié de l'huile d'olive à chauffer dans une casserole et faites-y frire la viande.
  - Ôtez le poulet de la poêle et réservez.
  - Ajoutez le reste de l'huile et baissez le feu.
  - Pelez les oignons, émincez-les et faites-les frire dans l'huile chaude.
  - Pelez les gousses d'ail et coupez-les en deux.
  - Émincez les jeunes oignons et râpez le gingembre.
  - Incorporez le concentré de tomates, les dés de tomates, les gousses d'ail, les oignons, le gingembre, les flocons de piment, le sel et le poivre et mélangez intimement.
  - Remettez les cuisses de poulet dans la casserole et portez le tout à ébullition.
  - Laissez encore mijoter 20 minutes à feu doux.
  - Transvasez un peu de sauce dans un récipient et délayez-y le beurre de cacahuète.
  - Mélangez intimement jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène puis rajoutez ce mélange dans le plat mijoté. Remuez délicatement, puis laissez encore mijoter une dizaine de minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
  - Servez le poulet à la moambé avec le riz.



**Hadiza Hamadou, originaire du Niger**, est arrivée au Québec depuis plusieurs années. Elle ne se verrait pas vivre ailleurs qu'en région, même si elle dit connaître les défis propres à notre éloignement des grands centres, la tranquillité qu'offre notre milieu est essentielle pour elle. Personne engagée de nature, elle vit à Saint-Charles-Borromée et s'implique dans plusieurs associations communautaires.

Le **Dounguouri soko** est un plat à base de haricots blancs. La cuisine nigérienne reflète de nombreuses cuisines traditionnelles africaines, et si une quantité importante d'épices est utilisée dans les plats, le piment, lui, est quasiment inexistant. Les ragouts se composent essentiellement de mouton ou d'agneau.

# Doungouuri

- Plat -



## Préparation



## Ingrédients

- 1 kg agneau ou de mouton
- 500 g haricots blancs
- 4 oignons hachés
- 2 poivrons verts, hachés
- 2 poivrons rouges, hachés
- 5 tomates coupées en dés
- 3 gousses d'ail
- 20 ml de concentré de tomates
- 2 g sel gemme (bicarbonate de soude)
- Mayonnaise

- Trempez les haricots blancs dans de l'eau pendant une nuit et rincez-les abondamment.
- Mélangez le sel gemme et les haricots blancs, puis faites-les bouillir 45 minutes dans une grande quantité d'eau et dans une cocotte-minute de préférence.
- Rincez-les à l'eau très chaude et égouttez-les.
- Dans une grande marmite à fond épais, mettez l'huile à chauffer, et faites-y dorer la viande à feu moyen. Ajoutez les oignons et les poivrons hachés et faites revenir 5 minutes.
- Ajoutez les tomates et l'ail et faites revenir à nouveau 5 minutes.
- Ajoutez les tomates et l'ail et faites revenir à nouveau 5 minutes. Ajoutez le concentré de tomates et l'eau, puis les haricots blancs. Faites cuire 30 minutes à feu moyen, et laissez mijoter 30 minutes à feu doux. En fin de cuisson, augmentez le feu pour réduire la quantité d'eau au cas où la sauce serait trop liquide.
- Ce plat peut être accompagné de mayonnaise (facultatif).



**Brahim Bichara, originaire du Tchad** s'est installé au Québec en 2021. Il travaille à son compte, comme travailleur autonome à Saint-Lin-Laurentides, où il habite depuis 2022.

**La boule de mil** est une recette typique du Tchad, que l'on peut trouver aussi au Cameroun. Il s'agit d'un plat consistant à base de céréales (mil et blé) que les Tchadiens mangent notamment lors de la rupture du jeûne pendant le Ramadan, accompagnée de légumes, de salade ou de viandes en sauce.

# La boule

- Plat -



## Préparation



## Ingrédients

- 200 g de farine de mil
  - 200 g de farine de blé
  - 1 tasse ou un bol à fond rond
  - Eau
- Faites bouillir de l'eau dans une marmite.
  - Mélangez un peu de farine de blé avec un peu de farine de mil (attention à ne pas mettre trop de farine de blé), et délayez ce mélange avec un petit peu d'eau dans un bol ou une tasse à part.
  - Ensuite, versez ce mélange dans l'eau bouillante, mélangez bien puis laissez dans l'eau pendant environ dix minutes.
  - Ajoutez ensuite petit à petit le reste de farine (le mélange farine de mil et farine de blé) et mélangez continuellement jusqu'à l'obtention de la consistance voulue.
  - Continuez à remuer encore pendant environ cinq minutes.
  - Prenez une tasse (ou un bol) de préférence ronde et enduisez-la d'huile, de margarine ou d'eau.
  - Mettez la boule à l'intérieur en vous aidant d'une petite assiette si besoin.
  - Au moment de servir, démoulez la boule sur une assiette de façon à ce qu'elle garde la forme sphérique du récipient.
  - La boule s'accompagne idéalement de sauce, de viande ou de légumes.



**La culture d'Haïti** est un mélange d'éléments africains, taïnos et européens, due à la colonisation française de Saint-Domingue et à l'importante population africaine réduite en esclavage, comme en témoignent la langue, la musique et la religion haïtiennes.

La créativité de ses artistes, son patrimoine culturel et la diversité de ses expressions culturelles jouent un rôle important pour la mémoire et la vitalité de son peuple. Ils constituent le ciment fondamental de la cohésion sociale du pays.

**Le griot haïtien** est une recette de viande de porc mariné tellement succulente que même un végétarien non averti pourrait en faire son plat préféré. Blague à part, le griot haïtien est vraiment un des plats de viande par excellence.

# Griot haïtien

- Plat -



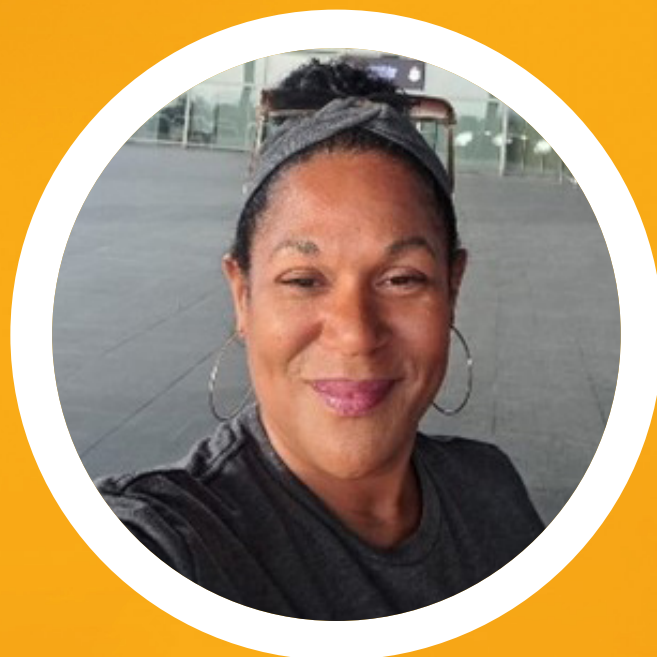
## Préparation

- Coupez la viande en cubes d'environ 1½ de pouces.
- Mettez les morceaux dans un grand bol.
- Remplissez le bol de viande d'eau tiède et frottez la viande ensemble afin de bien la nettoyer.
- Videz l'eau et recommencez le processus 2-3 fois.
- Lorsque la viande est bien rincée, retirez l'excès d'eau et réservez.
- Coupez vos agrumes en deux et pressez ceux-ci afin d'en retirer le ¾ du jus et réservez le liquide dans un bol appart. Nettoyez votre viande à l'aide des moitiés d'agrumes.
- Dans un chaudron, ajoutez l'huile. Prenez chaque morceau de viande individuellement et déposez-les dans le chaudron (assurez-vous de mettre le piment et le bouquet garni sur le dessus).
- Couvrez et laissez cuire à médium minimum jusqu'à que l'eau de la viande soit complètement évaporée.
- Lorsque l'eau est complètement évaporée, retirez du feu et laissez reposer.
- Maintenant que la viande est cuite, il ne reste plus qu'à la faire dorer dans l'huile jusqu'à l'obtention d'une belle couleur dorée.



## Ingrédients

- 1 kg de porc (cuisse ou épaule)
- 2 échalotes françaises coupées en quartier
- 2 échalotes coupées en 3
- 2 gousses d'ail
- 1 cube de bœuf en poudre (bouillon de bœuf)
- 1 piment fort (au besoin)
- 1 bouquet garni (quelques branches de persil et thym)
- 1 c à thé de sel (ou au goût)
- 1 oignon moyen coupé en grosses rondelles
- 2 oranges sures (ou deux limes)
- 1 c à thé de vinaigre de vin.
- 4 clous de girofle (piquez les clous dans le piment fort)
- 1 c à table d'huile de cuisson



Mon nom est **Isabelle Fontaine, je suis québécoise métissée québéco-camerounaise**, résidant dans Lanaudière pour la grande majorité de ma vie. Je suis employée de la fonction publique québécoise depuis 16 ans et également conseillère municipale depuis 14 ans. Je m'implique dans la communauté lanaudoise dans différents organismes, je donne de mon temps pour différentes associations caritatives.

Toutefois, ma plus grande passion, c'est les voyages. J'adore découvrir de nouveaux lieux, de nouvelles cultures et m'enrichir de toute la beauté que je découvre.

Je vous présente **le pouding chômeur** typiquement québécois, ce dessert classique a été inventé par la femme du maire de Montréal durant la Grande Dépression.

# Pouding chômeur

- Plat -



## Ingrédients

- 150 g (1 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de poudre à pâte
- 105 g (1/2 tasse) de sucre
- 75 g (1/3 tasse) de beurre non salé, ramolli
- 1 œuf
- 60 ml (1/4 tasse) de lait
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'extrait de vanille
- 420 g (2 tasses) de cassonade
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 125 ml (1/2 tasse) de crème 15 % à cuisson

## Préparation

- Tamisez ensemble la farine et la poudre à pâte et mettez de côté.
- Dans un bol, défaites le beurre en crème. Incorporez graduellement le sucre jusqu'à l'obtention d'une consistance onctueuse.
- Versez le quart du lait et de la farine, puis mélangez. Répétez jusqu'à épuisement du lait et de la farine.
- Beurrez un moule rectangulaire de 13 x 9 pouces (32 x 22 cm).
- Versez la pâte et réservez.
- Dans une casserole, mélangez tous les ingrédients de la sauce.
- Portez à ébullition et laissez bouillir quelques instants.
- Versez la sauce sur la pâte. Ne pas mélanger.
- Faites cuire à 325 °F pendant 45 minutes.



**Kadiatou Soumaré**, nouvelle arrivante depuis 2 ans à **Mascouche**. J'étais très malade à mon arrivée, complètement désespérée, lorsqu'une Québécoise m'a tendu la main. Elle a compris que j'étais en grande détresse et a fait en sorte que je rencontre Mamoud, qui m'aide beaucoup jusqu'à nos jours.

Au Mali, le **beignet communément appelé froufrous** est un aliment fait à base de maïs, de farine, de sucre et d'huile. Très apprécié par la population, il se mange soit avec de la sauce ou de la bouillie bien chaude.

# Froufrous

- Plat -



## Préparation



## Ingrédients

- 150 g de farine
  - 60 g de sucre en poudre
  - 110 ml d'eau
  - ½ cuillère à café de levure chimique
  - Huile neutre pour friture
  - Sucre glace
- Versez dans un saladier ou un cul-de-poule le sucre et la farine.
  - Ajoutez une demi-cuillère à café de levure chimique et mélangez les ingrédients à sec.
  - Versez l'eau et mélangez le tout ensemble. On obtient une pâte ni liquide ni tout à fait solide et un peu collante.
  - Faites chauffer l'huile (pour savoir si elle est bien chaude).
  - Plongez le manche d'une spatule en bois verticalement dans l'huile et si des bulles remontent le long du manche c'est qu'elle est à la bonne température).
  - Quand elle est bien chaude, versez des demi-cuillères de pâte en la faisant glisser avec le bout du doigt dans l'huile chaude.
  - Attention c'est la pâte qui est destinée à venir toucher l'huile pas votre doigt !!
  - Ne mettez pas trop de beignets à cuire en même temps afin qu'ils aient la place de se développer, lorsqu'ils sont dorés, sortez-les de l'huile et posez-les sur une feuille de papier absorbant. Cela prend environ 2 minutes de chaque côté.
  - Une fois qu'ils sont tous cuits, saupoudrez-les de sucre glace.

## *Abréviations utilisées*

- **C** : cuillère
- **G** : gramme
- **ML** : millilitre
- **S** : sucre
- **L** : litre
- **Lb** : livre (1 livre correspond à 0,45 kilogramme)
- **KG** : kilogramme (1 kilogramme correspond à 2,2 livres)
- **PO** : pouce (1 po correspond à 2,5 centimètres)
- **CM** : centimètre






# Mon Afrique À Lanaudière

**UNE IDÉE DE MAMOUD MBOUOMBOU MFOMBAM**

Coordonnateur du projet et de la rédaction

**ÉDITEUR**

Mon Afrique À Lanaudière  
213, Saint-Barthélemy N, Joliette, J6E 5N4  
[www.m-afrique-a-lanaudiere.org](http://www.m-afrique-a-lanaudiere.org)

Suivez-nous 



Gouvernement  
du Canada