

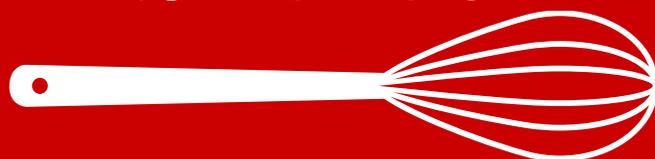


# Bombe

Travailler pour un monde exempt de mines terrestres et d'armes à sous-munitions une assiette à la fois.

# Appétit

# Table des matières



## Introduction

Table des matières (pp 1)

Qu'est-ce que « Bombe Appétit » ? (pp 2)

Comment organiser une soirée de collecte de fonds ?  
(pp 3-6)

## Collations et apéritifs

Boules de Nouilles Frites népalaises (pp 8-9)

Arepa de Huevo Colombien (pp 10)

## Plats principaux

Soupe de plantains verts frits Colombienne (pp 12-13)

Saltah Yéménite (pp 14-15)

Poulet Mandi Yéménite (pp 16)

Zurbian Yéménite (pp 17)

## Accompagnements

Fèves et Ghee Yéménite (pp 19)

Baba Ghanouj Syrien (pp 20-21)

Khabizgina Ossète du Sud-Alanie (pp 22-24)

Chutneys Yéménites (pp 25)

Balgman du Sahara Occidental (pp 26-27)

## Gâterie

Ma'amouls Syriens (pp 29)

## Suggestions de menu

Remerciements et mercis

# Qu'est-ce que « Bombe Appétit » ?

La vision de l'Action Mines Canada est de rapprocher l'humanité un peu plus de paix et de la justice sociale en éliminant les effets des armes activées par les victimes et en rétablissant les droits et la dignité des personnes et des communautés touchées. Dans cette optique, la collecte de fonds Bombe Appétit vise à :

- Faire connaître l'impact des mines terrestres et des armes à sous-munitions dans les communautés du monde entier et les efforts mondiaux pour en interdire l'utilisation ;
- Amasser des fonds pour soutenir notre travail de promotion et de programmation ici au Canada et à l'étranger ;
- Et rassemblez vos amis, votre famille, vos voisins et vos collègues pour un bon repas.

Dans les pages suivantes, vous trouverez tout ce que vous devez savoir pour organiser votre propre dîner-bénéfice, ainsi que de délicieuses recettes des régions touchées par les mines et les armes à sous-munitions..

Merci encore pour votre intérêt et dévouement à la cause.

Bon Appétit !

Paul Hannon  
Directeur exécutif  
Action Mines Canada

# Comment organiser une soirée de collecte de fonds ?

## L'emplacement :

Vous pouvez organiser votre fête n'importe où – chez vous, dans un parc public, ou sur un chat virtuel ! À la fin de ce livre, vous trouverez une série de suggestions de menus, y compris quelques menus conçus pour les pique-niques. Vous trouverez aussi nos suggestions pour une fête virtuelle sur la page suivante !

## Les idées pour collecte de fonds :

- Passez un chapeau ou un seau à vos invités pour qu'ils y mettent leurs dons.
- Facturez des frais par invité.
- Organisez une soirée jeu (avec du poker ou des jeux de société).
- Organiser une vente aux enchères d'art pour enfants, d'antiquités, etc.

## Plus que de la nourriture :

Si vous et vos invités voulez tous plus de divertissements pour votre soirée, voici quelques options pour créer une expérience immersive :

- Regardez un documentaire ! Vous trouverez une liste à <https://www.minesactioncanada.org/bombappetit>
- Distribuez des brochures ! Il y a beaucoup de ressources textuelles à [minesactioncanada.org](https://www.minesactioncanada.org)

# Comment-organiser une soirée virtuelle ?

## Pour organiser votre soirée :

- Même si personne ne doit quitter son domicile, il est judicieux de prévenir vos invités à l'avance afin qu'ils puissent se préparer.
- Une fois que vous avez une date en tête, envoyez des invitations avec la date et l'heure (et le fuseau horaire), ainsi que toute information sur votre thème ou vos recettes. Vous pouvez également inclure un hyperlien (ou PDF) de ce livre afin que vos invités puissent y accéder !

## Pour choisir une plateforme :

- Le Skype est le classique – c'est gratuit et la plupart des gens savent déjà comment l'utiliser. Vous pouvez également avoir un maximum de 40 invités à la fois !
- Le Zoom est très populaire maintenant, mais il a une limite de temps de 40 minutes pour la version gratuite. Sauf si vous avez la version premium, ce n'est pas le meilleur pour les soirées.
- Le Facetime est très convivial et peut accueillir jusqu'à 32 personnes. Cependant, vous avez besoin d'un appareil Apple pour l'utiliser, alors vérifiez au préalable que tous vos invités en ont un.

# Comment-organiser une soirée virtuelle ?

## Austices utiles :

- Envoyez une liste de contrôle à vos invités avant la fête afin que chacun puisse préparer ses ingrédients à l'avance.
- Encouragez vos invites à décorer leurs toiles de fond. Le moment est venu d'être créatif -- quelques coussins et pashminas peuvent vous donner l'impression d'être dans un restaurant syrien !

## Collecte de fonds virtuellement :

- Passez un chapeau virtuellement par partageant notre site web ([www.minesactioncanada.ca/give](http://www.minesactioncanada.ca/give)) dans le chat !
- Vous pouvez également partager notre site web et notre adresse postale sur l'invitation, ou dans un courriel de remerciement après la soirée.
- Beaucoup d'idées pour collecte des fonds peuvent être transférées en ligne – vous pouvez organiser une soirée jeu avec des jeux virtuels.

# Informations pour les dons :

Tous les fonds généreusement donnés par vous et vos invités iront directement à l'Action Mines Canada.

Veillez noter que bien qu'Action Mines Canada soit une association à but non-lucratif enregistrée au Canada, il n'a pas le statut d'organisme de bienfaisance enregistrée, alors les dons à l'Action Mines Canada n'est pas déductibles d'impôt.

Vous pouvez faire votre don en ligne à [www.minesactioncanada.org/give](http://www.minesactioncanada.org/give), ou envoyez un chèque au :

Mines Action Canada  
PO Box 4668 Stn E  
Ottawa ON CANADA  
K1S 5H8



# Collations et apéritifs

# BOULES DE NOUILLES FRITES NÉPALAISES

## Ingrédients

- 2 paquets nouilles instantanées
- 225gr pommes de terre pelées et cuites à la vapeur
- 4 c.à.c farine raffinée
- 130gr poudre chili
- 2-3 tiges de coriandre hachées finement
- 2.5 c.à.c gingembre
- 1/4 c.à.s poivre noir
- 3/4 c.à.s sel
- Huile pour la friture



## Processus

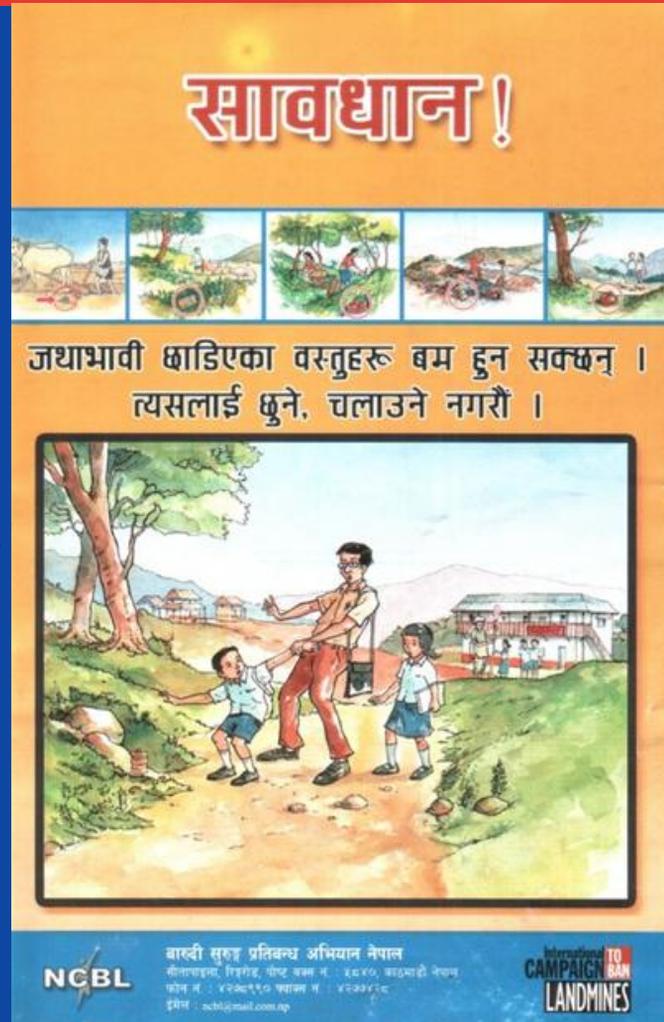
- Mélangez les pommes de terre et la farine raffinée dans un grand bol, jusqu'à ce qu'il atteigne une consistance pâteuse. Ajoutez
- la poudre chili, la coriandre, le gingembre, le poivre noir et le sel, en remuant bien.
- Divisez le mélange en portions égales et roulez les portions en boules entre les paumes de vos mains.
- Dans un autre bol, mélangez plus de farine et 120ml de l'eau uniformément.
- Ouvrez les paquets des nouilles sur une grande assiette, puis écrasez les nouilles en petits morceaux.
- Trempez les boules dans le mélange de farine, puis roulez-les dans les nouilles jusqu'à ce qu'elles soient uniformément enduites.
- Chauffez l'huile dans un pot, puis faites frire les boules de nouilles jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servez immédiatement.

# MINES AU NÉPAL

Pendant la Guerre Civile Népalaise (1996-2006), les mines et les engins explosifs improvisés (EEI) ont été utilisés par des militants des deux côtés du conflit. Bien qu'un accord de paix officiel ait été conclu, les statistiques sur l'utilisation des mines sont difficiles à trouver. Les records par la Campagne d'interdiction des mines au Népal (NCBL) et le Moniteur de l'ICBL estiment qu'il y a eu 5,555 victimes depuis le début du conflit et au moins 200 d'entre elles ont eu lieu après l'accord de paix officiel.

En 2011, Népal a déclaré qu'il avait nettoyé tous les champs de mines connues. Cependant, plusieurs victimes ont été signalées pendant qui ont été causés par les munitions non explosées qui n'ont pas été supprimées.

Il y avait plus de 1,060 survivants de mines vivaient au Népal en 2018, mais les ressources dont ils disposent restent rares. Les soins de santé au Népal sont en grande partie inaccessibles pour des personnes handicapées (en particulier celles qui vivent dans des régions éloignées) et les appareils fonctionnels sont difficiles à obtenir. Une grande partie des soins et de la réadaptation sont fournis par des ONG comme Humanité & Inclusion.



Une affiche dessinée par la NCBL pour sensibiliser le public aux mines, 2020.

© NCBLPHOTO

# AREPA DE HUEVO

## COLOMBIEN

### Ingrédients

- 120gr masarepa blanc ou jaune, ou semoule de maïs précuite
- 1/2 c.à.c sel
- 1/2 c.à.c sucre
- 240ml eau chaude
- Huile végétale pour la friture
- 4 œufs



### Process

- Dans un bol, mélangez le masarepa, le sel et le sucre avec une fourchette, puis ajoutez l'eau chaude et mélangez avec une cuillère.
- À l'aide de vos mains, pétrissez doucement le mélange pour former une pâte, puis laissez rester 5 minutes.
- Divisez la pâte en 4 portions et formez chaque portion en boule en la faisant rouler entre les paumes de vos mains. Réservez un petit morceau de pâte de chaque portion et le mettez de côté.
- Mettez la boule de pâte sur du papier sulfurisé, puis couvrez avec une autre feuille du papier sulfurisé et une planche à découper pour l'aplatir. Aplatissez la boule de pâte jusqu'à ce qu'elle ait un demi-centimètre d'épaisseur.
- Chauffez l'huile végétale dans une marmite à 177 degrés C. Ajoutez les arepas un par un et faites frire chacun 3 minutes, en le retournant à mi-cuisson.
- Utilisant une cuillère à fente retirez soigneusement les arepas et mettez-les sur du papier absorbant pour refroidir.
- Quand l'arepa est suffisamment froide pour être manipulée, utilisez un couteau bien aiguisé pour créer une ouverture de 2 centimètres de large sur le bord de l'arepa. Attention à ne pas couper complètement.
- Cassez un œuf dans un petit bol ou un ramequin, puis versez soigneusement l'œuf dans l'arepa. Utilisez la pâte que vous avez mise de côté plus tôt pour fermer l'ouverture.
- Mettez l'arepa dans l'huile et faites frire 4 minutes.
- Utilisant une cuillère à fente, retirez les arepas et mettez-les sur du papier absorbant pour égoutter. Servez immédiatement.



# Plats principaux

# SOUPE DE PLANTAIN VERTS

## FRITS COLOMBIENNE

### Ingrédients

- 2-3 plantains verts
- 5 c.à.s huile végétale ou huile de canola
- 2l bouillon de bœuf
- 240gr oignons hachés
- 3 gousses d'ail émincées
- 3 oignons verts, hachés finement
- 120gr poivron rouge haché
- 1/2 c.à.c poudre de cumin
- 1/2 c.à.c achiote moulu
- Une pincée de sel
- Une pincée de poivre noir
- Coriandre fraîche pour la garniture



### Processus

- Épluchez les plantains et les coupez en tranches d'un centimètre d'épaisseur.
- Versez l'huile dans un pot et chauffez à feu moyen-élevé.
- Ajoutez les tranches de plantain à l'huile soigneusement pour ne pas les chevaucher. Faites frire 3-4 minutes de chaque côté.
- Retirez avec une cuillère à fente et mettez de côté.
- Chauffez plus d'huile dans une marmite à feu moyen, puis ajoutez les oignons, le poivre rouge, le cumin et l'achiote moulu. Faites cuire 5 minutes, en remuant souvent.
- Ajoutez le bouillon de bœuf et portez à une ébullition. Réduisez le feu au moyen et faites cuire 20 minutes.
- Ajoutez les patacones, puis faites cuire à feu doux 10-15 minutes. Ne remuez pas, car le brassage pourrait casser les patacones.
- Saupoudrez de coriandre comme garniture et servez chaud.

# MINES ET BASM EN COLOMBIE

Les mines et des bombes à sous-munitions (BASM) mettent en danger la vie des Colombiens depuis des décennies, ayant été utilisés pendant le conflit de 50 ans entre le gouvernement colombien et plusieurs acteurs non-étatiques violents. Entre 1990 et 2017, 11,048 victimes ont été enregistrées par le Moniteur de l'ICBL, dont 44 d'un seul incident de BASM.



José Alfonso Yelo, un survivant, parle à une analyste d'aide aux victimes de la CCCM, 2017.

© Wilkin Varón

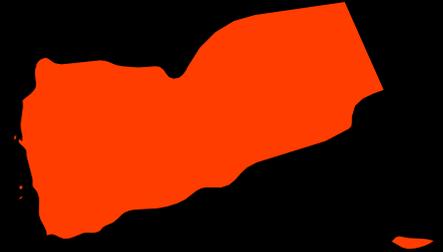
L'étendue de la contamination minière en Colombie est inconnue. On pense que des acteurs non-étatiques ont informé les civils de l'emplacement des champs de mines, mais le manque d'informations spécifiques a conduit à une peur généralisée des mines, même dans les zones sans trace de contamination. Les groupes de déminage ont également signalé des difficultés à nettoyer les zones contaminées parce que beaucoup de mines ont été fabriquées avec des matériaux non conventionnels difficiles à détecter.

En 2015, il y avait environ 9,000 survivants de mines vivant en Colombie. Cependant, seulement la moitié de ces survivants eux ont reçu les services auxquels ils avaient droit par la « Loi nationale sur les victimes et la restitution ». Cela est dû à des processus juridiques compliqués et aussi des lacunes dans l'accessibilité des soins de santé.

# SALTAH YÉMÉNITE

## Ingredients

- 60ml huile d'olive
- 2 oignons hachés
- 2-3 chilis verts hachés (vous pouvez l'ajuster en fonction de vos préférences d'épices)
- 4 pommes de terre Yukon Gold, pelées et coupé en cubes d'un demi-pouce
- 2 tomates hachées finement
- 1200ml bouillon de légumes
- 2 c.à.s coriandre hachée finement



## Processus

- Versez l'huile dans un four néerlandais ou une marmite à feu moyen-élevé
- Pendant que l'huile mijote, ajoutez les oignons et faites cuire 1-2 minutes. Ajoutez l'ail et les chilis verts et faites cuire 3-4 minutes.
- Ajoutez les pommes de terre et les tomates, en remuant bien. Puis versez le bouillon de légumes sur les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient complètement submergés. Porter la marmite à ébullition puis réduisez le feu pour faire mijoter et faites cuire 25 minutes.
- Lorsque les pommes de terre ont ramolli, utilisez un presse-purée pour écraser doucement tous les ingrédients ensemble.
- Retirez du feu et servez. Nous recommandons d'ajouter du yaourt grec, ou des chutneys dans ce livre (pp 25).

# MINES ET BASM AU YÉMEN

L'utilisation des mines au Yémen remonte au milieu des années 1990. Selon l'UNICEF, 35,000 victimes ont été enregistrées entre 1995 et 2010. Depuis 2015, 9,118 victimes des mines et les EEI ont été signalées, dont 268 de BASM. Ces victimes sont le résultat d'une augmentation des attaques contre les civils la coalition dirigée par l'Arabie Saoudite.

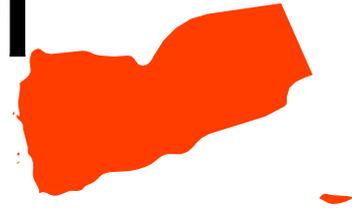
L'étendue de la contamination des mines et les BASM est inconnue, mais on pense qu'elle est répandue. La Guerre Civile Yéménite en cours a rendu presque impossible le déminage des champs de mines. La majorité des opérations de déminage ont eu lieu en cas d'urgence, au cas par cas sans un plan stratégique global.



Les enfants au Yémen participent à des activités pour la Journée internationale de sensibilisation aux mines, 2017. © ICBL

En raison des ressources limitées pour la sensibilisation, le nombre de survivants des mines vivant au Yémen est inconnu. Depuis 2017, la majorité des programmes d'assistance aux victimes ont été interrompus en raison du conflit en cours. En résultant, la plupart des soins disponibles aux survivants sont fournis par les ONG comme Humanité & Inclusion.

# POULET MANDI YÉMÉNITE



## Ingrédients

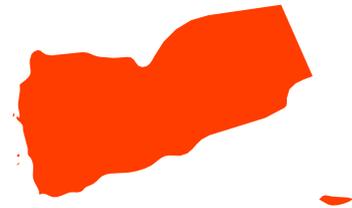
- 2.5 c.à.s poudre de cumin
- 2 c.à.s poudre de coriandre
- 1 c.à.s poudre de poivre noir
- 1 c.à.s poudre de cardamome
- 1 c.à.c poudre de cannelle
- 1/2 c.à.c poudre de clou de girofle
- 1 c.à.s poudre de curcuma
- 1/2 c.à.c poudre de chili rouge (vous pouvez l'ajuster en fonction de vos préférences d'épices)
- 1/2 poulet avec peau
- 2 c.à.s beurre fondu
- 1 oignon haché
- 1 tomate hachée
- 1 chili vert haché (vous pouvez l'ajuster en fonction de vos préférences d'épices)
- 3 c.à.s huile d'olive
- 200gr riz basmati
- 480ml eau
- Raisins secs et amandes effilées pour la garniture
- Une pincée de sel

## Processus

- Mélangez toutes les épices complètement. C'est le mélange d'épices le plus utilisé dans la cuisine yéménite.
- Dans un petit bol, mélangez le beurre avec 2 c.à.s du mélange d'épices. Brossez sur le poulet et ajoutez une pincée de sel.
- Préchauffez le four à 191 degrés C. Couvrez le poulet avec du papier d'aluminium et faites cuire 35 minutes. Retirez le poulet du papier d'aluminium, puis faites cuire 25 minutes.
- Dans un poêle, faites mijoter l'huile d'olive à feu moyen-élevé. Ajoutez les oignons et faites frire jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajoutez les tomates et les chilis verts et remuez 3-4 minutes.
- Ajoutez 1-2 c.à.s du mélange d'épices, puis remuez 2 minutes. Ajoutez l'eau et le sel puis portez à une ébullition.
- Lorsque l'eau a bouilli, ajoutez le riz. Lorsqu'il s'agit à nouveau d'ébullition, couvrez et réduisez le feu à doux. Faites cuire le riz 30 minutes, avec une pause à mi-chemin pour remuer afin qu'aucun riz ne colle pas à la poêle.
- Lorsque le riz est fini, mettez-le dans un bol avec le poulet dessus. Servez chaud.

# ZURBIAN

## YÉMÉNITE



### Ingédients

- 50gr graines de cumin
- 50gr graines de coriandre
- 2 c.à.c graines de poivre noir
- 1 bâton de cannelle
- 1 c.à.c cardamome verte
- 1 c.à.c clous de girofle
- 1 c.à.c poudre de curcuma
- 60ml huile végétale
- 240gr oignons hachés
- 4 gousses d'ail émincées
- 2 c.à.c gingembre râpé
- 2 tomates hachées
- 700gr épaule d'agneau
- 240ml yaourt
- 2 pommes de terre bouillies
- 1 bouquet de feuilles de coriandre hachées
- 3l eau
- 2 c.à.c beurre bruni
- 400-600gr riz basmati (ou votre portion préférée)
- 1 c.à.c fils de safran
- Une pincée de sel

### Processus

- Dans un pan, mélangez les graines de cumin, les graines de coriandre, les graines de poivre noir, la cardamome verte, les clous de girofle et la poudre de curcuma. Secouez doucement le pan pour répandre uniformément les épices. Faites rôtir les épices à feu doux. Vous saurez qu'ils sont prêts lorsqu'ils commencent à éclater ou à émettre un arôme fort.
- Utilisant un mortier et un pilon, broyez bien. Vous pouvez également utiliser un batteur électrique pour gagner du temps.
- Dans une marmite, chauffez l'huile végétale à feu moyen. Ajoutez les oignons, l'ail, le gingembre, les tomates, l'épaule d'agneau et le yaourt, puis ajoutez le mélange d'épices. Mélangez bien, puis faites cuire 30 minutes. Vous pouvez également utiliser ce temps pour faire bouillir les pommes de terre.
- Ajoutez les pommes de terre et faites cuire couvert 10 minutes, puis retirez de feu et mettez-le de côté.
- Dans une autre marmite, portez l'eau à une ébullition, puis ajoutez le riz et le sel. Mélangez bien et faites cuire 10 minutes.
- Broyez les fils de safran et mélangez avec l'eau.
- Transférez l'agneau à une autre marmite et mélangez avec les feuilles de coriandre, en remuant bien. Couvrez l'agneau avec le riz, safran et beurre bruni, puis faites cuire couvert à feu doux 20 minutes.
- Versez le ragoût des légumes dans un bol, puis couvrez avec l'agneau et le riz. Servez chaud.

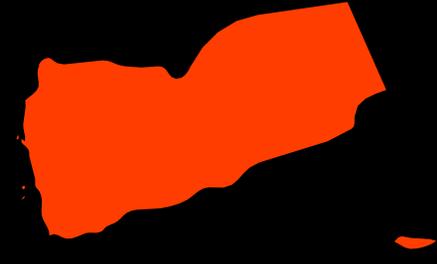


# Accompagnements

# FÈVES & GHEE YÉMÉNITE

## Ingrédients

- 1 boîte de fèves
- 3 gousses d'ail, hachées
- 2 c.à.s ghee
- 1/8 c.à.s poivre noir fraîchement moulu
- Une pincée de sel



## Processus

- Versez les fèves dans un bol, puis écrasez grossièrement avec une fourchette.
- Versez le mélange dans une poêle à frire profonde à feu moyen.
- Ajoutez l'ail haché, votre poivre noir et 1 c.à.s du ghee dans la poêle.
- Laissez bouillir 10 minutes. Ne laissez pas le mélange devenir trop sec – ajoutez de l'eau si nécessaire.
- Versez sur un plat et saupoudrez le reste du ghee. Servez chaud.

# BABA GHANOUJ

## SYRIEN

### Ingrédients

- 480gr aubergine grillée
- 120gr des tomates hachées finement
- 120gr poivron vert haché finement
- 60gr des oignons hachés finement
- 60ml mélasse de grenade
- 2 gousses d'ail hachées
- Une pincée de sel
- Graines de grenade pour la garniture
- Persil haché finement pour la garniture
- Noix hachées grossièrement pour la garniture
- Huile d'olive pour la garniture



### Processus

- Enveloppez l'aubergine dans du papier aluminium et grillez jusqu'à tendreté.
- Coupez l'aubergine en deux et évidez la chair, puis émincez avec une fourchette.
- Ajoutez les tomates, le poivron vert, les oignons, la mélasse de grenade, l'ail et le sel au mélange, en remuant bien.
- Répartissez le mélange uniformément sur une assiette.
- Garnissez avec les graines de grenade, le persil, les noix et un généreux filet d'huile d'olive.

# MINES ET BASM EN SYRIE

La Syrie connaît une guerre civile en cours depuis 2011, qui a conduit à l'utilisation généralisée des mines et du BASM. Il y avait environ 3,861 victimes de mines depuis le début du conflit, bien que ce chiffre soit considéré comme une grave sous-estimation. De plus, il y avait 3,267 victimes enregistrées en résultant du BASM. Les civils sont le pourcentage le plus élevé, soit 89 % en 2017.

Il n'y a pas un record actuel pour le nombre des survivants des mines et du BASM vivant en Syrie. Humanité & Inclusion estime qu'il y a environ un million de personnes en Syrie qui ont été blessées ou handicapées pendant le conflit, y compris les survivants des mines et des BASM. En raison du conflit en cours, les services médicaux et les fournitures pour les personnes handicapées sont limités. Ce problème est encore exacerbé par le ciblage répété du personnel médical et des installations pour les frappes aériennes et les bombardements.



Les réfugiés syriens apprennent à identifier les REW au camp de réfugiés de Domiz dans le nord de l'Irak, 2014.

© Sean Sutton/CMC/MAG

La contamination par les mines et par les BASM en Syrie est difficile à mesurer en raison de l'utilisation continue de ces armes, mais on pense qu'elle est extensive. L'utilisation du BASM lors les frappés aériennes a causé plus de contamination dans des zones urbaines densément peuplées, compliquant encore plus les efforts de déminage.

# KHABIZGINA OSSÈTE DU SUD-ALANIE

## Ingrédients

- 60ml lait tiède à 40-45 degrés C
- 1/2 c.à.c sucre en poudre
- 1 c.à.c levure sèche active
- 80ml yaourt tiède
- 1 œuf
- 1 c.à.s crème fraîche tiède
- 1/2 c.à.s sel
- 205gr et 1 c.à.s farine de pain
- 1-2 c.à.s huile d'olive
- 260gr pommes de terre non pelées
- 2 c.à.s beurre fondu
- 110gr feta émiettée
- 110gr mozzarella râpée
- Une pincée de sel
- Poivre noir fraîchement moulu
- La garniture :
- 1 œuf battu, à broser après la cuisson
- 1 c.à.s beurre, à broser après la cuisson

## Processus

- Dans un petit bol, combinez le lait, le sucre en poudre et la levure. Laissez rester 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit écumeux.
- Dans un grand bol, combinez le mélange de levure avec le yaourt, l'œuf, la crème fraîche, le sel et la farine de pain à créer une pâte lisse et légèrement collante. Vous pouvez mélanger à la main, ou avec un accessoire de batteur sur socle.
- Sur une surface légèrement farinée, pétrissez la pâte pour former une boule lisse et élastique, environ 4-5 minutes.
- Enduisez un grand bol d'huile. Transférez la pâte au grand bol, en la retournant doucement pour l'enduire d'huile. Laissez rester dans un endroit chaud 75-90 minutes jusqu'à ce qu'elle soit gonflée.
- Mettez les pommes de terre dans un grand pot, puis remplissez d'eau jusqu'à ce qu'elles soient complètement immergées. Ajoutez le sel et portez à une ébullition. Lorsque l'eau a bouilli, réduisez le feu à moyen-doux et couvrez. Faites cuire les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient tendres (10-20 minutes, selon la taille des pommes de terre).
- Lorsqu'elles sont tendres, égouttez les pommes de terre et laissez refroidir jusqu'à ce qu'elles soient sûres à toucher.
- Pelez les pommes de terre et râpez-les ou écrasez-les dans un bol. Incorporez le beurre fondu, la feta et la mozzarella, en faisant attention à ne pas trop mélanger. Ajoutez le sel et le poivre.

# KHABIZGINA OSSÈTE DU SUD-ALANIE

**pour les ingrédients,  
reportez-vous à la page  
précédente**



## **Processus (a continué)**

- Préchauffez le four à 200 degrés C et mettez une grande plaque à pâtisserie ronde au centre du four. Si vous avez une pierre à pizza, cela conviendra également.
- Sur une surface légèrement farinée, roulez la pâte levée en un grand cercle fin. Mettez le mélange de pommes de terre au centre et étalez-le uniformément en une couche plate, en laissant une grande bordure sur le pourtour. La bordure doit avoir plusieurs centimètres de large afin qu'elle puisse être pliée pour couvrir complètement le remplissage.
- Pliez la bordure de la pâte vers l'intérieur et la scellez bien pour couvrir le remplissage.
- Retournez le pain, côté couture vers le bas et roulez doucement pour créer une surface lisse et étirée.
- Percez le dessus du pain de partout avec une fourchette, puis brossez avec l'œuf battu.
- Transférez le pain à la plaque à pâtisserie ou la pierre à pizza et faites cuire au four jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 30-40 minutes.
- Retirez le pain du four et brossez avec le beurre. Coupez en quartiers et servez chaud.

# MINES ET BASM EN L'OSSÉTIE DU SUD-ALANIE

L'Ossétie du Sud-Alanie est un territoire contesté dans le Caucase, entre la Russie et la Géorgie. En 2008, un conflit a éclaté entre la Russie et la Géorgie, provoquant l'utilisation de mines et du BASM dans la région. Il y avait 1,307 victimes enregistrées en Géorgie dans son ensemble, dont beaucoup se sont produits lors du conflit de 2008 en Ossétie du Sud-Alanie. Ce chiffre comprend 70 victimes du BASM, toutes enregistrées en 2008.



Un fragment du BASM trouvé en Géorgie montre un numéro de série indiquant l'origine russe, 2006.

© John Rodsted

En raison du manque d'informations des autorités russes et géorgiennes, l'étendue de la contamination de mines et du BASM est inconnue. Les deux états nient avoir utilisé du BASM, mais des témoignages recueillis par Amnistie internationale indiquent que les BASM ont été utilisées pendant le conflit de 2008. Il n'y a pas d'action de déminage dans L'Ossétie du Sud-Alanie en raison des tensions politiques, malgré les tentatives des ONG comme HALO Trust d'accéder à la région.

# CHUTNEYS YÉMÉNITES

## Ingrédients

### Chutney Zhug :

- 3 bouquets de coriandre
- 4 chilis verts, hachés
- 2 gousses d'ail, pelés
- 60ml huile d'olive
- 1 c.à.s jus de citron
- 1 c.à.s cumin moulu
- 1 c.à.s coriandre moulue
- 1 c.à.s cardamome moulue
- Une pincée de sel

### Chutney Hulbah :

- 1 c.à.s graines du fenugrec moulues
- 1 petite tomate
- 1 gousse d'ail
- 1 chili vert
- Jus d'un citron

## Processus

### Chutney Zhug :

- Combinez tous les ingrédients dans un mixeur ou robot culinaire, et mélangez jusqu'à ce qu'il soit avec de gros morceaux.
- Servez avec Saltah (pp 15) ou avec des pitas.

### Chutney Hulbah :

- Mettez les graines du fenugrec moulues dans un bol et plongez-les dans l'eau, puis laissez reposer pendant 1 heure.
- Égouttez les graines du fenugrec (en laissant environ une c.à.c de l'eau), puis mélangez avec un mixeur électrique jusqu'à ce qu'il atteigne une consistance pâteuse.
- Dans un mixeur ou robot culinaire, combinez votre pâte du fenugrec avec la tomate, l'ail, le chili et le jus de citron. Mélangez jusqu'à ce qu'il atteigne une consistance lisse et écumeuse.
- Servez avec Saltah (pp 15) ou avec des pitas.

# BALGMAN DU SAHARA OCCIDENTAL

## Ingrédients

- 260gr farine de blé entier ou farine de l'orge
- 120ml huile d'olive
- 240ml lait
- 1-2 c.à.c sucre, au goût



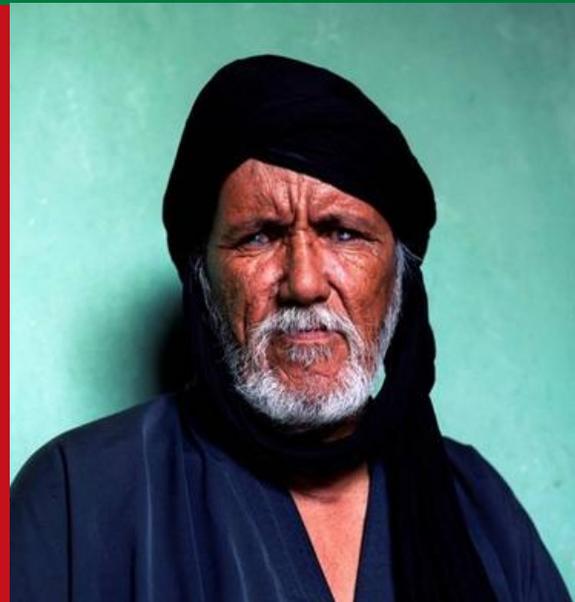
## Processus

- Versez la farine dans un grand bol.
- Portez 4 tasses d'eau à ébullition dans une bouilloire, puis versez lentement sur la farine en remuant au fur et à mesure.
- Ajoutez la sucre et continuez à remuer.
- Lorsque le mélange est suffisamment froid pour être touché, utilisez vos mains pour bien le mélanger, comme si vous pétrissiez de la pâte à pain.
- Lorsque le mélange est uniformément malaxé, faire une dépression au centre, formant une forme de bol.
- Versez le lait et l'huile d'olive dans la dépression
- Servez immédiatement. Vous pouvez choisir de le servir seul, ou avec du pain pita ou du pain plat en accompagnement.

# MINES ET BASM AU SAHARA OCCIDENTAL

La souveraineté du Sahara Occidental reste le sujet d'une dispute entre le gouvernement du Maroc et le Front populaire de Libération de la Saguia el Hamra et du Rio de Oro (le Polisario). Le conflit sur cette dispute a provoqué de lourde contamination de mines et du BASM. En raison du son paysage difficile et sa population clairsemée, les efforts pour enregistrer les victimes dans la région ont été limités. Il y avait environ 1,427 victimes, dont 158 du BASM. La majorité des victimes étaient civils, dont 41 démineurs.

Bien que l'étendue totale de la contamination des mines et du BASM en Sahara Occidental soit inconnue, on pense qu'elle contient certains des champs de mines les plus denses au monde, surtout le long du talus de sable artificiel qui divise la région en deux. La région orientale (qui est contrôlée par le Polisario) est actuellement en bonne voie entièrement déminée d'ici 2025.



Garachi Belkhe a été aveuglé par une bombe BASM en Sahara Occidental, 2008.

© Alison Locke

Nombreux survivants des mines et du BASM sont déplacés à l'intérieur du pays, un facteur qui a rendu l'assistance aux victimes difficile. Malgré les efforts déployés pour assurer le transport, le vaste éloignement de la région rend les quelques services disponibles en grande partie inaccessibles.



Gâterie

# MA'AMOULS

## SYRIENS

### Ingrédients

- 1/2 c.à.c levure sèche active
- 65gr eau tiède
- 390gr crème de blé
- 97.5gr farine
- 1/2 c.à.c sel
- 3 c.à.s sucre
- 240gr beurre ramolli
- 80ml lait entier
- 525gr dattes
- 1/4 c.à.c muscade moulue
- 1/3 c.à.c cardamome moulue
- 1 c.à.s zeste d'orange
- 1-2 c.à.c huile végétale



### Processus

- Préchauffez le four à 204 degrés Celsius
- Ajoutez la levure sèche active et votre eau tiède, mélangez légèrement et laissez reposer 3-5 minutes.
- Mélangez la crème de blé, la farine, le sel, le sucre et le beurre ramolli dans un grand bol.
- Ajoutez le mélange levure/eau et le lait entier dans le bol, puis remuez jusqu'à ce que la pâte forme et laissez reposer 10 minutes.
- Dans un robot culinaire, combinez les dattes, la muscade moulue, la cardamome moulue, le zeste d'orange et l'huile végétale, puis mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Roulez le mélange de dattes en petites boules (à peu près 1 c.à.c) et les mettez de côté.
- Enroulez la pâte autour d'une boule de datte et pressez-le dans la forme souhaitée (avec vos mains ou avec un emporte-pièce). Vous pouvez également utiliser une fourchette pour presser un motif dans le haut.
- Faites-le cuire sur une plaque à pâtisserie antiadhésive pour 12-18 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

# Menu 1 : le brunch

## Recettes suggérées :

- Arepa de Huevo Colombie
- Fèves et Ghee Yéménite
- Khabizgina Ossète du Sud-Alanie
- Baba Ghanouj Syrien
- Ma'amouls Syriens

## Servez avec :

- Des pitas pour tremper dans les fèves.
- Tout type de café équitable -- certains des meilleurs cafés du monde proviennent du Yémen et de la Colombie !
- Servez de yaourt sur le côté, c'est un aliment de base en Ossétie du Sud-Alanie.
- Thé mate (qui s'appelle aussi yerba mate) est une boisson riche en caféine qui est originaire en Amérique du Sud, mais est aussi devenu un engouement en Syrie !

## Créer l'ambiance :

- Écrivez des phrases en espagnol, arabe ou ossète pour pratiquer avec vos invités !
- Cherchez sur Spotify pour trouver les chansons les plus populaires en Colombie !

# Menu 2 : le pique-nique

## Recettes suggérées :

- Ma'amouls Syriens
- Saltah Yéménite (amenez votre saltah dans un thermos pour la garder au chaud !)
- Chutneys Yéménite
- Baba Ghanouj Syrien
- Boules de Nouilles Frites Népalaises

## Servez avec :

- Des pitas pour tremper dans le baba ghanouj ou les chutneys.
- Préparez votre thé dans le style yéménite en trempant du thé noir avec des clous de girofle, de cannelle, de cardamome et lait concentré comme édulcorant.
- Essayez de faire de la limonade à la syrienne -- tout ce que vous avez à faire est d'ajouter des feuilles de menthe !

## Créer l'ambiance :

- Apportez vos propres couvertures au parc pour profiter de votre pique-nique (c'est bien aussi pour la distanciation sociale !)
- Écrivez des phrases en népalaise ou arabe pour pratiquer avec vos invités !

# Menu 3 : le souper

## Recettes suggérées :

Les apéritifs :

- Baba Ghanouj Syrien
- Boules de Nouilles Frites Népalaises

Le plat principal :

- Zurbian Yéménite

Le dessert :

- Ma'amouls Syriens

## Servez avec :

- Des pitas pour tremper dans le baba ghanouj.
- Le thé est généralement servi avec le dîner au Yémen. Pour plus de saveur, infusez votre thé avec des clous de girofle et de la menthe !
- Au Yémen, les fruits sont généralement consommés pour le dessert. Impressionnez vos invités avec des mangues ou des dattes fraîches !

## Créer l'ambiance :

- La culture népalaise, syrienne et yéménite a en commun une tradition de manger assis par terre. Décorez votre chambre avec beaucoup de coussins pour une expérience authentique !

# À propos de l'Action Mines Canada



Action Mines Canada (MAC) est un leader international travaillant à éliminer les graves conséquences humanitaires et environnementales des armes inhumaines.

Les catastrophes d'origine humaine causées par ces armes peuvent être résolues de notre vivant. Nous existons pour plaider pour l'allègement de l'impact de ces armes sur les droits, la dignité et bien-être des populations civiles.

Nous faisons cela en engageant le public canadien ; en consolider la capacité domestique et internationale de nos partenaires ; en recherchant et en surveillant les niveaux de performance et de conformité des lois dures le désarmement et l'humanitaire, les traités et normes ; et en développant et diffusant des ressources.

MAC cherche à créer un environnement propice pour parvenir ses fins sur la base des valeurs fondamentales de la paix, la justice sociale, le partenariat, la solidarité, la coopération et l'innovation.

# Remerciements et mercis

## Crédits d'utilisation d'image :

- pp 9 : « Une affiche dessinée par la NCBL pour sensibiliser le public aux mines, 2020. » © NCBL
- pp 13 : « José Alfonso Yelo, un survivant, parle à une analyste d'aide aux victimes de la CCCM, 2017. » © Wilkin Varón, fourni par Camilo Serna
- pp 15 : « Les enfants au Yémen participent à des activités pour la Journée internationale de sensibilisation aux mines, 2017. » © ICBL
- pp 21 : « Les réfugiés syriens apprennent à identifier les REW au camp de réfugiés de Domiz dans le nord de l'Irak, 2014. » © Sean Sutton/CMC/MAG
- pp 24 : « Un fragment du BASM trouvé en Géorgie montre un numéro de série indiquant l'origine russe, 2006. » © John Rodsted
- pp 27 : « Garachi Belkhe a été aveuglé par une bombe BASM en Sahara Occidental, 2008 » © Alison Locke

## Remerciements :

- Recherché, compilé et traduit par Tara Osler

# Remerciements et mercis

## Merci

Merci à nos merveilleux contributeurs de recettes :

- Purna du Népal
- Camilo de la Colombie
- Álvaro de la Colombie
- Nagem du Sahara Occidental
- Aisha du Yémen
- Mica des États-Unis
- Nino de Géorgie

Et aussi ceux qui souhaitent rester anonymes.

Vos contributions étaient inestimables.

# Note par l'éditeur :

Ce livre était un grand travail d'amour. Je ne peux pas compter combien de personnes qui ont contribué, conseillé et soutenu ce projet pour aboutir. À toutes les personnes impliquées : vous avez ma plus sincère gratitude. Je voudrais dire un merci spécial à Erin, Paul, Yeshua, Farah et Isabelle chez MAC pour leur soutien.

Je voulais inclure cette note pour commenter sur le processus créatif de ce projet. Notre objectif était de reconnaître les régions qui ont été touchées par les mines et les BASM, parce que beaucoup de ces cultures ne sont pas familières aux Canadiens. En tant que designer, je laisse les recettes me guider et elles m'ont conduit à la mise en page colorée que vous venez de voir. Le processus de recherche de toutes ces différentes cultures a été fascinant et je suis très heureuse du patchwork que ce livre est devenu.

Et pour mes chers lecteurs francophones : merci pour votre patience. J'ai appris le français avec des professeurs françaises et suisses et je ne suis pas québécoise, alors je m'excuse pour toutes les bizarreries dialectiques dans mon écriture.

Allons cuisiner !

Tara Osler  
Assistante recherche et communication  
Action Mines Canada