

INGRÉDIENT SECRET

SECRET INGREDIENT



VICE- PRÉSIDENTE

L'université est de prime abord le lieu des nourritures intellectuelles...alors prenons le contrepied au travers de ce petit opus...Ne serait-ce pas aussi le lieu des nourritures terrestres ? Les deux n'ont-elles pas en commun d'être essentielles à toute vie ; tout autant intimes qu'occasions de partage et de convivialité ; espaces de tradition, de transmission tout autant que de création, d'expérimentation et d'innovation ; lieux de notre identité tout autant que d'exploration d'un ailleurs. Étudiants et nouveaux venus à PSL, nous vous souhaitons un séjour gourmand, savoureux, pimenté... rempli de délices et douceurs !

Bonne dégustation !

Florence Benoît-Moreau

Vice-présidente vie étudiante
et responsabilité sociale

While we often think of university as a place for intellectual nourishment, this little volume begs the contrary... Is it not also ground for physical nourishment? It could be said that both are essential to all aspects of life : occasions as much for intimacy as for sharing and conviviality; vehicles as much for tradition and transference as for creation, experimentation, and innovation; spaces as much for holding our identities as for pushing us to explore beyond. Students and newcomers to PSL, we wish you a stay full of good appetite, flavor, and spice... Relish its delights and indulge in its pleasures!

Bonne dégustation!

Florence Benoît-Moreau

WELCOME DESK

Un goût peut nous renvoyer dans un repas avec nos parents, un souvenir d'enfance, une tradition avec des amis. « L'ingrédient secret » est un livre sur ces goûts et les sensations positives qu'ils évoquent. Chaque page met en avant un ingrédient, une recette ou un restaurant (trouvable à Paris !) qui transporte la personne là où elle se sent chez elle. C'est l'ingrédient secret de leur bien-être et de leur connexion à qui ils sont, où qu'ils soient. C'est partager sa(ses) culture(s) et voir ce qui se passe !

Nous espérons que ce livre vous incitera à vous recentrer et à découvrir votre Paris à vous. À tous les étudiants et chercheurs de l'Université PSL, nouveaux et moins nouveaux, internationaux et locaux, nous leur souhaitons cela : une belle exploration !

L'équipe du Welcome Desk PSL

A taste can take us back to a family meal, a childhood memory, a tradition with friends. 'The Secret Ingredient' is a book about these tastes and the positive sensations that they evoke. Each page illustrates an ingredient, recipe, or restaurant (available in Paris!) that transports the individual to wherever they call home. It's the secret ingredient to their well-being and connecting them to who they are no matter where they are. It's about sharing their culture(s) and seeing what happens!

We hope that this book inspires you to both recenter yourself and discover your very own Paris. To all our students and researchers at Université PSL, new and not so new, international and local, we wish you all the best in your exploration!

The Welcome Desk Team

RECETTE

PARFAITE

• Doctorat en Chimie Théorique et Modélisation • Chimie ParisTech - PSL
• Béninoise • En France depuis septembre 2021

• PhD in Theoretical Chemistry and Modeling • Chimie ParisTech - PSL
• Beninese • In France since September 2021

TAJINE MAROCAIN

Ce plat se compose généralement de viande cuite lentement, comme de l'agneau, du poulet ou du bœuf, accompagnée d'une variété de légumes, de fruits, de noix et d'épices. Les ingrédients les plus courants sont les oignons, l'ail, les tomates, les carottes, les pommes de terre, les abricots secs, les raisins secs, les olives et un mélange d'épices marocaines comme le cumin, la coriandre, la cannelle, le gingembre et le safran.

C'est un plat que j'adore manger et cuisiner. À chaque fois que j'ai envie de manger marocain, je n'hésite pas : c'est ce plat que je fais ! J'utilise une recette qu'une voisine de ma résidence m'a gentiment montrée.

The dish typically consists of slow-cooked meat, such as lamb, chicken, or beef, along with a variety of vegetables, fruits, nuts, and spices. Common ingredients include onions, garlic, tomatoes, carrots, potatoes, dried apricots, raisins, olives, and a blend of Moroccan spices like cumin, coriander, cinnamon, ginger, and saffron.

It's a dish that I love to eat and cook. Every time I feel like eating Moroccan food, I don't hesitate, this is the dish I make! I use a recipe that was kindly given to me by one of my neighbours.

MONA

• Doctorante en énergie • Mines Paris - PSL
• Libanaise • En France depuis septembre 2021

• PhD in energy • Mines Paris - PSL
• Lebanese • In France since September 2021

TABOULÉ LIBANAIS

Le vrai taboulé libanais est composé de persil, de tomates, de boulgour et d'oignons verts, le tout finement haché et mélangé à de l'huile d'olive et du jus de citron !

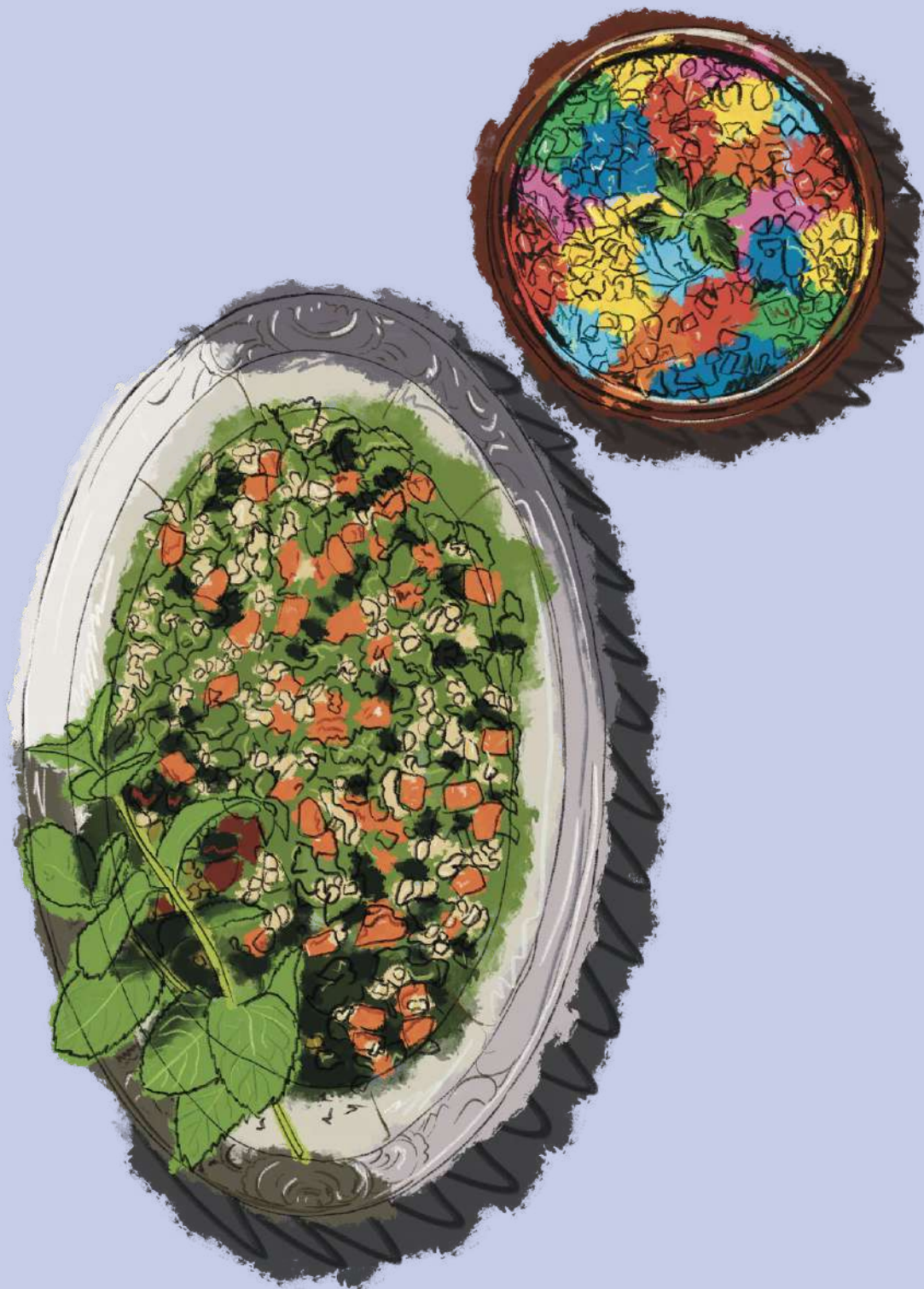
J'ai choisi le taboulé car c'est un plat essentiel en cuisine libanaise et car ça me gêne qu'à Paris on surnomme taboulé libanais une recette qui est totalement différente du vrai taboulé libanais.

Le taboulé me rend nostalgique du Liban.

True Lebanese tabbouleh is made with parsley, tomatoes, bulgur and green onions, all finely chopped and mixed with olive oil and lemon juice!

I chose tabbouleh because it's an essential dish in Lebanese cuisine, and because it bothers me that in Paris people call a recipe "Lebanese tabbouleh" when it's totally different from real Lebanese tabbouleh.

Tabbouleh makes me nostalgic for Lebanon.





ISABELLA

• Chimie et Sciences de la Vie • Chimie
ParisTech - PSL • Indienne • En France
depuis septembre 2023

• Chemistry and Life Sciences • Chimie
ParisTech - PSL • Indian • In France
since September 2023

BUTTER CHICKEN

Je propose une recette de poulet au beurre ou paneer au beurre. Il s'agit d'un curry composé de paneer / poulet, d'épices, d'oignons, de tomates, de noix de cajou et de beurre. Comme son nom l'indique, il est cuit dans du beurre, ce qui explique sa saveur beurrée. J'ai choisi ce plat car c'est l'un de mes plats indiens préférés. Il est relativement facile à préparer et délicieux. Il s'accompagne de riz et de pain. J'ai essayé le paneer au beurre pour la première fois lorsqu'un ami l'a apporté à l'école pour le déjeuner.

J'ai tellement aimé que sa mère m'a donné la recette. C'est l'une des premières choses que j'ai cuisinées et j'ai continué à le faire pendant toute la durée du confinement. Le poulet au beurre est une variante où le paneer est remplacé par du poulet. Il est tout aussi bon, voire meilleur. C'était un plat de base pendant ma licence et il me rappelle de bons souvenirs.

I am proposing a recipe for butter paneer / butter chicken. It is a curry made with paneer, spices, onions, tomatoes, cashews and butter. As the name denotes, it is cooked in butter, which is why it is characterized by a buttery flavor. I chose this dish as it is one of my most favorite Indian dishes to eat. It is relatively easy to make and is delicious. It goes with rice and bread. I first tried butter paneer when a friend brought it to school day lunch.

I liked it so much that I got the recipe from her mother. This is one of the first things I cooked and continued with it throughout lockdown. Butter chicken is a variation of it where the paneer is replaced with chicken. It is equally good if not better. It was a staple during my bachelors' degree and it brings up great memories.

CHARLOTTE

• Licence pour un monde durable (SMD)
• Université PSL • Française • En France
depuis ma naissance (sauf quatre ans
en Angleterre)

• Sustainability Sciences Bachelor
(SMD) • Université PSL • French • In
France since my birth, (except for
4 years spent in England)

TOMATES FARCIES

C'est une recette que ma grand-mère avait l'habitude de cuisiner. Il s'agit de tomates cuites au four et farcies d'échalote, d'ail, de persil, de poivre, de chair à saucisse, de pain trempé dans du lait et de riz.

J'ai choisi cette recette parce que ma grand-mère avait l'habitude de la faire alors elle me rappelle la maison.

Le plat me rappelle de bons souvenirs d'enfance. Je le prépare aussi seule lorsque je vais voir ma famille à Tours.

It is a recipe that my grandmother used to cook. The tomatoes are baked and stuffed with shallots, garlic, parsley, pepper, sausage meat, milk-soaked bread, and rice.

I chose this recipe because my grandmother used to make it, so it reminds me of home.

The dish brings back fond childhood memories. I cook it as well on my own when I go to see my family in Tours.



MASRUK

• M1 Sciences de l'Univers et Technique Spatiales • Observatoire de Paris - PSL • Bangladais • En France depuis septembre 2023

• M1 Space Science and Technology • Observatoire de Paris - PSL • Bangladeshi • In France since September 2023

BŒUF MEZBANI

Mezban (connu localement sous le nom de Mejjan) est une fête populaire dans la région de Chittagong au Bangladesh. Il s'agit d'une fête régionale traditionnelle au cours de laquelle est servi le célèbre repas Mezban, composé de riz blanc cuit à la vapeur et de bœuf, ainsi que de plats tels que le "chonar daal", "nolar kanzi" et "kala bhuna".

J'aime la nourriture et les événements de bienvenue. Il est souvent préparé pour des occasions importantes telles que les funérailles, les mariages et les rassemblements avec de nombreux invités. La combinaison du bœuf, du riz blanc et du chonar daal est d'une délicatesse inégalée.

Ce plat tient une place particulière dans mon cœur car il est originaire de Chittagong, au Bangladesh, ma ville natale. Chaque fois que je pense au mezban, je suis envahie par la nostalgie de la maison et de la chaleur des réunions de famille. C'est plus qu'un simple repas ; c'est un goût de souvenirs chers et d'un héritage culturel qui me manque profondément.

Mezban (locally known as Mejjan) is a popular social festival in the Chittagong region of Bangladesh. It's a traditional regional feast featuring the famous Mezban meal consisting of steamed white rice and hot beef, alongside dishes like "chonar daal" "nolar kanzi" and "kala bhuna".

I love the food and the festive events. It is often prepared for important occasions such as funerals, weddings and gatherings. The combination of beef, plain white rice, and chonar daal is unparalleled in its deliciousness.

This dish holds a special place in my heart as it originates from Chittagong, Bangladesh, my hometown. Whenever I think of Mezban, I'm flooded with nostalgia for home and the warmth of family gatherings. It's more than just a meal; it's a taste of cherished memories and cultural heritage that I deeply miss.

CINDY

• Master d'histoire médiévale • EPHE
- PSL • Française • En France depuis
ma naissance

• Master's degree in medieval history
• EPHE - PSL • French • In France since
my birth

DOLMADAKIA /
JAPRAK

Ce sont des feuilles de vignes farcies :
dolmadakia (en Grèce) et Japrak (en
Albanie). Cette recette me rappelle
mon enfance et mes origines méditer-
ranéennes. C'est une recette simple et
peu coûteuse.

These are stuffed vine leaves : dolma-
dakia (in Greece) and Japrak
(in Albania). This recipe reminds me of
my childhood and my Mediterranean
origins. It's a simple, inexpensive
recipe.

Nous la faisons souvent avec ma
famille lors des fêtes ou de repas de
famille. Ma grand-mère me faisait
mettre les mains à la pâte dès mon
plus jeune âge ! Nous prenions les
feuilles de vignes de son jardin et le
goût était toujours excellent. En espé-
rant que ce petit clin d'œil réveillera
vos papilles.

We often made it with my family at
parties or family meals. My grandmo-
ther had me helping out since I was
very young! We used vine leaves from
her garden and the taste was always
excellent. I hope this little wink
awakens your taste buds.

Të bëftë mirë !

Të bëftë mirë!



MARJORY

• PSL Staff • Gabonaise • En France depuis septembre 2023

MAFÉ

C'est un plat dont l'ingrédient principal est le beurre de cacahuète. Les autres ingrédients varient selon les pays, mais il s'agit principalement de poulet (ou d'autres formes de protéines), d'eau et d'épices. C'est un plat qui a bercé mon enfance, ça me rappelle ma maman et c'est super bon, sain et équilibré. C'est aussi assez polyvalent car ça reste à base de cacahuètes et le reste peut changer par pays.

J'en mange tout le temps, ça me rappelle ma maman et mon enfance, chez moi et l'Afrique.

• PSL Staff • Gabonese • In France since September 2023

The main ingredient of this dish is peanut butter. The other ingredients vary from country to country, but are mainly chicken (or other forms of protein), water and spices. It's a dish that rocked my childhood, it reminds me of my mom and it's super tasty, healthy and balanced. It's also quite versatile, as it's still peanut-based and the rest can change from country to country.

I eat it all the time, it reminds me of my mom and my childhood, of home and of Africa too.

RESTAURANT

ORSOLA

• Doctorat en Histoire Médiévale
• EPHE - PSL • Italienne • En France
depuis janvier 2024

• PhD in medieval history • EPHE - PSL
• Italian • In France since January 2024

CASA DI PEPPE

En ce qui concerne le restaurant, j'y vais assez souvent. C'est vraiment un restaurant de qualité, la pizza est très bonne, les ingrédients sont frais et de marque italienne.

Dans le restaurant, on a vraiment l'impression d'être à Naples, avec une ambiance accueillante, c'est assez petit et les gens sont très sympathiques. C'est un endroit où beaucoup d'étudiants se retrouvent, car il est proche de la Sorbonne, de l'ENS, de l'ENSAD et des Mines... même les étudiants de la Cité Internationale viennent y manger.

As far as the restaurant is concerned, I go there quite often. It really is a quality restaurant, the pizza is very good, the ingredients are fresh and of Italian brand.

In the restaurant you really feel like you're in Naples, with a welcoming vibe, it's quite small and the people are very friendly. It's a place where a lot of students gather, as it's close to the Sorbonne, ENS, ENSAD and Mines... even students from Cité Internationale come to eat there.





AVINANDAN

• Master en Ingénierie biomédicale
• Indien • En France depuis septembre 2021

• Masters in Biomedical engineering
• Mines Paris - PSL • Indian • In France since September 2021

BIU BIU MALA TANG

J'aime cet endroit parce qu'il s'agit d'un lieu authentique pour la cuisine chinoise mala tang à des prix très accessibles ; il convient aux amateurs de viande, aux amateurs de poisson et aux végétariens, car vous pouvez choisir parmi plus de 30 ingrédients pour préparer votre "Mini hot pot". C'est un endroit traditionnel et le quartier est agréable. J'ai été impressionné par le goût et la possibilité de choisir ce qui sera dans mon assiette et le type de soupe avec laquelle le plat sera cuisiné. De plus, pour la grande qualité et la quantité de la nourriture, c'est très accessible pour les étudiants.

Personnellement, cela me rappelle ma maison, car bien que je sois indien, je partage un peu cette manière de cuisiner qui consiste à mélanger divers ingrédients dans une casserole et à les faire cuire dans un bouillon épicé. L'endroit me plaît beaucoup car il ne semble pas trop commercial et j'y ai de nombreux bons souvenirs avec mon groupe d'amis.

I like this place because it's an authentic place for Chinese mala tang food with very affordable prices; it is suitable for meat lovers, fish lovers and vegan friendly people as you can choose among more than 30 ingredients to prepare your mini hot pot. Traditional place feeling and nice neighborhood. I was impressed by the taste and the ability to choose what will be on my plate and the kind of soup that it would be cooked with. Additionally, for the great quality and the surplus quantity of food it is very affordable for students.

Personally, it reminds me of home, because although I am Indian, I share some related ways of cooking, which consists of mixing various ingredients in a pan and cooking them in a spicy broth. The place makes me feel good as it does not seem too commercialized and I have many good memories there with group of friends.



MARILYN

- M1 en Sciences Cognitives (CogMaster) • ENS - PSL • Libanaise
- En France depuis septembre 2023

- M1 in Cognitive Science (CogMaster)
- ENS - PSL • Lebanese • In France since September 2023

LE CÈDRE

Lors de ma première semaine à l'ENS, je suis allée manger avec un groupe d'étudiants européens à plusieurs reprises. Nous avons donc demandé aux étudiants plus âgés quels étaient leurs restaurants préférés dans le quartier et ils ont tous choisi celui-ci, sans même savoir que j'étais libanaise et cela a ravivé ma fierté pour la cuisine libanaise.

J'aime y aller et entendre tout le monde parler libanais puisque toutes les personnes qui y travaillent sont libanaises, et jusqu'à ce jour, c'est la meilleure cuisine libanaise que j'ai pu goûter à Paris.

During my first week at ENS, I went out to eat with a group of European students on multiple occasions. So we asked the older students for their favorite restaurants in the area and they all chose this one, without even knowing that I'm Lebanese and it revived my pride in Lebanese cuisine.

I like going there and hearing everyone talking Lebanese as all the people that work there are Lebanese, and to this day, it's the best Lebanese cuisine I've tried in Paris.

FARES

• M2 Energie • Mines Paris - PSL
• Libanais • En France depuis
septembre 2023

• M2 Energy • Mines Paris - PSL
• Lebanese • In France since
September 2023

CHICKEN FACTORY

En dehors du Crous, il est difficile de trouver à Paris des restaurants à bas prix. Le Cèdre, Go Oun et Chicken Factory sont les meilleurs pour moi et proposent différentes cuisines à des prix abordables avec des options végétariennes et hallal.

Chicken Factory est le meilleur quand je n'ai pas beaucoup d'argent et que je veux manger des wraps de poulet rapides et savoureux.

Apart from the Crous, it is hard to find restaurants in Paris with low prices. Le Cèdre, Go Oun and Chicken Factory are the best for me and propose different cuisines at affordable prices with vegetarian and Hallal options.

Chicken Factory is the best when I am low on budget and want to have fast and tasty chicken wraps.

DUCHENG

• M1 en Astronomie • Observatoire de Paris - PSL • Chinoise • En France depuis septembre 2023

• M1 in Astronomy • Observatoire de Paris - PSL • Chinese • In France since September 2023

FONDUE 9

Je n'y suis allée qu'une seule fois, mais ce restaurant m'a été fortement recommandé par d'autres Chinois. Aussi, je pense vraiment que c'est bon alors je vous conseille d'y aller !

C'est un plat typiquement chinois, que nous mangeons beaucoup et surtout en hiver, donc c'est toujours un soulagement de trouver un bon restaurant de fondue chinoise à Paris. De plus, nous ne rencontrons pas du tout de français là-bas :) !

I've been there only once, but this restaurant has been highly recommended to me by other Chinese people. Also, I really think it's good, so I'd advise you to go!

Well, it's typical Chinese food, that we eat a lot and especially in winter, so it's always a relief to find a good Chinese fondue restaurant in Paris. Also, we don't meet French people at all there :) !



PAULA

- Dernière année de diplôme d'ingénieur • Mines Paris - PSL • Péruvienne
- En France depuis septembre 2021

- Last year of engineering degree
- Mines Paris - PSL • Peruvian
- In France since September 2021

LATINO GOURMAND

J'ai choisi "Latino Gourmand" parce que je viens du Pérou et j'ai donc parfois envie de manger péruvien, mais dans ce restaurant j'aime surtout le thème. J'ai été dans beaucoup de restaurants péruviens mais celui-ci est vraiment cool parce qu'il a beaucoup de décorations artistiques. On se croirait vraiment dans un musée péruvien avec ses sculptures, ses dessins, ses peintures, etc.

Comme je l'ai dit, je suis attachée non seulement à la nourriture mais aussi à la décoration, j'ai l'impression d'être dans un musée péruvien, et quand j'y emmène mes amis français, j'ai l'impression d'être un guide touristique. Si vous y allez, vous pouvez apprendre beaucoup de choses sur l'histoire du Pérou, le restaurant dépeint la culture Inca mais il y a aussi beaucoup d'autres cultures que les Incas qui sont mises en avant.

I chose this restaurant because I'm from Peru and, although I like French cuisine, sometimes I have this need for Peruvian food and I love the theme of the restaurant. I've been to a lot of Peruvian restaurants but this one is really cool because it has a lot of artistic decorations. It's like being in a Peruvian museum, with sculptures, drawings, paintings and more.

As I said, I'm attached not only to the food but also the decoration, it makes me feel like I'm in a Peruvian museum, and when I bring my French friends there, I feel like a tourist guide. If you go there, you can learn a lot about Peruvian history, the restaurant showcases Inca culture, but there are also many other cultures in addition to the Incas showcased too.



FLORIN

• Doctorat en mathématiques
• Dauphine - PSL • Italien • En France
depuis septembre 2022

• PhD in Mathematics • Dauphine -
PSL • Italian • In France since
September 2022

A BRACETTO

Ce restaurant, situé dans le cinquième arrondissement, est proche de la plupart des écoles PSL et est relativement petit. À ma grande surprise, il est assez peu connu, jamais bondé et extrêmement bon.

Il s'agit à mes yeux de l'une des meilleures pizzas que l'on puisse trouver à Paris, même si elle est rarement citée lorsque je pose la question à mes amis italiens. Je connais ce restaurant depuis 6 mois seulement, mais j'y vais maintenant de temps à autres avec mes amis. Il faut aussi mentionner la décoration : rien à voir avec les autres restaurants italiens au style années 50, il est beaucoup plus moderne, un vrai mélange entre la décoration française et italienne.

This restaurant, in the fifth district, is close to most of the PSL schools and is relatively small. To my surprise, it's fairly unknown, never crowded and extremely good.

In my opinion, it's one of the best pizzas you can find in Paris, even if it's rarely mentioned when I ask my Italian friends. I've only known about this restaurant for 6 months, but I now go there from time to time with my friends. I must also mention the interior design: nothing to do with the other 50s-style Italian restaurants, it's much more modern, a real mix between French and Italian decoration.

DARIA

• Doctorat en histoire de l'art • ENS - PSL • Russe • En France depuis septembre 2022

• PhD in Art History • ENS - PSL • Russian • In France since September 2022

MARCHÉ BARBÈS

Je propose un marché à Paris qui s'appelle Marché Barbès. Vous pouvez y acheter tous les produits alimentaires dont vous avez besoin, par exemple des légumes frais ou de la viande, mais il y a aussi des plats préparés. J'ai choisi ce marché pour plusieurs raisons : il est relativement proche de chez moi (10 minutes en vélo), il n'est pas cher, ce qui me permet d'économiser pas mal d'argent. En outre, on y trouve des produits de qualité qui permettent de préparer de bons plats.

Je suggère ce marché plutôt qu'un restaurant parce qu'on peut y acheter de la nourriture délicieuse et peu chère, ce qui est l'exception plutôt que la règle à Paris, où les marchés spontanés ont tendance à être très chers. De plus, il me rappelle les marchés de mon enfance : grands, bruyants, sales, mais réels, pas les espaces touristiques lisses.

I am proposing a market in Paris called Marché Barbès. You can buy there any food that you need, for example, fresh vegetables or meat, as well as prepared food. I chose this food market for a few reasons: it's relatively close to my house (only 10 minutes by bike), and it's cheap, which means I can save quite a bit of money. It also sells quality products that make good dishes.

I suggest this market rather than a restaurant because you can buy delicious and inexpensive food here, which is the exception rather than the rule in Paris, where spontaneous markets tend to be very pricey. Plus, it reminds me of the markets of my childhood: big, noisy, dirty, but real, not the polished tourist spaces.



MONA

• Master Sciences et Génie des Matériaux • Chimie ParisTech - PSL • Iranienne • En France depuis septembre 2022

• Master in Materials Science and Engineering • Chimie ParisTech - PSL • Iranian • In France since September 2022

CHEMINÉE & ESKAN

J'aime beaucoup la rue des Entrepreneurs, où se trouve le restaurant Cheminée et la boutique ESKAN, les deux tenus par des gens vraiment chaleureux, mais il y a plein d'autres restaurants dans cette rue. La nourriture y est toujours délicieuse, et le magasin est le seul endroit à Paris où je trouve les ingrédients iraniens dont j'ai besoin.

Je vais seule dans ces restaurants, mais aussi avec des amis. J'aime beaucoup le fait qu'ils proposent des plats traditionnels pour le Nouvel An. C'est super sympa de s'y retrouver entre amis. Les éléments de décoration traditionnels me rappellent mon enfance.

I really like the Rue des Entrepreneurs, where you can find the restaurant Cheminée and the boutique ESKAN, both run by really friendly people, but there are lots of other restaurants on this street. The food is always delicious there, and the store is the only place in Paris where I can find the Iranian ingredients I need.

I go to these restaurants both on my own and with some friends. I really like the fact that they offer traditional dishes for New Year's Eve. It's great fun to get together with friends. The traditional decorations remind me of my childhood.



ANAÏS

- Licence en Sciences du développement durable (SMD) • Université PSL
- Tahitienne-Polynésie Française
- En France métropolitaine depuis septembre 2023

- Sustainability Sciences Bachelor (SMD) • Université PSL • Tahitian - French Polynesia
- In mainland France since September 2023

DENGO

J'ai découvert un petit café dont la spécialité est le chocolat chaud. Ces chocolats sont fabriqués à partir de chocolats brésiliens et de lait d'avoine, ce qui rend l'ensemble très onctueux et parfumé.

J'aime y aller quand il fait froid et que je suis triste, avec quelques amis.

I discovered a little café whose specialty is hot chocolates. These chocolates are made from Brazilian chocolates and oat milk, which makes the whole thing really creamy and flavorful.

I like to go there when it's cold and I'm feeling sad, with a few friends.

KY

• Doctorat en Informatique • ENS - PSL
 • Vietnamien • En France depuis
 septembre 2018

• PhD Computer Science • ENS - PSL
 • Vietnamese • In France since
 September 2018

DAT VIET

J'ai choisi de présenter ce restaurant car je pense que c'est une valeur sûre pour découvrir la cuisine vietnamienne, et les prix sont plutôt abordables, pour une occasion spéciale (le prix pour un menu complet avec un plat signature ne dépasse pas 25€). De plus, le personnel est agréable et la cuisine s'adapte à beaucoup de régimes alimentaires notamment en proposant des plats végétaliens.

En arrivant à Paris, j'ai eu beaucoup de mal à trouver de la cuisine vietnamienne authentique. En cherchant avec mes amis, nous avons trouvé ce restaurant. Il propose des plats du style de la partie nord du pays, mais aussi des plats typiques comme leur Bun Cha (porc grillé dans des herbes traditionnelles, qui viennent parfumer le plat en apportant de la fraîcheur). Ils ont aussi des desserts typiques, comme du riz gluant avec de la glace, dessert que j'aime beaucoup.

I've chosen to present this restaurant because I think it's a great place to discover Vietnamese cuisine, and the prices are quite affordable, for a special occasion (the price for a full menu with a signature dish doesn't exceed 25€). What's more, the staff are pleasant and the cuisine adapts to a wide range of diets, notably by offering vegan dishes.

When I arrived in Paris, I had a hard time finding authentic Vietnamese cuisine. Searching with my friends, we found this restaurant. It offers dishes in the style of the northern part of the country, but also signature dishes like their Bun Cha (pork grilled in traditional herbs, which add flavor and freshness to the dish). They also have typical desserts, like sticky rice with ice cream, which I really like.

INGRÉDIENT

ANTOINE

• Doctorat en Histoire des Arts
• EPHE - PSL • Français • En France
depuis ma naissance

• PhD in art history • EPHE - PSL
• French • In France since my birth

EAU DE FLEURS D'ORANGER

Je l'utilise rarement, mais lorsque je le fais, je l'ajoute principalement aux pâtisseries telles que les gâteaux, les pâtes à crêpes, etc.

J'ai pris cette habitude parce que mes parents l'utilisent beaucoup surtout mon père, il l'ajoutait dans plein de recettes, il n'improvisait jamais en suivant des recettes donc c'était la seule exception qu'il faisait; il ajoutait de la fleur d'oranger à ses pâtisseries.

J'adore cuisiner avec tout ce qui est agrume, et on en avait beaucoup dans mon jardin au Sud, donc j'en cueillais de mon propre jardin dès que j'en avais besoin.

I rarely use it, but when I do, I add it to pastries such as cakes, crêpes batter, etc.

I developed this habit because my parents used it a lot, especially my father, he added it to lots of recipes, he never improvised following recipes so that was the only exception he made; he added orange blossom to his pastries.

I love cooking with citrus, and we had lots of them in my garden in the South, so I'd pick some from my own garden whenever I needed them.



ISÉE

• M1 en Analyse et Politique Economique • ENS - PSL • Française • En France depuis ma naissance

• M1 in Analysis and Policy in Economics • ENS - PSL • French • In France since my birth

CHAYOTE

Originaire du Mexique, on en trouve aussi en Amérique centrale et en Amérique du Sud de manière plus générale. C'est une cucurbitacée qui remplace avantageusement la pomme de terre ! Elle est souvent consommée en gratin, servie en purée, en soupe ou en salade, et sert aussi à faire des confitures et des gâteaux. Mais j'aime particulièrement sa présence dans les boulettes de choucho, une spécialité mauricienne. J'ai choisi de présenter la Chayote car c'est un fruit (consommé comme un légume) que je ne connaissais pas avant de découvrir l'île Maurice.

Ce n'est pas tous les jours que l'on découvre une saveur qui n'est pas un mélange de tout ce que l'on a connu auparavant (même si je suis bien jeune pour dire ça). Je suis devenue accro aux boulettes de choucho, aux gratins de choucho, aux brèdes... et ce joli nom ne me quitte plus, ayant été élevée avec un peu de culture maghrébine. C'est un ingrédient qui me manque franchement quand je quitte l'île Maurice et je n'ai jamais rien trouvé de comparable ici.

Originally from Mexico, we can also find it in Central and South America in a more general way. It's a Cucurbitaceae which is a great substitute for the potato! It is often eaten in gratin, served mashed, in soup or in salads, and is also used to make jam and cakes. But I'm particularly fond of its presence in choucho dumplings, a Mauritian speciality. I chose to present Chayote because it's a fruit (eaten as a vegetable) that I didn't know before discovering Mauritius.

It's not every day that you discover a flavour that isn't a mixture of anything you've known before (although I'm quite young to say that). I've become addicted to choucho dumplings, choucho gratins, brèdes... and the cute name just won't leave my head, having been raised with a bit of Maghrebin culture. It's an ingredient that I frankly miss when I leave Mauritius and I've never found anything comparable here.

CHANGQING

• Doctorat en Mathématiques • Dauphine - PSL • Chinois • En France depuis septembre 2017

• PhD in Mathematics • Dauphine - PSL • Chinese • In France since September 2017

SAUCE BEKSUL

Il s'agit d'une marque de différentes sauces coréennes pour les plats de viande.

Elle est bonne pour la viande et il existe différents goûts de cette sauce: plus épicée pour le porc et barbecue pour le bœuf. Vous pouvez l'utiliser de différentes manières, mais personnellement je l'ajoute après la cuisson.

Le goût est vraiment bon ! J'aime cuisiner la viande et la sauce donne un bon goût. Ces deux types de sauces (pour le bœuf et le porc) sont toujours dans mon frigo et lorsque j'ai fini une bouteille, j'en achète une autre. Le goût parle plus fort que les mots.

It is a brand of different Korean sauces for meat dishes.

It is good for meat and there are different tastes of this sauce: more spicy for pork and barbecue for beef. You can use it in different ways, but I personally add it after cooking.

It tastes really good! I like to cook meat and the sauce gives a good taste. These two types of sauces (for beef and pork) are always in my fridge and when I finish one bottle I buy another one. Taste speaks louder than words.





NEEL

• Doctorat en Astrophysiques • Observatoire de Paris - PSL • Indien • En France depuis septembre 2023

KOKUM

Je propose le Kokum, un fruit indien généralement utilisé sous sa forme séchée.

Je l'ai choisi parce que c'est un fruit très intéressant, dont la couleur provient essentiellement de la peau, l'intérieur étant incolore et généralement jeté par la plupart des gens, bien qu'il soit comestible.

Dans mon enfance, j'avais l'habitude de boire du Kokum Sherbet comme une boisson d'été rafraîchissante, et je l'associe donc à mon enfance et aux journées d'été.

• PhD in Astrophysics • Observatoire de Paris - PSL • Indian • In France since September 2023

I'm proposing Kokum - an Indian fruit that's usually used in its dried form. I chose it because it is a very interesting fruit, most of the color comes from the skin, the inside is colorless and is usually discarded by most people although it is edible.

I used to drink Kokum Sherbet in my childhood as a refreshing summer drink, so I associate it with my childhood and summer days.



MATHIEU

• Master de Philosophie • ENS - PSL
• Français • En France depuis
ma naissance

• Master in Philosophy • ENS - PSL
• French • In France since my birth

RAS EL-HANOUT

Étant franco-marocain, j'ai l'habitude de manger principalement de la cuisine marocaine chez moi. Pourtant, depuis que je suis étudiant il y a beaucoup de plats que j'avais l'habitude de manger chez mes parents et que je ne prépare plus vraiment, faute de temps et d'argent. Alors, plutôt que de renoncer complètement aux saveurs auxquelles je suis habitué, j'essaie de les retrouver de manière simple notamment en mettant du ras el-hanout dans à peu près tous mes plats. Cela permet de façon simple de retrouver le goût de certains plats marocains. Même si la préparation du plat n'est pas parfaite et que tous les ingrédients ne sont pas présents, la seule présence de ces épices permet de rehausser les saveurs du plat. Ainsi, grâce à ce mélange d'épices je retrouve un semblant de chez moi sans effort.

Le ras el-hanout est présent dans la plupart des plats au Maroc. J'y suis donc très attaché parce qu'il me rappelle les plats que je mange depuis que je suis petit. La transmission de la culture marocaine s'est surtout faite par la cuisine pour moi.

Being French-Moroccan, I'm used to eating mainly Moroccan cuisine at home. However, since I've been a student, there are a lot of dishes that I used to eat at my parents' house that I don't really prepare anymore, for lack of time and money. So, rather than giving up completely on the flavors I'm used to, I try to rediscover them in simple ways, notably by putting ras el-hanout in almost all my dishes. It's a simple way of recapturing the taste of certain Moroccan dishes. Even if the preparation of the dish isn't perfect and not all the ingredients are present, the mere presence of these spices enhances the flavors of the dish. So, thanks to this blend of spices, I can effortlessly rediscover a semblance of home.

Ras el-hanout is present in most Moroccan dishes. I'm very attached to it because it reminds me of the dishes I've eaten since I was a child. For me, the transmission of Moroccan culture has been mainly through cooking.

CLOTILDE

• Licence Sciences pour un Monde Durable (SMD) • Université PSL • Française • En France depuis ma naissance

• Sustainability Sciences Bachelor (SMD) • Université PSL • French • In France since my birth

CHOU ROUGE

Pour l'ingrédient secret, je vous propose de préparer un ingrédient cuit peu connu : le chou rouge. Une fois cuit, c'est un ingrédient très savoureux, en plus d'être très bon marché, local et sain. Alors, prêts à faire la cuisine ?

J'ai choisi le chou rouge parce qu'il peut être cuisiné de différentes manières et mangé avec beaucoup de choses différentes (poisson, viande, œufs, riz, etc.). Il est également très bon pour la santé : il est riche en vitamines, en minéraux et en fibres.

Je suis très attachée à ce légume car nous le préparons beaucoup dans ma famille. Il est très convivial et une fois cuisiné, son goût est rassurant et gourmand. C'est l'ingrédient idéal pour les étudiants : il n'est pas cher, savoureux, nutritif, sain, beau et facile à préparer.

For the secret ingredient, I propose preparing a little-known cooked ingredient: red cabbage. Once cooked, it's a very tasty ingredient, as well as being very inexpensive, local and healthy. So, are you ready to get cooking?

I chose red cabbage because it can be cooked in many different ways and eaten with many different things (fish, meat, eggs, rice, etc.). It's also very good for your health: it's rich in vitamins, minerals and fibers.

I'm really attached to this vegetable because we cook it a lot in my family. It is very friendly and once cooked, its taste is reassuring and gourmet. It's the perfect ingredient for students : it's cheap, tasty, nutritious, healthy, beautiful and easy to cook.





MIGUEL

• Doctorat en bioinformatique du cancer • Institut Curie • Philippin
• En France depuis janvier 2022

• PhD in Cancer bioinformatics • Institut Curie • Filipino • In France since January 2022

PATIS (SAUCE DE POISSON)

Utilisé pour ajouter de l'umami ou de la saveur à un plat. Idéal pour les soupes, les ragoûts, les vinaigrettes et les sautés. Au départ, je voulais choisir un plat des Philippines - et avec notre riche héritage, il n'est pas difficile de choisir un plat à présenter. Cependant, je voulais choisir quelque chose qui soit facilement accessible à tout le monde, et j'ai donc opté pour l'humble patis. Ce n'est pas grand chose en soi - c'est extrêmement concentré et l'odeur peut en rebuter certains. Cependant, lorsqu'il est bien mélangé et qu'on lui donne suffisamment de temps, il élève n'importe quel plat à un tout autre niveau.

D'une certaine manière, cela me rappelle mon propre parcours d'étudiant international. Il est difficile de vivre dans une diaspora et d'essayer de trouver un chez soi loin de chez soi. J'aime considérer mon parcours comme un patis : en m'intégrant dans mon nouveau chez-moi à Paris, je m'enrichis et j'enrichis les autres avec moi.

Used to add umami or savoriness in a dish. Ideal for soups, stews, dressings, stir fries.

I initially wanted to choose a dish from the Philippines - and with our rich heritage, it's not that hard to choose a dish to feature. However, I wanted to choose something easily accessible to everyone as much as possible, so I settled on the humble patis. It's not much by itself - it's extremely concentrated and the smell may be off-putting for some. When it's mixed well and given enough time, however, it elevates any dish to a whole new level.

In a way, it kind of reminds me of my own journey as an international student. It's hard living in a diaspora and trying to find a home away from home. I like to think of my journey like patis - by integrating myself into my new home in Paris, I get to better enrich myself and others along with me.

GAUTAM

• Master en Sciences de l'Univers et Technologies Spatiales • Observatoire de Paris - PSL • Bengladais • En France depuis septembre 2023

• Master's degree in Universe Sciences and Space Technologies • Observatoire de Paris - PSL • Bangladeshi • In France since September 2023

PIMENT VERT

Le piment vert du Bangladesh et de l'Inde est originaire du sud de l'Asie. Il peut être utilisé dans différents plats délicieux comme le curry ou biriyani.

On peut en trouver à Gare du Nord. Il faut aller dans la rue du Faubourg Saint-Denis. Il y a quelques boutiques bengalies avec des plateaux de légumes à l'extérieur. Vous y trouverez des piments verts. Ça a le goût de la maison :)

The Bangladeshi/Indian green chili is located in the south of Asia. You can use it in different recipes like curry or biriyani.

We can find it in Gare du Nord. You have to go to Rue du Faubourg Saint-Denis. There are a few Bengali shops with vegetable trays outside. You'll find green chilies there. It tastes like home :)



MES NOTES



A series of horizontal dotted lines for writing notes.

MES NOTES



A series of horizontal dotted lines for writing notes.

MES NOTES



A series of horizontal dotted lines for writing notes.

MES NOTES



A series of horizontal dotted lines for writing notes.

MES NOTES



A series of horizontal dotted lines for writing notes.

