

LE PAIN APRÈS LE PAIN ... HET BROOD NA HET BROOD ...



**recettes à base de pain
recepten op basis van brood**

**Un projet du Contrat de Quartier "Maritime"
Een project van het Wijkcontract "Maritiem"**

Copyright 2006

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, enregistrée par n'importe quel procédé ou transmise sous n'importe quelle forme ou par n'importe quel moyen - électronique, mécanique, photographique ou disque - sans la permission écrite préalable de l'éditeur. Tous droits réservés pour tous pays.

Copyright 2006

Niets uit deze publicatie mag gereproduceerd of gekopieerd worden volgens gelijk welk procédé, onder gelijk welke vorm of via gelijk welk middel - elektronisch, mechanisch, fotografisch of op schijf - zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Alle rechten zijn voorbehouden voor alle landen.

LE PAIN APRÈS LE PAIN ... HET BROOD NA HET BROOD ...

Recettes à base de pain
recepten op basis van brood

Un projet du Contrat de Quartier "Maritime"
Een project van het Wijkcontract "Maritiem"

Chers habitants,

Pour la petite histoire, de nombreuses personnes, achetant plus de pain qu'elles n'en consommaient, se retrouvaient régulièrement avec des excédents. Ne voulant pas gaspiller de nourriture, elles ont cherché à le donner à des animaux en le déposant devant une maison, dans des sacs en plastique. Pendant près de 30 ans, un éleveur de moutons est venu le chercher.

Entre-temps, ce pain faisait aussi la joie des souris, des rats et des pigeons... et non des voisins ! Lorsque l'éleveur a cessé de venir, la situation est devenue fort préoccupante.

Dès décembre 2004, la cellule « Environnement-Propreté » du contrat de quartier « Maritime » vous a proposé des alternatives positives :

- ◆ *la collecte du vieux pain chez plusieurs boulangers et dans une mosquée, pour des éleveurs et une société de protection des animaux*
- ◆ *des ateliers culinaires*
- ◆ *la fresque colorée de la rue de Ribaucourt que des enfants du quartier ont réalisée pour sensibiliser les passants à ne pas jeter leur pain*

Grâce à votre participation active, le pain tend à disparaître des rues.

Le recueil que vous avez entre les mains propose des idées originales pour ne pas jeter votre vieux pain. Il a pu être réalisé grâce à la participation active de nombreux habitants, commerçants et entrepreneurs du quartier. Merci à eux ! Les recettes sélectionnées reflètent la diversité de votre quartier : salées et sucrées, chaudes et froides, elles sont issues du monde entier.

Bonne lecture et bon appétit !

*Philippe Moureaux,
Bourgmestre*

Beste bewoners,

Als wijze van historische anekdote kochten veel mensen meer brood dan wat ze aten en hadden regelmatig een overschot. Maar ze wilden geen eten verspillen en hebben dus geprobeerd het aan dieren te geven en legden het neer voor een huis, in plasticzakken. Bijna 30 jaren lang is een schapenfokker het komen halen.

Intussen maakte dit brood ook het geluk van muizen, ratten en duiven uit... maar niet van de burenen! Als de fokker niet meer kwam is de situatie zeer verontrustend geworden.

Vanaf december 2004 heeft u de cel "Leefmilieu-Netheid" van het wijkcontract "Maritiem" positieve alternatieven voorgesteld :

- ◆ *Het ophalen van oud brood bij een aantal bakkers en een moskee, voor fokkers en een dierenbeschermingsorganisatie*
- ◆ *De keukenateliers*
- ◆ *Het bont fresco van de de Ribaucourtstraat, dat kinderen van de wijk gemaakt hebben om voorbijgangers te sensibiliseren hun brood niet weg te gooien*

Dankzij uw actieve medewerking is verdwijnt brood stilaan uit het straatbeeld.

De bundel die u in uw handen hebt, biedt originele ideeën aan om uw oud brood niet weg te gooien. Die kon gemaakt worden dank de actieve medewerking van talrijke bewoners, handelaars en ondernemers van de wijk. Bedankt aan iedereen! De gekozen recepten weerspiegelen de diversiteit van uw wijk: gezouten en gezoet, warm en koud, zijn ze uit de hele wereld afkomstig.

Veel leesplezier en smakelijk!

*Philippe Moureaux,
Burgemeester*

Le pain : mode d'emploi

Tout d'abord, quelques conseils de conservation :

- ◆ conservez votre pain dans une boîte à pain en métal ou dans une armoire
- ◆ si vous achetez du pain coupé, placez-le au congélateur et sortez les tranches au compte-gouttes, en fonction de vos besoins
- ◆ ne le conservez **jamais dans un sachet en plastique**, il risque de moisir.

Il y a aussi moyen d'éviter ce problème en évaluant mieux vos besoins.

S'il vous en reste encore :

- ◆ testez ce livre de recettes. Elles sont délicieuses et vous permettront de découvrir des spécialités d'autres pays.

Mais s'il vous en reste vraiment trop :

- ◆ n'oubliez pas qu'il est **interdit** de donner à manger aux pigeons et aux canards: dans la rue ou les parcs, le pain attire les souris, les rats et les cafards.

De plus, le pain n'est pas une alimentation qui convient aux canards et aux pigeons: ils risquent d'être malades.

- ◆ apportez votre pain **sec** chez les **boulangers** participant à l'action de collecte, qui le donneront à des éleveurs d'animaux de ferme et des sociétés de protection des animaux.

Brood : gebruiksaanwijzing

Eerst enkele bewaringsadviezen:

- ◆ Bewaar uw brood in een metalen brooddoos of in een kast.
- ◆ Als u gesneden brood koopt, zet het in de diepvriezer en haal de sneeden mondjesmaat uit, afhankelijk van uw behoefte
- ◆ Behoud het **nooit in een plasticzak**; u loopt het risico dat het beschimmelt.

Het is ook mogelijk dit probleem te vermijden als u de nodige hoeveelheid brood beter inschat. Koop niet te veel brood.

Als er nog overblijft :

- ◆ Test deze bundel. De recepten zijn lekker en zullen u de gelegenheid geven speciale gerechten van andere landen te ontdekken.

Als er echt nog te veel overblijft:

- ◆ Vergeet niet dat het **verboden** is de duiven en eenden te voederen: op straat of in de parken trekt brood muizen, ratten en kakkerlakken aan. Daarenboven op is brood geen passende voeding voor eenden en duiven. Ze lopen het risico ziek te worden.
- ◆ Breng uw **droog** brood naar de **bakkers** die aan de ophaalactie deelnemen. Ze zullen het aan landbouwers en dierenbeschermingsorganisaties geven.

Remerciements

Merci à Agnieska, Aïcha, Aïcha B, Amet, Anja, Annabelle, Annie, Bernadette, Cela, Chaima, Dirk, Donatienne, Elke, Elise, Eloïsa, Fadma, Fatima, Gisèle, Homa, Imad, Isabelle, Jacqueline Cl., Jacqueline Ph., Jean, Jeanne, Jean-Paul, Kaja, Koen, Lina, Loubna, Lydie, Malika, Manu, Marc, Marcelle, Marie-France, Martin, Mennana, Michaël, Michèle, Milouda, Mustafa, Nestor, Olivier, Omar, Pascal, Paule, Philippe, Ramona, Roberto, Rudy, Saïda, Salvatore, Sara, Sarah, Serge, Sofie, Souleymane, Suliman Ahmed, Sylvia, Veronika, Virginie, Vjosa, Vladimir et Zineb.

Habitants, associations, entreprises, commerçants ou fonctionnaires communaux, ... Chacun a permis la réalisation de ce projet : en donnant une recette familiale, en testant les recettes proposées, en traduisant ou en retranscrivant celles-ci, en assurant la mise en page de ce recueil, en fournissant des illustrations, en accueillant les diverses activités du projet dans leurs locaux ou encore en assurant les collectes de pain.

Merci à notre Bougmestre, Monsieur Philippe Moureaux, pour son précieux soutien.

Un merci tout particulier aux principaux partenaires de ce projet :

L'atelier d'alphabétisation de l'asbl L'Oranger

La classe de Madame Elise Praet, de l'école Regenboog

La Maison des Cultures et de la Cohésion sociale de Molenbeek-Saint-Jean
"L'Escaut Architecture Scénographie Expositions"

Les maisons de quartier « Maritime » et « Libérateurs » (MQ4 et MQ3)

Les boulangeries BN-JR et Temsamane, la mosquée Aziz, Veeweyde

Bernadette Lejeune, mise en page

Et à tous ceux que nous aurions oublié de citer.

Avec le soutien de la Région de Bruxelles Capitale dans le cadre du Contrat de Quartier Maritime.

Merci d'avoir permis à ce projet d'exister et merci d'avance pour votre collaboration future !

Martine Wauters

Eco-conseillère

Coordinatrice "environnement-propreté publique" pour le contrat de quartier "Maritime"

Dankbetuiging

Dank aan Agnieska, Aïcha, Aïcha B, Amet, Anja, Annabelle, Annie, Bernadette, Cela, Chaima, Dirk, Donatienne, Elke, Elise, Eloïsa, Fadma, Fatima, Gisèle, Homa, Imad, Isabelle, Jacqueline Cl., Jacqueline Ph., Jean, Jeanne, Jean-Paul, Kaja, Koen, Lina, Loubna, Lydie, Malika, Manu, Marc, Marcelle, Marie-France, Martin, Mennana, Michaël, Michèle, Milouda, Mustafa, Nestor, Olivier, Omar, Pascal, Paule, Philippe, Ramona, Roberto, Rudy, Saïda, Salvatore, Sara, Sarah, Serge, Sofie, Souleymane, Suliman Ahmed, Sylvia, Veronika, Virginie, Vjosa, Vladimir en Zineb.

Bewoners, verenigingen, maatschappijen, handelaars of gemeente-ambtenaren,... Ieder van hen heeft de realisatie van dit project mogelijk gemaakt: door het doorgeven van een familierecept, door het testen van de voorgestelde recepten, door het vertalen of het overschrijven ervan, door het opmaken van deze bundel, door het doorgeven van afbeeldingen, door het onthalen van de verschillende activiteiten van het project in hun ruimten of ook door het broodophalen te verzekeren.

Dank aan onze Burgemeester, Dhr Philippe Moureaux, voor zijn waardevolle steun.

Een heel bijzondere dank aan de voornaamste partners van dit project:

De alfabetiseringsgroep van L'Oranger vzw

De klas van Juf. Elise Praet, van School Regenboog

Het Huis van Culturen en Sociale Samenhang van Sint-Jans-Molenbeek
"L'Escaut Architecture Scénographie Expositions"

De buurthuizen "Maritiem" en "Bevrijders" (MQ4 en MQ3)

De bakkerijen BN-JR en Temsamane, de moskee Aziz, Veeweyde
Bernadette Lejeune, vormgeving

En aan al degenen die we vergeten zouden zijn te noemen.

Met de steun van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest in het kader van het Wijkcontract Maritiem.

Bedankt voor uw hulp aan de concretisering van dit project en het kader van het Wijkcontract Maritiem en alvast bedankt voor uw toekomstige medewerking!

Martine Wauters

Milieuraadgeefster

Coordinator «Leefmilieu-Netheid» voor het Wijkcontract "Maritiem"

Table des matières

Avant-propos	2
Introduction: le pain - mode d'emploi	4
Remerciements	6
Table des matières	8
Amuse-gueule	
M'bouraké (Sénégal - recette de Souleymane)	10-11
Entrées	
Ajo blanco (Espagne)	14-15
Gaspacho andalou (Espagne - recette demandée par Jean))	18-19
Soupe à l'aïl et au pain (Espagne - recette d'Eloisa)	22-23
Plats	
Chapelure	26-27
Goracy Chleb (Pologne - recette d'Agnieszka)	30-31
Boulettes de pain (Tunisie - recette de Michèle)	34-35
Pain de viande aux poivrons et aux olives (recette de Lydie)	38-39
Panzanella (Italie)	46-47
Mini-pizza (recette de Ramona)	50-51
Tourte aux carottes (recette de Jacqueline C.)	54-55
Desserts	
Pain perdu	58-59
Pain perdu aux pommes	62-63
Bodding (Belgique, Bruxelles - recette de Jacqueline P)	66-67
Bodding (Belgique, Bruxelles - variante de Jean-Paul)	70-71
Pudding canadien (Canada -recette de Paule)	74-75
Budding (Philipines - recette de Sylvia et Annabelle)	78-79
Përshesh me kos (Albanie - recette d'Amet et Cela)	82-83
Glossaire.	86

Inhoudstafel

Voorwoord	3
Inleiding: brood - gebruiksaanwijziging	5
Dankbetuiging	7
Inhoudstafel	9
Hapje	
M'bouraké (Senegal - recept van Souleymane)	12-13
Voorgerechten	
Ajo blanco (Spanje)	16-17
Andalousische Gaspacho (Spanje - recept gevraagd door Jean)	20-21
Looksoep met brood (Spanje- recept van Eloisa)	24-25
Hoofdgerechten	
Chapelure	28-29
Goracy Chleb (Polen - recept van Agnieszka)	32-33
Broodballetjes (Tunisië - recept van Michèle)	36-37
Vleesbrood met paprika's en olijven (recept van Lydie)	40-41
Panzanella (Italië)	48-49
Mini pizza (recept van Ramona)	52-53
Worteltaart (recept van Jacqueline C.)	56-57
Desserten	
Verloren brood	60-61
Verloren brood met appels	64-65
Bodding (België, Brussel - recept van Jacqueline P)	68-69
Bodding (België, Brussel - variante van Jean-Paul)	72-73
Canadees dessert (Canada -recept van Paule)	76-77
Budding (Filipijnen - recept van Sylvia en Annabelle)	80-81
Përshesh me kos (Albanië - recept van Amet en Cela)	84-85
Glossarium	87

M'bourakÉ

Sénégal

Recette de Soul eymane

Ingrédients

- *Pain sec (2/3)*
- *Cacahuètes grillées (1/3)*
- *Sucre*



Prendre le pain sec, le piler et le tamiser. Eplucher les Cacahuètes grillées et les piler avec le pain. Mélanger le tout tout en continuant à piler, jusqu'à obtenir une pâte. Ajouter un peu de sucre. (Si on ne trouve pas de cacahuète, prendre du beurre de cacahuète. Il faut alors réduire les proportions.) Cette recette se mange lors des voyages, comme en-Cas, Coupe-faim ou dessert.

Bon appétit !

Na ress ak diam !

M'bourakÉ

Senegal

Recept van Soul eymane

Ingrediënten

- *Droog brood (2/3)*
- *Gegrilde pindanoten (1/3)*
- *Suiker*



Stamp en zift het droog brood.

Pel de gegrilde pindanoten
en stamp ze bij het brood.

Meng alles goed al stampend tot men
een deeg bekomt

Voeg nu een beetje suiker toe.

(⚠ Als men geen pindanoten vindt kan men
pindaboter gebruiken - Wel de verhoudingen
aanpassen)

Dit recept eet men als tussendoortje of
als dessert.

Smakelijk !

Na ress ak diam !

Ajo Blanco

Espagne

Ingrédients

- *100 g d'amandes
(pour plus de facilité
on peut aussi prendre des amandes déjà pilées)*
- *1 ou 2 gousses d'ail*
- *50 g de mie de pain*
- *1 ou 2 cuillères à soupe d'huile d'olive*
- *1 ou 2 cuillères à soupe de vinaigre*
- *Sel*
- *Grains de raisins blancs
ou melon*



Mettre la mie de pain dans un bol et recouvrir d'eau fraîche. Ensuite, égoutter. Faire bouillir les amandes pendant 5 minutes (si ce ne sont pas des amandes pilées) puis essorer. Mixer les amandes, l'ail, la mie de pain et le vinaigre jusqu'à obtention d'une pâte blanche bien lisse (plus de morceaux). Ajouter l'huile petit à petit, comme pour une mayonnaise. Ajouter de l'eau, petit à petit jusqu'à ce que la pâte ne soit ni trop épaisse ni trop liquide. Saler et mettre au frigo jusqu'au moment de servir. Déposer, dans chaque bol, des grains de raisins ou quelques boules de melon. Servir bien frais.

Bon appétit !

i Que aprobeche !

Ajo BlancO

Spanje

Ingrediënten

- *100 gr. amandelnoten (om het te vergemakkelijken kunt U ook amandelpoeder gebruiken)*
- *1 of 2 lookteentjes*
- *50 gr. oud kruimbrood*
- *1 liter koud water*
- *1 of 2 soeplepels olijfolie*
- *1 of 2 soeplepels azijn*
- *Zout*
- *Witte druiven of meloen*



- / Doe het broodkruim in een kom en overgiet met fris water
Laat uitschrikken.
- / De amandelen gedurende 5 minuten laten koken, (als het geen gestampte amandelen zijn), daarna afgieten
- / De amandelen, de look, het broodkruim en de azijn mixen tot men een blanke gladde deeg bekomt (geen brokken).
- / Beetje bij beetje olie toe voegen zoals voor mayonaisse.
- / Dan beetje bij beetje water toe voegen zo dat het deeg niet te dik of te vloeibaar wordt.
- / Zout toevoegen en in de koelkast plaatsen tot voor het opdienen.
- / In schaaltjes scheppen en een paar druiven of enkele bolletjes meloen toevoegen.
- / Fris opdienen.

Smakelijk !

i Que aproveche !

Gaspacho andaloU

Espagne

Recette demandée par Jean

Ingredients pour 6 personnes

- *6 tomates bien mûres*
- *1 ½ gros concombre*
- *1 gros oignon doux*
- *1 ½ poivron rouge*
- *½ poivron vert*
- *2 gousses d'ail*
- *10 cl d'huile d'olive*
- *5 cl de vinaigre de Xérès*
- *4 tranches de mie de pain rassis*
- *1 pincée de poivre de Cayenne, sel et poivre*



peler un concombre, un poivron rouge et les tomates

Enlever les pépins et couper en morceaux
peler et couper l'oignon et les gousses d'ail en tranches très minces.

Mixer les légumes avec le pain, le vinaigre, l'huile une pincée de Cayenne, du sel et du poivre

Verser dans un saladier et ajouter 50cl d'eau froide

Mélanger et couvrir d'un film alimentaire et mettre 6 heures au frigo

Couper le reste du concombre et des poivrons en cubes

Verser le gaspacho dans six bols et parsemer des cubes de légumes.

Ajouter quelques glaçons dans chaque bol

Bon appétit !

Andalousische Gaspacho

Spanje

Recept gevraagd door Jean

Ingrediënten voor 6 personen

- *6 goed rijpe tomaten*
- *1,5 grote komkommer*
- *1 grote zachte ui*
- *1,5 rode paprika*
- *0,5 groene paprika*
- *2 lookteentjes*
- *4 sneetjes oud kruimbrood*
- *10 cl olijfolie*
- *5 cl Xeres wijnazijn*
- *1 snuifje Cayenne, zout en peper*



Schil de komkommer, een rode paprika en de tomaten.
Haal de pitjes eruit en snij alles in stukjes.
Pel en snij de ajuin en de lookteentjes in fijne schijfjes.
De korst van de smetjes kruimbrood en het kruim in
stukjes doen in een kom.

Mix de groenten met het broodkruim, de azijn en de
olie, het snuifje Cayenne, zout en peper.

In een slakom gieten en 50 cl koud water bijvoegen.
Meng en dek af met een keukenfilm en 6 uur in de
koelkast plaatsen.

Snij de rest van de komkommer en de paprika's
in blokjes.

Giet de Gaspacho in zes tassen en doe in elke tas
wat groenten in blokjes evenals enkele ijsblokjes.

Smakelijk !

¡ Que aproveche !

Soupe à l'ail et au pain

Espagne

Recette d'El oi sa

Ingrédients

- *6 à 7 gousses d'ail*
- *1 cuillère à café remplie de paprika*
- *½ baguette*
- *1 ou 2 œufs (facultatif)*
- *Huile d'olive*



Couper l'ail (pas trop petit)

Chauffer l'huile et cuire l'ail. Lorsque l'ail est mou, ajouter le paprika. Remuer très vite pendant quelques secondes. Retirer du feu.

Mettre le pain coupé en lamelles très fines dans l'huile et remuer.

Ajouter de l'eau jusqu'à ce que le pain soit recouvert. Lorsque l'eau bout, ajouter les œufs battus. Retirer du feu directement.

Bon appétit !

i Que aprobeche !

Looksoep met brood

Spanje

Recept van El oisá

Ingrediënten

- *6 tot 7 teentjes look*
- *1 tot 2 eieren (niet verplicht)*
- *½ stokbrood*
- *1 koffielepel paprikapoeder*
- *Olijfolie*



Snij de look (niet te klein).

Verwarm de olie en bak de look.

Wanneer de look zacht is, voeg je het paprikapoeder toe.
Snel doorroeren gedurende enkele seconden.

Taal de pan van het vuur.

Roer het in fijne plakjes gesneden brood over de olie.
Voeg water toe totdat het brood helemaal onder staat.

Als het water kookt, voeg je de opgeklopte eieren toe.
Onmiddellijk van het vuur halen.

Smakelijk !

i Que aproveche !

ChapelurE

Ingrédients

Mie et croûte de pain séchées



la chapelure, c'est de la mie et de la croûte de pain séchées et écrasées ou passées au mixeur.

On peut mettre de la chapelure autour de viandes ou de poissons pour les paner (Wiener Schnitzel, escalope milanaise).

Pour préparer un gratin, on mélange de la chapelure et du fromage rapé. Ensuite, on dépose le mélange sur la viande ou le poisson et on met au four.

La chapelure peut aussi épaissir une omelette ou une farce. On peut également la parfumer avec des herbes aromatiques.

PaneermeeL

Ingrediënten

Gedroogde broodkruimels en broodkorsten.



Paneermeel bestaat uit gedroogde broodkruimels en broodkorsten, die geplet zijn of doorgedaan met een mixer.

We kunnen paneermeel gebruiken om vlees of vis te paneren (Wiener Schnitzel, escalope milanaise).

Om een gratin te bereiden, mengen we paneermeel met gemalen kaas. Daarna strooien we dit mengsel over het vlees of de vis en zetten we het in de oven.

Paneermeel kan ook een omelet of een vulling binden.

We kunnen het paneermeel ook parfumeren met aromatische kruiden.

Goracy Chleb

Pol ogne

Recette d' Agni ezka

Ingrédients

- *1 pain (carré)*
- *4 cuillères à soupe de beurre*
- *2 oignons*
- *Du fromage râpé*
- *Sel, poivre, un peu de jus de citron*
- *Du persil haché*
- *Des petits oignons*
- *Du céleri*



couper les oignons en tranches fines.

couper le pain en tranches mais pas jusqu'au bout (voir photo 2).

mixer le beurre, le sel, le poivre et le jus de citron jusqu'à obtenir une mousse. Mélanger avec persil, le céleri et les oignons. Étaler le tout sur le pain et ajouter un peu de

fromage râpé et les petits oignons.

Bien serrer le tout et mettre dans une feuille d'aluminium.

Mettre au four (200°C) pendant 20 à 25 minutes.

Bon appétit !

Smacznego !

Goracy Chleb

Pol en
Recept van Agni ezka

Ingrediënten

- *1 brood (vierkant)*
- *4 soeplepels boter*
- *2 ajuinen*
- *Geraspte kaas*
- *Gemalen peterselie*
- *Zout, peper, een beetje citroensap*
- *Zilveruitjes*
- *Selder*



De ajuinen in fijne plakjes snijden.

Het brood in sneetjes snijden maar niet tot beneden (zie foto).

De boter, het zout, de peper en het citroensap tot een mousse mixen.

De peterselie, de selder en de ajuinen mengen.

Het geheel op het brood smeren en een beetje geraspte kaas en de zilveruitjes bijvoegen.

Het geheel stevig aandrukken en in een aluminiumfolie doen.

In de oven zetten (op 200°C) en dit gedurende 20 tot 25 minuten

Smakelijk !

33

Smacznego !

Boulettes de pain

Tunisi e

Recette de Michèle

Ingrédients

- *Du vieux pain*
- *Des œufs*
- *Du fromage râpé*
- *Sel, poivre*
- *Huile pour la cuisson*



Mettre le vieux pain à tremper
dans l'eau.
Bien presser le pain pour qu'il
n'ait plus d'eau.

Ajouter du sel, du poivre les œufs
entiers, le fromage râpé.

Mélanger bien le tout.

Former des boulettes et les jeter
dans de l'huile bien chaude.

Très facile et vite prêt !

Bon appétit !

Saha Alik !

Broodballetjes

Tunesië

Recept van Michèle

Ingrediënten

- *Oud brood*
- *Eieren*
- *Geraspte kaas*
- *Zout, peper*
- *Bakolie*



Het oud brood laten weken in wat water.

Het brood goed aandrukken zodat er geen water meer insit.

Zout, peper, hele eieren en geraspte kaas toevoegen.
Alles goed mengen.

Balletjes vormen en in hete olie laten bakken

Smakelijk !

Saha Alik !

Pain de viande aux poivrons et aux olives

Recette de Lydie

Ingrédients pour 6 personnes

- *1 kg de bœuf haché*
- *3 tranches de pain émiettées*
- *¼ de bol de concentré de tomates*
- *1 cuillère à soupe de moutarde forte*
- *Origan, thym, ciboulette*
- *1/3 de bol de basilic frais*
- *1 œuf légèrement battu*
- *Sel et poivre*
- *2 poivrons rouges hachés*
- *2 cuillères à soupe d'olives noires hachées*



1. Préchauffer le four à 180° . Recouvrir un moule de papier d'aluminium.
2. Dans un grand récipient, mélanger le bœuf, le pain émietté, le concentré de tomates, la moutarde, les herbes séchées et l'œuf. Saler et poivrer. Diviser le mélange en trois portions égales.
3. Dans un autre récipient, mélanger les poivrons, le basilic et les olives. Diviser le mélange en deux portions égales.
4. Déposer une partie de la viande dans le fond du moule. Recouvrir de la moitié du mélange de poivrons et d'olives. Couvrir d'une autre portion de viande. Puis couvrir du reste du mélange de poivrons et d'olives. Enfin, déposer la dernière portion de viande.
5. Cuire au four 1h. Egoutter. Laisser refroidir 5 minutes. Démouler, couper et servir.

Bon appétit !

Vleesbrood met paprika's en olijven

Recept van Lydi e

Ingrediënten voor 6 personen

- *1 kg rundgehakt*
- *3 sneden verkruimeld brood*
- *¼ ve. kommetje tomatenconcentrée*
- *1 eetlepel sterke mostaard*
- *oregano, tijm en bieslook*
- *1 ei*
- *1/3 ve. kommetje verse basilicum*
- *zout en peper*
- *2 rode paprika's*
- *2 eetlepels zwarte olijven (gehakt)*



1) Oven voorverwarmen op 180°

Bedek een ovenvorm met „alu“

2) Meng het vlees, het verkruimeld brood, de tomatenconcentraat, de mostaard, de droge kruiden en het ei. Voeg zout en peper toe. Verdeel dit mengsel in 3 gelijke parten.

3) Meng in een andere kom de paprika's, de basilicum en de olijven. Verdeel in 2 gelijke parten.

4) Leg een deel van het vlees in de ovenvorm en bedek met de helft van het paprika-olijf mengsel. Leg weer een laag vlees en bedek opnieuw met de 2^{de} helft paprika-olijf. Eindig met een laag gehakt.

5) Bak 1 uur in de oven. Laat uitdruppen. Nu 5 minuutjes afkoelen. Ontvorm, snijd en dien op.









Panzanella

Italie

Ingrédients

- *4 tranches épaisses de vieux pain*
- *2 tomates*
- *1 concombre*
- *Quelques feuilles de salade*
- *2 côtes de céleri blanc*
- *1 oignon rouge*
- *1 gousse d'ail*
- *Feuilles de basilic*
- *Un peu de persil*
- *3 cuillères à soupe d'huile d'olive*
- *1 cuillère à soupe de vinaigre de vin*
- *Sel, poivre*



Couper le vieux pain en
morceaux.

Tremper le pain 10 minutes
dans l'eau puis bien le
presser Couper les tomates et le concombre
en dés

Couper finement les feuilles de
salade, le céleri, l'oignon et l'ail.
Hacher le basilic et le persil.

Mélanger le pain avec les tomates
et les concombres. Ajouter la salade,
le céleri, l'oignon, le basilic, le
persil, sel, poivre.

Bon appétit !

Buon appetito !

Panzanella

Italië

Ingrediënten

- *4 dikke sneden oud brood*
- *2 tomaten*
- *1 komkommer*
- *Enkele blaadjes sla*
- *2 stengels witte selder*
- *1 rode ui*
- *1 teentje look*
- *Basilicumblaadjes*
- *Een beetje peterselie*
- *3 soeplepels olijfolie*
- *1 soeplepel wijnazijn*
- *Zout en peper*



Smij het oud brood in stukjes.

Laat het brood gedurende 10 minuten weken in wat water en daarna pils je het goed uit.

Smij de tomaten en de komkommer in blokjes.

Smij de sla, de selder, de ui en de look fijn.

Was de basilicum en de peterselie fijn.

Meng het brood met de tomaten en de komkommer.

Voeg sla, selder, ui, basilicum, peterselie, look, olijfolie en wijnsijn toe...

Beuiden met zout en peper.

Smakelijk !

49

Buon appetito !

Mini pizza

Recette de Ramona

Ingrédients

- *Baguettes*
- *Sauce tomate aux épices*
- *Selon les goûts : thon, olives, maïs, poivrons.*
- *Fromage râpé*



Couper les baguettes en deux.
étaler la sauce tomate et ajouter
le fromage râpé.
Mettre les baguettes au four.
laisser cuire jusqu'à ce que le fromage
soit bien fondu.

C'est une recette facile, rapide et qui
plait aux enfants.

Bon appétit !

Mini pizza

Recept van Ramona

Ingrediënten

- *Stokbrood*
- *Gekruide tomatensaus*
- *Naar smaak: tonijn, olijven, mais, paprika*
- *Geraspte kaas*



Dnij de stokbroden in twee.

Smeez de tomatensaus uit en voeg de geraspte kaas toe.

Zet de stokbroden in de oven.

Latem bakken totdat de kaas goed gersmolten is.

Dit is een gemakkelijck recept, snel en leuk voor kinderen.

Smakelijk !

Tourte aux carottes

Recette de Jacqueline C

Ingrédients

- *Vieux pain*
- *2 ou 3 œufs*
- *Crème fraîche ou lait concentré (c'est meilleur pour la ligne!)*
- *Fromage râpé*
- *Carottes cuites*



Couper le pain pour l'n. Garnir le fond et les bords du moule. Répartir les carottes. Verser le mélange œufs - crème - fromage. Mettre au four préchauffé à 180°C, ± 20 minutes; il faut que la crème soit bien dorée.

Déguster avec une petite salade.

Bon appétit !

WorteltaarT

Recept van Jacqueline C

Ingrediënten

- *Oud brood*
- *2 of 3 eieren*
- *Room of geconcentreerde melk (beter voor de lijn)*
- *Geraspte kaas*
- *Gekookte wortelen.*



Het brood snijden om de kanten en de onderkant van de schotel te bedekken.

De wortelen verdelen

Het mengsel van eieren en room er over gieten

In een voorverwarmde oven plaatsen

op 180° en dit gedurende +/- 20 min;
de room moet mooi goudbruin zijn.

Te eten met een slaatje.

Smakelijk !

Pain perdU



Ingrédients pour 4 personnes

- *Vieux pain*
- *4 jaunes d'œufs*
- *100 grammes de sucre*
- *¼ de litre de lait*
- *Beurre ou huile pour la cuisson*



Mettre le lait dans un bol et les jaunes d'œufs dans un autre. Couper 8 grosses tranches de pain et les tremper dans le lait puis dans les jaunes d'œufs. Ensuite déposer les tranches dans une poêle remplie de beurre chaud ou d'huile chaude. Quand les tranches sont bien cuites, les mettre sur une assiette remplie de sucre.

C'est prêt. Bon appétit !

Au Portugal, on utilise aussi des baguettes.

Bon appétit !

Verloren brooD



Ingrediënten voor 4 personen

- *Oud brood*
- *4 eidooiers*
- *100 gr. suiker*
- *¼ liter melk*
- *Bakolie of boter*



Giet de melk in een kom en doe de dooiers in een andere

Snij 8 dikke sneden brood en laat ze eerst weken in de melk en daarna in het eigeel.

Bak dan de sneden in een pan met hete olie of boter.

Als de sneden goed gebakken zijn, leg je ze op een bord met suiker.

In Portugal gebruikt men ook stokbrood.

Smakelijk !

Pain perdu aux pommes

Ingrédients pour 4 personnes

- *4 tranches de pain*
- *2 pommes découpées en tranches rondes, épaisses*
- *Cannelle*
- *Sucre en poudre*
- *Margarine ou beurre*



Mettre de la Margarine ou du
beurre sur les tranches de pain.
mettre une rondelle de pomme sur
chaque tranche de pain.

Ajouter du sucre et quelques petits
morceaux de beurre ou de
margarine.

cuire à four très chaud (thermostat 7)
jusqu'à ce que les pommes soient
dorées.

Mettre de la cannelle.

Bon appétit !

Verloren brood met appels

Ingrediënten voor 4 personen

- *4 sneetjes brood*
- *2 appels, in dikke ronde schijfjes gesneden*
- *Kaneel*
- *Poedersuiker*
- *Margarine of boter*



Smeer de margarine of boter op de smetjes brood.

Leg een schijfje appel op elk smetje brood.

Roeg de suiker en enkele kleine klontjes boter of margarine toe.

Bak dit in een zeer hete oven (thermostaat) totdat de appels goudgeel zijn.

Strooi hierover kaneel.

Smakelijk !

BoddinG

Bel gi que (Bruxel l es)
Recette de Jacqueli ne P

Ingrédients

- *Du pain, des couques ou du cramique (plus ou moins 1750 g)*
- *1 litre de lait*
- *100 à 150 g de cassonade de candi*
- *2 sachets de sucre vanillé*
- *100 g de raisins secs*
- *Essence de fleur d'oranger (facultatif)*

Variante de Marie- France :
+ pain d'épices et spéculoos



Couper le pain ou les couques en petits morceaux.
Faire chauffer le lait et le verser sur le pain avec le
sucre vanillé et la cassonade.

Élargir jusqu'à ce que cela devienne une pâte épaisse.
Faire gonfler les raisins dans de l'eau tiède, les égoutter
et les ajouter dans le mélange.

Mettre le mélange dans un moule et faire cuire au four
(225° durant 25 à 35 minutes).

Pour voir si le bouding est cuit, faire une aiguille à
tricot ou un bâton de brochette dans le moule. Si l'aiguille
ou le bâton de brochette ressort sec, c'est cuit.

Pour varier, on peut ajouter au mélange de l'essence
de fleur d'orange.

Bon appétit !

Smoেকেlek !

BoddinG

België (Brussel)
Recept van Jacqueline P

Ingrediënten

- *Brood, koeken of kramiekblood (min of meer 1750 gr)*
- *1 liter melk*
- *100 tot 150 gr bruine suiker van Kandij*
- *2 zakjes vanillesuiker*
- *100 gr rozijnen*

Variant van Marie- France :
+ peperkoek of speculaas



Het brood of de koken in kleine stukjes snijden.

De melk opwarmen en op het brood met de vanillesuiker en de bruine suiker. Handig gieten.

Mengen tot men een dikke pasta bekomt.

De rozijnen laten opzwellen in lauw water, ze laten uitlekken en aan het mengsel toevoegen.

Het mengsel in een vorm gieten en in de oven plaatsen (225° gedurende 25 tot 35 minuten).

Met een breinaald of een brochettestokje in de bodding prikken om te kijken of hij gebakken is. Is de naald droog dan is hij gaar.

Als variatie kan men aan het mengsel oranjebloesextract toevoegen.

Smakelijk !

Smoekelek !

BoddinG

Bel gi que

Vari ante de Jean-Paul

Ingrédients

- *Du pain*
- *Du café noir*
- *1 ou 2 sachets de sucre vanillé*
- *1 à 3 cuillères de sucre cristallisé*
- *100 g de raisins secs*
- *1 petit flacon d'essence de rhum*
- *3 à 4 cl de rhum*



Faire tremper le pain dans du café noir
mélanger le tout avec un presse purée
ajouter le sucre vanillé, le sucre cristallisé
les raisins secs, l'essence de rhum et le rhum.
Mélanger le tout et le placer dans un moule
d'environ 5 cm de haut
Mettre un peu de sucre cristallisé au dessus.
Mettre au four à 180° pendant environ
45 minutes à 1 heure

Bon appétit !

Smoেকেlek !

BoddinG

Bel gi que
Variante van Jean-Paul

Ingrediënten

- *Brood*
- *Zwarte koffie*
- *1 tot 2 zakjes vanillesuiker*
- *1 tot 3 lepels kristalsuiker*
- *100 gr rozijnen*
- *1 klein flacon rum extract*
- *3 tot 4 cl rum*



Het brood in de zwarte koffie laten weken.

Mengen met een pureestamper.

De vanillesuiker, de kristalsuiker, de rozijnen, het rum extract en de rum toevoegen.

Alles mengen, het mengsel in een vorm van ong. 5cm gieten.

Er een beetje vanillesuiker over strooien.

In de oven plaatsen (180° voor een periode van 45 minuten tot 1 uur).

Smakelijk !

Smoekelek !

Pudding canadien

Canada

Recette de Paul e

Ingrédients pour 4 personnes

- *6 tranches de pain*
- *2 cuillères à soupe de beurre (30 ml)*
- *½ tasse de raisins secs (125 ml)*
- *3 tasses de lait chaud (750 ml)*
- *1 cuillère à soupe de zeste de citron*
- *1 cuillère à soupe d'essence de vanille (15 ml)*
- *3 œufs*
- *½ tasse de sucre granulé (125 ml)*
- *Sirop d'érable*



Faire chauffer le four à 180°C. Beurrer un plat à mettre au four. Beurrer les tranches de pain et les mettre dans le plat. Mettre les raisins secs sur les tranches.

Faire chauffer le sucre et le lait dans une casserole sur feu moyen. Mélanger les œufs, la vanille et le zeste de citron dans un bol. Ajouter le mélange chaud et verser le tout sur les tranches de pain. Faire cuire au four pendant 40 minutes.

Servir avec du sirop d'érable.

Bon appétit !

Canadees dessert

Canada

Recept van Paul e

Ingrediënten voor 4 personen

- *6 sneetjes brood*
- *2 soeplepels boter (30ml)*
- *½ kopje gedroogde rozijnen (125ml)*
- *3 kopjes warme melk (750ml)*
- *1 soeplepel geraspte citroenschil*
- *1 soeplepel vanille extract (15 ml)*
- *3 eieren*
- *½ kopje korrelsuiker (125ml)*
- *Ahornstroop*



Verwarm de oven op 180°C.

Beboter een ovenschotel.

Smear boter op de smotjes brood, leg ze in de ovenschotel en voeg de gedroogde rozijnen toe.

De suiker en de melk opwarmen in een pannetje op een middelmatig vuur.

Meng de eieren, de vanille en de citroenschil in een kom.

Het mengsel toevoegen aan de warme melk onder alles over de smotjes brood gieten.

Gedurende 40 minuten in de oven zetten.

Opdienen met ahornstroop.

Smakelijk !

Bon appétit !

BuddinG

Phi I i ppi nes

Recette de Syl vi a et Annabel l e

Ingrédients pour 4 personnes

- *200 g de pain rassis*
- *½ litre de lait*
- *2 ou 3 œufs*
- *180 g de raisins secs*
- *1 ou 2 pommes*
- *150 g de sucre*
- *10 morceaux de sucre*
- *Le jus d'un citron*
- *100 g d'orange confite*



Faire tremper les raisins secs dans de l'eau chaude, au moins 15 minutes.

Émietter le pain rassis dans un saladier.

Verser dessus le lait bouillant, couvrir et laisser gonfler.

Couper finement l'orange confite, râper les pommes, égoutter les raisins et passer le pain à la moulinette. Incorporer au pain 150 g de sucre, 2 ou 3 œufs battus en omelette, les raisins, les pommes et l'orange.

Dans un moule à cake, faire caraméliser 10 morceaux de sucre avec 2 cuillères à soupe d'eau et quelques gouttes de jus de citron.

Quand le caramel est à point, le répandre sur les parois de moule et y verser la préparation. Cuire à four moyen (ch. 5-6), environ une heure (au bain-marie).

Bon appétit !

Kumaing Mabuti !

BuddinG

Filipijnen

Recept van Sylvia en Annabelle

Ingrediënten voor 4 personen

- *200g oud brood*
- *½ liter melk*
- *2 of 3 eieren*
- *100g gekonfijte sinaasappel*
- *1 of 2 appels*
- *150g suiker*
- *10 suikerklontjes*
- *Sap van 1 citroen*
- *180g gedroogde rozijnen*



Laat de rozijnen minstens 15 minuten weken in warm water.

Verkrummel het oud brood in een grote kom. Giet hierover de kokende melk, bedek het en laat het opzwellen.

Snijde sinaasbonen fijn, rasp de appels, giet de rozijnen af en pureer het brood. Voeg nu aan het brood de 150g suiker, de opgelepte eieren, de rozijnen, de appels en de sinaasbonen toe.

Laat in een cakevorm de bloem, suiker, karamelliseren met twee eetlepels water en onbeide druppels citroensap.

Wanneer de karamel klaar is, smeer je deze uit op de randen van de cakevorm en giet je het mengsel erin. Dit zet je gedurende een uur in de oven op een gemiddelde temperatuur.

Smakelijk !

Kumaing Mabuti !

Përshesh me koS

Al bani e

Recette d' Amet et Cel a

Ingrédients

- *Yaourt*
- *Lait*
- *Vieux pain*
- *Un peu d'eau*



Mélanger deux cuillères à soupe de yaourt dans
1 litre de lait tiède.

laisser refroidir pendant 2 jours hors du frigo.

Remettre au frigo et vous avez du yaourt fait maison!

Prendre du vieux pain bien dur et en faire des
morceaux.

Mettre les morceaux dans un bol, ajouter le yaourt
et un peu d'eau.

Bien mélanger.

Cette recette doit être mangée rapidement pour que
le pain reste croustillant.

Bon appétit !

Ju bëftë mirë !

Përshesh me koS

Al bani ë

Recept van Amet en Cel a

Ingrediënten

- *Yoghurt*
- *Melk*
- *Oud brood*
- *Een beetje water*



Meng twee soeplepels yoghurt met 1 liter lauwe melk.

Laat dit gedurende 2 dagen buiten de koelkast afkoelen.

Zet dit in de koelkast en je hebt zelfgemaakte yoghurt!

Neem oud brood stukjes.

Doe de stukjes brood in een kommetje, voeg de yoghurt toe, samen met wat water.

Goed mengen.

Dit recept moet snel worden opgegeten, zodat het brood krokant blijft.

Smakelijk !

Ju bëftë mirë !

GLOSSAIRE - GLOSSARIUM

“Pain” dans les langues du Quartier Maritime

Albanais	buk [bouk]
Allemand	brot
Anglais	bread
Arabe	rhoubz
Berbère	arhloum
Brusseleir	bruud
Bulgare	hliab
Espagnol	pan
Français	pain
Hindi	chapati
Hongrois	kenyèr
Italien	pane
Kikongo (Congo)	dipa
Lingala (les 2 Congo)	lipa
Malenge (Guinée)	bourou
Néerlandais	brood
Peul/Poular (Guinée, Sierra Leone, Mali)	bired
Polonais	chleb
Portugais	pão
Roumain	piine
Russe	hlieb
Serbo-croate	chleb
Sousou (Guinée)	tami
Suédois	bröd
Swahili (Afrique de l'Est)	mukate'prin[moukaté]
Tagalog (Philippines)	tianapy
Tchèque	chléb
Turc	ekmek
Wolof (Sénégal)	m'bourou
Togo	kponon ou Kponno
Pakistan, Inde	rut [routi]

“Brood” in de talen van de Maritiem Wijk

Albanees	buk [boek]
Duits	brot
Engels	bread
Arabisch	rhoubz
Berbers	arhloum
Brussels	bruud
Bulgaars	hliab
Spaans	pan
Frans	pain
Hindi	chapati
Hongaars	kenyèr
Italiaans	pane
Kikongo (Congo)	dipa
Lingala (de 2 Congo)	lipa
Malenge (Guinea)	bourou
Nederlands	brood
Peul/Poular (Guinea, Sierra Leone, Mali)	bired
Pools	chleb
Portugees	pão
Roemeens	piine
Russisch	hlieb
Servo-croatisch	chleb
Sousou (Guinea)	tami
Zweeds	bröd
Swahili (Oost Afrika)	mukate'prin[moekaté]
Tagalog (Philippines)	tianapy
Tsjechisch	chléb
Turks	ekmek
Wolof (Senegal)	m'bourou
Togo	kponon ou Kponno
Pakistaans, Indië	rut [roetij]

Editeur responsable : Philippe Moureaux, rue Comte de Flandre 20 1080 Molenbeek-Saint-Jean
Verantwoordelijke uitgever : Philippe Moureaux, Graaf van Vlaanderenstraat 20, 1080 Sint-Jans-Molenbeek

