

# CADJ'UP

Le magazine du Centre d'Accueil De Jour



N° 2 / 2026 - Migration et Cuisine

genève   
Croix-Rouge genevoise

Présentation du Centre d'Accueil de Jour (CADJ)

# Un espace d'accueil, de soutien et de participation

Depuis avril 2022, le Centre d'Accueil de Jour (CADJ) de la Croix-Rouge genevoise accueille les personnes issues du domaine de l'asile vivant à Genève. Il offre un espace de répit, d'orientation et d'activités, accessible sans condition d'inscription, dans un cadre bienveillant et sécurisant. Le CADJ s'inscrit en complémentarité des dispositifs existants et agit comme un lieu de première orientation, de relais et de participation.

**Le Centre s'articule autour de trois missions principales:**

- Proposer un accueil inconditionnel et un espace de repos.
- Offrir une primo-information et un soutien administratif ponctuel, notamment en lien avec les démarches de logement.
- Développer des activités collectives favorisant l'intégration, le bien-être, la participation et le lien social.

En 2025, le Centre a enregistré une moyenne de 90 visites par jour. Le Centre fonctionne grâce à une équipe professionnelle et à un réseau de 146 bénévoles actif-ve-s, dont plus de la moitié sont eux-mêmes issus du domaine de l'asile. Ce modèle participatif permet aux personnes accueillies de s'impliquer activement dans la vie du Centre et de contribuer à sa dynamique collective.

+++



## Un magazine réalisé par les bénévoles

Ce magazine est l'expression directe de la dynamique collective qui anime le Centre d'Accueil de Jour. Derrière chaque page se trouvent des personnes, bénévoles engagé-es, qui ont choisi d'investir leur temps, leurs compétences et leur créativité pour faire vivre un espace d'accueil, de lien et de production commune. En 2025, le Centre a compté 146 bénévoles actif-ve-s, représentant 9147 heures d'engagement consacrées à l'accueil, à l'accompagnement psychosocial et à l'animation des activités. Cette mobilisation a permis la tenue de 429 activités sur l'année, assurant la continuité du dispositif tout en rendant possibles des projets éditoriaux, culturels et transversaux. Ce numéro rassemble les contributions d'une douzaine de bénévoles du Centre. Textes, images et récits ont été produits dans un cadre commun, avec des contraintes partagées, et selon une logique collective. Le succès de la première édition a permis de pérenniser le projet et d'en renforcer l'ambition éditoriale. Ce numéro marque une étape supplémentaire dans la structuration d'un espace de production collective intégré au Centre. +

### IMPRESSUM +

**CADJ** Rue de Lausanne 67c,  
1202 Genève,  
Tél. 076 587 63 40  
e-mail: cadj@croix-rouge-ge.ch  
**Lundi-jeudi** 10h -18h,  
**vendredi** 12h -18h  
**Public cible** Toute personne relevant du domaine de l'asile. Accès libre, sans rendez-vous ni inscription.

[WWW.CROIX-ROUGE-GE.CH/CADJ](http://WWW.CROIX-ROUGE-GE.CH/CADJ)

**RESPONSABLE DU CENTRE**  
Waël Husain Ribera  
**COORDINATRICE DU CENTRE**  
Elena Huttman  
**STAGIAIRE DU CENTRE**  
Gianna Riva

**JOURNALISTE - RÉDACTRICE - CORRECTRICE** Celine Garcin  
**DIRECTION ARTISTIQUE - GRAPHISTE** Amina Belkasm

**RÉDACTION** Astrid, Ghada Fayiad, Elena Huttman, Oleksandra Lazurska, Sotirios Nikolaras, Kelvin Size, Tamila, Waël Husain Ribera, Mattia Tosato, Alina Umrykhina, Aurika Zinewych, Flutura Xheladini  
**Photographe** Ilhami Sahin - Kelvin Size  
**Illustratrices** Astrid, Anastasiia, Miroshnyk, Kateryna Kutsevol, Diana Yevdokimova

**IMPRESSION** Fondation Trajets, Genève



Couverture: Anastasiia Miroshnyk

## Le goût de l'exil

Un baklava, des varenyky ou une pastissada de caval con polenta. Trois plats, trois horizons, mais un même pouvoir: celui de ramener instantanément leurs auteurs à l'enfance.

Depuis petit, la cuisine nous façonne. Les repas de nos proches impriment en nous des goûts et des odeurs. Autour de la table, les papilles en alerte, on se raconte les aléas du quotidien, on confronte nos points de vue, et on se transmet des gestes ancestraux. Des décennies plus tard, une simple épice suffit à faire remonter un souvenir qu'on pensait oublié.

Lorsque la vie nous malmène, la cuisine ramène à l'essentiel. Elle nourrit le corps et l'âme. Parler de ce que l'on aime manger, c'est revisiter son histoire avec fierté. C'est se dévoiler pudique-

ment à travers un ingrédient ou une tradition. C'est, surtout, l'occasion de se relier, de parler le même langage même lorsque les mots divergent.

Ce deuxième numéro du magazine du CADJ explore différentes facettes de la cuisine à travers le prisme de la migration. Au fil des pages, vous découvrirez comment un atelier culinaire au cœur des montagnes ukrainiennes apaise les victimes de la guerre. Vous apprendrez les astucieuses stratégies échafaudées par les Italiens de l'étranger pour défendre leur gastronomie. Vous vous laisserez surprendre, enfin, par l'étonnant récit autobiographique d'un immigré grec qui trace des parallèles entre sa vie et la recette de la moussaka.

Céline Garcin



# Toutes et tous ont participé à ce numéro



**Ghada Fayiad**

Libyenne, je vis à Genève depuis neuf ans. Diplomate, j'ai consacré l'essentiel de ma vie professionnelle aux droits humains. L'écriture et la cuisine sont pour moi deux langages complémentaires : l'une raconte, l'autre rassemble. J'ai découvert presque par surprise que je pouvais être diplomate également en cuisine, en créant des passerelles entre les cultures, les mots et les saveurs.



**Kelvin Size**

Originaire de Turquie, je vis à Genève depuis environ six ans et c'est ici que j'ai commencé la photographie. Elle est aujourd'hui ma plus grande source de motivation et fait pleinement partie de mon quotidien. Je m'intéresse à la photographie de produits, de nature, de ville, culinaire et de portrait.

Le CADJ'UP est avant tout une aventure collective: un magazine conçu et réalisé par les bénévoles du Centre d'Accueil de Jour, réunis autour d'un projet éditorial. Cette double page vous présente les auteurs et autrices de ce deuxième numéro.

Aucune compétence particulière n'était demandée pour participer au projet. Si certaines personnes disposaient déjà d'une expérience en journalisme, en graphisme ou en photographie, d'autres ont découvert les bases de l'écriture et de la mise en page au cours des ateliers.

Durant trois mois, Céline Garcin, journaliste et bénévole, a animé des sessions bimensuelles. À l'instar d'une véritable rédaction, les participantes et participants ont d'abord présenté et défendu leur idée d'article devant leurs collègues. Tout l'enjeu était de trouver un sujet original explorant les liens entre la cuisine et la migration, réalisable dans le temps imparti. Durant les ateliers, chacun et chacune s'est ensuite familiarisé avec l'art de l'interview et la structure d'un récit. Les bénévoles ont précisé l'angle de leur article, choisi leurs interlocuteurs, et préparé une série de questions à leur poser.

Chaque séance était l'occasion de faire le point sur les sujets en cours et discuter ensemble des éventuelles difficultés rencontrées. Ces moments collectifs ont aussi permis de s'essayer à d'autres styles d'écriture, plus personnels, à travers des récits liés à une épice ou à un plat d'enfance. Et comme parler de cuisine finit inévitablement par

ouvrir l'appétit, certains ateliers se sont souvent transformés en dégustations de spécialités d'ici et d'ailleurs!

Au fil des semaines et des relectures, les textes se sont affinés, gagnant en précision et en profondeur. Une fois les articles finalisés, Amina

Belkasmi, graphiste et bénévole, a pris le relais pour orchestrer l'ensemble et lui donner une cohérence visuelle. Après s'être plongée dans le menu de cette nouvelle édition, elle a laissé mijoter ses idées et nous a concocté le beau magazine que vous tenez entre les mains.

Ce deuxième numéro du CADJ'UP est le fruit de cet investissement commun. Il offre un précieux support d'expression aux bénévoles et permet au Centre de valoriser les nombreuses activités organisées dans ses locaux, constituant, page après page, sa mémoire vivante. +



**Sotirios Níkolaras**

Né au Caire, j'ai grandi en Grèce avant de m'installer à Genève en 2016. Dessinateur 3D de profession, je suis bénévole à la Croix Rouge Jeunesse et au CADJ durant mon temps libre. Mes grandes passions sont le fitness, la cuisine grecque et le monde digital.



**Oleksandra Lazurska**

Je suis arrivée en Suisse en 2022, après l'invasion de l'Ukraine par la Russie. De formation financière, j'ai travaillé comme comptable. Aujourd'hui, je vis à Genève avec mes enfants. J'ai toujours aimé écrire et dessiner. Je perçois la période actuelle de ma vie comme un temps de découverte et de redéfinition de moi-même.



**Anastasiia Miroshnyk**

J'ai 24 ans et je vis en Suisse depuis 2022. Je fais une formation en illustration au CFP Arts et je me prépare pour entrer à la HEAD. J'aime la techno, le funk et le sport. En cuisine, j'essaie de manger sain et équilibré, mais parfois je craque pour un gros menu McDo. Cuisiner, c'est pour moi une façon de méditer et ça me rassure (j'adoore manger, c'est la meilleure chose au monde!).



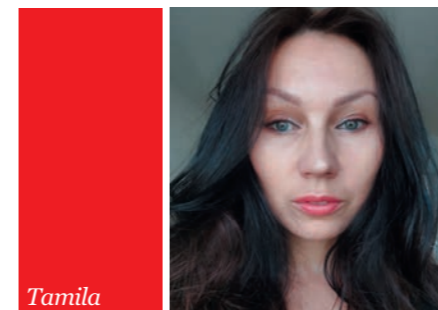
**Aurika Zinevych**

Je suis architecte et designer d'intérieur, originaire de Kyiv, en Ukraine. La préparation des repas est pour moi une forme de création et une manière d'être pleinement présente dans la vie et aux personnes avec qui je cuisine. J'aime la simplicité des produits, l'attention aux détails et l'esthétique du goût. À travers la cuisine, j'exprime le soin, la chaleur et la joie des moments partagés.



**Mattia Tosato**

Italien expatrié, j'ai été volontaire auprès de différentes Croix-Rouge, notamment à Solférino. Aller à la rencontre d'autres cultures fait partie de mon quotidien. J'accorde une attention particulière à ce qui se transmet autour d'une table: gestes, récits, habitudes, et cette manière très concrète de se comprendre sans toujours parler la même langue.



**Tamila**

Je suis Ukrainienne et je vis à Genève depuis trois ans. Passionnée par l'analyse dans divers domaines, je m'intéresse aussi à la psychologie et aux sports d'hiver. J'aime explorer les recettes de cuisine, en créant des tartes inédites. La pâtisserie, découverte grâce à la tarte aux pruneaux, est une manière pour moi d'allier mes passions pour l'analyse, la créativité et la psychologie.



**Alina Umrykhina**

Ukrainienne d'origine, je travaille comme consultante pour la Croix-Rouge genevoise et Procap Genève. Je m'intéresse à la psychologie cognitive et à la littérature. Je suis l'auteur de deux livres en ukrainien. Cuisiner est pour moi un moyen de découvrir de nouvelles cultures et d'apprendre l'histoire d'un pays en choisissant des produits locaux, en humant les odeurs familières aux locaux mais inconnues des étrangers.



**Flutura Xheladini**

Née en Macédoine du Nord en 1991, je suis arrivée en Suisse à l'âge de 5 ans. J'ai fait des études en Lettres et je travaille actuellement comme interprète communautaire. Je suis également bénévole à la Croix-Rouge depuis environ huit ans. Mon rapport à la nourriture dépasse le simple fait de manger: elle est un langage affectif, un héritage vivant, un espace de partage où se mêlent mémoire, soin et transmission.



# A table, ensemble!

Texte **Waël Husain Ribera** et **Elena Huttman**

**A**u Centre d'Accueil de Jour (CADJ), la nourriture ne fait pas partie des prestations au sens strict. Le Centre ne dispose ni d'un service de restauration, ni d'une infrastructure dédiée à la préparation quotidienne de repas, et sa mission ne relève pas de l'aide alimentaire.

Pourtant, au fil des années, la nourriture a trouvé naturellement sa place dans la vie du Centre. Non pas comme un service formel, mais comme un vecteur de lien, de partage et d'expression culturelle. Dans un lieu dédié à l'accueil, à la participation et à l'engagement, il était presque inévitable que le repas, le café ou la pâtisserie deviennent des occasions de rencontre.

Le petit-déjeuner hebdomadaire est une illustration parlante. D'abord préparé par un chef ukrainien, il s'est progressivement transformé en un rendez-vous plus simple - café et viennoiseries - tout en conservant sa régularité chaque lundi matin. À certains moments de l'année, ce cadre est réinvesti à travers des éditions thématiques, colombienne ou afghane notamment, qui permettent de mettre à l'honneur des traditions culinaires et de susciter la curiosité.

Depuis son ouverture, le Centre a également accueilli des déjeuners, des repas ponctuels et différents événements liés à des traditions gastronomiques variées,

réunis sous l'appellation de «moments de partage». Ukrainiennes, kurdes, turques, afghanes, suisses - entre autres - ces initiatives se sont intégrées avec naturel dans la dynamique du lieu.

À côté de ces rendez-vous organisés, il existe aussi des gestes plus spontanés: un plat fait maison, des pâtisseries apportées le matin, un café turc préparé sur place. Ces attentions simples contribuent à créer une atmosphère conviviale et à renforcer le sentiment d'appartenance.

Grâce au soutien régulier de la Fondation Partage, qui approvisionne le CADJ toutes les deux semaines, le Centre peut par ailleurs offrir en permanence une collation ou un café. Ce geste, modeste en apparence, participe pleinement à la qualité de l'accueil.

Dans cette même logique, l'aménagement du Centre a été repensé cette année par des architectes ukrainiens afin de favoriser les échanges informels. Les espaces ont été conçus pour inviter à la discussion, à la rencontre - et, bien souvent, au partage d'un café ou d'un repas.

Ainsi, si la nourriture ne constitue pas une mission en soi du CADJ, elle s'est progressivement affirmée comme un langage commun, un point de rencontre entre les cultures et un support discret mais puissant de lien social. +



Photos: CADJ

# Fondue et varenyky: deux plats qui nourrissent l'amitié

L'une bouillonne dans un caquelon suisse, les autres se roulent sur une table ukrainienne. Issus de cultures différentes, ces deux mets témoignent pourtant d'un même esprit de convivialité autour de la table. Textes et photos Aurika Zinewych

**D**ans un monde où les frontières s'effacent, la cuisine reste un langage universel. Pour les migrants, elle représente un moyen de garder leur identité tout en s'ouvrant aux autres. La fondue suisse et les varenyky ukrainiens illustrent cette idée: deux plats différents, mais un même esprit de partage.

Née dans les montagnes, la fondue est un symbole d'unité. On partage le même caquelon, on rit ensemble, on oublie les différences. Elle rappelle la convivialité et la simplicité des traditions alpines. Si la fondue évoque les montagnes et l'hiver, les varenyky symbolisent les champs de blé, la chaleur du foyer et l'hospitalité ukrainienne. Ces petits raviolis faits à la main représentent l'un des plats les plus emblématiques de l'Ukraine. On les prépare lors des grandes fêtes, des mariages, des repas de famille, ou simplement pour réchauffer le cœur en hiver.

Pour moi, les varenyky ne sont pas seulement un plat traditionnel: ce sont des souvenirs vivants liés à mon enfance. Je revois ma grand-mère dans la cuisine, avec son tablier à fleurs, pétrissant la pâte avec une patience infinie. Je l'aidais à rouler les disques de pâte, maladroitement au début, puis de plus en plus vite. Elle me montrait comment déposer juste la bonne quantité de pomme de terre, puis refermer le ravioli sans faire sortir la farce. Pendant que nous travaillions côte à côte, nous parlions de tout et de rien: de l'école, du jardin, des voisins, des histoires qu'elle avait vécues. L'odeur des oignons dorés, la chaleur de la cuisine et son rire doux sont restés gravés en moi. Aujourd'hui encore, chaque varenyky a le goût de son amour.

## Deux plats, une même philosophie: cuisiner pour rassembler

La fondue suisse et les varenyky ukrainiens semblent très différents, mais ces deux plats partagent une philosophie commune: celle de rassembler les gens autour de la préparation et du repas. Chaque ingrédient, chaque recette porte en elle une histoire de voyage. Cuisiner, c'est prolonger ce dialogue entre les peuples. En Suisse, la présence de communautés migrantes enrichit la scène culinaire: la fondue côtoie le borsch, le curry ou les sushis. Goûter un plat étranger, c'est goûter une histoire, une mémoire, une émotion.

La cuisine est bien plus qu'une question de goût. Elle parle de racines, de partage, de transmission. Dans un monde parfois fragmenté, elle nous apprend la solidarité et la joie d'être ensemble. Mais cette histoire ne s'arrête pas là. Pour nous, migrants venus d'Ukraine, la fondue et les

varenyky ne sont pas seulement des symboles: ce sont des souvenirs vivants. Nous avons eu la chance de les préparer ensemble, dans le Centre de Jour de la Croix-Rouge

## La table, symbole d'hospitalité et d'unité

Dans la culture ukrainienne, une table remplie de plats est un symbole d'hospitalité, de chaleur familiale et d'unité. C'est un lieu où la famille et les invités échangent, partagent joies et peines. Ainsi, la table commune de chaque atelier culinaire est devenue un cercle thérapeutique symbolique.

Ce jour-là, l'odeur du fromage fondu se mêlait à celle des oignons dorés et les rires emplissaient la cuisine. Nous étions des femmes et des hommes venus de pays différents, mais autour de la table, plus rien ne nous séparait. Les Ukrainiens façonnaient les varenyky, les Suisses coupaient le pain pour la fondue, et d'autres personnes originaires d'Afrique, d'Asie ou d'Amérique latine goûtaient avec curiosité et posaient des questions en partageant à leur tour leurs propres histoires.

Ce moment fut bien plus qu'un repas: c'était un geste d'amitié. Chacun a apporté un peu de soi, un sourire, une recette, un souvenir. Et dans cette salle du centre de la Croix-Rouge, quelque chose de simple et de beau s'est produit: la cuisine a uni des mondes. Ce jour-là, nous avons compris que la vraie intégration commence par une table partagée et un plat préparé ensemble.

Ainsi, la cuisine devient un pont culturel, un pont fait non de pierre ou d'acier, mais de parfum, de chaleur et d'amitié. +

## Varenyky d'Aurika

Recette traditionnelle des varenyky ukrainiens (pour 6 personnes)

- |   |  |
|---|--|
| <p>Pour la pâte</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 g de farine</li> <li>• 200 ml d'eau tiède</li> <li>• 1 œuf (facultatif)</li> <li>• 1 pincée de sel</li> <li>• crème fraîche</li> </ul> | <p>Pour la farce</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 pommes de terre</li> <li>• 2 oignons</li> <li>• 2 cuillères à soupe d'huile végétale</li> <li>• Sel et poivre</li> </ul> |
|---|--|

### Préparation

Pour la pâte, mélangez la farine, le sel, l'eau tiède et éventuellement l'œuf. Pétrissez puis étalez-la. Pour la farce, faites bouillir les pommes de terre, écrasez-les, puis ajoutez-y les oignons dorés. Formez ensuite des cercles dans la pâte, posez une petite cuillère de farce au centre et refermez-les. Faites bouillir les varenyky 5 à 7 minutes dans l'eau. Servir avec de la crème fraîche.

Bon appétit!  
Смачного!



Photos: Andri Aeschlimann/Unsplash, internet

# Quand la cuisine devient un espace de guérison

Au début de la guerre en Ukraine, des ateliers de cuisine étaient organisés à Perechyn, en Transcarpatie, pour favoriser la réhabilitation psychologique des personnes qui fuyaient les régions bombardées. Textes et photo **Alina Umrykhina**

Imaginez que vous entrez dans un pub. Du mur, le portrait de la Joconde vous regarde, une chope de bière à la main. Dans un coin, une vieille guitare ornée de motifs, un tambour gris et un accordéon rouge. Au centre de la salle, une grande table ronde sur laquelle reposent les ingrédients d'un plat dont vous entendez parler pour la première fois, mais que vous brûlez déjà d'envie de goûter.

C'est ainsi que le pub «Retorta», à Perechyn, nous a accueillis. C'est une ville ukrainienne de la région de Transcarpatie, entourée de montagnes et de forêts denses, à la frontière avec la Slovaquie. En 2022, au début de la guerre en Ukraine, des femmes avec leurs enfants et des personnes âgées fuyaient les régions durement bombardées. Andriy Vyshniak, président du conseil de la fondation caritative Centre des initiatives communautaires, a lancé à Perechyn des ateliers culinaires. Ces ateliers étaient destinés à familiariser les nouveaux arrivants avec la cuisine locale et à favoriser leur réhabilitation psychologique.

**«Une heure s'était écoulée sans que je pense au bombardement»**  
J'y ai moi-même participé. Je me souviens du moment où, en coupant des carottes, en battant des œufs avec du sel et des épices, j'ai réalisé qu'une heure s'était écoulée sans que je pense au bombardement matinal de Nikopol, ni à la nuit passée sur les bancs en bois de l'abri avec mes enfants. Mon attention s'était concentrée sur la casserole d'où s'élevait une vapeur épaisse et sur les morceaux de piknytsia, une saucisse fumée maison faite de porc et de bœuf, assaisonnée d'ail et de

paprika. Andriy Vyshniak a mélangé les ingrédients, ajouté des épices composées de dix herbes aromatiques, ainsi que des œufs battus avec de la crème aigre, a couvert le plat et éteint le feu. Je me souviens encore de l'odeur. Le ragoût transcarpatique sentait pour moi l'été, notre potager et les week-ends que nous consacrons, avec mon mari, au travail de la terre.

### La table, symbole d'hospitalité et d'unité

Dans la culture ukrainienne, une table remplie de plats est un symbole d'hospitalité, de chaleur familiale et d'unité. C'est un lieu où la famille et les invités échangent, partagent joies et peines. Ainsi, la table commune de chaque atelier culinaire est devenue un cercle thérapeutique symbolique.

Cuisiner ensemble permet de se sentir membre d'une communauté, ce qui est essentiel pour ceux qui ont perdu leur maison et leurs liens sociaux. La nourriture devient une métaphore de la vie, du soin. Selon la chercheuse autrichienne Sabrina Mörkl (2024), les ateliers culinaires sont un complément efficace à la thérapie traditionnelle, car ils améliorent l'humeur et réduisent le sentiment de désespoir et de fatigue chez les patients souffrant de dépression. La cuisine aide à instaurer des changements durables dans le mode de vie, bénéfiques pour la santé mentale à long terme. +

*(Culinary Medicine Cooking Workshops as Add-On Therapy for Inpatients with Depression and Eating Disorders, Sabrina Mörkl et al., Nutrients, 2024.)*



Restopub «Retorta» à Perechyn en Ukraine.

## «Des sourires apparaissaient à nouveau»

Président du conseil de la fondation caritative «Centre des initiatives communautaires», **Andriy Vyshniak** explique comment est née l'idée d'organiser des ateliers culinaires.



Andriy Vyshniak est président du conseil de la fondation caritative «Centre des initiatives communautaires».

### Andriy Vyshniak, parlez-nous de l'organisation que vous dirigez.

La fondation *Centre des initiatives communautaires* aide les réfugiés évacués vers Perechyn, en leur fournissant l'assistance nécessaire et en les intégrant dans la vie communautaire. L'invasion à grande échelle de la Russie en Ukraine a bouleversé les plans. L'équipe de la fondation a compris immédiatement qu'en tant qu'organisation active, elle ne pouvait pas rester à l'écart. Perechyn est une petite communauté d'environ treize mille habitants. Et pourtant, dès les premiers jours de la guerre, elle a accueilli plus de quatre mille personnes déplacées ayant besoin d'aide pour s'intégrer, comprendre la culture locale.

### Comment est née l'idée de combiner la cuisine et le soutien psychologique aux personnes déplacées?

Les psychologues avec lesquels la fondation collabore ont proposé d'organiser ces ateliers culinaires, parce que la préparation et le partage de repas peuvent devenir non seulement une fonction de routine, mais aussi une manière de prendre soin de soi et des autres. Cuisiner peut être aussi une forme d'expression personnelle et artistique. Ce processus exige de l'attention, de l'imagination et la capacité d'harmoniser les saveurs et l'apparence du plat. Les gestes, les arômes et le calme des tâches culinaires peuvent créer des émotions positives et permettre de ressentir une paix intérieure.

### Qu'est-ce qui rend la cuisine de votre région si particulière?

La cuisine transcarpatique est l'une des plus pittoresques, expressives et variées d'Ukraine. Cette richesse découle de l'histoire singulière de la région: sa diversité s'est formée au fil des siècles, intégrant les traditions culinaires de nombreux peuples. La partie occidentale des Carpates a été

## «La préparation et le partage de repas est une manière de prendre soin de soi et des autres.»

influencée par l'Autriche-Hongrie, la Tchécoslovaquie et la Roumanie, tout en portant les traces des cuisines allemande, polonaise et juive.

### À quoi ressemble un atelier culinaire typique?

Les participants n'étaient pas de simples spectateurs: chacun oeuvrait à la préparation des ingrédients nécessaires. À chaque séance, on essayait de proposer un repas complet, souvent une entrée et un plat principal. La durée moyenne d'un atelier était d'environ deux heures et demie. Les invités apprenaient à choisir

des ingrédients de qualité, à combiner correctement les saveurs et les arômes, et à découvrir les secrets de la préparation. Les instructeurs partageaient leurs conseils sur le choix du matériel de cuisine et leurs recettes uniques pour créer des plats raffinés. L'atelier se terminait toujours par une dégustation collective des créations culinaires.

### Quelles ont été les surprises?

La première surprise a été que la plupart des plats proposés étaient nouveaux pour les participants, ce qui confirmait l'unicité de la cuisine transcarpatique. La seconde était que, parmi les participants, il y avait des hommes qui disaient trouver dans la cuisine une manière de soulager leur propre stress psychologique. Or, traditionnellement, en Ukraine, la cuisine est principalement faite par les femmes.

### Avez-vous remarqué des changements dans l'état psychologique des participants?

Des sourires apparaissaient à nouveau sur leurs visages, et c'est le plus important. Au fil des ateliers, les participants ont appris à se connaître, et certains de ceux qui sont restés à Perechyn sont encore amis aujourd'hui, se soutenant mutuellement.

### Quels moments ont été les plus émouvants ou importants pour vous?

La récompense la plus précieuse pour nous n'a pas été une distinction ni des mots de gratitude, mais le sourire humain et les larmes de joie de participants.

### Merci pour cette conversation et pour ces ateliers qui ont été un soutien précieux pendant une période difficile de ma vie.

En temps de guerre, chacun doit faire ce qu'il peut, là où il est. Merci de ne pas l'oublier. +

## Rokot-kroumpli d'Andriy Vyshniak

### Gratin de pommes de terre transcarpatiques

- 4 ou 5 pommes de terre
- 200 g. de saucisse; maison, piknytsia ou autre
- 4 œufs
- Crème aigre
- Sel, poivre et paprika (doux ou fumé)
- Fromage à pâte dure
- 1 oignon

#### Préparation

Faites bouillir les pommes de terre - kroumpli, comme on les appelle en Transcarpatie, avec la peau dans de l'eau salée. Laissez-les refroidir, pelez-les et coupez-les en rondelles fines.

Faites cuire les oeufs, épluchez-les et coupez les en tranches.

Faites de même avec la saucisse.

Prenez un plat à gratin à bords hauts, graissez-les de saindoux (ou de beurre). Parfois, on saupoudre le fond de chapelure.

Disposez la première couche de tranches de pommes de terre. Salez et assaisonnez de poivre ou de paprika doux. Vous pouvez aussi ajouter de la coriandre, du gingembre ou de la marjolaine. Ajoutez ensuite une couche de saucisse et d'oignons, puis celle des œufs. Badigeonnez le tout de crème aigre et saupoudrez à nouveau d'épices. Répétez les couches dans le même ordre. Placez le plat dans un four préchauffé pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le «rokot-kroumpli» soit bien doré. Avant de le retirer du four, saupoudrez-le de fromage pour obtenir une croûte croustillante et dorée.

Bon appetit!  
Смачного!



Photos: Galina Svyatova/Unsplash, Alina Umyrkhina



## Diana Yevdokimova Odessa



«Cette nature morte a été peinte en Grèce pendant les vacances d'été, où il y a beaucoup de soleil, beaucoup de poissons, de fruits et où il y a la mer, comme chez moi à Odessa.»

# L'art délicat de corriger

Exercice d'autodérision à l'italienne

# des taglia telle al ragù maltraitées

De la carbonara parisienne à la crème et aux champignons au «parmesan» fabriqué en Allemagne, la cuisine italienne en exil suscite mille malentendus. Plutôt que de s'en offusquer, pourquoi ne pas en rire? Entre rigueur, fierté et humour, voici cinq manières de répondre à ces clichés et d'épargner à nos «nonne» quelques malaises gastronomiques. Texte et photo IA Mattia Tosato

**D**ans la migration, la cuisine devient bien plus que de la nourriture: elle représente une aide psychologique, un instrument d'intégration et parfois même un outil de réhabilitation sociale. Mais parfois, elle véhicule aussi des clichés tenaces. Si l'on prend mon identité, celle d'un Italien vivant à l'étranger, la conversation glissera tôt ou tard vers la pizza et les spaghetti bolognaise. Ce réflexe est banal, mais révélateur: il montre comment la culture culinaire complexe peut être réduite à quelques plats souvent mal compris. Face à ce raccourci, j'ai observé cinq types de réponses, que l'on retrouve sur les réseaux sociaux, dans certains restaurants ou parmi les groupes d'expatriés et de migrants. Elles mêlent pédagogie, mémoire et humour. Je les ai moi-même adoptées à différents moments de ma vie, selon ma maturité et mon esprit du moment.



## 1 La correction pédagogique

La première réaction que j'ai souvent observée et utilisée consiste à rétablir la «vérité»: non, les spaghettis bolognaise n'existent pas dans la tradition italienne. Ce plat n'a rien à voir avec les *tagliatelle al ragù*, où la forme de la pâte, large et poreuse, permet à la sauce de s'y accrocher correctement. Cette précision souligne la rigueur d'une tradition où chaque détail possède sa logique, selon des règles transmises de génération en génération.

## 2 La revendication historique

Une deuxième approche consiste à rappeler la présumée ancienneté et la richesse historique de la cuisine italienne, notamment face aux publics nord-européens, anglo-saxons ou français. On évoque alors la légende du chocolat de Modica (ville sicilienne), héritage des Espagnols eux-mêmes influencés par les Aztèques, ou encore Catherine de Médicis, qui aurait introduit ses cuisiniers florentins à la cour de France. La soupe à l'oignon serait, elle, la descendante de la *carabaccia fiorentina*, les crêpes proviendraient des *crepelle*, et les macarons, des biscuits servis lors du banquet nuptial.

Ces récits, souvent embellis, ne sont pas toujours attestés historiquement. Ils traduisent pourtant un besoin d'identité et de fierté, mais aussi une blessure plus profonde: celle d'un peuple longtemps stigmatisé, et celle d'un patrimoine transformé en produit marketing, puis exploité par d'autres pays.

Il suffit d'aller faire ses courses à la Migros ou à la Coop pour s'en rendre compte: des mozzarelles fabriquées en Allemagne arborent fièrement le drapeau italien, du «parmesan» remplace le *Parmigiano Reggiano* ou le *Grana Padano*, et la fameuse sauce Alfredo, version américaine de la simple *pasta burro e parmigiano*, inconnue en Italie sous ce nom et pratiquement jamais consommée aujourd'hui, est devenue l'un des symboles d'une italianité de supermarché. Ce phénomène d'*Italian sounding*, qui coûte chaque année des milliards à l'économie italienne, illustre la tension entre fierté culturelle et exploitation commerciale.

Derrière ces succès commerciaux se cache l'histoire douloureuse de millions d'Italiens partis travailler à l'étranger dans des conditions précaires. En Suisse, des enfants de saisonniers devaient se cacher dans des armoires, leurs parents n'ayant pas le droit de les garder avec eux, et en Belgique, la tragédie de Marcinelle a coûté la vie de dizaines de mineurs italiens dans les galeries de charbon. Ces expériences d'humiliation et de labeur ont forgé une conscience collective marquée par la fierté et la méfiance. Défendre une recette, un mot, une origine,

c'est aussi revendiquer une dignité longtemps niée.

Personnellement, je n'utilise pas cette approche. En revanche, il m'arrive de suggérer à mes interlocuteurs nordiques de rebaptiser leurs tentatives culinaires autrement, ou de corriger un collègue belge ou britannique sur la façon de cuire les pâtes, réveillant ainsi, sans même m'en rendre compte, une fierté nationale réduite à cela. Avec un peu plus de maturité, j'essaie aujourd'hui de comprendre ce qu'il y a de vrai dans ces légendes. Dans ce voyage historique, on peut parfois découvrir quelques perles oubliées, comme les *tortelli* des Gonzague, cuits à Mantova par un chef de Bologne au XVI<sup>e</sup> siècle. Mais souvent on s'arrête au lendemain de la Seconde Guerre mondiale, quand les Italiens commencèrent à être suffisamment riches pour se permettre la «cuisine italienne».

## 3 La défense de la diversité régionale

La troisième stratégie consiste à déconstruire l'idée même d'une «cuisine italienne» unique et uniforme. La pizza appartient à la Campanie, point final. À Milan, on préfère l'*ossobuco* (jarret de veau) et le *risotto au safran*, deux plats qu'on ne trouverait jamais en Sicile. Dans le Veneto, ma région d'origine, on réclamerait des *sarde in saor* (sardines marinées dans un mélange aigre-doux d'oignons, de vinaigre, de raisins secs et de pignons). Dans ma ville natale, on prépare la *pastissada de caval con polenta*, un ragoût de cheval longuement mijoté, accompagné de polenta. Cette approche régionaliste rappelle que l'Italie, unifiée seulement en 1861, demeure une mosaïque de territoires aux langues, goûts et climats distincts. Elle combat le stéréotype en affirmant la complexité, et montre que la diversité n'est pas une faiblesse, mais la véritable force de la culture italienne.

C'est d'ailleurs l'une de mes réponses préférées. D'abord parce qu'elle suscite un léger étonnement, surtout quand j'explique que, oui, nous mangeons du cheval, mais aussi parce qu'elle reflète une vérité profondément italienne: celle d'un pays où chaque région se définit par ses traditions, parfois même en opposition à celles des autres. En tant que Vénonais, je n'ai pas grandi avec la

*parmigiana di melanzane*, que j'adore pourtant, tout comme un Sicilien ne se reconnaîtrait sans doute pas dans le *fegato alla veneziana* (des fines tranches de foie de veau cuites rapidement avec des oignons blancs), que je ne mange pas moi-même, pas plus que la *pearà*, cette sauce véronaise préparée avec du pain, du poivre et de la moelle de veau. En ce sens, les Suisses comprennent bien cette diversité: un Genevois a peu à voir, culturellement, avec un Zurichois.

## 4 L'histoire méditerranéenne partagée

Une autre de mes réponses préférées consiste à raconter les voyages de la cuisine elle-même. Je l'utilise souvent avec mes interlocuteurs du bassin méditerranéen pour montrer combien nos histoires, nos saveurs et nos mémoires sont intimement liées. Le *gelato*, par exemple, trouve ses origines en perse, une préparation glacée à base de fruits et de neige. Ce sont les Arabes qui ont introduit cette tradition en Sicile où elle évolua pour devenir le *sorbetto*, une préparation glacée à base de sirop et de neige, puis le *gelato* enrichi de crème, avant de se diffuser à Naples et dans toute l'Europe.

La *pasta secca* suit un parcours similaire. Contrairement au mythe popularisé dans les années 1930 par le «Macaroni Journal» américain, qui attribuait son invention à un marin de Marco Polo, la pâte sèche, d'origine arabe, transita par Palerme avant de trouver à Naples son foyer populaire. Elle traversa l'Atlantique, dans les valises des migrants italiens, pour devenir à New York un symbole d'identité. La diffusion nationale de la pâte ne s'acheva qu'au début du XX<sup>e</sup> siècle, lorsque les Italiens revinrent de l'émigration. Mais ce n'est qu'après la Seconde Guerre mondiale que les pâtes sont devenues un plat national.

Ce long détour historique rappelle que les plats que nous appelons «traditionnels» sont le fruit d'échanges commerciaux et de migrations, marqués par la nostalgie et parfois motivés par un désir de rédemption. Ils évoluent sans cesse, se transforment, parfois s'enrichissent, comme la carbonara, qui semble être née au lendemain de la guerre, de la rencontre entre les «rations K» améri-

caines et les spaghetti italiens, avant d'évoluer et de se perfectionner avec le guanciale et le pecorino.

## 5 La sagesse populaire

Finalement, la stratégie la plus sage est peut-être celle de ma grand-mère: *Magna e tasi* (mange et tais-toi). Cette expression de Vérone invite à dépasser les débats pour partager simplement le repas du voisin, sans hiérarchie, ni prétention. En définitive, elle rappelle que l'authenticité n'existe que dans la simplicité du geste: préparer, offrir, goûter ensemble.

C'est aussi l'une de mes réponses préférées, celle que j'invoque souvent entre amis, lorsque chacun apporte ses propres plats. Autour de la table, la conversation se mêle alors aux odeurs et aux souvenirs, les frontières s'effacent et la curiosité l'emporte sur les différences. Ce moment de partage, à la fois modeste et universel, nous invite à échanger sur nos plats autant que sur nos pays. *Magna e tasi*, au fond, n'est pas une invitation au silence, mais à l'écoute: celle de l'autre, de son histoire, de ce qu'il met dans son assiette. Peut-être c'est là le secret de toute table, italienne, afghane, ukrainienne ou turque: celui d'un dialogue qui commence avant même le premier mot, simplement en tendant le plat.

La table comme territoire de partage. La cuisine n'est jamais figée; elle est vivante, comme les cultures qui la façonnent. Manger un plat familial apaise la nostalgie du déracinement. Le partager avec autrui crée du lien, ouvre la conversation.

La cuisine devient alors un acte de résistance et de réappropriation. Il faut la défendre contre l'usage économique comme l'*Italian sounding*, mais il faut aussi la partager. Derrière chaque plat se cachent une histoire familiale, un voyage, des échanges entre civilisations, des adaptations créatives. La cuisine, comme les personnes qui la préparent, ne cesse de voyager, de se transformer et de s'enrichir au contact de l'autre.

En matière de savoir-vivre italien, les principales règles culinaires à respecter sont: pas de *cappuccino* pendant le repas ni après, pas de crème dans la *carbonara* (nous ne sommes plus dans les années 1980), pas de champi-

gnons non plus, sinon c'est déjà la version campagnarde française, et surtout, jamais de spaghetti cassés ni servis avec le *ragù*. Sinon, les grands-mères italiennes risqueraient de devenir malades. Et on ne veut tout de même pas leur faire de la peine, n'est-ce pas ?

Ces recommandations, énoncées avec tendresse et humour, ne sont pas une barrière, mais une invitation à inclure, à écouter, à connaître et à demander à l'autre comment on fait chez lui. Si, pour un Suisse, la ponctualité est sacrée, pour un Italien, la règle du *cappuccino* demeure essentielle. Dans tous les cas, il s'agit du même respect pour ces petits rituels qui tissent nos identités et façonnent notre manière de vivre ensemble. +

Kateryna Kutsevol

# Vychhorod, région de Kyiv, Ukraine


 DIGESTION


## «Notre sujet favori est devenu... la nourriture!»

Depuis sept ans, Flutura et Sotirios aident les enfants de différents centres d'hébergement collectifs (CHC) à faire leurs devoirs. Au fil du temps, des liens profonds se sont tissés.

Textes et photos Flutura Xheladini et Sotirios Nikolaras

**D'**une part, parce que les enfants arrivent après l'école, le ventre creux et les yeux pétillants à l'idée du repas qui les attend. Parler avec eux de ce qu'ils vont manger en rentrant, c'est comme ouvrir une fenêtre sur leur quotidien, leur culture et leurs souvenirs. On les voit s'animer, évoquer un plat préparé par une maman, une grand-mère et chaque description devient une histoire tendre et vraie. D'autre part, à chaque séance d'aide aux devoirs, notre odorat est enveloppé par un tourbillon d'arômes nouveaux et merveilleux. Des épices différentes, des parfums sucrés. Ces odeurs nous transportent dans des contrées que nous ne connaissons parfois que de nom, et pourtant, grâce à elles, nous avons l'impression d'y faire un pas. Elles éveillent notre curiosité, nous réchauffent le cœur et nous rappellent combien la diversité rend le monde plus doux, plus riche, plus vivant.

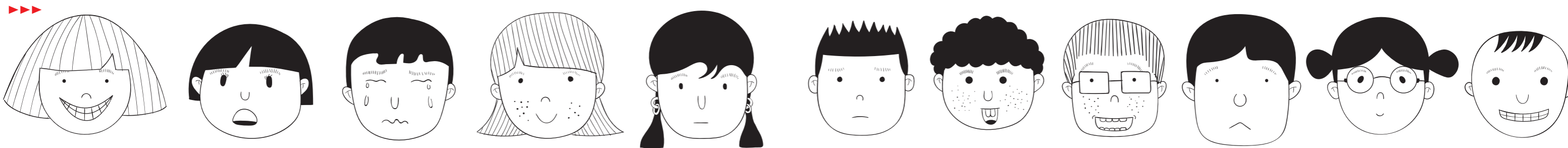
Petit à petit, nous avons commencé à reconnaître les habitudes alimentaires des enfants, leurs plats préférés, leurs petits rituels, leurs souvenirs gourmands. Et cela nous a donné envie d'aller plus loin, de comprendre davantage ce langage universel qu'est la cuisine, cette part intime et chaleureuse de chacun d'eux. Le Centre d'Accueil de Jour (CADJ) de la Croix-Rouge genevoise nous a offert cette opportunité, et nous l'avons saisie avec plaisir. Au fil des années, nous avons aussi eu la chance de participer à plusieurs fêtes organisées par les centres d'hébergement collectifs (CHC). À chaque fois, nous avons goûté une incroyable variété de plats, tous différents, tous uniques, et jamais nous ne nous en sommes lassés. Chaque fête était un merveilleux moment, un véritable voyage culinaire et humain: manger ensemble, découvrir de nouvelles saveurs, rire, discuter, partager avec les enfants et leurs parents... Ces instants restent parmi les plus chaleureux et les plus précieux.

Au fond, ce qui commence par un exercice de mathématiques ou une dictée devient souvent un moment suspendu, un partage simple et magnifique, où l'on se découvre, où l'on apprend autant d'eux qu'ils apprennent de nous. Et c'est peut-être cela, finalement, le plus beau des voyages. 



katekutsevol.wixsite.com/my-site, @katekutsevol

Photo: Sotirios Nikolaras



# Goûts et origines: paroles d'enfants

Il suffit de tendre l'oreille lorsqu'un enfant parle de ce qu'il mange pour entendre un peu de son histoire. Entre attaches lointaines et découvertes nouvelles, leurs mots dessinent une mosaïque de saveurs et de sentiments. Tous les enfants interrogés habitent dans un Centre d'hébergement collectif (CHC) à Genève.

Textes Flutura Xheladini et Sotirios Nikolaras

Quand un enfant arrive dans un nouveau pays, ce n'est pas seulement sa langue ou ses paysages qui changent: c'est aussi son assiette. La nourriture devient alors un petit refuge, un rappel discret de ce qu'il a laissé derrière lui, mais aussi un chemin vers ce qu'il découvre. Avec plein d'amour et de discrétion, nous avons questionné des enfants de Centres d'hébergement collectifs à Genève sur leurs habitudes alimentaires. Voici comment ils

racontent l'évolution de leurs goûts entre leur pays d'origine et la Suisse. À travers tous ces enfants, une vérité se dessine: la nourriture est un langage qui parle de mémoire et d'appartenance. Elle porte des fragments de pays, d'histoires et de rêves. Dans chaque odeur familière, ils retrouvent un morceau de leur passé et dans chaque plat découvert, ils construisent un peu de leur avenir. Et entre les deux, ils grandissent. +

**Volkan, 9 ans,**  
du Kurdistan, jongle entre brochettes de viande (chop shîrîk), hamburgers, frites et baklava. Il n'a jamais osé faire goûter ses plats traditionnels aux amis et n'aime pas certaines odeurs suisses, mais il trouve tout doucement sa place, bouchée après bouchée. Plus le temps passe, plus il s'habitue à une nouvelle façon de manger.

**Demsal, 8 ans,**  
originaire du Kurdistan, vit entre deux univers culinaires qui ne se ressemblent pas. Les dolmas et plats kurdes lui rappellent sa maison, tandis qu'à l'école, elle découvre croissants, poisson, salade et riz. Elle aime les odeurs de la nourriture suisse, même si elle reste fidèle à ses racines.

**Ibrahim, 9 ans, garde du Burkina Faso** le riz sauce arachide, tout en aimant les plats locaux comme l'alpe macaronne. Il refuse certains plats, comme les lasagnes aux champignons, mais il apprend peu à peu à faire cohabiter ses goûts d'hier et d'aujourd'hui en testant des aliments nouveaux à la cantine de l'école. Mais ce qu'il mentionne plusieurs fois, c'est que la cuisine de sa maman le rend très joyeux.

**Mihrininsa, 11 ans, kurde,** préfère le lahmacun et n'aime ni la nourriture du parascolaire ni certains plats suisses comme le chocolat, qu'elle trouve trop sucré, ou la fondue, dont elle n'aime ni le goût ni l'odeur. Elle goûte parfois ce que les autres enfants amènent, et ceux-ci apprécient aussi les plats qu'elle partage. Mais les odeurs suisses la dérangent, et il lui arrive de manger en se forçant, simplement parce que la faim prend le dessus.

**Mariam, 10 ans,** évoque des goûts qui racontent diverses influences: le Cachemire, en Inde, l'Italie et la Suisse. Entre polpettes, lasagnes, riz au poulet et croissants suisses, elle avance avec douceur entre les cultures. Ce qui la rassure le plus, c'est que personne ne se moque des odeurs de la cuisine familiale: pour elle, c'est comme si l'on respectait ses origines.

**Sohil, 10 ans,** d'Afghanistan, garde comme trésor le kabuli palaw, préparé aussi bien ici que là-bas. Il aime les fruits suisses. Quand les enfants goûtent les plats de sa mère et les apprécient, son visage s'illumine: il comprend alors que partager, c'est aussi se faire connaître.

Kateryna Kutsevol  
**Vychhorod, région de Kyiv, Ukraine**



«Alors que la guerre fait rage en Ukraine et que je suis contrainte de rester loin de mon foyer, de ma famille et de mes amis, je suis déterminée à proclamer haut et fort la sincérité, l'esprit de liberté, et la culture qui règnent dans mon pays. Ma passion est la photographie. Je sais qu'elle peut influencer le regard, les pensées, la conscience ou certaines décisions. C'est pourquoi je dévoile au monde mon âme à travers mes clichés et mes collages, comme une part de l'âme de mon Ukraine.»

 DIGESTION

# Une vie de Moussaka

Sotirios a traversé de nombreux pays et a évolué au contact des différentes cultures. Comme cette spécialité méditerranéenne, sa vie est un empilement de couches d'exil, d'influences d'Orient et d'Europe.  
 Textes et photos Sotirios Nikolaras



**S**elon l'encyclopédie Britannica, la moussaka est un plat d'origine turque ottomane, composé principalement d'aubergines et d'un hachis de viande, qui est diffusé dans les Balkans et en Méditerranée orientale. Pour moi, c'est aussi un lien direct avec tous mes souvenirs migratoires à travers l'Égypte, la Grèce et la Suisse.

Comme le mot moussaka, je suis également né en Égypte, au Caire. Pas très loin des Pyramides et du Nil, où les gens sont simples et aiment bien manger! Pour être franc, ma famille faisait très rarement la moussaka quand j'étais petit parce que j'étais très difficile avec la nourriture. Je pense que c'était la phase où j'étais fâché avec les légumes en général. La cause de mon aversion: leur texture étrange et leur goût un peu fade. Je mangeais surtout des sandwichs au beurre. C'est ma grand-mère qui m'a fait goûter les sandwichs et elle en était très fière.

J'ai commencé à apprécier la moussaka quand on a déménagé à Athènes, j'avais alors 7 ans. Mon père la cuisinait une fois par mois et c'était un vrai régal! La première fois que je l'ai goûtée, c'était trop gras et il y avait de l'huile partout. Heureusement, un de mes oncles a sauvé la situation et il a transmis à mon père une autre recette de moussaka, plus légère. Il n'y

avait pas besoin de frire tous les légumes, on pouvait les cuire au four. C'était génial! Mon père gagnait ainsi du temps et moi je mangeais plus souvent de la moussaka. Je pense que c'était le changement qu'il me fallait pour l'apprécier.

Comme son nom l'indique — moussaka veut dire froide ou pilonnée en arabe égyptien — on peut la manger froide. Certaines personnes la préfèrent ainsi. Pour moi, c'est une vérité absolue, mais comme on dit, les goûts et les couleurs... En plus, c'est un plat qu'on mange pendant 2-3 jours. Quand j'étais en Grèce, la moussaka était une habitude et un véritable partage avec la famille. En général, on la mangeait les week-ends car le temps de préparation est long (3 heures). C'est mon père qui la cuisinait avec l'assistance de ma mère pour faire la sauce béchamel.

Ce n'est pas un plat de fête, mais c'était LA fête! Toute la famille mettait la main à la pâte pour y arriver. Mes parents faisaient la cuisine, pendant que mes frères et moi, nous nous chargions des dernières courses, nous mettions la table et nous faisions la vaisselle.

À l'âge de 25 ans, j'ai déménagé seul à Genève et la moussaka n'était plus une habitude. C'est quand on perd quelque chose qu'on voit sa vraie valeur. L'aspect qui me manquait le plus de la moussaka était le partage. Alors, j'ai commencé à cuisiner la moussaka avec mes amis suisses et mes amis grecs à Genève. Quand on la prépare, cela reste toujours un moment de convivialité. Quand on la mange, on entend une mouche voler! La moussaka n'est pas seulement un plat d'aubergines pour moi, mais un petit miracle qui réunit les gens. +

katekutsevol.wixsite.com/my-site, @katekutsevol

Photos: Sotirios Nikolaras

# Les douceurs qui rattachent les cœurs

**La pâtisserie a joué un rôle clé dans l'intégration de son épouse, Dilek, et de sa famille à Genève. Cette passion a été à la fois un refuge intime et une passerelle vers les autres.** Texte et photos Kelvin Size

**P**our des raisons politiques, d'abord moi, puis ma famille, avons dû quitter notre pays, la Turquie. Lorsque je suis arrivé à Genève, je découvrais un tout nouveau monde, mais aussi une longue période de solitude remplie d'incertitudes. J'ai vécu seul ici pendant quatorze mois. Certains jours, je me sentais perdu dans une ville étrangère, au milieu d'une langue étrangère. Je faisais parfois face au silence des rues, parfois à celui de mon propre cœur. Mais au fond de moi, il y avait toujours une lueur d'espoir, celle de retrouver un jour ma famille. En 2021, ce moment tant attendu est arrivé avec le regroupement familial. Lorsque ma famille est arrivée à Genève, après une longue séparation, nous étions enfin réunis. Oui, nous étions une petite famille composée de moi, de mon épouse et de nos deux fils. C'était comme si respirer reprenait tout son sens. Nous commençons une nouvelle vie ensemble ; nous appelions cette période «notre deuxième vie».

Comme toutes les familles, nous avons nos souvenirs, nos habitudes et nos attaches. Nous avons laissé derrière nous nos amis, nos proches et une grande partie de notre vie. Mais dans nos cœurs, il y avait la joie d'un nouveau départ. Les défis étaient bien présents : une nouvelle langue, une nouvelle culture, une nouvelle ville, un nouveau pays... Et pourtant, nous savions qu'en avançant ensemble, nous pourrions surmonter tous les obstacles. Nous savions aussi que le talent de mon épouse pour la pâtisserie serait un facteur essentiel pour créer du lien avec les gens. Grâce à cette compétence, nous étions conscients que nous ne serions jamais vraiment seuls et que nous resterions en contact avec de nombreuses personnes - une perspective qui nous apportait espoir et réconfort pour l'avenir.

## Du loisir au vecteur d'intégration

Le sujet de cette histoire est le talent de mon épouse, Dilek, une pâtissière passionnée qui parvient à toucher les gens à travers ses douceurs. Ce qui avait commencé

comme un simple passe-temps est devenu pour elle un moyen de tisser des liens, d'apporter de la joie autour d'elle et d'ouvrir de nombreuses portes dans sa nouvelle vie. Avant de venir à Genève, Dilek avait suivi un cours de pâtisserie en Turquie. Mais cette formation a rapidement dépassé le cadre d'un simple apprentissage; la pâtisserie est devenue pour elle bien plus qu'une compétence: une thérapie, une source de paix et une véritable joie intérieure.

Après son arrivée en Suisse, elle a continué à cultiver cette passion. Elle consacrait son temps libre, entre ses cours de français,

à la cuisine. Lorsque je la voyais un peu triste ou fatiguée, elle se réfugiait dans la cuisine pour apaiser ses pensées. Parfois, elle préparait des gâteaux aux fruits, parfois au chocolat; tantôt un cheesecake au citron, tantôt de délicieux petits pains au fromage. Elle faisait toujours de son mieux avec ce qu'elle avait sous la main.

## L'inspiration turque

Dilek aimait particulièrement les gâteaux personnalisés: les gâteaux à étages. Lorsqu'elle les préparait, elle agissait comme une véritable artiste, soignant chaque détail avec patience et minutie. Elle adorait partager ses créations avec les gens qu'elle appréciait, trouvant dans ce geste une profonde satisfaction. Elle apportait souvent ses gâteaux dans les lieux qu'elle fréquentait - écoles, hôpitaux, administrations - et beaucoup avaient eu la chance d'y goûter. Parfois, elle préparait

aussi un gâteau pour une amie ou un voisin, juste pour faire plaisir ou célébrer une occasion spéciale. Chaque douceur qu'elle offrait reflétait sa générosité et son affection.

Oui, la pâtisserie était pour elle bien plus qu'un simple art culinaire; c'était une forme d'expression, inspirée par la tradition turque de l'hospitalité et du partage. Chaque gâteau portait en lui la chaleur humaine et la richesse de la culture du don, permettant à Dilek de créer des ponts entre les cœurs. Je l'aidais en immortalisant ses créations à travers mes photos, que nous partagions ensuite sur les réseaux sociaux. Peu à peu, la pâtisserie est devenue pour elle un langage universel, un moyen d'expression et de connexion humaine.

## Les trois gâteaux roses en forme de cœur

Je me souviens d'un jour particulier: Dilek préparait trois gâteaux en forme de cœur. Je lui ai demandé: «Pour qui sont-ils?» Elle m'a répondu en souriant: «Pour nos trois voisines.» Les gâteaux étaient roses, soigneusement préparés pour la fête des Mères. Elle découpait les génoises en couches, ajoutait entre chacune sa crème maison, des morceaux de fruits frais et des éclats de chocolat. La fraîcheur du framboisier se mêlait à la douceur du chocolat: un équilibre parfait entre goût et émotion. À la fin, elle décorait les bords à la poche à douille, dessinant des motifs de crème avec la précision d'un peintre. Chaque trait portait une émotion, chaque nuance une mémoire. Ses gâteaux étaient le reflet visible de sa chaleur et de sa passion.

Nous avons offert les gâteaux ensemble. Nos voisines étaient surprises: «C'est pour nous?» ont-elles demandé. L'une d'elles a même dit: «Combien nous vous devons?» Mais ce n'était pas une commande, juste un geste sincère de gentillesse et d'amitié. Ce jour-là, les sourires que nous avons vus sur leurs visages valaient plus que tout.

## Une passion commune

Aujourd'hui, Dilek travaille dans le restaurant d'une école. Grâce à son côté social et à son amour pour les gens, elle partage chaque jour des moments précieux avec les enfants. À mes yeux, elle est la meilleure pâtissière de Genève. Car à travers ses gâteaux, elle ne touche pas seulement les papilles, mais aussi les cœurs. Avec de petits gestes simples mais sincères, elle continue de répandre la douceur autour d'elle.

L'histoire de mon épouse m'a appris qu'il existe de nombreuses façons de toucher les gens, pas seulement par les mots ou le contact physique, mais aussi à travers la générosité, la créativité et le partage. La pâtisserie en est le plus bel exemple. Pour elle, comme pour notre famille, cette passion est devenue une clé d'intégration. Une recette, un saveur ou même un simple sourire peut bâtir un pont entre les cultures. Et encore aujourd'hui, lorsque je photographie ses créations, je ressens que cette passion commune symbolise notre unité, notre parcours et le côté le plus doux de notre nouvelle vie. +



La photographie pour lui et la pâtisserie pour elle.

**Lorsque je la voyais un peu triste ou fatiguée, elle se réfugiait dans la cuisine pour apaiser ses pensées.**

## Ô la quenette, quel fruit merveilleux!

*Autant aimée lorsque son goût sucré et acidulé enveloppe votre bouche, que crainte lorsqu'elle se niche avec insistance entre vos dents ou menace de marquer à vie vos vêtements.*

*Un petit joyau de couleurs complémentaires: un noyau imposant, enrobé d'une chair presque translucide, orangée, protégée par une peau d'un vert intense.*

*Quand j'en porte une à la bouche, je suis aussitôt transportée dans la «case» de ma grand-mère en Guadeloupe.*

*Mes yeux d'enfant y voyaient un château splendide.*

*Ce n'était en fait qu'une petite maison sans prétention: un toit en tôle, des ouvertures de fenêtres encadrés de volets en bois qui laissaient entrer la pluie lors des fortes intempéries, un plancher qui grinçait au moindre pas.*

*Une modeste bâtisse, certes, mais bordée d'un jardin magnifique, parsemé d'arbres fruitiers: oranges vertes, liane maracuja, goyavier, cocotier, papayer, cerisier péyi, citronniers, roucouyer...*

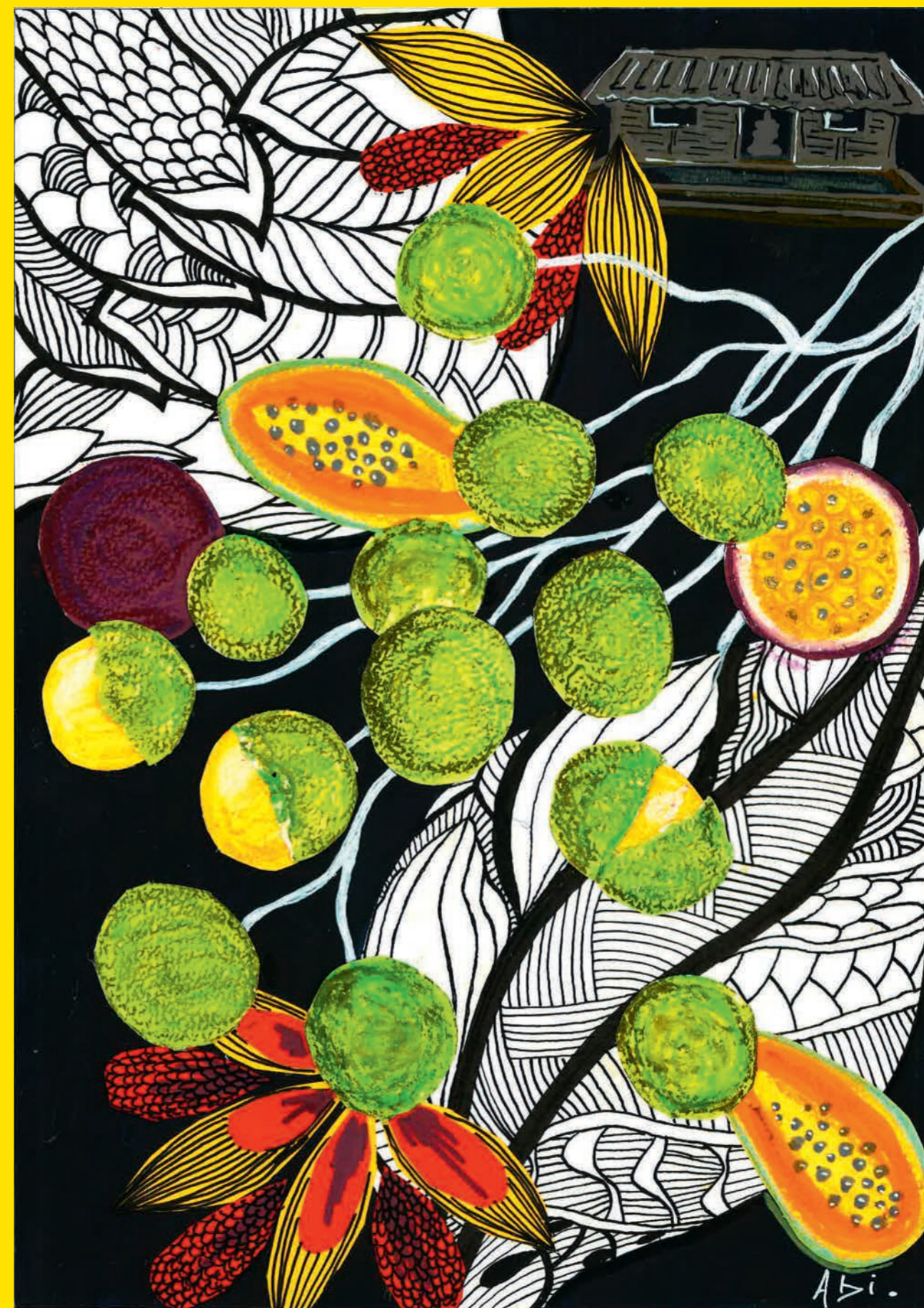
*Non, il n'y avait pas d'arbre à quenettes, mais lorsque ma mère en rapportaient du marché, nous nous agglutinions à ses pieds sur la véranda, savourant ces bonbons tout en profitant de la beauté du jardin.*

*Que de souvenirs lumineux!*

*Jeux, rires, découvertes magiques avec mes cousins...*

*La quenette, encore aujourd'hui, a ce pouvoir tendre et mystérieux: elle me fait revivre tous ces moments précieux.*

*Astrid*



# Immersion dans le plus genevois des desserts

Originaire d'Ukraine, Tamila a voulu percer le mystère de la tradition du Jeûne genevois. Entre recherches historiques et premiers pas aux fourneaux, voici le récit de son immersion dans le patrimoine local. Textes Tamila



Un jour, lors d'un événement consacré à l'intégration des réfugiés, j'ai entendu par hasard une histoire à propos d'une célébration typiquement genevoise: le Jeûne Genevois. Elle m'a profondément touchée, car elle reliait étroitement l'histoire de la ville, sa spiritualité et son désir de solidarité. C'est précisément ce récit qui m'a permis de comprendre l'origine du Jeûne Genevois, pourquoi il est important pour les habitants et comment une prune y a trouvé sa place.

Parcourons quelques pages d'histoire. La première célébration documentée du jeûne à Genève remonte à octobre 1567. C'était un geste de soutien envers les protestants de Lyon, en France, qui subissaient de terribles persécutions. Cinq ans plus tard, Genève fut bouleversée par la nouvelle du massacre sanglant de la Saint-Barthélemy, en 1572, au cours duquel des milliers de huguenots (protestants français) furent tués. En réponse, le 3 septembre 1572, la ville proclama une journée particulière de jeûne.

Par la suite, à partir de 1640, les cantons religieux et réformés instaurèrent un jeûne annuel comme acte moral, symbole d'humilité, de spiritualité et de solidarité, envers ceux qui traversent des périodes difficiles. Face aux tragédies et aux souffrances, les habitants choisirent la voie du recueillement, de la prière et du soutien mutuel. Plusieurs siècles plus tard, le 8 janvier 1966, le Jeûne Genevois fut officiellement inscrit comme jour férié dans la loi. Avec le temps, cette fête devint non seulement une tradition religieuse, mais aussi un élément essentiel de l'identité genevoise.

Mais où apparaît donc la tarte aux pruneaux dans cette histoire? C'était tout d'abord un mets de saison. Les pruneaux étaient récoltés à la fin de l'été et se gardaient jusqu'en septembre.

Les tartes, ensuite, étaient faciles à préparer à l'avance: on les cuisait la veille et on les conservait comme un plat modeste, qui constituait souvent l'unique repas le jour du jeûne. La pâte et la garniture correspondent pleinement à l'esprit de la commémoration: rien de superflu, aucune richesse, seulement une nourriture simple mais savoureuse.

Au fil des siècles, la tarte aux pruneaux est devenue partie intégrante de l'histoire de la ville.

On la prépare encore aujourd'hui, transmettant la recette et la tradition de génération en génération. +



## Une histoire largement méconnue

### Seuls deux Genevois sur les dix sondés connaissaient l'origine de la tarte.

En tant qu'Ukrainienne qui vit désormais à Genève, je me suis familiarisée avec les traditions de la ville, et notamment avec celle de manger une tarte aux pruneaux lors du jeûne en septembre. J'étais cependant curieuse de savoir à quel point cette tradition était encore vivante parmi les habitants. J'ai donc décidé de mener un petit sondage auprès des Genevois de mon entourage.

J'ai réalisé de courts entretiens en posant les questions suivantes: Quel dessert peut-on considérer comme le plus genevois? Connaissez-vous l'histoire du Jeûne Genevois et les traditions liées à cette fête? Existe-t-il dans votre famille la tradition de célébrer le Jeûne Genevois, de préparer la tarte aux pruneaux ou simplement d'en manger?

Bien que la plupart des habitants connaissaient l'existence de la fête, seules deux personnes sur les dix interrogées ont pu rappeler l'origine et sa symbolique. La moitié a indiqué

avoir entendu parler de la tarte aux pruneaux, mais sans connaître toute l'histoire qui accompagne sa célébration, tandis que trois personnes n'avaient aucune idée de cette fête, ni même de la tarte.

Même si tout le monde ne connaît pas son histoire complète, la tarte aux pruneaux reste appréciée et fait partie intégrante de la culture locale. Cet attachement culinaire pourrait servir de point de départ pour redécouvrir une tradition culturelle fascinante.



### «Je me sens liée à quelque chose d'important pour Genève.»

Portée par cette histoire et cette tradition profondément ancrée, j'ai décidé d'essayer moi-même de préparer une tarte aux pruneaux. Il était important pour moi, non seulement de reproduire la recette, mais aussi de prendre part à cette histoire et de m'imprégner des traditions locales. J'ai alors trouvé ma propre recette

que je transmets désormais à mes amis et à mes proches.

Chaque fois que je prépare cette tarte, je me sens liée à quelque chose de plus grand, quelque chose d'important pour Genève et pour son patrimoine culturel. Et même si je ne suis qu'une Ukrainienne vivant à

Genève, j'aime sentir qu'à travers ce dessert je fais partie d'une ville qui défend la paix et préserve son histoire. Pour moi, cela symbolise non seulement le respect des traditions, mais aussi l'importance de l'échange culturel entre les personnes.

Et si ce dessert peut me permettre de me sentir chez moi à Genève, alors je continuerai certainement à le réaliser et à partager la recette avec tous ceux qui souhaitent en savoir plus sur cette ville merveilleuse, son histoire et ses traditions gourmandes.

Préparer la tarte aux pruneaux m'a également incitée à tester d'autres saveurs: j'ai ainsi cuisiné des tartes aux poires, aux kakis, aux mandarines, et ce n'est que le début. Qui sait quelle grande histoire ces nouveaux mets pourraient initier?

# La baklawa libyenne:

La leçon de goût  
de Ghada

# Un trésor du désert aux saveurs uniques

Douceur iconique du monde arabe, la baklawa possède une déclinaison libyenne méconnue. Découvrez l'histoire et les secrets de cette pâtisserie au croustillant incomparable, sublimée par le miel local et le beurre clarifié. Textes et photos Ghada Faiyad



**2 Le Miel Naturel** Exit le sirop de sucre très léger ou le sirop à la rose ou à l'eau de fleur d'oranger! La baklawa libyenne est nappée exclusivement de miel naturel, pur et doré. Ce miel apporte une douceur profonde, non écœurante, et des arômes de fleurs du terroir libyen. Ce choix est lié à la tradition apicole en Libye et à l'utilisation du miel comme édulcorant principal dans de nombreux desserts anciens.

**3 L'Amande, Reine des Noix** La version libyenne classique se contente souvent d'une seule garniture: l'amande. Finement moulue ou simplement hachée, l'amande pure permet de vraiment goûter la qualité des noix et de créer un équilibre parfait avec le croustillant de la pâte et la douceur du miel. La prédominance de l'amande sur d'autres noix (comme la pistache) reflète souvent la disponibilité historique et économique des ingrédients dans la région. Cette combinaison – smen, miel et amande – est la signature de la baklawa libyenne. Il en résulte un dessert moins sucré, plus croustillant, et aux saveurs plus naturelles que les versions plus complexes et sirupeuses de ses voisines. +



La baklawa est un dessert célèbre dans tout le Moyen-Orient et la Méditerranée. On la trouve en Turquie, au Liban, en Syrie, en Grèce, et dans bien d'autres pays. Mais saviez-vous que la Libye a sa propre version de ce dessert? Elle est unique et son histoire est profondément liée à la culture et aux produits du pays.

jusqu'en Afrique du Nord. Ainsi, on peut dire que la baklawa libyenne est «de souche» libyenne, car elle a évolué au fil des siècles pour s'adapter aux ingrédients locaux, devenant un dessert typique de la cuisine libyenne, tout en partageant une lointaine origine commune avec ses cousines.

### Ce qui rend la baklawa libyenne si spéciale

La différence entre la baklawa libyenne et les autres réside dans ses ingrédients simples et naturels, qui lui donnent un caractère bien à elle.

### Une origine ancienne et partagée

Il est difficile de dire avec certitude où est née la baklawa. Son histoire est ancienne et ses racines sont revendiquées par plusieurs empires. La théorie la plus répandue attribue son développement et sa diffusion à la cuisine impériale de l'Empire ottoman. L'historien de la cuisine Charles Perry, dans ses recherches pour l'Oxford Companion to Food, explique que les desserts à base de pâte feuilletée et de noix, ancêtres de la baklawa, se sont perfectionnés dans les palais ottomans avant de se répandre. C'est probablement à cette époque que la recette de base s'est propagée le long des routes commerciales, de Constantinople

**1 Le Beurre Clarifié (Smen)** Alors que d'autres versions utilisent souvent du beurre ordinaire, la baklawa libyenne est généreusement imprégnée de smen, un beurre clarifié au goût riche et légèrement salé. C'est lui qui donne aux feuilles de pâte filo cette texture incroyablement croustillante et ce parfum si particulier. L'utilisation du smen est une caractéristique fondamentale de la pâtisserie traditionnelle maghrébine et libyenne, comme le notent de nombreux ouvrages sur les cuisines régionales, dont «La Cuisine du Maghreb» de Fatéma Hal.

## Dégustation comparative au Centre

L'identité unique de la baklawa libyenne se confirme lorsqu'on la goûte aux côtés d'autres. Lors d'une journée de dégustation organisée en novembre dernier au Centre d'accueil de jour de la Croix-Rouge, quinze participants ont pu comparer la baklawa libyenne, syrienne et turque.

Le constat a été sans appel: la grande majorité des participants ont préféré la baklawa libyenne. Ils ont particulièrement souligné deux points. Tout d'abord son goût unique.

Sa texture incomparable: Son croustillant exceptionnel a fait l'unanimité. Les feuilles de pâte semblaient plus légères et plus croquantes sous la dent, une caractéristique directement liée à l'utilisation du smen.

La saveur du miel et du smen a été décrite comme «authentique», «chaude» et «moins sucrée».

Les participants ont ensuite relevé la texture incomparable de la pâte. Son croustillant exceptionnel a fait l'unanimité. Les feuilles semblaient plus légères et plus croquantes sous la dent, une caractéristique directement liée à l'utilisation du smen.

La baklawa libyenne est bien plus qu'une simple pâtisserie. C'est un héritage, un voyage gustatif qui raconte l'histoire de la Libye, ses traditions et

Son goût unique: La saveur du miel et du smen a été décrite comme «authentique», «chaude» et «moins sucrée».

les richesses de sa terre. Simple dans sa composition mais complexe dans ses arômes, elle a su se forger une identité forte qui séduit tous ceux qui ont la chance de la goûter. Elle est, sans conteste, un joyau de la gastronomie libyenne.

# Sublime Coffee: le Hygge à l'ukrainienne

Cette petite adresse de Plainpalais est née d'une amitié entre deux Ukrainiennes. Elles se sont rencontrées par hasard à Genève et partagent une passion commune: le café. Textes **Oleksandra Lazurska**

**D**eux Ukrainiennes, Daria et Olena, ont créé à Genève un lieu où le minimalisme scandinave rencontre l'hospitalité ukrainienne: Sublime Coffee, à Plainpalais. L'histoire de ce projet parle de la force de l'amitié, du courage de recommencer à zéro et de la manière dont le café peut rassembler, même loin de chez soi. Lorsque j'ai appris que le CADJ, où je fais du bénévolat, allait publier un nouveau numéro du magazine sur le thème de la cuisine et de la migration, j'ai immédiatement pensé à elles. Je les ai contactées et elles ont accepté de me raconter leurs parcours.

## Daria, comment ton histoire à Genève a-t-elle commencé?

**Daria:** Je suis arrivée d'Odessa le 10 avril 2022 à la suite de l'invasion russe en Ukraine. Arrivée à Genève, j'ai rapidement trouvé une place de barista dans un café, emploi que j'occupais déjà en Ukraine depuis plusieurs années.

## Comment as-tu trouvé un emploi si rapidement après ton arrivée?

**Daria:** Je me suis abonnée à tous les cafés de Genève sur Instagram et je leur ai écrit. Quelques semaines plus tard, j'étais embauchée. Le 18 mai 2022, j'avais déjà mes documents et j'ai commencé à travailler.

## La première année a dû être difficile...

**Daria:** Oui, bien sûr. On vit dans une attente constante, comme si la guerre allait bientôt finir et qu'on pourrait rentrer chez soi. Une nouvelle langue, une autre mentalité, l'incertitude et le mot «réfugié» qui n'est pas facile à porter. Mais le travail m'a sauvée: il m'a fait rencontrer des gens, m'a donné un rythme et un sentiment d'utilité.

## De quelle manière?

**Daria:** Les propriétaires du café étaient très attentifs. Ils m'aidaient pour tout, m'intégraient dans leur vie, organisaient des sorties. C'était un soutien énorme dans un pays étranger.

## Tu fais partie de ceux qui vivent vraiment pour le café. Cela se sent.

**Daria:** J'aime le café, pas seulement le boire, j'aime aussi expliquer comment le préparer et le déguster correctement. Par exemple, un cappuccino doit se boire immédiatement, il ne faut pas attendre qu'il refroidisse! D'ailleurs, c'est ainsi que j'ai rencontré Olena.

## Olena, comment vous êtes-vous rencontrées alors?

**Olena:** Je suis devenue une cliente régulière du café où Daria travaillait. Elle partageait toujours avec plaisir les subtilités de la préparation du café et me faisait découvrir quelque chose de nouveau à chaque fois. Je revenais de plus en plus souvent: d'abord pour le café, puis pour la conversation. Un jour, Daria m'a proposé de faire ensemble une *via ferrata* (ndlr: une *via ferrata* est un itinéraire de montagne aménagé avec des câbles en acier, des échelles et des ancrages pour permettre une progression en toute sécurité), j'ai accepté sans hésiter.

## Comment s'est passée l'excursion?

**Olena:** En Ukraine, on dit: «Si tu veux connaître quelqu'un, pars en randonnée avec lui». Nous avons réussi ce test à merveille. Et c'est à ce moment que l'idée

de faire quelque chose ensemble a commencé à mûrir.

**Daria:** Tout s'est fait très naturellement, comme si le puzzle se mettait en place tout seul.

## Quand l'idée d'ouvrir un café a-t-elle été évoquée pour la première fois?

**Olena:** Autour d'un café, évidemment! Nous parlions d'un endroit cosy, calme, comme à la maison. À force d'échanger, Sublime Coffee est devenu une évidence.

## Comment avez-vous choisi le nom Sublime Coffee?

**Daria:** Le nom a mis du temps à venir. **Olena:** Mon mari, qui est d'origine française et que j'ai rencontré à Donetsk il y a 20 ans, me dit toujours que je suis «sublime». Quand il a proposé «Sublime Coffee», nous avons immédiatement senti que c'était le bon nom.

## Faut-il avoir un diplôme pour ouvrir un café à Genève?

**Olena:** A Genève, pour avoir le droit d'exploiter un café, il faut obtenir le diplôme cantonal de cafetier, que j'ai obtenu en 2025. Il atteste que la personne maîtrise les règles d'hygiène, de sécurité alimentaire et la législation en vigueur.

## Avez-vous rencontré des difficultés lors de l'ouverture?

**Olena:** Je ne sais même pas si on peut parler de difficultés. Même si tout ne se passe jamais comme prévu, chaque question s'est résolue naturellement parce

qu'on avançait ensemble. Peut-être que c'est ça, le secret: un problème cesse d'être un problème quand on n'est pas seule. Pendant les travaux du café, auxquels ont également participé mon mari, des proches et des amis, il y a un moment qui nous reste en mémoire.

## Lequel ?

**Olena:** Un matin, pendant qu'il effectuait des travaux, et alors que le café était déjà ouvert, mon mari m'a demandé de lui préparer quelque chose à manger. Je lui ai apporté une omelette, accompagnée d'un sandwich à l'avocat et au poisson, soigneusement décoré. Il tardait à manger

## BIO EXPRESS

Olena, 42 ans, économiste de formation, vit à Genève depuis seize ans. Pendant près d'une décennie, elle a mené une carrière dynamique comme opérateur dans le secteur du négoce des matières premières. La fermeture brutale de son entreprise a été un tournant: pour la première fois depuis longtemps, elle s'est accordée une pause pour voyager, respirer, réfléchir. Ce moment de transition lui a ouvert un nouvel espace intérieur. C'est aussi durant cette période qu'elle a fait la connaissance de Daria, une rencontre qui a changé la suite de son histoire.

son plat, et lorsque des clients sont arrivés, ils ont immédiatement été intrigués. En le voyant, ils ont alors commencé à commander la même chose les uns après les autres.

## Vous l'avez donc intégré à votre carte ?

**Olena:** Exactement, c'est ainsi que cette omelette a trouvé sa place dans le menu. D'ailleurs, le menu lui-même a été en majorité choisi par les clients: nous leur avons proposé de voter pour les plats et des préparations que nous avons faits, et la carte que l'on découvre aujourd'hui reflète leurs préférences. Même certains éléments de décoration à l'intérieur du café ont été sélectionnés de cette manière. Le lieu s'est construit avec eux.

### BIO EXPRESS

Daria, 31 ans, est originaire de la région de Kirovohrad, mais a grandi entre Tchernihiv et Odessa. Passionnée de football dans son enfance, elle a brièvement intégré une équipe féminine avant d'abandonner ce rêve tardif. Sa vie professionnelle commence dans le merchandising, les ventes et le management, notamment chez Lactalis Group. La découverte du café, en travaillant dans le petit établissement de son frère, a été une révélation fulgurante. Elle se forme rapidement auprès de professionnels, dont la première femme Q-grader d'Ukraine, et se fixe un objectif: devenir elle-même Q-grader, une experte capable d'évaluer la qualité d'un café selon des standards internationaux. Le titre, très exigeant, compte parmi les plus respectés dans le monde du café.



Photos: Sublime Coffee



Infuser à la main la pureté du café.



## «Un problème cesse d'être un problème quand on n'est pas seule.»

### N'était-ce pas risqué d'ouvrir un café ensemble si vite après votre rencontre?

**Olena:** Peut-être pour certains. Mais après un cancer puis la perte de mon emploi, ouvrir un café ne me faisait plus peur. Je sentais que j'allais dans la bonne direction. Cette confiance a balayé les doutes.

### Comment décririez-vous la touche ukrainienne dans votre établissement?

**Daria:** Dans l'ambiance et le service. Dans certains plats également. Par exemple, les syrnyki, une sorte de cottage cheese frit, très appréciés de nos clients.  
**Olena:** Le design est minimaliste, scandinave, mais les détails sont ukrainiens:

tasses, plateaux, souvenirs. Et bien sûr, l'accueil à l'ukrainienne.

### Comment les voisins et autres entrepreneurs vous ont-ils accueillis?

**Olena:** Très chaleureusement. Certains restaurants voisins nous ont même proposé d'utiliser leur terrasse le week-end. Le soutien était là dès le premier jour.

### Qui compose principalement votre clientèle?

**Daria:** Environ 30 % d'Ukrainiens. Mais la clientèle est en réalité hétérogène: des habitants du quartier, des gens qui travaillent aux alentours, des visiteurs de passage et des touristes. Et c'est merveilleux: le café rassemble.

### Quels moments vous ont le plus touchés?

**Daria:** Quand les clients amènent leurs parents, qui deviennent eux-mêmes des habitués.

**Olena:** Et le drapeau ukrainien qui flotte juste sur la façade en face du café. Il a été installé par un journaliste suisse qui a réalisé un documentaire sur la guerre en Ukraine. Pour nous, c'est un symbole.

### Quel conseil donneriez-vous à ceux qui rêvent d'entreprendre?

**Daria:** Ne pas renoncer et avancer vers son objectif. Oser prendre des risques.  
**Olena:** Faire de petits pas. Et ne pas craindre d'exprimer ses désirs à voix haute, c'est ma méthode. +

Photos: Instagram Sublime Coffee

Kateryna Kutsevol

## Vychhorod, région de Kyiv, Ukraine



katekutsevol.wixsite.com/my-site, @katekutsevol

«Chou blanc sauté à l'œuf - ce n'est pas seulement un plat préféré. C'est le symbole d'une amitié profonde qui dure depuis des décennies. Nous préparions ce chou chez mon ami, après les cours. Nous rentrions affamées des classes, et ce plat pouvait être cuisiné rapidement et à peu de frais. Chaque fois que je prépare ce chou pour moi-même, je suis envahie par la douceur des souvenirs et la certitude d'avoir une amie formidable.»

Le Centre d'Accueil de Jour

# Un espace partagé, des pratiques plurielles

Le Centre d'Accueil de Jour est un lieu d'accueil et d'engagement destiné aux personnes issues du domaine de l'asile. Il propose un cadre accessible où se conjuguent présence, accompagnement et participation, en réponse aux besoins concrets rencontrés dans les parcours d'exil.

Sa mission est simple: garantir un espace stable, ouvert et non conditionné. Un lieu où l'on peut accéder à des activités, échanger, poser des questions et bénéficier d'un accompagnement favorisant l'autonomie, la compréhension des démarches et le maintien du lien social. Le Centre agit en complément des dispositifs institutionnels existants, sans s'y substituer.

Chaque semaine, des ateliers linguistiques, des espaces psychosociaux, des activités artistiques, créatives et sportives sont proposés. On y vient pour parler français, progresser en anglais, dessiner, écrire, échanger ou bouger. Le programme évolue en fonction des besoins observés et des initiatives portées par les bénévoles, afin de rester en phase avec les réalités des personnes qui fréquentent le lieu.

En 2025, les ateliers de langue ont totalisé 6'299 participations. Les activités psychosociales ont enregistré 1'103 participations, les activités créatives et artistiques 1'311, et les activités sportives 662. Ces chiffres reflètent une fréquentation régulière et un engagement constant.

### Un accompagnement concret

La recherche de logement figure parmi les demandes les plus fréquentes. Pour y répondre, le Centre a mis en place des permanences hebdomadaires assurées par des bénévoles formé-es et multilingues. L'accompagnement couvre l'ensemble du processus: compréhension du marché genevois, constitution du dossier, contacts avec les régies, organisation des visites et suivi administratif. Il s'agit d'un soutien précis, adapté aux réalités locales. Après quatre mois de fonctionnement, 28 permanences ont été organisées. 269 demandes ont été enregistrées, concernant 112 bénéficiaires.

Ces chiffres témoignent de l'ampleur des besoins et de la pertinence du dispositif.

### Binômes linguistiques

Le Centre a également mis en place un dispositif de binômes linguistiques pour compléter les ateliers collectifs de français.

Ce format repose sur des rencontres régulières entre une personne apprenant le français et une personne francophone bénévole. Les binômes sont constitués en fonction des disponibilités et des centres d'intérêt de chacun-e. Les échanges se déroulent dans un cadre souple, au Centre ou ailleurs. Ils prennent des formes simples: conversation autour d'un café, promenade, échange informel. Il ne s'agit pas d'un cours, mais d'une pratique de la langue dans des situations ordinaires du quotidien. À ce jour, plus de 17 binômes sont actifs et se rencontrent en moyenne une à une heure trente par semaine. Le dispositif favorise une pratique régulière du français et crée des liens durables, fondés sur la réciprocité et la reconnaissance des parcours. La demande reste soutenue et le projet continue de se développer.

### Projets transversaux

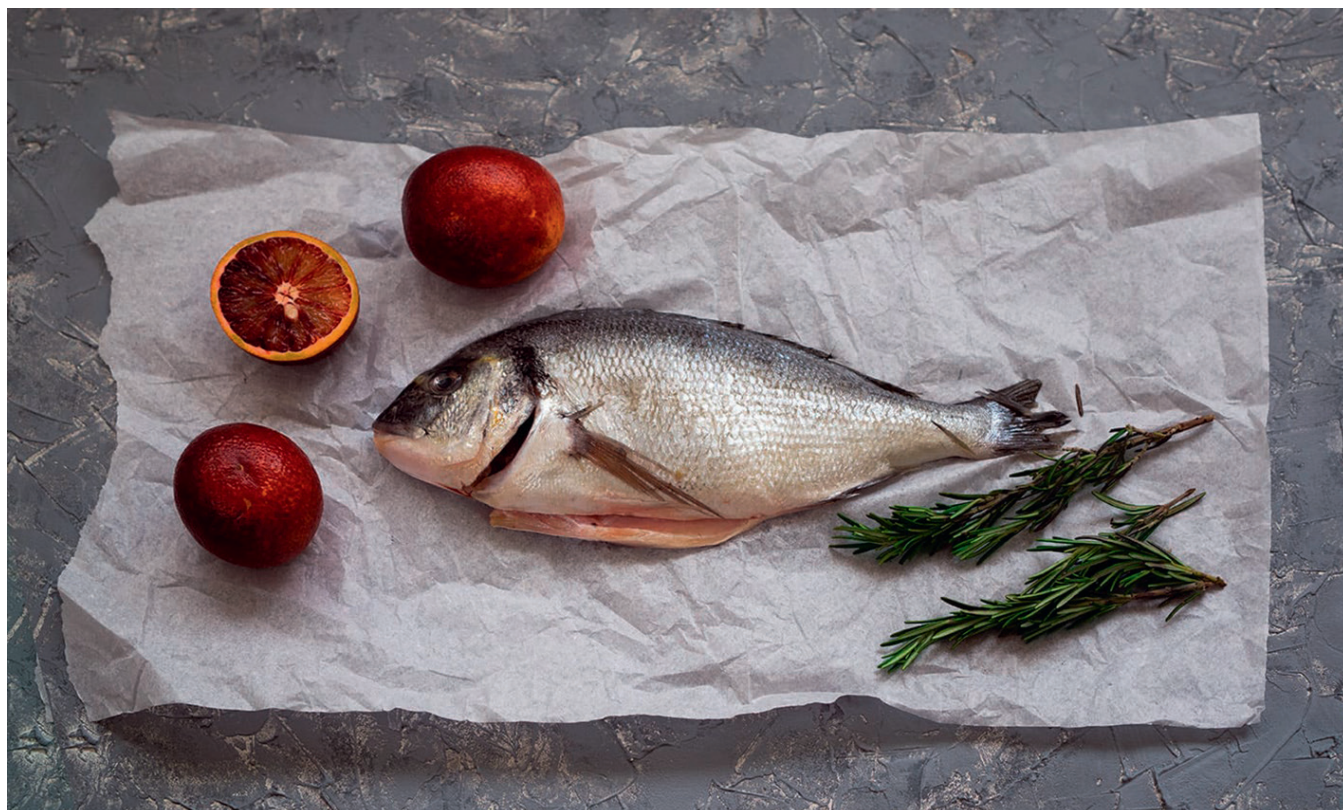
Le Centre est aussi un espace d'expérimentation collective. Des projets transversaux peuvent émerger à l'initiative des bénévoles, en dialogue avec des professionnel-les extérieur-es et avec l'appui de l'équipe. Ces projets complètent les activités régulières et ouvrent le lieu à d'autres formes de production, de transmission et de collaboration.

En 2025, plusieurs projets culturels ont été développés, notamment la réalisation de courts métrages conçus collectivement, de l'écriture au montage, puis présentés lors de projections publiques. La publication de ce magazine s'inscrit dans la même dynamique. D'autres initiatives sont appelées à voir le jour. Le Centre reste ouvert aux nouvelles propositions, qu'elles relèvent de la création artistique, de l'édition ou de la transmission de savoirs. L'objectif est de faire du Centre un lieu vivant, où les pratiques se croisent, évoluent et s'inscrivent dans la durée. +



Images: DR

Kateryna Kutsevol



katekutsevol.wixsite.com/my-site, @katekutsevol

*«Ma passion, c'est la photographie. Je sais que la photographie peut, à défaut de changer le monde, au moins influencer le regard, les pensées, la conscience ou certaines décisions des spectateurs»*



genève   
Croix-Rouge genevoise