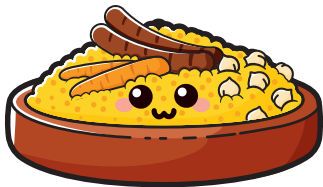


LA FAMILLE AFRICAINE

LE PÈRE

COUSCOUS



QUIZ...

LE MAROC, LA TUNISIE ET L'ALGÉRIE SONT À L'HONNEUR AVEC CE PLAT QUE L'ON PARTAGE EN FAMILLE ! MAIS LE COUSOUS, C'EST AUSSI ...

- A UNE SAUCE PIMENTÉE**
- B DE LA SEMOULE DE BLÉ DUR**
- C L'AUTRE NOM DU POIS CHICHE**

LA FAMILLE AFRICAINE

LA MÈRE

PATATE DOUCE



RECETTE !

PÈLE 1 PATATE DOUCE. LAVE-LA ET SÈCHE-LA BIEN. DÉCOUPE-LA EN FINES LAMELLES. DISPOSE-LES SUR UNE PLAQUE RECOUVERTE D'UN PAPIER SULFURISÉ. BADIGEONNE D'HUILE D'OLIVE. SAUPOUDRE D'ÉPICES (SEL, PAPRIKA... SELON TON GOÛT). FAIS CUIRE AU FOUR 20-25 MINUTES À 180°. TES CHIPS SONT PRÊTES !

À réaliser sous la surveillance d'un adulte.

LA FAMILLE AFRICAINE

LA FILLE

FALAFEL



QUIZ...

**EN ÉGYPTÉ,
CES DÉLICIEUSES BOULETTES DE FÈVES
OU DE POIS CHICHES SONT SERVIES DANS ...**

- A UN PANINI**
- B UN PAIN PITA**
- C UN FEUILLETÉ**

LA FAMILLE AFRICAINE

LE FILS

MAFÉ



LE SAIS-TU ?

**MIJOTÉ DE BŒUF, POULET OU POISSON
À LA SAUCE CACAHUÈTE, C'EST UNE RECETTE
STAR EN AFRIQUE DE L'OUEST : SÉNÉGAL,
CÔTE D'IVOIRE, GAMBIE, MAURITANIE, BÉNIN,
BURKINA FASO... AU MALI, LE MAFÉ A MÊME
ÉTÉ ÉLU « PLAT NATIONAL » !**

LA FAMILLE AFRICAINE

LE GRAND-PÈRE TAJINE



QUIZ...

**RAGOÛT TRADITIONNEL
DU NORD-OUEST DE L'AFRIQUE, LE TAJINE EST
AUSSI LE NOM D'UN PLAT DE CUISSON FAIT EN ...**

- A PORCELAINE**
- B VERRE**
- C TERRE CUITE**

LA FAMILLE AFRICAINE

LA GRAND-MÈRE BANANE PLANTIN



LE SAIS-TU ?

**MOINS SUCRÉE QUE LA BANANE DESSERT,
LA BANANE PLANTAIN EST UN INGRÉDIENT DE
BASE DANS LA CUISINE AFRICAINE. CE FRUIT SE
CONSOMME TOUJOURS CUIT, COMME UN LÉGUME !
ELLE SERT D'ACCOMPAGNEMENT POUR LES
PLATS MAIS ON PEUT AUSSI LA DÉGUSTER EN
DESSERT : EN BEIGNET OU RÔTIE !**