



KASHK BADEMJAN

CAVIAR D'AUBERGINES AU FROMAGE KASHK

« À la saison des aubergines, le kashk bademjan est parfait pour l'apéro... »

Recette
 Ingrédients : Aubergines, Fromage Kashk, Herbes, etc.
 Préparation : 15 min
 Cuisson : 20 min

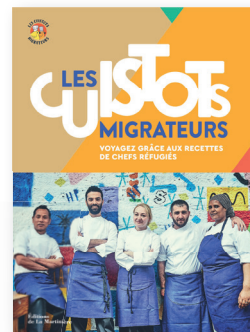
Pour la préparation
 1. Laver les aubergines...
 2. Couper les aubergines...
 3. Faire cuire les aubergines...
 4. Mélanger le kashk avec les aubergines...
 5. Ajouter les herbes et servir.

Recette
 Ingrédients : Aubergines, Fromage Kashk, Herbes, etc.
 Préparation : 15 min
 Cuisson : 20 min

CUISINE

ÉTONNER SES PAPILLES

Misir azefa?
Kuku sabzi?



KUKU SABZI

OMELETTE AUX HERBES, NOIX ET ZERESHK

« Le kashk, c'est l'idéal. Tu peux le manger seul ou avec du riz... »

Recette
 Ingrédients : Aubergines, Fromage Kashk, Herbes, etc.
 Préparation : 15 min
 Cuisson : 20 min

Pour la préparation
 1. Laver les légumes...
 2. Couper les légumes...
 3. Faire cuire les légumes...
 4. Mélanger le kashk avec les légumes...
 5. Ajouter les herbes et servir.

Connaissez-vous le *misir azefa*? Le *kouotam galnish*? Le *kuku sabzi*? Leurs noms ont déjà le pouvoir de nous emmener ailleurs. Leurs saveurs aussi, car ces plats viennent d'Éthiopie, de Tchétchénie et d'Iran. Trois des 71 recettes déclinées dans le livre *Les Cuisstots migrants*, qui met à la portée de tous les spécialités concoctées en région parisienne par le traiteur du même nom. Cette entreprise sociale a choisi, depuis 2016, de faire goûter les mets de chefs cuisiniers réfugiés talentueux. Ce livre est l'occasion de tester leurs recettes, de découvrir leurs parcours et, au passage, de les soutenir. **Éditions de La Martinière, 256 p., 29 €.**

CONSOUMATION

Oser le « doggy bag »

Quand on a eu les yeux plus gros que le ventre au restaurant, on ose rarement demander d'emporter les restes (ou alors à voix basse...). Et pourtant, c'est quatre fois chic!
1. Ça donne une touche very anglo-saxonne, où se pratique de longue date la tradition du *doggy bag*.
2. C'est bon pour la planète, donc pour chacun (à commencer par vos voisins de table).
3. C'est furieusement avant-gardiste, car la pratique s'imposera à tous les restaurateurs d'ici à 2021.
4. C'est d'actualité: le 16 octobre étant la Journée nationale de lutte contre le gaspillage alimentaire.



Alors, je vous l'emballé?

RECUP'

Consulter l'annuaire des réparateurs: 71 608 artisans répertoriés sur un site. Cela permet de trouver très facilement un professionnel pour réparer ou nous dépanner partout en France. Il suffit d'indiquer ce que vous souhaitez réparer ainsi que votre ville. annuaire-reparation.fr