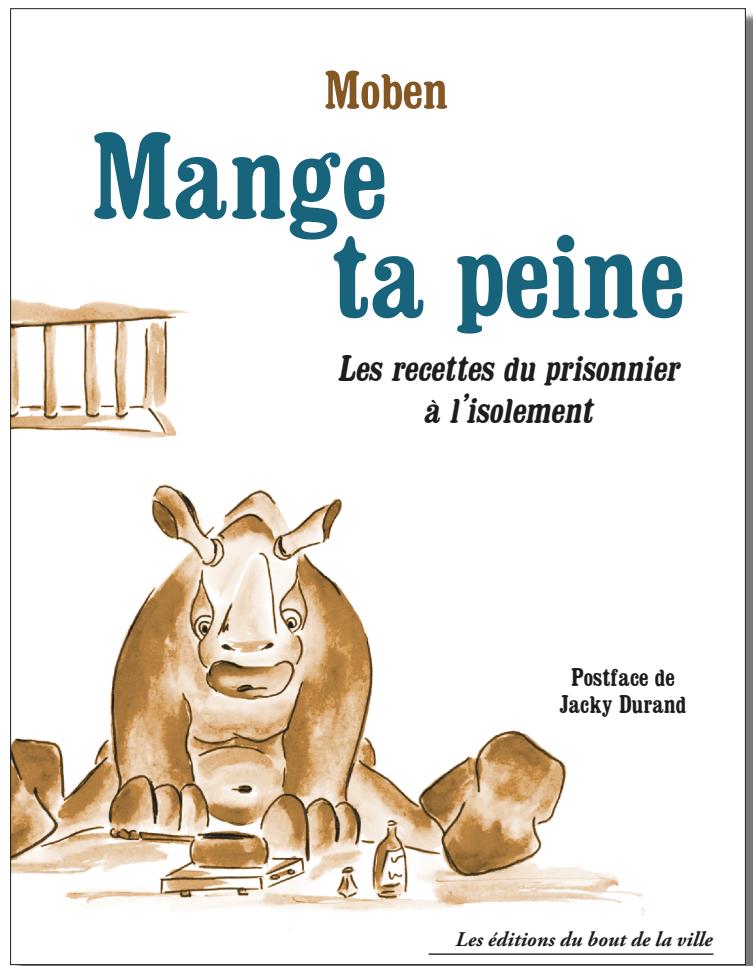


En librairies le 17 octobre 2025

« En prison, manger équilibré est essentiel à la santé mais surtout au moral. Ces recettes sont un moyen de bien manger, même avec des moyens vraiment limités. Elles sont gourmandes, équilibrées, faciles à réaliser. Elles sont la poésie de mon quotidien que je veux principalement partager avec les personnes qui vivent seules, à l'écart. »



Muben

Mange ta peine

Recettes du prisonnier à l'isolement

Les 77 recettes réunies dans ce livre ont été pensées et cuisinées en prison, dans son cœur profond: une cellule d'isolement. Muben, prisonnier longue peine devenu gastronome et artiste, partage trucs et astuces pour pouvoir cuisiner sans le matériel adapté dans des conditions extrêmes. Pour l'auteur, au même titre que la pratique physique du yoga ou l'entretien quotidien de ses facultés mentales, l'**art de cuisiner est devenu un moyen de survie**. Ses recettes sont ainsi l'occasion d'évoquer souvenirs, anecdotes et analyses documentant la prison et les solidarités qui s'y nouent autour de la nourriture. **Un livre de cuisine qui s'attache autant à remplir les ventres qu'à nourrir la riche pensée critique qui s'élabore derrière les murs.**

Muben a passé onze années en régime d'isolement pour tentative d'évasion. *Mange ta peine* est son premier livre. Postface de Jacky Durand, chroniqueur culinaire, reporter tout terrain et romancier.



ÉLÉMENTS TECHNIQUES

Format : 16 x 23 cm

150 pages

Prix : 14 €

ISBN : 979-1-09-110858-4



Diffusion : Hobo diffusion

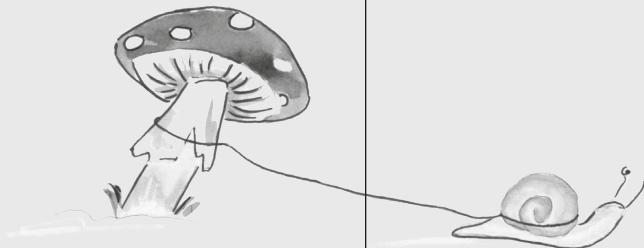
Distribution : Makassar distribution

Les éditions du bout de la ville

09 290 Le Mas d'Azil

leseditionsduboutdelaville@yahoo.fr

leseditionsduboutdelaville.com

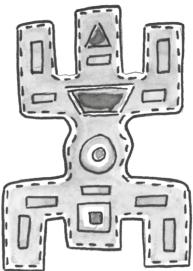


Trucs et astuces

- ✗ On peut monter des blancs en neige sans fouet: mettre les blancs dans une bouteille, la reboucher et secouer jusqu'à ce que les blancs deviennent bien fermes. Couper le haut de la bouteille en plastique pour récupérer les blancs en neige.
- ✗ On peut fabriquer un fouet en tenant deux fourchettes dos à dos.
- ✗ On peut enlever la peau des tomates facilement. Il faut entailler au couteau le dessus des tomates avant de les plonger dans l'eau bouillante quelques secondes. Les plonger immédiatement dans l'eau fraîche.
- ✗ On peut rendre le thon en boîte moelleux en l'arrostant de jus de citron et en le laissant reposer une heure.
- ✗ On peut faire une pâte à crêpes sans grumeau en introduisant tous les ingrédients dans une bouteille et en secouant énergiquement.
- ✗ On peut cuire à froid par l'action du sel. Il suffit de recouvrir l'aliment de sel et de réserver deux heures.

- ✗ On peut cuire sans four, il suffit d'avoir une poêle. En plaçant un couvercle ou une deuxième poêle par-dessus votre gâteau, tarte... vous pouvez facilement le retourner pour poursuivre la cuisson de l'autre face.
- ✗ On peut utiliser le papier contenu dans le paquet des feuilles de bricks comme papier de cuisson.
- ✗ On peut se servir de sacs congélation, ou de sac plastique (type sac poubelle) pour filmer les aliments et aussi pour les faire cuire ou précuire dans une casserole d'eau chaude ou dans la bouilloire. Dans le cas de la bouilloire: introduire dans la bouilloire les aliments bien scotchéés dans le plastique, mettez de l'eau jusqu'au maximum et enclenchez. Quand l'eau bout attendre 2 minutes pour réenclencher la bouilloire et ainsi de suite jusqu'à arriver à une vingtaine de minutes.
- ✗ On peut...

Le bol et le verre sont standards en détention, cela équivaut à 47 cl pour le bol et 16 cl pour le verre. Les plaques à induction sont aussi standards, feu doux correspond à feu 1 (100 watts) et feu moyen à feu 2 (200 watts).



Ces recettes sont autant d'esquisses personnelles que de partages avec mes codétenus en maison d'arrêt et dans les prisons centrales. Elles sont aussi le fruit de quelques ateliers de cuisine avec des chefs organisés par les unités scolaires, sanitaires et d'insertion et de mes rencontres en prison. C'est ce qui explique la diversité des influences : marocaine, antillaise, libanaise ou encore vietnamienne. Ma cuisine est aussi, évidemment, influencée par mes origines kabyles : je viens d'une famille nombreuse, la cuisine avait une place primordiale dans notre quotidien et mes deux parents cuisinaient.

✗ Tartare de tomate à l'oriental

*3 tomates
1 cuillère à soupe de miel
1/2 cuillère à café d'épices ras-el-hanout
1/2 cuillère à café de sel*

Enlevez la peau des tomates puis coupez-les en cubes. Mettez-les dans un récipient et ajoutez le miel, le sel et le ras-el-hanout. Mélangez et laissez deux heures au frais avant de servir.

✗ Avocat thon mayonnaise

*2 avocats
1 citron
1 boîte de thon*

Faites une mayonnaise berbère (voir page « sauces ») Égouttez et émiettez le thon dans un bol. Ajouter dessus le jus du citron. Coupez-en deux les avocats et les garnir avec une cuillère de thon, et recouvrir d'une cuillère de mayonnaise.

✗ Clafouti à la tomate et aux olives

4 œufs
20 olives dénoyautées
1 verre et demi de lait
2 verres de farine
1 cuillère à café d'herbes de Provence
Une pincée de sel et de poivre

Beurrez et farinez une poêle.
Coupez les tomates en fines lamelles et les olives en fines rondelles.
Répartissez les bien à plat dans la poêle.
Dans une casserole, faites chauffer le lait jusqu'à frémissement.
Dans un saladier mélangez les œufs avec les épices puis incorporez la farine, la levure et ajoutez le lait chaud en mélangeant.
Versez la pâte ainsi obtenue sur les tomates et les olives.
Couvrez et faites cuire à feu doux 40 minutes.

✗ Dattes farcies au fromage crémeux

20 dattes
1 portion de fromage (type Saint-Moré)
1 cuillère à soupe de crème liquide
1 poignée de cerneaux de noix
1 pincée de sel et de poivre

Dans un bol, fouettez à la fourchette le fromage, la crème, le sel et le poivre.
Ouvrez les dattes en portefeuille, retirez le noyau et les farcir d'une petite cuillère du fromage fouetté. Disposez les dattes sur une assiette, concassez les noix et parsemez les dattes.
Réservez une heure au frais avant dégustation.

✗ Flan de courgettes

1 courgette (variante possible avec des épinards, des brocolis...)
10 g de beurre
1 petit suisse
3 œufs
Une pincée de sel et une de poivre

Coupez la courgette en petits cubes et faites-les rissoler au beurre dans une poêle.
Battez le petit suisse avec les œufs, le sel et poivre dans un bol et versez ce mélange dans la poêle sur les courgettes quand elles sont cuites à votre convenance.
Cuire sur feu doux couvert pendant 30 minutes environ.

✗ Lentilles froides à l'orientale

1 boîte de lentilles précuites en conserve
1 oignon
Quelques olives dénoyautées
1 cuillère à soupe de miel
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1/2 cuillère à café d'épices ras-el-hanout
1 pincée de sel et de poivre

Versez les lentilles rincées et égouttées dans un saladier.
Émincez l'oignon et les olives. Ajoutez-les aux lentilles ainsi que le miel, l'huile, les épices, le sel et le poivre.
Mélangez et réservez une heure au frais avant de servir.



J'ai eu l'idée un jour de prendre le contenu d'une boîte de conserve – des lentilles par exemple – de leur ajouter deux verres de farine, un peu d'huile d'olive, quelques épices et de faire cuire ce pain à la poêle. Je ne l'avais jamais vu nulle part, c'est une invention ! Et j'en suis fier parce que je tricote avec trois fois rien et que tout le monde peut le faire.

Faut savoir se débrouiller ici, par exemple tous les mois l'AP nous fournit un paquet de sacs poubelles blancs et je m'en sers pour cuire et conserver si je n'ai plus de sacs hermétiques. En découpant le bas du sac poubelle pour l'ouvrir en deux, ça sert aussi comme du film alimentaire.

× Bouillon de poulet thaï

*2 blancs de poulet
1 gousse d'ail
1 piment
100 g de spaghetti
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de sauce soja
1/2 cuillère à café de coriandre
1/2 litre d'eau
1 bouillon de volaille
2 pinceses de sel
2 pinceses de poivre*

Épluchez et hachez l'ail. Nettoyez et émincez le piment. Dans un bol, mélangez l'ail, l'huile, le sel, le poivre et le blanc de poulet coupé en petits morceaux. Réservez cette marinade une heure au frigo. Mettez les spaghetti à cuire dans l'eau bouillante salée. Égouttez et réservez avec une noix de beurre pour éviter qu'elles ne collent. Dans une casserole sur feu moyen, versez le bol de marinade et arrosez de sauce soja. Laissez cuire 5 minutes pour laquer légèrement le poulet. Réservez dans un bol. Dans une casserole, portez à ébullition le ½ litre d'eau, avec le bouillon cube, le piment émincé, la coriandre, le sel et le poivre et porter à ébullition. Déposez les spaghetti au fond d'un saladier ou d'un plat un peu profond. Disposez par-dessus les morceaux de poulet. Versez le bouillon bouillant par-dessus et dégustez.

EXTRAITS

14 MANGE TA PEINE

qui ont tenté ou réussi une évasion. Avec mon avocat, nous avons fait des recours chaque année depuis cinq ans pour en être radié, mais rien ne change : en 2025, je n'ai toujours pas la réponse pour le premier recours de 2021. DPS, concrètement ça veut dire qu'il y a toujours deux agents et un gradé dès que la porte de la cellule est ouverte, contrairement à la norme qui est de un seul surveillant ; ça veut dire fouille à nu systématique après les visites familles et avocat ; ça veut dire rotation de cellule tous les trois mois – quand c'est pas une fois par mois comme à Liancourt – je remonte de promenade et je découvre qu'ils m'ont changé de cellule et déplacé mes affaires ; ça veut aussi dire impossibilité de travailler ; refus de toutes les demandes de permission employeur, refus des sorties sportives ou culturelles même accompagné de surveillant, même avec accord des Spip. Quand tu es transféré d'une prison à une autre, tu l'apprends au dernier moment ; ils viennent, ils te réveillent, et ils t'amènent ailleurs. Une fois ils ne m'ont même pas laissé m'habiller et j'ai été transféré en caleçon et en chaussettes. Une autre fois je suis resté en short et claquettes pendant trois jours. Ils ne m'ont rien donné d'autre et j'ai dû attendre mon premier parloir pour avoir des affaires. Tu ne fais pas toi-même ton paquetage, tes affaires ne sont pas toujours là à ton arrivée et il y en pas mal qui se perdent en chemin, un mixeur, des DVD, des jeux, des vêtements... « perdus ».

Face à l'isolement : autodiscipline et création

Je suis sorti de prison en conditionnelle en 2012, et je suis retombé en 2017. Retour au QI. Pendant ma première peine j'avais encore le mental, j'étais plus jeune, je l'ai mieux supporté. Mais avec cette nouvelle peine, c'est devenu très dur. Là, j'ai vraiment eu l'impression qu'on essayait de me noyer. Pour tenir bon j'ai eu besoin d'avoir des projets. La création était devenue indispensable à ma survie. Je me suis mis à beaucoup dessiner. Puis, en 2019, les surveillants sont venus et m'ont pris ma peinture « par mesure d'ordre et de sécurité ». MOS.

Je n'avais plus droit à rien, pas même un feutre. J'ai alors commencé à dessiner au Bic, mais comme j'aime bien peindre aussi je me suis mis à chercher avec quoi remplacer la peinture. J'ai fait des essais avec de la betterave, c'était pas mal, mais quelques jours après il y avait des

15

moisissures qui apparaissaient sur mes dessins. Alors j'ai essayé au café et là ça a bien marché. Je bois plutôt du thé d'ordinaire, mais depuis je me suis mis à boire du café et je dessine avec le fond de ma tasse. Je peins d'abord les zones claires et je rajoute un tout petit peu de café en poudre dans la tasse pour pouvoir peindre les zones foncées.

C'est comme ça que j'ai peint le dessin de couverture de ce livre. Je dessine souvent des rhinocéros car c'est un animal qui fait écho à mon parcours de vie. Il incarne une forme d'infinie liberté pour moi, une force tranquille qui ne va jamais attaquer si elle n'est pas attaquée. C'est un animal végétarien, fonceur et puissant qui n'a aucun prédateur si ce n'est l'homme. Il est en voie d'extinction : sur les 6000 individus qui restaient en 2020, 2000 ont été braconnés pendant la crise du covid.



C'est avec cette nouvelle peine que je me suis mis à beaucoup cuisiner et la cuisine est devenue petit à petit un véritable moyen d'expression pour moi. Je faisais des recettes mais je ne pouvais que très rarement les partager avec d'autres. Je me suis dit qu'un livre serait le moyen de remédier à ce manque, de créer de la solidarité dans l'épreuve avec toutes les personnes qui sont comme moi à l'isolement. J'ai vu ce projet comme une petite peinture et j'ai travaillé sur les recettes pendant trois ans.

Pour ne pas perdre pied et garder la tête sur les épaules quand on est un isolé, il faut avoir de la discipline et des rituels. Ma journée type est donc très rythmée : je me lève à 5 heures, je fais des étirements, je bois un thé, j'aère, je fais mon lit et un petit coup de ménage. Ensuite je fais mon yoga et je déjeune. À 7 heures, ouverture des portes, là je demande toujours la promenade, en général je l'ai tout de suite. Je vais courir pendant toute l'heure de la promenade. Parfois les surveillants sont occupés alors ils ne viennent pas me chercher et ça peut durer deux heures. Mais, que cela dure une heure ou deux, quand je lève les yeux je ne vois pas le ciel : il

EXTRAITS

16 MANGE TA PEINE

y a un grillage, des barreaux, encore un grillage et un barbelé. Retour en cellule. Si la douche est en cellule pas de problème, je peux me doucher direct. Mais dans toutes les vieilles prisons la douche n'est pas en cellule. Il faut donc, là encore, demander au surveillant. Et là encore, c'est à son bon vouloir. Ensuite, je lis. Quand les deux agents et le gradé - MOS -, arrivent avec la gamelle je vois ce que je peux y prendre pour le cuisiner à ma façon. Je leur laisse le reste. Comme la gamelle arrive très tôt, vers 11 h 15, cela me permet de manger à midi. L'après-midi peut varier, mais je me fixe toujours un programme: si je suis dans une prison où l'on a droit à une seconde promenade, je la demande; s'il y a une bibliothèque, je demande à y aller. Le soir, ils passent à 18 heures pour la gamelle. De nouveau je prends ce que je peux recuisiner à ma façon. Je mange puis j'écoute la radio, je dessine, je révise ou je bricole. Je ne suis pas trop télé car je suis resté des années sans télé à l'isolement. Je la regarde uniquement si un programme précis m'intéresse: un film de mon époque, les années 90, ou des documentaires et des reportages. Comme beaucoup de prisonniers à l'isolement, je regarde pas mal de reportages animaliers. C'est comme ça que je suis incollable sur les animaux les plus rapides sur terre, dans l'air ou dans l'eau, les plus lourds, les plus petits! Ici tu n'as plus aucun contact avec des animaux, alors quand il y a une mouche ou une araignée dans ta cellule tu scotches dessus aussi... comme dans un reportage! Et pour finir la journée, je médite un peu et je me couche tôt, jamais après 23 h.



17

Lutter pour gagner le droit de cuisiner

Jusqu'au début des années 2000 il était strictement interdit de cuisiner au QI. Nous n'avions droit à aucun matériel: ni les plaques chauffantes, ni les frigos n'étaient autorisés. L'alimentaire était quant à lui très bas de gamme, comme dans les films: des louches d'une bouillie impossible à identifier. Malgré cette interdiction on se cuisinait des trucs vite fait sur des «chauffes» qu'on fabriquait. De temps à autre, on se la faisait saisir mais on en refabriquait une aussi sec. En 2004, alors que j'étais au QI de Strasbourg, la direction a saisi une de mes chauffes et l'a envoyé au musée pénitentiaire¹, tellement elle était surprenante: j'avais pris deux boîtes de conserves avec une résistance de thermoplongeur enroulé autour (le thermoplongeur on pouvait le cantiner). Je l'appelais ma «turbo»: l'eau bouillait en deux minutes. À cette époque je cuisinai surtout des pâtes avec une petite sauce au thon, c'est vite fait donc ça économise la chauffe et ce n'est pas cher: je diluais une cuillère de concentré de tomate et de l'harissa dans un bol d'eau chaude, je faisais revenir des oignons émincés dans une poêle, puis je rajoutais le bol d'eau et le thon, ça chauffait 10 minutes et voilà.

Entre 2001 et 2005 il y a eu de grandes luttes collectives au sein des QI². À l'époque on était une centaine de mecs dans les QI. Nous étions tous là pour des histoires d'arrachages [évasions] ou de suspicion. Il y avait aussi deux ou trois «islamistes», les premiers. On était isolés mais on se «croisait» tous à un moment ou un autre à force de tourner de QI en QI dans les prisons de France. On ne restait jamais plus de trois mois au même endroit – MOS- et c'est toujours pareil aujourd'hui. Se croiser

1. Les premiers «criminologues» au 19^e siècle éprouvaient déjà cette drôle de haine teintée de fascination à l'égard des classes dangereuses qu'ils se donnaient pour mission d'étudier pour mieux les dompter. Ainsi, ont-ils toujours aimé collectionner les objets -quand ce n'était pas telle ou telle partie du corps- des êtres «infâmes» dans des musées ou autres cabinets de curiosité. L'administration pénitentiaire française s'inscrit dans cette grande tradition en gardant les traces de l'inventivité des prisonniers dans son Musée national des prisons ouvert entre 1995 et 2010 à Fontainebleau. Ses collections ont depuis été transférées à l'Ecole nationale d'administration pénitentiaire à Agen.

2. À propos des luttes dans les QI du début des années 2000, on peut lire les numéros 1 à 12 du journal *l'Envolee*, disponible sur lenvolee.net.

EXTRAITS

32 MANGE TA PEINE



À L'ISOLEMENT 33

