



LES CUISTOTS MIGRATEURS

Exemple de menu buffet

Entrées

Houmous / Syrie

Caviar de pois chiches au tahiné

Kuku Sabzi / Iran

Omelette aux herbes fraîches, noix et baies d'épine-vinette

Foul Medames / Syrie

Salade de fèves au citron

Aloo Ko Achar / Népal

Salade de pommes de terre aux épices et piment

Soup e Jo / Iran

Soupe à l'orge perlé et aux légumes

Keshke / Syrie

Bouलगour au yaourt, menthe séchée et noix

Misir Azefa / Ethiopie

Caviar de lentilles au gingembre

Plat

Doro Aicha Wat / Éthiopie

Poulet au curcuma

+ Misir Wat

Lentilles aux épices « berbéré »

+ Bulgur Kibbé

Bouलगour au beurre épicé

Plat végétarien

Khoesht Bamieh / Iran

Haricots gombos à la tomate

+ Zafran Polo / Iran

Riz au safran

Desserts

Kheer / Népal

Riz au lait, noix de coco, cajou et raisins

Brownie aux dattes et tahiné *

Tarte au sucre et mélasse de caroube *

* Par nos amis de Muscovado

Voyagez grâce aux talents de chefs réfugiés

www.lescuisotismigrateurs.com