

# COOK MOL!

**26 recipes made with love by expats in Luxembourg city**  
*26 recettes préparées avec amour par les expats de Luxembourg*



# KITCHEN MEMO

## Mémo cuisine

Sometimes you have to be precise in the kitchen. Here are some useful conversions tables.

*Parce qu'en cuisine, il faut parfois savoir être précis, voici quelques mémos qui pourraient bien vous être utiles.*

| °C  | °F  | Th. |
|-----|-----|-----|
| 30  | 100 | 1   |
| 60  | 150 | 2   |
| 90  | 200 | 3   |
| 120 | 250 | 4   |
| 150 | 300 | 5   |
| 180 | 350 | 6   |
| 210 | 400 | 7   |
| 240 | 450 | 8   |
| 270 | 500 | 9   |
| 300 | 550 | 10  |



### Liquid measures conversion table

#### Table de conversion de mesures liquides

|               |                  |          |          |                |
|---------------|------------------|----------|----------|----------------|
| 1 cup         | 8 fluid ounces * | 1/2 pint | 237 ml   | 16 tablespoons |
| 2 cups        | 16 fluid ounces  | 1 pint   | 473 ml   |                |
| 4 cups        | 32 fluid ounces  | 1 quart  | 946 ml   |                |
| 2 pints       | 32 fluid ounces  | 1 quart  | 946 ml   |                |
| 4 quarts      | 128 fluid ounces | 1 gallon | 3,785 l  |                |
| 1 teaspoon    | 1/6 fluid ounce  | 5 g      | 5 ml     |                |
| 1 tablespoon  | 1/2 fluid ounce  | 15 g     | 15 ml    | 3 teaspoons    |
| 2 tablespoons | 1 fluid ounce    | 28.35 g  | 29.57 ml | 1/8 cup        |

\* water only: 1 cup = 8 fluid ounces = 8 ounces weight

### Dry measures conversion table

#### Table de conversion de mesures solides

|               |         |                |         |                |
|---------------|---------|----------------|---------|----------------|
| 2 tablespoons | 1/8 cup | 1 fluid ounce  | 28.35 g |                |
| 4 tablespoons | 1/4 cup | 2 fluid ounces | 56.7 g  |                |
| 8 tablespoons | 1/2 cup | 4 ounces       | 113.4 g | 1 stick butter |

# COOK MOL!

## CONTENTS / SOMMAIRE

|    |                                                              |
|----|--------------------------------------------------------------|
|    | <b>AFRICAN CUISINE</b> <i>CUISINE AFRICAINE</i>              |
| 06 | Bobotie                                                      |
| 08 | Tigadèguè                                                    |
|    | <b>AMERICAN CUISINE</b> <i>CUISINE AMÉRICAINNE</i>           |
| 10 | Key lime pie                                                 |
|    | <b>ASIAN CUISINE</b> <i>CUISINE ASIATIQUE</i>                |
| 14 | Bulgogi                                                      |
| 16 | Tempura                                                      |
| 20 | Bún chà                                                      |
|    | <b>AUSTRALIAN CUISINE</b> <i>CUISINE AUSTRALIENNE</i>        |
| 22 | The vegemite sandwich                                        |
|    | <b>EUROPEAN CUISINE</b> <i>CUISINE EUROPÉENNE</i>            |
| 24 | Bangers and mash                                             |
| 26 | Salmorejo                                                    |
| 28 | Gratin dauphinois                                            |
| 30 | Þorsknakki með sólþurrkuðum tómötum                          |
| 32 | Pasta cu' Cavolfiore e ca muddica                            |
| 34 | Šaltibarščiai                                                |
| 36 | Appeltaart                                                   |
| 38 | Cebularze                                                    |
| 40 | Polvo assado no forno                                        |
| 42 | Hovězí guláš v chlebu                                        |
| 46 | Čufte u paradajz sosu & krompir pirete                       |
| 48 | Bitter and sweet salad                                       |
|    | <b>INDIAN CUISINE</b> <i>CUISINE INDIENNE</i>                |
| 50 | Spinach sambhar                                              |
|    | <b>ORIENTAL CUISINE</b> <i>CUISINE ORIENTALE</i>             |
| 52 | Havij polo                                                   |
| 54 | Rass kibbé                                                   |
|    | <b>SOUTH AMERICAN CUISINE</b> <i>CUISINE SUD-AMÉRICAINNE</i> |
| 56 | Alfajores chilenos                                           |
| 58 | Lomo al trapo con patacones                                  |
| 60 | Cochinita pibil con arroz                                    |
| 62 | Pupusas                                                      |

# THE WORLD IN YOUR PLATE



Luxembourg is a cosmopolitan city par excellence. Some 162 different nationalities live together in the city. And all of these people eat and cook.

Culinary traditions are among the most profound part of everyone's culture. It is all about sharing, going back to one's roots and habits; it is about the heritage of daily life.

Over two years, *City Mag* met with people from the different nationalities that comprise the population of Luxembourg City. People from Portugal to Mexico, from Laos to Lithuania, from Canada to South Africa and from Lebanon to Korea. In all, 26 people told us their story in their kitchen. They shared 26 recipes that marked their childhood and that they now recreate at home far away from their country of origin.

This supplement collates 26 recipes that provide an opportunity to discover something new about how other nationalities live, how they eat and what they teach their children. We hope it inspires you to try some new dishes and flavours that will be assimilated into a more varied menu when you cook at home.



# LE MONDE DANS VOTRE ASSIETTE



Luxembourg est la ville cosmopolite par excellence. 162 nationalités sont représentées et vivent ensemble sur le territoire de la capitale. Et tout ce beau monde cuisine et mange ! Les traditions culinaires sont sans doute ce qu'il y a de plus profond dans la culture de chacun. Il en va de la transmission et du partage, des racines, des habitudes, d'un héritage à faire vivre au quotidien.

Pendant deux ans, *City Mag* a été à la rencontre des différentes communautés et nationalités qui composent la mosaïque Luxembourg. Du Portugal au Mexique, du Laos à la Lituanie, du Canada à l'Afrique du Sud, du Liban à la Corée... ils sont 26 à nous avoir raconté leur vie à travers leur cuisine. 26 à nous avoir livré des recettes qui ont bercé leur enfance et qu'ils font revivre loin de chez eux.

Ce fascicule reprend l'ensemble des 26 recettes, qui sont autant d'occasions de découvrir ce qu'aiment les autres, comment ils se nourrissent et ce qu'ils apprennent à leurs enfants... et de s'en inspirer pour s'initier à des saveurs différentes et varier ses menus.



# BOBOTIE



**NAME / NOM**

Clelia Somers

**AGE / ÂGE**

47

**MARITAL STATUS /  
ÉTAT CIVIL**

Married / Mariée

**LIVING IN THE CITY SINCE /  
RÉSIDE EN VILLE DEPUIS**

1994

**SOUTH AFRICANS LIVING IN THE CITY /  
SUD-AFRICAINS HABITANT EN VILLE**

48



# BOBOTIE

BY CLELIA

 **25'** Prep/Préparation  
**80'** Cook/Cuisson

 **6-8**

## INGREDIENTS / INGRÉDIENTS

**1kg** minced beef / *de bœuf haché*  
**3** onions, finely chopped / *oignons finement émincés*  
**50g** butter (or oil) / *de beurre (ou d'huile)*  
**15ml** curry powder / *de poudre de curry*  
**5ml** ground turmeric / *de curcuma moulu*  
**300ml** milk / *de lait*  
**4** eggs / *œufs*  
**3** slices white bread, diced / *tranches de pain de mie coupées en dés*  
**30g** dried apricots, chopped / *d'abricots secs émincés*  
**1** Granny Smith apple, peeled, cored and finely chopped / *pomme Granny Smith pelée, évidée et finement hachée*  
**50ml** chutney / *de chutney*  
**50g** seedless raisins / *de raisins secs sans pépins*  
**30ml** smooth apricot jam / *de confiture d'abricots*  
**45ml** lemon juice / *de jus de citron*  
**1** garlic clove, peeled and crushed / *gousse d'ail pelée et écrasée*  
 Salt, ground black pepper, lemon leaves / *Sel, poivre noir moulu et feuilles de citron*

EN

"This is an exotic dish that represents the multi-culture fusion that exists in our stunning South Africa, that I love so dearly," says Clelia Somers. A delicious hug from the inside!

- Set the oven at 160°C.
- Sauté the onion in the butter in a medium saucepan until translucent. Stir in the curry powder and the turmeric. Add the mince and stir until lightly sealed. Remove from the heat.
- Measure 60 ml of the milk into a medium bowl. Mix in 1 egg and the bread. Add the apricots, apple, chutney, raisins, jam, lemon juice and garlic, and season with salt and pepper.
- Mix into the meat.
- Fill a buttered ovenproof dish and press down. Lay the lemon leaves on the surface. Seal with foil and bake for 1 hour.
- Increase the oven temperature to 200°C. Mix together the remaining milk and eggs and season with salt. Pour over the Bobotie and bake uncovered for 20 minutes until set and lightly browned.
- Serve with rice, green salad, chutney and a medium-sweet or dry white wine.

FR

« C'est un plat exotique qui reflète la richesse multiculturelle de ce pays incroyable que j'aime profondément », confie Clelia Somers. Un plat délicieusement réconfortant !

- Préchauffez le four à 160° C.
- Faites revenir l'oignon au beurre dans une casserole moyenne jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez la poudre de curry et le curcuma, puis ajoutez la viande hachée et remuez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Retirez du feu.
- Versez 60 ml du lait dans un saladier de taille moyenne. Ajoutez 1 œuf et le pain. Ajoutez les abricots, la pomme, le chutney, les raisins secs, la confiture, le jus de citron et l'ail, puis salez et poivrez.
- Répartissez ce mélange sur la viande.
- Remplissez-en un plat à gratin beurré et pressez le tout. Disposez les feuilles de citron à la surface. Recouvrez de papier aluminium et enfournez pendant 1 heure.
- Augmentez la température à 200° C. Mélangez le reste du lait et des œufs et salez. Versez sur le Bobotie et faites cuire à découvert pendant 20 minutes, jusqu'à ce que l'ensemble soit ferme et légèrement doré.
- Servez accompagné de riz, d'une salade verte, du chutney et d'un vin blanc moelleux ou sec.

# TIGADÈGUÈ



**NAME / NOM**

Julia Yanogo

**AGE / ÂGE**

41

**MARITAL STATUS /  
ÉTAT CIVIL**

In a relationship / En couple

**LIVING IN THE CITY SINCE /  
RÉSIDE EN VILLE DEPUIS**

2010

**BURKINABÈ LIVING IN THE CITY /  
BURKINABÉS HABITANT EN VILLE**

6



# TIGADÈGUÈ

BY JULIA



**45'** Prep/Préparation  
**12'** Cook/Cuisson



**2-3**

## INGREDIENTS / INGRÉDIENTS

**2** tbsp olive or groundnut oil / *càs d'huile d'olive ou d'huile d'arachide*

**4** tbsp peanut butter / *càs de beurre d'arachide*

**1** onion, finely chopped / *oignon ciselé*

**2** tomatoes, chopped / *tomates coupées en morceaux*

**1** tbsp tomato purée / *càs de purée de tomates*

**500 g** beef or chicken, cut in bite-size pieces / *de bœuf ou de poulet coupé en petits morceaux*

**1-2** chilies / *piments rouges*

**1** cube chicken stock / *cube de bouillon de poulet*

A pinch of salt / *Une pincée de sel*

**2** bay leaves / *feuilles de laurier*

**2 cm** ginger, peeled and crushed / *de gingembre pelé et écrasé*

**2** cloves garlic, pressed / *gousses d'ail pressées*

**270 cl** water in total / *d'eau au total*

**4** fresh okras / *gombos frais*

**400 g** white rice / *de riz blanc*

**1** sweet potato / *patate douce*

EN

"I chose this specific recipe because it's the first dish my grandmother taught me. It's also a dish that is very much appreciated by someone very dear to me," explains Julia Yanogo. On that note, let's go nuts with peanuts and wish a very happy and delicious birthday to the special you!

- Heat oil in a pan and sauté onion and meat of your choice.
- Add garlic, ginger and tomatoes. Add salt and bay leaves.
- Cover with 50 cl of water. Bring to boil with an uncovered lid.
- Add tomato paste and stock cube and cook for about 15 minutes.
- In a different pan, dilute peanut paste with 50 cl of warm water and add to the preparation. Stir well to mix it well.
- Whilst doing this, begin the preparation of rice and sweet potato. In a separate pan, cook rice in 120 cl of water for 20 minutes. Peel and cut sweet potato in bite-size pieces and cook it in 50 cl of water for 10 minutes in another separate pan.
- Add fresh okras and chilies to the main pan. Cook over high heat for 15 minutes, then continue cooking on low heat for another 15 minutes. Your dish will be ready when you start to see peanut oil appear on the surface.
- Serve with white rice and sweet potato.

FR

« J'ai choisi cette recette parce que c'est la première que m'a enseignée ma grand-mère. C'est aussi le plat préféré d'une personne qui m'est très chère », explique Julia Yanogo. À nous les cacahuètes et joyeux (et délicieux) anniversaire à l'heureux élu !

- Faites chauffer l'huile dans une casserole et faites sauter l'oignon et la viande de votre choix.
- Ajoutez l'ail, le gingembre et les tomates. Ajoutez le sel et les feuilles de laurier.
- Recouvrez de 50 cl d'eau. Portez à ébullition à découvert.
- Ajoutez la purée de tomates et le cube de bouillon. Laissez cuire environ 15 minutes.
- Dans une autre casserole, diluez la pâte d'arachide dans 50 cl d'eau chaude et ajoutez-la à la préparation. Mélangez bien le tout.
- En même temps, commencez à préparer le riz et la patate douce. Dans une autre casserole, faites cuire le riz dans 120 cl d'eau pendant 20 minutes. Épluchez et coupez la patate douce en petits morceaux. Dans une autre casserole, faites cuire dans 50 cl d'eau pendant 10 minutes.
- Ajoutez les gombos frais et les piments à la préparation principale. Faites cuire à feu vif pendant 15 minutes, puis à feu doux pendant 15 minutes. Votre plat est prêt à être dégusté quand vous voyez l'huile d'arachide remonter à la surface.
- Servez avec le riz blanc et la patate douce.



# KEY





# MERIE

## KEY LIME PIE

BY KATIE

30' Prep/Préparation  
25' Cook/Cuisson

8

## INGREDIENTS / INGRÉDIENTS

**300 g** digestive biscuits or Graham crackers / *de biscuits de type sablés ou de crackers Graham***150 g** butter melted / *de beurre fondu***397 g** condensed milk (1 tin) / *de lait concentré (1 boîte)***3** medium egg yolks / *jaunes d'œufs de taille moyenne*Zest and juice of **4** limes / *Le zeste et le jus de 4 citrons verts***300 ml** double cream / *de crème épaisse***1** tbsp icing sugar / *cuillère à soupe de sucre glace*Extra lime zest, to decorate / *Un peu de zeste de citron vert pour la décoration*

EN

*"It's synonymous with Florida. It is on every restaurant menu from Key West to Pensacola and it's something a Floridian grows up eating. The combination of sweet and tart, plus the cookie base, reminds me of the ocean, playing outside all day and endless sunshine." A sweet delight to be either shared in good company or devoured entirely on your own.*

- Heat the oven to 160 °C/fan or 140 °C/ traditional or thermostat 3 (gas). Whizz the biscuits to crumbs in a food processor (or put in a strong plastic bag and bash with a rolling pin). Mix with the melted butter and press into the base and up the sides of a 22cm loose-based tart tin. Bake in the oven for 10 minutes. Remove and cool.
- Put the egg yolks in a large bowl and whisk for a minute with electric beaters. Add the condensed milk and whisk for 3 minutes, then add the zest and juice and whisk again for 3 minutes. Pour the filling into the cooled base then put back in the oven for 15 minutes. Cool, then chill for at least 3 hours or overnight if you like.
- When you are ready to serve, carefully remove the pie from the tin and put on a serving plate. To decorate, softly whip together the cream and icing sugar. Dollop or pipe the cream onto the top of the pie and finish with extra lime zest.

FR

*« C'est le dessert emblématique de la Floride. De Key West à Pensacola, on le trouve sur la carte de tous les restaurants, et les Floridiens en mangent pendant toute leur enfance. Cette association sucre/tarte, ajoutée à la pâte biscuitée, évoque pour moi l'océan, les journées entières de jeux en plein air et le soleil omniprésent. » Un délice sucré à partager en bonne compagnie ou à dévorer seul.*

- Faites chauffer le four à 160 °C (four à chaleur tournante), 140 °C (four traditionnel), ou sur thermostat 3 (four à gaz). Réduisez les biscuits en miettes dans un robot ménager (ou mettez-les dans un sac en plastique résistant et écrasez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie). Ajoutez-les au beurre fondu et pressez le mélange sur le fond et les bords d'un moule à tarte de 22 cm. Enfourez pendant 10 minutes. Retirez du four et laissez refroidir.
- Versez les jaunes d'œufs dans un grand bol et battez-les pendant une minute au batteur électrique. Ajoutez le lait concentré et fouettez pendant 3 minutes, puis ajoutez le zeste et le jus et fouettez à nouveau pendant 3 minutes. Versez la garniture sur la pâte refroidie, puis enfourez à nouveau pendant 15 minutes. Faites refroidir, puis mettez au congélateur au moins 3 heures, ou toute la nuit si vous le souhaitez.
- Au moment de servir, retirez délicatement la tarte du moule et posez-la sur une assiette de service. Pour décorer, mélangez délicatement la crème et le sucre glace. Versez la crème sur la tarte avec une cuillère ou une poche à douille et terminez par le zeste de citron vert restant.





**NAME / NOM**

Katie Nail

**AGE / ÂGE**

32

**MARITAL STATUS /**

**ÉTAT CIVIL**

Married / Mariée

**LIVING IN THE CITY SINCE /**

**RÉSIDE EN VILLE DEPUIS**

2013

**AMERICANS LIVING IN THE CITY /**

**AMÉRICAINS HABITANT EN VILLE**

1,071

ASIAN CUISINE

# BULGOGI



**NAME / NOM**

Orie Duplay

**MARITAL STATUS /  
ÉTAT CIVIL**

Married / Mariée

**LIVING IN THE CITY SINCE /  
RÉSIDE EN VILLE DEPUIS**

1999

**SOUTH KOREAN LIVING IN THE CITY /  
SUD-CORÉENS HABITANT EN VILLE**

62





# BULGOGI

BY ORIE



**40'** Prep / Préparation  
**5'** Cook / Cuisson



2

## INGREDIENTS / INGRÉDIENTS

**300 g** beef (sirloin) / de bœuf (faux-filet)

## MARINADE SAUCE / MARINADE

**3** tbsp soy sauce / càs de sauce soja  
**1** tbsp sesame oil / càs d'huile de sésame  
**1** tbsp sugar / càs de sucre  
**½** tbsp honey / càs de miel  
**½** tbsp crushed garlic / càs d'ail écrasé  
**1** tsp ginger / càc de gingembre  
**½** tsp crushed sesame seed / càc de graines de sésame pilées  
**¼** tsp black pepper / càc de poivre noir  
**½** apple / pomme  
**½** onion / oignon  
**300 g** leek / de poireaux

## OPTIONAL / FACULTATIF

Mushrooms / Champignons  
Rice and kimchi, to serve / Riz et kimchi pour le service



EN

"It's simply delicious and simple to prepare. It's the favourite dish of all Koreans and is a part of every special occasion," says Orie Duplay.

- Thoroughly rinse beef under running water and dry excess water. Remove any excess fat and cut the meat into thin slices (as an alternative, you may ask your butcher to cut the meat into slices a little thicker than the ones used for a Chinese fondue).
- Peel, wash and cut onion and apple into bite-size pieces.
- Put all ingredients for the marinade sauce in a bowl and mix with a mixer.
- Add sauce to thinly sliced beef and stir well, then marinate for at least 30 min (or a couple of hours if possible).
- Wash and slice the leeks.
- Heat griddle or frying pan and grill beef mixed with sliced leek on high heat for 5 minutes.
- Serve with rice and kimchi.

FR

« C'est un plat délicieux et simple à préparer. C'est le mets préféré de tous les Coréens. On le sert pour toutes les grandes occasions », explique Orie Duplay.

- Rincez le bœuf sous l'eau et séchez-le bien. Retirez le gras et découpez la viande en fines lamelles (vous pouvez aussi demander à votre boucher de le couper en tranches un peu plus épaisses que celles utilisées pour la fondue chinoise).
- Épluchez, lavez et découpez l'oignon et la pomme en petits morceaux.
- Mettez tous les ingrédients de la marinade dans un bol et passez-les au mixeur.
- Ajoutez la sauce aux lamelles de bœuf et mélangez bien, puis laissez mariner pendant au moins 30 minutes (ou deux heures, si possible).
- Lavez et coupez les poireaux en rondelles.
- Faites chauffer une plaque chauffante ou une poêle, puis grillez-y le bœuf avec le poireau à feu vif pendant 5 minutes.
- Servez avec du riz et du kimchi.



# TEMP



# POUR

# TEMPURA

BY TCHIÉ

 **10'** Prep/Préparation  
**15'** Cook/Cuisson

 **4**

## FOR THE FILLING / POUR LA GARNITURE

**8** black tiger prawns / crevettes géantes tigrées  
**½** aubergine / aubergine  
**1** carrot / carotte  
**½** courgette / courgette  
**1** pepper / poivron  
**½** sweet potato / patate douce

## FOR THE BATTER / POUR LA PÂTE À FRIRE

**1** egg yolk / jaune d'œuf  
**20 cl** water / d'eau  
**1 cup** weak flour / de farine  
**1** tbsp potato starch / càs de fécule de pomme de terre  
**1** ice cube / glaçon  
Vegetable oil (such as corn or sunflower) + sesame oil (the proportion should be 8:2) / De l'huile végétale (de maïs ou de tournesol) + de l'huile de sésame (en proportions 8/2)

## FOR THE TENTSUYU SAUCE / POUR LA SAUCE TENTSUYU

**20 cl** water / d'eau  
**1** tsp dashi grains / càc de granules de dashi  
**5 cl** soy sauce / de sauce soja  
**5 cl** mirin (sweet saké) / de mirin (saké doux)  
**10 cm** white radish / de radis blanc  
**1** knob ginger / Un peu de gingembre

EN

"The recipe is quite simple and the ingredients are easily found. The fritters are not only tasty, they are very digestible too, since it's one of the rare fried dishes that contains few calories," says Tchié. Not to mention that these delicious goodies can be made from most leftovers from your fridge. We have a winner!

- Heat water, dashi grains, soy sauce and mirin in a sauce pan, then let the mixture cool down. Grate radish and ginger.
- Shell prawns, remove the central veins and cut the end of the tail. Cut 4-5 times into and along the bottom of the prawns so they remain flat during frying.
- Cut the aubergine, courgette, pepper and sweet potato in 1-2 cm thick slices. Peel the carrot and cut into straight long slices.
- Sprinkle the vegetables and the prawns with flour.
- Quickly mix egg yolk, cold water, flour and potato starch. Don't overwork the dough, it doesn't have to be a homogeneous paste. Add the ice cube and use the mixture immediately. In order to obtain light tempura, the frying ingredients have to be cold.
- Heat the oil to 170-180 degrees. Drop a few drops of dough into the oil. If they rise, the oil has reached the right temperature.
- Dip the vegetables and the prawns into the dough right before frying.
- Fry the vegetables, then the prawns by turning them regularly. Take them out once they turn crisp and golden. Let them cool down by draining them on a grill.
- You can dip the tempura into the Tentsuyu sauce that you can either flavour with the grated ginger and radish or simply season with salt.

FR

« La recette est relativement simple et les ingrédients sont faciles à trouver. Les beignets sont à la fois très savoureux et très digestes, puisqu'il s'agit d'une des rares fritures à basses calories », explique Tchié. Sans compter que ces petits délices peuvent être préparés avec la plupart des restes du frigo : une recette gagnante !

- Faites chauffer les granules de dashi, la sauce soja et le mirin dans une poêle, puis laissez refroidir. Râpez le radis et le gingembre.
- Décortiquez les crevettes, enlevez les veines centrales et coupez le bout de la queue. Faites également 4 à 5 incisions le long des crevettes pour qu'elles restent plates durant la friture.
- Coupez l'aubergine, la courgette, le poivron et la patate douce en tranches de 1 à 2 cm d'épaisseur. Pelez la carotte et coupez-la en longues tranches bien droites.
- Saupoudrez les légumes et les crevettes de farine.
- Mélangez rapidement le jaune d'œuf, l'eau froide, la farine et la fécule. Ne travaillez pas trop la pâte : le mélange ne doit pas être totalement homogène. Ajoutez le glaçon et utilisez le mélange immédiatement. Afin d'obtenir des tempuras légères, les ingrédients à frire doivent être froids.
- Réchauffez l'huile à 170-180 degrés. Déposez quelques gouttes de pâte dans l'huile. Si elles remontent à la surface, la température est bonne.
- Trempez les légumes et les crevettes dans la pâte juste avant de les faire frire.
- Faites frire les légumes d'abord, puis les crevettes, en les retournant régulièrement. Retirez-les lorsqu'ils sont croustillants et dorés. Faites-les refroidir en les posant sur une grille.
- Trempez les tempuras dans la sauce Tentsuyu assaisonnée de gingembre, de radis ou simplement de sel.





**NAME / NOM**

Tchié Maingard

**AGE / ÂGE**

45

**MARITAL STATUS /  
ÉTAT CIVIL**

Married / Mariée

**LIVING IN THE CITY SINCE /  
RÉSIDE EN VILLE DEPUIS**

1987

**JAPANESE LIVING IN THE CITY /  
JAPONAIS HABITANT EN VILLE**

346

# BÚN CHẢ



**NAME / NOM**

Hà Đăng Nguyễn

**AGE / ÂGE**

27

**MARITAL STATUS /**

**ÉTAT CIVIL**

Married / Mariée

**LIVING IN THE CITY SINCE /**

**RÉSIDE EN VILLE DEPUIS**

2013

**VIETNAMESE LIVING IN THE CITY /**  
**VIETNAMEIENS HABITANT EN VILLE**

48



# BÚN CHÀ

## BY HÀ ĐĂNG

 **60'** Prep / Préparation  
**30'** Cook / Cuisson



### FOR THE GRILL / POUR LA VIANDE

**300 g** minced pork / *de porc haché*

**300 g** speck or whole bacon, sliced  
in 2 x 5 cm pieces / *de lard entier,*  
*coupé en tranches de 2 x 5 cm*

**5** garlic cloves, finely chopped / *gousses*  
*d'ail, émincées*

**1** onion, finely chopped / *oignon, émincé*

**3** tbsp caramelized sauce / *càs de sauce*  
*caramélisée*

**4** tbsp fish sauce / *càs de sauce*  
*de poisson*

Ground pepper / *Poivre moulu*

### FOR THE BROTH / POUR LE BOUILLON

**8** tbsp fish sauce / *càs de sauce*  
*de poisson*

**1** lime, squeezed, skins and seeds  
removed / *citron vert, pressé, pelé*  
*et épépiné*

**4** garlic cloves, finely chopped /  
*gousses d'ail, émincées*

**1** tsp ground pepper / *càs de poivre*  
*moulu*

**4** tbsp brown sugar / *càs de sucre roux*

**600 ml** warm water / *d'eau chaude*

### EXTRAS

**1** pack of rice noodles / *paquet*  
*de nouilles de riz*

Green salad to serve on the side /

*De la salade verte en accompagnement*

## CUISINE ASIATIQUE

EN

"Bún chà might be the most famous dish from Vietnam, but this one is definitely the most popular dish in Hanoi. You find it everywhere, from a street vendor to a 5-star hotel restaurant," says Hà Đăng Nguyễn. To be enjoyed whilst slurping and spilling!

- Marinate both meats separately in minced garlic, onion, ground pepper and fish sauce for at least 20 minutes. Make meatballs out of the minced pork the size of a small lemon.
- To prepare the caramelized sauce, pour 1 cup of brown sugar into a pan, place over a medium heat and stir until the sugar has melted completely, leaving a nice dark brown colour. Gently add a cup of water into the pan and let it simmer for a while. Remove from the heat and set aside to cool.
- Prepare the rice noodles. Put them into a bowl of hot water and let them soak for approximately 20 minutes. Remove the noodles from water once they've become soft.
- If you're using a skillet, turn both meats regularly so they get a nice brown colour and are a little crispy on each side without getting burnt. If you're using an oven, preheat the oven to 200 degrees. Cook both meats for 7-9 minutes, then turn and put them back again for another 5-6 minutes. You can also use a barbecue grill and grill both meats until they are crispy on both sides.
- For the broth, pour the fish sauce and lime juice into a big bowl. Dust the mixture with sugar, pepper and garlic. Slowly pour the warm water into the mixture. The broth should have the perfect balance of salty, sour and sweet.
- Pour the broth into a bowl. On a separate plate, serve the rice noodles along with the grilled meat and the salad. Place small amounts of noodles and meat into the broth. You can add some chopped deseeded chilli to give the soup an extra kick.

FR

« Le bún chà est certainement la meilleure recette de cuisine vietnamienne mais celle-ci est définitivement la plus populaire d'Hanoi », selon Hà Đăng Nguyễn. À déguster avec grand bruit et sans modération !

- Faites mariner les viandes séparément avec l'oignon et l'ail émincés, le poivre moulu et la sauce de poisson pendant au moins 20 minutes. Faites des boulettes de la taille d'un petit citron avec le porc émincé.
- Pour la sauce caramélisée, versez 1 tasse de sucre roux dans une casserole, chauffez à feu moyen et remuez jusqu'à ce que le sucre, totalement fondu, ait obtenu une belle couleur brune. Rajoutez délicatement une tasse d'eau et faites mijoter. Retirez du feu et laissez refroidir.
- Préparez les nouilles de riz. Mettez-les dans un bol d'eau chaude et faites-les tremper pendant environ 20 minutes. Retirez les nouilles de l'eau dès qu'elles sont molles.
- À la poêle, tournez régulièrement les viandes pour qu'elles brunissent et qu'elles soient légèrement croustillantes sans être brûlées. Si vous préférez le four, préchauffez-le à 200 degrés. Faites cuire les viandes 7 à 9 minutes, retournez-les puis remettez-les au four pour encore 5 à 6 minutes. Vous pouvez aussi les faire griller au barbecue jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes de chaque côté.
- Pour le bouillon, versez la sauce de poisson et le jus de citron vert dans un saladier. Saupoudrez de sucre, poivre et ail. Versez l'eau chaude dans la préparation. Le bouillon doit avoir l'équilibre parfait entre l'acide, le sucré et le salé.
- Versez le bouillon dans un bol. Servez les nouilles de riz avec la viande grillée et la salade dans un plat à part. Mettez un peu de nouilles et de viande dans le bouillon. N'hésitez pas à ajouter un peu de piment égrené, cela relèvera votre soupe.

AUSTRALIAN CUISINE

# THE VEGEMITE SANDWICH



**NAME / NOM**

Colleen Blake

**AGE / ÂGE**

29

**MARITAL STATUS /  
ÉTAT CIVIL**

Married / Mariée

**LIVING IN THE CITY SINCE /  
RÉSIDE EN VILLE DEPUIS**

2008

**AUSTRALIAN LIVING IN THE CITY /  
AUSTRALIENS HABITANT EN VILLE**

68



# THE VEGEMITE SANDWICH

BY COLLEEN



45' Prep/Préparation  
12' Cook/Cuisson



2-3

## INGREDIENTS/ INGRÉDIENTS

Toast – crumpets – biscuits / Toasts – crumpets (petites crêpes) – crackers

Butter / Beurre

Cheese / Fromage

Vegemite paste. You can purchase it in Australia and New Zealand, or online... or you can simply ask a friend to bring it back for you! / Pâte à tartiner Vegemite. Vous pouvez vous la procurer en Australie et en Nouvelle-Zélande, ou en ligne... ou demander à un ami de vous en rapporter!

## CUISINE AUSTRALIENNE

EN

"It's as Australian as it gets and you can't get it anywhere but Australia. It's so typical and famous that there's even a song about it. Search 'Vegemite' on YouTube, I'm sure, you'll find it", Colleen Blake explains. Vegemite is a dark brown Australian food paste made from yeast extract, resembling the (in)famous British Marmite, yet less intense in flavour. The aforementioned sandwich is a union between at least a loaf of bread, possibly butter and above all Vegemite. The paste is either used as a spread for sandwiches, toast, crumpets and cracker biscuits or as a filling for certain pastries.

In addition to her work, Colleen loves to cook. "It's so therapeutic!" she proclaims, while cheerily talking about her recent video call back home during which her newborn's face was covered with remains of this very Vegemite sandwich. "My sister and I couldn't stop laughing. She looked so Australian covered in that paste." And this Australianness is yours to have.

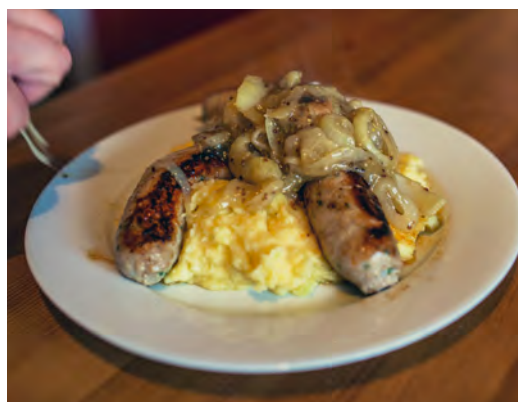
- Toast your bread or crumpet.
- Spread a layer of butter to your toast/crumpets/biscuits.
- For first timers, drizzle just a little Vegemite on top, as the taste can be quite strong.
- You can add cheese or tomato slices (like my dad does). Some people even eat it with avocado. It's up to you, so experiment!

FR

« Il n'y a pas plus australien et vous ne le trouvez qu'en Australie. Une chanson lui est même consacrée. Cherchez 'Vegemite' sur YouTube, je suis sûre que vous la trouverez », explique Colleen Blake. La Vegemite est une sorte de crème, de couleur brun foncé, réalisée à partir d'extraits de levure, semblable à la (tristement) célèbre Marmite britannique, mais légèrement moins intense. Le sandwich susmentionné réunit donc un morceau de pain, du beurre (si possible) et surtout – surtout ! – de la Vegemite. La pâte se tartine dans les sandwiches, sur les toasts, les crumpets (petites crêpes) et les crackers ou sert en farce de certaines pâtisseries. En dehors de ses activités professionnelles, Colleen adore cuisiner. « Une activité thérapeutique ! », déclare-t-elle. Elle raconte avec humour comment, lors d'une récente communication vidéo avec sa famille, au pays, le visage de son nouveau-né s'est retrouvé décoré des restes du fameux sandwich à la Vegemite. « Ma sœur et moi avons été prises d'un fou rire. Ma petite fille était vraiment baptisée à l'australienne ! » À votre tour de devenir australien !

- Faites griller le pain ou la crumpet.
- Étalez une couche de beurre sur vos toasts, crumpets ou crackers.
- Avis aux novices : surtout, ne forcez pas sur la dose de Vegemite ! Le goût est assez fort.
- Ajoutez du fromage ou des tomates en tranches (mon père adore ça !). Certains aiment ajouter de l'avocat. Faites comme vous voulez. Soyez créatifs !

# BANGERS AND MASH



**NAME / NOM**

Jim Kent

**AGE / ÂGE**

45

**MARITAL STATUS /  
ÉTAT CIVIL**

Single / Célibataire

**LIVING IN THE CITY SINCE /  
RÉSIDE EN VILLE DEPUIS**

2001

**BRITS LIVING IN THE CITY /  
BRITANNIQUES HABITANT EN VILLE**

2,417



# BANGERS AND MASH

BY JIM



**20'** Prep / Préparation  
**30'** Cook / Cuisson



4

## INGREDIENTS / INGRÉDIENTS

**1,5 kg** potatoes (Maris Piper are the best) / de pommes de terre (les Maris Piper sont idéales)

**3** sausages per person / saucisses par personne

**2** cloves garlic (at least) / gousses d'ail (au moins)

**1** onion / oignon

**500 ml** stock / de bouillon

**1** tsp balsamic vinegar / càc de vinaigre balsamique

**1** tsp sugar / càc de sucre

**100 g** butter / de beurre

**150 ml** sour cream / de crème fraîche épaisse

**1** egg / œuf

**1** tbsp whole grain mustard / càs de moutarde à l'ancienne

**3** heaped tsp cornflower / càc bombées de farine de maïs

Extra virgin olive oil / Huile d'olive vierge extra

EN

"I chose this dish because the best food doesn't need to be complicated, just delicious and possible to make during commercial breaks of a CSI episode," explains Jim Kent. The majority of British pubs serves this dish, which happens to not only be a quintessential part of the British menu, but potentially also yours, here and now.

- For the mash: peel and boil the potatoes in salted water until they slide off your knife. Remove from heat and start to mash.
- As you are mashing, add butter, cream, garlic and egg. Keep mashing and return to a low heat. Avoid over-mashing to retain some texture.
- For the sausages: meanwhile spike and grill the sausages until brown and slightly crispy on all sides.
- For the gravy: slice thinly the onion and fry in extra virgin olive oil on very low heat for 15 minutes.
- Add 500 ml of stock, balsamic vinegar and sugar. Season with black pepper and whole grain mustard and simmer for another 10 minutes.
- Mix cornflower with a little cold water and then add to the gravy. Keep stirring and let it thicken.
- For serving: build a mound of mash in the centre of the plate and rest a tripod of sausages on it. Generously drizzle the gravy both on top and around the mound.

FR

« J'ai choisi ce plat, car les meilleurs plats sont souvent les plus simples. Ils doivent juste être délicieux et rapides à préparer pendant la publicité d'un épisode des Experts », explique Jim Kent. La plupart des pubs britanniques servent ce plat anglais par excellence, qui deviendra peut-être aussi l'un de vos favoris.

- Pour la purée : pelez les pommes de terre et faites-les cuire dans de l'eau salée jusqu'à ce que vous puissiez y enfoncer un couteau.
- Retirez-les du feu et écrasez-les en y ajoutant le beurre, la crème, l'ail et l'œuf. Continuez de les écraser, puis faites chauffer le tout à feu doux. Évitez de trop écraser les pommes de terre afin de conserver leur texture.
- Pour les saucisses : pendant ce temps, piquez les saucisses et faites-les griller jusqu'à ce qu'elles soient dorées et légèrement croustillantes.
- Pour la sauce : émincez l'oignon et faites-le sauter dans de l'huile d'olive vierge extra à feu très doux pendant 15 minutes.
- Ajoutez 500 ml de bouillon, le vinaigre balsamique et le sucre. Assaisonnez de poivre noir et de moutarde à l'ancienne. Laissez mijoter le tout encore 10 minutes.
- Mélangez la farine de maïs avec un peu d'eau froide, puis ajoutez-la à la sauce. Continuez à remuer jusqu'à épaississement.
- Pour le service : déposez une bonne louche de purée au centre de l'assiette et placez trois saucisses par-dessus. Arrosez généreusement de sauce sur le dessus et autour de la purée.

# SALMOREJO



**NAME / NOM**

Ana Amigo

**AGE / ÂGE**

43

**MARITAL STATUS /**

**ÉTAT CIVIL**

Married / Mariée

**LIVING IN THE CITY SINCE /**

**RÉSIDE EN VILLE DEPUIS**

2006

**SPANISH LIVING IN THE CITY /**

**ESPAGNOLS HABITANT EN VILLE**

2,935





## SALMOREJO

BY ANA

 **45'** Prep/Préparation  
**12'** Cook/Cuisson

 **2-3**
INGREDIENTS /  
INGRÉDIENTS

**750 g** breadcrumbs from stale bread (cut off the crust and only use the bread white. The bread should be bought the day before) / *de chapelure de pain rassis (retirer la croûte et ne garder que la mie. Un pain de la veille sera parfait)*

**125 ml** olive oil / *d'huile d'olive*

**1-2 kg** ripe tomatoes / *de tomates bien mûres*

**2** cloves garlic / *gousses d'ail*

**2** fresh eggs / *œufs frais*

Serrano ham, to garnish (I used Ibérico ham called "pata negra") / *Jambon serrano, pour la garniture (j'utilise du jambon ibérique appelé « pata negra »)*

Salt to taste / *Sel, pour le goût*

**60 ml** white wine vinegar (or less, depending on taste) / *de vinaigre de vin blanc (ou moins, en fonction du goût)*

EN

"The texture of the soup is thicker than gazpacho and it's traditionally served in a big communal bowl to be shared between good friends," explains Ana Amigo. Ideally accompanied with a dry "generoso" wine or "manzanilla" from Jerez.

- Hard-boil the eggs. Once ready, drain them under cold water and refrigerate until ready to serve.
- Cut off and remove the hard crust from the loaf and cut the bread white into small pieces. Pour water into a bowl and add the pieces of bread, allowing them to soak for 20 minutes. Squeeze excess water out of them and place in a blender.
- Peel and mince the garlic cloves and put them into the blender, alongside the bread.
- Peel and deseed the tomatoes. Add to the blender along with olive oil, vinegar and salt. Mix well until you get a thick and uniform cream texture. If the mixture is too thick, add a little bit of cold water.
- Refrigerate until ready to serve.
- When ready, add thin slices of Serrano ham and the peeled and quartered hard-boiled eggs to the soup.

FR

« La texture de cette soupe est plus épaisse qu'un gazpacho, elle est généralement servie dans un gros saladier commun pour pouvoir la partager entre amis », nous explique Ana Amigo. Idéalement accompagnée d'un vin sec « generoso » ou « manzanilla » de Xérès.

- Faites bouillir les œufs. Une fois durs, rincez-les à l'eau froide et réservez-les au frais jusqu'au moment de servir.
- Retirez la croûte du pain et émiettez la mie. Versez de l'eau dans un bol pour y faire tremper les morceaux de pain pendant 20 minutes. Retirez ensuite l'excédent d'eau et mettez-les dans le mixeur.
- Pelez et émincez les gousses d'ail, rajoutez-les dans le mixeur avec le pain.
- Pelez et épépinez les tomates. Placez-les dans le mixeur avec l'huile d'olive, le vinaigre et le sel. Mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse, épaisse et uniforme. Si la préparation est trop épaisse, rajoutez un peu d'eau froide.
- Réservez au frais jusqu'au moment de servir.
- Une fois prêt, ajoutez directement dans la soupe quelques fines tranches de jambon serrano et les œufs durs coupés en quatre.

# GRATIN DAUPHINOIS



**NAME / NOM**

Fredo Roeser

**AGE / ÂGE**

44

**MARITAL STATUS /  
ÉTAT CIVIL**

In a relationship / *En couple*

**LIVING IN THE CITY SINCE /  
RÉSIDE EN VILLE DEPUIS**

1994

**FRENCH LIVING IN THE CITY /  
FRANÇAIS HABITANT EN VILLE**

18,411



# GRATIN DAUPHINOIS

BY FREDO



**45'** Prep/Préparation  
**120'** Cook/Cuisson



3

## FOR THE GRATIN DAUPHINOIS / POUR LE GRATIN DAUPHINOIS

**6** large potatoes / grosses pommes de terre

**250 g** double cream / de crème fraîche

**1L** milk / de lait

**200 g** butter / de beurre

**3** garlic cloves / gousses d'ail

**300 g** grated Gruyère cheese / de gruyère râpé

Sprinkle of nutmeg / Une pincée de noix de muscade

## FOR THE GREEN BEANS / POUR LES HARICOTS VERTS

**300 g** fresh green beans / de haricots verts frais

**3** bacon slices / tranches de lard

**1** garlic clove / gousse d'ail

## FOR THE VEAL CUTLETS / POUR LES ESCALOPES DE VEAU

**3** veal cutlets / escalopes de veau

**100 g** heavy cream / de crème épaisse

**1** egg yolk / jaune d'œuf

**3** shallots / échalotes

**300 g** mushrooms of your choice / de champignons (au choix)

Fresh parsley / Persil frais

EN

Fredo Roeser claims to have chosen the dish "because my mother prepared it during my youth and I have always loved it. It's a tasty but modest dish, just like me," he giggles.

- Heat milk in a saucepan. Peel the potatoes and slice them thinly. Once the milk is boiling, throw in the potato slices and sprinkle some salt and pepper. Cook for 15 minutes. Drain them, but keep the milk.
- Grease an ovenproof gratin dish with butter. Fill it with potato slices. Top with minced garlic.
- Heat the oven to 160 degrees. Mix the remaining milk with the double cream, salt, pepper and grated nutmeg, and pour the mixture over the potatoes. Top with little cubes of butter and place in the oven for 1 hour. After 30 minutes of cooking, remove the dish and add the grated Gruyère cheese. Return to oven and cook for the remaining 30 minutes.
- Bring water to boil in a saucepan. Add the beans and cook for 20 minutes. Drain, then fry in a buttered pan with salt, pepper and minced garlic for 5 minutes. Let them cool down. Heat the oven to 180 degrees. Take the beans, cut their ends and put them into bundles of 10 beans each. Wrap them into strips of bacon. Place them in an ovenproof dish and cook in the oven for 15 minutes.
- Heat butter in a pan and fry the chopped mushrooms and half of the shallots. Heat butter in a different pan and fry the cutlets and the rest of the shallots for 15 minutes. Add the fried mushrooms and the shallots to the cutlets and season with salt and pepper. Mix egg yolks with cream. Add to the cutlets. Finish off by sprinkling chopped fresh parsley.

FR

Fredo Roeser dit avoir choisi ce plat « parce que ma mère en faisait quand j'étais enfant et que je l'ai toujours adoré. C'est un plat simple et délicieux, exactement comme moi », dit-il en riant.

- Faites chauffer le lait dans une casserole. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en fines tranches. Portez le lait à ébullition, puis ajoutez les tranches de pommes de terre et saupoudrez de sel et de poivre. Faites cuire 15 minutes. Égouttez les pommes de terre et réservez le lait.
- Beurrez un plat à gratin allant au four. Remplissez-le avec les tranches de pommes de terre. Recouvrez d'ail émincé.
- Préchauffez le four à 160 °C. Mélangez le reste du lait, la crème épaisse, le sel, le poivre et la noix de muscade râpée et versez le mélange sur les pommes de terre. Recouvrez de petits dés de beurre et enfournez pendant 1 h. Après 30 minutes de cuisson, sortez le plat du four et ajoutez le gruyère râpé. Remettez au four et faites cuire pendant encore 30 minutes.
- Faites bouillir de l'eau. Ajoutez les haricots et faites cuire pendant 20 minutes. Égouttez, puis faites revenir au beurre avec sel, poivre et ail émincé pendant 5 minutes. Laissez refroidir. Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les extrémités des haricots, faites des fagots de 10 et entourez-les de lamelles de lard. Placez-les dans un plat et enfournez pendant 15 minutes.
- Faites revenir les champignons et la moitié des échalotes émincés dans du beurre. Dans une autre poêle, faites revenir les escalopes et l'autre moitié des échalotes dans du beurre pendant 15 minutes. Ajoutez les champignons et les échalotes poêlés à l'escalope, salez et poivrez. Mélangez le jaune d'œuf et la crème. Versez ce mélange sur l'escalope. Terminez en saupoudrant de persil frais haché.

# ÞORSKHNAKKI MEÐ SÓLÞURRKUÐUM TÓMÖTUM



**NAME / NOM**

Kristjana Steingrimsdóttir

**AGE / ÂGE**

36

**MARITAL STATUS /  
ÉTAT CIVIL**

Married / Mariée

**LIVING IN THE CITY SINCE /  
RÉSIDE EN VILLE DEPUIS**

2007

**ICELANDERS LIVING IN THE CITY /  
ISLANDAIS HABITANT EN VILLE**

148



# ÞORSKHNAKKI MEÐ SÓLBURR KUÐUM TÓMÖTUM

BY KRISTJANA



**30'** Prep / Préparation  
**30'** Cook / Cuisson



4

## CELERIAC MOUSSE / MOUSSE DE CÉLERI

$\frac{1}{2}$  head of celeriac, cut into small cubes /  
branche de céleri, coupée en petits cubes  
**2-4** tbsp organic butter or extra olive  
oil / càs de beurre bio ou d'huile d'olive  
extra vierge  
Pinch of Himalayan salt, pepper  
and cinnamon / Une pincée de sel de  
l'Himalaya, de poivre et de cannelle

## SUN DRIED TOMATO PESTO / PESTO DE TOMATES SÉCHÉES

**1** cup sun dried cherry tomatoes /  
petit bol de tomates cerises séchées  
**1** juice and zest of lemon / le jus et  
le zeste d'un citron  
**2** garlic cloves / gousses d'ail  
**3** tbsp fresh herbs / càs d'herbes  
fraîches  
 $\frac{1}{2}$  red onion, finely chopped / oignon  
rouge finement haché  
 $\frac{1}{2}$  cup extra virgin olive oil / tasse d'huile  
d'olive extra vierge  
 $\frac{1}{2}$  cup pine nuts / tasse de pignons de pin  
Pinch of Himalayan salt / Une pincée  
de sel de l'Himalaya  
( $\frac{1}{3}$  cup Parmesan cheese /  $\frac{1}{3}$  tasse de  
parmesan)

## FISH / POISSON

**150-170 g** of a cod fillet / de filet de  
cabillaud

## BEETROOT AND FETA SALAD / SALADE DE BETTERAVES ET DE FETA

**400 g** raw beetroot cut into small cubes /  
de betteraves crues coupées en cubes  
**1-2** avocados cut into small  
cubes / avocats coupés en petits cubes  
**4** spring onions / oignons jeunes  
**1** block feta cheese / bloc de feta

## DRESSING / VINAIGRETTE

**6** tbsp extra virgin olive oil / càs d'huile  
d'olive extra vierge  
**3** tbsp lime juice / càs de jus de citron vert  
**2** tbsp maple syrup / càs de sirop d'érable  
Sea salt and pepper / Sel marin et poivre

EN

"Since I come from Iceland, fish is a big part of my diet. This dish is not only popular but also a crowd-pleaser and very easy to make!" explains Kristjana Steingrimsdóttir.

- Place the celeriac cubes into boiling salted water and boil until soft (around 30 minutes). Drain. Mix in a food processor until smooth whilst adding butter (or olive oil), salt, pepper and cinnamon according to taste.
- Prepare the pesto whilst the celeriac is boiling by blending all the ingredients in a food processor. Avoid mixing too long in order to keep some texture.
- Pre-heat the oven to 180 °C. Place the fish on baking paper, sprinkle with a generous pinch of salt and pepper, place in the oven and bake for 17 minutes.
- Meanwhile, mix the salad ingredients together. Squeeze some lime juice to prevent the avocados from getting brown. Prepare the salad dressing by placing the ingredients in a jar. Shake well and pour over the salad.
- Arrange the cod, the mousse, the pesto and the salad nicely on a plate and enjoy with either ice-cold Icelandic water with a dash of fresh lime juice or a good chilled Luxembourgish white wine!

FR

« Comme je viens d'Islande, le poisson tient une place importante dans mon régime alimentaire. Ce plat n'est pas seulement populaire, il fait l'unanimité et est très facile à réaliser ! », nous assure Kristjana Steingrimsdóttir.

- Jetez les cubes de céleri dans de l'eau bouillante et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 30 minutes). Égouttez. Passez au mixeur jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et ajoutez le beurre (ou l'huile), le sel, le poivre et la cannelle selon le goût.
- Pendant que le céleri cuit, préparez le pesto en passant tous les ingrédients au mixeur – pas trop longtemps, pour que la pâte conserve une certaine texture.
- Préchauffez le four à 180 °C. Posez le poisson sur du papier de cuisson avec une pincée de sel et de poivre et enfournez pendant 17 minutes.
- Pendant ce temps, mélangez les ingrédients de la salade. Utilisez du jus de citron vert pour empêcher les avocats de brunir. Préparez la vinaigrette en mélangeant les ingrédients dans un récipient. Mélangez bien et versez sur la salade.
- Dressez une assiette avec le poisson, la mousse, le pesto et la salade et servez avec de l'eau glacée islandaise et un filet de jus de citron vert ou un bon vin luxembourgeois bien frais !

# PASTA CU' CAVOLFIORE E CA MUDDICA



**NAME / NOM**

Valentina Quaranta

**AGE / ÂGE**

35

**MARITAL STATUS /**

**ÉTAT CIVIL**

Single / Célibataire

**LIVING IN THE CITY SINCE /**

**RÉSIDE EN VILLE DEPUIS**

2013

**ITALIANS LIVING IN THE CITY /**

**ITALIENS HABITANT EN VILLE**

7,189



# PASTA CU' CAVOLFIORE E CA MUDDICA

BY VALENTINA



**15'** Prep/Préparation  
**30'** Cook/Cuisson



4

## INGREDIENTS/ INGRÉDIENTS

**400 g** spaghetti (or any other type of pasta) / *de spaghettis (ou autre type de pâtes)*

**1** big cauliflower / *beau chou-fleur*

**4** tbsp breadcrumbs / *càs de pain rassis émietté*

**270 g** Galbanino cheese / *de fromage Galbanino*

**2** garlic cloves / *gousses d'ail*

**6** tbsp oil / *càs d'huile*

Salt, pepper and chili (according to taste) / *Sel, poivre et piment (selon votre goût)*

EN

"When I was a child, my mother and my grandmother, both from Sicily, prepared this dish on a regular basis. My mother's version is my favourite one, however I like to add some Galbanino cheese to give it a twist and a personal touch. It's a simple, but very tasty dish and you can find all the ingredients in Luxembourg," says Valentina Quaranta. Now call up your friends and let this delicious crowd pleaser shine to its fullest. To be served with a nice bottle of Nero d'Avola, a yummy red wine from the same region.

- Heat a pot, fill it with water and add some salt. Cut the cauliflower and put the florets into the pot. Be careful not to overcook them, since the vegetables are meant to remain crispy. Once the cauliflower is cooked, take out the florets. Keep the water for the pasta.
- Heat oil in a large skillet (preferably nonstick) and add the garlic and chilli. Add the drained cauliflower florets and fry them on high heat for about 10-15 minutes, turning often in order to prevent them from burning.
- Separately, toast the breadcrumbs in a small pan for a few minutes until the colour turns brown (but not too dark).
- Meanwhile, place the spaghetti into the water in which you cooked the cauliflower. When the pasta is ready, drain it and put it back into the pan with the cauliflower. Add the breadcrumbs and cheese (cut into small pieces). Mix everything and serve warm. If desired, with a sprinkling of parmesan cheese.
- Another option would be to put everything in the oven and cover the pasta dish with parmesan cheese. This recipe is Sicilian, but there is a similar recipe in Puglia, which doesn't include breadcrumbs and where cauliflower is replaced by turnip greens.

FR

« Quand j'étais petite, ma mère et ma grand-mère, toutes deux originaires de Sicile, préparaient ce plat régulièrement. La version maternelle a ma préférence, mais j'aime lui ajouter du fromage Galbanino pour le goût et la petite touche perso. C'est un plat simple mais savoureux et vous trouverez tous les ingrédients à Luxembourg », explique Valentina Quaranta. Appelez vos amis et régalez-vous. Accompagnez d'une bonne bouteille de Nero d'Avola, un délicieux vin rouge du même terroir.

- Portez à ébullition une casserole d'eau salée. Coupez le chou-fleur en fleurettes et mettez-les à cuire dans l'eau bouillante. Surveillez la cuisson car les légumes doivent rester fermes et croquants. Retirez les fleurettes une fois cuites, gardez l'eau de cuisson pour les pâtes.
- Dans une grande poêle (de préférence à revêtement antiadhésif), faites chauffer de l'huile puis ajoutez l'ail et le piment. Ajoutez les fleurettes de chou-fleur égouttées et faites-les sauter 10 à 15 minutes en remuant fréquemment le mélange pour ne pas laisser brûler.
- Parallèlement, faites griller le pain émietté dans une petite poêle pendant quelques minutes jusqu'à obtention d'une belle couleur brun doré (pas trop sombre).
- Faites cuire les spaghettis dans l'eau de cuisson du chou-fleur. Quand les pâtes sont cuites, égouttez-les et ajoutez-les au chou-fleur dans la grande poêle. Ajoutez le pain et le fromage (en petits morceaux). Mélangez le tout et servez chaud. Si vous le souhaitez, parsemez de parmesan.
- Vous pouvez aussi recouvrir le plat de parmesan et enfourner le tout. Cette recette est sicilienne mais il en existe une assez semblable dans les Pouilles, sans pain et avec des fanes de navets à la place du chou-fleur.



**NAME / NOM**

Gintare Parulyte

**AGE / ÂGE**

30

**MARITAL STATUS /  
ÉTAT CIVIL**

In a relationship / En couple

**LIVING IN THE CITY SINCE /  
RÉSIDE EN VILLE DEPUIS**

1992

**LITHUANIANS LIVING IN THE CITY /  
LITUANIENS HABITANT EN VILLE**

473



# ŠALTIBARŠČIAI

## BY GINTARE

 **20'** Prep/Préparation  
**20'** Cook/Cuisson

 **4-6**

### INGREDIENTS/ INGRÉDIENTS

**1 litre** kefir or butter milk / *de kéfir ou babeurre*

**4** precooked beetroots, grated, or  
2 glasses of grated marinated beetroot /  
*betteraves cuites, râpées, ou 2 verres*  
*de betteraves marinées, râpées*

**1** bunch of spring onions (the green bits  
only), finely chopped / *bouquet de petits*  
*oignons (seulement la partie verte),*  
*finement hachés*

**1-2** cucumbers, peeled and finely  
chopped / *concombres, pelés et*  
*finement hachés*

**1** big yummy smelling bouquet of dill  
(both for the soup and the potatoes that  
accompany every serving) / *beau*  
*bouquet d'aneth (pour la soupe et pour*  
*parfumer les pommes de terre servies*  
*en accompagnement)*

**4** hard boiled eggs, cooled and halved /  
*œufs durs, refroidis et coupés en deux*  
**Salt** or/and a dash of vinegar / *Sel et/ou*  
*un trait de vinaigre*

**400g** of peeled potatoes, cooked /  
*potatoes de terre vapeur, pelées*

## CUISINE EUROPÉENNE

EN

"I love this cold borscht because of its colour (neon pink) and because its taste carries my fondest childhood memories that I can stir up whenever I have thirty humble minutes on my hands," Gintare Parulyte says.

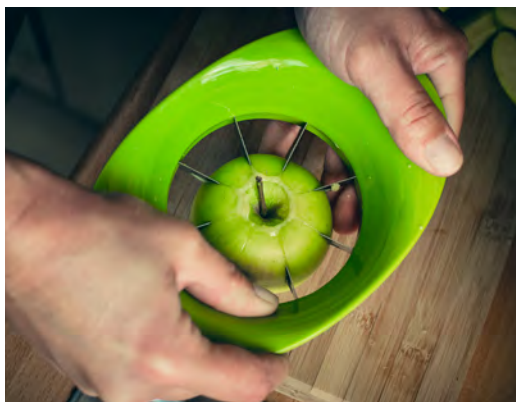
- Peel the potatoes and boil them until ready. In a different pot, boil the eggs until hard, then cool them off under cold water and set aside. Use time in between to chop the remaining ingredients.
- In your favourite bowl, mix the chopped beetroot, spring onions, cucumber, dill and kefir. Add hard-boiled eggs and stir everything in harmony.
- Now is the time to check the consistency: if it's too thick, add some water (the legend says that cooled previously boiled water is your best bet). Season your soup with as much salt as you like.
- On a separate plate, place the steaming potatoes and sprinkle them with remaining dill. Enjoy before, during or after a gathering.

FR

« J'adore ce bortsch froid pour sa couleur (rose fluo), pour son goût et parce qu'il me permet, en trente petites minutes, de me replonger dans mes plus beaux souvenirs d'enfance », explique Gintare Parulyte.

- Pelez les pommes de terre et faites-les cuire à l'eau. Dans une autre casserole, faites cuire les œufs puis rafraîchissez-les sous l'eau froide et réservez. Pendant la cuisson, coupez tous les autres ingrédients.
- Dans un saladier, mélangez la betterave râpée, les oignons et le concombre, l'aneth et le kéfir. Ajoutez les œufs durs et mélangez harmonieusement le tout.
- Vérifiez la texture : si elle est trop épaisse, ajoutez de l'eau (pour respecter la tradition, utilisez de l'eau préalablement bouillie et mise à rafraîchir – le goût sera bien meilleur). Salez à votre convenance.
- Servez les pommes de terre chaudes à part, généreusement saupoudrées du reste de l'aneth. À déguster avant, après ou pendant une soirée entre amis.

# APPELTAART



**NAME / NOM**

Margot Pels

**AGE / ÂGE**

34

**MARITAL STATUS /**

**ÉTAT CIVIL**

Single / Célibataire

**LIVING IN THE CITY SINCE /**

**RÉSIDE EN VILLE DEPUIS**

1986

**DUTCH LIVING IN THE CITY /**

**NÉERLANDAIS HABITANT EN VILLE**

837



## APPELTAART

BY MARGOT

45' Prep/Préparation  
60' Cook/Cuisson

2-3

INGREDIENTS /  
INGRÉDIENTS**300 g** flour / de farine**100 g** light muscovado sugar /  
de cassonade légère**200 g** cold, hard butter, cut in pieces /  
de beurre dur, en petits morceaux  
**1** egg / œuf

Pinch of salt / Pincée de sel

**1 kg** Jonagold, Elstar or Golden Delicious  
apples / de pommes, variété Jonagold,  
Elstar ou Golden Delicious**100 g** sultanas / de raisins secs**½** spoon custard powder / cuillère de  
crème anglaise instantanée**30 g** shredded almonds / d'amandes  
effilées**150 g** almond paste / de pâte d'amande**3** spoons apricot jam / cuillérées de  
confiture d'abricot

EN

"In the Netherlands, there's this old trick: real estate agents bake this cake on the day they show around a property so the visitors associate the place with a homey feeling. It's a classical dish that you can encounter at your mum's, your friends', your grandma's, every nice café really. Everybody has his own secret ingredient to make it personal. Mine is custard powder." If one apple a day is supposed to keep the doctor away, imagine what an intake of an entire cake does to your health. Heaven!

- Put the flour, sugar, salt and butter in a bowl. Whisk the egg and add  $\frac{3}{4}$  to the mixture in the bowl. Keep the other  $\frac{1}{4}$  for later. Knead the ingredients by hand until you obtain a nice dough.
- Put  $\frac{3}{4}$  of the dough in a spring cake tin and place it in the fridge.
- Preheat the oven to 175°C. Peel the apples, remove seeds, and cut them in pieces. Mix together the apples, sultanas, custard powder and almonds.
- Crumble the almond paste and put it on the bottom of the cake. Cover with the apple mixture.
- Roll out the remaining dough to about 0,5 cm and cut it in stripes of 1,5 cm width. Put these stripes on top of the cake in a chequered pattern. Take a little brush and cover the dough with the remaining egg.
- Put the cake into the oven just under the middle for about 1 hour. Cover with aluminium foil for the last 15 minutes to prevent from burning the top.
- Cover the cake with apricot jam.
- Let the cake cool down (at least 10 minutes).
- Serve with whipped cream.

FR

« Aux Pays-Bas, les agents immobiliers sont rusés : ils préparent cette tarte dans la maison qu'ils font visiter à leurs futurs clients pour créer une atmosphère chaleureuse que ces derniers associeront au lieu ! Ce grand classique est sur toutes les tables : chez votre mère, vos amis, votre grand-mère, dans tous les cafés sympas. Chacun a son petit secret personnel. Le mien, c'est la crème anglaise instantanée. » Si une pomme chaque matin éloigne le médecin, que dire d'une tarte aux pommes chaque matin... Tout simplement divin !

- Dans un saladier, mélangez la farine, la cassonade, le sel et le beurre. Battez l'œuf et ajoutez les  $\frac{3}{4}$  au mélange. Réservez le reste. Pétrissez les ingrédients à la main jusqu'à obtention d'une pâte souple.
- Foncez un moule à fond amovible avec les  $\frac{3}{4}$  de la pâte. Placez au réfrigérateur.
- Préchauffez le four à 175°C. Pelez les pommes, ôtez les pépins, coupez les pommes en morceaux. Mélangez les pommes, les raisins secs, la crème anglaise instantanée et les amandes.
- Émiettez la pâte d'amande sur le fond de tarte. Recouvrez du mélange aux pommes.
- Abaissez la pâte restante à 0,5 cm d'épaisseur et découpez des lanières de 1,5 cm de large. Disposez les lanières en croisillons. Dorez avec l'œuf restant à l'aide d'un petit pinceau.
- Enfournez à mi-hauteur et laissez cuire environ 1 heure. Couvrez d'une feuille d'aluminium pendant le dernier quart d'heure pour éviter de brûler le dessus de la tarte.
- Recouvrez de confiture d'abricot.
- Laissez refroidir (au moins 10 minutes).
- Servez avec de la crème fouettée.



**NAME / NOM**

DeeDee Ostrowska

**AGE / ÂGE**

32

**LIVING IN THE CITY SINCE /  
RÉSIDE EN VILLE DEPUIS**

2008

**POLES LIVING IN THE CITY /  
POLONAIS HABITANT EN VILLE**

1,378





## CEBULARZE

BY DEEDEE



**30'** Prep/Préparation  
**90'** Resting time/Repos  
**25'** Cook/Cuisson



4-6

### FOR THE DOUGH / POUR LA PÂTE

**500 g** flour / de farine  
**250 ml** warm milk (1 glass) / de lait tiède (un verre)  
**25 g** dry yeast (1 pack) / de levure sèche (un paquet)  
**60 g** unsalted butter / de beurre doux  
**1** egg / œuf  
**1** tbsp sugar / càs de sucre  
**2** tsp salt / càc de sel

### FOR THE ONION TOPPING / POUR LA GARNITURE AUX OIGNONS

**2** large onions, finely chopped / beaux oignons émincés  
**3** tbsp poppy seeds / càs de graines de pavot  
**2** tbsp olive oil / càs d'huile d'olive  
**1** tsp salt / càc de sel

EN

"I remember buying one at my local bakery on my way to school each morning. It requires only a few basic ingredients, it's very easy to make, and it's absolutely divine!", says DeeDee Ostrowska. Watch them rise in front of your hungry eyes!

- Heat some oil in a pan and fry the onion at a low temperature until translucent. Add the poppy seeds and salt. Leave to cool down.
- Mix the flour, yeast, sugar and salt. Melt the butter in warm milk over very low heat without letting it get too hot. Pour the liquid over the flour mixture.
- Gently whisk the egg and add it to the rest of the ingredients. Keep a little aside to glaze the dough later on.
- Knead the dough for at least 10 minutes until the consistency is perfectly smooth and light. Leave to rise in a warm, draft-free place for 60 minutes.
- After the dough has risen (it should double in size), divide it into 16 parts. Shape each part into a ball and flatten on a baking tray lined with parchment paper. Leave enough space in between for them to rise.
- Put a small portion of onions on each bun and leave to rise for another 30 minutes.
- Preheat the oven to 185 °C. Generously brush the edges with the remaining egg wash and bake for about 20-25 minutes until nice and golden.
- Ideally, serve while still warm with unsalted butter and a glass of either milk or buttermilk. Onion and poppy seed topping is a traditional option but you can personalise the buns by adding other ingredients such as mushrooms, cheese, cherry tomatoes or olives.

FR

« Quand j'étais petite, j'en achetais un tous les matins à la boulangerie de mon quartier, sur le chemin de l'école. Ces petits pains sont assez faciles à confectionner; il suffit de quelques ingrédients de base, et ils sont absolument divins ! », explique DeeDee Ostrowska. Regardez-les lever sous vos yeux gourmands !

- Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites y revenir les oignons à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez les graines de pavot et le sel. Laissez refroidir.
- Mélangez la farine, la levure, le sucre et le sel. Faites fondre le beurre dans le lait tiède, à feu très doux, sans le laisser devenir trop chaud. Versez ce liquide sur le mélange à base de farine.
- Ajoutez l'œuf légèrement battu (en réserver un peu pour faire dorer la pâte).
- Pétrissez la pâte pendant au moins 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit parfaitement lisse et légère. Laissez-la lever à température ambiante, à l'abri des courants d'air, pendant au moins 60 minutes.
- Une fois la pâte levée (elle doit doubler de volume), divisez-la en 16 parts. Roulez chaque part en boule puis aplatissez-la sur une plaque à pâtisserie, sur du papier cuisson. Espacez suffisamment les pains pour qu'ils aient la place de gonfler.
- Déposez une petite portion d'oignons sur chaque petit pain et laissez lever 30 minutes supplémentaires.
- Préchauffez le four à 185 °C. Badigeonnez les bords des petits pains d'une dose généreuse d'œuf, enfournez et laissez cuire 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les pains soient bien dorés.
- Servez chaud de préférence, accompagné de beurre doux, et dégustez avec un verre de lait ou de babeurre. Ces petits pains sont traditionnellement confectionnés avec des oignons et des graines de pavot, mais il est possible de les agrémenter, selon les goûts, de champignons, de fromage, de tomates cerises ou d'olives.

# POLVO ASSADO NO FORNO



**NAME / NOM**

Ricardo Vaz Palma

**AGE / ÂGE**

41

**MARITAL STATUS /  
ÉTAT CIVIL**

Single / Célibataire

**LIVING IN THE CITY SINCE /  
RÉSIDE EN VILLE DEPUIS**

1985

**PORTUGUESE LIVING IN THE CITY /  
PORTUGAIS HABITANT EN VILLE**

13,445



# POLVO ASSADO NO FORNO

BY RICARDO



60' Prep/Préparation  
45' Cook/Cuisson



4

## INGREDIENTS/ INGRÉDIENTS

**3 kg** frozen raw octopus (fresh octopus' flesh tastes too rubbery) / *de poulpe cru surgelé (le poulpe frais a un goût un peu caoutchouteux)*

**30** small new potatoes (sometimes called "Parisian") / *petites pommes de terre nouvelles (parfois appelées «parisiennes»)*

Garlic / *Ail*

Rosemary / *Romarin*

Fleur de sel or good quality sea salt / *Fleur de sel ou sel marin de qualité*

Olive oil / *Huile d'olive*

EN

The *polvo assado no forno* is a mouth-watering dish consisting of oven-roasted octopus and rosemary potatoes. "I chose to share this recipe since it's a meal I love to eat when I go back home and it's a dish you can hardly encounter in any restaurant outside of Portugal," explains Ricardo Vaz Palma.

- Pre-heat the oven to 210 °C.
- Once thawed, clean the octopus by washing it under running water without forgetting to remove the spout.
- Cook the octopus in a large volume of salted water. The octopus will be ready for the next step once you're able to pierce the flesh with a fork.
- Meanwhile, cook the potatoes in a large volume of unsalted water. Remove whilst still quite firm. They will finish cooking later.
- Cover the bottom of a rather large oven-proof dish with olive oil. Spread the octopus throughout the dish and generously distribute the thinly sliced garlic cloves. Pour a small and even amount of olive oil over the preparation. Whatever you do, don't add salt!
- Flatten the potatoes one by one with a flat object. Cover the bottom of another big oven-proof dish with olive oil and arrange the flattened potatoes. Sprinkle with a generous amount of sea salt, rosemary, and a drizzle of olive oil.
- Place both dishes into the oven. Both potatoes and the octopus are ready when a little golden (40 minutes, approximately).
- Serve straight away!
- I like to accompany this dish with a good quality bold red wine, such as the Esporão Private Selection 2009, decanted at least one hour before serving.

FR

Le *polvo assado no forno* est un savoureux plat de poulpe au four, avec des pommes de terre au romarin. «J'ai choisi de partager cette recette parce que c'est un plat que j'adore manger quand je retourne dans mon pays et que l'on peut difficilement déguster dans un restaurant ailleurs qu'au Portugal», explique Ricardo Vaz Palma.

- Préchauffez le four à 210 °C.
- Rincez soigneusement le poulpe décongelé sous l'eau froide sans oublier d'enlever la tête.
- Cuissez le poulpe dans un grand volume d'eau salée. Vérifiez la cuisson du poulpe en le piquant avec une fourchette.
- Dans l'intervalle, faites cuire les pommes de terre dans un grand volume d'eau non salée. Arrêtez la cuisson quand elles sont encore un peu fermes. Elles finiront de cuire plus tard...
- Graissez un grand plat à gratin avec de l'huile d'olive. Disposez le poulpe et parsemez généreusement d'ail émincé. Arrosez également d'un filet d'huile d'olive. Ne salez pas!
- Aplatissez les pommes de terre une à une avec un ustensile approprié puis disposez-les dans un autre plat à gratin graissé à l'huile d'olive. Saupoudrez généreusement de sel de mer et de romarin, ajoutez un soupçon d'huile d'olive.
- Enfourez les deux plats. Laissez cuire jusqu'à obtention d'une couleur légèrement dorée (environ 40 minutes).
- Servez aussitôt!
- J'aime accompagner ce plat d'un bon vin rouge puissant, comme le Esporão Private Selection 2009, à laisser décanter au moins une heure.

# Hovězí v





# GULÁŠ CHLEBU



# HOVÈZÍ GULÁŠ V CHLEBU

BY ANNA

 **20'** Prep/Préparation  
**45'** Cook/Cuisson



## INGREDIENTS / INGRÉDIENTS

**3** tbsp sunflower oil / *càs d'huile  
de tournesol*

**3** onions, roughly chopped / *oignons,  
coupés grossièrement*

**500 g** stewing beef, cut in 2.5 x 2.5 cm  
cubes / *de bœuf à braiser, en petits  
cubes (2,5 x 2,5 cm)*

**2** tsp sweet paprika / *càc de paprika doux*

**1 L** water/beef broth / *d'eau/bouillon  
de bœuf*

Salt / *Sel*

**½** tsp cumin / *càc de cumin*

**2** tbsp flour / *càs de farine*

**3** garlic cloves, finely chopped /  
*gousses d'ail, hachées finement*

**½** tsp marjoram / *càc de marjolaine*

**4** small, round breads / *petits pains ronds*

## EUROPEAN CUISINE

EN

"This dish is very simple, tasty and it can feed a crowd. It reminds me of my childhood, whenever my mum used to cook it for her five hungry kids on cold winter evenings," explains Anna Příhodová. Nostalgia morphs into a tasty family meal.

- Heat the oil in a heavy-based saucepan. Chop the onions and fry until golden.
- Add the beef and fry for approximately 5 minutes until it's golden, but not completely cooked.
- Set the saucepan aside and add the sweet paprika and hot water (or beef broth). Mix well.
- Add salt, cumin, and cook the meat until it's nearly tender.
- Add flour, chopped garlic, marjoram, and salt if needed. Cook until the meat is tender.
- Remove the top crust of the bread, dig out the inside and pour in the goulash.
- To be accompanied with your favourite Czech beer.

FR

« Ce plat très simple, savoureux et copieux me rappelle mon enfance : ma mère le préparait en hiver, quand il faisait froid, pour nourrir cinq galopins affamés », explique Anna Příhodová. À quoi tient la nostalgie...

- Faites chauffer l'huile dans une casserole à fond épais. Coupez les oignons et faites-les dorer dans l'huile.
- Ajoutez le bœuf et laissez saisir pendant environ 5 minutes jusqu'à obtention d'une belle couleur dorée, sans le cuire complètement.
- Ôtez du feu, ajoutez le paprika doux et l'eau chaude (ou le bouillon de bœuf). Mélangez bien.
- Ajoutez sel et cumin, remettez sur le feu et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que la viande soit presque tendre.
- Ajoutez la farine, l'ail et la marjolaine. Rajoutez du sel si nécessaire. Laissez mijoter jusqu'à ce que la viande soit bien tendre.
- Creusez les petits pains et versez-y le goulash.
- Dégustez avec votre bière tchèque préférée.





**NAME / NOM**

Anna Přihodová

**AGE / ÂGE**

31

**MARITAL STATUS /**

**ÉTAT CIVIL**

Single / Célibataire

**LIVING IN THE CITY SINCE /**

**RÉSIDE EN VILLE DEPUIS**

2009

**CZECH LIVING IN THE CITY /**

**TCHÈQUES HABITANT EN VILLE**

466



# ĆUFTE U PARADAJZ SOSU & KROMPIR PIRETE



**NAME / NOM**

Ivan Cuk

**AGE / ÂGE**

31

**MARITAL STATUS /  
ÉTAT CIVIL**

In a relationship / En couple

**LIVING IN THE CITY SINCE /  
RÉSIDE EN VILLE DEPUIS**

2003

**SERBIANS LIVING IN THE CITY /  
SERBES HABITANT EN VILLE**

307



# ĆUFTE U PARADAJZ SOSU & KROMPIR PIRETE

BY IVAN



**30'** Prep / Préparation  
**60'** Cook / Cuisson



4

## MEAT BALLS / BOULETTES DE VIANDE

**400g** ground beef / *de bœuf haché*  
**1** egg / *œuf*  
**1** medium yellow onion, peeled and finely chopped / *oignon jaune moyen, pelé et haché finement*  
**2-3** garlic cloves, peeled and crushed / *gousses d'ail, pelées et écrasées*  
**2** slices of white bread, crusts removed and soaked in milk / *tranches de pain blanc, sans croûte et trempées dans du lait*  
**1** tsp "Vegeta" (use herb salt or "Aromat" as an alternative) / *càc de « Vegeta » (sinon : sel aux herbes ou « Aromat »)*  
**1** tsp sweet paprika powder / *càc de poudre de paprika doux*  
**1** tbsp sunflower oil / *càs d'huile de tournesol*  
**2-3** tbsp breadcrumbs / *càs de pain émietté*

## SAUCE / SAUCE

**1** onion (medium size), finely chopped / *oignon (moyen), finement haché*  
**1-2** garlic cloves, crushed / *gousses d'ail écrasées*  
**1** big tomato, finely chopped / *grosse tomate, coupée finement*  
**100g** carrots, grated / *de carottes râpées*  
**100ml** tomato purée / *de purée de tomates*  
**2** tbsp flour / *càs de farine*  
**700ml** water / *d'eau*  
**1** tsp sugar / *càc de sucre*  
**1** tsp sweet paprika powder / *càs de poudre de paprika doux*  
**1-2** tsp "Vegeta" / *càc de « Vegeta »*  
**3** dry bay leaves / *feuilles de laurier séchées*  
Chopped fresh parsley (for decoration) / *Persil frais haché (pour la décoration)*

## MASHED POTATOES / PURÉE DE POMMES DE TERRE

**1kg** potatoes (peeled and cut in small pieces) / *de pommes de terre (pelées et coupées en petits morceaux)*  
A dash of milk, butter / *Un peu de lait, beurre*

EN

"Typical Serbian cuisine is often spicy and it's all about meat, meat, meat! This dish is an ideal meal during cold weather, since it's on the heavy side," says Ivan Cuk. To be enjoyed during stay-in sessions of togetherness. Chop-chop.

- Heat sunflower oil in a large pan and shortly roast the onions on high heat. Put aside to cool down. Squeeze milk out of the bread slices and put them in a mixing bowl with the remaining ingredients. Squeeze oil out of the onions and add them to the rest. Mix everything with hands. When done, taste meat mixture and add more salt and pepper if needed. If the meat is too soft, add more breadcrumbs. Place the bowl into the fridge for about 25-30 min.
- Heat a generous amount of sunflower oil (5-6 tbsp) in a pot. Add onions and fry them well, turning constantly. Add garlic and tomato and turn them for 3-4 min. Add carrots, turn for 2-3 min., then add the tomato purée. Reduce the heat and add the flour. Mix everything and add some water. Add sugar, paprika powder, Vegeta, bay leaves and let it simmer over medium hot temperature, turning from time to time. Season with salt and pepper. If the sauce feels too thick, you can always add more water, the desired consistence being creamy. After 25 min., take the meat mixture out of the fridge and form the meatballs the size of a ping-pong ball. If the meat is too soft you can add more breadcrumbs. Place them on a pre-oiled plate. Heat some sunflower oil in a pan and roast the meatballs. When done, put the meatballs inside the cooking pot with the tomato sauce and reduce the temperature.
- Heat water in a pot and cook the potatoes until done. Place them into a mixing bowl, pour some milk and add a large slice of butter. Mix everything until the consistency is creamy. When everything is ready, serve the dish as follows: take a plate and make a bed from mashed potatoes. Place meatballs on top, cover with sauce and finish by decorating with sprinkles of parsley. *Prijatno* (bon appetit)!

FR

« La cuisine serbe est généralement assez épicée et très carnée ! C'est un plat d'hiver, plutôt roboratif », confie Ivan Cuk. À déguster quand le temps pousse aux soirées conviviales. À vos couteaux !

- Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile. Dorez brièvement les oignons à feu très vif. Réservez. Égouttez le pain et ajoutez-le aux autres ingrédients dans un saladier. Égouttez les oignons, ajoutez-les au mélange. Mélangez à la main. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Si le mélange n'est pas assez ferme, ajoutez du pain émietté. Réservez au réfrigérateur pendant environ 25-30 min.
- Faites chauffer 5 à 6 càs d'huile de tournesol dans une casserole. Ajoutez les oignons et faites-les frire en remuant constamment. Ajoutez l'ail et la tomate et remuez pendant 3-4 min. Ajoutez les carottes, remuez pendant 2-3 min., puis ajoutez la purée de tomates. Baissez le feu, ajoutez la farine. Mélangez et ajoutez un peu d'eau. Ajoutez le sucre, le paprika, le Vegeta et les feuilles de laurier. Laissez mijoter à feu moyen, en remuant de temps en temps. Assaisonnez. Si la sauce semble trop épaisse, ajoutez de l'eau. La sauce doit être crémeuse. Après 25 min., sortez le mélange de viande du réfrigérateur et confectionnez des boulettes de la taille d'une balle de ping-pong. Si le mélange n'est pas assez ferme, ajoutez du pain émietté. Réservez les boulettes sur une assiette badigeonnée d'huile. Faites chauffer de l'huile dans une casserole et faites cuire les boulettes. Quand elles sont bien dorées, plongez-les dans la sauce tomate et baissez le feu.
- Faites cuire les pommes de terre à l'eau. Dans un saladier, ajoutez aux pommes de terre égouttées un peu de lait et un bon morceau de beurre. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Pour servir : disposez sur l'assiette un lit de purée, ajoutez les boulettes, nappez de sauce et décorez de brins de persil. *Prijatno* (bon appétit) !

# BITTER AND SWEET SALAD



**NAME / NOM**

Tao Ren

**AGE / ÂGE**

41

**MARITAL STATUS /  
ÉTAT CIVIL**

Married / Marié

**LIVING IN THE CITY SINCE /  
RÉSIDE EN VILLE DEPUIS**

2009

**CHINESE LIVING IN THE CITY /  
CHINOIS HABITANT EN VILLE**

879





# BITTER AND SWEET SALAD

BY TAO



15' Prep/Préparation



4

## INGREDIENTS/ INGRÉDIENTS

**300g** endive, washed and finely sliced /  
*d'endives lavées et coupées finement*

**100g** organic feta cheese, cubed /  
*de feta bio en cubes*

**100g** seedless grapes, cut in halves /  
*de raisins sans pépins, coupés en deux*

**3tbsp** olive oil / *càs d'huile d'olive*

**1tbsp** mustard / *càs de moutarde*

**2tbsp** honey / *càs de miel*

**1tbsp** lemon juice / *càs de jus de citron*

Sea salt & pepper / *Sel de mer et poivre*

**4tbsp** coarsely chopped walnuts,  
roasted / *càs de noix grossièrement  
hachées et grillées*

EN

Chinese-born naturalised Dutch citizen living in Luxembourg Tao Ren is the example per se of multiculturalism. No wonder then that he decided to share with us a recipe of a Dutch-influenced salad with ingredients from... well, nearly everywhere, really. To be made whenever in need of a healthy, easy and quick lunch fix.

- Mix the endives, grapes and feta cheese and divide among four plates.
- Prepare the dressing by mixing together the olive oil, mustard, lemon juice and 2 tablespoons of honey. Add some water if the dressing should be too thick and season with salt and pepper.
- Drizzle the dressing over the salad and sprinkle over with walnuts.

FR

Tao Ren, un Néerlandais naturalisé né en Chine vivant au Luxembourg, est l'exemple même du multiculturalisme. Il est donc normal qu'il ait décidé de partager avec nous une recette néerlandaise de salade avec des ingrédients issus de... à peu près partout dans le monde. À consommer chaque fois que vous avez besoin d'un lunch sain, pratique et rapide.

- Mélangez les endives, les raisins et la feta et répartissez le mélange dans quatre assiettes.
- Préparez l'assaisonnement en mélangeant l'huile d'olive, la moutarde, le jus de citron et 2 cuillères à soupe de miel. Ajoutez un peu d'eau si c'est trop épais. Salez, poivrez.
- Versez l'assaisonnement sur la salade et parsemez de noix.

INDIAN CUISINE

# SPINACH SAMBHAR



**NAME / NOM**

Sunil Vadarayan

**AGE / ÂGE**

38

**MARITAL STATUS /**

**ÉTAT CIVIL**

Married / Marié

**LIVING IN THE CITY SINCE /**

**RÉSIDE EN VILLE DEPUIS**

2008

**INDIANS LIVING IN THE CITY /**

**INDIENS HABITANT EN VILLE**

732



# SPINACH SAMBHAR

BY SUNIL



**15'** Prep/Préparation  
**15'** Cook/Cuisson



4

## INGREDIENTS/ INGRÉDIENTS

**1** pack of spinach / botte d'épinards  
**1** cup split pigeon peas cooked in a pressure cooker or microwave until soft / tasse de tur dal (petite lentille cassée de couleur jaune) cuites à la vapeur ou au micro-ondes jusqu'à être très tendres

**1** chopped tomato / tomate coupée en petits morceaux

**1** diced green chilli / piment vert coupé en dés

**1** pinch of Turmeric powder / pincée de curcuma en poudre

**1** tsp cumin seeds / càc de graines de cumin

**1-2** red chillies / piment rouge

**1** tsp coriander seeds / càc de graines de coriandre

**1** tbsp grated coconut / càs de noix de coco râpée

Coriander leaves for garnish / Feuilles de coriandre pour décorer

Pack of green beans diced evenly / Haricots verts coupés en dés d'égale grosseur

**1** tsp olive oil or other / càc d'huile d'olive (ou autre)

**1** tbsp grated coconut / càs de noix de coco râpée

**1** tsp mustard seeds / càc de graines de moutarde

**1** tsp chilli powder / càc de piment en poudre

Salt to taste / Sel à votre goût

EN

"The recipe was passed on from my grandmother to my mother and now to me. It is healthy since it doesn't require oil and it's the only thing I want when I miss home," says Sunil Vadarayan. To be made with love, for and with the people you love.

- Bring spinach to a boil in 2 to 3 glasses of water depending on the quantity needed. Add diced green chilli.
- Add chopped tomato to the boiling spinach.
- Add salt (required to taste), pinch of turmeric to the mix.
- Add boiled split pigeon peas and allow everything to boil for 15 to 20 minutes.
- Make paste of grated coconut, cumin seeds, coriander seeds and red chillies and add to spinach.
- Sprinkle some coriander leaves for garnish.
- Heat oil in a pan and add mustard seeds to it.
- After the seeds splutter, add the beans to it.
- Add salt, chilli powder and mix well.
- Cover and cook for 10-15 minutes or until soft.
- Once the beans are cooked, add the grated coconut and mix well.

FR

«Ma grand-mère a transmis la recette à ma mère, qui me l'a transmise à son tour. Très saine, sans corps gras, c'est mon remède anti-nostalgie», confie Sunil Vadarayan. À préparer avec amour, pour et avec ceux qui vous sont chers.

- Faites bouillir les épinards dans 2 ou 3 verres d'eau (selon la quantité). Ajoutez le piment vert.
- Ajoutez la tomate.
- Salez (à votre goût) et ajoutez une pincée de curcuma.
- Ajoutez les tur dal et laissez cuire à feu vif 15 à 20 minutes.
- Mélangez la noix de coco râpée, les graines de cumin, les graines de coriandre et les piments rouges jusqu'à obtention d'une pâte. Ajoutez aux épinards.
- Décorez de feuilles de coriandre.
- Faites chauffer l'huile dans une casserole. Ajoutez les graines de moutarde.
- Une fois les graines de moutarde éclatées, ajoutez les haricots verts.
- Ajoutez le sel et le piment en poudre. Bien mélanger.
- Couvrez et laissez cuire 10-15 minutes jusqu'à ce que les haricots soient tendres.
- Quand les haricots sont cuits, ajoutez la noix de coco râpée et mélangez bien.

# HAVIJ POLO



**NAME / NOM**

Shahriar Agaajani

**AGE / ÂGE**

31

**MARITAL STATUS /**

**ÉTAT CIVIL**

In a relationship / *En couple*

**LIVING IN THE CITY SINCE /**

**RÉSIDE EN VILLE DEPUIS**

1989

**IRANIANS LIVING IN THE CITY /**

**IRANIENS HABITANT EN VILLE**

120



## HAVIJ POLO

BY SHAHRIAR

 **60'** Prep/Préparation  
**30'** Cook/Cuisson

 **4-6**
INGREDIENTS /  
INGRÉDIENTS

2 cups basmati rice / tasses de riz basmati  
 1 kg carrots / de carottes  
 3 chicken fillets (omit if you're going for the vegetarian version) / filets de poulet (sauf si vous réalisez la version végétarienne)  
 1 large piece of ginger / beau morceau de gingembre  
 1 large onion / gros oignon  
 2 large potatoes / grosses pommes de terre  
 2-3 bay leaves / feuilles de laurier  
 2 tbsp turmeric / càs de curcuma  
 1 tbsp yellow curry / càs de curry jaune  
 1 tsp liquid saffron / càc de safran liquide  
 8 tbsp runny honey / càs de miel liquide  
 1 stock cube / cube de bouillon  
 Sunflower oil / Huile de tournesol

EN

"It's a recipe of my mum. The original version is called Shirin polo. This is a simpler version, but the taste is equally intense. I chose it because it's a simple recipe with not that many ingredients and you can prepare it in one go and in one day, which is a rare thing in Persian cuisine. In Iran, the preparation of most sauces requires at least a day or preparation and marinating." Make now or regret it later.

- To begin with, wash and rinse the rice. Repeat until water runs clear, then soak rice in water for at least one hour.
- For the sauce, cut the onion into quarters, add to a pan together with bay leaves, turmeric, curry, salt and pepper. Add one big cup of water with the thoroughly dissolved stock cube. Leave to cook for about 20 minutes. Add the chicken filets after 15 minutes (if using).
- Rinse the rice and add it to the rice cooker (or a saucepan).
- Retrieve one cup of juice from the sauce, and add it to the rice. Heat up until the rice starts getting viscous (the rice should not get sticky. If it does, add some water) and add the saffron.
- For the carrot mixture, peel and cut the carrots and ginger into small slices in the shape of matches.
- Heat them up in a separate saucepan. Add the runny honey and sunflower oil (4 tbsp). Mix whilst being careful not to tear the carrot matches. Stop heating when the mixture starts getting juicy (around 10 minutes).
- Cut the chicken fillets in slices and add them to the prepared sauce. Leave to cook for a couple of minutes before removing the bay leaves and adding the sauce and rice to the carrot mixture. Mix gently and leave to cool.
- Make a sunflower oil base in the rice cooker and add 3-4 mm slices of potatoes in order to fill the base of the rice cooker. Gently add the carrot mixture, poke 3-4 holes into the top, and cook at low temperature for around 30 minutes.
- Put a plate on the rice cooker and turn upside down.

FR

« C'est une recette de ma mère. La version originale s'intitule Shirin polo. Celle-ci est plus simple, mais tout aussi riche en goût. Je l'ai choisie pour sa simplicité : elle n'exige pas trop d'ingrédients et se prépare en une fois et en un seul jour, ce qui est assez rare dans la cuisine persane. En Iran, la préparation de la plupart des sauces requiert au moins un jour, ou une préparation et un temps de marinade. » Lancez-vous, vous ne le regretterez pas !

- Lavez et rincez le riz jusqu'à ce que l'eau soit claire, puis faites tremper le riz dans l'eau au moins une heure.
- Pour la sauce, coupez l'oignon en quartiers, mettez-le dans une casserole avec les feuilles de laurier, le curcuma, le curry, le sel et le poivre. Ajoutez une grande tasse d'eau dans laquelle vous aurez fait fondre le cube de bouillon. Laissez cuire environ 20 minutes. Après 15 minutes, ajoutez les filets de poulet (le cas échéant).
- Rincez le riz et versez-le dans le cuiseur à riz (ou une casserole).
- Prélevez une tasse de sauce, ajoutez-la au riz. Laissez cuire jusqu'à ce que le riz devienne glutineux (il ne doit pas « coller ». Si tel est le cas, ajoutez de l'eau). Ajoutez le safran.
- Pour la préparation aux carottes, pelez et taillez les carottes et le gingembre en julienne.
- Mettez à cuire dans une autre casserole. Ajoutez le miel et l'huile (4 càs). Mélangez sans abîmer les bâtonnets de carottes. Coupez le feu quand le mélange commence à rendre du liquide (environ 10 minutes).
- Coupez les filets de poulet en tranches et ajoutez-les à la sauce. Laissez cuire quelques minutes, ôtez le laurier et ajoutez la sauce et le riz au mélange de carottes. Mélangez doucement et laissez refroidir.
- Couvrez le fond du cuiseur à riz avec de l'huile de tournesol, ajoutez des tranches de pommes de terre de 3-4 mm d'épaisseur. Ajoutez doucement le mélange de carottes, faites 3-4 trous et cuisez à basse température environ 30 minutes.
- Pour servir : recouvrez le cuiseur à riz d'une assiette et retournez.

# RASS KIBBÉ



**NAME / NOM**

Amine Jaber

**AGE / ÂGE**

47

**MARITAL STATUS /  
ÉTAT CIVIL**

In a civil union / Pacsé

**LIVING IN THE CITY SINCE /  
RÉSIDE EN VILLE DEPUIS**

1981

**LEBANESE LIVING IN THE CITY /  
LIBANAIS HABITANT EN VILLE**

42



# RASS KIBBÉ

BY AMINE



**45'** Prep/Préparation  
**12'** Cook/Cuisson



2-3

## FOR THE MEATBALL FILLING/ POUR LA FARCE

**300 g** minced beef and lamb  
(or pork) / de viande hachée de bœuf  
et d'agneau (ou de porc)

**1** onion / oignon

**Salt** / Sel

**2** tsp Lebanese 7-spice mixture /  
càc de mélange 7 épices libanais

**1** tsp sumac / càc de sumac

**Olive oil** / Huile d'olive

**100 g** pine nuts / de pignons de pin

**1** tbsp pomegranate molasses /  
càs de mélasse de grenade

## FOR THE OUTER PART OF THE MEATBALL / POUR LES BOULETTES DE VIANDE

**500 g** minced beef / de bœuf haché

**250 g** burghul (half the quantity  
of meat) / de boulgour (soit la moitié  
du poids de la viande)

**1** tbsp cinnamon / càc de cannelle

**Salt** / Sel

**Pepper** / Poivre

**1** ice cube / glaçon

EN

"It's the national dish in Lebanon and as traditional as it gets. It contains two parts: the outer layer and the stuffing. This recipe unites the core and exotic ingredients of the Lebanese cuisine. This version might be one among 30 versions of 'kibbé' that exist but it's definitely the most famous one." To be accompanied by a refreshing minty yoghurt sauce, yum!

- Heat the olive oil in a saucepan. Add the onions and pine nuts and fry until the onions are brown (approximately 3 minutes). Add the meat and the spices and fry the meat until it's nearly cooked (approximately 3 minutes). Turn off the heat, add the pomegranate molasses and leave to rest.
- Meanwhile, pour the burghul in a round recipient and cover with cold water for 10 minutes (important for the next step). By now the water should be absorbed by the burghul.
- Pour all the ingredients into a mixer (the ice cube helps to keep the mixture from sticking to your hands when you insert the filling). You know the mixture is ready once it's smooth.
- Take a small amount of the mixture and roll it in your palm. Make a little hole in the middle of the ball with your index and hollow out the centre by turning the ball, keeping it as even as possible.
- Take a teaspoon of the filling and fill the hole. Press on the top until the ball is filled, then close it in order to have a nice kibbé ball.
- Put the balls in a cooking tray, drizzle with olive oil and cook for 12 minutes at 180°C.
- Prepare a nice yoghurt dip with fresh mint to accompany the kibbé balls.

FR

«C'est le plat national au Liban, difficile de trouver plus traditionnel! Il se prépare en deux étapes: la boulette proprement dite et la farce. Cette recette combine les ingrédients incontournables et exotiques de la cuisine libanaise. Ma préparation est sans doute une des innombrables variantes du 'kebbé' mais certainement la plus connue.» À déguster avec une rafraichissante sauce au yaourt et à la menthe!

- Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole. Ajoutez les oignons et les pignons et faites revenir jusqu'à ce que les oignons soient bien colorés (environ 3 minutes). Ajoutez la viande et les épices et faites revenir (environ 3 minutes). Éteignez, ajoutez la mélasse de grenade et laissez reposer.
- Pendant ce temps, versez le boulgour dans un saladier, couvrez-le d'eau froide et laissez gonfler pendant 10 minutes (important pour l'étape suivante). Le boulgour doit avoir absorbé toute l'eau.
- Mettez tous les ingrédients dans le mixeur (le glaçon empêchera le mélange de vous coller aux mains lors du remplissage). Le mélange est prêt quand la texture est lisse et homogène.
- Prélevez un peu de ce mélange et formez une boulette dans la paume de la main. Introduisez l'index au milieu de la boulette et creusez un trou au centre en la faisant tourner le plus régulièrement possible.
- Remplissez l'intérieur de la boulette avec une cuillerée à café de farce. Faites bien pénétrer pour remplir, puis «refermez» pour obtenir une belle boulette kebbé.
- Disposez les boulettes sur une plaque, aspergez légèrement d'huile d'olive et enfournez à 180 °C pour 12 minutes.
- Une petite sauce au yaourt avec de la menthe fraîche accompagnera délicieusement les boulettes kebbé.

# ALFAJORES CHILENOS



**NAME / NOM**

Cynthia Kharoufeh

**AGE / ÂGE**

31

**MARITAL STATUS /  
ÉTAT CIVIL**

Single / Célibataire

**LIVING IN THE CITY SINCE /  
RÉSIDE EN VILLE DEPUIS**

2012

**CHILEANS LIVING IN THE CITY /  
CHILIENS HABITANT EN VILLE**

21



# ALFAJORES CHILENOS

BY CYNTHIA



**190'** Prep/Préparation  
**6-8'** Cook/Cuisson



**20**

## INGREDIENTS/ INGRÉDIENTS

**2l** water / d'eau

**2** cups all-purpose flour / de farine

**1** tsp baking powder / càc de levure

**¼** cup butter / de beurre

**1½** tbsp vinegar / càs de vinaigre

**3** eggs / œufs

Icing sugar / Du sucre glace

**1** condensed milk (can) / boîte de lait concentré sucré

EN

"I chose this recipe because it reminds me of my trips to the beach back home in Santiago. Most people head to the beach on weekends and it is then that you can see women standing along the highway, all dressed up in white, waving at cars with a white cloth. They sell Chilean sweets covered in sugar, hence the white colour. Among a vast range of sweet delights, the cookies they sell are called 'Alfajores Chilenos', says Cynthia Kharoufeh. They are a perfect accompaniment to the four o'clock tea time session. A.m. or p.m., you decide.

- Pour water into a pan and bring to boil. Place the can of condensed milk (in its purchased form, closed) into the pan. There should be enough water in the pan to cover the can. Boil for 2½ hours, while the water slowly evaporates. Once done, take the can out of the pan and set aside. This is called "manjar". It's similar to the "dulce de leche" in Argentina, although it has a different taste.
- In a separate bowl, mix the flour, baking powder, butter and vinegar with your hands. Once it has the texture of beach sand, start adding one egg at a time. Keep kneading until the dough becomes firm.
- Stretch and gather the dough several times on a table until the dough seems well assembled. Stretch again until you create a very thin dough.
- Cut circles of around 6 cm and place them on a sheet of baking paper. Make several holes with a fork on each circle and bake at 180 °C for about 6 to 8 minutes (or until golden). Once ready, take them out of the oven to cool down.
- Take two cookies at a time and fill them with enough "manjar". Press them together lightly.
- Place all your "alfajores" on a plate and sprinkle them with icing sugar.

FR

« J'ai choisi cette recette car elle me rappelle mes excursions à la plage dans ma ville natale de Santiago. Le week-end, la plupart des habitants vont à la plage et l'on voit ces jours-là des femmes vêtues de blanc qui se tiennent au bord de la route et font signe aux voitures à l'aide d'un chiffon blanc. Elles vendent des pâtisseries chiliennes recouvertes de sucre, d'où la couleur blanche. » Cynthia Kharoufeh nous présente ces petits gâteaux appelés « alfajores chilenos ». Ils seront parfaits à l'heure de la pause ou du goûter : à vous de choisir.

- Versez l'eau dans une casserole et portez à ébullition. Plongez la boîte de lait concentré (telle quelle, fermée) dans la casserole. La boîte doit être entièrement immergée. Faites cuire au bain-marie pendant 2 h 30, le temps que l'eau s'évapore lentement. Ensuite, retirez la boîte de la casserole et réservez. C'est ce que l'on appelle le « manjar », que l'on peut comparer au « dulce de leche » argentin, bien qu'il ait un goût différent.
- Dans un autre bol, mélangez à la main la farine, la levure, le beurre et le vinaigre. Lorsque la texture ressemble à celle du sable, ajoutez un œuf à la fois. Continuez de pétrir jusqu'à ce que la pâte soit bien ferme.
- Sur une table, étalez la pâte puis faites-en une boule. Répétez l'opération plusieurs fois jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène. Étalez à nouveau jusqu'à obtenir une pâte très fine.
- Découpez des cercles d'environ 6 cm et placez-les sur une feuille de papier de cuisson. À l'aide d'une fourchette, faites plusieurs trous sur chaque cercle et enfournez à 180 °C pendant 6 à 8 minutes (ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée). Lorsqu'ils sont cuits, sortez les cercles du four et laissez refroidir.
- Prenez deux biscuits à la fois, couvrez-les de suffisamment de « manjar » et pressez-les l'un contre l'autre délicatement.
- Placez les « alfajores » sur un plateau et saupoudrez de sucre glace.



# LOMO AL TRAPO CON PATACONES



**NAME / NOM**

Juana Ramirez

**AGE / ÂGE**

34

**MARITAL STATUS /**

**ÉTAT CIVIL**

Married / Mariée

**LIVING IN THE CITY SINCE /**

**RÉSIDE EN VILLE DEPUIS**

2010

**COLOMBIANS LIVING IN THE CITY /**

**COLOMBIENS HABITANT EN VILLE**

72



# LOMO AL TRAPO CON PATACONES

BY JUANA



45' Prep / Préparation  
40' Cook / Cuisson



4

## FOR THE SALT-ENCUSTED BEEF / POUR LE BŒUF EN CROÛTE DE SEL

**800 g** beef tenderloin / de filet de bœuf  
**1 kg** salt / de sel  
A cotton dishcloth (trapo) / Un torchon  
en coton (trapo)  
Dried oregano / De l'origan séché  
Butcher's string / De la ficelle de  
boucher

## FOR THE FRIED PLANTAINS / POUR LES BANANES PLANTAINS FRITES

**2** plantains / bananes plantains  
Frying oil / De l'huile de friture

EN

"I used to eat this dish with my friends and family at home by the fire in Bogota. I think it is a very easy and original way to cook a delicious beef tenderloin," explains Juana Ramirez.

- For the salt-encrusted beef (lomo al trapo), prepare your barbecue and make sure you have red-hot embers.
- Wet the cloth and extend it on a flat surface. Spread the salt at a layer of about ½ cm and sprinkle with oregano. Place the tenderloin in the centre of the cloth. Pull over one corner, then the second corner. Turn the cloth around and roll the beef tenderloin inside. Take a piece of butcher's string and tie the parcel up.
- Pick up the package and lay it on the embers. Cook for 9 minutes on one side and 8 minutes on the other side. The cloth will burn leaving the tenderloin perfectly cooked inside.
- For the patacones (fried plantains), heat the frying oil. Cut the ends of the plantains, then make a slit on both sides and remove the skin.
- Cut the plantains into 2.5 cm pieces and fry them at a high temperature for approximately 4 minutes. Remove from oil once they're golden brown and drain on kitchen paper towels. Flatten the plantain pieces into slices and fry again for 3 minutes. Remove from the oil and let them drain once again. Season with salt.
- To serve, cut the beef in slices and serve with a green salad and the plantains on the side. Savour it with either a chilled beer or a glass of red wine.

FR

«C'est un plat que je mangeais au coin du feu, dans ma maison de Bogota, entourée de ma famille et de mes amis. Je trouve que c'est une façon très simple et originale de cuisiner un délicieux filet de bœuf», explique Juana Ramirez.

- Pour le bœuf en croûte de sel (lomo al trapo), préparez le barbecue et vérifiez que les braises soient bien rouges.
- Mouillez le torchon et posez-le sur une surface plane. Disposez le sel en une couche d'environ ½ cm et saupoudrez d'origan. Placez le filet de bœuf au centre du torchon. Rabattez l'un des coins, puis l'autre. Retournez le torchon, enroulez le filet de bœuf à l'intérieur et fermez le tout avec une ficelle de boucher.
- Posez le paquet sur les braises. Faites cuire 9 minutes d'un côté et 8 minutes de l'autre. Le torchon va brûler et le filet de bœuf sera cuit à la perfection à l'intérieur.
- Pour les patacones (bananes plantains frites), faites chauffer l'huile de friture. Coupez les extrémités des bananes plantains, puis incisez la peau dans le sens de la longueur avant de les éplucher.
- Coupez les bananes plantains en morceaux de 2,5 cm et faites-les revenir à feu vif pendant environ 4 minutes. Sortez-les de l'huile dès qu'elles prennent une couleur brun doré et égouttez-les sur du papier absorbant. Écrasez légèrement les bananes plantains, coupez-les en tranches et faites-les frire à nouveau pendant 3 minutes. Sortez-les de l'huile et égouttez-les à nouveau. Salez.
- Pour servir, découpez le bœuf en tranches, servez-le avec une salade verte et accompagné des bananes plantains. Dégustez-le avec une bière fraîche ou un verre de vin rouge.

# COCHINITA PIBIL CON ARROZ



**NAME / NOM**

Gustavo Verdín Barajas

**AGE / ÂGE**

31

**MARITAL STATUS /  
ÉTAT CIVIL**

Married / Marié

**LIVING IN THE CITY SINCE /  
RÉSIDE EN VILLE DEPUIS**

2009

**MEXICANS LIVING IN THE CITY /  
MEXICAINS HABITANT EN VILLE**

89



# COCHINITA PIBIL CON ARROZ

BY GUSTAVO



90' Prep / Préparation

120' Cook / Cuisson

+4h Refrigeration / Réfrigération



12

## COCHINITA PIBIL

**3 kg** pork meat / de viande de porc  
**2** banana leaves / feuilles de bananier  
**1 l** orange juice / de jus d'orange  
**500 ml** water / d'eau  
**1** cup apple cider vinegar / tasse de vinaigre de cidre de pomme  
**2** tbsp salt / càs de sel  
**4** cloves garlic / gousses d'ail  
**1** tbsp ground black pepper / càs de poivre noir  
**1** tbsp oregano / càs d'origan  
**1** tbsp cumin / càs de cumin  
**1** tbsp marjoram / càs de marjolaine  
**5** bay leaves / feuilles de laurier  
**110 g** achiote seasoning / de pâte de rocou  
 Juice of **4** lemons / jus de **4** citrons  
**20** corn tortillas / tortillas de maïs

## XNIPEC SAUCE / SAUCE XNIPEC

**3** red onions, finely chopped / oignons rouges finement hachés  
 Juice of **2** lemons / jus de **2** citrons  
 Salt and pepper to taste / Sel et poivre  
 Olive oil / Huile d'olive  
**1** habañero chili pepper, finely chopped / piment habañero émincé

EN

"Cochinita pibil" is a traditional Mexican dish of Mayan origin that celebrates the tenderness and deliciousness of slow-roasted pork," says Gustavo whilst serving us a round of ice-cold Corona. Salud!

- Cut the pork meat into approximately 10 cm slices.
- Blend the remaining ingredients (aside from the tortillas) and add them to the meat. Cover the meat with the banana leaf.
- Marinate and refrigerate for at least 4 hours.
- Boil the meat for about 2 hours over medium heat. Check its consistency, making sure it's fully cooked and tender.
- Heat the tortillas and fill them with the "cochinita pibil".
- For the Xnipec sauce, mix all the ingredients together and pour the sauce over the "cochinita pibil".

FR

« Le 'cochinita pibil' est un plat mexicain traditionnel d'origine maya célébrant la tendreté et la délicatesse du porc cuit très lentement », affirme Gustavo en nous servant une tournée de Corona glacée. Salud!

- Coupez la viande de porc en morceaux d'environ 10 cm.
- Mélangez les autres ingrédients (hormis les tortillas) et ajoutez-les à la viande. Couvrez la viande avec les feuilles de bananier.
- Laissez mariner au réfrigérateur pendant 4 heures au moins.
- Faites bouillir la viande à feu moyen pendant environ 2 heures. Vérifiez la cuisson : la viande doit être très tendre.
- Réchauffez les tortillas et garnissez-les de « cochinita pibil ».
- Pour la réalisation de la sauce Xnipec, mélangez tous les ingrédients et versez la sauce sur le « cochinita pibil ».



PU



# PUSAS

# PUPUSAS

BY WENDY

 45' Prep/Préparation  
12' Cook/Cuisson

 2-3

## FOR THE PUPUSAS (CORN FLOUR TORTILLAS) / POUR LES PUPUSAS (TORTILLAS DE FARINE DE MAÏS)

3 cups corn flour / *tasses de farine de maïs*  
1½ cups water / *tasse d'eau*  
½ tsp salt (optional) / *càc de sel (facultatif)*  
1 cup grated quesoillo (Salvadorian cheese. Substitute with mozzarella) / *tasse de quesoillo râpé (fromage salvadorien. Remplacez par de la mozzarella)*  
½ cup refried beans / *tasse de haricots frits*  
1 cup pork meat (optional) / *tasse de viande de porc (facultatif)*

## FOR THE CURTIDO (SLAW) / POUR LE CURTIDO (SALADE DE CHOU)

1 head of cabbage / *chou*  
1 carrot, grated / *carotte, râpée*  
1 jalapeño pepper, sliced (optional) / *piment jalapeño, haché (facultatif)*  
1 tbsp dried oregano / *càs d'origan séché*  
Salt / *Sel*  
½ cup apple cider vinegar / *tasse de vinaigre de cidre*  
¼ cup water / *tasse d'eau*

## FOR THE TOMATO SAUCE / POUR LA SAUCE TOMATE

3 tomatoes, chopped / *tomates, coupées en morceaux*  
1 small onion, chopped / *petit oignon, découpé*  
1 garlic clove, chopped / *gousse d'ail, émincée*  
1 bunch coriander, chopped / *botte de coriandre, ciselée*  
1 bunch oregano, chopped / *botte d'origan, ciselée*  
½ cup water / *tasse d'eau*  
Salt to taste / *Salez selon votre goût*

EN

"They are so popular in El Salvador that you have places called 'Pupuserías' spread all over the country," says Wendy Medrano. If this wasn't enough, she serves them with a tasty carrot-coleslaw salad and a mild tomato sauce.

- For the pupusas: in a large bowl, mix the corn flour with the water and salt whilst stirring well. Add more water if necessary to obtain a soft dough that does not crack around the edges when it is flattened. Let the dough rest for about 15 minutes.
- Divide the dough into six parts. Form a ball of dough, then hollow out a part in the ball. Place filling of choice in the inside and carefully wrap the dough around the filling to seal. Flatten the ball into a disk, about ½ cm thick. Make sure the filling doesn't leak from the edges.
- Brush a very small amount of oil onto the surface of a frying pan. Heat it over medium heat, and place the pupusas in the pan. Allow to brown on each side, like a tortilla, and flip as necessary. Serve warm.
- For the curtido (slaw): slice the cabbage thinly and pass it through boiling water.
- Grate the carrot, chop the jalapeño.
- Put all the vegetables, along with the oregano, into a bowl. Mix well, then transfer into a jar.
- Add the salt, vinegar and water. Stir and let it rest. It is best to prepare the salad at least a day in advance.
- For the tomato sauce: add all the ingredients in a blender. Add ½ cup of water. Blend everything. Add more water if you want the salsa to be thinner.
- Put the sauce into a pan and cook for around 10 minutes on a medium heat.
- Remove the sauce from the heat and let it cool before serving.
- Top your pupusa with the curtido and the tomato sauce and you're ready to have the best time of your life!

FR

« Au Salvador, elles sont si répandues que les 'Pupuserías' ont fleuri dans tout le pays », nous raconte Wendy Medrano. Pour corser le tout, Wendy les accompagne d'un excellent émincé de chou/carotte et d'une sauce tomate peu épicée.

- Pour les pupusas : dans un grand saladier, mélangez la farine de maïs, l'eau et le sel en remuant bien. Ajoutez de l'eau si besoin pour obtenir une pâte lisse qui s'étale sans être cassante. Laissez reposer 15 minutes.
- Divisez la pâte en 6 pâtons. Prenez un pâton, faites un creux au centre et remplissez-le avec la garniture de votre choix puis recouvrez. Veillez à ne pas faire ressortir la garniture. Aplatissez en forme de galette d'environ ½ cm d'épaisseur. Vérifiez que la garniture ne déborde pas.
- Huilez très légèrement une poêle à frire. Faites chauffer à feu moyen. Déposez la pupusa dans la poêle. Cuisez de chaque côté jusqu'à obtention d'une jolie couleur brun doré. Retournez autant de fois que nécessaire. Servez chaud.
- Pour le curtido (salade de chou) : émincez puis blanchissez le chou.
- Râpez la carotte et coupez grossièrement le jalapeño.
- Mettez tous les légumes plus l'origan dans un saladier. Mélangez bien puis transvasez dans un autre saladier.
- Ajoutez le sel, le vinaigre et l'eau. Mélangez et laissez reposer. La salade est encore meilleure si elle est préparée la veille.
- Pour la sauce tomate : mettez tous les ingrédients dans un mixeur. Ajoutez ½ tasse d'eau. Mixez et ajoutez de l'eau pour une sauce moins épaisse.
- Transvasez dans une casserole et faites mijoter pendant environ 10 minutes.
- Ôtez du feu et laissez refroidir avant de servir.
- Nappez la pupusa de curtido et de sauce tomate et croquez le bonheur à pleines dents !





**NAME / NOM**

Wendy Medrano

**AGE / ÂGE**

30

**MARITAL STATUS /  
ÉTAT CIVIL**

Married / Mariée

**LIVING IN THE CITY SINCE /  
RÉSIDE EN VILLE DEPUIS**

2008

**SALVADORIANS LIVING IN THE CITY /  
SALVADORIENS HABITANT EN VILLE**

11

Smaaklike ete!

Verði þér að góðu

Prijatno!

SMAKELIJK

Buen provecho

Win da i clafi

Bon appétit

BUON APPETITO

Gero apetito

Enjoy

Ân ngon nhé

Doborou chut'

Bil hana

itadakimasu

befarma'id

jal meokkesseumnida

chī hǎo

Smacznego

Gud dem Appetit  
BOM APETITE



EN

**The texts in this series were written by Gintare Parulyte**

Actor and writer, she divides her time between Berlin and Luxembourg. She loves her native Lithuania and also certain aspects of its cuisine. She loves well-sharpened vegetable peelers, cumbersome kitchen gadgets, preparing food that ends in chaos in the kitchen and pages of recipe books splattered with food that indicate a real passion for cooking.

**The photos in this series were taken by Sven Becker**

Trained in Brussels and Cologne, this Luxembourgish has long had an interest in the visual arts, but also in social and environmental issues. His work as a photographer covers music, the arts, culture, society and its injustices while always maintaining a keen aesthetic and respect for his subjects. His photos tell a story and invite the viewer to meet those who live that story.

FR

**Les textes de cette série sont rédigés par Gintare Parulyte**

Comédienne et écrivain, elle partage sa vie entre Luxembourg et Berlin. Elle adore son pays d'origine, la Lituanie, et par certains côtés, adore aussi la cuisine. Elle aime les épluche-légumes bien aiguisés, les gadgets de cuisine encombrants, les préparations qui se terminent par un chaos dans la cuisine et les livres de recettes dont les pages tachées témoignent d'une passion culinaire.

**Les photos de cette série sont réalisées par Sven Becker**

Formé à Bruxelles (CAD) et à Cologne (SAE), ce Luxembourgeois s'intéresse aux arts visuels mais aussi, et surtout, aux questions sociales et environnementales. Son travail photographique brosse des sujets tels que la musique, les arts, la culture, la société et ses injustices, tout en gardant une approche profondément esthétique et un immense respect de ses sujets. Ses photos racontent des histoires et nous font aller à la rencontre de ceux qui les vivent.

These recipes have previously been published in City Magazine.  
This booklet is published by the City of Luxembourg and produced by Maison Moderne.

*Ces recettes sont extraites d'anciens numéros de City Magazine.  
Ce livret est publié par la Ville de Luxembourg et produit par Maison Moderne.*



