



LES RECETTES SANTÉ D'IKAMBERE

Cuisines du monde revisitées






26 recettes **savoureuses** et **équilibrées**,
pour allier **plaisir** et **santé**.

Tome 1

Directrice de publication : Bernadette Rwegera
Texte : Roukhaya Hassambay, Oriane Canu
Photographies des recettes : Mathilde de l'Ecotais (couverture, p.4 et p.20 à 84), Sébastien Spitz (p.10 à 16)
Illustrations et mise en page : Andrea Gallea

Projet réalisé avec le soutien institutionnel de MSD France.

LES RECETTES SANTÉ D'IKAMBERE

Cuisines du monde revisitées

Ikambere
"La maison accueillante"

MSD
INVENTING FOR LIFE

un livre de recettes imaginé par
Ikambere, la Maison accueillante
avec le parrainage du chef **Thierry Marx**

Préface

Chères lectrices, chers lecteurs,

Je suis honoré de pouvoir vous présenter aujourd'hui ce livre de recettes santé conçu par l'association Ikambere.

À travers ces pages, nous ne parlons pas seulement de cuisine, mais également de résilience, de solidarité et d'espoir.

En tant que chef étoilé, je suis convaincu que la gastronomie a le pouvoir d'unir les gens et de transformer des vies. Mon parcours, jalonné d'expériences aux quatre coins du monde et d'engagements en faveur des plus vulnérables, m'a appris que la nourriture va bien au-delà du simple plaisir. Elle est un vecteur de culture, de santé et de bien-être. C'est cette conviction qui m'a poussé à m'associer à l'association Ikambere sur ce projet.

Je suis particulièrement touché par la mission de ce livre, qui vise à offrir des recettes à la fois nourrissantes et savoureuses, tout en tenant compte des besoins spécifiques de santé des femmes vivant avec une maladie chronique. Celles-ci, encore plus que d'autres, doivent pouvoir bénéficier d'une alimentation équilibrée pour améliorer leur qualité de vie et leur quotidien.



Chaque recette que vous découvrirez ici a été pensée dans ce sens, et illustre parfaitement ce que la cuisine doit être : un trait d'union, générateur d'instants de bonheur absolu. Je vous invite à vous approprier ces recettes, à les adapter, à les transformer et à les partager. Que chaque plat préparé soit une célébration de votre force et de votre résilience. En tant que chef engagé, je suis ici pour soutenir votre cheminement, et j'espère que ce livre saura apporter un peu de lumière et de douceur dans votre quotidien.

Ensemble, continuons à bâtir des ponts entre nos cultures et à nourrir non seulement nos corps, mais aussi nos âmes.

Avec toute ma solidarité,

Thierry Marx



Mot d'ouverture



Bienvenue dans ce livre de recettes santé, une initiative réalisée grâce aux contributions précieuses des femmes accompagnées à Igikali, la Maison apaisante. Porté par l'association Ikambere, Igikali est un centre d'accueil de jour situé à Ivry-sur-Seine qui s'engage à accompagner les femmes vivant en situation de précarité avec un diabète, une obésité ou une hypertension artérielle vers l'autonomie et le bien-être. L'équipe mène également des actions de promotion de la nutrition auprès des publics défavorisés.

A la Maison apaisante, nous croyons fermement en l'importance de l'alimentation pour la santé et le bien-être de chacune et chacun. C'est la raison pour laquelle nous avons développé de nombreux ateliers pratiques et théoriques sur l'alimentation, offrant aux publics les connaissances, les compétences et le soutien nécessaires pour préserver leur santé à travers leurs choix alimentaires.

Ce livre de recettes est le fruit de notre engagement collectif à promouvoir une alimentation saine et équilibrée pour toutes et tous, indépendamment des défis que la vie peut présenter.

Il propose des recettes simples, abordables et nutritives, spécialement conçues pour allier plaisir, accessibilité et santé. D'importants efforts graphiques et rédactionnels ont été menés pour faciliter la compréhension de toutes et tous.



Véritable voyage culinaire à travers le monde, cette initiative valorise les recettes des participantes d'Igikali qui ont apporté leur expertise, leur créativité et leur expérience personnelle à ce projet, en partageant leurs recettes préférées, leurs conseils pratiques et leur amour pour la cuisine.

À travers ces recettes, nous espérons inspirer et démontrer qu'une alimentation saine n'est pas un luxe réservé à quelques-uns, mais un droit fondamental pour toutes et tous. Nous sommes convaincues que même avec des moyens limités, il est possible de préparer des repas délicieux, nourrissants et économiques.

Ce livre n'est pas seulement un guide de cuisine ; c'est un outil d'autonomisation, une ressource pour celles et ceux qui cherchent à prendre le contrôle de leur santé et de leur bien-être. Nous encourageons nos lecteurs et lectrices à s'impliquer activement dans leur alimentation, à expérimenter de nouvelles saveurs, à partager leurs connaissances avec leur communauté et à embrasser le plaisir de cuisiner pour sa santé.

Nous remercions chaleureusement les équipes du laboratoire MSD, le chef Thierry Marx, Mathilde de l'Ecotais et Sébastien Spitz pour leur soutien à la concrétisation de ce projet.

Dr Abdon Goudjo
Président d'Ikambere

Bernadette Rwegera
Directrice-fondatrice d'Ikambere



Sommaire

LES CONSEILS D'ORIANE

Le petit-déjeuner 10
Le déjeuner 12
Le goûter 14
Le dîner 16

LES ENTRÉES

Salade composée 20
Velouté de potimarron au lait de coco 22
Salade de mangue et de concombre 24
Barquettes d'endives au thon 26
Soupe orientale 28

LES PLATS

Sauce Gombo 32
Poulet Yassa 36
Fonio au poulet 38
Tajine de poulet aux olives 42
Dhal de lentilles corail 44
Ajiaco 48
Riz Biryani au poulet 50
Hena Ritra 54
Bobun aux crevettes 56
Poulet Directeur Général 58

LES ACCOMPAGNEMENTS

Gomashio 62
Sauce blanche aux herbes 64
Houmous 66
Piment 68
Marinade Chermoula 70
Sauce Colombo 72

LES DESSERTS

Salade d'orange à la cannelle 76
Thiackry 78
Gâteau au chocolat 80
Pudding aux graines de chia 82
Tarte à la pêche 84



LES CONSEILS D'ORIANE

Une journée type avec Oriane Canu, diététicienne et chargée de projet en nutrition à Ikambere

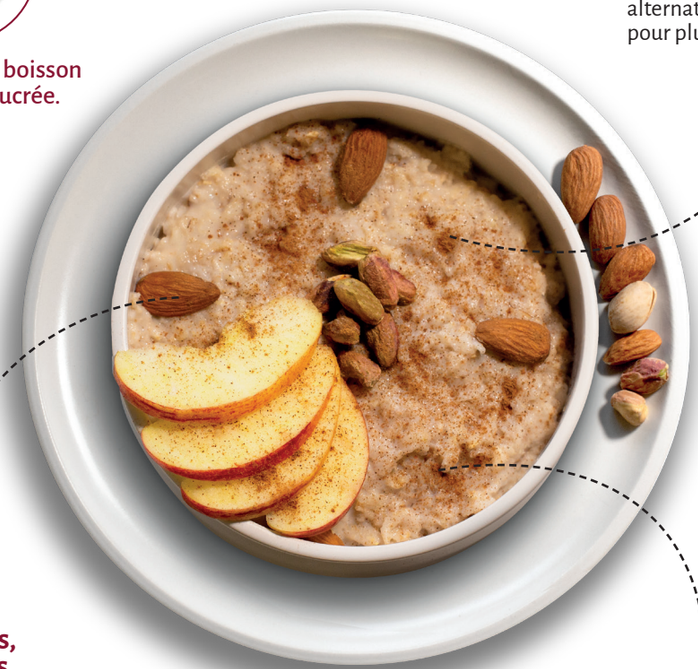


LE PETIT-DÉJEUNER

Pour éviter de grignoter, assurez-vous de prendre un petit-déjeuner complet.



Opter pour une boisson chaude non sucrée.



De la cannelle

La cannelle, le gingembre ou la vanille sont de bonnes alternatives au sucre de table pour plus de saveur.

Des amandes, des pistaches

Comme les noix et les noisettes, elles sont riches en bonnes matières grasses et contribuent à apporter du calcium.

Des flocons d'avoine

Riches en fibres et sources de protéines, ils apportent de l'énergie tout au long de la matinée et permettent la satiété



Les conseils d'Oriane



France

Bonjour Oriane !
Je n'ai jamais faim au réveil, que me conseilles-tu ?



Oriane - Diéticienne

Bonjour France !
C'est normal, parfois on n'a pas vraiment faim au réveil. Pourtant, prendre le temps de petit-déjeuner le matin aide à éviter les envies gourmandes.



Oriane - Diéticienne

Le secret, c'est de combiner 3 éléments : une boisson, un féculent et une source de protéines.
Tu peux ajouter un fruit, des graines ou un peu de beurre pour compléter. Cela te permettra de tenir jusqu'au déjeuner sans grignoter !



France

Ah alors c'est pour ça que je craque toujours dans la journée ! Tu aurais des idées de petit-déjeuners ?



Oriane - Diéticienne

Bien sûr ! Voici quelques idées :
- 1 tasse de café + 1 pot de fromage blanc + 3 cuillères à soupe de flocons d'avoine + 1 banane
- 1 tasse de thé + 2 tranches de pain + 1 omelette + 1 tomate en rondelles
- 1 verre de lait + 2 tartines avec du beurre + 1 orange

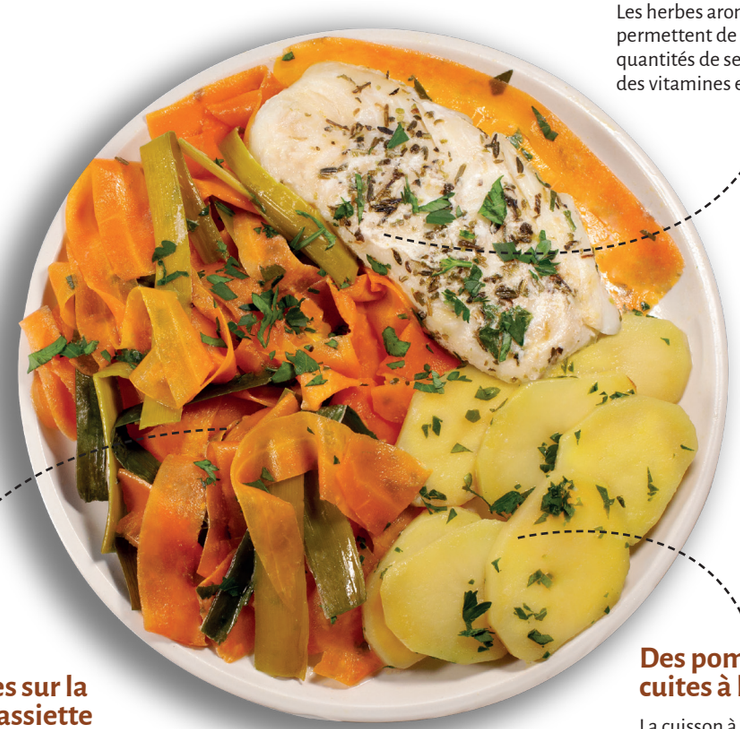
LE DÉJEUNER

Commencer son repas par une entrée aide à mieux contrôler l'appétit.









Du poisson assaisonné aux herbes de provence

Les herbes aromatiques permettent de réduire les quantités de sel. Elles apportent des vitamines et minéraux.

Des légumes sur la moitié de l'assiette

Une assiette équilibrée (1/2 légumes, 1/4 féculents et 1/4 protéines) permet de garantir l'ensemble des besoins tout en limitant la prise de poids.

Des pommes de terre cuites à la vapeur

La cuisson à la vapeur permet de préserver les nutriments et les saveurs des aliments tout en réduisant l'ajout de graisses.



Les conseils d'Oriane



Carla
Salut Oriane, est-il nécessaire de commencer le déjeuner par une salade ?



Oriane - Diéticienne
Salut Carla ! Commencer par une salade est une bonne idée pour atteindre tes 5 portions de fruits et légumes par jour. Les crudités sont aussi riches en fibres et vitamines.
Cela dit, tu peux également servir ces légumes en accompagnement !



Carla
Merci pour ton conseil ! Parlant de légumes, c'est rare que j'en rajoute dans mon assiette... C'est souvent fade et je ne sais pas lesquels choisir...



Oriane - Diéticienne
Je comprends bien ! Pour des légumes plus savoureux, tu peux les cuisiner avec un filet d'huile de colza, des herbes et des épices. Tu peux aussi choisir des légumes frais de saison ou des surgelés, qui sont pratiques et faciles à préparer. Le plus important, c'est de choisir ceux que tu apprécies !



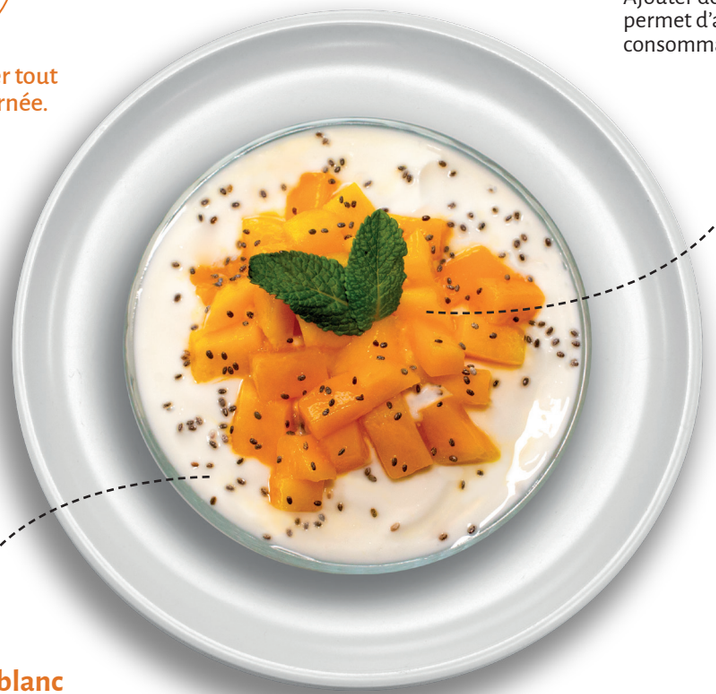
Carla
Merci Oriane !

LE GOÛTER

Les encas faits maison sont meilleurs pour la santé et le porte-monnaie.



Veiller à s'hydrater tout au long de la journée.



Des mangues

Ajouter des fruits à son repas permet d'augmenter sa consommation quotidienne.

Du fromage blanc

Consommer un à deux produits laitiers par jour pour contribuer à un bon apport en protéines et en calcium.



Les conseils d'Oriane



Oriane - Diéticienne
Bonjour mesdames !
Qu'est-ce que vous aimez prendre au goûter ?



Samia
En général, je me prépare une tasse de thé avec des amandes et une compote de pommes maison que je fais au micro-ondes :)



Isabelle
Moi, je n'aime pas les goûters sucrés, donc je me prépare souvent un sandwich avec des rondelles de concombre et du fromage frais.



Julie
Moi, j'aimerais faire comme toi Samia, mais je finis toujours par craquer sur des biscuits ou des chocolats... et après, je culpabilise !



Oriane - Diéticienne
Ce n'est pas grave de craquer de temps en temps !
Un peu de chocolat ou des biscuits peuvent parfaitement compléter un goûter sain, à condition de les associer à des fruits pour les fibres, ou à des produits laitiers pour les protéines.
L'essentiel, c'est de ne pas culpabiliser et de trouver un équilibre qui te convient !



LE DÎNER

Manger tranquillement, sans distractions comme les écrans, améliore la digestion et favorise la satiété.







Du riz accompagné de haricots rouges

Varier les protéines en associant légumes secs et céréales permet de remplacer la viande tout en restant équilibré.

De l'huile de colza pour cuisiner vos plats.

L'huile de colza permet un bon apport en oméga-3. Elle aide à prévenir les maladies cardiovasculaires et possède des propriétés anti-inflammatoires.



Les conseils d'Oriane



Marie-Lyne

Coucou ! J'espère que tu vas bien. Je ne sais pas trop quoi préparer pour le dîner... J'ai entendu dire qu'il vaut mieux manger léger, mais j'ai peur d'avoir encore faim après le repas.



Oriane - Diéticienne

Salut Marie-Lyne !
Je te rassure, dîner léger ne veut pas dire rester sur ta faim. Par « léger », on entend des cuissons douces, comme à la vapeur, à l'eau ou en papillote, avec des aliments faciles à digérer comme les viandes blanches ou les poissons. Tu peux aussi associer des légumes secs avec des céréales, ça peut bien remplacer la viande tout en étant rassasiant.



Marie-Lyne

D'accord, je vois. Je comprends mieux maintenant.
Est-ce que cela m'aidera à mieux dormir après le dîner ?



Oriane - Diéticienne

Oui, effectivement !
Ces types de repas sont plus digestes et permettent à ton corps de mieux se préparer pour la nuit.
Il est aussi recommandé d'attendre 1h ou 2 avant de se coucher pour ne pas perturber la digestion.

LES ENTRÉES



Salade composée

x4 | €€€

Ingrédients



200g Lentilles
1/4 Oignon
1/2 Poivron
x1 Carotte
x1 Concombre



C.à.c de moutarde
Jus d'1/2 citron
C.à.s d'huile d'olive
Sel et poivre

Préparation

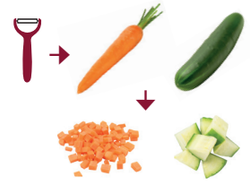
- Egouter et rincer **les lentilles**.



- Découper **1/4 d'oignon** et couper **1/2 poivron** en dés.



- Eplucher la **carotte** puis la couper en dés avec le **concombre**.



Assemblage

1. Assembler les **lentilles**, le **poivron**, la **carotte**, le **concombre** et l'**oignon** coupés en dés.



- Mélanger le tout.



2. Préparer la **vinaigrette** avec l'**huile d'olive**, la **moutarde**, le **sel**, le **poivre** et le **jus du demi-citron**.



- Verser la vinaigrette dans la salade.



Bon à savoir

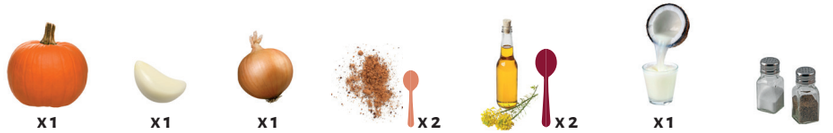
Variétés possibles :
Les lentilles peuvent être remplacées par d'autres légumes secs, tels que les haricots, les fèves ou les pois chiches. Ces légumineuses constituent une excellente source de glucides, mais apportent également des protéines et des fibres en quantité appréciable.



Velouté de potimarron au lait de coco

x4 ◷◷◷ €€€

Ingrédients



x1 Potimarron
x1 Gousse d'ail
x1 Oignon
x2 C.à.c de muscade
x2 C.à.s d'huile de colza
x1 Lait de coco (200 ml)
Sel et poivre

Préparation

- Découper **1 gousse d'ail** et **1 oignon**.



- Couper le **potimarron** en dés.



Cuisson

1. Dans une casserole, faire revenir dans l'**huile de colza**, l'**ail** et l'**oignon émincés**. Ajouter le **potimarron**, la **muscade**, le **sel** et le **poivre**. Mélanger pendant la cuisson.

Feu vif 10'



2. **Baisser le feu**, verser l'**eau** et le **lait de coco**.

Feu doux 30'



3. Mixer le tout **hors du feu**, puis servir.





Bon à savoir

Variétés possibles :
Il est possible de remplacer le potimarron par du butternut, du brocoli ou un autre légume selon la saison.



Salade de mangue et de concombre

x4 €€€

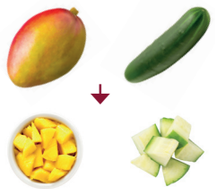
Ingrédients



- x1 Mangue
- x1 Concombre
- Des feuilles de menthe
- x2 C.à.s d'huile de colza
- x2 C.à.s de vinaigre de cidre
- Sel et poivre

Préparation

- Peler la **mangue**. Puis la couper avec le **concombre** en dés.

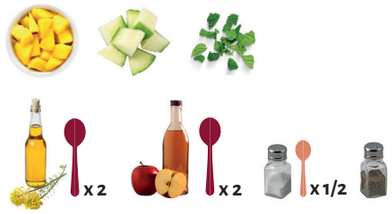


- Hacher **les feuilles de menthe** en petites lamelles.



Assemblage

- Assembler la **mangue**, le **concombre**, la **menthe**, le **vinaigre de cidre**, l'**huile de colza**, le **sel** et le **poivre**.





- Mélanger le tout.

Bon à savoir

Il existe mille et une façons de marier les fruits et les légumes dans vos salades :

- *Des fraises avec des tomates*
- *De la pastèque avec du concombre*
- *Des pommes avec des endives*
- *Du kiwi avec de la mâche*
- *Des oranges avec des betteraves*

Les préparer en entrée est une bonne astuce pour donner de nouvelles saveurs à vos salades.



Barquettes d'endives au thon

x4 €€€

Ingrédients



x 1
Boîte de thon au naturel



250 g
Fromage frais



Des endives



Jus d'1/2 citron



Du persil



Sel et poivre

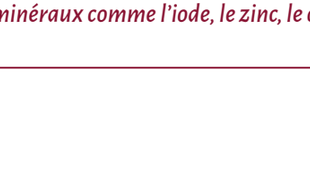
Préparation

- Egoutter **1 boîte de thon**.

- Ciseler le **persil**.

Assemblage

1. Dans le bol, ajouter le **thon égoutté**, le **fromage frais**, le **jus d'un demi-citron**, le **persil haché**, le **sel** et le **poivre**.



- Écraser avec une fourchette

2. Tartiner chaque **feuille d'endive** avec la préparation.



- Tartiner





Bon à savoir

Les poissons en conserve apportent des protéines, des oméga-3, des minéraux comme l'iode, le zinc, le calcium et les vitamines A, D et E.



Soupe orientale

x4 | 🕐🕐🕐 | €€€

Ingrédients

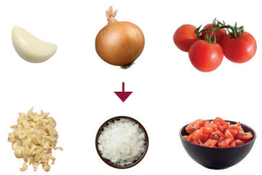
- 400g Pois chiches égouttés
- x 3 Gousses d'ail
- x 2 Oignons
- Du persil
- De la coriandre
- x 4 Tomates moyennes
- x 1 C.à.s d'huile d'olive
- Sel et poivre
- x 2 C.à.c de cumin
- x 2 C.à.c de curry

Préparation

- Egoutter et rincer les **pois chiches**.



- Hacher les 3 **gousses d'ail** et couper **les oignons** et **les tomates** en dés.



- Ciseler le **persil** et la **coriandre**.



Cuisson

1. Dans une casserole, faire revenir le **cumin** et le **curry** dans l'**huile d'olive**.



Feu vif | 2'

2. Ajouter **l'ail et l'oignon** découpés.



Feu doux | 5'

3. Ajouter les **tomates**, les **pois chiches**, **1/2 litre d'eau**, la **coriandre**, le **persil**, le **sel** et le **poivre**.



Feu doux | 30'



Bon à savoir

Prêtes à l'emploi, les légumineuses en conserve ne nécéssitent pas de cuisson. Les rincer permet d'éliminer l'excès de sel du liquide de conservation.

LES PLATS



Sauce Gombo

x4 | €€€

Ingrédients

- 250 g Riz
- x 4 Pilons de poulet
- 200 g Gombo
- x 2 Tomates
- x 2 Oignons
- x 3 Gousses d'ail
- x 3-4 Piments frais
- x 2 C.à.s d'huile de colza
- Du persil
- De la ciboulette
- x 2 C.à.c de curcuma
- Du romarin
- Sel et poivre
- x 4-5 Verres d'eau

Préparation

- Emincer finement les **gombos**, les **tomates** et les **oignons**.



- Hacher les **gousses d'ail**, la **ciboulette** et le **persil.**



Cuisson

1. **Chauffer l'huile** et faire revenir les **pilons de poulet** dans la casserole.
Une fois les **pilons de poulet** dorés, les réserver **dans une assiette**.



2. Ajouter les **oignons**, l'**huile de colza** et les **épices**.



3. Dans la même casserole verser les **gombos**, les **tomates** et faire revenir. Puis verser **1L d'eau**.



4. Ajouter les **piments entiers**, le **sel** et le **poivre**.



5. Ajouter les **pilons de poulet** et laisser mijoter à feux doux.



6. Préparer le **riz** pendant que la sauce mijote.



Feu vif — 5'



Feu moyen — 15'

Feu doux — 10'





Claudia

Le poulet yassa est un plat typique de chez moi, un grand classique de notre cuisine. En général, on le prépare avec du poulet, mais on peut aussi le faire avec de la viande ou du poisson, selon les goûts.

Quand j'étais enfant, ma mère cuisinait le yassa pour les grandes réunions de famille. Ces moments restent gravés dans ma mémoire. J'aimais l'aider en coupant les oignons et en les faisant mijoter doucement. Elle disait qu'un bon yassa, c'est celui où l'on sent bien les oignons, car c'est eux qui donnent tout le goût.

Plus tard, à Igikali, j'ai appris à préparer le yassa d'une manière un peu différente : sans frire le poulet. C'est tout aussi délicieux et bien meilleur pour la santé.



Poulet Yassa

x4 | €€€

Ingrédients


x4 Cuisses de poulet


x1 Oignon


x2 Gousses d'ail


x1 - 2 Citrons


C.à.c de moutarde x1


C.à.s d'huile d'olive x2


x1 Verre d'eau


Sel et poivre

Préparation

- Préchauffer le four à 180° puis enfourner les **cuisses de poulet** pendant 20 min **à chaleur tournante**.
- Puis griller à 200° pendant 10min (**en mode grill**).



- Presser le **citron**, émincer l'**oignon**, ensuite hacher l'**ail**.



Cuisson

1. Dans une poêle, verser l'**huile** et faire revenir l'**oignon** avec le reste de la marinade.



2. Ajouter la **moutarde** diluée dans de l'**eau** et laisser mijoter. Ajouter l'assaisonnement si nécessaire.



3. En fin de cuisson, ajouter les **cuisses de poulet**, et laisser mijoter jusqu'à obtenir des **oignons fondants**.



Feu moyen

30'



Bon à savoir

Pour optimiser ses apports en fibres et apporter de la couleur, on peut accompagner ce plat de carottes, de poivrons ou de poireaux.



Fonio au poulet

x4 ◷◷◷ €€€

Ingrédients



x 4
Cuisses de poulet



x 2
Oignons



x 2
Gousses d'ail



x 3
Carottes



200 g
Gombo



x 1
Branche de céleri



x 2
C.à.s d'huile de colza



160 g
Fonio



x 1/4
Chou



x 1
Navet



x 3
Tomates fraîches



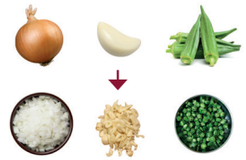
x 2
C.à.s de concentré de tomate



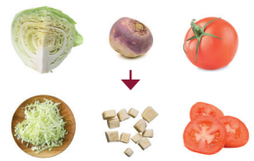
Sel et poivre

Préparation

- Emincer les **oignons**, hacher l'**ail**. Couper les légumes en épaisses lamelles.







Cuisson

1. Dans une casserole faire revenir les cuisses de poulet avec l'**huile de colza**, puis réserver dans un plat.



2. Verser les **oignons**, les **tomates**, les **carottes**, le **navet** au feu. Mélanger à feu vif avec le **concentré de tomate**. Assaisonner.



Feu vif ◷ 10'

3. Laisser mijoter, puis verser **2 litres d'eau**.



4. Ajouter les **cuisses de poulet**, l'**ail**, le **céleri** et le **chou**.



Feu moyen ◷ 20'

5. Pendant ce temps préparer le **fonio**.





6. Dans une petite casserole, faire bouillir les **gombos**. Les égoutter, puis les écraser avec une fourchette avant de les ajouter au **fonio**.



7. Dresser les assiettes avec le **fonio** accompagné d'une **cuisse de poulet**, de **légumes** et de jus de cuisson.



Yasmina

Le tajine que nous préparons chez moi est une recette transmise par une amie de ma mère il y a de nombreuses années. Ce plat a toujours fait partie de ma vie, que ce soit durant mon enfance au Maroc, plus tard en France lorsque je le cuisinais pour mes enfants, et aujourd'hui encore pour mes petits-enfants.

Traditionnellement, nous l'accompagnions de pain. Mais depuis que je fréquente Igikali, j'ai adopté une nouvelle habitude : je le déguste désormais avec une entrée de crudités, parce que c'est meilleur pour ma santé. Chaque déjeuner à l'association est l'occasion de découvrir de nouvelles façons de préparer les entrées et d'explorer des légumes que je n'avais pas l'habitude de manger.



Tajine de poulet aux olives

x4 ⏲⏲⏲ €€€

Ingrédients



x 4
Cuisses de poulet



x 1
Oignon



x 2
Gousses d'ail



x 2
Tomates



x 1/2
Citron confit



x 2
Poignées d'olives vertes



x 2
C.à.s d'huile d'olive



x 1
C.à.c de gingembre



x 1
C.à.c de cumin



x 1
C.à.c de curcuma



x 1
C.à.c de cannelle



x 1
Paprika



De la coriandre



Du persil

Préparation

- Emincer finement l'**oignon** et hacher l'**ail**.



- Hacher la **coriandre fraîche** et le **persil**.



Cuisson

1. Dans un tajine ou un fait-tout, verser l'**huile** et ajouter l'**oignon émincé**, puis ajouter les **morceaux de poulet** avec le **mélange d'épices**.



Feu moyen — 5'

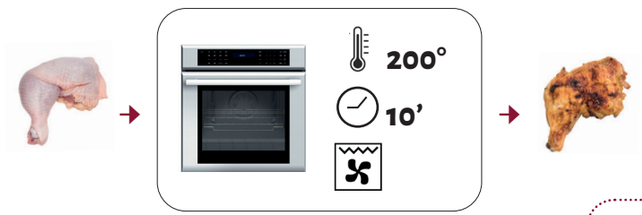
2. Ajouter l'**ail hâché**, les **herbes ciselées**, puis verser de l'**eau bouillante** à hauteur. Couvrir et laisser cuire 40 min à feu moyen.



- **Verser de l'eau bouillante.**

Feu moyen — 40'

3. Sortir le **poulet** du tajine (ou faitout) et le mettre à dorer au four préalablement préchauffé **en mode grill à 200°**.



Feu moyen — 15'

4. Ajouter les **olives** et le **citron**, puis laisser mijoter 10 à 15 min à découvert pour que la sauce réduise.



5. Dans le plat de service, disposer les **morceaux de poulet**, mettre les **olives** et les quartiers de **citron** puis arroser de sauce.





Dhal de lentilles corail

x4 | ◷◷◷ | €€€

Ingrédients



x 1/2
Butternut



x 1/2
Oignons



x 2
Pousses d'épinards



200 g
Lentilles corail



400 ml
Lait de coco



x 1
Gousse d'ail



x 1
C.à.s d'huile de raisins



x 1
C.à.c de curcuma



x 1
C.à.s de cumin



x 1
C.à.c de coriandre en poudre



x 1
C.à.c de purée de piment



De la coriandre



Sel et poivre

Préparation

- Peler et couper en dés le **butternut**, l'**oignon** et hacher l'**ail**.



Cuisson

1. Dans une casserole, faire revenir dans l'**huile**, l'**oignon** avec l'**ail**, puis **assaisonner**. Mélanger souvent.



Feu vif | 5'

2. Ajouter ensuite les **lentilles corail** avec les **dés de butternut** et mélanger.



3. Verser le **lait de coco**, et la **purée de piment** et laisser cuire 20 minutes.



Feu moyen | 20'

4. Vérifier la cuisson des dés de **butternut** et des **lentilles**. S'ils sont tendres, finir la cuisson puis réserver.



5. Ajouter les **pousses d'épinards** et des **feuilles de coriandre** hors du feu.



Bon à savoir

Il est recommandé de prévoir au moins un repas végétarien par semaine, afin de varier ses sources de protéines et de favoriser des aliments riches en fibres.



Anita

L'ajiaco est un plat traditionnel d'Amérique latine, particulièrement populaire en Colombie et dans certaines régions du Pérou. À Bogota, là d'où je viens, ce plat est très populaire en hiver pour combattre les journées froides.

Chez moi, je le prépare avec des pommes de terre, du maïs en épis, du poulet, de l'ail, de l'oignon et des herbes. Je le sers généralement avec de l'avocat, et parfois du riz.

Grâce à Igikali, j'ai appris à réduire les quantités de féculents et de matières grasses dans la préparation de l'ajiaco et aussi à manger moins vite. Je suis heureuse parce que j'ai perdu du poids simplement, avec des petits ajustements dans mon alimentation au quotidien.



Ajiaco

x4 ◷◷◷ €€€

Ingrédients


x 4
Filets de poulet


x 2
Gros oignon


x 2
Maïs


x 2
Pommes de terre


x 1/2
Manioc


x 1/2
Potiron


x 2
Avocats

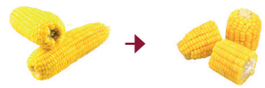

Sel et poivre

Préparation

- Couper en rondelles les **oignons**, les **pommes de terre**, le **manioc** et le **potiron**.



- Couper les **maïs** en deux.



Cuisson

1. Dans une casserole, cuire les **filets de poulet** avec de l'**eau** à feu doux et laisser cuire pendant 15 min. Une fois cuits, les laisser refroidir puis les émietter à la main.



2. Faire cuire à l'eau les **pommes de terre**, le **manioc** et le **potiron** dans la faitout et assaisonner.



3. Lorsque les **légumes** sont cuits, ajouter les **morceaux de poulet** et laisser cuire 10 minutes.



4. Couper les **avocats** en tranches et les ajouter dans le plat.



Feu moyen ◷ 30'

Feu doux ◷ 10'



Bon à savoir

Les tubercules comme le manioc, les pommes de terre et la patate douce apportent de l'énergie, des fibres, des vitamines B et du potassium. En tant que féculents, ils gagnent à être accompagnés de légumes pour composer un repas équilibré.



Riz Biryani au poulet

x4 ◷◷◷ €€€

Ingrédients

- x4 Cuisses de poulet
- x2 Oignons
- x1 Tomates
- 250 g Riz basmati
- x1 Yaourt nature
- x2 Gousses d'ail
- x2 C.à.s d'huile de colza
- x1 Raisins secs
- De la menthe hachée
- De la coriandre fraîche
- x1 Feuille de laurier
- x1 C.à.c de cardamome
- x1 C.à.c de cumin
- x1 C.à.c de cannelle
- x1 C.à.s de gingembre haché
- x1 Clou de girofle
- Sel et poivre

Préparation

- Tremper le **riz** dans de l'**eau froide** pendant 20 minutes, puis égoutter.



- Verser le **riz** dans une grande casserole, recouvrir d'**eau froide** et amener à ébullition. Faire bouillir 10 minutes, puis égoutter le riz cuit.



Cuisson

1. Dans un faitout, faire chauffer l'**huile**, puis faire revenir les **oignons émincés** et **assaisonner**.



Feu vif 5'

2. Ajouter le **mélange d'épices** ainsi que le **gingembre** et l'**ail** et faire revenir une minute.



Feu doux 1'

3. Ajouter les **pilons de poulet**, mélanger 5 minutes jusqu'à ce que le poulet soit doré de tous les côtés.



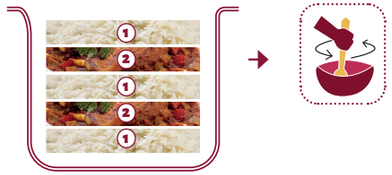
Feu doux 5'

4. Ajouter la **tomate**, le **yaourt**, la **coriandre fraîche**, la **menthe** et les **raisins secs**. Laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes.



Feu doux 15'

5. Dans un autre faitout étaler **1/3 du riz** ①, ajouter la **moitié du poulet avec un peu de sauce** ②. Recouvrir **d'1/3 du riz** ①, ajouter l'autre **moitié du poulet** ②, et recouvrir avec le **1/3 de riz restant** ①. Mélanger le tout délicatement.







Eva

Le Hena Ritra, c'est le mijoté de bœuf typique de Madagascar.
En malgache, « Hen » signifie « viande » et « Rit » veut dire « sans jus, sans aucune trace d'eau ». C'est pour cela que la cuisson du Hena Ritra est lente et longue, afin que la viande perde tout son jus tout en cuisant. Il faut bien maîtriser cette technique pour que la viande reste tendre sans être brûlée.

Avant de découvrir l'association, j'avais tendance à manger en trop grande quantité, et je n'associais quasiment jamais de légumes à mes plats. Maintenant, mon mot d'ordre, c'est : « des légumes, des légumes, encore des légumes ! »



Hena Ritra

x4 | €€€

Ingrédients

- 500g Viande de boeuf
- x 2 Oignons
- x 5 Gousses d'ail
- x 1 Echalotte
- x 2 C.à.s d'huile de colza
- De la coriandre
- x 1 Concassé de tomate
- x 2 C.à.c de curry
- x 1/2 C.à.c de gingembre
- Sel et poivre

Préparation

- Découper les **500g** de viande en gros morceaux.



- Émincer l'**oignon** et l'**échalotte**.



- Hacher les **gousses d'ail** et la **coriandre**.



Cuisson

1. Faire revenir les **morceaux de viande** dans la casserole **sans huile**, puis ajouter le **sel**. Cuire jusqu'à ce que la viande rende du jus.



Feu vif — 5'

2. Verser l'**huile**, remuer, puis ajouter l'**oignon**, l'**échalotte**, l'**ail** et le **gingembre**.



Feu moyen — 5'

3. Verser les **tomates** et le **curry**, puis mélanger.



Feu moyen — 10'

4. Verser l'eau jusqu'à recouvrir la viande puis baisser le feu. Cuire jusqu'à ce que l'eau soit complètement évaporée.



Feu doux — 20'



Bon à savoir

Afin de prévenir les maladies cardiovasculaires et certains cancers, notamment celui du côlon, il est recommandé de consommer jusqu'à 2 portions de viande rouge par semaine.



Bobun aux crevettes

x4 ◷◷◷ €€€

Ingrédients



150 g
Vermicelles de riz



x 20
Crevettes



x 1
Concombre



x 3
Carottes



x 1
Laitue



Des germes de soja



x 4
C.à.s de cacahuètes non salées



Des feuilles de menthe



De la coriandre



x 2
C.à.s d'huile de sésame



x 3
C.à.s d'huile d'olive



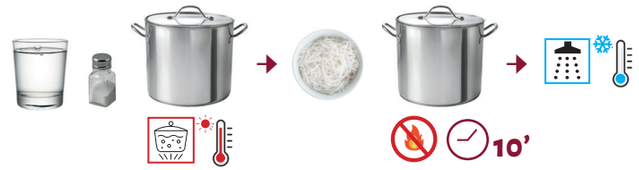
x 1/2
Jus d'1/2 citron



Sel et poivre

Préparation

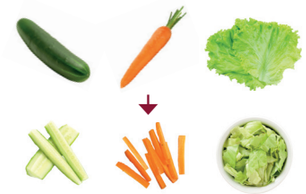
- Préparer un bol d'eau bouillante salée, et y laisser tremper les **vermicelles de riz** pendant 10 minutes. Rincer à l'eau froide et réserver au frais.



- Décortiquer les **crevettes**.



- Couper le **concombre** et les **carottes pelées** en petits bâtonnets, les f**euilles de laitue** en lamelles.



Cuisson

- Dans une poêle, faire chauffer l'**huile de sésame** et y faire revenir les **crevettes**.



Assemblage

- Placer les nouilles au fond d'un bol. Ajouter les **légumes**, les **crevettes cuites**, les **cacahuètes** et les **herbes**. Verser le **jus de citron** par dessus.





Recette de Thierry Marx

Poulet Directeur Général

x4 ◷◷◷ €€€

Ingrédients

- x4 Cuisses de poulet
- x4 Haricots plats (200g)
- x3 Carottes
- x2 Poivrons
- x2 Oignons
- x2 Gousses d'ail
- x2 Bananes vertes
- x2 Feuilles de laurier
- x4 Persil
- x1 Gingembre
- x2 C.à.s d'huile d'olive
- x1 Coulis de tomate
- x1 Bouillon fait-maison
- Sel et poivre

Préparation

- Couper les **bananes vertes** et les **carottes pelées** en rondelles.
- Emincer finement **les oignons**, et couper **les poivrons** en dés.
- Hacher les **gousses d'ail** et ciseler le **persil**.

Cuisson

1. Déposer les **cuisses de poulet** et les **bananes vertes** sur une grille de cuisson avec un **papier de cuisson** dans un four à **chaleur tournante**.

x1 → 180° 30

2. Faire chauffer **1 cuillère à soupe d'huile d'olive** dans une cocotte, puis y faire suer les **oignons**.

x1

3. Ajouter les **carottes**, les **poivrons**, le **gingembre** et l'**ail pressé**.

x1

4. **Assaisonner**.

x1/2

5. Ajouter les **haricots**, le **coulis de tomate**, puis le **bouillon** et le **laurier**.

6. En fin de cuisson, ajouter les **cuisses de poulet** et les **bananes** puis laisser mijoter encore **5 minutes à feu doux**.

7. Servir en parsemant de **persil ciselé**.

Feu moyen ◷ 15'

Feu doux ◷ 5'

LES ACCOMPAGNEMENTS



Gomashio

Ingrédients



C.à.s de sésame grillé



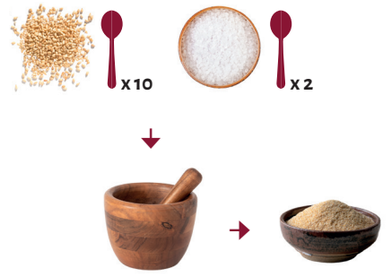
C.à.s de gros sel de Guérande



C.à.c de poivre moulu

Préparation

1. Broyer les **graines de sésame** avec le **gros sel** dans le mortier avec un pilon. Il faut obtenir une poudre plus fine sans obtenir de pâte.



2. Ajouter le **poivre**, puis mélanger.



Bon à savoir

Le gomashio peut être utilisé dans tous vos plats, chauds ou froids, pour les assaisonner tout en modérant l'apport en sel. Pour ajouter plus de saveur et de couleur, vous pouvez y incorporer, au choix :

Idées de variantes :

- *Paprika*
- *Curcuma*
- *Herbes de Provence*
- *Origan*



Sauce blanche aux herbes

x4 | €€€

Ingrédients



x 1

Yaourt nature



x 1

C.à.s de vinaigre de cidre



x 1

C.à.c de moutarde



De la ciboulette

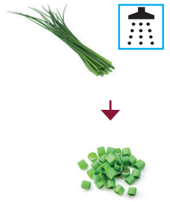


x 1/2

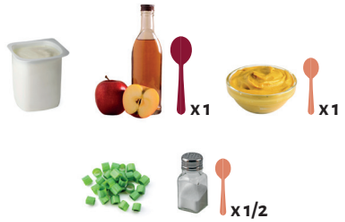
C.à.c de sel

Préparation

1. Laver, puis ciseler les brins de **ciboulette**.



2. Dans un bol, verser le **yaourt**, ajouter le **vinaigre de cidre**, la **moutarde**, la **ciboulette**, le **sel** et mélanger le tout.



x 1

x 1

x 1/2



Bon à savoir

Cette sauce se marie avec les entrées et les sandwichs. La présence de yaourt constitue une excellente alternative à la mayonnaise, car elle apporte davantage de protéines et de calcium tout en limitant l'apport en matières grasses et en sel.



Houmous

x4 | €€€

Ingrédients


200 g
Pois chiches égouttés


x 1/2
C.à.c de pâte de sésame


x 1
Gousse d'ail


x 2
C.à.s de jus de citron


x 1
C.à.s d'huile d'olive


x 1/2
C.à.c de cumin


x 1
C.à.c de paprika


x 1
De la coriandre

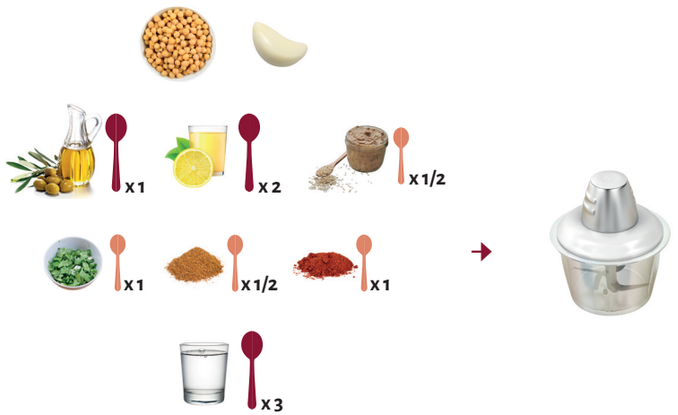

x 3
C.à.s d'eau

Préparation

1. Egoutter et rincer les **pois chiches**.



2. Dans un mixeur, verser les **pois chiches**, l'**ail**, l'**huile d'olive**, le **jus de citron**, la **pâte de sésame**, la **coriandre**, le **cumin**, le **paprika**, l'**eau** et mixer.



Bon à savoir

La pâte de sésame (ou tahin) et l'huile d'olive sont de bonnes sources de matières grasses, principalement grâce à leur teneur en oméga-9. Les oméga-9 favorisent la santé cardiovasculaire et contribuent à réguler les taux de cholestérol.
En cuisine, le houmous peut accompagner les sandwichs et les entrées.



Piment

€€€

Ingrédients



x 10
Piments ronds



x 2
Oignons



x 4
Gousses d'ail



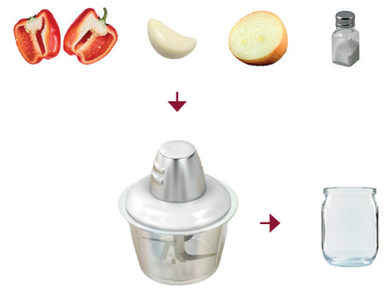
x 4
C.à.s d'huile d'olive



x 1/2
C.à.c de sel

Préparation

1. Couper les **piments**, les **gousses d'ail** et les **oignons** en deux, les mettre dans le mixeur en rajoutant le **sel** puis mixer et verser le mélange dans un pot.



2. Avant de fermet le pot, verser l'**huile d'olive** sur le mélange, puis conserver au réfrigérateur.

Bon à savoir

Il peut s'utiliser à table ou en cuisine pour pimenter vos plats. Couvrir la pâte de piment d'huile permet d'améliorer sa conservation.



Marinade Chermoula

x4

Ingrédients



x 4 C.à.s d'huile d'olive



x 2 Gousses d'ail



De la coriandre



Du persil



x 1 Citron



x 1 C.à.s de cumin



x 1 C.à.s de paprika



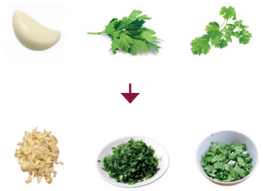
x 1/2 C.à.c de sel



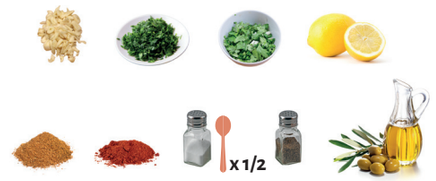
Poivre

Préparation

1. Hacher les **gousses d'ail**, le **persil** et la **coriandre**.



2. Dans un bol mélanger les **gousses d'ail hachées**, le **persil haché**, la **coriandre hachée**, le **jus de citron**, le **cumin**, le **paprika**, le **sel**, le **poivre** et l'**huile d'olive**.





Bon à savoir

Verser la marinade sur vos morceaux de viande, puis laisser mariner au frais pendant quelques heures, voire toute une nuit. En plus de rehausser les saveurs, la marinade attendrit la viande, limite la formation de composés nocifs à la cuisson et permet de réduire l'ajout de sel grâce aux herbes et épices utilisées.



Sauce Colombo

x4 · 🕐🕐 · €€€

Ingrédients

- 400 g — Tomates pelées avec leur jus
- x 1 — Gros oignon
- x 2 — Gousses d'ail
- x 1 — Citron vert
- x 1 — C.à.s d'huile d'olive
- x 2 — C.à.s de colombo en poudre
- x 2 — C.à.s de curry
- x 1 — Bouquet garni
- x 1 — Lait de coco (30 cl)
- x 1/2 — C.à.c de sel
- Poivre

Préparation

1. Dans une casserole faire revenir les **oignons** coupés en dés, les **épices**, le **sel** et le **poivre** dans l'**huile**.



2. Mixer les **tomates pelées**, l'**ail** et le jus de **citron vert**. Verser le mélange et le **lait de coco** dans la casserole.





5'

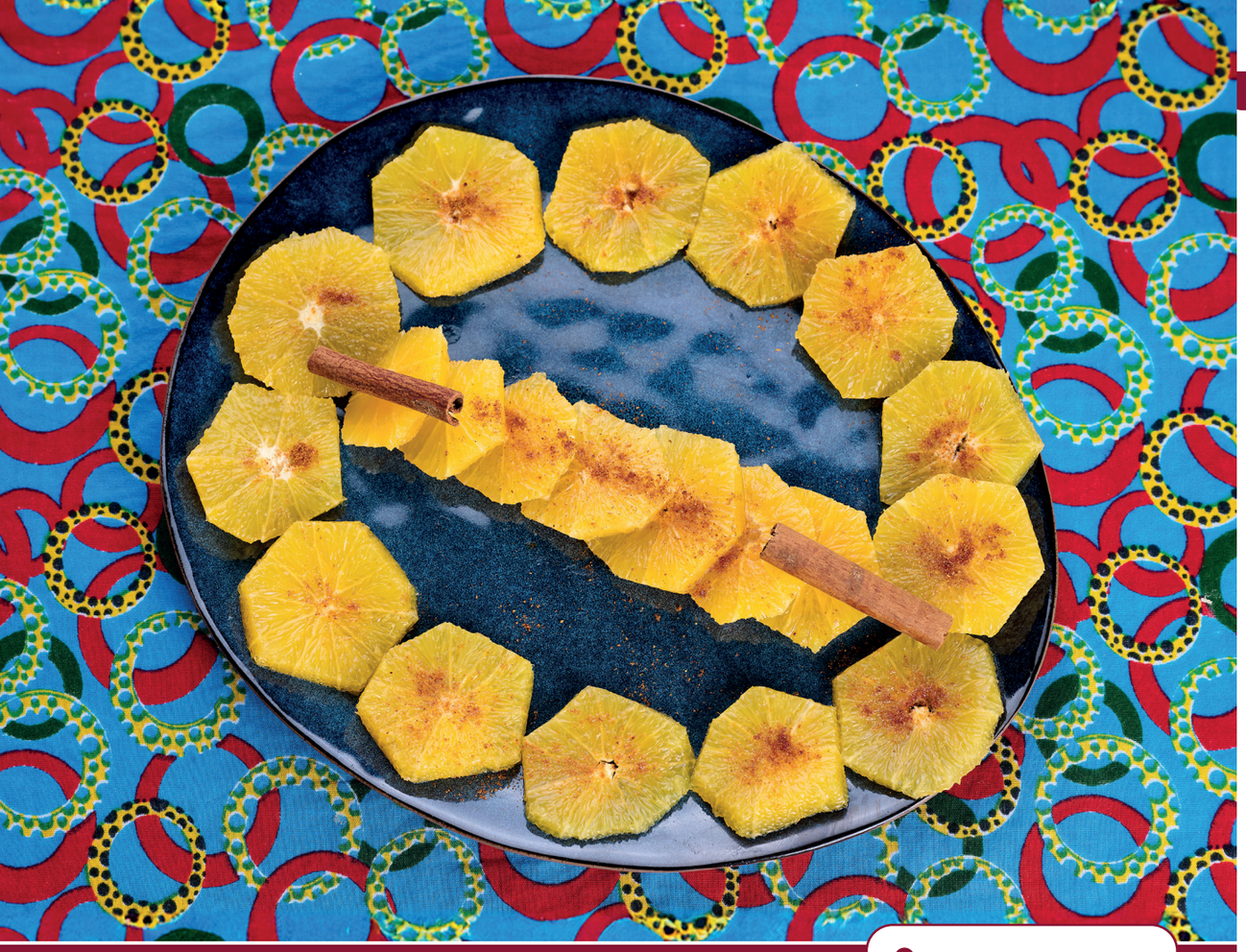
10'



Bon à savoir

La sauce colombo peut accompagner tous types de viandes (volaille, bœuf, porc) ainsi que des poissons.
Dans sa version végétarienne, elle se marie également très bien avec des légumes.

LES DESSERTS



Salade d'orange à la cannelle

x4 | €€€

Ingrédients


x 5
Oranges


x 2
C.à.s de miel


x 2
C.à.c de cannelle en poudre


x 1
C.à.s d'eau de fleur d'oranger

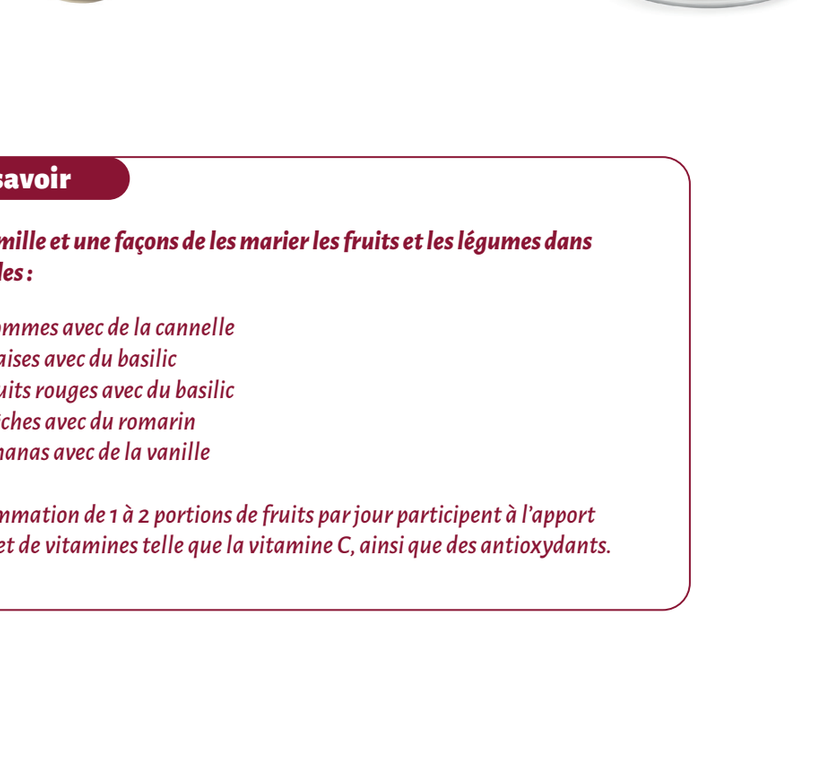
Préparation

1. Peler **4 oranges** avec un couteau, pour éviter de garder la peau blanche. Couper en fines rondelles et déposer dans un grand plat.



2. Dans un bol mélanger le **jus d'une orange pressée**, le **miel** et l'**eau de fleur d'oranger.** Saupoudrer de **cannelle**.


x 2
x 1


x 2

Bon à savoir

Il existe mille et une façons de les marier les fruits et les légumes dans vos salades :

- *Des pommes avec de la cannelle*
- *Des fraises avec du basilic*
- *Des fruits rouges avec du basilic*
- *Des pêches avec du romarin*
- *De l'ananas avec de la vanille*

La consommation de 1 à 2 portions de fruits par jour participent à l'apport de fibres et de vitamines telle que la vitamine C, ainsi que des antioxydants.



Thiackry

x4 ◷◷◷ €€€

Ingrédients



100 g
Mil



x 1
Yaourt nature



x 2
Fromage blanc



x 1
Lait concentré sans sucre



x 1
C.à.s de sirop d'agave



x 1
Raisins secs

Préparation

1. Dans un saladier recouvrir le **mil** d'eau bouillante.
Recouvrir le saladier pour laisser le mil gonfler. Laisser refroidir.



2. Mélanger le **yaourt,** le **fromage blanc**, le **lait concentré** et le **sirop d'agave**. Ajouter le **mil** et les **raisins secs**.







Bon à savoir

Utiliser des fruits secs pour sucrer vos desserts est une excellente alternative au sucre. En plus d'apporter une touche sucrée et parfumée, ils enrichissent vos recettes en fibres, vitamines et minéraux.



Gâteau au chocolat

x4 ○○○ €€€

Ingrédients



100 g
Chocolat pâtissier



x 4
C.à.s de sirop d'agave



x 2
Oeufs



x 1
Compote de pommes



25 g
Farine



1
Pincée de sel

Préparation

1. Dans un saladier battre les **oeufs** avec le **sirop d'agave**.

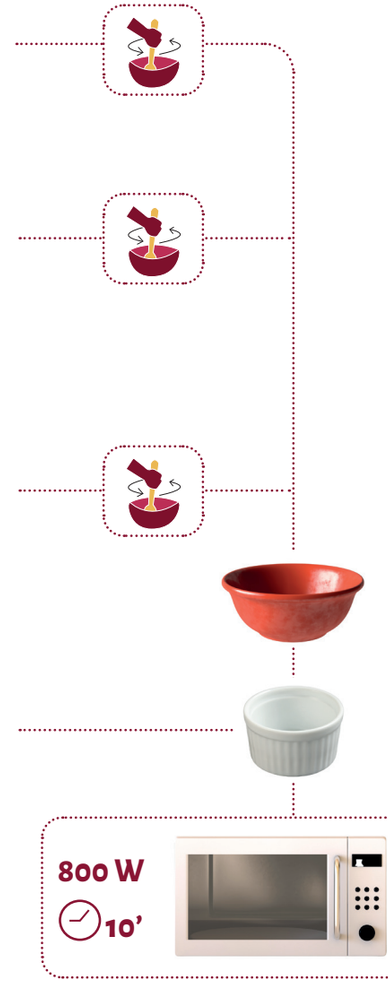


2. Faire fondre le **chocolat** au micro-ondes et l'ajouter dans le saladier. Mélanger.



3. Ajouter la **compote de pommes,** la **farine** et la **pincée de sel**. Puis mélanger de nouveau.

4. Verser la préparation dans un moule. Mettre au micro-ondes pendant 10 minutes.



Bon à savoir

La compote de pomme remplace le beurre en apportant du moelleux et du fondant, sans matières grasses. Elle sert aussi d'alternative naturelle au sucre grâce à son goût fruitée. Riche en fibres, elle allège le gâteau tout en gardant une texture agréable et gourmande.



Pudding aux graines de chia

x4 ⏲⏲⏲ €€€

Ingrédients



500 g
Mûres



x 6
C.à.s de
graines de chia



800 ml
Lait
de coco



x 2
C.à.s de
sirop d'agave

Préparation

1. Mélanger les **graines de chia**, le **sirop d'agave** et le **lait de coco**. Mettre au frais toute une nuit.



2. Répartir le mélange dans un bol et décorer avec les **mûres**.



Bon à savoir

Les graines oléagineuses (comme les graines de chia, les amandes, les noix, les noisettes ou les pistaches) sont de véritables pépites nutritionnelles. En plus de fournir des fibres et des protéines, elles sont riches en acides gras essentiels, notamment en oméga-3, qui jouent un rôle clé dans le bon fonctionnement cardiovasculaire.



Tarte aux pêches

x4

Ingrédients

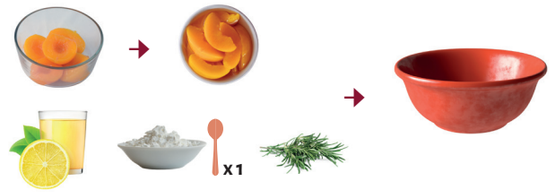
- 300 g — Farine
- 150 g — Beurre mou
- 80 mL — Eau
- 1 — Pincée de sel
- 500 g — Pêches en conserve
- x1 — Fécule de maïs
- x4 — Amandes concassées
- x1 — Citron
- Romarin

Préparation

1. Dans un saladier mélanger à la main le **beurre** avec la **farine** et le **sel**. Ajouter l'eau et malaxer jusqu'à former une boule lisse.



2. Couper les **pêches** en lamelles. Dans un saladier presser le citron, ajouter les **feuilles de romarin**, les **pêches** en lamelles et la **fécule de maïs**. Laisser mariner.



3. Préchauffer le four à 180° à chaleur tournante.



4. Avec un rouleau, étaler la pâte sur une **feuille de cuisson** et la placer dans un moule à tarte. Puis piquer la pâte avec une fourchette. Laisser reposer au frais.



5. Saupoudrer d'**amandes concassées**. Recouvrir avec la marinade et enfourner pendant 35 min.



Bon à savoir

Les fruits en conserve ou surgelés offrent des apports nutritionnels comparables aux fruits frais, tout en étant plus accessibles, pratiques et faciles à conserver.

À propos d'Ikambere

La Maison qui relève les femmes

Ikambere, « la Maison accueillante » en kinyarwanda (langue du Rwanda), naît en 1997 à l'initiative de Bernadette Rwegera, fondatrice et directrice de l'association. Au fondement, un travail universitaire sur les femmes et les enfants migrants atteints du VIH en Ile-de-France. Puis un constat : des femmes migrantes et vivant avec le VIH en situation totale d'isolement et de grande précarité.

Ikambere se crée avec sa raison d'être : offrir un lieu d'accueil et d'accompagnement pour les femmes séropositives leur permettant de rompre avec l'isolement provoqué par la maladie et la précarité conjuguées.

L'approche d'Ikambere, qui consiste à offrir un lieu sécurisant pour les femmes où elles peuvent bénéficier d'une prise en charge globale pour adresser conjointement les enjeux thérapeutiques et les enjeux de l'insertion sociale et professionnelle, a fait ses preuves sur le terrain au fil des ans. Pour formuler et formaliser cette méthode, l'association a effectué des travaux d'analyses qui ont démontré son impact : Ikambere agit en faveur de l'autonomie des femmes accompagnées.

En 2021, Ikambere décide alors d'étendre son action à d'autres pathologies chroniques en dupliquant son modèle ; c'est ainsi que se crée Igikali, à destination des femmes vivant un diabète, une obésité et/ou une hypertension artérielle, qui affectent démesurément les femmes précaires.

Par ailleurs, face aux conséquences engendrées par les longues périodes d'isolement et d'angoisse induites par la crise sanitaire de Covid-19, Ikambere crée en 2021 la Maison Reposante, afin de proposer des séjours de repos aux femmes accompagnées par l'association au cœur du Vexin français. Retrouvez plus d'informations sur le site internet de l'association et sur les réseaux sociaux.



Ikambere, la Maison accueillante
14, rue Jules Saulnier 93200 Saint-Denis
01 48 20 82 60

Igikali, la Maison apaisante
1, rue Lénine 94200 Ivry-sur-Seine
01 41 65 94 44

www.ikambere.com
contact@ikambere.com

Retrouvez-nous sur les réseaux

Pour aller plus loin, découvrez les vidéos
« Recettes Santé d'Ikambere » sur notre
page Youtube en flashant le QR Code :

FR-DOR-00609 - Avril 2025

Un projet réalisé avec le soutien institutionnel de MSD France



LES RECETTES SANTÉ D'IKAMBERE

Cuisines du monde revisitées



Cuisiner pour sa santé, partager pour le plaisir

Depuis plus de 25 ans, Ikambere œuvre pour l'équité en santé, en accompagnant les femmes en situation de précarité vers l'autonomie et le bien-être. À travers ses actions, l'association met l'alimentation au cœur du parcours de soin, convaincue que bien se nourrir est un droit fondamental.

Au fil des pages de ce livre de recettes, découvrez des plats inspirés des cuisines du monde, façonnés par les histoires et les savoir-faire des femmes accueillies à Ikambere. Grâce à leurs expériences et à l'expertise des professionnels engagés à leurs côtés, ces recettes allient plaisir, simplicité et bien-être, prouvant que manger sainement peut être à la portée de tous.

Parrainé par le chef étoilé **Thierry Marx**, cet ouvrage est plus qu'un recueil culinaire : c'est un outil d'émancipation et de solidarité, une invitation à cuisiner pour mieux prendre soin de soi et des autres.

Que chaque repas devienne un moment pour prendre soin de sa santé !