



CUISINE IRANIENNE

Hemela Pourazfal est arrivée à Montréal en 1986 où elle et sa fille Nina ont ouvert un petit restaurant. Elles y servent à leurs convives des plats inspirés de la cuisine traditionnelle iranienne. Nina est bénévole au Roulant depuis un peu plus d'un an.

«*La cuisine iranienne est instinctive. Ma mère et moi ne mesurons jamais nos ingrédients. Nous nous fions à notre expérience mais surtout à notre goût!*»

IRANIAN CUISINE

Hemela Pourazfal arrived in Montreal in 1986. She and her daughter, Nina, opened a small restaurant where they serve dishes inspired by traditional Iranian cooking. Nina has been volunteering at the Roulant for a bit more than a year.

“*Iranian cuisine is instinctive. My mother and I don't measure ingredients. We base ourselves on our experience, but mostly on our palates!*”

Hemela Pourazfal



Omelette à la feta

1 c. à soupe de beurre
400 g de feta grecque, préalablement dessalé*
8 oeufs
4 c. à soupe d'échalotes
Aneth séché

1. Dans une poêle, faire fondre le beurre. Ajouter la feta et laisser fondre.
2. Ajouter les échalotes puis casser les œufs directement dans la poêle.
3. Brasser jusqu'à cuisson complète. Saupoudrer d'aneth et servir aussitôt.

*Pour dessaler le fromage feta, le faire tremper dans l'eau froide de 12 à 24 heures avant de le cuisiner.



1 tbsp butter
400 g Greek feta, salt removed*
8 eggs
4 tbsp shallots, chopped
Dried dill

1. Melt the butter in a frying pan. Add the feta and heat till melted.
2. Add the shallots. Break the eggs into the pan.
3. Stir until cooked through. Dust with dried dill and serve hot.

*To remove the salt from the feta, soak in cold water for 12 to 24 hours before cooking.

Yogourt aux betteraves et à la menthe

1 pot de yogourt (10%)
Sel et poivre
2 betteraves, cuites et épluchées
1 c. à soupe de menthe sèche en poudre

1. Dans un saladier, verser le yogourt puis saler et poivrer.
2. Ajouter les betteraves coupées en dés d'environ ½ cm.
3. Garnir avec la menthe sèche en poudre avant de servir. Accompagner de pain pita.

1 container of yogurt (10%)
Salt and pepper, to taste
2 beets, cooked and peeled
1 tbsp dried mint

1. Place the yogurt, salt and pepper in a salad bowl.
2. Cut the beets into ¼ in dice. Add to yogurt and stir until combined.
3. Garnish the salad with the dried mint. Serve with pita bread.



Boulettes de boeuf au yogourt et à la menthe

(8 portions/servings)

Boulettes de boeuf

1 oignon, haché finement
500 g de boeuf haché
Sel et poivre
Huile végétale

Sauce au yogourt et à la menthe

5 oignons, hachés
Curcuma
½ tasse de menthe séchée
1 tasse de noix de Grenoble, moulues
500 g de yogourt (2%)

Meatballs

1 onion, diced
1 lb ground beef
Salt and pepper, to taste
Vegetable oil

Mint yogurt sauce

5 onions, diced
Turmeric
½ cup dried mint
1 cup ground walnuts
500 g yogurt (2%)

1. Sur une surface de travail propre, incorporer l'oignon haché à la viande. Saler et poivrer puis former de petites boulettes d'environ 2 cm de diamètre.

2. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu élevé et frire les boulettes. Réserver.

3. Dans une seconde poêle, griller les 5 oignons hachés dans l'huile à feu doux. Ajouter quelques pincés de curcuma pour colorer.

3. Ajouter les boulettes de viande, la menthe séchée et un peu d'eau aux oignons. Cuire environ 20 minutes à feu doux.

4. Ajouter les noix de Grenoble et le yogourt au mélange. Cuire environ 10 minutes de plus.

5. Servir accompagné de pain pita.

1. On a clean surface, mix the (one) diced onion and the meat. Add salt and pepper. Form $\frac{3}{4}$ in meatballs.

2. Heat the oil in a frying pan. Fry the meatballs then set aside. .

3. In another pan, fry the five diced onions in vegetable oil over low heat. Add a few pinches of turmeric for colour.

3. Add the meatballs, dried mint and a bit of water to the cooked onions. Cook for another 20 minutes over low heat.

4. Stir in the walnuts and yogurt. Cook 10 minutes.

5. Serve with pita bread.

