

le soudan

la Royaume de Kush (les ancêtres des pharaons égyptiens antiques)



Par:
Yehya Hamdan



LA CUISINE SOUDANAISE

Par:
Yehya Hamdan



Yehya Hamdan

Ma premier contact avec la cuisine

Je m'appelle Yehya Hamdan je suis soudais en France depuis 2014, au Soudan j'étais un étudiant avec beaucoup d'empoissant L'histoire commencent quand j'avais 10 ans je mangeais toujours avec mes familles à la maison en étant un jeune adulassent, mais les adultes vont toujours manger à l'extérieur avec nos voisins c'est notre .tradition comme ça

dans je rivais toujours un jour grandir et pouvoir manger à l'avec les adultes, heureusement j'ai trouvé un méthode efficace pour être c'était de outils en aidant et les apporter ce que les manques ,(sauce, l'eaux, (nourriture....ex



Ma deuxième expérience avec la cuisine c'était pendant le mois de ramadan et les fêtes ont sorti pour accueillir les passagers pour mangers avec nous, c'étais un moment d'partages et plaisirs introuvables aujourd'hui!



Ma troisième expérience c'est pendant les récoltes sur les champs comme sur les photos



Ma troisième expérience en France en 2017 j'ai obtenu ma CAP CUISINIÈRE RESTAURATION RAPIDE - TRADITIONNELLE - COLLECTIVE à la fin j'avais ouvert un restaurant à Paris 10 s'appelait global food, je la vendue en deux ans travaille car j'avis repris mes études à la Sorbonne



LA CUISINE SOUDANAISE



@Yehya Hamdan

Salade de yaourt



la chapitre I

APÉRITIFS

(HARICOTS SOUDANAISES)



GRILLADES

(المشاوي)



grillades (المشاوي)

Le grill soudanais le plus célèbre

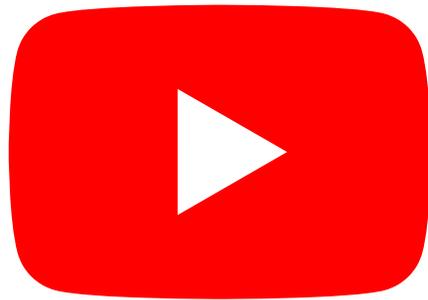
- 1- quelques braises
- 2- Feuille Saj
- 3- côte
- 4- Foie
- 5- amertume

grillades

(المشاوي)

Le grill soudanais le plus
célèbre

2- Feuille Saj



la chapitre II

Le grill soudanais le plus célèbre
3- côte



LE PAIN

الخبز - العصيدة - الكسرة



le pain

Le pain soudanais le plus célèbre

1- Pain baladi

2- Bouillie

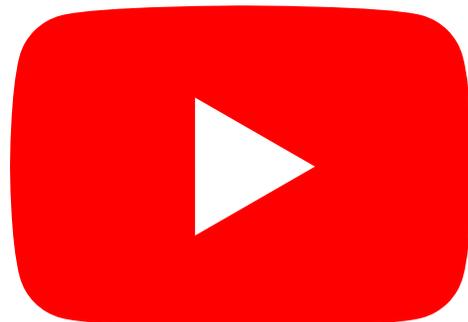
3- Kasra

4- La pince

LE PAIN

Le pain soudanais le plus célèbre

1- Pain baladi



LE PAIN

Le pain soudanais le plus célèbre

3- Kasra



le pain

Le pain soudanais le plus célèbre

4- La pince



LE PAIN

Le pain soudanais le plus célèbre

2- Bouillie



Ingrédients et étapes :

- Une portion de pâte de maïs pré-fermentée, sel
- J'ai utilisé deux tasses de pâte et sa consistance est un peu plus lourde que celle de la pâte de kasra
- Mettez deux tasses d'eau et de sel sur le feu jusqu'à ébullition
- Ajouter la pâte en remuant et vous remarquerez rapidement
- Ça devient lourd, continue d'avancer jusqu'à ce que ça devienne plus lourd
- Réduisez ensuite le feu et ajoutez un quart de tasse de ce qui est froid
- (La quantité d'eau dépend de votre texture préférée)
- Laisser bouillir pendant 5 minutes, puis remuer jusqu'à consistance homogène.



La cuisine soudanaise la plus connue

1_ poêle à frire

2- Cuisson du yaourt

3- Cuisson du cumin

4- Cuire les légumes verts hachés

1_ poêle à frire



- Ingrédients pour faire la taqliya soudanaise :
- 1/2 kg de viande hachée
- 5 oignons, tranchés
- 1 tasse d'huile
- 2 tomates
- 1/4 cuillère à café de poivre
- 3 cuillères à soupe de sauce tomate
- 3 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe de gombo, séché
- sel au goût

2- Cuisson du yaourt



Ingrédients:

- 3 oignons moyens coupés très petits + 5 cuillères à soupe d'huile pour faire revenir les oignons + 1 tasse d'eau (220 ml)
- 1 tomate moyenne, coupée en petits morceaux
- 3 paquets de yaourt
- 2 cuillères à soupe de dukkah ou de beurre de cacahuète + 1/3 cuillère à café de sel
- Un cube de bouillon de poulet
- 1 cuillère à soupe de sauce
- La quantité de 3 cuillères à soupe de gâteau sec * 2 cuillères à soupe de ghee (le genre avec une bonne saveur)

méthode

- Faire revenir les oignons dans l'huile à feu doux en prenant soin de ne pas brûler les oignons. Ajouter l'eau et les tomates
- Oignons et huile en plus du sel et du bouillon de poulet cubez et couvrez la casserole à feu très doux. Après évaporation
- Éteignez le feu et laissez les ingrédients refroidir un peu, puis mettez le mélangeur et ajoutez le reste des ingrédients et mélangez bien
- Verser à nouveau le mélange dans la casserole et laisser bouillir Ajouter le whisky cuillère par cuillère jusqu'à ce qu'il colle, puis
- Servi avec du porridge ou du kasra.

3- Cuisson du cumin



Ingrédients

- Un mélange de viscères de tripes, de foie, de rate, de poumons et de morceaux de viande
- 2 gros oignons
- deux îles
- Ail
- Ghee ou de l'huile
- Tomate ou sauce

Mode d'action

- Hachez finement l'oignon et coupez les carottes en rondelles
- Après le nettoyage, coupez les abats en petits morceaux, ajoutez-les aux oignons, aux carottes et au whee, assaisonnez, mettez sur le feu et remuez jusqu'à ce que l'eau sèche.
- Ajouter le jus de tomate ou la sauce et remuer le tout jusqu'à ce que les tomates soient tendres, et ajouter un peu d'eau jusqu'à ce que le cumin soit tendre
- Prélevez ses larmes et servez chaud.

4- Cuire les légumes verts hachés



Ingrédients

- Verts selon la quantité désirée (molokhia)
- 3 oignons
- un peu d'huile
- parfum suspendu
- sell
- coriandre
- poivre
- Aneth ou fenouil
- Quart de kilo de viande
- À M
- Petite eau

méthode

- Laisser les verts, faire revenir l'oignon et le retourner et y verser l'eau et y mettre la viande et y verser le sel, la coriandre et le poivre. Nous le laissons pour ceux qui bouillent un peu. C'est pourquoi nous mettons le fenouil ou le persil et le cumin dedans et on y met l'ail et on le fait et on le frotte avec un franc et y'a des gens qui veulent le mixer et on le ferme pour ceux qui mijotent.. Servi dans une grande assiette noyée Million Kasra et Mellah

Chapitre III

5-cuisine altaqlia

ملاح التقلية



Ingrédients pour faire la taqliya soudanaise :

- 1/2 kg de viande hachée
- 5 oignons, tranchés
- 1 tasse d'huile
- 2 tomates
- 1/4 cuillère à café de poivre
- 3 cuillères à soupe de sauce tomate

3 gousses d'ail

- 4 cuillères à soupe de gombo, séché sel au goût.

