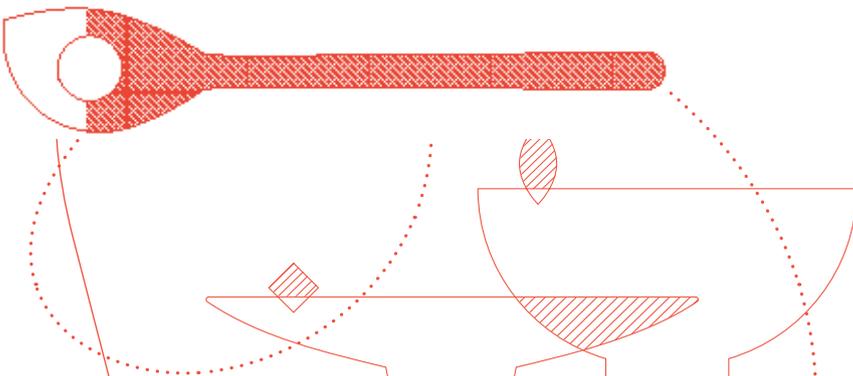
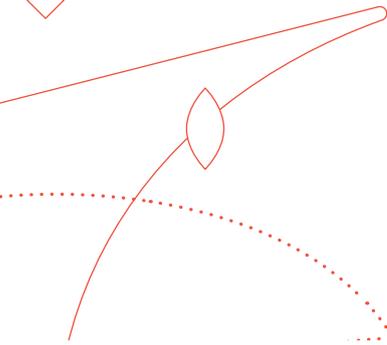
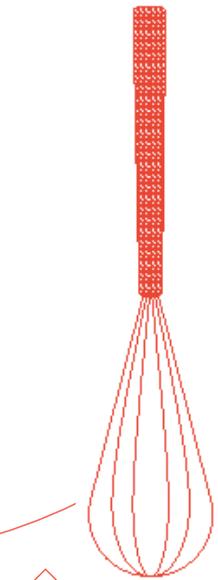




## MENU

### *street GOOD food*

**L'art du wrap : enrroulez vos idées !**

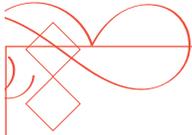


Rejoignez-nous !

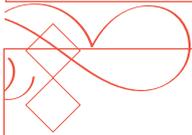


# Menu *street GOOD food* - L'art du wrap : enrroulez vos idées

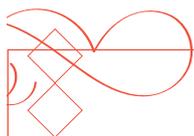
Aujourd'hui, le wrap s'impose comme une icône de la *street food*, alliant simplicité, praticité et inventivité. Avec une version à la viande et une version végétarienne, nous revisitons cette galette roulée en combinant des produits locaux, croquants ou fondants, épicés ou parfumés, aussi sains que savoureux.



<h2>Poulet mariné</h2> <p>RECETTE POUR QUATRE PERSONNES</p>	<h3>RÉALISATION</h3> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Couper le poulet en fines tranches.</li><li>2. Mélanger tous les ingrédients de la marinade dans un saladier.</li><li>3. Ajouter le poulet et bien enrober. Laisser mariner 15 à 20 minutes (ou 1h pour plus de saveur).</li><li>4. Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile et cuire le poulet 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré. Réserver.</li></ol>
<h3>INGRÉDIENTS</h3> <p>2 blancs de poulet (environ 350 à 400 g) 4 CS d'huile d'olive 1/2 citron pressé 1 gousse d'ail hachée 1/2 CC de paprika 1/2 CC de cumin 1/2 CC d'origan 4 pincées de piment en poudre Sel et poivre</p>	



<h2>Houmous</h2> <p>RECETTE POUR QUATRE PERSONNES</p>	<h3>RÉALISATION</h3> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Éplucher l'ail.</li><li>2. Placer tous les ingrédients dans le mixeur excepté l'huile de sésame.</li><li>3. Mixer par pulsion.</li><li>4. Affiner la texture avec le jus de cuisson ou un peu de bouillon de légumes et terminer avec l'huile de sésame.</li><li>5. Vérifier l'assaisonnement.</li></ol>
<h3>INGRÉDIENTS</h3> <p>1 gousse d'ail 300 g de pois chiches cuits 1/2 citron pressé 1 CC de cumin en poudre 2 CS de tahini (purée de sésame) 3 CS d'huile de sésame 1.5 dl de bouillon de légumes</p>	



# Wrap au poulet/ végétarien

RECETTE POUR QUATRE PERSONNES

## INGRÉDIENTS

Pour la garniture :

1/2 oignon rouge

100 g d'aubergine

100 g de courgette

1 tomate

1 poivron

4 CS d'huile d'olive

Sel et poivre

1 CC d'herbes de provence séchées

Pour le montage :

4 galettes de blé

Poulet mariné/houmous

4 feuilles de salade taillées en lanières

1 CS de fines herbes fraîches (basilic,  
persil, coriandre)

Graines de sésame torréfiées

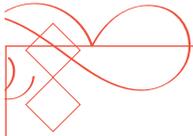
## RÉALISATION

Pour la garniture :

1. Éplucher l'oignon et laver les légumes.
2. Tailler l'oignon, l'aubergine, la courgette, la tomate et le poivron en fines tranches.
3. Placer un papier cuisson sur une plaque. Arroser avec l'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre. Ajouter les herbes de provence séchées.
4. Cuire au four (préchauffé à 200 ° C) durant 6 à 8 min selon l'épaisseur des légumes.

Pour le montage :

1. Placer sur la galette de blé, 2 CS de houmous, napper sur toute la surface à l'aide d'une spatule ou le dos d'une cuillère.  
Pour la version végétarienne : supprimer le poulet.
2. Laver les feuilles de salade et réserver.
3. Ajouter la feuille de salade puis les légumes, terminer avec le poulet ou le houmous et les herbes fraîches.
4. Rouler en prenant soin de bien serrer afin d'éviter de perdre toute la garniture !
5. Couper la galette de blé en 3 tronçons réguliers. Placer verticalement sur assiette avec le reste des garnitures en décoration. Parsemer de graines de sésame torréfiées et savourer chaque bouchée.



## Cake au citron

RECETTE POUR HUIT PERSONNES

### INGRÉDIENTS

1 CS de graines de pavot  
100 g de miel  
265 g de farine  
2 CC rases de levure chimique  
115 g de beurre à température ambiante  
130 g de sucre  
2 citrons (zeste râpé finement et 1 dl de jus)  
3 œufs  
60 ml de lait  
Fruits de saison

### RÉALISATION

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Enrober les graines de pavot dans le miel.
3. Dans un bol, mélanger la farine, les graines de pavot enrobées et la levure.
4. À l'aide d'un fouet, mélanger le beurre avec le sucre et le zeste de citron. Ajouter les œufs et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Incorporer le jus de citron et le lait.
5. Garnir les moules au 2/3 avec cette préparation.
6. Cuire au four durant 15 minutes, puis laisser refroidir.
7. Démouler et dresser sur assiette. Décorer avec des fruits de saison.

## POUR LA PETITE HISTOIRE...



L'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) définit la *street food* comme des aliments et des boissons prêts à être consommés, vendus par des marchands ambulants, surtout dans les rues et d'autres endroits similaires. Bien que cela semble être une tendance moderne, la cuisine de rue existe depuis très longtemps, voire des siècles ! Par exemple, dans la Rome antique, la cuisine de rue était très populaire parmi ceux qui ne possédaient pas de fours ou des foyers dans leur habitation.

Avec la Révolution industrielle, la cuisine de rue a commencé à se développer et à gagner en popularité dans des grandes villes comme Londres et New York. Les vendeurs ambulants proposaient des repas et des snacks adaptés aux nouveaux modes de vie des travailleurs citadins.

Dans les années 1990, la cuisine de rue est devenue encore plus variée, avec des influences de différentes cultures et un intérêt pour des saveurs différentes à prix abordables. En 2011, la FAO a estimé qu'environ 2,5 milliards de personnes consommaient de la *street food* chaque jour, car c'est pratique et peu coûteux. Cela montre à quel point la cuisine de rue est ancrée dans l'histoire et la culture des communautés qui la pratiquent.

À l'Alimentarium, nous avons le plaisir de vous inviter à découvrir la culture de la *street food*. Avec notre menu *street GOOD food*, nous mettons en avant des plats qui respectent la saisonnalité des produits, vous offrant ainsi une véritable aventure culinaire.

## PETIT GLOSSAIRE CULINAIRE QUI NE MANQUE PAS D'AIR...

### Mariner le poulet

Mariner, c'est comme offrir un bain à vos aliments ! Ce terme, emprunté à l'italien *marinare*, dérive du mot latin *mare*, signifiant « mer ». Historiquement, la technique de la marinade a été associée à la conservation des aliments, en particulier des poissons et des viandes, grâce à l'utilisation de solutions acides comme le vinaigre ou le jus de citron, souvent mélangées avec des épices et des herbes. Mais au-delà de sa fonction de conservation, mariner est une façon amusante et créative de parfumer vos plats et de jouer avec les arômes.

Ce menu a été élaboré dans le cadre de nos ateliers de cuisine destinés aux classes de 9H à 11H. Nous invitons les élèves à explorer différentes facettes de l'alimentation par le biais d'une approche pédagogique et ludique qui éveille leur curiosité et les sensibilise aux enjeux essentiels du bien manger. Pour plus d'informations sur nos ateliers : [Les matinées pour les ados | alimentarium](https://www.alimentarium.org)