

Refugee Community Kitchen (Cuisine Communautaire pour les Réfugiés), guide de cuisine à destination des CAO et CAOMIE.

Refugee Community Kitchen est une organisation à but humanitaire dont l'objectif est de s'assurer que les réfugiés qui arrivent en Europe aient accès à des repas de qualité. Nous avons œuvré plus d'un an sur les camps de Calais et Grande Synthe, où nous avons servi de 2000 à 3500 personnes par jour. Au cours de cette année, nous avons développé notre expertise sur la façon de préparer des repas savoureux et sains pour un grand nombre de personnes. Grâce à notre expérience, nous connaissons les habitudes alimentaires des réfugiés séjournant à l'heure actuelle dans les CAOs.

Philosophie :

Les réfugiés séjournant en CAO ont souvent fui des situations très difficiles dans leurs pays d'origine et ont accompli un voyage particulièrement rude pour arriver jusqu'en France. Leurs situations continuent d'ailleurs d'être incertaines et la plupart d'entre eux ont vécu dans des conditions très précaires pendant des mois. Nous croyons que la nourriture est une des façons les plus importantes de fournir de l'espoir et du confort immédiats dans leurs vies. Un bon repas chaud est une manière simple de rapprocher les gens et parfois de leur redonner le sourire. L'impact positif est encore plus fort si nous avons la possibilité de préparer des repas correspondants aux cultures et nationalités des personnes présentes. Les habitudes alimentaires occidentales sont souvent étrangères aux groupes de réfugiés, et l'usage d'ingrédients qui leur sont familiers ainsi que la préparation de plats auxquels les personnes peuvent être habitués permettent de fournir un soutien moral important dans des situations d'inquiétude ou de stress. Ces plats font aussi écho à des souvenirs de moments meilleurs. Nous tenons aussi à proposer aux personnes un large choix de condiments et d'assaisonnements de manière à ce qu'ils puissent personnaliser leurs plats. Beaucoup d'entre eux ont été dépendants de diverses distributions ces derniers mois, faisant régulièrement la queue pour se faire servir un repas ou se procurer des vêtements, et cette perte d'autonomie affecte la dignité. Nous croyons qu'en permettant aux personnes d'adapter nos plats à leurs préférences - par exemple avec de l'huile, du piment, des sauces, du sel ou des herbes -, nous contribuons en partie à maintenir cette dignité au cours de ce rite si simple et régulier que constitue dans toutes les cultures le moment du repas.

Quelques recommandations de base :

La nourriture que nous préparons est très simple mais s'est toujours avérée très populaire auprès des résidents de la "Jungle" de Calais. Elle est également bon marché et nutritive.

La majorité des cultures des personnes séjournant à l'heure actuelle en CAO en France sont habituées à consommer régulièrement du riz, souvent accompagné de ragoût épicé ou de curry contenant des lentilles, des haricots, des pois chiches ou de la viande. Nous servions systématiquement une salade, qui avait toujours beaucoup de succès, avec le riz et le curry. Nos repas étaient aussi accompagnés de pain qui était également un élément important. D'expérience, les autres types de féculents tels que les pâtes, le couscous ou les pommes de terre ne sont pas très appréciés comme accompagnement du ragoût ou curry. Néanmoins, les pommes de terre en ragoût sont appréciées.

- Le riz est apprécié quand il est cuisiné avec de l'huile et du sel. On peut aussi y ajouter une garniture telle que de herbes fraîches (par exemple coriandre ou persil), des fruits secs (raisins ou abricots secs), des noix (amandes, noix de cajou), des graines (de sésame, de pavot ou de courge) ou des épices (graines de coriandre, de cumin ou safran).
- Les ragoûts et currys sont constitués d'une base simple : il s'agit de faire revenir une grande quantité d'oignons et d'ail dans une base d'huile et d'épices (cumin, coriandre, curcuma, paprika, piment) que l'on mélange à des légumineuses ou de la viande. Les tomates en boîte ou le concentré de tomate sont une bonne manière de rendre le curry plus acidulé. Du yaourt ou de la crème fraîche peuvent aussi être ajoutés ainsi que des légumes cuits à la vapeur qui permettront de fournir du goût et de la consistance à la sauce. Toutefois, l'ajout de légumes dans le ragoût n'est pas souvent familier aux personnes qui préfèrent généralement un ragoût/curry avec uniquement une base de légumineuses ou de viande. Les personnes préfèrent majoritairement leurs currys/ ragoûts avec suffisamment de sel et d'huile. Les légumineuses sont une excellente source de protéines, très bon marché et très populaires au sein des différentes cultures présentes. Des sacs de haricots secs ou de pois chiches sont peu chers et auront simplement besoin d'être trempés une nuit avant d'être égouttés, rincés et cuits. Les conserves de légumineuses peuvent s'avérer une solution plus pratique et toujours bon marché. Les légumineuses seront ensuite ajoutées et cuites avec la base de ragoût/ curry.
- En cas d'usage de viande, il faut s'abstenir de la préparation de porc qui ne convient ni aux musulmans ni même aux orthodoxes éthiopiens et érythréens. La viande hallal sera préférée.
- Pour la préparation des salades, l'usage d'ingrédients frais est fondamental. La laitue, les oignons et les tomates sont populaires. Les tomates fraîches sont de loin l'élément le plus populaire. Nous utilisons une simple vinaigrette pour assaisonner. Les légumes frais sont souvent les ingrédients les plus difficiles à se procurer pour des personnes déplacées, ce qui explique le succès particulier que connaissent les salades.

Condiments :

Comme mentionné ci-dessus, l'huile et le sel sont souvent très présents dans les plats chauds de nombreuses cultures. Le piment - qu'il soit sec et en flocons ou sous forme de sauce - est sans conteste le condiment le plus populaire, permettant aux convives d'épicier leur plat à leur goût. Les sauces "occidentales" comme le ketchup ou la mayonnaise connaissent un certain succès et seront idéalement servies avec chaque repas. Des oignons crus ainsi que de la coriandre ciselée sont souvent ajoutés ainsi que d'autres épices telles que le zaatar et le sumac s'ils sont accessibles. Le sucre est un produit qui est aussi apprécié par certaines nationalités, notamment comme condiment pour le riz.

Quelques préférences culturelles et plats populaires :

La liste ci-dessus conviendra à toutes les nationalités, voici toutefois quelques précisions concernant les groupes présents à Calais :

Afghanistan : Riz épicé frit ou revenu - Pain sans levain - Haricots cuits dans une sauce tomate épicée - Épinards revenus dans l'huile et les épices - Œufs frits dans une sauce tomate aillée et épicée.

Beaucoup d'Afghans apprécient le riz bien huilé et assaisonné avec du sel et des épices telles que les graines de cumin ou de coriandre. Les ragoûts/currys ne sont généralement pas très épicés. L'agneau et le bœuf sont très populaires.

Soudan : Plats avec une base de tomate - Lentilles corail cuisinées avec de la sauce tomate - Poissons frits - Plats sucrés.

Les plats à base de lentilles et le poisson frit ont beaucoup de succès et beaucoup de Soudanais apprécient le sucre. Les beignets frits (type donuts) sont très appréciés. Du riz blanc est souvent mélangé à du sucre comme en-cas ou dessert.

Érythrée/Éthiopie : Currys de lentilles jaunes - Pain sans levain (ou encore mieux des crêpes salées) - Ragoût à base de tomates épicées.

Les currys/ragoûts érythréens et éthiopiens utilisent souvent une base d'épices connue ici sous le nom de Ras El Ranout (épices à couscous) qui contient du paprika, du piment, des clous de girofle et de la coriandre. La nourriture a souvent des goûts assez marqués. L'Érythrée et l'Éthiopie ayant un passé colonial marqué par une présence italienne, les plats tels que les pâtes peuvent être appréciés.

Boissons :

Le thé (chai) et le café sont des moments importants de la journée. Le thé noir et vert

sont populaires avec ou sans lait, généralement très sucré et souvent épicé avec de la cardamome. Le café est souvent fort et très sucré. Les Soudanais apprécient parfois le gingembre frais dans leur café.

Nous espérons que ce guide vous sera utile.

Refugee Community Kitchen sera très heureux de répondre à vos questions et vous accompagner si besoin - par exemple lors de la préparation d'un repas qui vous poserait problème. N'hésitez pas à nous contacter à :
refugeecommunitykitchen@gmail.com

Refugee Community Kitchen guidance for food in CAOs

The Refugee Community Kitchen is a humanitarian mission which aims to make sure that refugees reaching Europe do not go hungry. We have been working in the Dunkirk and Calais camps for over a year and fed between 2,000 and 3,500 people every day throughout that period. Over time we have learnt how to make nutritious and delicious food for large numbers, and we also now know through experience what many of the refugees who are now in the CAOs around France like to eat.

Philosophy:

Refugees are likely to have fled desperate situations in their own countries and have endured terrifying journeys to get here. Their situations continue to be unclear and insecure and most have been living in terrible conditions for months. We believe food is one of the most important ways of providing hope, positivity and comfort to their lives. Delicious hot food is a simple way of bringing people together and giving some joy, and if we can create food that is familiar to the relevant cultures and nationalities, then it makes an even bigger difference. European food can be completely alien to some of the refugee groups, and by using familiar ingredients and creating dishes people are used to, we can provide something stable to hold onto in situations of anxiety and insecurity. These dishes also give refugees happy reminders of home and better times. We also like to provide people with a range of condiments and seasonings so they can personalise their food. Most have spent months as dependants; constantly queuing up to be served food and clothes can damage one's dignity, and we believe that allowing people the opportunity to adapt their meals to their personal tastes - for example with oil, chilli, sauces, salt and herbs - maintains a level of dignity for individuals when they eat, that most basic and regular of rituals.

Basic meal advice:

The food we make is very simple, but was always extremely popular in the Calais 'Jungle'. It is also cheap food to make and makes sure people are getting all the nutrition they need.

The majority of the cultures of displaced people in France are used to eating rice regularly, and often with spiced stews and curries consisting of beans, lentils, chickpeas or meat. We always serve a fresh salad with the rice and curry, and this is always really popular. Bread is usually also served and is an important part of mealtime. We have found other carbohydrates like pasta, potatoes and couscous not to be popular as an accompaniment to the main stew or curry. However potatoes are popular when put in the main stew.

- Rice is enjoyed when cooked with oil and salt, and the flavour can be boosted with garnishes such as herbs (for instance coriander or parsley), dried fruit (raisins or apricots), nuts (almonds, cashews) and spices (coriander or cumin seeds, saffron).

- Stews and curries are simple to make: they usually simply consist of lots of onions and garlic cooked in oil and spices (try basic spices like cumin, coriander, turmeric, paprika, chilli), before being mixed with pulses or meat. Tinned tomatoes are a good way of enhancing the sauce and making the curry sweeter. Yoghurt or cream could also be added, and cooked vegetables can be put in to provide flavour and body for the sauce, although it is uncommon to have too many vegetables in the stews - many people prefer only pulses and/or meat in these dishes. Generally people enjoy the curries and stews when they are well salted and oiled. Pulses are extremely cheap and are very popular amongst the relevant cultures, as well as being a great source of protein. Sacks of beans and chickpeas can be bought for low prices; and before use they just need to be soaked overnight in water, before being drained, rinsed and boiled until soft. Alternatively, tinned pulses can be more convenient and still cheap. They can then be added to the pre-prepared curry sauce and heated.

- If you use meat, always stay clear of pork - obviously for Muslims this is a no-go, but even for orthodox Christians in Eritrea and Ethiopia it is not eaten. Always buy halal meat to be safe.

- For salads, fresh ingredients are fundamental, and lettuce, onion and tomatoes go down well. Tomatoes are the most popular and a tomato salad would be a very easy way of pleasing people. We dress our salads in a simple vinaigrette. Fresh ingredients will often have been the hardest thing to get hold of for refugees, therefore salads are valued very highly.

Condiments:

As mentioned, oil and salt are usually liberally added to dishes by many cultures. Chilli, whether dried or in sauce form is the most popular condiment

so people can make it as spicy as they want. Western sauces like ketchup and mayonnaise are also popular and should be available to them. Raw onions and fresh herbs like coriander are often added, as well as other ground spices like zatar and sumac if available. Sugar should also be provided as some nationalities like to sweeten their rice.

National preferences and popular dishes:

The above guidance is suitable for all groups but here is some more specific information on the biggest groups from Calais.

Afghanistan: Fried/baked spiced rice - Flatbreads - Beans cooked in garlic and tomato sauce - Spinach cooked in oil and spices - Eggs fried with tomato, chilli and garlic.

Many Afghans like their rice oily and seasoned with salt and spices like whole cumin and coriander seeds. Curries and stews are not usually heavily spiced. Lamb and beef are very popular.

Sudan: Tomato-based dishes - Red lentils cooked in tomato sauce - Fried fish - Sugary dishes.

Lentil dishes and fried fish go down very well and many Sudanese have a sweet tooth so treats like doughnuts will be very popular. Boiled rice is often mixed with sugar for a basic snack or dessert.

Eritrea/Ethiopia: Yellow lentils curries - Flatbreads (or even better, savoury pancakes - injera) - Spicy tomato curries.

Stews and curries from these countries often use a 'Berbere' spice mix known as Ras El Hanout which is heavy in spices like paprika, chilli, cloves and coriander, so food is often strong in flavour. These countries also have historic colonial Italian influences so pasta dishes can also be fine sometimes.

Drinks:

Chai (tea) and coffee are important parts of the day. Black and green tea are both popular with or without milk, normally with lots of sugar and often with some spice like cardamom. Coffee is also taken strong and with lots of sugar; Sudanese people sometimes like fresh ginger in their coffee.

We hope this guide is helpful to you. Refugee Community Kitchen is very happy to answer questions or help further in any way - for example through cooking days or more advice. Please email refugeecommunitykitchen@gmail.com