The book cover features a vibrant, abstract background with concentric brushstrokes in shades of purple, blue, and red. The title is written in a white, hand-drawn, cursive font. A silver fork is positioned horizontally across the lower part of the central red area.

Ma Couleur
dans l'assiette

RECUEIL DE RECETTES
(ET REFLEXIONS SUR LE MONDE)



Tête de ... : En s'inspirant de Magritte, montrons que nous sommes ce que nous mangeons.

MA COULEUR DANS L'ASSIETTE

« DIS-MOI CE QUE TU MANGES, JE TE DIRAI CE QUE TU ES. »

Cette citation de Brillat Savarin illustre le thème que nous avons abordé pendant deux années dans le cadre de l'atelier d'arts plastiques '**Ma couleur dans l'assiette**', qui a eu lieu à l'École Fondamentale Communale de Houdeng-Goegnies..

Une école c'est le point de départ de l'éducation, c'est là qu'on rencontre l'autre, que l'on se confronte, que l'on expérimente et que l'on apprend à vivre ensemble.

Dans cette classe bigarrée, Ezat croise Iliar qui est ami avec Marsela, Maxime et Sally, qui adresse la parole à Salvatore et joue, ou pas, avec Samuela. C'est aussi un peu d'Afrique, d'Albanie, d'Italie, de Jamaïque et de Belgique qui essaient de vivre ensemble mais se connaissent peu. Chaque couleur de peau est une invitation au voyage et se reflète dans les assiettes.

Dans cet atelier, nous avons tenté de mieux connaître les habitudes culinaires de notre voisin, de découvrir d'autres manières de manger mais aussi de colorer le monde.

Des recettes, nous sommes passés à la peinture puis au débat et nous nous sommes mis à table pour exposer notre point de vue ou nos questions.

Voici le petit recueil alléchant de notre tolérance et de nos découvertes culinaires.

Mangeons nos couleurs et dessinons un monde meilleur.

Linda Vaccarello, animatrice

Question posée en classe :

Qu'est Ce que le monde ?

« La vie !
Je ne sais pas !
Peut-être le temps qui passe,
et mon entourage qui ne doit pas être
pollué. J'ai une idée !...
Et si c' était toutes les personnes
sur Terre,
dans une grande maison propre et joyeuse.
L' endroit où je vis !
Enfin je veux dire mon habitation est propre,
mais ce n' est pas le cas de tous.
La planète ce n' est pas que la nature
où tout à l'air beau...
c' est tout, tout, toute l' entièreseté
des villes, des pays et des gens...
ça et l' existence,
et c' est beau. »

...

Réflexion **Cadreve exquise** de maxime I, maxime S, salvatore, sa-
rah, océane, iliar, sally, alicia, charlotte, célia S, célia U, marsela,
rachel, aurelia, serena, camille, sandro, emmeline, ezat, samuela,
audeline, virginie, maelis, ismérie, jason, kimberley P, kimberley
W, joachim, wendy, ryan.



Tête de ... : En s'inspirant de Magritte, montrons que nous sommes ce que nous mangeons.

Byrek ou Burek albanais au fromage à la marseila



🌀 Ingrédients pour 4 personnes :

pâte filo,
huile d'olive,
1 oignon,
200 gr fromage type feta ou ricotta,
2 œufs,
sel et poivre.

🌀 Préparez la farce en mélangeant la fêta, l'œuf battu, l'oignon préalablement revenu à la poêle (les oignons doivent être encore blonds translucides), le sel et le poivre. *On peut ajouter un peu de menthe hachée, de coriandre ou de persil si on est fan d'herbes fraîches, c'est délicieux aussi avec un peu d'épinards assaisonnés !

🌀 Dans un plat huilé superposez deux feuilles de pâte filo que vous aurez badigeonné légèrement d'huile d'olive chacune. Déposez un peu de farce étalée et recommencez 4 fois l'opération en terminant par de la pâte filo...

🌀 Enfournez et sortez lorsque les feuilles sont bien dorées...
*Servez comme des parts de tarte qui partiront comme des... petits pains.

Tête de chicon : En s'inspirant de Magritte, montrons que nous sommes ce que nous mangeons.



Arancini sicilien mamma Serena



🌀 Ingrédients pour 6 personnes :

Votre meilleure sauce bolognese avec un supplément de 150gr de petits pois surgelés, (tout le monde à une recette familiale).

Pour les boulettes de riz,
1kg de riz à risotto type riso gallo,
200gr de parmesan,
2 jaunes d'œufs + 4 œufs battus,
12 cubes de fromage filante ou mozzarella,
1 boîte de chapelure,
sel et poivre.

🌀 Faites cuire le riz préalablement rincé dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 15 à 20 minutes, puis égouttez le. ✨ Ajoutez ensuite le parmesan et les deux jaunes d'œufs et remuez vigoureusement. ✨ Laissez refroidir pendant 20 minutes et pendant ce temps, à l'aide d'une écumoire, extrayez la viande hachée et les petits pois de votre bolognese et réservez cette farce dans un bol. ✨ Une fois le riz suffisamment froid pour être manipulé, formez une demi boule de riz dans la paume de votre main mouillée pour que le riz ne colle pas trop. ✨ Ajoutez un morceau de fromage en cube au centre de votre demi boule ainsi qu'une cuillerée de farce bolognese puis refermez de riz pour

souder une boule entière qui aura la taille d'une balle de tennis. ✨ Passez dans l'œuf battu et la chapelure et recommencez l'opération une douzaine de fois. ✨ Réservez au frigo au moins deux heures pour que les arancini soient bien compactes et ne se répandent pas.

🌀 Pour la cuisson passez vos arancini à la friteuse pour les dorer mais attention trois ou quatre à la fois au maximum. Faites fondre le cœur de vos convives avec le cœur fondant de vos arancinis !

Tête de moule : En s'inspirant de Magritte, montrons que nous sommes ce que nous mangeons.



Poulet à la Moambe inspiration africa Samuela

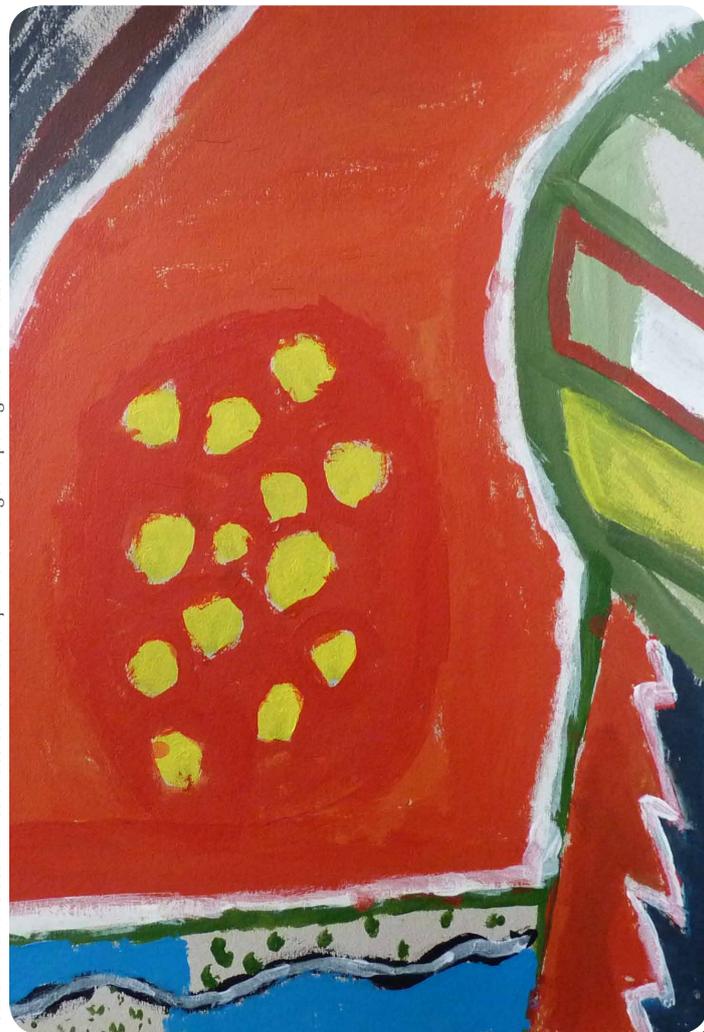


☉ *Ingrédients pour 6 personnes :*
UN poulet débité en morceaux,
2 oignons,
une tomate,
sauce moambe (en conserve),
beurre de cacahuète,
pili pili ou piment,
6 bananes plantins.

☼ Rissoler cuisses et blancs de poulet dans de l'huile d'arachide avec des oignons hachés grossièrement et une tomate coupée en morceaux et assaisonner. *Ajouter un fond d'eau et laissez mijoter à feux doux ...jusqu'à cuisson complète.

☼ Ajouter ensuite de la sauce Moambe (huile & chair des noix de palme) une grosse noix de beurre de cacahuète... et une touche de pili-pili. Laisser les aliments s'imprégner mutuellement. *Cuire du riz séparément (blanc ou sauvage... selon).

☼ Rissoler les bananes plantins dans une poêle avec un peu d'huile d'arachide. *Dégustez bien chaud et épicé !



Abstrait : Patterns des formes et des couleurs de ce que nous mangeons pour goûter à l'art abstrait.



Abstrait : Patterns des formes et des couleurs de ce que nous mangeons pour goûter à l'art abstrait.

Abstrait : Patterns des formes et des couleurs de ce que nous mangeons pour goûter à l'art abstrait.



Rissoles portugaises au bœuf d'Ismerie



🌀 Ingrédients pour + -15 unités :

Pâte,

- 500 grammes de farine,
- 3 cuillères à soupe de beurre,
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- 2dl d'eau tiède,
- 1 pincée de sel fin.

Farce,

- 400 gr de bœuf haché ou mélange veau porc,
- 1 oignon finement haché,
- 2 gousses d'ail finement hachées,
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- 4 cuillères à soupe de pulpe de tomate,
- 1 dl de vin blanc,
- 3 jaunes d'œufs,
- 1 feuille de laurier,
- un petit peu de persil plat,
- 2 cuillères à soupe de maïzena.

🌀 Tamisez la farine en tas sur le plan de travail et ouvrez un puit au milieu, versez l'huile d'olive, le beurre fondu et le sel.

✳️ Travaillez du bout des doigts en ajoutant l'eau tiède jusqu'à obtention d'une pâte malléable. Bien pétrir et formez une boule de pâte que vous laissez reposer 30 minutes.

🌀 Dans une casserole faites dorer l'ail, l'oignon, la viande dans l'huile d'olive en remuant. ✳️ Ajoutez la feuille de laurier et la pulpe de tomate puis laissez cuire doucement. ✳️ Arrosez du vin blanc puis laissez réduire, salez poivrez.

🌀 Dans un bol battez les jaunes d'œufs avec la maïzena puis ajoutez-les à la préparation dans la casserole mais hors du feu. Mélangez vigoureusement pour que ce soit épais et bien lié sur le feu puis coupez la source de chaleur. ✳️ Saupoudrez de persil haché et réservez.

🌀 Etalez finement votre pâte sur votre plan de travail fariné et découpez des petits ronds à l'emporte pièce (ou verre retourné) que vous farcirez de votre préparation au milieu. ✳️ Pliez vos ronds de pâte en deux en mouillant les bords du cercle et en soudant bien.

🌀 Faites dorer des deux côtés dans une poêle antiadhésive avec un peu d'huile. ✳️ Essorez sur du papier absorbant et servez chaud ou tiède en écoutant un bon fado !



Le soufflé chèvre et carotte de ta pote Charlotte



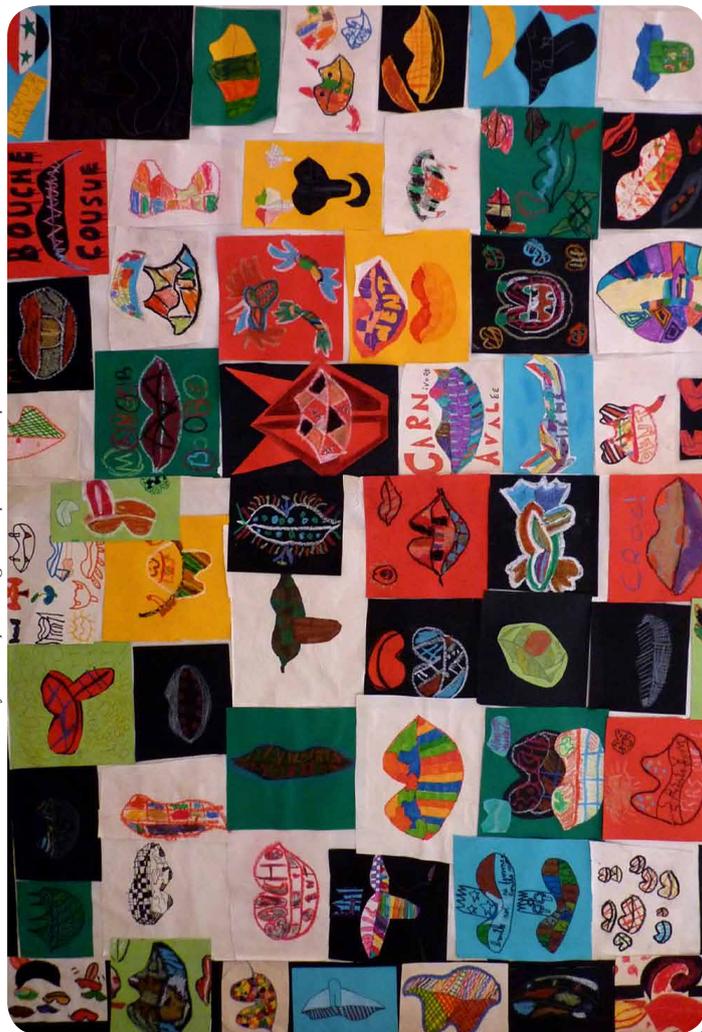
🌀 Ingrédients pour 4 personnes :

4 carottes,
une branche de thym et un petit bouquet de coriandre
fraîche,
1 gros oignon,
100 gr de fromage de chèvre frais ou bâchette,
huile d'olive,
trois oeufs,
100 ml de crème.

🌀 Epluchez les carottes et coupez les en rondelles, coupez l'oignon grossièrement puis faites les revenir dans une petite casserole avec un filet d'huile d'olive. *Quand l'oignon est translucide ajoutez la branche de thym du sel et du poivre et couvrez d'un grand verre d'eau. Laissez mijoter jusqu'à évaporation du liquide. *Lorsque les carottes sont cuites, enlevez la branche de thym. *Laissez refroidir quelques minutes puis ajoutez la coriandre, le chèvre, les oeufs battus, la crème et mixez le tout pour obtenir une crème veloutée que vous assaisonnez de sel et de poivre si besoin.

🌀 Remplissez 4 ramequins au trois quarts et enfournez pendant 12 à 15 minutes à 180 degrés... *Vos soufflés sont dorés, gonflés et prêts à être dévorés par vos potes affamés !

Bouches-Rient : Patchwork de bouches stylisées qui mangent ou prennent la parole... ou les 2 !





Graphaliments : Dessin à l'encre Betterave ou café sur le graphisme des aliments.

Graphaliments : Dessin noir et blanc sur la texture des aliments vus à la loupe, ou comment l'imprimé peut créer une grande oeuvre.



Ce projet a été mené par l'ASBL **Transat compagnie** et **MUS-E Belgium** dans une collaboration avec différents partenaires.

MUS-E Belgium est une organisation artistique bilingue créée en 2000. Elle assure une fonction de plateforme pour des artistes professionnels, de toutes disciplines, qui traduisent leurs pratiques artistiques dans des projets destinés au secteur de l'enseignement, à l'extrascolaire ou secteur de l'éducation permanente.

Transat Compagnie est une association qui rassemble des artistes, animateurs professionnels dont l'objectif est de réaliser des projets où s'entremêlent : théâtre, musique, cirque, arts plastiques, vidéo dans un souci constant d'agir sur des questions d'ordre social, politique et culturel.

Pour **MUS-E Belgium** et **Transat Compagnie**, il est essentiel que les intervenants professionnels des ateliers reçoivent carte blanche pour mener les projets. Inspirés par leurs propres pratiques d'animations et artistiques, ils plongent les participants dans une atmosphère singulière où on expérimente, et où on crée. Ils partent et parlent du monde des participants pour élaborer un processus créatif orienté sur l'expérience. Dans un processus collectif de réalisation, on apprend à apprécier nos différences et on découvre aussi ce qui nous rapproche. L'inter-culturalité trouve là une opportunité pour se vivre autrement.

MUS-E Belgium

Chaussée de La Hulpe, 61
1180 Bruxelles
02/660 25 80
Info@mus-e.be
www.mus-e.be

Transat Compagnie

Rue de gouy, 5
7160 Chapelle-lez-herlaimont
06/445 93 13
trans-@skynet.be



5^{ème} année - École Communale Fondamentale de Houdeng-Goegnies - 2010/2011.

Silhouettes 1 : Gros, grands, petits... nos différences qui dansent.



Ma couleur dans l'assiette.

Projet où les aliments et les
plats deviennent une ren-
contre avec l'autre...

Travaux réalisés avec des enfants de
5^{ème} année durant la saison scolaire
2010 et 2011 à l'École Communale
Fondamentale de Houdeng-Goegnies.



s'investir dans
le bien-être
et la prospérité



Chaussée de la Hulpe 61
1180 Bruxelles
02/660 25 80
info@mus-e.be
www.mus-e.be

transatcompagnie

Rue de gouy, 5
7160 Chapelle-lez-herlaimont
06/445 93 13
trans-@skynet.be

