



À table !  
Littérature & Recettes de cuisine en partage

# À table !

Littérature & Recettes de cuisine en partage



La Ville, au loin



# À table !

## Littérature & Recettes de cuisine en partage

La cuisine est un élément essentiel et universel du patrimoine culturel immatériel de l'humanité. Elle constitue un socle de traditions, de savoir-faire, de pratiques qui nous lient et que nous avons plaisir à transmettre.

De novembre 2023 à janvier 2024, le collectif « La ville, au loin » a conduit un parcours artistique dans le cadre d'un contrat de ville 2023 mettant en valeur le caractère vivant d'un patrimoine en perpétuelle évolution.

Il a réuni un groupe d'habitants de Rosny-sous-Bois pour un projet artistique ayant pour thème la cuisine, les souvenirs et les pratiques sociales qui y sont liés.

Les artistes de notre collectif ont conçu des séances d'écriture, de théâtre, de recueil de récits et ont organisé des ateliers culinaires, des lectures littéraires ainsi que des sorties culturelles avec les participants.

« Voulez-vous goûter quelques mots marinés ? »

21 photographies et 2 aquarelles accompagnées de 16 textes composent ce carnet.

Témoignage de ce projet au long cours, les récits rassemblés ont donné la matière d'un carnet illustré de photographies et d'un banquet tout à la fois littéraire, artistique et gastronomique qui a conclu autour d'une table de partages l'expérience vécue collectivement.

Nous avons voulu, ensemble, mettre à l'honneur la place importante qu'occupent les souvenirs de cuisine.

Des plats de l'enfance aux recettes transmises de génération en génération, des repas de fête aux dîners partagés en famille ou entre amis, la mémoire retient nombre de détails que la seule mémoire visuelle écarte.

VOULEZ-VOUS GÔTER QUELQUES MOTS MARRÉS ?  
ATTENTE...SERVITUDE...MAÎTRISE DE SOI...

MAIS IL Y A DES MOTS ET DES PHRASES QUE JE GARDE  
PRÉCIEUSEMENT POUR MOI.  
PRENONS LA PHRASE « JE T'AI ME »

JE N'ARRIVE JAMAIS À SORTIR CETTE PHRASE DE LA SOUCHE. ELLE  
EST TELLEMENT ESSENTIELLE, C'EST COMME UNE GOUTTE DE LIQUIDE  
MIRACULEUX RESTÉ AU FOND D'UN ALAMBIC.

JAMAIS, JAMAIS JE N'ARRIVE À DIRE « JE T'AI ME »  
AU MOMENT MÊME OÙ ELLE DOIT SORTIR ET S'ENVOLER VERS SON  
DESTINATAIRE VOUS L'AVEZ COMME SI C'ÉTAIT LE CONTENU D'UNE  
HUILE  
VOUS L'ASPIREZ TOUT SIMPLEMENT COMME ÇA  
FLOUPE...

ET C'EST IMPORTANT DE FAIRE  
FLOUPE...

CETTE ONOMATOPEË AIDE À RESSENTIR CETTE PHRASE ESSENTIELLE

ESSAYEZ MESDAMES, MESSIEURS  
FAITES FLOUPES...

MAMAN J'AI PRIS UNE GRANDE DÉCISION...  
FLOUPE...

MA CHÈRE AME J'AI UNE CHOSE À VOUS DIRE...  
FLOUPE...

IL Y A DES MOTS QU'ON AVALE, D'AUTRE QU'ON MACHE, D'AUTRE  
QU'ON SPOTE

# Si j'étais une épice...

Bernadette

« **Le laurier.** Ça parfume tout, et ça soigne. »

Sonia

« **Le curcuma.** Pour la couleur qu'il donne, jaune chaud. »

Toan Van

« **Le poivre.** C'est utilisé partout donc je voyagerais partout. De préférence le poivre de Phu Quoc, l'île d'origine du nuoc-mâm. C'est une île qui sent. »

Christiane

« **La vanille.** C'est les îles, le soleil... et le gâteau de riz, mon péché mignon ! »

Madina

« **Le cumin.** Pour l'odeur, il relève et révèle les légumes secs et enlève les maux de ventre. »

# L'épice choisie...

## Siham

« **Une petite épice ovale** avec une odeur de **citronnelle**, qui me fait voyager en Asie, sans que je sache l'origine exacte. Et **la sauce soja**, qui me rappelle les merveilleux sushis que j'ai mangés au Japon. À quand le prochain voyage ? »

## Thérèse

« **L'ail**. Je ne manque pas d'en mettre partout. Surtout quand je fais de la viande. Je le malaxe, je le mixe, ça attendrit la viande.

**Le café**. Le café j'en bois tout le temps : le matin, à 10h, à 14h. J'ai une anecdote à ce sujet. Quand j'étais infirmière, si la responsable passait et que tu étais assise à boire un café, elle ne t'engueulait pas. Mais si elle te voyait assise sans café, là elle t'engueulait. C'était un métier difficile, où on est toujours debout, on a mal aux jambes. C'était la seule façon de faire une pause ! »

## Bernadette

« **Le café**. C'est une vie de travail dans la restauration : 60 ans. Ça apporte de la joie et ça vient de chez nous, en Afrique. Et l'ail. Ça m'ouvre l'appétit ! »

## Sonia

« **Le café**. J'aime l'odeur du café, surtout l'hiver. Il réchauffe le cœur et le corps. »



## Toan Van

«J'ai choisi **le sucre vanillé**. Ça me rappelle mon premier travail dans la restauration. L'un des premiers desserts que j'ai appris à faire, c'est la panacotta. Il y avait le parfum suave qui embaumait la petite cuisine du restaurant dans lequel je travaillais, cette senteur mélangée à celle onctueuse et gourmande de la crème liquide marquait le point de départ de ma journée. J'en faisais tous les jours, et c'était la première chose à faire, pour qu'elle ait le temps de figer.

**Le curry**. Pour moi c'est un carrefour gastronomique. Il est à la croisée des cultures et des pratiques culinaires. Ce mélange d'épices d'origine indienne je crois, est utilisé dans beaucoup de pays. C'est une senteur qui monte au nez et tire parfois des larmes, à la fois familière, car elle est utilisée dans la cuisine vietnamienne, et fait voyager en Inde ou au Japon. Cela montre que les épices voyagent et se transforment. »

## Pauline

«Cette épice, je ne sais pas ce que c'est. Ça sent la terre, ça me donne envie de vomir, je ne l'aime pas. J'ai choisi **le café** aussi, pour contrebalancer. J'aime cette odeur parce que c'est ce que prend ma mère le matin, pour se réveiller. »

## Nour El Houda

«**La lavande**. Ça m'a sauvé quand j'avais mal au ventre, j'en ai beaucoup consommé. Et **le cacao** car je fais beaucoup de tiramisu. »





A TABLE ! JANVIER 2024  
CARPACCIO DE LEGUMES  
P.M.D.



Une prise, une plaque, de la place. On cherche où se mettre, où travailler, où donner le meilleur de soi. Car on veut faire au mieux, on veut donner, comprendre, apprendre, échanger. « C'est toi qui a apporté ça ? », « Comment tu fais ? », « Ça marche si on fait comme ça ? », « Et là ça suffit ? ». Fierté aussi : « Moi j'ai fait ça, tu as vu ? ».

Le silence de l'arrivée a laissé la place à un brouhaha permanent de voix et de bruits de vaisselle. Un brouhaha de bienveillance. Le bruit du bien et du bon. Certaines ont fait à manger et sont parties, ont apporté à manger et sont parties. Elles ont agi pour les autres et pouf ! Elles ne sont plus là. Comme si c'était normal. Comme si dans la vie on agissait toujours ainsi. Comme les jours seraient différents...

Le bruit est retombé, c'est comme des vagues.

Des îles de parole émergent.

Des personnes se regroupent dans différents lieux de l'espace, terres mouvantes, petite tectonique des plaques vivantes.

Un rire vif perce la nappe sonore, un rayon de soleil. »







# Khedoudja

«Le *couscous* de ma mère est le plat qui compte le plus pour moi. Le couscous d'une maman c'est irremplaçable ! Elle le préparait avec différentes viandes, parfois du **bœuf**, parfois du **poulet**. On se retrouvait avec mes frères et sœurs pour le déguster.

Ma mère m'a appris à le faire, je n'ai rien changé à sa recette. Je ne le cuisine pas tous les jours, seulement pour les grandes occasions.»



# Christiane

« Le *pâté aux pommes de terre* c'est un plat qui se transmet de génération en génération dans la Creuse. Généralement, ma mère le préparait le mercredi, avec les quatre filles de la maison qui épluchaient, lavaient et coupaient les **potatoes en rondelles** — les garçons étaient « dispensés » ! Pendant ce temps, elle préparait sa **pâte sablée** qu'elle mettait dans le moule avant d'ajouter des **oignons** et les patates. Dans la famille, on était deux sur huit à ne pas aimer les oignons, donc elle en mettait moins qu'elle l'aurait souhaité ! Après la couche d'oignons et de pommes de terre, elle versait la **crème fraîche**. Elle déposait ensuite une seconde pâte sablée qui fermait hermétiquement le plat et formait un puits au milieu pour que la vapeur s'échappe. Une petite heure au four. En règle générale, on mangeait ça le mercredi soir avec une **salade verte aux lardons**. C'était le plat le plus consistant de la semaine — les autres soirs on mangeait plutôt une soupe et un yaourt. C'est une recette que je prépare toujours... mais j'achète la pâte au supermarché et je n'ajoute pas d'oignons ! »



# Toan Van

« Difficile pour moi de choisir un plat en particulier parmi tous ceux que j'aime. En ce moment j'ai une obsession pour le couscous ! C'est pour moi une nouvelle saveur, une découverte. Le travail de la semoule, le goût de l'agneau (une viande que je n'ai pas toujours aimée), le fait que ce soit un plat très complet, très gourmand. Mais le plat qui compte le plus pour moi c'est un plat vietnamien : le ***riz au poulet*** que prépare ma mère. C'est un **riz** cuit dans le **bouillon de poulet**, avec du **gingembre**. La sauce, c'est la **sauce poisson**, la sauce vietnamienne de base, avec du **citron vert**, de l'**ail**. C'est sucré, c'est salé, c'est acide, le spectre de saveur est large et complémentaire. On déguste ce plat avec beaucoup d'herbes comme la **menthe** et la **coriandre**. On peut ajouter aussi des **pickles d'oignons ou de carottes**. C'est un plat que je prépare moi aussi, avec grand plaisir ! La différence entre ma version et celle de ma mère c'est le riz. Je suis toutes les étapes, toutes les indications, et pourtant ça ne donne pas la même chose... Ma mère reste toujours un peu vague... « Je fais ça au pif ! » Elle veut peut-être garder son secret ! En tout cas, son riz est toujours parfait. Quand je lui rends visite, c'est toujours la recette qu'elle me prépare. Une recette généreuse en saveur... et en gras ! »



# Xinmin

«Je n'ai pas beaucoup de souvenirs des plats que je mangeais quand j'étais petite. J'ai commencé à cuisiner à l'âge adulte. Au début je ne savais pas faire grand-chose ! Le plat que je cuisine quand j'ai le temps c'est les *raviolis*. La **pâte**, je la fais moi-même (celle des magasins, on n'est jamais sûr de sa qualité). Pour la farce, je mets des **oignons**, du **bœuf**, de l'**agneau**. Ensuite je les cuis à l'eau. Je n'ajoute pas d'accompagnement. Juste une sauce que je prépare avec du **vinaigre** et de la **sauce soja**. J'aime toujours beaucoup ce plat.»



# Marlène

« Je ne sais pas trop cuisiner mais j'adore manger ! Le plat que j'aime préparer c'est le *risotto créole*. Les enfants le réclament toujours ! C'est à base de **riz basmati (4 pots pour 6 personnes)**. Je le cuis au rice cooker. J'ai besoin de **poivrons rouges**, d'**œufs**, de **lardons**, d'**ananas en dés**, et c'est tout. Le jaune des œufs et de l'ananas, le rouge des poivrons, le rose des lardons, c'est toute une affaire de couleurs ! On fait revenir les lardons jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. On jette la graisse. On ajoute les poivrons jusqu'à ce que leur peau commence à se détacher. On bat les œufs en omelette. On les ajoute. Une fois que les œufs sont cuits on mélange le tout avec le riz et c'est bon ! Mes enfants, même maintenant qu'ils ont plus de 30 ans, me disent toujours :  
« Maman, quand est-ce que tu vas faire un risotto créole ? »



# Patricia

« Cette recette vient de mon voyage en Thaïlande. Elle est à base de **vermicelles**, des **grosses crevettes**, de **coriandre**, de **ciboulette**, de **petits oignons blancs**, de **citron vert**, de **citron jaune**, de **sauce poisson**. Une amie m'en a donné une version simplifiée qu'on peut préparer et partager dans la vie de tous les jours, tiède en hiver, froide en été. On peut même remplacer les crevettes par du poulet. **Pour 4 personnes**, on a besoin de **4 nids de vermicelles**, **800 g de crevettes** qu'on fait revenir avec de l'**ail** et de la **sauce soja** avant de les éplucher et de les réserver en les couvrant. Ensuite on fait cuire les vermicelles dans de l'eau, avec ou sans cube de **bouillon**. On les égoutte puis on prépare la sauce avec **3 citrons jaunes**, **2 verts**, de la **sauce poisson**, de l'**arôme liquide**, du **poivre**, de l'**ail**. Il faut que ce soit à la fois acide, un peu amer et un peu piquant. Pour finir on mélange les crevettes, les vermicelles et la sauce. Les **herbes** en dernier. Voilà ma *salade thaïlandaise* ! »



# Simone

« Le dimanche soir ma mère préparait la ***soupe avec le pied de veau*** qu'elle avait commandé chez le boucher. Elle **citronnait la viande** avant de la mettre dans un fait-tout, couverte d'eau froide. Elle laissait mijoter une bonne heure et demi, parfois deux heures, à feu doux. À mi-cuisson elle ajoutait ses légumes : **poireaux, carottes, céleri, pommes de terre**. Elle gardait les feuilles de céleri pour servir et ajoutait du **thym** et du **persil** à la toute fin. Quand la soupe était prête, on s'installait à table — les 4 filles et les 4 garçons de la maison — et on dégustait ce plat du dimanche soir ! S'il en restait, on en remangeait le lendemain. D'ailleurs, cette soupe était bien meilleure réchauffée ! »



# Thérèse

« Je me souviens de la *chèvre* qu'on prépare pour les fêtes en Angola. Mon père achète une chèvre qu'on nourrit pendant un mois, jusqu'à la veille de Noël, avec des feuilles de manioc. Après l'avoir abattue, on la découpe en morceaux sans enlever la peau. On fait revenir les cuisses, les côtes, les épaules avant de préparer la sauce. Cette sauce est très épicée : **muscade, céleri, ail, tomate, oignon, huile d'olive**. La cuisson se fait dans une grosse marmite qu'on appelle Ma Famille. Il faut bien être 4 personnes pour la préparation. Il y a celui qui découpe la viande, celui qui fait revenir les oignons, etc. Deux heures de cuisson sur un feu de bois, jusqu'à ce que la viande soit tendre. Le goût de la chèvre est proche du mouton, c'est un goût très prononcé. Ce plat peut nourrir jusqu'à 100 personnes. On l'accompagne avec du **riz parfumé** — pas moins de 25 kg — et d'une boisson à base de jus de canne à sucre fermenté ou de vin de palme. À la fin il n'y a pas de restes ! Par contre, on ne met pas la tête. La tête, on la garde, on la suspend dans la cuisine quelques jours jusqu'à ce qu'elle soit faisandée et on la fait cuire dans une sauce à la Dakatine. La chèvre, c'est vraiment la viande des fêtes. Les gens économisent pour l'acheter. »



# Siham

« Le plat que ma famille me réclame souvent c'est un *tagine tunisien* (même si je ne suis pas tunisienne !) Tout le monde l'apprécie quand je le prépare. Mon père le faisait souvent — c'est lui qui m'a tout appris en cuisine. Les ingrédients sont très simples : des **pommes de terre rissolées**, de la **viande de bœuf hachée**, des **œufs battus**, de l'**emmental râpé**, des **olives vertes** coupées en petits morceaux. On mélange le tout avant de le mettre au four et ça forme comme un gâteau salé. **Pour 4 personnes**, on a besoin d'**un kilo de viande**, de **6 œufs**, d'une **bonne quantité de fromage** et d'une **poignée d'olives**. On beurre le moule et ça part au four chaud une demi-heure. L'aspect est bien doré. On découpe en carrés et on sert avec une belle **salade**. »



# Nour El Houda

«Le *couscous marocain*. Quand j'étais petite, tous les vendredis, on faisait le couscous, parfois avec du **mouton**, parfois avec du **poulet**, parfois salé, parfois sucré-salé, avec des **oignons caramélisés**, des **dattes**, des **amandes**. La semoule cuit en 3 ou 4 fois, séparée de la viande et des légumes, en haut du couscoussier. Pendant ce temps, la viande cuit une vingtaine de minutes dans une marmite avec de l'**huile d'olive**, des **pois chiches**, des **épices**, puis on ajoute les légumes : **carottes**, **citrouille**, **poivrons rouges et verts**, **pommes de terre**. Il faut prendre le temps : ce couscous que préparaient ma mère et ma grand-mère prend toute la journée. Je fais cette recette tous les vendredis, pour le dîner, en suivant ce qu'elles m'ont appris.»



# Taous

«Je vais vous parler de ma **chorba**. C'est le plat traditionnel de rupture du jeûne pendant le mois de Ramadan. Pour commencer, on hache les **oignons**, on met des petits morceaux de viande — **agneau, veau** ou **poulet** — , de la **tomate** fraîche et des **carottes** coupées fin, du **sel**, du **poivre**, de la **cannelle**, de la **coriandre**. On couvre d'eau. C'est une soupe qui cuit très longtemps. Au bout d'un moment on ajoute des **courgettes**, des **carottes entières**, puis des **vermicelles** ou du **blé concassé**. Ça mijote encore. À la fin on met de la **coriandre** et de la **menthe sèche**. Voilà ma recette ! Il y a autant de chorbas que de régions et de cuisiniers. Je l'ai apprise en aidant ma mère puis, à l'âge adulte, j'ai continué à la préparer, jusqu'à aujourd'hui, pour ma petite famille. Pendant le mois de Ramadan on commence toujours le repas par cette soupe qui ouvre l'appétit. C'est un moment de convivialité.»



# Madina

« De tous les plats que je cuisine il y en a un que j'aime particulièrement manger ce sont les ***boulettes de viande hachée***. C'est ma mère qui me l'a appris mais j'en ai fait ma propre version. **Pour 6 personnes**, on a besoin d'**olives vertes**, de **carottes** et d'**oignons**, d'**une gousse d'ail**, de **persil**, de **coriandre**, de **tomates fraîches**, d'**1 kg de viande hachée** et d'**un œuf battu** pour lier le tout. Pour les épices, on choisit **cumin**, **coriandre**, **piment**, **curcuma**. Si on a le temps, on fait tremper les olives vertes une nuit entière pour qu'elles soient fondantes. On commence par préparer la sauce avec les tomates, les carottes, les épices, l'ail et les herbes. Quand elle a épaissi, on ajoute les boulettes formées. On laisse cuire doucement, environ 2 heures. C'est trop bon, ce plat ! Et on peut l'accompagner avec du **riz** ou des **cheveux d'ange** qu'on a fait revenir dans le **beurre**. »



# Sonia

«Les ingrédients de mon *tagine tunisien* : poulet en petits morceaux, pommes de terre, persil, curcuma, sel, poivre.

D'abord on mélange le poulet et les épices, ensuite on coupe les pommes de terre en dés. On les fait frire. On ajoute des œufs — 7 ou 8 — avant de mettre le tout au four à 180°, 20-25 minutes.

Tout cuit ensemble. C'est un plat traditionnel que tout le monde prépare en Tunisie. C'est ma mère qui me l'a enseigné. J'ai appris en la regardant (je l'ai toujours vue le cuisiner). C'est un plat simple qu'on fait toutes les semaines et personne ne s'en lasse.»





# Les participants aux ateliers

Siham Bella, Khedoudja Bouteflika, Taous Brahimi, Xinmin Bureau, Toan Van Che, Pauline État Iso, Madina Frai, Thérèse Kivitidi, Simone Marmot, Patricia Morato, Nour El Houda Negrouz, Sonia Trabelsi, Marlène Traoré, Christiane Wagler, et Sylviane Gene, Bernadette Zazi qui nous ont accompagnées sur quelques ateliers.

## Les artistes et intervenants du Collectif « La ville, au loin »

Xavier Georgin (auteur), Nadège Hédé (conception, administration et coordination), Aurélia Labayle (comédienne), Xavière Le Coq (comédienne), Nair Mlanao (vidéaste), Laurent Patouillard (photographe), Irène Seye (autrice et comédienne).

## Remerciements aux équipes

des centres socioculturels du Cercle Boissière (Stéphanie Aubriel et Mélanie Bories),  
des Marnaudes (Nadia Ben Yebdri),  
du théâtre et cinéma Georges Simenon à Rosny Sous Bois,  
des services de la direction de la vie des quartiers.

## Remerciements à nos partenaires





# Le collectif « La Ville, au loin »

est né du désir de rassembler dans une structure adaptable et ouverte les savoir-faire d'artistes et de pédagogues venus d'horizons différents et qui, au cours des années, ont souvent croisé leurs pratiques : écrivains, comédiens, musiciens, conteurs, enseignants, photographes. Dans ses spectacles, ateliers et parcours culturels, « La Ville, au loin » s'inspire de l'esprit des lieux et propose aux établissements scolaires, villes, bibliothèques, musées, centres sociaux et maisons de retraite des interventions attentives au parcours et à la voix de chacun. « La Ville, au loin » aime prendre le temps d'écouter et de partager des histoires, personnelles et collectives, pour construire in-situ des projets à l'image de celles et ceux qui y participent.

[la-ville-au-loin.fr](http://la-ville-au-loin.fr)

Texte « Notre premier atelier cuisine... » : Irène Seye

Aquarelles : Patricia Morato

Photographies : Laurent Patouillard

Graphisme : Aurélie Vilette - [lescrayons.net](http://lescrayons.net)

2024 © La Ville, au loin



La Ville, au loin

[la-ville-au-loin.fr](http://la-ville-au-loin.fr)