# DELICIOUS STORIES



vos histoires délicieuses








**Delicious Stories** est un projet qui propose des **ateliers créatifs** d'éducation populaire pour des personnes avec un **parcours de migration**, quel que soit leur pays d'origine ou la date de leur arrivée.

**L'objectif** : partager des **récits**, des souvenirs, des expériences liées à **l'alimentation,** thématique universelle.

Les créations issues des ateliers sont ensuite partagées avec le public lors de **repas ouverts** à toutes et tous, pour créer du lien avec des personnes établies sur le territoire.

C'est un **projet européen,** financé par la programme Erasmus +. Coordonné par l'association Radio Activité, Il est déployé en **France** par Radio Activité et EthnoArt, en **Italie** par Asinitas, en **Espagne** par Cultura Sistema, et aux **Pays-Bas** par Storytelling Centre.

# Pourquoi faire ?

### Créer du lien
Delicious Stories a permis des rencontres entre les participant·es des groupes et avec le grand public.

### Apprendre le français
Pour les personnes concernées, les ateliers ont aussi été l'occasion d'apprendre ou de perfectionner son français, notamment à l'oral.

### Se sentir plus légitime à s'exprimer
En discutant ensemble et autour des micros, on apprend à se sentir plus en confiance pour parler en public.

### Construire des coopérations inter-asso
Delicious Stories a aussi été l'occasion de rencontrer d'autres associations, de co-porter le projet ensemble et de créer des ressources pédagogiques.

### Découvrir de nouvelles compétences
Avec Radio Activité, Delicious Stories a pris la forme d'ateliers radio. Ca a été l'occasion de découvrir ce support et d'en apprendre plus sur la technique et l'écriture.



# Premier cycle











Le premier cycle de 3 ateliers a réuni 12 apprenant·es en français à l'espace Nelson Mandela de Saint-Michel-sur-Orge.
Auprès de ce groupe issu de cours de français niveau Alpha, les ateliers se sont organisés autour d'écoutes et de compréhensions orales en lien avec l'alimentation.

A partir de thématiques choisies par tirage au sort ("l'histoire d'une recette de ton enfance", "une fois où tu as mangé seul·e", "Un rêve que tu as fait sur la nourriture", "un repas inoubliable"...) les participant·es ont pris le micro pour raconter des souvenirs personnels et réaliser de courtes interviews mutuelles.

Merci à Mirfat, Nadia, Cristina, Fatima, Arturo, Lilia, Mirap, Ceran, Isabela, Erin, Liliana et Monica !



# Les souvenirs partagés

Dans mon rêve, je suis dans un supermarché. Je prends n'importe quelle nourriture dans le magasin, et je n'ai rien à payer, tout est gratuit ! Je vois de nombreuses variétés de fromage : camembert, gorgonzola, raclette, et je sens leur odeur spéciale.
Les gens courent pour obtenir gratuitement de la nourriture chère.
Malheureusement, je me suis réveillée...

Nadia

Chaque fois que je trempe un biscuit dans du lait, je me souviens quand j'étais petite avec mes frères et soeurs en Syrie. Maman savait que ce gâteau nous faisait plaisir. Ce petit biscuit était fait avec des oeufs, du lait, de la farine et de la vanille.
Aujourd'hui, j'habite Saint-Michel-sur-Orge, et je fais ce que je faisais quand j'étais petite : je mange des biscuits avec du lait.

Mirfat



# Les souvenirs partagés

« En France, il y a une spécialité qu'on ne trouve pas facilement en Moldavie. C'est le foie gras: c'est un plat très riche et savoureux avec une texture unique et un goût inimitable.
Il y a aussi quelque chose que j'ai mangé pour la première fois en France, c'est les escargots de Bourgogne. C'est une vraie délicatesse. J'ai aussi mangé des cuisses de grenouilles pour la première fois, et ce fut une expérience très agréable. »

Cristina

« Avec le centre social, nous sommes allé·es dans une ferme. On est arrivé vers 10h, on a pris le café ensemble et du thé avec des gâteaux secs, bien sucré. On a préparé une tarte aux poireaux et une tarte aux pommes. Après, on a disposé les assiettes sur les tables, et chacun a pris sa place. L'ambiance était très chaleureuse, on s'est bien amusé, on s'est changé les idées. »

Lilia



# Les souvenirs partagés

J'étais seule avec ma soeur, j'avais 16 ans et elle 18 ans. On voulait faire une surprise à ma mère, on voulait faire un burek, qui se fait avec de la farine et des oeufs. On commence à le préparer, et on ajoute à la pâte de l'huile par erreur, donc la pâte s'est déchirée. Je l'ai mis dans l'eau bouillante, ça ne ressemblait pas à grand chose, mais c'était la première fois que je faisais le burek. A son retour, ma mère a beaucoup aimé notre cuisine. Elle a dit "c'est pas mal, mais il faudra mieux faire la prochaine fois !"

Mirap

Quand je mange du pop corn, ça me rappelle mon enfance. J'avais l'habitude d'en faire avec mes soeurs, et de regarder des films. Je me rappelle du gout du salé des pop corn, on les préparait dans une casserole.
Maintenant j'en mange avec mes filles, elles aiment bien quand ils explosent dans la casserole.

Ceran

J'aime le riz préparé dans mon pays, le Bangladesh, parce qu'il y a dedans une épice particulière que je n'ai jamais trouvée ici en France. Pimentée et fraîche, l'odeur de cette herbe aromatique me rappelle mon pays. C'est l'odeur de la cuisine de ma mère, elle la fait avec des épices de son potager.

Erin



# Les souvenirs partagés

Je vais vous parler du gâteau le plus inoubliable pour moi. C'est un gâteau au chocolat au lait avec des fraises. Le gâteau était fait pour l'anniversaire de ma cousine. Elle était très heureuse, la maison sentait les odeurs de fruits, on entendait les rires des enfants qui jouaient. J'aime ce souvenir, car ce gâteau était très savoureux. Il avait été fait par une grande boulangerie de Paris.

Isabela

Un jour, je me suis réveillée à 7h du matin. j'ai pris la décision de partir secrètement au bord de la mer pour prendre mon petit déjeuner à la plage. Si on découvre que j'y suis allée, je vais le payer très cher. J'ai passé un bon moment au calme. l'odeur de la mer, un bon petit déjeuner, le levé du soleil, le cri des mouettes... J'ai marché sur la plage et j'ai même pris des photos pour le souvenir. Je suis revenue avant le réveil de mon ex méchant. C'est là que j'ai compris que je peux vivre seule, forte et heureuse.

Fatima



# Les souvenirs partagés

La semaine dernière, c'était mon anniversaire et mon mari m'a surprise en m'emmenant manger mon plat préféré, les crevettes. Je les adore, elles ont une saveur particulière.

**Liliana**

La pire chose que j'ai mangée au Mexique, c'était des fruits de mer. J'ai mangé beaucoup de piment pour ne pas sentir le goût. Sentir la nourriture dans ma gorge était si désagréable, c'était comme manger quelque chose de gluant, de laid, la couleur grise n'était pas agréable.

**Arturo**

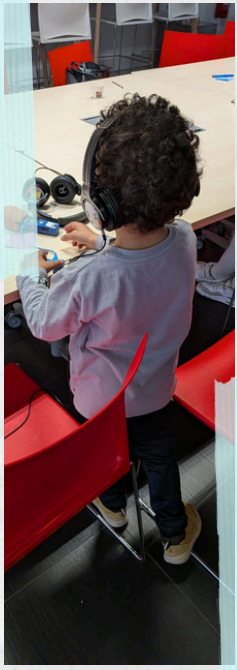
L'une de mes odeurs préférées est peut-être celle de la bûche à la pomme et la bûche au chocolat que ma grand-mère me préparait souvent. Quand elle les faisait cuire, des odeurs fantastiques remplissaient la maison. Je ne peux tout simplement pas les oublier, et j'aime toujours autant les manger.

**Monica**

Tous les souvenirs à écouter :



# Deuxième cycle











Le deuxième groupe de participantes était composé de femmes d'Evry-Courcouronnes, dont le point commun est d'être engagée dans la solidarité alimentaire.
Toutes impliquées dans des associations, elles se sont parfois rencontrées à travers des initiatives personnelles.

À travers trois ateliers, elles ont fondé ensemble la *Radio Niam.*
Dans ces podcasts, elles nous racontent leurs expériences personnelles, bénévoles et professionnelles avec l'alimentation et la cuisine, dans une logique d'accessibilité de la cuisine et de lutte contre la précarité alimentaire.

Merci à Fatima, Imane, Amel, Coumba, Aïssatou, Rahma, Dalila, Hawa, Faffa, Hafida et Katiana !



# Les souvenirs partagés

En fait, le jour du résultat du bac,  je l'ai pas réussi malheureusement. Ce midi-là, je sais pas, j'avais jamais essayé de faire gâteau, et ce jour là j'étais décidée à en faire un. Quand j'ai préparé les ingrédients, j'ai entendu Maman dire à ma soeur "laisse-la, laisse-la, après on va le donner aux oiseaux" parce qu'elle sait que je m'y connais pas. Mais en fin de compte, je l'ai réussi, mieux que le résultat du bac ! J'ai réussi un bon gâteau, et on l'a partagé.

Rhama

Quand j'étais petite, j'habitais dans un beau village en Algérie. On avait le marché tous les lundis. Mon grand-père partait acheter des fruits et légumes. Quand c'était la saison des oranges, il les mettait dans la capuche de sa djellaba. Quand il arrivait à la maison, il m'appelait "Hafida ! viens ma fille !" j'arrive en courant, il se baisse à ma hauteur, il me dit "allez, mets ta main dans la capuche et sors l'orange". Maintenant, à chaque fois que je mange des oranges, je pense à lui, qu'il repose en paix.

Hafida



# Les souvenirs partagés

Maman avait interdit la cuisine, parce qu'elle avait peur qu'on se brûle, de faire des accidents, la cuisine c'est pas facile.
Un jour, elle est partie avec mon papa. J'ai dit à mes soeurs "on va faire un petit repas vite fait, mais ne le dites pas à maman". Et là, elle est revenue, comme par hasard ! Elle a trouvé ses filles avec la farine, le sucre, on avait fait le bazar dans la cuisine. Elle a rigolé, elle a dit "normalement on fait pas ça, mais je vais vous aider".
J'ai commencé mon histoire avec la cuisine ce jour là, maintenant je suis cuisinière !

Dalila

Tous les jours, quand je vois du poisson, vraiment, ça me rappelle mon pays. Je suis sénégalaise, là-bas, le repas principal, c'est le thieboudiene. C'est fait avec du poisson. Donc chaque fois que j'en vois, ça me rappelle la recette que j'aime bien et où je sais que j'ai bien mangé. C'est pas tous les jours ici, mais mes enfants adorent, mon mari adore, toute la famille, donc franchement quand je fais ça, je suis heureuse.

Coumba



# Les souvenirs partagés

On se réveillait toujours avec cette odeur de friture, qui te réveille, parce que mon arrière grand-mère adorait faire les beignets, les pastels, elle adorait cuisiner. Elle m'a appris si tôt, à l'âge de 6 ans je baignais déjà dedans. Aujourd'hui, c'est ça que je fais de mieux. Si je suis contrariée ou triste, la seule chose qui peut me détendre ou me rendre mon sourire, c'est la cuisine. J'aime bien faire à manger, pour tout le monde.

Aïssatou

Ma maman, elle torréfiait le café elle-même. Elle achetait le café en grains, et le faisait griller, avec le sucre. On pilait nous-mêmes le café avec mes cousins. Y'avait cette odeur dans tout le village. Et quand le café était prêt, les gens venaient, des amis de ma mère, des connaissances, ils venaient pour boire le café. Presque tous les matins on avait du monde à la maison, juste pour boire du café avec du pain, c'était notre petit déjeuner.

Katiana



# Les souvenirs partagés

Quand j'étais enceinte, mon oncle m'a invitée à manger. Il m'a préparé les escargots. Et c'était trop... choquant ! J'ai passé deux nuits à l'hopitâl !
j'ai pas aimé, c'était difficile pour moi, comme j'étais enceinte, j'ai pas accepté le goût, l'odeur et tout ça. C'est un très mauvais souvenir, hahaha !

Amel

La fleur d'oranger, ça me rappelle ma grand-mère, parce qu'elle faisait l'eau de fleur d'oranger de ses propres mains, avec un matériel ancien. C'était toujours sur la table, on prend la fleur d'oranger avec notre café, et on en met aussi dans nos gâteaux traditionnels.
Ca me rappelle ma grand-mère, avec son chat, elle faisait sa broderie, elle écoutait sa radio avec sa tasse de café aux fleurs d'oranger, sa fenêtre avec vue sur Alger la Blanche, c'était beau.

Imane

Tous les souvenirs et l'émission :





# Les assos représentées

## Ô Marmites du monde

Collectif d'habitantes de quartiers d'Evry, il utilise la cuisine comme un outil simple pour créer un lien, aider et rassembler.
L'objectif est de permettre à chacun de manger correctement en favorisant le lien social.
L'association, créée en 2026 après plusieurs initiatives spontanées, organise des repas solidaires.

## Moovance Haïti

L'association a pour objectif de créer des liens avec la jeunesse haïtienne et d'autres jeunesses, en organisant divers évènements à Evry, culinaires ou sportifs, ainsi que des voyages.

## FIA ISM

L'association a pour but de lutter contre toutes les formes de discriminations, violences et préjugés, et de mettre en avant les talents cachés des femmes.
Elle organise "les femmes ont du talent", concours de cuisine où chaque participante défend le plat de son choix, pour mettre en avant les talents et les initiatives de chacune.

## EFAPO

EFAPO défend les droits des femmes et des enfants, et lutte contre la polygamie. Elle porte également des actions de sensibilisation aux conséquences juridiques et sociales de la polygamie, encourage l'égalité et accompagne les victimes.

## AFJD

L'association aide les femmes et les jeunes en situation de précarité dans la région de Doumga Rindiaw, au Sénégal. Elle cherche aussi à faire découvrir la culture et la gastronomie sénégalaise à Evry, par des soirées culturelles.

# Troisième cycle











Le dernier cycle d'ateliers a impliqué un groupe d'apprenantes en français d'Evry, dans le cadre des cours de l'association FIA-ISM.

A travers les trois cycles d'ateliers, les participantes ont choisi de continuer de faire vivre la *Radio Niam*.
Après avoir partagé des souvenirs personnels, elles se sont interviewées mutuellement puis ont réalisé une émission radio complète.
Le but : mettre en valeur les plats phares de leurs pays d'origine et ce qu'ils leur rappellent, puis exprimer par un choix musical une petite partie de leurs parcours.

Merci à Farasoa, Inès, Maïmouna, Asli, Moindjouma, Seema et Patience



# Les souvenirs partagés

Lors de chaque rituel chez nous, nous préparons des puri, des sabjee et des desserts à offrir à Dieu. Les puri sont des petits pains crus frits dans l'huile, les sabjee des légumes en sauce et le dessert est généralement du halwa ou du kheer, c'est à dire du riz cuit dans du lait. Je cuisine pour que ma fille se régale en découvrant notre histoire.

Seema

Quand je pense à l'odeur de la nourriture, la première chose qui me vient à l'esprit est le Lahmacun, la pizza turque. C'est très bon.

Asli

En ce moment, je mange seule, parce que je n'ai pas de famille, je suis célibataire, je n'ai pas d'enfants. Parfois on mange dehors avec des ami·es, avec ma tante, en compagnie.
Je suis ne pas contente de manger seule, mais il n'y a pas le choix. Je prépare quand même quelque chose, comme des bananes frites avec du poulet, ou du riz avec une sauce.

Moindjouma



# Les souvenirs partagés

Souvent, je raconte à mes enfants que j'ai grandi avec ma grand-mère, et qu'elle me faisait boire la bouillie qu'on appelle mbouata, qui est faite à base de tubercules de manioc. Et c'était en quelque sorte le petit déjeuner.
Y'a des enfants au pays qui le prennent avec un peu de sucre, mais normalement, ça se mange comme ça, sans sucre, sans sel, juste il faut peut-être ajouter des cacahuètes.
J'ai raconté mon histoire à mes enfants, qui ne veulent même pas prendre cette bouillie, ils trouvent ça "beurk!", ils disent que c'est pas bon, et puis voilà.

Inès

Une fois je suis allée chez une de mes tantes qui m'a invitée. Quand je suis arrivée, elle m'a bien accueillie, avec des desserts, des petits amuse-gueule avant que le repas soit prêt...
Mais malheureusement, quand le repas est arrivé, c'était un repas que je n'aimais pas. C'était la sauce tomate. Parce qu'elle a un goût un peu aigre, c'est ce goût que je n'aime pas.
Je ne pouvais pas lui dire que je n'aimais pas, donc je me suis forcée à manger, juste un peu. Après j'ai pris des desserts et on a rigolé, et je suis rentrée.

Maïmouna





# Témoignage musical

**Lors d'une parenthèse musicale, Inès a choisi de faire écouter "Migrant des rêves", de Fally Ipupa.**
**Elle nous explique :**

Le titre dit tout, on quitte tous un pays pour un rêve. Quand tu arrives dans un pays, que tu n'as ni parents ni famille, tu regrettes parfois avec tout ce qu'il se passe dans un pays en tant que migrant. Parfois, tu te mets dans ta chambre et tu pleures, tu te dis "mais qu'est-ce que j'ai fait ? est-ce qu'il faut repartir ou bien rester ?" Mais, ma décision, c'est de rester puisque je suis déjà là, je vais forcer et puis, voilà.

*"Ils ne voulaient pas que je m'en aille mais j'ai dû m'en aller*
*J'ai pas appris à dire "au revoir", j'ai dû improviser*
*On m'avait promis une belle vie*
*J'suis parti sans me retourner*
*J'ai fini par atterir ici, destination manquée*
*J'avance les yeux fermés, migrant des rêves*
*J'avance les yeux fermés, je n'ai plus de repères*
*Loin de mon pays"*

Tous les souvenirs et l'émission :

# Delicious stories... à la carte




Les participant·es à nos ateliers sont arrivé·es en France depuis plus ou moins longtemps, et depuis de nombreux pays différents, dont :



# Les délicieuses recettes

## Le saka saka (ou pondu)

- feuilles de manioc
- oignons
- ail
- poivrons
- gingembre
- huile de palme/arachide
- poisson (facultatif)
- pâte d'arachide (facultatif)



1. Piler au mortier ou mixer les feuilles de manioc
2. Les mettre dans la marmite avec de l'eau pendant environ 30mn
3. Pendant la cuisson, mixer ensemble oignons, ail, poivrons, gingembre
4. Ajouter les ingrédients mixés dans la marmite
5. Ajouter le poisson, et laisser cuire le tout environ 30mn
6. Ajouter la pâte d'arachide
7. Chauffer l'huile à part puis l'ajouter au plat, en laissant cuire encore une dizaine de minutes.

Le saka saka pourra être mangé avec du riz blanc, du pain ou des bananes cuites à la vapeur.



# Les délicieuses recettes

## Le tajine aux pruneaux

- viande de veau ou d'agneau
- oignons
- pruneaux
- beurre
- feuilles de laurier
- safran
- sucre
- cannelle



1. Dans un plat à tajine, faire revenir les oignons dans le beurre. En parallèle, laisser tremper les pruneaux dans l'eau
2. Une fois dorés, ajouter la viande et faire cuire quelques minutes
3. Ajouter les épices et de l'eau, faire mijoter dans le plat pendant environ 1h
4. Ajouter les pruneaux et le sucre, et faire cuire 15 minutes.

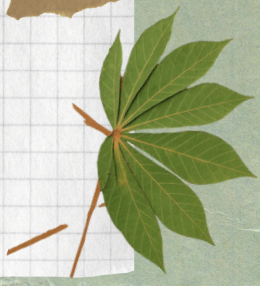
C'est le plat des grandes occasions : mariages, ramadan, et évènements familiaux.



# Les délicieuses recettes

## Le mataba

- feuilles de manioc
- lait de coco
- oignons
- viande ou poisson
- piment
- sel
- citron



1. Faire cuire les feuilles de manioc à l'eau
2. Dans une casserole, mélanger lait de coco, oignons et piment
3. Ajouter les feuilles de manioc bouillies dans la casserole, et laisser réduire la préparation à feu doux.

Le mataba peut être mangé avec de la viande ou du poisson, cuit directement dedans ou séparément.



# Les délicieuses recettes

## Les ghribia (ou montecaos)

- 250g de farine
- 125g de sucre
- 125g d'huile
- 1 sachet de levure
- Cannelle
- Arôme de vanille
- Une pincée de sel



1. Mélanger tous les ingrédients ensemble (sauf la cannelle) et travailler à la main pour obtenir une pâte homogène assez friable
2. Former des boules de 40 grammes environ
3. Enfourner à 180 °C pendant environ 10 minutes. Ils sont cuits lorsqu'ils se craquèlent.
4. Saupoudrer les gateaux de cannelle.

Les gâteaux sont servis en particulier avec du thé ou du café au lait.

Delicious Stories est un projet européen qui propose des ateliers créatifs d'éducation populaire pour des personnes ayant un parcours de migration. **L'objectif** : partager des récits, des souvenirs, des expériences en rapport avec **l'alimentation** pour favoriser le lien social.

Dans ce fanzine, vous retrouverez une rétrospective du projet en textes et en images et de nombreux extraits des récits partagés par les participant·es, ainsi que la possibilité d'écouter les productions sonores réalisées.

Un grand merci à tou·tes les participant·es de nos trois cycles, ainsi qu'aux structures et associations qui nous ont accueili·es et les ont co-organisés à nos côtés.

Cofinancé par l'Union européenne

Delicious Stories

Financé par l'Union européenne. Les vues et opinions exprimées n'engagent que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence Erasmus+ France / Education Formation. Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne peuvent en être tenues pour responsables.