

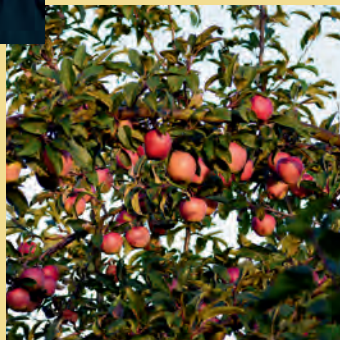
# Tarte aux pommes de mon arrière-grand-mère

« Cette recette de tarte aux pommes est dans notre famille depuis plus de cinq générations, mais jusqu'à aujourd'hui, c'est mon arrière-grand-mère qui la fait le mieux. Sa mère la préparait avec du sucre blanc normal jusqu'à ce que mon arrière-grand-mère ait l'idée d'utiliser du sucre roux. C'est ce qui donne à la tarte un goût complètement différent. Mon arrière-grand-mère a déjà transmis sa recette d'innombrables fois et a fait ce dessert pour autant d'amis et de parents.

Bien sûr, je connais aussi la recette de tarte aux pommes de la famille Kölliker. D'abord, on étale la pâte, puis on y répartit des tranches de pommes que l'on saupoudre de sucre roux. On la met ensuite au four pour réchauffer le tout. En attendant, il faut préparer le flan, car on ne le verse sur la tarte qu'après un certain temps. On saupoudre encore une fois de sucre roux. La tarte est prête après encore une petite demi-heure au four. »



*Photos de vacances en famille*



*Joël  
14 ans*

# Jeûne, fête et saveurs chez nous à la maison

« Toujours sept semaines avant Pâques, nous jeûnons dans notre famille, dans la mesure où nous ne mangeons qu'à une heure précise de la journée. Tout le monde n'est pas obligé de le faire, c'est facultatif. Pendant ces semaines de jeûne, nous allons toujours à l'église le dimanche et nous y rencontrons l'ensemble de notre famille. Nous passons les dimanches du carême ensemble. Nous mangeons toujours quelque chose de très spécial que tout le monde aime : des mezze. Ce sont de très nombreux plats différents disposés sur différentes coupelles et assiettes. Il y a par exemple le pite, une sorte de feuilleté farci avec tout ce qu'on aime. Le börek est aussi populaire, est farci de fromage ou d'autres ingrédients. Le dernier jour de ces sept semaines, on ne peut rien manger de la journée. Après avoir été à l'église, nous pouvons à nouveau manger à minuit pile. Quel festin avec des mezze et de nombreuses douceurs! On s'assoit tous ensemble, on mange et on boit, on écoute de la musique et on danse. »



Repas d'anniversaire  
avec ma famille



Des mezze comme  
chez nous à la maison



Zoja  
16 ans



La première photo  
après mon arrivée en  
Suisse



Ma famille,  
mes parents et amis  
d'Érythrée



## Mon pays d'origine, l'Érythrée

« Je m'appelle Marsola et je viens d'Érythrée. L'Érythrée est un beau pays de l'est de l'Afrique, où j'ai vécu les premières années de ma vie à Zager, près de la capitale Asmara. Le pays compte 5 millions d'habitants. Le plat le plus populaire chez nous est l'injera. C'est une galette souple, au goût légèrement acide, à base de farine. Il faut mélanger la farine avec de l'eau pour en faire une pâte, puis la laisser reposer pendant quelques jours. Ensuite, on en fait des galettes que l'on cuit sur des plaques d'argile chaudes. Il y a toujours beaucoup de plats différents pour accompagner ce pain. Nous déchirons un morceau d'injera (toujours avec la main droite, car la gauche est considérée comme antihygiénique) et prenons ainsi une petite portion de la poêle. Nous mangeons donc avec la main et le pain fait office d'assiette. »



Marsola  
15 ans

Manger a été un plaisir pour moi très tôt



Mes cookies légendaires



## Je suis végétarienne...

«... et ce depuis que j'ai 8 ans. Ainsi, je me suis intéressée très tôt à cette cuisine, entre-temps je me suis même mise au véganisme pendant quelques mois. Je pense qu'il est important de se nourrir en toute connaissance de cause. Il faut avoir assez d'énergie pour la journée, mais aussi savoir quand ça suffit. Personnellement, j'essaie de manger autant de légumes que possible, ainsi que des pâtes sans farine de blé, car je ne la supporte pas. Je renonce totalement au sucre, je le remplace par la stévia. Cuisiner et manger avec mes amis et ma famille m'amuse beaucoup. J'aime essayer des plats que tout le monde ne connaît pas déjà et que tout le monde ne choisirait peut-être pas d'emblée. Mes propres cookies végans, sans lactose ni fructose, sont indétrônables.»



Shania  
13 ans