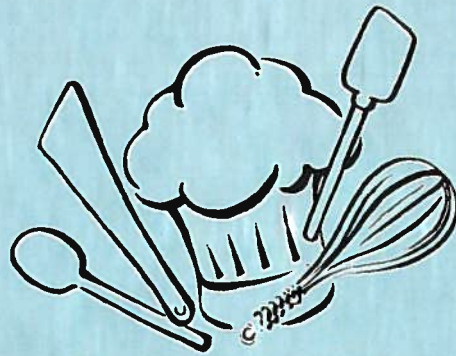


Livre de recettes multiculturelles



Conçu par les élèves de l'école Irénée-Lussier
et son annexe
dans le cadre du projet en soutien linguistique
2012 - 2013

PROJET D'INTÉGRATION DES ÉLÈVES ISSUS DE L'IMMIGRATION

Dans le cadre du projet d'intégration des élèves issus de l'immigration, les jeunes ont eu l'occasion de participer à des ateliers culinaires.

En effet, le projet avait pour objectifs de promouvoir l'utilisation du français, de favoriser les interactions avec les élèves francophones et de développer la littératie chez les élèves non francophones.

Pour ce faire, les élèves ont sélectionné une recette provenant de leur pays d'origine et ils ont élaboré la liste des ingrédients nécessaires. Par la suite, ils sont allés à l'épicerie et ils ont préparé leur recette avec leurs pairs.



Patricia Quesnel-Mercier et Jessie Lagotte, enseignantes en communication et responsables du volet soutien linguistique.

Au terme du projet, les élèves ont réalisé sept ateliers de cuisine en sous-groupe et avec les Ateliers 5 épices. Ce projet a été rendu possible grâce à la participation de Manon Bigeault, Véronique Després, Cindy Méthot et France Lagacé.

Un merci spécial à Sonia Fréchette, conseillère pédagogique, et à Lyne Bourbonnais, nutritionniste aux Ateliers 5 épices, pour leur précieuse collaboration.

Les élèves sont fiers de vous présenter ce livre de recettes multiculturelles et vous souhaitent « bon appétit » !

Salsa

Recette suggérée par Mayra

Pays d'origine : Salvador



Ingrédients

Pour 12 personnes



1 poivron



4 tomates



1 oignon



Jus de 1 lime



Croustilles
de maïs



5 c. soupe
d'huile d'olive



$\frac{1}{2}$ boîte de pâte tomate



Sel et poivre



Sauce piquante

Matériel



Planche à
découper



Couteau



Grand bol



Cuiller à
soupe



Cuiller à
mélanger

Préparation



1. Laver le poivron et les tomates.



2. Couper le poivron, les tomates et l'oignon et les mettre dans le bol.



3. Ajouter l'huile d'olive, la pâte tomate, la sauce piquante, le sel et le poivre.



4. Mélanger tous les ingrédients.



5. Déguster avec des croustilles de maïs.

Bon appétit!



Poulet à l'indienne

Recette proposée par Prasun

Pays d'origine : Inde



Ingrédients

Pour 4 personnes



4 poitrines
de poulet



2 gousses
d'ail



2 oignons



15 ml de gingembre
frais haché



2 tomates italiennes,
pelées, épépinées et
coupées en dés



5 ml de
cumin moulu



5 ml de
poudre de



45 ml d'huile
d'olive



1 tasse de
lait de coco



60 ml de
coriandre
fraîche ciselée



Sel et poivre

Matériel



Planche à
découper



Couteau



Ciseaux



Cuillers à
mesurer



Ouvre-boîte



Poêle

Préparation



1. Hacher les oignons, l'ail et le gingembre.



2. Dans une poêle, chauffer l'huile.



3. Y dorer les oignons et l'ail avec le gingembre, le cumin et le cari.



4. Ajouter le poulet et cuire 5 minutes à feu élevé, en remuant.



5. Saler et poivrer.



6. Ajouter le lait de coco et les tomates. Poursuivre la cuisson 5 minutes.



7. Ajouter la coriandre. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

8. Servir avec du riz basmati ou biryani.

Bon appétit!



Pain de viande

Recette proposée par Jérémie

Pays d'origine : Canada



Ingrédients

Pour 6 personnes



Veau haché



1 oignon



1 tasse de
Corn Flakes



1 oeuf



$\frac{1}{4}$ de tasse de ketchup



2 c. à soupe de
moutarde



Sel et poivre

Matériel



Planche à
découper



Couteau



Grand bol



Cuiller à
soupe



Cuiller à
mélanger



Plat en
pyrex

Préparation



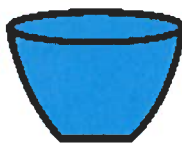
1. Préchauffer le four à 350°F.



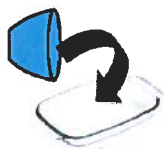
2. Huiler un moule plat en pyrex.



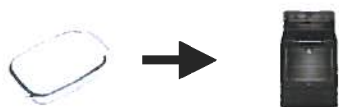
3. Couper les oignons finement.



4. Mélanger tous les ingrédients dans un bol.



5. Déposer dans le moule et bien presser.



6. Mettre au four pendant une heure.

Bon appétit!



Molletes

Recette proposée par Ricardo

Pays d'origine : Mexique



Ingrédients

Pour 12 personnes



6 pains
hamburger



6 tomates



1 oignon



2 poivrons
verts



1 boîte de
haricots noirs



2 c. à thé d'huile
d'olive



12 tranches de
fromage Manchego

Matériel



Planche à
découper



Couteau



Grand bol



Cuiller à
soupe



Cuiller à
mélanger



Poêle

Préparation



1. Préchauffer le four à 350°F.



2. Couper les oignons finement.



3. Faire revenir les haricots dans une poêle avec une c. à soupe d'oignon.



4. Écraser les haricots et les étaler sur le pain.



5. Déposer une tranche de fromage sur chaque pain.



6. Mettre au four pendant 10 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu.



7. Couper les tomates et les poivrons en petits dés et les mélanger avec le reste de l'oignon.



8. Étendre la sauce sur le pain chaud et déguster.

Bon appétit!

