

mm

SPÉCIAL
WORLD
FOOD

CUISINE

N°5 JUIN - JUILLET 2018

73

RECETTES DU MONDE
FACILES
POUR L'ÉTÉ

FOOD & TRIP
TEL-AVIV
LE NOUVEL
ELDORADO

UN GOÛT DE
VACANCES
AVEC NOS CHEFS



JAMIE OLIVER
DE PÉKIN À MEXICO



LUANA BELMONDO
DE LISBONNE À ROME



BABETTE DE ROZIÈRES
SON MENU CRÉOLE

ON A TESTÉ
POUR VOUS

Le lait
de coco



Saveurs d'ailleurs

★
LE BARBECUE
EN MODE US

M 07657 - 5 - F: 3,90 € - RD



NOUVEAU

EVEIL® FRUITS ET TOUCHE DE LAIT, DES BONS FRUITS ASSOCIÉS À UNE TOUCHE DE LAIT !

À la maison ou en balade, au goûter ou au dessert, toutes les occasions sont bonnes pour faire découvrir de nouvelles saveurs à Bébé !



♥ Une recette toute simple, sans superflu :

85% de fruits, 15% de lait et un peu de vitamine C, c'est tout !

- Sans sucres ajoutés⁽¹⁾
- Sans colorants
- Sans arôme⁽²⁾
- Sans résidus de pesticides⁽²⁾

♥ Une recette adaptée aux besoins nutritionnels des bébés de 6 à 36 mois.

♥ Eveil® associe les fruits et le lait pour le plus grand plaisir de bébé :

de la gourmandise, de la douceur, de l'onctuosité.

♥ Des produits fabriqués en France

par les Vergers de Châteaubourg (35)



Soucieux du bien être de Bébé, nos fruits sont rigoureusement contrôlés et sélectionnés.

Les fruits sont cultivés de manière à garantir une qualité optimale, notamment l'absence de résidus de pesticides⁽²⁾.

Dès 6 mois en pot

- Pomme / Banane
- Pomme / Banane / Fraise
- Pomme / Poire

Dès 8 mois en gourde

- Pomme / Vanille
- Pomme / Banane / Cassis
- Pomme / Banane / Abricot

LE GOÛTER SAIN ET GOURMAND DE BÉBÉ

Retrouvez-le au rayon bébé de votre magasin !



SOMMAIRE

MYC n° 5 • juin - juillet 2018

C'est dans l'air...

P.8 C'EST TENDANCE !
C'est le Pérou!

P.10 TOUT NOUVEAU TOUT BON !
Le tour du monde en cuisine

P.18 LÈCHE-VITRINE
La table de la jungle
Le monde entre mes mains

P.30 VERRE BOUTEILLE
Le (Nouveau) Monde en bouteille

Carrément pratique

P.5 CONSEILS DE PROS
Les chefs vous répondent

P.12 ON A TESTÉ
Le lait de coco

P.22 LES GRANDS DÉBATS DE
« ÇA CHAUFFE EN CUISINE »
Quel pays a la meilleure
gastronomie ?

P.24 STEP BY STEP
Le pain pita, pas à pas

P.26 1 RECETTE 3 POSSIBILITÉS
Le fish & chips

P.95 FEUILLETEZ... DÉGUSTEZ
Embarquement immédiat !

P.97 INDEX DES RECETTES

Feel good... feel good

P.6 À VOTRE SANTÉ
Ce qui est bon pour vous dans ce numéro

P.14 ZOOM DE SAISON AVEC LUANA
La vanille vue par Luana
+ 10 recettes simples et gourmandes

P.28 BIEN DANS MON ASSIETTE
Les super-aliments cosmopolites

P.32 COCKTAILS
Vive l'été avec les mocktails!

Retrouvez-nous à la télévision sur My Cuisine, la chaîne 100 % cooking et divertissement.
Disponible sur SFR, canal 43, et sur Bouygues Télécom, canal 223.

Et sur mycuisine.com et sur les réseaux :



JAMIE OLIVER



CARNET de recettes

En couv'

SAVEURS D'AILLEURS

Un goût de vacances avec nos chefs!
Les recettes et astuces de Babette de Rozières, Akrame Benallal, Juan Arbelaez, Luana



P.36 AROUND THE WORLD AVEC JAMIE

Notre chef star et des recettes
inspirées de ses voyages

P.44 MON BBQ COMME AUX US
Grillades XXL

P.50 TOUTE LA FINESSE DU MOYEN-ORIENT
Houmous, falafels, taboulé, baklavas...

P.58 LA BONNE CUISINE DU SUD
Paella, tapas, tiramisu...

P.64 SOUS LE SOLEIL DU MAGHREB
Tajine, couscous, chorba...

P.70 MENU EXOTIQUE
Sous les sunlights des tropiques
avec Babette de Rozières

P.74 PARFUMS D'ASIE
Viêt Nam, Japon, Corée...

P.80 SAVEURS INATTENDUES
Vers des contrées culinaires méconnues



On sort, on s'évade

P.86 FOOD AND TRIP
Tel-Aviv, le nouvel eldorado

P.93 BONNES ADRESSES
Le goût du voyage

P.98 AGENDA
L'été sera show!



BLU
Performance

Les Side-by-Side pour les passionnés de grande cuisine

- Une solution unique avec 6 climats de conservation indépendants
- Un compartiment spécial pour les poissons et crustacés à - 2 °C : BioFresh-Plus
- Fini la corvée de dégivrage grâce au NoFrost
- Une cave à vin avec 2 zones indépendantes réglables de + 5 à + 20 °C
- Une fabrique à glaçons automatique pour une réserve permanente de glaçons
- Un fonctionnement extrêmement silencieux à 38 dB

LIEBHERR
Qualité, Design et Innovation



wine.liebherr.com



socialmedia.home.liebherr.com

NOS CHEFS

SONT LÀ POUR VOUS

100 % world food!

Posez vos questions à nos chefs sur la page Facebook de My Cuisine ou sur la rubrique « Contactez-nous » de mycuisine.com.

Propos recueillis par Alice Mahlberg

LUANA BELMONDO



À part l'Italie, quel pays vous inspire le plus pour cuisiner, et pourquoi?

- Servane M., Châtellerault

« Le Japon! C'est un pays qui utilise des produits vraiment bruts, à la source : du thé, du riz, du poisson, des algues... Je me souviens qu'il y a vingt ans, j'ai eu la chance de manger chez la chef de l'empereur du Japon. J'ai découvert des goûts incroyables! On pense souvent que le Japon, ce sont les sushis : dans les plats qui sont arrivés, je n'ai rien goûté de cru, et on ne m'a pas servi un seul sushi! J'utilise souvent du wasabi très clair pour faire une vinaigrette que je mets dans une salade avec des crottins de chèvre. »



JUAN ARBELAEZ, CHEF



Comment réveiller un dessert avec des agrumes?

- Olivier C., Piriac-sur-Mer

« Il faut pas oublier qu'un agrume, ce n'est pas que du jus : c'est aussi du zeste, la première peau, et du ziste, la partie blanche qui apporte de l'amertume. Il y a énormément d'huiles essentielles dans l'écorce, c'est pour ça qu'il faut choisir des agrumes non traités. L'été, pour un dessert plein de peps, je prends un yaourt, du pamplemousse et quelques amandes grillées ou caramélisées, je râpe juste un peu d'orange ou de mandarine dessus! Sinon, j'aime aussi faire confire le ziste avec un peu de miel, je le mixe pour obtenir une marmelade légèrement amère qui fonctionne très bien avec une boule de glace vanille ou fraise. »

BABETTE DE ROZIÈRES, CHEF



Pouvez-vous nous donner une recette de sauce facile pour apporter une touche créole à un plat?

- Benjamin G., Paris

« J'aime préparer une sauce métisse aux épices douce. Elle accompagne les grillades, les viandes blanches, les salades, les poissons : c'est une sauce traditionnelle des Antilles. Prenez 16 brins de ciboulette, 2 brins de persil plat, 2 gousses d'ail, 2 échalotes, 1/4 de poivron rouge, 1 râpure de gingembre, 5 cuil. à soupe d'huile d'arachide, 3 citrons verts, 20 cl d'eau chaude. Hachez au couteau finement la ciboulette, le persil, l'ail, les échalotes, le poivron et le gingembre. Puis ajoutez l'huile et le jus des citrons. Salez et poivrez. Mouillez avec l'eau très chaude, remuez et recouvrez le saladier d'un torchon. Laissez infuser jusqu'à refroidissement. La sauce est prête! »

AKRAME BENALLAL, CHEF



Curry fort ou curry doux : quelles recettes recommanderiez-vous pour chacun?

- Laure B., Courbevoie



« Pour un curry fort, je recommande de la viande blanche. Le mariage fonctionne très bien avec de la volaille ou du veau par exemple. Petit conseil, il est important de bien faire mariner la viande au préalable. Pour la marinade, je mélange du yaourt, du curry fort et du citron vert. Le curry fort se marie à merveille avec le citron vert : pensez-y pour booster vos recettes! Et pour le curry doux, l'idéal est de le mélanger à un sirop peu sucré si possible et le conserver au frais. Puis coupez un ananas en cube et faites-le mariner dedans. Une préparation idéale pour des desserts exotiques! »

FABRICE MIGNOT, CHEF



Je cherche une recette de marinade épicée pour un barbecue et des astuces afin de bien imprégner la grillade.

- Jean-Michel J., Saint-Maur-des-Fossés

« Voici la recette de marinade "Diable Vert" : mixez deux tomates Green Zebra avec 25 cl d'huile d'olive et ajoutez tous les ingrédients suivants : anis vert, graines de moutarde, Tabasco vert, herbes de Provence, coriandre, ail et piment vert. Laissez infuser à température ambiante pendant 1 heure, puis plongez la viande dedans quelques minutes avant la cuisson. Pour imprégner la viande de la marinade, la meilleure solution reste le sous-vide. Il suffit de les mettre dans un sachet et de refermer! Il existe aujourd'hui des petits appareils de mise sous vide peu coûteux. Sinon, vous pouvez aussi bien malaxer votre viande, en veillant à utiliser des gants. »



À VOTRE SANTÉ

Les ingrédients stars
des recettes de ce numéro.

Par Constance d'Aure



CITRON : FAITES UN ZESTE POUR VOS PLATS

Originaire d'Asie, le citron est notre meilleur allié en cuisine! Riche en vitamine C, cet agrume jaune ou vert est une mine d'antioxydants et permet de réduire les risques de maladies cardiovasculaires. Résultat, c'est un véritable booster immunitaire. En cuisine, le jus de citron donne du peps à vos sauces, vos vinaigrettes et vos marinades. C'est l'ingrédient indispensable pour préparer des ceviches, des poissons à la tahitienne... Confit, il devient un condiment magique dans les plats orientaux type tajines, tarama grec. En chutney, c'est le plus dans les recettes indiennes. Quant à son zeste, qu'il soit en lamelles, découpé en fines lanières ou râpé, c'est la touche fraîcheur assurée pour toutes vos préparations.



AIIIE...

L'ail est une formidable source de vitamines, d'oligo-éléments, de magnésium et d'antioxydants. Côté variétés, vous avez le choix entre l'ail blanc, rose ou roux. Très prisé dans les cuisines du soleil, il fera chanter vos salades, sauces et vinaigrettes. Astuce : frottez 1 gousse d'ail dans un plat avant d'y verser votre appareil à gratin. À adopter de toute urgence : des têtes d'ail en chemise à confire au four autour d'une pièce de viande! Petit bémol, l'ail laisse une mauvaise haleine, c'est bien connu. Mâchez du persil, de la menthe ou un grain de café pour contrer ce désagrément.



La coriandre

Très prisée dans de nombreuses régions du monde - Inde, Asie du Sud-Est, Moyen-Orient, Amérique du Sud -, la coriandre est une herbe aromatique peu calorique et bourrée de vitamines, à consommer sans modération...



LE BOULGOUR, UNE VRAIE PERLE

Un ami qui vous veut du bien? Affirmatif. Très peu calorique, c'est l'allié de votre ligne. Une portion de 100 grammes de boulgour cuit apporte environ 90 calories, avec en prime des fibres et une rapide sensation de satiété. Comme tout aliment à base de blé dur, le boulgour contient du gluten, mais en très faible quantité. Innovez pour épater vos amis, invitez-le à votre table. Suivez les mesures pour un taboulé libanais express : versez 2 verres de boulgour non cuit dans le fond d'une jatte et le jus de 2 citrons; laissez reposer 30 minutes. Puis déposez en couches des tomates coupées en cubes, du persil plat ciselé, des feuilles de menthe et de l'oignon cru haché. Arrosez d'huile d'olive, salez, poivrez. Un véritable instant fraîcheur!



Aussi bon pour Marguerite que pour Juliette.

Lactel-SNC au capital de 64 000 € - ZI des Touches Bqlevard Arago 53810 CHARGE
RCS LAVAL SIREN 402751036



- ✓ VACHES NOURRIES SANS OGM <0,9%
- ✓ 200 JOURS DE PÂTURAGE /AN
- ✓ MEILLEURE RÉMUNÉRATION DES ÉLEVEURS

L'Appel des Prés est bon pour Marguerite qui passe beaucoup de temps dans les pâtures et mange principalement de l'herbe issue de la ferme et des céréales, sans OGM, soigneusement sélectionnées. Ce lait d'origine France est tout aussi bon pour Juliette qui le boit et s'en régale ! Et cette filière de qualité permet aussi une meilleure rémunération des éleveurs engagés, avec Lactel, dans la démarche.



C'EST LE PÉROU!

Grâce à son riche héritage culinaire, la cuisine péruvienne a le vent en poupe en France et dans le monde, et ce n'est pas près de s'arrêter !

Par Constance d'Aure

Agitation sur la planète world food : le Pérou serait-il en passe de devenir la référence dans le monde de la gastronomie ? Plusieurs tables péruviennes ont, depuis cinq ans, réussi le tour force de figurer dans le top ten des World's 50 Best Restaurants, classement annuel des meilleurs restaurants du monde établi par les jurés des World Travel Awards. La France n'échappe pas à cette lame de fond : depuis quelques années, dans l'Hexagone, fleurissent de nouvelles tables péruviennes dont la réputation n'est plus à faire.

Mais qu'est-ce qui plaît donc tant dans la cuisine péruvienne ?

Son approche conviviale, basée sur le partage, et ses influences culinaires (chinoise, japonaise, espagnole, africaine et italienne) ? Certainement. Deux fois plus grand que la France, le Pérou bénéficie de trois écosystèmes : l'Amazonie, la côte Pacifique et les montagnes andines, ce qui lui offre un choix immense d'ingrédients uniques au monde (4000 variétés de pommes de terre, 200 variétés de piments, 100 variétés de maïs...). Il existe plus de 400 plats typiques du pays, dont les plus connus sont le fameux ceviche (poisson mariné), le *lomo saltado* (bœuf sauté au wok) ou encore le *pollo a la brasa* (poulet rôti). Le Pérou a également développé un très large éventail de recettes avec des ingrédients locaux, par exemple plus de 2500 soupes différentes. Aujourd'hui, la gastronomie péruvienne a essaimé dans le monde grâce à ses chefs bien décidés à faire connaître leur cuisine et toutes ses richesses.



CONFIDENCE AU COIN DU FOURNEAU DE RUBEN ESCUDERO, CHEF EXÉCUTIF DU RESTAURANT PÉRUVIEN MANKO PARIS, OUVERT PAR LE CHEF-ENTREPRENEUR PÉRUVIEN GASTÓN ACURIO.

Quels sont les ingrédients de base de la cuisine péruvienne ?

Le piment, le citron et la coriandre. Autre incontournable, le *fritto*, la base des plats : de l'oignon, de l'ail et du piment, frits jusqu'à obtention d'une pâte, qui cuit sur feu très doux pendant 40 minutes avant d'y ajouter de la viande ou du poisson.

Quels sont les accompagnements les plus courants ?

Le riz, les pommes de terre, le manioc, la banane plantain et des légumes verts. Il n'y a pas de pain au Pérou.

Quel est le secret de votre ceviche ?

Le ceviche est un plat qui se prépare à la dernière minute. Il faut avant tout un poisson hyper-frais, du bar, du maigre, de la daurade - pas de cabillaud,



la chair s'effrite trop. Ensuite, on découpe le poisson en cubes, on ajoute beaucoup de citron vert, d'oignons rouges, de la coriandre ciselée, du sel, et on mélange. La réussite de ce plat tient dans le temps de la marinade : entre 30 secondes et 1 minute maximum.

MANKO PARIS

15 avenue Montaigne, 75008 Paris.
Tél. : 01 82 28 00 15 • manko-paris.com

LES CHEFS PÉRUVIENS EN FRANCE Maximo Leiva (Paso Doble, 53 rue Blanche, 75009 Paris), Lourdes et Lalo Justo Caballero (El Picaflor, 9 rue Lacépède, 75005 Paris), Gina Caverio (El Chalan, 6 rue Lefebvre, 75015 Paris), Carlos Camino (Miraflores, 60 rue Garibaldi, 69006 Lyon)

LES CHEFS PÉRUVIENS RÉPUTÉS DANS LE MONDE Virgilio Martínez (Lima), Mitsuharu Tsumura (Lima, Macao), Franco Noriega (New York)



Olive you

*Les meilleures
olives de table
d'Europe*

Votre en-cas nature, à toute heure !



Olives Konservolia

Vous trouverez sur le marché une multitude de variétés d'olives de tables produites dans l'Union Européenne (UE). Les variétés Kalamata, Konservolia (noire) et Throuba, qui mûrissent naturellement sur l'arbre, sont parmi les plus populaires, mais les olives vertes Chalkidiki et Konservolia (verte) sont également un grand classique des amateurs d'olives !

Le consommateur a accès à une grande gamme de produits : olives dénoyautées ou farcies, émincées, parfumées au fenouil, à l'estragon, au zeste de citron, au vinaigre, marinées, ou encore en tapenade. Vous les trouverez en bocaux, en sachets, en conserves ou en mini barils.

Découvrez les variétés principales et dégustez-les à toute heure, comme un véritable en-cas « nature » !



www.facebook.com/oliveyoueu/

www.pemete.gr

www.oliveyou-eu.eu

DANS MON FRIGO



LE TOUR DU MONDE EN CUISINE

Pas besoin d'aller bien loin pour faire voyager vos papilles ! Aujourd'hui une sauce, un condiment ou des épices suffiront à vous faire décoller.

Par Mathilde Bourge

LA SOUPE FROIDE ESPAGNOLE

Basta con el gaspacho rojo !
Craquez pour la légère acidité de ce gaspacho à la tomate verte et au citron, subtilement relevé d'une pointe de basilic... Une vague de fraîcheur en bouche !

GreenShoot, 5,65 €
En grandes et moyennes surfaces



L'aubergine FAÇON MOYEN-ORIENT

Un délicieux mélange d'aubergines, de tahini (crème de sésame), de poivrons grillés, de sel et de poivre. Inutile d'en faire plus !

Baba ganoush, Authentique Grec by Ifantis, 3,50 €
En grandes et moyennes surfaces



BLACK EYED PEA D'AFRIQUE

Le niébé est un haricot blanc qui a la particularité d'avoir un « œil noir ». On l'utilise aussi bien en tartina de qu'en accompagnement de féculents.

Crème Niébé, Joe & Avrels, 7,90 €
Sur joe-et-avrels.com



L'ANTIOXYDANT BRÉSILIEN

La baie d'acaï est un aliment « superfood » bourré de vertus - vitamines, fibres, protéines - mais surtout antioxydants - que les Brésiliens adorent consommer glacé et mixé dans de délicieux smoothie bowls.

Pulpe d'acaï surgelée, 4 x 100 g, Nossa!, 5,90 €
Sur terr-acai.com



COUP DE BOL CORÉEN

Le bibimbap est l'un des plats les plus populaires en Corée. Dans un bol, on dépose de la viande et des légumes crus ou marinés sur un lit de riz vinaigré et on mélange le tout avec de la pâte de piment.

Bibimbap, Picard, 4,99 €
Chez Picard



AGRUME JAPONAIS

Si vous n'avez jamais entendu parler du yuzu, il est temps de vous y mettre ! Cet agrume asiatique au goût délicat et rafraîchissant se marie à merveille avec le côté sucré du miel.

Boisson pétillante au yuzu, Umami, 3,69 €
Sur umamiparis.com/fr



LA STAR DES OLIVES GRECQUES

Depuis quelques mois, les plus grands chefs s'arrachent cette olive charnue du Péloponnèse. On tartine généreusement cette crème sur un pita grillé ou un fromage à pâte dure... Un vrai régal !

Crème d'olives Kalamata, Kalios, 3,90 €
Sur mykalios.com



DANS MON PLACARD



SALSA À MEXICO



La sauce chipotle (mélange de tomates, piments et ail) est un « must » de la cuisine mexicaine. À utiliser avec parcimonie si vous ne voulez pas finir avec la bouche en feu !
Sauce chipotle ananas, Stonewall Kitchen, 8,50 €
Sur bienmanger.com

MARINADA ARGENTINA

Le chimichurri est une sauce très utilisée en Amérique latine avec les viandes grillées. Pour la préparer, il suffit d'ajouter un peu d'huile d'olive et du jus de citron à ce mélange d'épices et d'herbes, et le tour est joué !
Chimichurri Pampeano, Terre Exotique, 6,10 €
Sur terreexotique.fr



(Voir recette de chimichurri p. 47.)



THAÏ(LANDE) LA ROUTE

Plus besoin de courir les épiceries fines asiatiques pour préparer un bon curry. Facilitez-vous la vie avec ce kit pour deux contenant une crème de coco, de la sauce soja, de la pâte de curry vert et de feuilles de Kaffir.
Kit pour curry vert (existe aussi en rouge), Thai Heritage, 4,25 €
Sur lesbonsproduitsdumonde.com

CHICHE D'ALLER AU PROCHE-ORIENT ?

Des petites chips aux allures de corn-flakes au bon goût de falafel, pas mal non ? Avec seulement 2 % de matières grasses...
Pétales de céréales falafel, TooGood, 1,79 €
En grandes et moyennes surfaces



GLOBE-TROTTER



Espagne, Serbie, Finlande, Éthiopie... découvrez chaque mois une destination culinaire différente grâce à ce kit contenant 7 ingrédients, 4 recettes et 1 menu authentique. Prêt pour la découverte ?
Kitchen Trotter, 29,90 € par mois
Sur web.kitchentrotter.com



DIRECTION TUNIS

Quand Jardin Bio se lance dans la cuisine du monde, ça donne un couscous gourmand et ultra-rapide à préparer. Parfait pour manger équilibré même lorsque l'on est pressé !
Jardin Bio, 2,79 €
En grandes et moyennes surfaces

LES ANTILLES EN SUCRÉ/SALÉ

Destination soleil avec ce généreux mélange de légumes, ananas, jus de raisin, lait de coco, gingembre et épices. À agrémenter de viande... ou non !
Voyage aux Antilles, Karine & Jeff, 6,50 €
Sur karinejeff.fr



CONDIMENT JAPONAIS

L'ail noir est un condiment très utilisé dans la cuisine japonaise. Cette couleur est obtenue au terme d'une longue fermentation qui libère des notes sucrées et apporte beaucoup de moelleux à l'ail. Autre bon point ? Il est beaucoup plus digeste que l'ail traditionnel.
Ail noir d'Aomori, Umami, 8,90 €
Sur umamiparis.com/fr



BANC D'ESSAI



ON A TESTÉ POUR VOUS



LE LAIT VEGETAL COCO

Pour les végétariens, les intolérants au lactose ou tout simplement les amateurs de noix de coco, ce lait végétal onctueux donne un parfum exotique aux plats et aux desserts. Comparatif en cinq références !

Par Alice Mahlberg

Notre coup de cœur



Meilleur rapport qualité/prix



VITA COCO

1 litre, 3,99 €, en grandes surfaces.

Ses promesses : un lait de coco frais 100 % naturel qui se boit pur et s'utilise comme ingrédient en cuisine et en pâtisserie.

On ♥ : la marque trendy créée en 2004 par deux amis new-yorkais et sa faible teneur en calories.

Composition : eau de coco (60 %), eau, crème de coco (10 %), calcium, magnésium, zinc, vitamine A, vitamine B12, stabilisateurs.

Valeurs nutritives pour 100 ml :

- 30 kcal
- 2 g de matières grasses
- 2,3 g de glucides dont 1,4 g de sucres.

BJORG

200 ml, 1,86 €, en grandes surfaces.

Ses promesses : un lait fluide pauvre en sel qui s'utilise pour remplacer une crème classique dans les recettes salées ou sucrées.

On ♥ : le petit format à bouchon qui contient la quantité idéale pour trois plats ou pour ajouter une note de crème végétale dans une sauce.

Composition : noix de coco (59,8 %), eau, épaississant : gomme guar.

Valeurs nutritives pour 100 ml :

- 167 kcal
- 16,7 g de matières grasses
- 2,6 g de glucides dont 1,6 g de sucres.

JARDIN BIO

225 ml, 1,99 €, en grandes surfaces et sur leanatureboutique.com

Ses promesses : un lait de coco labellisé AB pour apporter une touche douce et parfumée à toutes vos préparations.

On ♥ : la marque française et familiale Léa Nature créée il y a vingt ans, qui promeut une alimentation biologique, saine et sûre.

Composition : noix de coco (68 %), eau, épaississant : gomme guar.

Valeurs nutritives pour 100 ml :

- 175 kcal
- 17,3 g de matières grasses
- 3 g de glucides dont 2,2 g de sucres.

DESIAM

180 ml, 2,83 €, en grandes surfaces.

Ses promesses : la base essentielle pour la préparation des plats thaïs et orientaux : currys, desserts et marinades.

On ♥ : l'emballage super pratique en sachet individuel et la texture homogène.

Composition : extrait de noix de coco 50 %, eau (49,5 %) épaississant : gomme guar (0,5 %).

Valeurs nutritives pour 100 ml :

- 157 kcal
- 14,5 g de matières grasses
- 4,8 g de glucides dont 0,9 g de sucres.

MONOPRIX

200 ml, 1,31 €, chez Monoprix.

Ses promesses : la marque de distributeur garantit saveur, équilibre et qualité nutritionnelle... la touche d'humour en plus sur le packaging !

On ♥ : la faible teneur en sucres et le petit prix grâce à la simplicité de la présentation.

Composition : extrait de noix de coco 60 %, eau, épaississant : gomme xanthane.

Valeurs nutritives pour 100 ml :

- 167 kcal
- 17 g de matières grasses
- 2,2 g de glucides dont 0,5 g de sucres.



Production originale



LUANA CUISINE

Saison 2 inédite

Du lundi au vendredi à 11h30

mycuisine.com
TV + MAG + WEB

En exclusivité sur

SFR Canal 43 et 55

Une chaîne du groupe





Retrouvez Luana Belmondo dans « **Luana cuisine** », saison 2 inédite du lundi au vendredi à 11h 30 sur My Cuisine la TV.

ZOOM DE SAISON  **L'ÉPICE DE L'ÉTÉ AVEC LUANA** 

LA VANILLE, ÇA TITILLE!

Produit noble par excellence, découvrez tous les secrets de cette épice que vous pourrez utiliser pour sublimer vos préparations sucrées ou salées.

Par Constance d'Aure

MONTRE TA GOUSSE, JE TE DIRAI QUI TU ES...

La vanille du Mexique se reconnaît à ses tiges fines et brillantes, sa palette aromatique étendue aux notes puissantes, chocolatées et épicées. La vanille Bourbon regroupe les vanilles de l'océan Indien, qui bénéficient de l'appellation Bourbon (Réunion, Madagascar...). Ses tiges sont fines, brunes, aux notes chaudes et fortes de cacao. C'est la vanille la plus commercialisée. Puis viennent la vanille de Tahiti, aux gousses épaisses noires, aux arômes puissants; de Martinique, Guadeloupe et Guyane, aux gousses fines, sombres, aux notes de réglisse et à la saveur beurrée; et enfin Inde et Nouvelle-Guinée, aux arômes boisés.



D'OÙ VIENT-ELLE?

Originale du Mexique, la vanille, appelée *tlilxot chitl* (« gousse noire »), était utilisée par les Aztèques. Les conquistadors la découvrirent et la ramenèrent en Europe pour tenter de la cultiver, mais ce fut un échec. Au XIX^e siècle, tandis que les botanistes s'échinaient à comprendre le mystère de sa pollinisation, un jeune esclave de l'île de la Réunion, Edmond Albius, eut l'idée d'effectuer manuellement la pollinisation des fleurs de vanille. Succès immédiat : ainsi commença l'essor de la culture de la vanille dans le monde.

LORSQUE LA TIGE PARAÎT...

La vanille est le fruit d'une orchidée grimpante, le vanillier. La multiplication se fait par bouturage. Il faut trois ans avant qu'un vanillier donne ses premiers fruits. Cueillie à peine mûre, la gousse de vanille, de couleur verte, longue de 15 à 25 cm, renferme une pulpe contenant des petits grains noirs très aromatiques.

Vient alors l'étape des traitements : échaudage pour stopper son processus de maturation, étuvage pour la sécher jusqu'à l'obtention de sa couleur brun foncé, et enfin tri et classement selon la qualité et la taille. Il faudra attendre un an avant la commercialisation.

LA RÉCOLTE COMMENCE
EN JUIN JUSQU'EN
OCTOBRE.

COMPTEZ
8 EUROS
LES 2 GOUSSES.

ANTIDÉPRESSEUR
NATUREL,
LA VANILLE
APAISE,
RELAXE,
DÉTEND
L'ORGANISME
ET LE CERVEAU.

DIVINE VANILLE...


Comment utiliser la vanille pour vos préparations? Coupez la gousse en deux, grattez en l'intérieur avec un couteau et récoltez les petites graines noires aromatiques. Pour conserver votre vanille, stockez-la à l'abri de la lumière, dans un endroit sec et frais, car elle se dessèche à l'air libre. La vanille est commercialisée sous différentes formes : en gousse, en poudre, en extrait et dans du sucre - le sucre vanillé. Petite astuce pour faire votre sucre vanillé : mettez une gousse de vanille fendue en deux dans un bocal de sucre pendant huit jours... et le tour est joué! En mode salé ou sucré, les petits grains noirs affoleront vos plats. Quelques graines par-ci par-là, et voilà de somptueux desserts. Côté salé, la petite pointe de vanille sublimerait votre blanquette de veau ou votre poulet en fricassée, mais gare au dosage!



Rencontre au sommet !
Luana Belmondo et Sylvie
Da Silva, auteure de livres
de cuisine, ont concocté pour
nous des pastéis de nata.

Pastéis de nata

 Pour 20 pastéis  Préparation 45 min

 Cuisson 15 min

• 2 rouleaux de pâte feuilletée pur beurre de 230 g
(chez le boulanger ou en supermarchés)

POUR LA CRÈME

- 30 cl de lait
- 20 cl de crème liquide
- 60 g de farine
- 1 gousse de vanille coupée en deux
- 2 bandes de zeste de citron non traité
- 300 g de sucre semoule
- 10 cl d'eau
- 1 œuf entier + 5 jaunes
- Beurre pour les moules
- Sucre glace pour saupoudrer (facultatif)

1. Sortez la plaque du four. Préchauffez l'appareil à 270 °C.
2. Mélangez le lait et la crème liquide dans un récipient. Versez la farine dans un saladier et délayez-la progressivement avec un peu du mélange lait-crème, en veillant à éviter les grumeaux.
3. Dans une casserole, faites bouillir le reste du mélange lait-crème avec la vanille grattée (gousse et graines) et les zestes de citron. Enlevez les zestes et la gousse et versez le mélange en filet sur la farine délayée. Transvasez le tout dans la casserole et faites bouillir à feu moyen, en remuant sans cesse, jusqu'à ce que la préparation épaississe. Retirez aussitôt du feu et laissez refroidir.
4. Versez le sucre et l'eau dans une casserole. Faites chauffer jusqu'à ébullition et laissez bouillir 3 min exactement (les bulles doivent être assez grosses). Mélangez ce sirop avec la préparation précédente, sans cesser de remuer.
5. Beurrez des petits moules. Sortez les pâtes feuilletées du réfrigérateur et découpez 20 petits tronçons. Placez 1 tronçon à plat dans le fond d'un moule et écrasez-le avec vos pouces. Remontez la pâte sur les bords du moule en tournant celui-ci sans trop aplatir la pâte.
6. Dans un bol, battez l'œuf entier et les jaunes en omelette, puis versez-les dans la crème. Mélangez au fouet vigoureusement. Déposez les moules garnis de pâte sur la plaque du four et versez-y la préparation délicatement, jusqu'au bord. Enfournes pour 15 min maximum : les petits flans vont gonfler, brunir et retomber.
7. Démoulez les pastéis à la main ou à l'aide d'un couteau. Saupoudrez-les de sucre glace ou dégustez-les nature.



LA VANILLE

EN 10 RECETTES

Elle sait se faire classique ou surprenante, mais elle distille toujours des parfums qui nous parlent de voyage et de soleil. Craquez pour la vanille !

Réalisation et photos Franck Schmitt



Sablés diamants à la vanille

Pour 30 sablés : dans un saladier, placez 200 g de farine, 130 g de sucre cristal, 1 pincée de sel. Ajoutez 125 g de beurre mou et 1 jaune d'œuf. Mélangez pour sabler la pâte. Ajoutez les grains de 1 gousse de vanille. Roulez la pâte en boudin, enveloppez-le de film étirable et placez-le au frais 45 min. Coupez-le en rondelles, roulez les côtés dans 20 g de sucre cristal. Placez les sablés sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez pour 15 min environ à 180 °C.



Milk-shake vanille-hibiscus

Pour 4 : faites tiédir 50 cl de lait. Faites-y infuser les pétales d'hibiscus et 1 gousse de vanille fendue en 2 pendant 30 min. Passez au chinois, ajoutez 4 cuil. à soupe de sucre roux et laissez refroidir. Placez le lait froid dans un blender, ajoutez 4 cuil. à soupe de glace vanille et mixez. Servez dans de grands verres avec des pailles larges. Vous pouvez décorer avec des fruits, des feuilles de menthe...



Papillote de légumes verts à la vanille

Pour 4 : lavez 300 g de haricots verts et faites-les précuire 10 min à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et placez-les sur un grand carré de papier sulfurisé, ajoutez 1 courgette et 1 poivron vert taillés en bâtonnets. Salez, poivrez, parsemez de quelques feuilles de basilic, arrosez avec le jus de 1 citron et ajoutez 1 gousse de vanille fendue. Refermez la papillote et enfournez pour 30 min à 180 °C.



Crème brûlée à la vanille de Madagascar

Pour 4 : battez 5 jaunes d'œufs avec 90 g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez les grains de 1 gousse de vanille de Madagascar et 50 cl de crème liquide entière, fouettez l'appareil puis versez-le dans des ramequins individuels. Enfourez pour 1 heure à 140 °C. Laissez refroidir 1 heure. Saupoudrez de 50 g de cassonade ou de sucre blanc et caramélisez au chalumeau, ou dans le four position grill pendant 1 min (surveillez bien).



Pannacotta coco-vanille

Pour 4 : faites chauffer 20 cl de crème liquide entière avec 60 g de sucre. Faites tremper 3 feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pendant 2 min. Essorez-les. Ajoutez la gélatine dans la crème et laissez-la fondre. Rajoutez 20 cl de crème liquide froide, 2 cuil. à soupe de noix de coco râpée et les grains de 1 gousse de vanille. Mélangez bien, versez dans de petits contenants et laissez prendre 2 heures au frais. Dégustez avec quelques fruits rouges ou un filet de caramel.



Glace à la vanille Bourbon

Pour 4 : fouettez 4 jaunes d'œufs avec 100 g de sucre. Faites chauffer 33 cl de lait, 20 cl de crème liquide entière et les grains de 1 gousse de vanille, sans amener à ébullition. Versez le tout sur la première préparation. Reversez dans la casserole et laissez chauffer doucement jusqu'à ce que la crème anglaise soit nappante sur la cuillère. Laissez refroidir, puis passez à la turbine à glace ou dans une sorbetière en respectant le temps de prise nécessaire.



Poulet rôti à la vanille

Pour 4-6 : fendez 1 gousse de vanille en 2. Placez-la à l'intérieur d'un poulet fermier de 1,4 kg, ajoutez 1/2 oignon épluché à l'intérieur ainsi qu'une tranche d'orange. Placez le poulet dans un plat. Disposez 2 oranges coupées en tranches tout autour. Arrosez avec de l'huile d'olive et enfournez pour 1h20 environ à 180 °C. Arrosez avec le jus de cuisson (ajoutez éventuellement 1 louche d'eau s'il n'y a pas assez de jus). Dégustez avec une ratatouille.



Infusion glacée vanille-cardamome

Pour 4 : faites bouillir 1 litre d'eau. Ajoutez les grains de 2 gousses de vanille et les 2 gousses grattées, 4 grains de cardamome entiers écrasés (ou 1 cuil. à café de cardamome en poudre) ainsi que 2 à 4 cuil. à soupe de sucre. Laissez infuser pendant 30 min. Retirez la cardamome et laissez les gousses de vanille. Placez au frais pendant 4 heures, pour que la boisson soit bien fraîche.



Tartelettes amande, vanille et rhum

Pour 6 : foncez des petits moules à tartelette avec une pâte brisée. Piquez les fonds avec une fourchette. Battez 2 œufs entiers et 1 jaune dans un saladier avec 20 cl de crème liquide. Ajoutez 200 g de poudre d'amandes, 100 g de sucre, 1 bouchon de rhum et les grains de 1 gousse de vanille. Versez la crème d'amande sur les fonds de tarte et parsemez avec 50 g d'amandes effilées. Enfournez pour 30 min à 180 °C. Laissez tiédir avant de servir.



Fondants chocolat, espuma à la vanille

Pour 4 : faites fondre 200 g de chocolat avec 150 g de beurre. Incorporez 4 cuil. à soupe de sucre, 1 cuil. à soupe de farine et 4 œufs. Versez dans des petits moules silicone. Faites cuire 9 min à 200 °C. Laissez tiédir. Préparez l'espuma : versez 20 cl de crème anglaise à la vanille dans un siphon, ainsi que 10 cl de crème liquide. Ajoutez 2 cartouches de gaz, secouez et réservez au frais tête en bas. Disposez l'espuma sur les fondants au moment de servir.

LÈCHE-VITRINE SÉLECTION



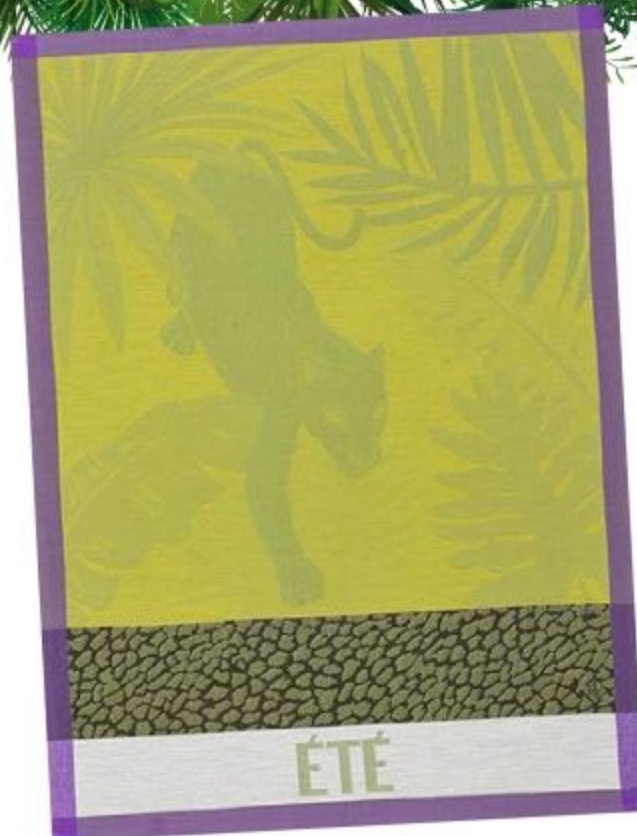
Tea time !

Mug jungle, Novastyl, 2,69 €



Raconte pas de salades !

Saladier en fibre de bambou
Home Sweet Mode, 7,99 €



Essuyer avec style

Torchon, Le Jacquard
français, 14,90 €

LA TABLE DE LA JUNGLE

Aventurier dans l'âme ? Dépaysez-vous
sans bouger de votre cuisine
avec notre sélection « urban jungle ».

Par Mathilde Bourge



*Bestiaire
de table*

Assiettes
jungle, Bandjo,
28,90 € les 3



Jetables

Serviettes motif léopard,
Hema, 2,50 € les 12



Cocktail tropical

Chope en verre toucan/jungle
« Sweet Tropical », Maisons
du Monde, 15,54 € les 6

Assiette sous surveillance

Set de table jungle, Nathalie
Lété pour Amara, 22 €



Sans tâches aux fourneaux

Tablier « Palma »,
Casa, 9,99 €



Abonnez-vous à **my CUISINE**

Numérique



à partir de
12,99



- Votre magazine **My Cuisine** en version digitale dès sa sortie.
- Un accès sur tout support : **ordinateur, mobile et tablette** (iOS/Android).
- Un confort de lecture optimisé, où que vous soyez.



Pour avoir ses vapeurs

Bao, xiao long bao ou tout simplement viande et poisson, vous pourrez tout faire avec ce panier vapeur asiatique très économique.

Panier vapeur en bambou, Oriental Cooking, 22,99 €



Empanadas

Grâce à ces petits moules, vous réaliserez de parfaits chaussons argentins à la viande ou aux légumes.

Moules à chaussons, Chevalier Diffusion, 10,99 €



Paella valenciana, olé !

Pas question de réaliser une paella dans une simple casserole. Pour cuire tous les aliments ensemble, rien ne vaut la vraie poêle à paella qui ne colle pas.

Plat à paella en aluminium anti-adhérent, 38 cm, Beka, 34,99 €



Bien aiguisé

Rien de tel qu'un superbe couteau japonais pour couper sans difficulté tous vos légumes, poissons et viandes.

Santoku, Miyabi, 159 €



LÈCHE-VITRINE SÉLECTION

Maître sushi

Les sushis, c'est bon. Mais lorsqu'ils sont faits maison, on les apprécie encore plus. Lancez-vous !

Coffret ustensiles sushis, Alice Délice, 22,49 €



Mijoté

Faire un tajine n'a rien de bien compliqué. Il suffit de s'armer de patience et surtout de l'ustensile adéquat !

Plat à tajine en céramique, Émile Henry, 69,90 € (27 cm) ou 99,90 € (32 cm)



Cuisson parfaite

Grâce à ce rice cooker, non seulement votre riz ne sera plus jamais collant, mais il pourra également être maintenu au chaud !!

Cuiseur à riz HD3011/08, Philips, 49,90 €

LE MONDE ENTRE MES MAINS

Vous n'oseriez pas préparer un bœuf bourguignon sans cocotte ? La règle s'applique également à la paella, au tajine ou aux raviolis chinois. Voici notre sélection pour vous équiper comme un pro !

Par Mathilde Bourge

+ Les barbecues

Ancestral

Initiez-vous à l'art du fumage de la viande et du poisson avec ce kit contenant une grille, un sachet de sciure de hêtre et un de foin. De quoi impressionner votre entourage !

Matériel de fumage à chaud, Nature et Découvertes, 25 €



BBQ urbain

Malgré sa petite taille, ce barbecue qui se faufile sur n'importe quel balcon est équipé comme un grand avec ses plans de travail pratiques pour les épices et marinades.

Barbecue électrique Q1400, Weber, 299 €



*Avec QVC, faites de la cuisine
votre nouveau terrain de jeu.*



Rendez-vous sur la chaîne TV QVC, pour vivre une nouvelle expérience shopping et découvrir, avec nos experts, notre large sélection de produits cuisine. Profitez en ce moment de notre offre de bienvenue.

10€ offerts sur votre 1^{ère} commande*

Commandez sur qvc.fr ou au 0800.29.11.11**



La nouvelle expérience shopping

Suivez toutes nos émissions Cuisine, Beauté, Bijoux, Maison et Mode tous les jours 24h/24 sur



CHAÎNE 291



CHAÎNE 205



CHAÎNE 47



CHAÎNE 77



CHAÎNE 230



CHAÎNE 70



Retrouvez
« Ça chauffe
en cuisine » du
lundi au vendredi
à 13 h, le samedi
à 19 h 15 et le
dimanche à 12 h 05.



QUEL PAYS A LA MEILLEURE GASTRONOMIE?

LES RÉPONSES DE « ÇA CHAUFFE EN CUISINE »

Qui de la France, de l'Italie, du Maroc ou du Japon, peut prétendre offrir la meilleure cuisine ? À moins que ce ne soit la Thaïlande, le Pérou, le Liban... Difficile de trancher. Éléments de réponse !

Par Alice Mahlberg

Sontanément, nous serions tentés de crier « cocorico », de jurer la main sur le cœur que la France caracole en tête des pays offrant la cuisine la plus goûteuse ! Et c'est un fait, bien manger fait partie de notre ADN. D'ailleurs, la gastronomie française n'est-elle pas inscrite au patrimoine culturel immatériel de l'humanité ? Une cuisine d'une incroyable richesse et dont la plus grande force réside

dans sa diversité, évoluant au fil de nos régions et de nos terroirs sublimes. Le pain, le fromage, le vin et la charcuterie...

Oui, mais à bien y réfléchir, il faut admettre que nos voisins italiens sont les redoutables concurrents de nos exploits gastronomiques. Une cuisine aussi marquée régionalement qu'en France, entre le nord et le sud. Les ragoûts, minestrone, carpaccio, osso bucco et tiramisù, les antipasti et les

authentiques pizzas... Des vins sublimes (barolo, barbaresco...), des fromages variés et des produits uniques, comme la truffe blanche du Piémont. Et, bien sûr, les spaghettis, cannellonis et autres tortellinis de toutes les formes ! C'est l'une des cuisines les plus populaires au monde, mais remporte-t-elle pour autant la première place ?





Autre concurrent de taille : le Maroc, systématiquement cité dans les classements. Une cuisine du soleil faite de recettes ancestrales, agrémentées d'épices et d'herbes envoûtantes (coriandre, cumin, cannelle...). Le couscous fait même partie des plats préférés des Français, tandis que le tajine, la pastilla ou les keftas ne sont pas en reste. Sans oublier les fameuses cornes de gazelle ou la ktéfa à la fleur d'oranger (pastilla sucrée).

Aux antipodes, la Thaïlande tire son épingle du jeu avec des mets très raffinés, basés sur une délicate association de sucré-salé et d'aigre-doux, et relevés par des épices et des herbes aromatiques : produits frits - riz, légumes, bœuf -, soupes de légumes avec des crevettes ou du porc comme l'incendiaire tom yam au piment ou le célèbre pad thaï à base de nouilles sautées...

Et que dire de la cuisine japonaise, souvent réduite à ses sushis, qui ne sont pourtant consommés que lors de grandes occasions



AND THE WINNER IS...

Les World Travel Awards mesurent l'excellence dans l'industrie du tourisme à travers le monde. Considérés comme les « Oscars » du secteur, ils sont décernés par un vote du public et des experts dans le monde entier. Parmi les récompenses, l'une concerne l'offre gastronomique du pays, et, en 2017, c'est encore le Pérou qui a été élu meilleure destination gastronomique (voir « C'est tendance » p. 8). Pour la sixième année consécutive, le pays nargue des incontournables tels que la France, l'Espagne, l'Italie, la Thaïlande, l'Inde...

sur l'archipel nippon. Une cuisine fine et équilibrée dont le riz est l'élément de base. Ainsi, on peut citer les emblématiques râmen (bouillons assaisonnés au miso) et leurs nouilles, le bœuf de Kobe, les produits de la mer, le saké...

Nous pourrions continuer ainsi, sur des pages entières,

à honorer la paella espagnole, les mezze libanais, le curry indien, à explorer les cuisines hyper-tendance de la Corée, du Pérou ou du Mexique... Chaque pays regorge de merveilles culinaires, et désigner la meilleure gastronomie appartient au domaine du subjectif. Mais tous sont porteurs d'une histoire, d'une tradition, d'un terroir et d'un climat qui donnent naissance à de superbes produits. Ce qu'il convient avant tout d'apprécier, quel que soit le pays où nous sommes, c'est le moment de partage lié au repas. Sur ce point, les Français sont sans conteste les champions d'Europe en la matière avec plus de deux heures par jour consacrées aux repas...

LE POINT DE VUE DES EXPERTS



Marc Veyrat, chef étoilé de La Maison des Bois, Manigod (74)

"Ma préférence se porte sur ma deuxième patrie, l'Italie."

« Il y a des produits que l'on ne possède pas en France. Regardez la richesse dans le Piémont ! La truffe blanche d'Alba, les rizières... Ensuite, je dirais le Liban. Cette cuisine est d'une grande spiritualité. »



Jean-Bernard Magescas, journaliste

"J'admire l'Italie."

« Il faut savoir que les bases de la gastronomie française sont pour la plupart italiennes. Mais il y a aussi l'Inde, qui est un pays absolument inouï... Et puis le Maroc, pour les pâtisseries, les boulettes... »



Hugo Desnoyer, maître artisan boucher

"Mon choix du cœur, c'est la France."

« Nous avons les plus beaux produits et les plus beaux terroirs. Ensuite, le Japon m'étonne aussi énormément, du nord au sud en passant par toutes les îles, je prends une claque à chaque fois. »



Luana Belmondo, auteure et cuisinière

"Je défends la cuisine italienne !"

« C'est une cuisine de produits, assez simple, basée sur la qualité. Nous avons des marchés de producteurs fabuleux. Même si j'aime aussi la cuisine française, pays où j'habite depuis vingt-sept ans ! »



Périco Légasse, journaliste

"Le pays qui a la meilleure gastronomie, c'est la Catalogne."

« À Barcelone, il y a la Boqueria : dans le monde entier, je n'ai jamais trouvé un marché avec une telle profusion de produits formidables. Je rends hommage au peuple catalan pour la qualité de sa cuisine et pour avoir su préserver son patrimoine agricole et artisanal. »

TOUR DE TABLE : UN PLAT, UN PAYS ?

Jean-Bernard Magescas : le rosbif du Simpson's, à Londres, servi tranché avec la sauce Worcestershire.

Hugo Desnoyer : le pot-au-feu de mon enfance avec le chou, la poule, le cochon...

Luana Belmondo : la sauce tomate de ma maman, à Rome.

Périco Légasse : les petits anchois frits d'Andalousie.

Philippe Poulachon, fondateur de Bellota-Bellota : un poulet de Bresse rôti avec un gratin dauphinois.

STEP BY STEP



À VOUS DE JOUER!

LE PAIN PITA

PAS À PAS

Ce petit pain tout plat de Méditerranée orientale qui cuit à la plaque ou à la poêle est le compagnon idéal des tartinades d'été.
Pour l'adopter, c'est facile... il suffit de le fabriquer!



Pour 6 pitas



Préparation 1 heure



Cuisson 2 min par pain

- 300 g de farine tout usage
- 15 cl de lait frais
- 7 cl d'eau tiède
- 1 cuil. à café de sucre
- 2 cuil. à café de levure sèche
- 1 cuil. à café de sel
- 1 cuil. à café de thym ou d'origan
- Huile d'olive pour frire



Recette extraite du livre *Grèce, la cuisine authentique*, de Dina Nikolaou, photographies d'Emanuela Cino, stylisme de Mélanie Martin (éd. Hachette Cuisine)

ÉTAPE 1



Dans un saladier ou un plat, versez la **farine**. Ajoutez le **lait**, l'**eau**, le **sucré** et la **levure** et mélangez bien. Ajoutez le **sel** et le **thym** (ou l'**origan**).

ÉTAPE 2



Pétrissez le mélange à la main jusqu'à ce qu'il commence à se décoller. Si besoin, farinez vos mains. Formez une boule avec la pâte et réservez dans un bol. Recouvrez de film alimentaire. Laissez la pâte gonfler dans un endroit chaud, afin qu'elle double de volume, pour au moins 45 min.

ÉTAPE 3



Coupez la pâte en 6 morceaux égaux. Étalez chaque morceau de pâte en disque d'environ 20 cm de diamètre, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, sur une surface plane farinée. Piquez toute la surface à l'aide d'une fourchette.

ÉTAPE 4



Faites chauffer une poêle antiadhésive avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Faites cuire chaque pita 2 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'elle dore.



RÉFRIGÉRATEUR AMÉRICAIN 501 L

Froid ventilé multiflow
Classe énergétique A+

SAMSUNG



899€ 99

Dont 22€99 d'éco participation

OU

À PARTIR DE

230€ 37

 / MOIS
PENDANT
4 MOIS

AVEC LE PAIEMENT EN 4X*

Cdiscount



PAIEMENT
EN 4 FOIS*



LIVRAISON OFFERTE
ET FLEXIBLE⁽¹⁾

14

JOURS POUR
CHANGER D'AVIS⁽²⁾



GARANTIE
2 ANS⁽³⁾



REPRISE DE
L'ANCIEN PRODUIT

*Païement en 4 fois sur tout le site. (1) En France métropolitaine. (2) En application du droit de rétractation dont vous bénéficiez en vertu de l'article L. 221-18 et s. du Code de la Consommation. (3) « Garantie Légale de Conformité dont vous bénéficiez en vertu des articles L 217-4 et suivants du Code de la Consommation Voir conditions sur Cdiscount. Offre valable du 14/06/2018 au 22/08/2018 dans la limite des stocks disponibles. Cdiscount siège social 120-126 quai de Bacalan 33000 Bordeaux - RCS 424 059 822



Retrouvez le chef Fabrice Mignot dans « 1 recette 3 possibilités » tous les jours sur My Cuisine.

1 RECETTE



3 POSSIBILITÉS



FISH & CHIPS

FABRICE MIGNOT



Voici un des musts de la gastronomie anglaise interprété en 3 versions créatives par notre trublion animateur de l'émission « 1 recette 3 possibilités » sur la chaîne My Cuisine. Alors, *to fish or not to fish?*

Par Tiphaine Campet

LA RECETTE INITIALE

Pour 3 personnes

Préparation 25 min

Cuisson 50 min

POUR LE KETCHUP

- 2 tomates vertes type Green Zebra
- 2 oignons
- 2 branches de céleri
- 30 g de sucre
- 5 cl de vinaigre blanc
- Sel, poivre blanc moulu

POUR LE POISSON

- 1 dos de cabillaud
- 40 g de farine
- 2 œufs
- 40 g de chapelure
- Huile végétale

POUR LES FRITES

- 6 pommes de terre Agata
- 1 bain de friture

1. Incisez les tomates en croix puis plongez-les dans une casserole d'eau bouillante pendant quelques secondes avant de les placer dans un bain d'eau glacée. Mondez-les, puis concassez-les.
2. Pelez et émincez les oignons et le céleri. Placez le tout dans une sauteuse avec le sucre et le vinaigre. Assaisonnez. Laissez cuire à couvert pendant 30 à 40 min. Mixez et réservez au frais.
3. Panez le poisson à l'anglaise : taillez-le en lanières, passez-les dans la farine assaisonnée, puis dans les œufs battus et enfin dans la chapelure. Faites-les frire dans une poêle, dans de l'huile bien chaude.
4. Lavez, épluchez et taillez les pommes de terre en frites. Plongez-les, en plusieurs fois, dans un bain de friture à 160 °C pendant

6 à 8 min pour les cuire une première fois sans les laisser colorer. Puis repassez-les dans un bain de friture à 190 °C pour qu'elles soient croustillantes et bien dorées.




5. Servez le fish & chips avec le ketchup de tomates vertes.



1^{RE}



POISSON PANÉ AUX *chips*

 Pour 3 personnes
 Préparation 20 min
 Cuisson 40 min

- 1 dos de cabillaud
- 2 pincées de gros sel
- 1 ketchup de tomates vertes de la recette initiale
- 150 g de chips
- 2 blancs d'œufs
- 50 g de farine
- Huile végétale
- Sel

1. Salez le poisson au gros sel pour entamer une première cuisson lente et en retirer l'humidité.
2. Préparez le ketchup comme dans la recette initiale.
3. Écrasez les chips. Salez les blancs et fouettez-les rapidement.
4. Rincez le poisson à l'eau claire et essuyez-le avec un papier absorbant. Taillez-le en fines lanières et panez-les en les passant dans la farine, les blancs d'œufs puis dans la chapelure de chips. Faites-les cuire dans une sauteuse dans de l'huile bien chaude.
5. Servez le poisson pané aux chips avec le ketchup.

TEMPURA DE *gambas*

 Pour 2 personnes  Préparation 30 min
 Cuisson 50 min

- 1 ketchup de tomates vertes de la recette initiale
- 1 portion de frites de la recette initiale
- 50 g de farine
- 5 g de levure chimique
- 50 g d'eau gazeuse très froide
- 10 gambas crues décortiquées
- 1 bain de friture

1. Préparez le ketchup et les frites comme dans la recette initiale.
2. Mélangez la farine avec la levure puis versez l'eau gazeuse en fouettant. Trempez-y les gambas et plongez-les quelques secondes dans un bain de friture à 180-190 °C.
3. Servez la tempura de gambas avec les frites et le ketchup de tomates vertes.

2^E



FISH & POMMES DE TERRE SUR *pique au four*

 Pour 3 personnes  Préparation 30 min
 Cuisson 55 min

- 1 ketchup de tomates vertes de la recette initiale
- 1 poisson pané de la recette initiale
- 3 pommes de terre
- 3 gousses d'ail
- 20 cl d'huile d'olive
- Thym



1. Préparez le ketchup et le poisson pané comme dans la recette initiale. Piquez chaque pomme de terre sur une pique en bois préalablement trempée dans de l'eau froide. Découpez-les en tournant tout autour avec un bon couteau. Écartez les lamelles de pommes de terre en « aérant » le tourbillon sur la pique.
2. Écrasez l'ail au presse-ail et fouettez-le avec l'huile d'olive et le thym émiétté. Badigeonnez-en les pommes de terre préalablement disposées sur une plaque à four. Enfourez pour 15 min à 170 °C.
3. Servez le poisson pané avec les pommes de terre sur pique et le ketchup de tomates vertes.

QUOI DE NEUF SUR LA PLANÈTE HEALTHY?

Laissez-vous surprendre par ces super-aliments cosmopolites qui apporteront sans aucun doute un vrai plus sur vos tables.

Par Constance d'Aure

1

LE QUINOA DU PÉROU, LA PETITE GRAINE QUI MONTE

Le quinoa est le bon élève par excellence. Les bons points, il les cumule! Considéré comme une pseudo-céréale, il est ultra-digeste, sans gluten et pauvre en lipides. Il est riche en oméga-3, en fibres, vitamines et minéraux. Avec 15 % de protéines, il détient le taux record dans le monde végétal. Originaire du Pérou, il a pris le maquis et se cultive en Europe. Il existe plusieurs variétés de quinoa : blanc, rouge ou noir. Il se consomme sous forme de graines, flocons, farine, lait. La graine se conserve au sec, à l'abri de la lumière.

TOUT EST BON DANS L'ALGUE DU JAPON

Pour vivre vieux, mangeons nippon, si l'on en croit les études sur la longévité des Japonais. Leur secret : leur alimentation. Consommées quotidiennement au Japon, les algues assurent un apport considérable de vitamines, minéraux, protéines et fibres. Les stars : l'algue nori, celle des makis-sushis, très riche en protéines et en acides aminés, et le wakame, celle de la soupe miso, véritable cocktail énergétique, plein de protéines et de vitamines. Sans oublier le konbu, riche en vitamines, l'hijiki, source de calcium, et la dulce, pour faire le plein de protéines.

2



LE LASSI D'INDE, LA BOISSON DU SUCCÈS

Tendance, le lassi ? Si l'on considère que cette boisson originaire du Pendjab, en Inde, remonte à mille ans avant notre ère, ça laisse songeur. Son goût et ses bienfaits ne sont pas étrangers à cet engouement. Réputé pour ses propriétés curatives ayurvédiques, il a un effet calmant sur l'esprit et l'estomac. Riche en protéines, vitamines et calcium, ce breuvage assure le plein d'énergie. Le lassi traditionnel, obtenu avec du lait fermenté et quelques épices, a récemment donné naissance à des lassis sucrés, à la mangue ou au sirop de rose. À boire frais!

3



4



LA CITRONNELLE DE THAÏLANDE, L'ATOUT PEPS

Cette graminée originaire d'Asie tropicale n'a pas fini de nous étonner. Si la citronnelle est réputée pour ses qualités aromatiques, elle l'est aussi comme plante médicinale, grâce à ses feuilles aux multiples bienfaits : antispasmodique, antibactérienne, elle soigne les troubles digestifs, les états grippaux, etc. Pilier de la cuisine thaïe, cet ingrédient magique donne aux mets un goût subtil et rafraîchissant, entre citron jaune et citron vert. Ses principes aromatiques sont concentrés dans la tige. Coupée en morceaux ou hachée, elle parfume les salades, les soupes, notamment la fameuse *tom yam kung*, les currys, etc.

LE BOULGOUR DU LIBAN... CHAMPION DU MONDE !

Le boulgour est un grain de blé dont le son a été retiré et qui a été traité selon une méthode ancienne originaire du Proche-Orient. Bourré de vitamines et minéraux, le boulgour est riche en fibres alimentaires, principalement insolubles, bonnes pour réguler le taux de cholestérol et la glycémie. En cuisine, il fait des merveilles dans des salades ou servi chaud, en accompagnement. Pensez à la touche orientale : persil, menthe et citron confit. Côté cuisson, comptez une dose de boulgour pour deux fois son volume d'eau.

5



6 Mon spot detox

Icône du healthy et de la cuisine du monde, le restaurant et salon de thé DS Café se veut le QG de tous les gourmets à la recherche du bon produit frais et qui ont envie de manger sain, sans se priver – une des obsessions de son fondateur, David Banet. Sa carte est à l'image de son concept : cosmopolite, gourmande et ultra-équilibrée. Difficile de résister à l'avocado toast, au crispy quinoa ou aux jus frais de super-aliments comme « l'Antioxydant » ! DS café, ce sont cinq adresses à Paris et à Boulogne à connaître d'urgence. Sur place, à emporter ou livraison : dscafe.fr



VERRE BOUTEILLE



VINS D'AILLEURS

LE (NOUVEAU) MONDE EN BOUTEILLE!

Ils sont américains, chiliens, australiens ou encore néo-zélandais et ne cessent de prendre de l'importance sur le marché mondial, boostés par un excellent rapport prix-plaisir. Partons à la découverte de ces vins du Nouveau Monde, qui bousculent les crus de notre Vieux Continent !

Par Alice Mahlberg

Embarquement immédiat...

Ils doivent leur joli nom à une apparition relativement récente, comparée à celle de nos bons vieux vignobles français, italiens ou espagnols. Mais ces vins du Nouveau Monde, un temps snobés car jugés trop aguicheurs, prennent aujourd'hui une belle revanche et valent bien que l'on y attarde son nez et son palais. Produits en Afrique du Sud (Stellenbosch), Argentine (Mendoza), Australie (Barossa Valley, McLaren Vale...), Chili (Maipo, vallée de Rapel...), États-Unis (Napa Valley, Oregon) et Nouvelle-Zélande (Marlborough, Hawkes Bay...), ils présentent les caractéristiques propres à ces climats chauds : charpentés, très aromatiques, voire exotiques. Des vins flatteurs, gourmands et expressifs qui ont su séduire la nouvelle génération de consommateurs en quête de vins faciles à boire... et faciles à décrypter ! Car ce sont essentiellement nos grands cépages que l'on retrouve dans ces cuvées estampillées cabernet-sauvignon, merlot, syrah, pinot noir, chardonnay ou sauvignon blanc. Résultat : les vins du Nouveau Monde s'imposent de plus en plus dans la catégorie des vins à moins de 20 euros en moyenne. Vous n'avez pas fini d'en entendre parler...

AUSTRALIE

Cette cuvée d'assemblage est un hommage au vignoble « Kalimna » de la Barossa Valley, acquis par Penfolds en 1945. Un 100 % shiraz (que nous connaissons sous le nom de syrah) provenant de différentes régions australiennes à la robe rubis profond, mûr, charpenté et généreux. Des notes vanillées, épicées et torréfiées.

Accord : côte de bœuf et coleslaw p. 47

Kalimna Bin 28, shiraz 2015, Penfolds, 30 € env.



NOUVELLE-ZÉLANDE

En Maori, rimapere signifie « cinq flèches », comme l'emblème de la famille Rothschild, partenaire de Craggy Range Winery. Cette cuvée est issue de sauvignon blanc planté au cœur de Marlborough, première zone de production située sur l'île du Sud. Un blanc charmeur sur le fruit exotique et les agrumes, équilibré par une belle tension.

Accord : poisson grillé au four p. 76

Rimapere, Marlborough, sauvignon blanc 2016, 15 € env.



Pour les points de vente, voir carnet d'adresses p. 96.



LES CHAMPIONS DU MARKETING

Si ces vins doivent leur succès à une nette amélioration gustative depuis quelques années, en exploitant notamment les plus beaux terroirs, ils ont parallèlement su valoriser leur image dans le monde entier. Passés maîtres dans l'art du marketing, les producteurs ont privilégié des étiquettes simples et accessibles (grâce à des réglementations nettement moins contraignantes qu'en Europe), faisant simplement figurer le pays, la marque et le cépage : sauvignon blanc de Nouvelle-Zélande, chardonnay de l'Oregon, syrah (ou « shiraz ») d'Australie, malbec d'Argentine... Pas besoin d'être un expert pour s'y retrouver. Quant au rapport prix-plaisir, les coûts de production, bien moindres, permettent de s'offrir de belles bouteilles au prix d'un vin français de moyenne gamme.

ÉTATS-UNIS (CALIFORNIE)

Ce généreux chardonnay de **Californie** est depuis vingt-cinq ans le best-seller du domaine situé au nord de la Napa Valley, sur les côtes californiennes. Cette cuvée pleine de fraîcheur séduit par ses notes beurrées et briochées, une bouche riche et une touche de vanille.

Accord : poulet rôti à la vanille p. 17
Vintner's Reserve, chardonnay 2015, Kendall-Jackson, 25,90 € env.



ARGENTINE

Le domaine **Bousquet**, situé à **Mendoza**, où le malbec règne en maître, produit des vins bio pleins de fraîcheur grâce à un terroir exceptionnel et une situation à 1200 mètres d'altitude. Charnu et généreux, Hunuc présente des arômes de fruits rouges et noirs pleins de gourmandise et de rondeur.

Accord : BBQ ribs p. 46
Hunuc 2017, Mendoza, domaine Bousquet, 12,90 € env.



CHILI

Nichée au pied des Andes, la vallée de Colchagua abrite les plus beaux pieds de vigne, qui jouissent de températures régulées par l'altitude et le courant marin. C'est ici que le domaine Las Niñas élabore cette cuvée bio 100 % merlot sur le fruit, les feuilles de laurier et des notes poivrées. Tout en rondeur.

Accord : porc et agneau aux figues p. 48
Las Niñas Biorigin, merlot 2017, domaine Las Niñas, 12,90 € env.



ÉTATS-UNIS (OREGON)

Cette cuvée classique a été le premier vin produit par la famille bourguignonne **Drouhin** installée au paradis du pinot noir, au cœur de la Willamette Valley, voilà trente ans. Sur une jolie couleur grenat profond, Dundee Hills offre en bouche des arômes de fruits noirs, des notes épicées sur le poivre blanc et une texture soyeuse.

Accord : pintade saï d'Akrame Benallal p. 83
Dundee Hills, Oregon, pinot noir 2014, domaine Drouhin, 39 € env.



AFRIQUE DU SUD

Installé dans la région de Coastal, ce domaine viticole bénéficie à la fois de la fraîcheur apportée par le courant océanique de Benguela et d'un ensoleillement maximal. Ce chardonnay d'une grande richesse tire également une intéressante minéralité du sol granitique, pour un bel équilibre avec les notes exotiques.

Accord : tostada con ceviche p. 84
Baroness Nadine 2016, Rupert & Rothschild, 25 € env.



VOUS AVEZ DIT « BODYBUILDÉS » ?

D'aucuns reprochent aux vins du Nouveau Monde d'être trop concentrés, c'est-à-dire opulents, « lourds », avec un degré d'alcool trop élevé (14,5, parfois 15 degrés!), une richesse aromatique excessive et un boisé trop marqué (élevage en fûts de chêne neufs). Des caractéristiques liées notamment au climat (la chaleur donne des vins plus corsés), aux techniques de vinification, à une surmaturité des raisins mais également au style voulu par le vigneron, qui recherchera soit la finesse, soit la puissance... Il est vrai que sous nos latitudes, les critères de qualité sont plutôt conditionnés par la fraîcheur, la légèreté, l'élégance aromatique et une acidité plus importante permettant au vin de bien vieillir. Mais attention à ne pas caricaturer ce Nouveau Monde, capable de produire également de bien jolies pépites. Tout est une question d'interprétation lorsqu'il s'agit des canons de beauté d'un joli canon!



VIVE L'ÉTÉ AVEC LES MOCKTAILS!

Les mocktails tirent leur nom de l'anglais *to mock*, qui signifie imiter. Ils sont aussi savoureux que des cocktails mais se consomment sans modération car ils sont sans alcool! Quelques bons fruits... et c'est parti!

Par Franck Schmitt

Les indispensables

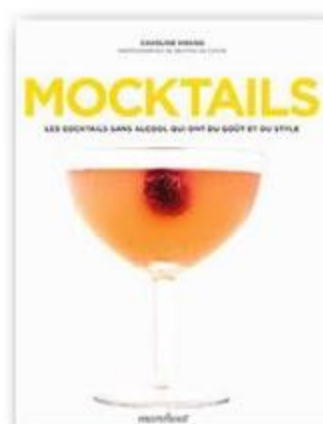
Tir groupé

Verre mélangeur pour préparer plusieurs cocktails à la fois.
Vetri Delle venezie, 19,90 €



Prêt à l'emploi

Versez directement 1 litre d'alcool, laissez macérer, filtrez et dégustez!
So Shaker, Le Comptoir de Mathilde, 14,90 €



Suivez le guide!

Le livre *Mocktails, les cocktails sans alcool qui ont du goût et du style*, de Caroline Hwang, nous montre que les boissons sans alcool peuvent être originales, inventives et tout aussi sophistiquées que les cocktails traditionnels! Les recettes de la page ci-contre en sont extraites. (Éd. Marabout, 15,90 €.)

Ça touille!

Cuillère à mélange en acrylique coloré, 22 cm (existe dans différentes couleurs).
Sabre, 10 €



Chic et intemporel

Shaker Manhattan en laiton, 24 cm de haut.
Mis en Demeure, 70 €



Sous les tropiques

Lot de pailles colorées en papier.
HEMA, 3 €

Moscow mule fruité

Pour 1 verre ⌚ Prêt en 5 min

Servir dans un verre à whisky ou une chope en cuivre

- 60 ml de jus de fruits rouges • 30 ml de jus de citron vert
- Soda au gingembre • Quelques petits fruits
- Des rondelles de citron vert, pour décorer

1. Mélangez les jus de fruits rouges et de citron vert dans un verre ou une chope rempli(e) de glaçons.
2. Complétez avec le soda au gingembre et garnissez de baies et de rondelles de citron vert.



Spritzer menthe-ananas

Pour 1 verre

⌚ Prêt en 5 min

Servir dans un verre à mojito

- 55 g de compotée d'ananas fumé (à faire avec 80 g d'ananas frais + 1 cuil. à soupe de sucre brun) • 60 g d'ananas, épluché et grossièrement coupé + tranches pour décorer • 3 brins de menthe + quelques-uns pour la décoration • De la glace • De l'eau gazeuse

1. Passez 2 tranches d'ananas (80 g) sous le gril jusqu'à ce qu'elles brunissent. Ajoutez le sucre entier et laissez caraméliser. Mixez et réservez.
2. Écrasez les 60 g d'ananas et la menthe. Garnissez le fond du verre. Ajoutez de la glace et la compotée d'ananas fumé, puis complétez avec de l'eau gazeuse.
3. Mélangez et servez avec une tranche d'ananas et un brin de menthe.



Piña colada

Pour 1 verre

⌚ Prêt en 5 min

Servir dans un tumbler

- 100 ml de jus d'ananas
- 140 g de glace
- 120 ml de crème de coco
- 1 tranche d'ananas, 1 cerise au sirop et des brins de menthe pour décorer

1. Mixez le jus d'ananas, la glace et la crème de coco au blender jusqu'à obtenir un mélange crémeux.
2. Versez dans un grand verre et décorez avec la tranche d'ananas, la cerise et la menthe



Bloody kimchi

Pour 2 verres ⌚ Prêt en 5 min

Servir dans un pichet et des verres à whisky

- 360 ml de jus de tomate • Le jus de 1 citron vert
- 1 cuil. à café de sauce sriracha (ou plus, selon votre tolérance au piment) • 60 ml de gingembre finement râpé
- 60 ml de sauce Worcestershire • 120 ml de kimchi avec son jus (légumes fermentés au piment) • 1,5 cuil. à soupe de vinaigre de riz

1. Mélangez tous les ingrédients dans un grand pichet, remuez bien.
2. Servez dans des verres à whisky remplis de glaçons.



Une crème en brique
qui a vraiment le goût
de crème fraîche en pot,
vous y croyez ?



2 millions de gourmands l'ont déjà mise à l'épreuve.*
Et vous ?

*Source : Kantar World Panel – Taille de clientèle à P07 2017. LB&C SNC – SIREN 402 776 322 RCS RENNES

UN TOUR DU MONDE AVEC NOS PROS



CARNET DE *recettes*



Par Tiphaine Campet et Franck Schmitt



**AROUND
THE WORLD**

AVEC JAMIE

p. 36



**MON BBQ
COMME AUX US**

GRILLADES XXL

p. 44



**TOUTE LA FINESSE
DU MOYEN-ORIENT**

HOUMOUS, KEFTAS, FALAFELS...

p. 50



**LA BONNE
CUISINE DU SUD**

GRÈCE, ITALIE, PORTUGAL...

p. 58



**SOUS LE SOLEIL
DU MAGHREB**

TAJINES, PASTILLAS,
SALADES ORIENTALES...

p. 64



MENU EXOTIQUE

SOUS LES SUNLIGHTS
DES TROPIQUES AVEC
BABETTE DE ROZIÈRES

p. 70



PARFUMS D'ASIE

VIÊT NAM, JAPON, CORÉE...

p. 74



**SAVEURS
INATTENDUES**

VERS DES CONTRÉES
CULINAIRES MÉCONNUES

p. 80



Retrouvez les recettes de Jamie Oliver tous les lundis à 9h15 et du lundi au vendredi à 12h30 sur My Cuisine.

CARNET DE RECETTES



SUPERFOOD

INDE



Chou-fleur rôti à l'indienne, ananas, piment & sauce coronation
recette p. 38

AROUND THE WORLD

Jamie Oliver



Notre chef star de la chaîne My Cuisine nous emmène à la découverte de saveurs d'ailleurs, à travers des recettes inspirées de ses voyages. Et il nous prouve que la world food peut être saine sans se ruiner ! Qui dit mieux ?



Recettes
extraites du livre
*Superfood pour
tous les jours*
(éd. Hachette
Cuisine, 29,90 €).



MEXIQUE



*Gaspacho
à la mexicaine,
pains plats
& garnitures variées*
recette p. 38

Encore plus de recettes sur MyCuisine.com

My Cuisine /// 37

INDE



Recettes des pages précédentes

Chou-fleur rôti à l'indienne, ananas, piment & sauce coronation

 Pour 4 personnes  Préparation et cuisson 50 min

- 2 grosses têtes de chou-fleur, idéalement de couleurs différentes (1,2 kg chacune)
- 1/2 ananas moyen (600 g)
- Huile d'olive
- 1 cuil. à café bombée de graines de fenouil
- 1 cuil. à café bombée de graines de moutarde noire
- 30 g d'amandes émincées
- 1400 g de pois chiches
- 1 cuil. à café rase de curcuma en poudre
- 2 cuil. à café rases de curry en poudre (piquant moyen)
- 1/2 bouquet de coriandre fraîche (15 g)
- 1 morceau de gingembre de 3 cm
- 1 citron
- 2 cuil. à soupe de chutney de mangue
- 200 g de yaourt nature
- 1 piment rouge frais
- 4 chapatis à la farine complète
- Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Découpez les choux-fleurs en gros bouquets, en conservant les plus belles feuilles attachées. Ébouillantez-les 6 à 8 min, puis égouttez-les bien et mettez-les dans un grand plat à rôtir. Épluchez l'ananas et éliminez le cœur, puis découpez la chair en morceaux pas trop gros que vous ajoutez dans le plat avec 1 cuil. à soupe d'huile, les graines de fenouil et de moutarde, 1 pincée de sel de mer et 1 pincée de poivre noir. Mélangez bien, puis laissez rôtir 30 min au four. Retournez les morceaux de choux-fleurs et d'ananas avant d'ajouter les amandes et les pois chiches (bien égouttés). Poursuivez la cuisson 10 min pour que le chou-fleur soit grillé et cuit à la perfection.

2. Pendant ce temps, poêlez à sec pendant 2 min le curcuma et le curry, jusqu'à ce qu'ils parfument toute la cuisine. Mettez-les alors dans un blender avec les tiges de coriandre (réservez les feuilles pour la décoration). Pelez le gingembre, coupez-le en tranches et ajoutez-le dans le blender, avec le jus du citron, le chutney de mangue et la moitié du yaourt. Mixez en sauce ultra-lisse, puis incorporez le reste du yaourt (vous pouvez le mettre en entier d'un coup, mais je trouve que cela donne une sauce trop liquide). Salez et poivrez. Versez dans un grand plat de service.

3. Déposez le mélange de chou-fleur et d'ananas sur la sauce, saupoudrez de piment émincé et de feuilles de coriandre. Mélangez. Servez avec des chapatis chauds pour saucer.

CALORIES 569 kcal LIPIDES 19,7 g LIP. SATURÉS 5 g
 PROTÉINES 27,4 g GLUCIDES 71,8 g SUCRES 29,3 g
 FIBRES 50 15,2 g



MEXIQUE



Gaspacho à la mexicaine, pains plats & garnitures variées

 Pour 2 personnes  Préparation et cuisson 20 min

- 1 gros œuf
- 1 épi de maïs
- 2 branches de céleri
- 200 g de pastèque
- 1/2 concombre
- 200 g de tomates mûres
- 2 oignons verts
- 1/2 bouquet de coriandre fraîche (15 g)
- 1/2 gousse d'ail
- 120 g de poivron rouge grillé et mariné
- 1 cuil. à soupe de piments jalapeños en saumure
- 2 citrons verts
- 1 grande tortilla complète
- 1 poignée de glaçons

1. Commencez par préparer les garnitures. Plongez l'œuf dans une petite casserole d'eau bouillante salée pour 8 min, puis égouttez-le et écalez-le sous l'eau froide. Faites rôtir l'épi de maïs sur un gril en fonte chaud, en le retournant souvent pour qu'il soit joliment grillé de tous côtés.

2. Pendant ce temps, parez le céleri (réservez quelques feuilles) et coupez-le en gros morceaux. Épluchez la pastèque et détaillez grossièrement la chair. Coupez également en morceaux le concombre et les tomates. Mettez le tout dans un blender, ajoutez la moitié du vert des oignons, la plus grande partie de la coriandre (réservez quelques feuilles pour décorer), l'ail pelé, le poivron et les piments, avec 1 cuil. à soupe de saumure. Terminez par le zeste râpé et le jus des citrons verts râpés. Laissez de côté pendant que vous finissez de préparer les garnitures.

3. Parez et découpez en fines lamelles le blanc des oignons que vous disposez sur une assiette avec les feuilles de céleri et de coriandre réservées. Découpez l'œuf en tranches (de préférence avec un coupe-œuf, comme nos grands-mères!). Détachez au couteau les grains du maïs. Faites griller la tortilla et cassez-la en morceaux grossiers. Déposez tous ces ingrédients sur votre assiette à garnitures.

4. Mixez le gaspacho (il doit être très lisse), puis assaisonnez-le. Ajoutez les glaçons et mixez à nouveau, puis versez dans des bols, des coupes ou des verres. Servez avec les garnitures.

CALORIES 252 kcal LIPIDES 6,5 g LIP. SATURÉS 1,8 g
 PROTÉINES 11,5 g GLUCIDES 37 g SUCRES 14,8 g
 FIBRES 50 6,8 g



INDE



Poulet Bombay & chou-fleur, papadums, riz & épinards



Pour 2 personnes



Préparation et cuisson 40 min

- 100 g de riz complet
- 1/2 petit chou-fleur (400 g)
- 1/2 bouquet de menthe fraîche (15 g)
- 6 cuil. à soupe de yaourt nature
- 1 citron
- 1 cuil. à café bombée de curcuma moulu
- 1 cuil. à café bombée de curry en poudre (piquant moyen)
- 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre de 3 cm
- 2 blancs de poulet de 120 g, sans la peau
- 1 cuil. à café rase de graines de cumin
- 1 cuil. à café rase de graines de moutarde noire
- 4 papadums crus
- 60 g de pousses d'épinards
- 1 piment rouge frais

1. Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8). Faites cuire le riz à l'eau bouillante salée en suivant les instructions figurant sur l'emballage. Découpez le chou-fleur en fleurettes que vous déposez dans une passoire, placez celle-ci au-dessus du riz, couvrez et laissez cuire 15 min à la vapeur. Mettez les feuilles de la menthe dans un blender (réservez quelques petites feuilles), ajoutez 3 cuil. à soupe de yaourt, la moitié du jus du citron et un peu d'eau, puis mixez 1 min pour obtenir une sauce super lisse et d'un joli vert. Transvasez cette sauce dans un joli récipient et laissez-la infuser au réfrigérateur.

2. Ajoutez dans le blender (pas besoin de le nettoyer) le reste du yaourt et du jus de citron, le curcuma, le curry, le vinaigre, les gousses d'ail et le gingembre pelés et hachés. Mixez pour obtenir une marinade très lisse, que vous versez dans un grand plat de cuisson. Entaillez légèrement les blancs de poulet et plongez-les dans la marinade. Quand la cuisson vapeur du chou-fleur est terminée, mettez-le avec le poulet, mélangez rapidement, saupoudrez de cumin et de graines de moutarde, puis enfournez pour 15 min : les blancs de poulet doivent être cuits à cœur et le chou-fleur aussi.

3. Quand le riz est prêt, égouttez-le dans une passoire en laissant un peu d'eau dans la casserole, puis placez la passoire sur la casserole. Couvrez et maintenez au chaud sur le petit feu réduit au minimum. Faites gonfler les papadums en les passant l'un après l'autre 30 s au micro-ondes. Coupez les blancs de poulet en tranches que vous répartissez dans les assiettes, avec le chou-fleur, le riz, les pousses d'épinards et les papadums. Arrosez de sauce et garnissez de rondelles de piment et de feuilles de menthe réservées. Bonne dégustation.

CALORIES 546 kcal **LIPIDES 13,1 g** **LIP. SATURÉS 3,5 g** **PROTÉINES 48 g** **GLUCIDES 63,6 g**
SUCRES 13,8 g **FIBRES 50 7,6 g**



*Samosas savoureux,
bœuf, oignon
& patate douce
recette p. 42*





MEXIQUE



*Délicieux tacos
au poisson, sauce kiwi,
citron vert & piment*
recette p. 42



Recettes des pages précédentes



Samosas savoureux, bœuf, oignon & patate douce

Pour 4 personnes Préparation et cuisson 1 heure

- 50 g de riz complet
- Huile d'olive
- 100 g de bœuf maigre haché
- Curry en poudre (piquant moyen)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 piment rouge frais
- 8 brins de coriandre fraîche
- 1 patate douce (250 g)
- 4 grandes feuilles de pâte filo
- 2 cuil. à soupe rase de graines de nigelle (facultatif)
- 1/2 concombre
- 1/2 citron
- 4 cuil. à soupe de yaourt nature
- Sauce pimentée forte

1. Faites cuire le riz en suivant les instructions figurant sur l'emballage, puis égouttez-le et laissez refroidir. Pendant ce temps, mélangez dans une cocotte, à feu moyen, 1 cuil. à soupe d'huile, le bœuf haché et 1 cuil. à soupe rase de curry. Laissez cuire doucement en remuant de temps en temps. Pendant ce temps, pelez l'oignon et l'ail, puis hachez-les finement avec le piment (vous pouvez enlever les graines) et les tiges de la coriandre. Épluchez la patate douce et coupez-la en morceaux. Mettez le tout dans la cocotte et laissez revenir 15 min, en remuant souvent. Mouillez avec 35 cl d'eau, puis laissez mijoter 20 min. Quand la patate douce est cuite, écrasez-la à la cuillère, salez et poivrez, puis laissez refroidir. Incorporez le riz. Votre farce est prête.

2. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Généralement, les feuilles de pâte filo mesurent environ 25 cm x 48 cm. Découpez-les en 2 dans la longueur, étalez un peu d'eau sur chaque bande et saupoudrez uniformément de graines de nigelle (si vous en utilisez). Divisez la farce en 8 et déposez une portion en base de chaque bande, que vous pliez ensuite plusieurs fois pour envelopper la farce, en formant un triangle. Utilisez un peu d'eau à la fin pour sceller la pâte. Mettez les samosas sur une plaque de cuisson antiadhésive et enfournez pour 20 min, en les retournant à mi-cuisson. Ils doivent être bien croustillants et dorés.

3. Évidez le concombre et jetez le cœur, puis détaillez-le en tout petits dés. Assaisonnez de jus de citron. Servez les samosas (2 par personne) avec 1 cuillerée de yaourt, un peu de sauce au piment et 1 cuillerée de concombre rafraîchissant. Parsemez de feuilles de coriandre et saupoudrez d'un peu de curry pour décorer. Bonne dégustation!

CALORIES 338 kcal LIPIDES 6,9 g LIP. SATURÉS 1,8 g
 PROTÉINES 15,7 g GLUCIDES 54,7 g SUCRES 10 g
 FIBRES 50 4 g

Délicieux tacos au poisson, sauce kiwi, citron vert & piment

Pour 2 personnes Préparation et cuisson 35 min

- 100 g de farine complète
- 2 kiwis mûrs
- 4 oignons verts
- 1 piment jalapeño frais ou 1 piment vert frais
- 1 bouquet de coriandre fraîche (30 g)
- 2 citrons verts
- Tabasco au piment chipotle
- 1/4 de chou rouge (150 g)
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1/2 orange
- 1 poivron rouge ou jaune
- 2 filets (120 g chacun) de poisson blanc à chair ferme, églefin par exemple, avec la peau, mais sans écailles ni arêtes
- Huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de yaourt nature
- Sel, poivre

1. Dans un récipient, mélangez la farine, 1 pincée de sel de mer et 60 ml d'eau pour former une pâte. Pétrissez 2 à 3 min, puis laissez reposer.

2. Pendant ce temps, pelez les kiwis, coupez-les en 2 et déposez-les dans une grande poêle antiadhérente. Ajoutez le vert des oignons (gardez le blanc pour la finition) et le piment épépiné. Faites chauffer à feu moyen, en remuant de temps en temps, puis déposez le mélange dans le bol d'un blender, avec la moitié de la coriandre, le jus de 1 citron vert et un trait de Tabasco. Mixez jusqu'à ce que la sauce soit lisse, puis rectifiez l'assaisonnement à votre goût.

3. Taillez le chou rouge en très fines lanières, si possible avec une mandoline (n'oubliez pas la protection!), puis mélangez-le avec le reste de la coriandre, le vinaigre et le jus de la demi-orange. Salez et poivrez.

4. Préparez maintenant les tacos. Divisez la pâte en 4 boules que vous étalez en galettes fines. Faites-les cuire dans une poêle antiadhésive bien chaude, juste 1 min de chaque côté. Couvrez avec un torchon propre pour les garder au chaud.

5. Émincez le blanc des oignons. Épépinez le poivron, puis détaillez la chair en carrés de 1 cm de côté. Coupez les filets de poisson en tranches de 2 cm d'épaisseur, puis mettez-les dans un récipient avec le blanc des oignons, le poivron et 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Mettez à chauffer à feu vif la poêle que vous avez utilisée pour les tacos et faites cuire le poisson et sa garniture, 4 min environ pour que la chair du poisson soit cuite à cœur et l'extérieur légèrement doré.

6. Répartissez sur les tacos chauds le yaourt et le poisson avec sa garniture. Servez avec le chou rouge et la sauce kiwi-piment (une vraie tueuse!). Coupez le dernier citron vert en quartiers pour assaisonner les tacos et dégustez sans attendre!

CALORIES 418 kcal LIPIDES 10,6 g LIP. SATURÉS 1,8 g
 PROTÉINES 35,2 g GLUCIDES 48,3 g SUCRES 16,8 g
 FIBRES 50 8,4 g





Râmen au miso & aux noisettes, kimchi & œufs frits



Pour 2 personnes



Préparation et cuisson 20 min

- 1/4 de chou chinois (180 g)
- 1 c. à c. de sauce pimentée forte
- 2 citrons verts
- 20 noisettes décortiquées
- 1 cuil. à soupe de pâte miso
- 300 g de légumes verts mélangés : haricots verts, brocolis à jets, pois gourmands
- 150 g de nouilles de riz complet
- Huile de sésame
- 2 gros œufs
- 1/2 à 1 piment rouge frais

1. Mettez 1 litre d'eau à bouillir dans une grande casserole avec 1 pincée de sel de mer. Détaillez en très fines lanières la moitié supérieure du chou, puis malaxez ces lanières dans un mélange préparé avec la sauce pimentée et le jus de 1 citron vert pour faire le kimchi (une version très libre, mais géniale). Coupez en 2, verticalement, la base du chou. Pilez très finement les noisettes

dans un mortier, puis mélangez-les au miso. Réservez.

2. Équeutez les haricots verts avant de les jeter dans l'eau bouillante. Retirez la base dure des brocolis et jetez-les aussi dans la casserole, avec la base du chou et les pois gourmands. Vérifiez le temps de cuisson des nouilles et faites-les cuire avec les légumes. Posez un couvercle sur la casserole et laissez bouillir jusqu'à ce que les légumes soient à point : ils doivent rester un peu croquants et garder une belle couleur verte tandis que les nouilles seront bien souples. Pendant la cuisson des légumes, mettez une poêle antiadhésive à chauffer à feu moyen avec 1 cuil. à café d'huile de sésame, cassez les œufs dedans, couvrez et laissez cuire jusqu'à ce qu'ils soient comme vous les aimez.

3. Sortez les légumes et les nouilles avec une écumoire pour les répartir aussitôt dans les bols de service. Versez le miso aux noisettes dans l'eau des légumes, portez à ébullition, puis versez ce bouillon dans les bols. Garnissez de kimchi avant d'ajouter 1 œuf





Mon BBQ aux US



Au pays de l'Oncle Sam, le BBQ au feu de bois est roi ! Si le charbon donne un bon goût fumé aux grillades XXL, le gaz ou la plancha ne sont pas en reste. Prêts ? Braisez !

Par Tiphaine Campet

JE CHOISIS QUEL ÉQUIPEMENT ?

C'est l'été et la saison des grillades a officiellement démarré !

Pour la cuisson de grosses pièces de viande (côte de bœuf, T-bone, poulet entier, travers de porc...), le **barbecue classique** au charbon, idéalement muni d'un couvercle, sera parfait : après avoir saisi, voire fait croûter la viande de chaque côté pour la cautériser, il est possible de finaliser sa cuisson à cœur, à l'étouffée, pour retrouver les mêmes conditions que celles d'un four à bois. Très tendance, l'ajout de sarments de vigne ou de briquettes de noix de coco dans le charbon de bois parfume délicieusement les grillades au barbecue !

Le **matériel électrique** est avant tout adapté à la cuisson de petites pièces de viande. La **plancha**, elle, offre la possibilité de déglacer les sucs de cuisson avec un jus ou une sauce, mais également de faire sauter de nombreuses garnitures. Le **barbecue à gaz** demeure quant à lui un bon hybride. Très facile d'utilisation puisqu'il n'y a pas besoin de maîtriser le feu ni de maintenir les braises, il séduit aussi par son côté plus sain, car la flamme n'est pas directement sur les aliments, écartant tout risque de carbonisation. Muni lui aussi d'un couvercle, il n'apportera cependant pas la même saveur fumée tant recherchée par les aficionados du barbecue.

Mix grill



Pour 8 personnes



Préparation

20 min



Cuisson

30 min

- 2 T-bones
 - 2 pavés de bison
 - 8 côtelettes d'agneau premières
 - 2 têtes d'ail
 - 1 bouquet de thym
 - 3 branches de romarin
 - Huile d'olive
- POUR LE KETCHUP MAISON**
- 1 oignon

- 2 gousses d'ail
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de whisky
- 1 cuil. à soupe de concentré de tomates
- 1 cuil. à café de moutarde forte
- 1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
- 1 boîte de tomates pelées (env. 400 g)
- Sel, poivre du moulin

1. Sortez la viande du réfrigérateur en la laissant emballée, au moins 2 heures avant la cuisson.
2. Préparez le ketchup : pelez et ciselez l'oignon, écrasez l'ail au presse-ail. Faites-les suer dans une casserole avec l'huile d'olive. Déglacez et flambez au whisky. Faites réduire avant d'ajouter le concentré de tomates, la moutarde et la sauce Worcestershire. Mélangez bien et ajoutez les tomates pelées. Assaisonnez légèrement et faites réduire à feu doux jusqu'à obtention d'une sauce bien réduite. Si besoin, mixez-la légèrement. Rectifiez l'assaisonnement.
3. Faites chauffer un barbecue; massez le bison et les T-bones avec de l'huile d'olive, assaisonnez et émiettez le thym par-dessus.
4. Préchauffez le four à 180 °C. Désolidarisez les gousses d'ail et répartissez-les sur une plaque à four, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et mélangez bien. Enfournes pour 15-20 min.
5. Lorsque le barbecue présente des braises blanches, saisissez les T-bones sur une face. Faites griller rapidement les côtelettes, retournez-les souvent. Saisissez les pavés de bison sur les 2 faces, retournez-les également souvent. Retournez les T-bones une fois qu'ils ont bien croûté et placez le romarin par-dessus.
6. Terminez si besoin de cuire les T-bones sous cloche, selon leur épaisseur et la cuisson souhaitée.
7. Servez les côtelettes d'agneau accompagnées d'ail confit, les T-bones et les pavés de bison avec le ketchup maison.





À accompagner d'épis
de maïs grillés :
retirez les feuilles du
maïs et roulez-le dans un
mélange de beurre fondu
salé et poivré. Faites cuire
au barbecue 15 min, en
tournant régulièrement.



BBQ ribs

Pour 4 personnes Préparation 20 min
+ Repos 2 heures Cuisson 30 min

- 2 kg de travers de porc
 - 10 cl de miel liquide
 - 10 cl de sauce soja
 - 1 cuil. à café de piment doux
- POUR LES FRITES DE PATATES DOUCES**

- 2 patates douces
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de flocons de piment
- 1 pincée de cannelle moulue
- 1 pincée de cumin moulu
- Sel, poivre du moulin

1. Délayez le miel avec la sauce soja, ajoutez le piment doux. Badigeonnez-en les travers de porc au pinceau et laissez-les mariner pendant 2 heures en les retournant et en les badigeonnant à nouveau au bout de 1 heure.
2. Préchauffez le four à 180 °C. Lavez les patates douces et coupez-les en frites épaisses. Placez-les sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Arrosez-les d'huile, assaisonnez et ajoutez toutes les épices. Mélangez avec les mains, pour bien enrober le tout. Enfouissez pour 25 à 30 min, en surveillant bien la cuisson.
3. Allumez le barbecue. Lorsque les braises ont blanchi et ne sont plus trop vives, déposez la viande et retournez-la souvent en la badigeonnant régulièrement, une fois saisie, de marinade. Terminez la cuisson avec un couvercle ou une cloche, pour que la viande soit cuite à cœur, fondante et bien caramélisée à l'extérieur.
4. Sur une planche à découper, séparez les côtes et servez-les avec les frites de patates douces.

Cailles aux épices cajuns

Pour 2 personnes Préparation 20 min
 Cuisson 10 min

- 2 cailles découpées en 2
- POUR LES ÉPICES CAJUNS**
- 2 cuil. à café d'oignon séché
 - 1 cuil. à café de grains de poivre noir
 - 1 cuil. à café de graines de cumin
 - 1 cuil. à café de graines de coriandre
 - 1/2 orange non traitée
 - 3 cuil. à café d'origan séché
 - 1 cuil. à café d'ail semoule
 - 2 cuil. à café de paprika
 - 1 cuil. à café de piment de Cayenne moulu
 - 1/2 cuil. à café de sel

1. Demandez à votre boucher de couper les cailles en 2 pour obtenir des morceaux plats.
2. Dans un mortier, pilez l'oignon séché avec le poivre, le cumin et la coriandre. Râpez finement le zeste de l'orange. Mélangez-les avec tous les autres ingrédients. Frottez les cailles avec cette marinade sèche.
3. Allumez un barbecue à charbon ou électrique. Une fois le barbecue bien chaud (et sans plus aucune flamme dans le cas du charbon), déposez les morceaux de caille, face interne contre le foyer, et laissez-les cuire 3 à 5 min. Puis retournez-les et poursuivez la cuisson 3 à 5 min. Retournez-les encore plusieurs fois, pour qu'elles soient bien cuites à l'os. Servez avec une salade de pommes de terre et une salade romaine.





« Je fais confire des gousses
d'ail dans un pressé d'olive,
je les écrase puis je monte

cette purée d'ail avec de l'huile d'olive et je rajoute
de l'origan frais. Ensuite, j'ajoute un peu de vinaigre
de cidre ou de balsamique blanc, des oignons rouges
et enfin du persil à la dernière minute, pour qu'il ne
perde pas sa fraîcheur. L'acidité et la fraîcheur des
herbes viennent équilibrer la mâche et le gras des
morceaux de viande fumés. Chez moi, en Colombie,
on met des piments doux et des petits piments
oiseaux, pour le piquant. Mais je m'adapte au palais
français, alors je prends du piment d'Espelette,
c'est moins fort et très parfumé! »

Ajoutez quelques
raisins blonds secs
dans le coleslaw,
en les ayant
préalablement
réhydratés dans
de l'eau tiède.

PIÈCE MAÎTRESSE!



Côte de bœuf et coleslaw



Pour 2 personnes



Préparation 20 min + Repos 2 heures



Cuisson 30 min

- 1 côte de bœuf
 - 1 branche de romarin
 - Sel, poivre du moulin
- POUR LE COLESLAW**
- 1/2 oignon rouge

- 1/2 pomme Granny Smith
- 1/4 de chou blanc
- 3 carottes
- 4 brins d'estragon
- 2 cuil. à soupe de mayonnaise

- 2 cuil. à soupe de crème liquide
- 1 cuil. à soupe de moutarde aigre-douce
- 2 cuil. à soupe de jus de citron vert
- Tabasco®

1. Sortez la viande du réfrigérateur pour la laisser à température ambiante au moins 2 heures avant cuisson.
2. Préparez le coleslaw : pelez et ciselez l'oignon. Lavez, épépinez et râpez finement la pomme. Au robot, râpez le chou et les carottes pelées. Effeuillez l'estragon et réunissez le tout dans un saladier. Dans un bol, fouettez la mayonnaise avec la crème et la moutarde. Incorporez le jus de citron, rectifiez l'assaisonnement et ajoutez du Tabasco selon le goût. Versez dans le saladier et mélangez bien. Réservez au frais.
3. Allumez un barbecue. Lorsque les braises ont bien blanchi, saisissez la viande pour la faire croûter sur chaque face. Assaisonnez et ajoutez des feuilles de romarin en cours de cuisson. Terminez la cuisson si besoin avec un couvercle ou une cloche, afin d'atteindre le cœur de la pièce de viande. Laissez la viande reposer pendant 10 min sur une planche à découper en la couvrant de papier aluminium.
4. Tranchez la viande et dégustez-la avec le coleslaw et une sauce chimichurri (voir ci-dessus).



Pêches grillées, sauce myrtilles-cassis

Pour 4 personnes Préparation 20 min

Cuisson 15 min

- 2 cuil. à soupe de gelée de groseilles
- 1 cuil. à soupe de crème de cassis
- 125 g de myrtilles
- 2 pêches jaunes
- 1 branche de romarin

1. Dans une petite casserole, faites fondre à feu doux la gelée de groseilles avec la crème de cassis. Ajoutez les myrtilles et faites cuire doucement pendant 5 à 10 min. Les fruits doivent être tendres mais encore entiers. Retirez du feu et réservez.

2. Faites chauffer un barbecue électrique ou un gril électrique. Lavez les pêches et coupez-les en 2 sans les peler. Retirez les noyaux. Marquez la partie tranchée des fruits sur la grille bien chaude pendant 2-3 min, puis tournez-les d'un quart de tour et faites-les encore griller 2 min pour obtenir un quadrillage.

3. Servez les fruits grillés nappés de sauce aux baies. Décorez de pluches de romarin.



Porc et agneau aux figues

Pour 6 personnes Préparation 20 min

Cuisson 10 min

- 300 g de carré de porc sans os
- 300 g d'épaule d'agneau désossée
- 3 cuil. à soupe de miel (de thym ou d'oranger)
- 12 figues
- 100 g de pourpier
- 6 cl d'une très bonne huile d'olive type ardente
- Sel, poivre du moulin

1. Coupez le porc et l'agneau en cubes pour obtenir 6 morceaux de chaque. Enfilez un morceau de chaque sur des piques à brochettes, en les intercalant avec 2 figues.


2. Allumez un barbecue à charbon ou électrique. Faites chauffer le miel pour le liquéfier et badigeonnez-en les brochettes à l'aide d'un pinceau. Assaisonnez-les.

3. Une fois le barbecue bien chaud (et sans plus aucune flamme dans le cas du charbon), déposez les brochettes sur la grille bien chaude et saisissez-les 2 min avant de les tourner d'un quart de tour. Poursuivez ainsi la cuisson - la viande doit être rosée à cœur.

4. Servez les brochettes accompagnées de pourpier, arrosez d'un filet d'huile d'olive et dégustez avec un morceau de pain ciabatta.

Ananas grillé au sirop vanillé, sauce chocolat

 Pour 6 personnes  Préparation 20 min

 Cuisson 15 min

- 1 gousse de vanille
- 10 cl d'eau
- 1 cuil. à soupe de rhum (facultatif)
- 50 g de sucre
- 1 ananas

POUR LA SAUCE AU CHOCOLAT

- 150 g de chocolat noir
- 45 g de beurre
- 2 pincées de sel de Maldon

1. Fendez et raclez la gousse de vanille pour récupérer les graines. Placez-les dans une petite casserole avec l'eau, le rhum et le sucre et portez à ébullition en fouettant bien. Réservez le sirop obtenu.
2. Préparez la sauce : faites fondre le chocolat en morceaux avec le beurre et mélangez bien. Ajoutez une pincée de sel de Maldon. Réservez au chaud.
3. À l'aide d'un bon couteau à pain, retirez l'écorce de l'ananas et coupez-le en 6 tranches. Ôtez le cœur.
4. Faites chauffer un barbecue électrique, un gril électrique ou une plancha. Saisissez les tranches d'ananas et arrosez-les de sirop tout au long de la cuisson. Elles doivent être dorées.
5. Servez l'ananas grillé parsemé de sel de Maldon, avec la sauce chocolat. Décorez de romarin si vous le souhaitez.

ON SE PAIE UNE TRANCHE ?



Pour un délicieux chaud-froid, proposez en accompagnement une boule de glace coco... Vous pouvez aussi faire griller des morceaux d'ananas puis y planter une pique afin de les tremper dans le chocolat.

TURQUIE

LIBAN

ISRAËL

PALESTINE

IRAN

CARNET DE RECETTES

MILLE ET UNE SAVEURS

TOUTE LA FINESSSE du Moyen-Orient



Houmous, keftas, falafels, taboulé... nos papilles sont en éveil.
Dépaysement gustatif garanti!

Par Franck Schmitt



Le mezze, assortiment de plats (parfois plusieurs dizaines) à partager.

Lorsque l'on parle du **Liban**, de l'**Iran**, de la **Palestine**, d'**Israël** ou de la **Turquie**, c'est tout un univers aromatique qui s'ouvre à nous : des saveurs subtiles et raffinées d'herbes aromatiques, d'épices douces et suaves, des senteurs de rose et de fleur d'oranger... Le Moyen-Orient est une destination gourmande qui a l'art de nous transporter ! La cuisine libanaise est sans nul doute l'une des plus appréciées en Europe, avec ses mezze chauds et froids : *fattouche* (salade de crudités), *chich taouk* (brochettes de poulet), incontournable taboulé... La cuisine iranienne est tout aussi savoureuse : riz croustillant aux baies et gâteaux moelleux à la cardamome et au miel sont à tomber ! La cuisine turque bénéficie quant à elle des influences ottomanes mêlées à des héritages grecs, balkaniques, iraniens... L'évocation d'un *börek* aux épinards, d'un *dolma* (feuille de vigne farcie) ou d'un loukoum fait saliver d'avance... Du côté d'Israël, on retrouve des recettes communes à tous ces pays, auxquelles s'ajoutent des plats juifs ashkénazes (Europe de l'Est). Un véritable cocktail de saveurs.

Voir notre « Food & trip » à Tel-Aviv p. 86.



Aux origines de la cuisine israélienne
Paris-Tel Aviv.

À la rencontre de la cuisine israélienne, de Chloé Saada (éd. Hachette Cuisine, 35 €) est un fabuleux voyage gastronomique, où 30 chefs ont accepté de livrer leurs plats cultes. Les recettes des pages 51, 52, 53 et 54 en sont extraites.



Houmous, betterave et noisettes grillées

Pour 2 personnes Préparation 30 min

Cuisson 2 h 20 + Trempage 8 heures

- 1 betterave crue
- 1 cuil. à soupe de persil plat haché
- Le jus de 1/2 citron
- 50 g de noisettes
- Sel, poivre
- 1 bouquet de coriandre

POUR LE HOUMOUS

- 1 kg de pois chiches
- 2 cuil. à café de bicarbonate de soude
- 1 oignon découpé en 4
- 7 gousses d'ail
- 1 pincée de paprika
- 2 cuil. à café de cumin
- 8 cuil. à soupe de pâte tahini
- Le jus de 2 citrons
- 10 cl d'huile d'olive + 1 filet pour la décoration
- Sel, poivre

1. Préparez le houmous : faites tremper les pois chiches 8 heures dans un saladier rempli d'eau, avec le bicarbonate de soude. Égouttez-les et faites-les cuire pendant 2 heures dans une grande marmite d'eau bouillante avec l'oignon et la moitié de l'ail, en prenant soin d'écumer la mousse. Salez et poivrez à mi-cuisson. Égouttez en réservant un peu de jus de cuisson passé au chinois. Mixez les oignons fondus avec les pois chiches, l'huile d'olive, le paprika, le cumin, le reste de l'ail, le tahini et le jus de citron. Réservez.

2. Faites cuire la betterave pendant 5 à 10 min dans de l'eau bouillante, en la gardant légèrement croquante. Laissez-la refroidir, coupez-la en dés de 1,5 cm, salez et poivrez et ajoutez le persil, le citron et l'huile d'olive. Mélangez.

3. Faites torréfier les noisettes pendant 9 min au four préchauffé à 170 °C. Dans un bol, placez le houmous au centre, ajoutez les betteraves, parsemez des noisettes et versez un filet d'huile d'olive.

ON TARTINE, ON GRIGNOTE!

ISRAËL



Sablés à la confiture et à la fleur d'oranger



Pour 6 personnes



Préparation 20 min



Cuisson 20 min

- 500 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 3 œufs
- 150 g de sucre en poudre
- 125 g de beurre mou
- 2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de sucre vanillé
- Confiture de figues ou de grenade, pâte de dattes ou marmelade de kumquats

1. Préchauffez le four à 175 °C (th. 5-6) en mode chaleur tournante. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, les œufs, le sucre et le beurre. Ajoutez l'eau de fleur d'oranger, le sel et le sucre vanillé. Mélangez bien la pâte avec vos mains légèrement farinées.

2. Étalez de la farine sur le plan de travail, placez-y la moitié de la pâte et étalez-la finement (environ 0,5 cm) avec un rouleau à pâtisserie. À l'aide d'un emporte-pièce rond ou d'un verre, formez des disques de pâte. Découpez un petit disque au centre de la moitié des disques. Déposez les disques non troués sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. Espacez-les bien car ils vont gonfler. Déposez au centre un peu de confiture, de marmelade ou de pâte de dattes, et recouvrez d'un disque de pâte troué.

3. Enfourez pour 20 min.

DOUCEURS ORIENTALES



ON EN RAFFOLE !

ISRAËL



Salade de labné et d'aubergines grillées



Pour 4 personnes



Préparation 20 min



Cuisson 45 min

- 500 g de labné (en épicerie orientale, voir p. 55)
- 2 aubergines
- 150 g de crème fraîche
- 3 cuil. à soupe de menthe fraîche ciselée
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de sel

1. Faites griller les aubergines au feu de bois, sur la flamme d'une gazinière ou au chalumeau, et placez-les au four à 200 °C (th. 6-7) pendant 40 min. Épluchez-les et laissez-les dans une passoire pendant 15 min, en réservant 3 ou 4 cuil. à soupe de peau. Hachez finement les aubergines et la peau réservée.

2. Dans un saladier, mélangez les aubergines avec le labné et les autres ingrédients. Rectifiez l'assaisonnement et servez.

ÇA ROULE AU PAYS DES DÉLICES

Rouleaux d'aubergines farcis aux noix



Pour 10 personnes



Préparation 30 min



Cuisson 20 min + Repos 1 h 30

- 3 grosses aubergines
 - 300 g de farine de maïs
 - Huile de friture, sel
- POUR LA FARCE AUX NOIX**
- 300 g de noix hachées

- 5 gousses d'ail hachées
- 1 piment haché
- 1 pincée de paprika
- 1 poignée de coriandre ciselée

- 3 à 4 cuil. à soupe de mélange d'herbes hachées (aneth, basilic et menthe)
- 12 cl de vinaigre blanc
- Sel, poivre

1. Coupez les aubergines en tranches de 0,5 cm d'épaisseur dans la longueur. Salez-les et faites-les dégorger pendant 30 min. Rincez-les et laissez-les sécher.

2. Roulez les tranches d'aubergines dans la farine de maïs. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites frire les aubergines jusqu'à ce qu'elles dorent des deux côtés.

3. Préparez la farce aux noix. Mélangez les ingrédients de la farce jusqu'à obtenir une consistance proche de celle du houmous ou d'une pâte à tartiner. Si la texture est trop épaisse, diluez avec de l'eau. Assaisonnez selon votre goût.

4. Étalez la pâte sur les tranches d'aubergines et roulez-les. Placez-les pendant 1 heure au réfrigérateur avant de servir.



Labné au melon, miel et pistaches

Pour 6 personnes Préparation 20 min

Pas de cuisson

- 1 melon type canari ou vert olive
- 1 citron vert
- 6 cuil. à soupe de pistaches nature
- 900 g de labné
- 9 cuil. à soupe de miel de thym ou de romarin

1. Retirez les graines du melon et prélevez des boules à l'aide d'une cuillère à pommes parisiennes. Râpez finement le zeste du citron préalablement lavé.
2. Concassez grossièrement les pistaches.
3. Dans le fond de 6 coupes, déposez un peu de labné. Recouvrez avec 3 boules de melon, nappez de miel et parsemez d'une pincée de zeste de citron vert.
4. Répartissez le reste de labné. Dispersez le reste de billes de melon et de zeste, nappez de miel et parsemez d'éclats de pistaches. Servez sans attendre.

MIEUX QU'UNE GLACE !

Le labné est une spécialité laitière libanaise préparée, traditionnellement, après égouttage du lait fermenté de chèvre ou de brebis. On le déguste dans les plats salés comme sucrés. On le trouve dans les épiceries orientales.



Vous pouvez remplacer tout ou partie de la coriandre par du persil plat et jouer avec les épices (carvi, zaatar, paprika, graines de fenouil...).

TABOULÉ, TA BOULETTE...



LIBAN



Taboulé libanais et falafels



Pour 6 personnes



Préparation 20 à 30 min



Cuisson 10 min

POUR LES FALAFELS

- 500 g de pois chiches en boîte
- 1 petit oignon
- 4 gousses d'ail
- 1 bouquet de coriandre
- 1 cuil. à café de cumin moulu
- 1 cuil. à café de coriandre moulue

- 1 cuil. à soupe de sésame
- 1 bain d'huile de friture
- 1 citron
- Sel, poivre du moulin

POUR LE TABOULÉ

- 2 gros bouquets de persil plat
- 2 oignons botte
- 4 cuil. à soupe de boulgour
- 6 tomates cocktail
- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 4 cuil. à soupe de jus de citron

1. Préparez les falafels : égouttez les pois chiches et faites-les bien sécher dans un linge propre. Pelez l'oignon et coupez-le grossièrement en morceaux. Pelez et dégermez l'ail. Hachez grossièrement la coriandre. Placez le tout dans le bol d'un robot et mixez jusqu'à obtention d'une purée. Ajoutez les épices et l'huile de sésame, assaisonnez et mixez de nouveau. Réservez au frais.
2. Préparez le taboulé : effeuillez et hachez le persil. Pelez et ciselez les oignons. Faites cuire le boulgour en suivant les recommandations figurant sur l'emballage, égouttez-le. Coupez les tomates en petits dés. Mélangez le tout dans un saladier, versez l'huile et le jus de citron, assaisonnez et mélangez bien. Réservez au frais.
3. Faites chauffer le bain de friture à 180 °C. À l'aide d'une cuillère à glace, prélevez des boules d'appareil à falafels et plongez-les délicatement dans le bain de friture pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils présentent une croûte bien dorée. Sortez-les avec une écumoire et déposez-les sur du papier absorbant. Répétez l'opération avec le reste de la préparation. Vous pouvez maintenir les falafels au chaud sur une plaque dans le four préchauffé à 60 °C.
4. Servez les falafels tièdes, avec un peu de citron et le taboulé libanais.



Baklavas express, miel à l'orange

Pour 12 personnes Préparation 20 à 30 min Cuisson 20 min

- 100 g de cerneaux de noix
 - 100 g de noix de cajou
 - 100 g de pignons de pin
 - 80 g de sucre semoule
 - 2 cuil. à soupe de cannelle moulue
 - 2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger
 - 4 cuil. à soupe de chapelure
 - 125 g de beurre doux
 - 16 feuilles de pâte filo
- POUR LE SIROP**
- 1 orange non traitée
 - 6 cuil. à soupe de miel de montagne

1. Mixez les noix, les noix de cajou et les pignons - le mélange ne doit pas être trop poudreux, laissez quelques morceaux. Ajoutez le sucre, la cannelle, l'eau de fleur d'oranger et la chapelure. Mélangez bien. Préchauffez le four à 210 °C.

2. Faites fondre le beurre et badigeonnez au pinceau un moule rectangulaire de 20 x 40 cm. Superposez dans le fond 6 feuilles de pâte filo préalablement enduites de beurre fondu.

3. Dispersez le sablage par-dessus, tassez pour obtenir une couche uniforme. Recouvrez de 10 feuilles de pâte filo superposées, préalablement enduites de beurre fondu. Enfournes pour 20 min, en surveillant bien la coloration. Si besoin, placez une feuille de papier aluminium sur le dessus en fin de cuisson.

4. Pendant ce temps, prélevez le zeste de l'orange à l'aide d'un économe, et taillez-le en fines juliennes. Faites-les blanchir en les mettant dans une casserole d'eau et en portant à ébullition. Changez l'eau et recommencez l'opération 2 fois. Égouttez-les zestes et mélangez-les avec le miel dans une petite casserole, sur feu doux, pour le liquéfier.

5. À la sortie du four, découpez des losanges et nappez-les de miel à l'orange. Dégustez les baklavas tièdes ou à température ambiante.



Utilisez les fruits à coque que vous désirez (pistaches, noix de pécan, amandes...).

CAFÉ TURC OU THÉ À LA POMME ?

LA BONNE CUISINE du sud



ESPAGNE

Paella



Pour 4 personnes



Préparation 30 min



Cuisson 40 min

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 8 supions
- 1 poivron rouge
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 500 g de riz rond
- 10 cl de vin blanc sec
- 1,5 litre de bouillon de volaille
- 1 pincée de safran
- 2 pincées de piment d'Espelette
- 8 crevettes
- 4 tomates grappe
- 1 poivron vert corne-de-bœuf
- 2 oignons botte
- 1/2 bouquet de persil plat
- 1 citron non traité
- Sel, poivre du moulin

1. Pelez et ciselez l'oignon. Pelez et dégermez l'ail. Détachez les tentacules du corps des supions et tranchez le corps pour obtenir des anneaux. Épépinez et coupez le poivron rouge en lanières.
2. Dans une grande poêle à paella, faites dorer les supions dans la moitié de l'huile d'olive. Débarrassez-les dans une assiette et faites revenir ensuite l'oignon, l'ail et le poivron pendant 5 min, dans le reste d'huile, en remuant bien.
3. Versez le riz en pluie, mélangez pour le faire nacrer puis déglacez avec le vin blanc. Faites réduire, versez 1 litre de bouillon, ajoutez le safran et le piment d'Espelette. Baissez le feu et laissez cuire 10 min en remuant souvent.
4. Versez le reste de bouillon, remettez les supions, mélangez, disposez les crevettes par-dessus et couvrez avec 2 feuilles de papier d'aluminium. Laissez mijoter 10 min.
5. Pendant ce temps, coupez les tomates en cubes, épépinez le poivron corne-de-bœuf et taillez-le en brunoise, ainsi que les oignons botte. Mélangez le tout avec le persil effeuillé et haché. À l'aide d'un zesteur, prélevez la moitié du zeste de citron.
6. Servez la paella bien chaude parsemée de crudités et de zestes de citron.




Cette recette et celle de la page 60 sont extraites du livre *Grèce, la cuisine authentique*, de Dina Nikolaou (éd. Hachette Cuisine, 29,90 €).

GRÈCE



Kadaïf au sirop de Mastiha

 Pour 20 portions

 Préparation 15 min

 Cuisson 1 heure environ

- 500 g de cheveux d'ange (kadaïf)
 - 150 g d'amandes
 - 150 g de noix
 - 40 g de biscottes
 - 1 gousse de vanille
 - 1 cuil. à café de cannelle
 - 250 g de beurre de chèvre
- POUR LE SIROP**
- 600 g de sucre
 - 400 g d'eau
 - 50 g de glucose
 - 60 ml de liqueur de Mastiha

1. Placez les vermicelles de kadaïf dans un grand bol et détachez les filaments avec vos doigts pour un résultat plus moelleux. Concassez les amandes et les noix. Émiettez les biscottes. Dans un petit bol, mélangez les amandes, les noix, les biscottes, les grains de la gousse de vanille et la cannelle. Dans un plat, mettez une demi-poignée de kadaïf. Ouvrez-la et déposez 1 à 2 cuil. à soupe de mélange de fruits secs. Pliez les bords vers l'intérieur et formez en rouleau. Procédez ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients.
2. Préchauffez le four à 180 °C. Placez les rouleaux dans un plat à four. Faites fondre le beurre et versez-le sur les rouleaux. Enfourez pour 50 min à 1 heure, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Préparez le sirop : faites bouillir le sucre, l'eau et le glucose pendant 3 min, ajoutez la liqueur et versez immédiatement sur les rouleaux chauds.



GRÈCE



Calamars farcis au boulgour aromatique

Pour 6 personnes Préparation 30 min

Cuisson 1 heure

- 6 calamars entiers (environ 200 g chacun, frais ou surgelés, nettoyés)
- 6 oignons frais
- 100 g de pignons de pin
- 120 g de boulgour
- 15 cl de vin blanc sec
- 50 g de raisins noirs secs de Corinthe
- 1 bouquet d'aneth
- 1 bouquet de fenouil (ou 1 cuil. à café de graines de fenouil)
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

1. Écrasez les tentacules des calamars au mortier. Hachez les oignons. Faites dorer les pignons de pin à sec dans une poêle antiadhésive.

2. Dans une grande casserole, versez 5 cl d'huile et, sur feu doux, faites sauter les oignons 10 min environ. Ajoutez le boulgour, la moitié du vin et 10 cl d'eau environ, puis laissez mijoter, sur feu moyen, jusqu'à ce que la graine ait absorbé tout le jus. En fin de cuisson, incorporez les raisins secs.



3. Hachez les herbes. Dans la casserole, hors du feu, ajoutez les tentacules écrasés, les herbes, les pignons, du sel et du poivre. Laissez refroidir.


4. Farcissez les calamars aux trois quarts (le boulgour va gonfler). Fermez l'ouverture des calamars avec des cure-dents.

5. Disposez-les dans une casserole large et peu profonde, versez le reste d'huile, le reste de vin et assez d'eau pour couvrir. Salez (pas trop) et poivrez. Couvrez la casserole et faites mijoter pendant 40 à 45 min environ.

6. Servez tiède ou à température ambiante, avec la sauce.

Chipirons à la plancha

 Pour 4 personnes  Préparation 10 min + Marinade 30 min

 Cuisson 4 min

- 500 g de chipirons ou petits calamars
- 1 citron
- 3 gousses d'ail

- 4 brins de persil plat
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 3 pincées de piment d'Espelette
- Sel

1. Les chipirons se trouvent en général prêts à cuire chez le poissonnier : s'ils ne sont pas préparés, demandez-lui de le faire, en choisissant des petits calamars, tous à peu près de même taille. Rincez-les et épongez-les. Lavez et essuyez le citron, râpez le zeste et pressez le jus. Pelez les gousses d'ail et émincez-les finement. Lavez et épongez le persil, ciselez les feuilles.

2. Mettez les chipirons dans un plat creux en terre ou en verre. Ajoutez l'ail, l'huile d'olive, le jus de citron, salez et incorporez 2 pincées de piment d'Espelette. Mélangez, couvrez et laissez mariner au frais pendant 30 min.

3. Égouttez les chipirons et faites chauffer la plancha (ou la grille d'un barbecue, ou encore le gril du four). Huilez-la avec un peu d'huile de la marinade. Déposez les chipirons dessus et laissez-les griller 3 à 4 min en les retournant avec une spatule : ils doivent être bien tendres. Répartissez-les dans des coupelles, poudrez de zeste de citron, parsemez de persil et ajoutez une pincée de piment d'Espelette. Dégustez aussitôt, avec des petites piques en bois.





Fèves à la coriandre



Pour 4 personnes



Préparation 20 min



Cuisson 35 min

- 1 kg de fèves fraîches
- 1 poignée de sel
- 1/2 cuil. à café de bicarbonate
- 1 branche de menthe fraîche
- 1 oignon
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 petite boîte de tomates concassées
- 1 bouquet de coriandre

1. Écossez les fèves.
2. Dans une casserole, faites bouillir une grande quantité d'eau. Ajoutez le sel et le bicarbonate. Déposez les fèves avec la menthe et laissez cuire 20 min à feu moyen, sans couvrir.
3. Pendant ce temps, pelez et émincez l'oignon. Faites-le roussir dans une sauteuse avec l'huile d'olive. Ajoutez les tomates concassées, mélangez et faites revenir 10 min à feu moyen.
4. Égouttez les fèves et pelez-les. Ajoutez-les à la sauce tomate et laissez mijoter 5 min à couvert.
5. Lavez et ciselez la coriandre. Parsemez les fèves de coriandre et servez.



UMA BOA SALADA!



Cette garniture peut être servie en plat si vous ajoutez du chorizo ou des petits lardons. Hors saison, vous pouvez utiliser des fèves surgelées déjà pelées.



Recette extraite
du livre *Bienvenue
à Lisbonne*, de Sylvie
Da Silva (éd. Mango,
22,50 €).



Les conseils de Luana

« Impossible de terminer un repas pour ma famille sans un tiramisu ! Pour les sportifs, je remplace le mascarpone par du yaourt, et le café (parfois indigeste après un effort) par du thé vert parfumé au jasmin, le tout agrémenté de fruits frais. Un dessert léger qui incorpore des produits français dans une recette italienne typique : un pur délice ! »

ITALIE



Tiramisu aux framboises et au jasmin



Pour 6 personnes



Préparation 20 min + Repos 30 min



Cuisson 10 min

- 100 g de sucre
- 2 sachets de thé vert au jasmin
- 400 g de framboises
- 2 blancs d'œufs

- 80 g de sucre glace
- 500 g de yaourt entier
- 12 gros biscuits roses de Reims
- 6 feuilles de menthe fraîche

1. Faites bouillir 10 cl d'eau dans une casserole avec le sucre. Hors du feu faites-y infuser les sachets de thé pendant 5 min. Retirez les sachets de thé et ajoutez 300 g de framboises. Faites cuire le tout 5 min sur feu doux. Laissez refroidir la préparation et écrasez les framboises, puis passez-les au tamis pour récupérer le maximum de jus.
2. Montez les blancs d'œufs en neige bien ferme, puis ajoutez le sucre glace. Battez encore 3 min pour obtenir la consistance d'une meringue souple. Ajoutez le yaourt et mélangez délicatement.
3. Émiettez grossièrement les biscuits, trempez-les dans le jus des framboises et répartissez-les au fond de 6 verres ou coupelles.
4. Ajoutez une couche de préparation au yaourt. Recommencez l'opération une fois puis décorez avec le reste des framboises et des feuilles de menthe. Laissez reposer au moins 30 min au réfrigérateur avant de déguster.



Recette extraite du livre *Mes recettes bonne humeur*, de Luana Belmondo (éd. du Cherche Midi, 24 €).



ALGÉRIE

TUNISIE

MAROC

CARNET DE RECETTES



COMME LÀ-BAS



Sous le soleil DU MAGHREB



Les spécialités d'Afrique du Nord font partie des plats chouchous des Français ! Qui peut résister à un bon couscous ? Et comment ne pas oublier tajines, pastillas, salades orientales et autres desserts mythiques ?

Par Franck Schmitt

Curcuma



Gingembre



Étoiles de badiane



LA BONNE ÉPICE

Les cuisines tunisienne, marocaine ou algérienne ne se conçoivent pas sans les bonnes épices !

À chaque plat la sienne. Le très populaire **ras el-hanout** est un mélange de plus de vingt épices et ingrédients broyés.

Les puristes l'utiliseront principalement dans les tajines, mais jamais dans le couscous. Pour ce dernier, à chacun sa recette :

les Marocains préconisent l'utilisation du gingembre, du curcuma, du cumin et du paprika. Le **gingembre moulu** n'est pas originaire du Magreb : tout comme le cumin, il est importé d'Inde. On trouve cependant un **cumin marocain** aux saveurs citronnées qui aromatise à merveille les salades, les poissons et les tajines.

Le **paprika** et le **curcuma** sont autant utilisés pour leur saveur que pour leur capacité à colorer un plat. On retrouve la **cannelle**

dans un certain nombre de pâtisseries orientales, mais aussi

dans des entrées telle la pastilla. Pour vous constituer

l'épicerie idéale, ajoutez alors du **carvi**, de la **coriandre**,

des **clous de girofle**, de l'**anis** et du **fenugrec**.

Yallah, tous en cuisine !



Clous de girofle



Fenugrec



Cannelle



DE PARIS À TUNIS

Les recettes des pages 65, 66, 67 et 68 sont extraites du livre *Paris Tunis, la cuisine de Nordine Labiadh* (éd. Tana, 24,95 €). Un carnet gourmand avec des recettes ensoleillées à mi-chemin entre la France et la Tunisie.

À LA SOUPE !

TUNISIE



Chorba à la seiche et à la coriandre

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 1 heure

- 1 petit oignon
- 2 tomates
- 1 branche de céleri
- 8 branches de coriandre fraîche
- 2 citrons
- 500 g de seiches
- 4 gousses d'ail
- 6 cl d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de ras el-hanout
- 1 litre d'eau
- 100 g de boulgour
- Sel, poivre

1. Épluchez et hachez l'oignon. Lavez et coupez les tomates en petits cubes. Récupérez les feuilles de céleri et taillez-les en morceaux. Effeuiliez la coriandre. Pressez le jus de 1 citron et coupez le citron restant en fines rondelles. Nettoyez et coupez les seiches grossièrement. Épluchez et écrasez les gousses d'ail.
2. Dans un faitout, faites revenir l'oignon avec l'huile d'olive. Ajoutez les seiches en gros morceaux. Incorporez le céleri, les tomates et le ras el-hanout. Laissez réduire pendant 5 min. Salez, poivrez. Mouillez avec 2 louches d'eau, puis laissez mijoter pendant 5 min en remuant doucement. Ajoutez l'eau restante et portez à ébullition. Laissez cuire 30 min sur feu moyen.
3. Ajoutez le boulgour et l'ail écrasé. Laissez cuire 20 min sur feu doux, jusqu'à ébullition.
4. La chorba doit commencer à être épaisse et les seiches fondantes. Laissez plus ou moins réduire la soupe, selon votre goût. Salez et poivrez de nouveau.
5. Servez dans une assiette creuse. Déposez les feuilles de coriandre fraîche sur la soupe et 1 rondelle de citron.
6. Dégustez bien chaud, en arrosant de 1 filet de jus de citron.



Vous pouvez augmenter la quantité de boulgour pour faire de cette entrée un véritable plat.

ÇA MIJOTE AUX
PETITS OIGNONS !

TUNISIE

Tajine de lotte aux pommes

Pour 4 personnes ⌚ Préparation 20 min

+ Repos 10 min 🍳 Cuisson 40 min

- 4 gousses d'ail
- 2 cuil. à soupe de concentré de tomates
- 2 cuil. à café de ras el-hanout
- 1 cuil. à café de curcuma
- 1/2 cuil. à café de cannelle en poudre
- 6 cl huile d'olive + 1 filet
- 800 g de filets de lotte
- 2 citrons confits
- 6 pommes type "La Belle Fille de Salin"
- 4 oignons rouges
- 8 pruneaux
- Sel, poivre

1. Épluchez et hachez les gousses d'ail.
2. Dans un saladier, mettez le concentré de tomates et toutes les épices. Mélangez, puis ajoutez l'ail haché et l'huile d'olive.
3. Coupez la lotte en gros tronçons et faites-les mariner dans la préparation précédente pendant 10 min.
4. Préchauffez le four à 160 °C.
5. Coupez les citrons confits en 4. Coupez les pommes en 6 morceaux en ôtant les pépins mais en gardant la peau. Épluchez et coupez les oignons en 8.
6. Déposez les morceaux de pomme, les morceaux d'oignon rouge et les pruneaux sur une plaque de cuisson allant au four. Arrosez le tout de 1 filet d'huile d'olive, salez, poivrez.
7. Disposez la lotte ainsi que sa marinade sur la plaque de cuisson, en arrosant le tout de 12 cl d'eau. Enfournez et laissez cuire pendant 40 min. Dégustez bien chaud.



Couscous de printemps aux herbes et lardons

Pour 4 personnes Préparation 20 min + Repos 10 min

Cuisson 1 heure

- 2 bottes de persil
- 2 bottes d'aneth
- 4 bottes de ciboulette
- 1 botte de menthe
- 2 bottes de ciboule
- 1 botte de blettes
- 2 oignons
- 8 gousses d'ail
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 300 g de semoule
- 1/2 cuil. à café de curcuma
- 400 g de lardons
- 4 cuil. à soupe de pois chiches
- 1/2 cuil. à café de ras el-hanout
- 2 cuil. à soupe de concentré de tomates
- 1/4 de cuil. à café de poivre
- 1/4 de cuil. à café de sel

1. Lavez, équeutez et hachez toutes les herbes - conservez les branches. Retirez le blanc des blettes et coupez-les en dés. Épluchez les oignons et ciselez-les finement. Écrasez les gousses d'ail.
2. Faites bouillir de l'eau dans un couscoussier. Ajoutez les branches des différentes herbes et 2 cuil. à soupe d'huile d'olive.
3. Dans un saladier, versez la semoule avec l'huile d'olive restante. Salez, poivrez et ajoutez le curcuma. Recouvrez avec 1/2 verre d'eau chaude prise dans le couscoussier et mélangez. Laissez reposer 10 min et séparez les grains de semoule à l'aide d'une fourchette. Ajoutez les lardons, les pois chiches, les oignons, l'ail et les dés de blette, puis saupoudrez de ras el-hanout. Ajoutez toutes les herbes hachées, le concentré de tomates, le sel et le poivre. Mélangez bien.
4. Déposez la semoule préparée dans la passoire du couscoussier et faites cuire pendant 45 min sur feu doux.
5. La cuisson démarre dès que la vapeur commence à apparaître : surveillez bien qu'il y ait toujours de l'eau dans le bas du couscoussier. Dégustez chaud ou froid.



**Vous pouvez servir
ce plat en accompagnement
d'un poisson.**

TUNISIE



Délice de Tunis à la fleur d'oranger et pistaches râpées

Pour 6 personnes Préparation 20 min

+ Repos 2 heures Cuisson 10 min

- 6 feuilles de gélatine (2,5 g par feuille)
- 2 gousses de vanille
- 75 cl de lait
- 25 cl de crème fraîche liquide
- 12 cl d'eau de fleur d'oranger
- 100 g de sucre en poudre

POUR LE COULIS

- 3 cuil. à soupe de miel
- 2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger

POUR LE SERVICE

- 2 cuil. à soupe de pistaches râpées

1. Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Fendez les gousses de vanille en 2, puis raclez les graines en conservant les gousses.
2. Faites chauffer le lait dans une casserole, jusqu'à ébullition.
3. Ajoutez les gousses de vanille et mélangez.
4. Baissez le feu, versez la crème fraîche et l'eau de fleur d'oranger. Ajoutez le sucre, les graines de vanille. Mélangez et laissez chauffer sur feu doux jusqu'à ébullition. Retirez les gousses de vanille. Essorez les feuilles de gélatine et ajoutez-les dans la casserole. Mélangez doucement.
5. Versez le mélange dans des petits verres ou dans des moules individuels.
6. Laissez reposer au frais pendant 2 heures au minimum.
7. Pendant ce temps, réalisez le coulis : mélangez le miel et la fleur d'oranger.
8. Au moment de servir, saupoudrez les crèmes froides de pistaches râpées. Nappez de coulis.



AU JARDIN DES DÉLICES!

MAROC



Boulettes de sardines

Pour 4 personnes Préparation 40 min

Cuisson 25 min

- 1 kg de sardines
 - 1 oignon blanc
 - 5 gousses d'ail
 - 1 botte de persil
 - 1 botte de coriandre
 - 1 botte d'aneth
 - 1 poivron rouge
 - 200 g de riz cuit
 - 1 cuil. à café de cumin en poudre
 - 1 cuil. à café de graines de fenouil
 - 3 tomates
 - 1 cuil. à café de paprika
 - 1 cuil. à café de harissa
 - 1 citron coupé en quartiers et pain grillé,
- pour servir**
- Sel, poivre du moulin, huile d'olive

1. Frottez les sardines avec du papier absorbant afin d'éliminer les écailles. Nettoyez-les et désarêtez-les. Au besoin, vous pouvez acheter des sardines « papillons », déjà levées en filets encore attachés par la peau du dos. Retirez la peau des sardines.
2. Épluchez l'oignon et l'ail, hachez-les finement. Hachez finement toutes les herbes. Taillez le poivron rouge en très petits dés. Réunissez tous ces ingrédients dans un saladier.
3. Mixez les sardines dans un robot ou à l'aide d'une moulinette. Ajoutez-les au contenu du saladier. Incorporez aussi le riz cuit, le cumin et le fenouil. Salez et poivrez. Mélangez du bout des doigts et façonnez des boulettes. Réservez.
4. Plongez les tomates quelques secondes dans de l'eau bouillante et pelez-les. Coupez-les en morceaux. Faites-les revenir sur feu doux dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive et de paprika. Pendant la cuisson, écrasez légèrement les tomates à l'aide d'une fourchette pour obtenir une concassée. Ajoutez la harissa, mélangez.
5. Déposez les boulettes sur la sauce tomate et faites-les cuire à peine 10 min sur feu doux, en les retournant de temps en temps.
6. Servez bien chaud, avec un thé à la menthe, des quartiers de citron et du pain légèrement grillé.

Recette extraite du
livre *Alimentation
générale, 80 recettes
marocaines*, d'Abdel
Alaoui (éd. de La
Martinière, 25 €).



SOUS LES *sunlights*



Tout le monde n'a pas la chance de s'envoler pour les Antilles...
Amenons un peu de ces saveurs typiquement créoles
dans nos assiettes métropolitaines.

Par Tiphaine Campet



BABETTE DE ROZIÈRES

nous dévoile ses astuces pour une cuisine créole goûteuse

Quels sont vos produits fétiches ?

Le **citron vert**, le **piment** dit végétarien, à la fois très parfumé et très doux, le **4-épices** et ma cuillère en bois, qui ne me quitte pas depuis plus de trente ans. Pour apporter une touche créole à un plat, je lui donne un parfum d'épices douces. Pour cela, je réunis dans un mortier : **2 clous de girofle**, 3 grains de **poivre noir**, une râpure de **gingembre**, 1 **gousse d'ail** dégermée, 2 graines de **coriandre**, 1 cuil. à café de graines de **cumin** et un morceau de **cannelle**. J'assaisonne mon plat d'une pincée de ce mélange et j'ajoute une pointe de piment en fin de cuisson. Pour un bon **riz créole**, j'utilise du riz thaï parfumé et je le cuis justement. Il faut le mettre dans une casserole et le couvrir d'eau à 1 cm, saler et laisser cuire à couvert sur feu moyen jusqu'à ce que l'eau ait été absorbée. Aux Antilles, il y a de très bons **rhums** variés. Pour les desserts, je conseille le rhum ambré ou vieux rhum, tandis que dans les plats salés, le rhum agricole, très parfumé, s'atténue à la cuisson : il se volatilise pour laisser place au bon parfum de canne à sucre...

Quels sont les assaisonnements incontournables ?


La poudre de **colombo**, le **curcuma**, le **piment**, sans oublier une pointe de **sucre** ! Pour une bonne cuisine créole, il faut faire macérer la veille ou quelques heures auparavant les produits (viande ou poisson). Pour le poisson, on préfère la macération humide : couvrez le poisson d'eau et ajoutez le jus de 2 citrons verts, 2 gousses d'ail écrasées, du sel, du poivre et une pointe de piment. Pour la viande, on opte pour une macération sèche : dans un sac congélation, réunissez les morceaux de viande avec un mélange de 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol, 2 Kub Or® réduits en poudre, une pincée de cumin, une de coriandre moulue et de poivre noir, une râpure de gingembre. Mélangez bien le tout dans le sac et laissez reposer 4 heures avant de cuire avec du poivre et 1 cuil. à café de graines de moutarde. Vous pouvez également faire mariner la viande dans du jus d'ananas frais, pour l'attendrir.





Essayez avec de la chapelure panko, pour apporter plus de croustillant (on la trouve dans les épiceries asiatiques). Remplacez la noix de coco par 2 cuil. à soupe de cacahuètes grillées finement concassées.

SUCRÉ-SALÉ !

Crabes farcis créoles

 Pour 4 personnes

 Préparation 20 à 30 min

 Cuisson 12 min

- 400 g de chair de tourteau (env. 2 beaux tourteaux)
- 4 cuil. à soupe de mayonnaise
- 2 citrons verts
- 1 cuil. à café de paprika (+ pour la finition)
- 1 pincée de piment
- 2 cébettes
- 60 g de chapelure
- 1 œuf
- 40 g de noix de coco râpée
- Huile d'olive
- Poivre du moulin

1. Décortiquez les tourteaux, en prenant soin de bien retirer les éventuels petits bouts de coquille. Émiettez et mélangez les différentes chairs (corail, brune et blanche).
2. Fouettez la mayonnaise avec le jus de 1 citron vert pressé. Ajoutez le paprika, le piment, les cébettes hachées finement. Incorporez le tout à la chair du crabe.
3. Ajoutez ensuite 50 g de chapelure, la noix de coco, l'œuf, du poivre et mélangez bien.
4. Garnissez de farce les carapaces vides et nettoyées des tourteaux (ou, si vous préférez, utilisez des petites carapaces d'étrilles, pour des portions plus petites). Placez-les sur une plaque à four.
5. Préchauffez le four à 180 °C. Saupoudrez les crabes farcis de chapelure, d'un peu de paprika. Arrosez d'un trait d'huile d'olive et enfournez pour 10-12 min (5-8 min si vous prenez des coquilles d'étrilles), jusqu'à ce que les crabes farcis soient bien dorés et cuits à cœur.
6. Dégustez-les bien chauds, en proposant des quartiers de citron vert.



Poêlée de riz créole aux fruits



Pour 2 personnes



Préparation 20 à 30 min



Cuisson 20 min

- 120 g de riz thaï
- 1 ananas
- 120 g de chair de papaye
- 1/2 oignon rouge
- 12 crevettes roses
- 1 cuil. à soupe d'huile de coco
- 1 cuil. à soupe de Viandox®
- 1 pincée de piment
- 1 bouquet de coriandre

1. Faites cuire le riz à la créole, en le versant dans une grande casserole d'eau bouillante salée portée à ébullition. Laissez-le cuire 15 min à petits frémissements, en mélangeant de temps à autre, puis égouttez-le.

2. Coupez l'ananas en 2 et récupérez la chair avec un bon couteau à dents. Ôtez le centre fibreux et découpez la moitié en très petits dés (conservez le reste pour une autre utilisation). Pelez et coupez la chair de la papaye de la même façon. Pelez et ciselez finement l'oignon. Décortiquez les crevettes.

3. Dans une grande sauteuse, faites suer l'oignon pendant 2 min dans l'huile de coco. Puis ajoutez le riz et faites-le revenir pour qu'il commence à griller. Incorporez le Viandox® et le piment, puis les fruits et les crevettes. Mélangez bien le tout. Hors du feu, ajoutez la coriandre effeuillée.

4. Transférez dans les coques d'ananas évidées et dégustez.

Fines Tatin banane-mangue



Pour 4 personnes



Préparation 20 à 30 min

+ Repos 1 heure



Cuisson 25 min

- 1 belle mangue bien mûre
- 4 bananes
- 8 cuil. à soupe de sucre de coco
- 1 citron vert

POUR LA PÂTE

- 90 g de beurre (+ pour les moules)
- 190 g de farine
- 1 pincée de sel

1. Préparez la pâte en travaillant du bout des doigts le beurre en parcelles avec la farine et le sel pour obtenir un sablage. Incorporez 5 cl d'eau et travaillez jusqu'à obtention d'une boule de pâte. Enveloppez-la dans du film alimentaire et réservez 1 heure au frais.

2. Pelez la mangue et taillez-la en fines lanières. Pelez les bananes et coupez-les en 3 dans la longueur. Beurrez des moules à tarte fine individuelle de 18 cm de diamètre. Saupoudrez le fond de sucre de coco et disposez les fruits par-dessus, en une seule couche bien serrée.



3. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte au rouleau sur une surface farinée et découpez des disques de 20-22 cm de diamètre. Disposez-les sur les fruits et troussiez les bords vers l'intérieur, contre les fruits. Piquez la pâte et enfournez pour 20 min. À la sortie du four, renversez délicatement les tartelettes et disposez-les sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Râpez le zeste de citron par-dessus et passez-les rapidement sous le gril.






Personnalisez vos cocktails avec le reste de chair de fruit du dragon. Taillez des tranches puis des petites formes à l'emporte-pièce (fleurs, étoiles, cœurs...) et disposez-les dans les encoches d'un bac à glaçons. Complétez d'eau et congelez.

Salade de fruits du dragon

 Pour 6 personnes  Préparation 20 à 30 min + Repos 2 heures

 Cuisson 5 min

- 3 fruits du dragon
- 1/2 papaye
- 6 belles fraises
- 2 kiwis
- 1 mangue bien mûre
- 1 carambole
- 1 citron

POUR LE SIROP

- 1 tige de citronnelle
- 30 cl d'eau
- 200 g de sucre
- 10 cl de Malibu® (rhum coco)
- 1 beau citron vert bien mûr

1. Préparez le sirop : fendez la citronnelle en 2 et placez-la dans une casserole avec l'eau, le sucre et le Malibu®. Lavez le citron vert et prélevez le zeste à l'aide d'un économe, ajoutez-le, ainsi que le jus pressé et filtré. Faites chauffer et portez à ébullition. Mélangez et laissez infuser et refroidir hors du feu, pendant environ 1 heure.
2. Coupez les fruits du dragon en 2 et évidez-les pour obtenir 6 coques. Réservez-les au frais. Coupez la chair de 2 fruits en cubes et conservez le reste pour un autre usage.
3. Pelez et épépinez la papaye, puis coupez-la en dés. Lavez, équeutez et coupez les fraises en lamelles. Pelez et coupez les kiwis en rondelles épaisses, puis recoupez-les en 4. Pelez la mangue et taillez la chair en cubes. Réunissez tous les fruits dans un saladier et versez le sirop froid par-dessus, à travers un chinois. Mélangez bien et laissez mariner 1 heure au réfrigérateur.
4. Coupez la carambole en tranches et citronnez-les immédiatement. Remplissez les coques de fruits du dragon de salade, puis décorez avec les tranches de carambole.





CARNET DE RECETTES



À LA BAGUETTE



PARFUMS d'Asie



Des cuisines plus connues (chinoise, vietnamienne, japonaise) en passant par les gastronomies à découvrir (coréenne), l'Asie nous réserve bien des surprises!

Par Franck Schmitt



LE FOND DE PLACARD IDÉAL!

Si vous aimez manger asiatique, il vous faudra forcément un peu d'épicerie adaptée. À chaque pays ses petites sauces, mais nous vous conseillons d'avoir toujours à portée de main :

- **une bonne sauce soja** (salée de préférence)! On en trouve un peu partout, même en supermarchés, mais veillez tout de même à en choisir une de bonne qualité (cherchez la mention « fermentée naturellement »);
- **du nuoc-mâm** (d'origine vietnamienne, c'est une macération longue de poisson fermenté), magnifique exhausteur de goût;
- **des feuilles de riz et des vermicelles de riz**, les premières pour les rouleaux frais, et les seconds pour les salades et les soupes;
- **des nouilles sômen** (nouilles japonaises blanches fines) **ou râmen** (nouilles japonaises jaunes à base d'œuf), pour les salades et les soupes;
- **du riz à sushis et du vinaigre à riz** - on les utilise aussi pour d'autres recettes, comme dans le chirashi (riz vinaigré recouvert de poisson froid);
- **des feuilles d'algues nori**, pour les makis, ou à hacher dans d'autres recettes...

La cuisine asiatique s'étant largement démocratisée, on trouve la majorité de ces ingrédients facilement, mais si vous souhaitez commander en ligne, **voici nos sites préférés :**

lecarreasiatique.com, lemarchejaponais.fr, satsuki.fr et kimchi-passion.fr.

À vos baguettes!



ET QUE ÇA SAUTE !

VIÊT NAM



Cette recette et celles de la page 76 sont extraites du livre *Le Secret des Vietnamiennes*, de Kim Thúy (éd. Marabout, 25 €).

Sauté de chayottes, porc et crevettes



Pour 4 personnes



Préparation 20 min



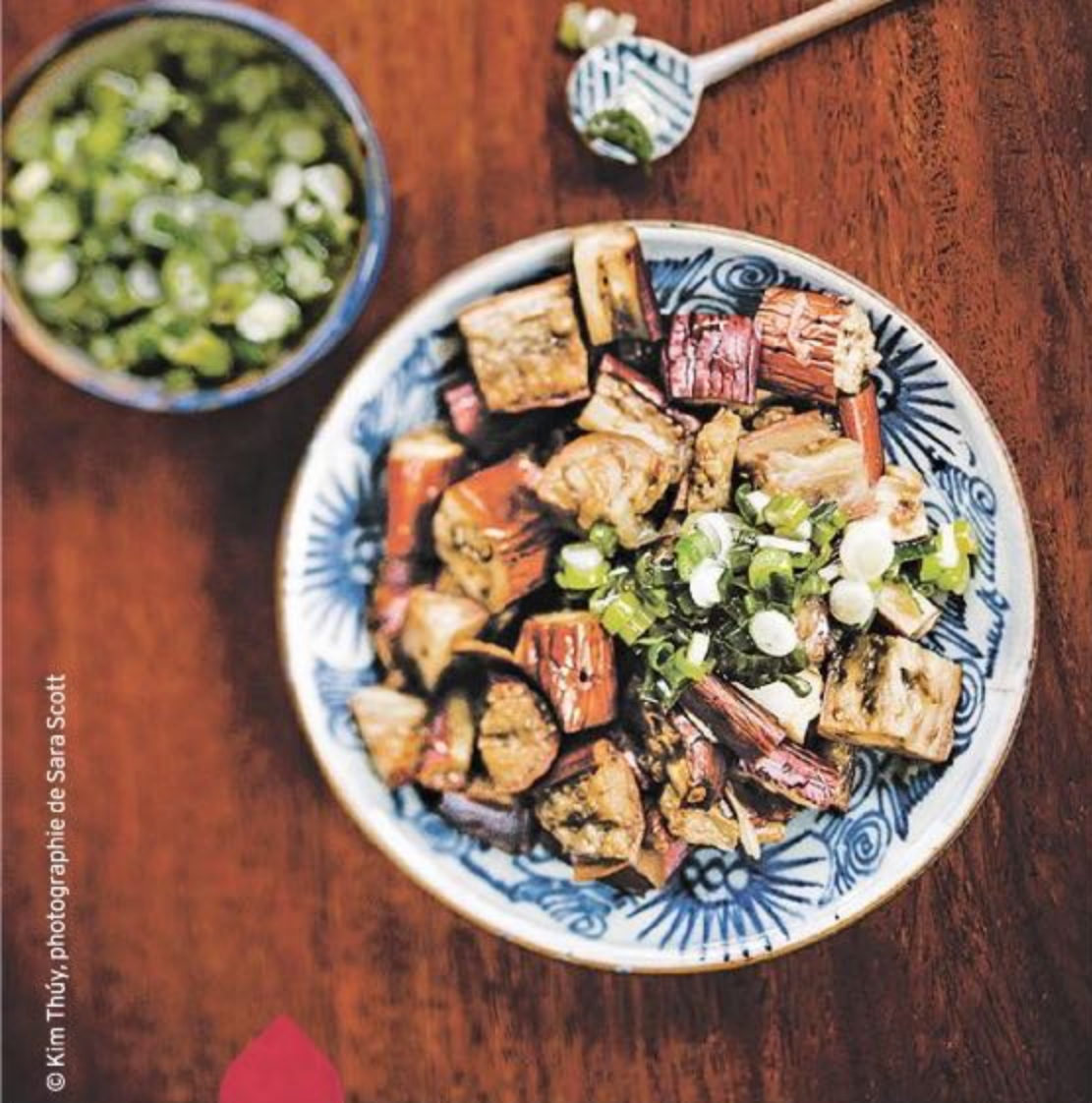
Cuisson 10 min

- 225 g de crevettes crues décortiquées
- 225 g de flanc de porc coupé en tranches fines
- 1 gousse d'ail hachée finement

- 3 cuil. à soupe (45 ml) de sauce de poisson
- 2 chayottes pelées, dénoyautées et coupées en bâtonnets
- 1 oignon coupé en pétales

- 3 oignons verts coupés en tronçons
- Coriandre
- Sauce de poisson diluée
- Poivre
- Huile végétale pour la cuisson

1. Coupez les crevettes en 2 dans le sens de la longueur.
2. Déposez les crevettes, les tranches de flanc de porc et l'ail dans un bol, ajoutez 1 cuil. à soupe (15 ml) de sauce de poisson, poivrez généreusement, mélangez bien et laissez mariner le temps de préparer les autres ingrédients.
3. Faites chauffer une grande poêle à feu moyen-vif, versez un filet d'huile et faites revenir les crevettes avec le porc pendant 5 min. Retirez du feu et réservez.
4. Versez de l'huile au besoin, ajoutez les chayottes, l'oignon coupé en pétales et faites cuire jusqu'à coloration.
5. Remettez le porc et les crevettes dans la poêle, versez le reste de sauce de poisson, ajoutez les tronçons d'oignon vert et mélangez bien.
6. Servez aussitôt, garni de feuilles de coriandre et accompagné de ramequins de sauce de poisson diluée.



© Kim Thúy, photographie de Sara Scott

VIÊT NAM



Aubergines grillées à la vietnamienne

Pour 4 personnes Préparation 15 min

+ Repos 10 min Cuisson 40 min

- 450 g de petites aubergines asiatiques
- 60 ml de vinaigrette dans laquelle vous aurez ajouté 1 cuil. à café de sauce de poisson
- 1/2 tasse de sauce à l'oignon vert
- 2 cuil. à soupe (30 ml) d'ail frit
- Piments oiseaux entiers, au goût

POUR LA SAUCE À L'OIGNON VERT

- 500 ml d'huile
- 12 oignons verts

1. Préparez une grande quantité de sauce à l'oignon vert (à réutiliser dans vos préparations asiatiques) : versez l'huile dans une grande poêle en Inox et faites chauffer à feu moyen-vif. Ajoutez les oignons verts découpés en tranches, remuez bien, portez à frémissement et retirez du feu. Laissez reposer 10 min, en brassant à l'occasion.
2. Préchauffez le four à 180 °C. Piquez la peau des aubergines à quelques endroits, déposez-les sur une plaque et enfournez pour 30 min ou jusqu'à ce que la chair soit cuite à cœur. Retirez et laissez tempérer.
3. Lorsque les aubergines sont suffisamment tièdes pour être manipulées, ôtez les pédoncules, détaillez-les en bouchées puis déposez-les dans un plat de service.
4. Arrosez le tout de vinaigrette à la sauce de poisson, mélangez et garnissez de quelques cuillerées de sauce à l'oignon vert, d'ail frit et de piments oiseaux entiers.

VIÊT NAM



Poisson grillé au four

Pour 6 portions Préparation 30 min

Cuisson 30 min

- 1 bar rayé entier d'environ 1,5 kg
- 1 tasse (250 ml) de mini-cubes de pain rassis
- 1/2 tasse (125 ml) de sucre
- 1 cuil. à soupe de sel
- 12-15 oignons verts coupés en rondelles
- 1 tasse (250 ml) de sauce de poisson diluée
- 2 cuil. à soupe de purée de gingembre
- 1/2 tasse (125 ml) d'arachides concassées
- Huile végétale
- Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 190 °C. Huilez, salez et poivrez le poisson, intérieur et extérieur, et placez-le sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 30 min.
 2. Dans une poêle chauffée, à feu moyen-vif, faites frire les croûtons dans un filet d'huile jusqu'à belle coloration. Mettez-les sur un papier absorbant et réservez.
 3. Versez 250 ml d'huile dans une grande poêle en Inox et faites chauffer à feu moyen-vif. Ajoutez le sucre et le sel. Attendez 1 min avant d'ajouter les oignons verts. Remuez, portez à frémissement et retirez du feu.
 4. Mélangez la sauce de poisson diluée avec la purée de gingembre et répartissez-la dans des ramequins.
 5. Lorsque le poisson est cuit, transférez-le sur un grand plat de service, arrosez-le de sauce à l'oignon vert et parsemez de croûtons frits et d'arachides concassées.
- À savoir :** on peut aussi préparer la recette avec des filets de poisson, en adaptant le temps de cuisson au besoin.



© Kim Thúy, photographie de Sara Scott

ELLE NOUS FAIT VOYAGER !

CORÉE



Kongguksu (nouilles au bouillon de soja froid)

Pour 4 personnes Préparation 15 min

Trempage 1 nuit Cuisson 20 à 30 min

- 185 g de fèves de soja séchées
- 4 cuil. à soupe de noix de cajou grillées
- 4 cuil. à soupe de graines de sésame grillées
- 400 g de nouilles sômen cuites (450 g de nouilles sèches)
- 1 mini-concombre émincé
- 8 à 10 tomates cerises coupées en deux
- 1 poignée de micro-pousses
- Graines de sésame noir
- Pignons de pin
- Sel

1. Faites tremper les fèves de soja dans de l'eau toute une nuit. Égouttez-les et mettez-les dans une casserole. Recouvrez-les d'eau, portez à ébullition et faites-les cuire 20 à 30 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

2. Égouttez-les, rincez-les puis frottez-les entre vos mains pour en retirer la peau. Mixez-les avec les noix de cajou, des graines de sésame et 600 ml d'eau jusqu'à obtenir une purée. Ajoutez 240 ml d'eau. Goûtez et salez si nécessaire, puis mettez au réfrigérateur.

3. Répartissez les nouilles dans 4 bols, nappez de bouillon de fèves de soja froid, de concombre, de tomates cerises et de micro-pousses.

4. Parsemez de graines de sésame noir et de pignons de pin avant de servir.



Cette recette et la recette de dubu-jorim p. 78 sont extraites du livre *Cuisiner coréen*, de Caroline Hwang (éd. Marabout, 19,90 €).

CARNET DE RECETTES



À LA BAGUETTE

VIÊT NAM



Bo bun végétarien au tofu

Pour 4 portions Préparation 25 min
+ Repos 1h05 Cuisson 15 min

- 250 g de tofu nature
- 700 g de vermicelles de riz
- 2 carottes
- 1 concombre
- 6 radis rouges
- 2 salades sucrines
- 3 tiges de ciboule
- 8 nems aux légumes
- Quelques feuilles de menthe et de coriandre
- 1 poignée de noisettes concassées
- Huile de friture
- Sauce pour nems

POUR LA MARINADE

- 6 cuil. à soupe de sauce soja
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuil. à soupe de sirop d'agave
- 1 cuil. à café d'huile de sésame grillé
- 1 gousse d'ail émincée

1. Préparez la marinade. Dans un plat, mélangez tous les ingrédients avec 6 cuil. à soupe d'eau.
2. Coupez le tofu en cubes de 2 cm de côté environ et déposez-les dans le plat. Recouvrez-les bien de marinade, filmez et placez 1 heure au frais.
3. Mettez les vermicelles dans un grand saladier, recouvrez-les d'eau frémissante et laissez reposer 5 ou 6 min. Égouttez et rincez sous l'eau froide.
4. Épluchez et râpez les carottes. Coupez le concombre en fins bâtonnets et les radis en fines rondelles. Émincez les sucrines et la ciboule. Faites frire les nems dans une poêle avec un peu d'huile. Déposez-les sur du papier absorbant et coupez-les en 2.
5. Dans 4 bols, répartissez les vermicelles, les légumes, la sucrine, la ciboule, le tofu mariné, les nems, la menthe et la coriandre ciselées. Parsemez de noisettes. Servez avec la sauce pour nems.

CORÉE



Dubu-jorim (tofu braisé aux épices)

Pour 4 personnes Préparation 15 min
 Cuisson 15 à 20 min

- 1 sachet de 400 g de tofu extra-ferme, tranché et séché
- 2 cuil. à soupe d'huile de pépins de raisin
- 1 cuil. à café d'ail écrasé
- 1 cuil. à café de gingembre râpé
- 2 ciboules finement hachées
- 3 cuil. à soupe de sauce soja
- 1 cuil. à café de graines de sésame grillées
- 1 1/2 cuil. à soupe de sucre
- 1 cuil. à soupe de mirin
- 1 cuil. à café de gochugaru (piment rouge coréen en flocons)

1. Faites chauffer l'huile à feu moyen, dans une poêle. Disposez les morceaux de tofu dedans en une seule couche. Faites-les dorer 4 à 5 min, puis retournez-les et poursuivez la cuisson 4 à 5 min sur l'autre face. Répétez l'opération avec le reste de tofu, si vous le faites cuire en plusieurs fois.
2. Mélangez le reste des ingrédients dans un petit bol. Nappez le tofu frit de ce mélange et laissez braiser 2 à 3 min. Répétez l'opération avec le reste de tofu si vous le faites cuire en plusieurs fois.



AM PAYS DU SOLEIL LEVANT



JAPON



Chirashi au saumon et à l'avocat



Pour 4 personnes



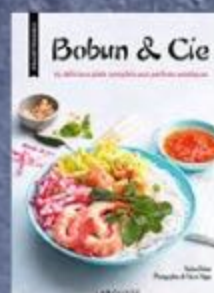
Préparation 20 min

+ Repos 10 min  **Cuisson 10 min**

- 500 g de riz à sushis cru
- 3 cuil. à soupe rases de vinaigre
- 5 cuil. à soupe rases de sucre
- 1 cuil. à café de sel
- 400 g de saumon frais
- 2 avocats
- 1 concombre
- 4 cuil. à café d'œufs de saumon
- Graines de sésame
- Graines de pavot
- 1 citron vert
- 1 feuille de nori
- Quelques feuilles de coriandre
- Sauce soja salée

1. Faites cuire le riz selon les indications du paquet. Pendant ce temps, préparez son assaisonnement en mélangeant le vinaigre, le sucre et le sel.
2. Lorsque le riz est prêt, laissez-le reposer 10 min, puis versez l'assaisonnement dessus et mélangez délicatement. Laissez refroidir.
3. Émincez le saumon et les avocats en fines lamelles. Coupez le concombre en bâtonnets.
4. Dans 4 bols, disposez harmonieusement ces ingrédients sur le riz, puis ajoutez les œufs de saumon au centre. Parsemez de graines de sésame et de pavot, puis de zeste de citron vert.
5. Ajoutez la feuille de nori coupée en lamelles, la coriandre ciselée et servez accompagné de sauce soja et du jus du citron vert.

Cette recette et la recette de bo bun végétarien au tofu page ci-contre sont extraites du livre *Bobun & Cie*, de Pauline Dubois (éd. Larousse, 5,95 €).



CARNET DE RECETTES

DÉCOUVERTES

Saveurs INATTENDUES !



Si les petits plats italiens, espagnols ou nord-africains nous sont familiers, d'autres contrées culinaires encore méconnues méritent tout autant que l'on s'y attarde !

Par Franck Schmitt



Toutes les recettes qui suivent, excepté celle de la page 83, sont extraites du livre *Plats uniques du monde, 100 recettes savoureuses et conviviales*, de Sophie Dupuis-Gaulier (éd. Hachette Cuisine, 25,90 €). Un tour du monde des plats qui forment à eux seuls un vrai repas, aux saveurs et associations parfois étonnantes !

ON S'ÉCLATE AU SÉNÉGAL !

Agneau yassa

 Pour 4 à 6 personnes  Préparation 45 min

 Cuisson 2 h 45

- 6 oignons
- 6 gousses d'ail
- 2 piments oiseaux
- 1 poivron rouge
- 1 cube de bouillon de volaille
- 4 cuil. à soupe de moutarde
- 2 gros citrons
- 1 petit gigot d'agneau désossé
- 4 cuil. à soupe d'huile d'arachide
- 2 feuilles de laurier
- 1/2 cuil. à café de piment de Cayenne en poudre
- Sel, poivre du moulin

1. Épluchez les oignons et les gousses d'ail. Épépinez les piments oiseaux. Ciselez les oignons et réservez-les. Lavez et séchez le poivron. Coupez-le en 2. Retirez le pédoncule, les membranes blanches et les graines. À l'aide d'un mixeur, hachez le cube de bouillon, les gousses d'ail, la moitié du poivron et les piments oiseaux.

2. Pressez 1 citron et mélangez le jus avec 2 cuil. à soupe de moutarde. Badigeonnez la viande avec ce mélange. Réalisez des incisions dans la viande et répartissez-y la moitié de la préparation au poivron et à l'ail.

3. Dans une grande cocotte, faites chauffer 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide. Ajoutez la moitié des oignons et le demi-poivron restant, préalablement détaillé en lanières. Laissez dorer pendant 10 min en mélangeant régulièrement. Ajoutez le gigot dans la cocotte avec 20 cl d'eau. Couvrez et laissez mijoter pendant 2 heures à feu doux en retournant régulièrement la viande.

4. Réalisez la sauce yassa : dans une poêle, faites chauffer le reste d'huile d'arachide, ajoutez-y les oignons restants, les feuilles de laurier, le piment en poudre, le jus du second citron et le reste de la moutarde. Salez et poivrez. Laissez dorer la sauce pendant 10 min. Ajoutez l'autre moitié de la farce au poivron à la sauce yassa et un peu d'eau. Laissez cuire pendant 15 min.



5. Lorsque la viande est cuite, ajoutez la sauce yassa et poursuivez la cuisson pendant 10 min. Servez avec du riz blanc, par exemple.




Made in Sénégal !

Le yassa est un plat d'origine sénégalaise. On le prépare avec de la viande - poulet ou agneau -, mais aussi avec du poisson. Il est souvent accompagné de riz. Parmi les autres spécialités du pays, le thiéboudienne est également un plat à base de riz, de poisson, et de légumes. Quant au maffé, plus connu, il est composé de viande (bœuf, agneau, poulet) cuisinée avec de la pâte d'arachide.

Tacu-tacu

 Pour 4 personnes  Préparation 25 min

 Cuisson 20 min

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 petit piment
- 400 g de haricots blancs égouttés en boîte
- 1 banane plantain
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 300 g de riz cuit
- 4 cuil. à soupe de sauce sriracha (en épicerie asiatiques)
- 10 g de beurre
- 4 œufs
- 4 cuil. à soupe de coriandre ciselée

1. Épluchez l'oignon et la gousse d'ail et ciselez-les finement. Retirez le pédoncule et les graines du piment, puis hachez-le finement.

2. Égouttez les haricots. Épluchez la banane plantain. Détaillez-la en tranches de 0,5 cm d'épaisseur. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez les tranches de banane plantain et faites-les frire. Lorsqu'elles sont bien dorées, égouttez-les sur du papier absorbant. Ajoutez les oignons, l'ail et le piment et laissez-les dorer à feu doux pendant 10 min. Retirez-les de la poêle et réservez. Augmentez le feu et mettez le riz et la sauce sriracha dans la poêle. Une croûte doit se former.

3. Ajoutez les haricots, puis poursuivez la cuisson pendant 3 min.

4. Faites fondre le beurre dans une autre poêle et faites cuire les œufs au plat.

5. Servez le riz avec les œufs au plat et les bananes plantain. Parsemez de coriandre ciselée.



Rajoutez de la sauce sriracha si vous le souhaitez. On trouve cette sauce asiatique pimentée au rayon cuisines du monde des supermarchés.

ÇA CROUSTILLE SOUS LA DENT !

En direct du Pérou

Le tacu-tacu est un plat qui date de l'époque coloniale. Il fut importé par les esclaves d'origine africaine exploités pour cultiver les champs de coton : ils utilisaient les restes de la veille pour préparer cette recette, aujourd'hui très populaire au Pérou.

PÉROU

SUR LA ROUTE DE LA SOIE...

AZERBAÏDJAN



AKRAME SUR LA ROUTE DE LA SOIE

Akrame Benallal s'est inspiré de Shirvan, une ancienne province d'Azerbaïdjan, pour créer la carte de son restaurant éponyme. À travers l'histoire de la route de la soie, qui passe par ce pays, le chef a imaginé une cuisine parfumée où les épices sont à l'honneur. Shirvan, 5 place de l'Alma, 75008 Paris shirvancafemetisse.fr



La pintade saj d'Akrame Benallal



Pour 2 personnes



Préparation 40 min



Cuisson 45-50 min

- 250 g de filets de pintade
- 2 pommes de terre moyennes, pelées et coupées en tranches moyennes dans le sens de la longueur
- 2 poivrons verts moyens, évidés, épépinés et coupés en quart de longueur
- 1 poignée de champignons blancs, nettoyés et coupés en 2
- 2 petites aubergines à peau foncée, non épluchées, coupées en tranches mi-épaisses dans la longueur

- 2-3 tomates mûres moyennes, coupées en 2 ou en quartiers (les petites tomates peuvent être laissées entières)
- 2-3 feuilles de chou kale
- 1 grosse cuil. à soupe de compotée d'oignons
- 100 g de beurre
- 10 g de sumac (en épicerie fines ou orientales)
- 1 poignée de grains de grenade
- Sel, poivre



1. Mettez les filets de pintade dans une casserole moyenne. Remplissez-la avec assez d'eau pour les couvrir juste. Portez à ébullition et faites cuire à feu moyen, en écumant, pendant environ 20 min. Égouttez la pintade en réservant le bouillon. Ôtez la nervure centrale des feuilles de chou kale et faites-les cuire 2 min dans de l'eau bouillante.


2. Faites chauffer 2 cuil. à soupe de beurre dans une casserole à feu moyen. Faites-y frire les pommes de terre tranchées en une couche, des deux côtés, jusqu'à ce qu'elles soient dorées (environ 3 min de chaque côté). Réservez. Faites dorer les poivrons dans la même poêle, en rajoutant du beurre si nécessaire. Réservez. Faites cuire les champignons environ 1 min, en remuant souvent avec une spatule en bois. Réservez. Faites frire les aubergines en une seule couche, jusqu'à ce qu'elles soient dorées, quelques minutes de chaque côté, en rajoutant du beurre si nécessaire. Réservez. Faites revenir les feuilles de chou kale rapidement. Réservez.

3. Faites revenir la pintade, en la retournant une fois, jusqu'à ce que les jus libérés se soient évaporés. Disposez les tomates autour et laissez-les cuire pendant quelques minutes - elles doivent être tendres. Réservez. Faites réduire le bouillon dans la poêle, jusqu'à obtention de la consistance souhaitée. Réservez. Réchauffez la compotée d'oignons.

4. Réchauffez les légumes brièvement dans la poêle. Disposez-les de manière décorative sur un grand plat de service, autour de la pintade. Assaisonnez avec du sumac et du poivre noir. Parsemez de grains de grenade. Servez avec la sauce à part. (Vous pouvez ajouter des piments entiers revenus eux aussi à la poêle, selon votre goût.)

Tostada con ceviche

 Pour 4 personnes  Préparation 30 min

 Cuisson 15 à 30 min

- 4 tortillas de maïs
- 400 g de dos de cabillaud
- Le jus de 2 citrons verts
- 4 petites tomates
- 2 avocats
- 1 oignon rouge
- 1/2 concombre
- 12 brins de coriandre
- 1 piment rouge
- 1/2 cuil. à café de sel fin
- Poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2. Déposez les tortillas dans des bols de façon à former des corolles. Enfournez-les pour 10 à 15 min, pour qu'elles deviennent croustillantes.
3. Lavez et séchez le poisson. Détaillez-le en petits cubes. Arrosez-les de jus de citron vert, salez et poivrez. Filmez et laissez mariner 15 à 30 min.
4. Lavez les tomates. Retirez leur pédoncule, coupez-les en 4, retirez les pépins et détaillez-les en petits cubes. Épluchez les avocats, ôtez leur noyau et coupez la chair en petits dés. Épluchez l'oignon rouge et ciselez-le finement. Lavez, séchez et détaillez le demi-concombre en petits dés. Lavez, séchez et effeuillez la coriandre.
5. Retirez le pédoncule du piment, épépinez-le et hachez-le finement. Mélangez-le avec le poisson.
6. Mélangez ensuite tous les ingrédients. Répartissez-les dans les tortillas et servez sans attendre.

ÇA MARINE ! ÇA MARINE !

Saveurs d'Amérique latine

Le ceviche est une spécialité très répandue en Amérique latine, mais aussi sur les côtes du Pacifique. Même si les recettes diffèrent un peu d'un pays à l'autre, il s'agit toujours d'un plat de poisson ou de fruits de mer cuits dans une marinade et servis froids. Au Mexique, le poisson est placé dans du jus de citron vert avec de la coriandre et de la tomate; en Équateur, le ceviche ressemble davantage à une soupe froide; au Pérou, on le sert avec de la patate douce et du manioc.

AMÉRIQUE
LATINE




ENSOLEILLÉ ET ACIDULÉ



Saveurs brésiliennes

La moqueca, plat aux racines africaines, est l'une des spécialités du Brésil. On le prépare le plus souvent avec du poisson ou des fruits de mer, mais on peut également le réaliser avec du poulet. C'est une cuisson lente de type ragoût, qui se distingue par ses ingrédients - poivrons, citron vert et lait de coco -, garantie d'une explosion de saveurs!

Moqueca de Bahia

 Pour 4 à 6 personnes  Préparation 15 min  Cuisson 1 h 10

- 800 g de dos de cabillaud
- Le jus de 1 citron vert
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1/2 poivron jaune
- 1/2 poivron rouge
- 1 petit bouquet de coriandre

- 1 ciboule
- 25 cl de fumet de poisson
- 1 grosse boîte de tomates concassées
- 25 cl de lait de coco
- 1 piment doux
- 10 cl d'huile de coco (ou de palme)
- Sel, poivre du moulin

1. Lavez le poisson sous l'eau froide et séchez-le. Détaillez-le en gros cubes et faites-les mariner avec le jus de citron, du sel et du poivre. Filmez et réservez au frais.
2. Épluchez les oignons et les gousses d'ail et émincez-les finement. Détaillez les poivrons en lamelles, après avoir retiré le pédoncule, les membranes blanches et les graines. Lavez le bouquet de coriandre. Épluchez la ciboule et ciselez-la.
3. Versez le fumet de poisson dans une casserole. Ajoutez l'oignon, l'ail, les lamelles de poivrons, la moitié du bouquet de coriandre et la moitié de la ciboule. Laissez mijoter pendant 1 heure.
4. Au bout de 30 min, ajoutez les tomates concassées (sans le jus), le lait de coco et le piment doux, préalablement détaillé en fines rondelles.
5. Près de 10 min avant la fin de la cuisson, ajoutez le poisson et l'huile de coco. Laissez mijoter à feu doux pendant 10 min (le poisson doit être cuit). Parsemez de la coriandre et de la ciboule restantes. Servez avec du riz, par exemple.



Voyagez avec les Globe Cookers mardi et dimanche à 20h 45 sur My Cuisine.

FOOD & TRIP

ÉVASION TELAVIVIENNE

SHALOM TEL-AVIV

LE NOUVEL ELDORADO

Surnommée « la ville qui ne dort jamais », Tel-Aviv attire chaque année environ 1 million de touristes. Où que vous soyez dans cette turbulente cité, vous serez toujours assurés de trouver un endroit où vous amuser, et plus d'un restaurant pour vous sustenter. Par Constance d'Aure

Une escapade gourmande à Tel-Aviv sans passer par la case des marchés, appelés *shuk* en hébreu, ce serait bien dommage. Plus que des marchés, ce sont de véritables lieux de vie. Tel-Avivien et touristes déambulent entre fruits frais, légumes, poissons, épices et produits locaux en tout genre. Est-ce encore nécessaire de rappeler que Tel-Aviv est un heureux mélange de toutes les origines en raison de sa situation géographique, de sa longue histoire d'invasions, de départs en exil et de réinstallations ? Sa cuisine vient des différentes parties du monde, et les influences multiples (yéménite, iranienne, turque, chinoise, grecque, égyptienne, Europe de l'Est, arabe) se lisent jusque dans les assiettes. Alors quoi de mieux, pour prendre la

température, que de humer les odeurs, de se laisser éblouir par toutes les couleurs et la diversité des produits en flânant dans les *shuk*.

LE SHUK HACARMEL, STAR DE TEL-AVIV

En plein cœur de la ville blanche, à proximité de la rue Allenby et de la place Magen-David, le marché Carmel est une institution. Les multiples influences qui fondent Israël se côtoient dans ce souk bruyant et coloré créé dans les années 1920. Le *shuk* HaCarmel regorge de victuailles : poissons, viandes, fruits, légumes, épices, café, halva, pains... Vous trouverez des produits frais pour cuisiner des salades de saison ou des plats méditerranéens, des stands de nourriture israélienne, kurde, asiatique ou sud-américaine, à déguster sur place.

Falafel
Hakosem



Bucke



Luramare

Amira



Popina



Yhuk
Hakarmel



Port Said



Delicatessen

JAFFA



Epicerie fine



Gusu & Yons



Abrascas
North



OCD



Beit Kandimof



Marché Lerinsky



SHUK SARONA, SO CHIC...

Avec 8700 mètres carrés de superficie, Sarona est l'une des plus grandes plates-formes culinaires d'Israël. Dans ce marché sublime, les meilleurs plats locaux voisinent avec des produits importés de première qualité. Le complexe de Sarona abrite des dizaines de magasins d'alimentation du monde entier. À l'intérieur du marché, vous trouverez du fromage hollandais, des petits pains asiatiques... et même la grande maison Fauchon! À l'entrée du marché couvert, des dizaines de magasins de vêtements, de livres et de chaussures longent les ruelles, entrecoupées de bassins et de pelouses pour se détendre.

SHUK LEVINSKY, LE PLUS ANCIEN

Quel spectacle que le marché aux épices situé sur la rue Levinsky, entre les rues Haaliyah et Hertzl! C'est probablement l'un des marchés les plus anciens de Tel-Aviv. Un grand nombre d'immigrés juifs iraniens se sont installés dans le sud de Tel-Aviv lors de la création de l'État d'Israël. Au shuk Levinsky, imprégné des cultures balkaniques et persane, on trouve une grande diversité de fruits secs et d'épices qui parfument à souhait les plats des restaurants du quartier!

Shuk HaCarmel, ouvert tous les jours (sauf samedi) de 7 h à 18 h; le vendredi, il ferme vers 15 h (en hiver) et 16 h (en été).

HaCarmel St, Tel-Aviv-Jaffa.

Shuk Sarona, ouvert tous les jours jusqu'à 22 h. Aluf Kalman Magen St 3, Tel-Aviv-Jaffa.

Shuk Levinsky, ouvert toute la journée, fermé le samedi. Levinsky St, Tel-Aviv-Jaffa

OÙ LOGER ?



Sweet Inn, appart-hôtel +

Séjourner à Tel-Aviv dans un appartement avec des services hôteliers haut de gamme, c'est ce que propose la startup Sweet Inn, qui offre la possibilité de louer un logement design avec tous les avantages d'un hôtel (concierge dédié, Wi-Fi, literie et linge d'hôtel, produits d'accueil prestige, machine Nespresso...) dans Tel-Aviv. Il faut prévoir en moyenne 600 € la semaine - le tarif dépend de la saison choisie et du standing recherché.

On aime : les services à la carte (transferts aéroport, livraison de petit déjeuner, chef à domicile, pressing...).

sweetinn.com/fr

(tél. : 01 84 88 33 20)

The Norman Tel Aviv



Situé dans le cœur historique de Tel-Aviv, ce boutique-hôtel luxueux à l'architecture Bauhaus propose 50 chambres et suites très joliment décorées.

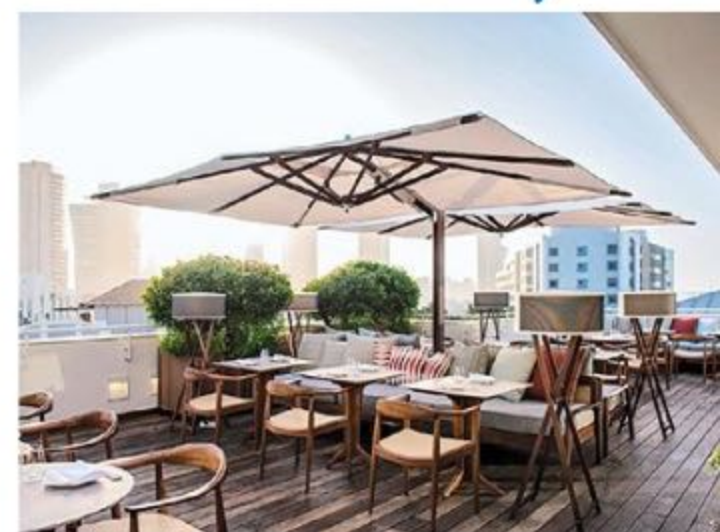
The Norman Tel Aviv, c'est aussi un toit-terrasse avec vue panoramique, des salles de massage, un centre de fitness, une piscine... et un super petit déjeuner! Les chambres sont à partir de 600 € la nuit, pour une escapade d'exception dans l'un des plus beaux établissements de la ville.

On aime : son confort et l'excellent restaurant Alena, qui propose une cuisine méditerranéenne.

23-25 Nachmani Street, Tel Aviv, 6579441

(tél. : + 972 3 543 5555).

thenorman.com



S'Y RENDRE

Pour les vols directs, tournez-vous vers El AL, Air France, Transavia, Easyjet, XL Airways et ASL. Il faut compter en moyenne 340 € selon la saison.

Une nouveauté pour cet été : la ligne ASL Airlines France ouvre sa ligne Paris-CDG/Tel-Aviv (deux vols par semaine du 3 juillet au 30 août, les mardis et jeudis, en Boeing 737-700). Le tarif ? À partir de 157 € toutes taxes comprises (réservations : sur le site aslairlines.fr ou par téléphone au 0 825 825 849).

S'Y DÉPLACER

Comme dans tous les pays du monde, les taxis ont parfois tendance à faire tout le tour de la ville avant de vous déposer à votre destination... Alors préférez les *sherout*, ces taxis collectifs jaunes hyper-pratiques, ou les navettes de la ville, qui coûtent peu cher et sont climatisées. Vous pouvez également circuler à la mode de Tel-Aviv, au guidon d'un vélo électrique. La ville est la capitale cycliste d'Israël, avec plus de 120 km de pistes cyclables.

Bonne adresse pour la location de vélos : Pole position (polepositiontlv.com/fr/location/)

LA MONNAIE EST LE SHEKEL (OU ILS).
1 € = 4,23 SHEKELS ENVIRON.





OÙ MANGER ?



Pas de tables, pas de menu

Dans le nord de Yafo, OCD est THE restaurant gastronomique branché, qui figure sur toutes les listes des meilleurs restaurants de la ville. Ici, dans un ancien atelier d'acier relooké façon loft new-yorkais, pas de table, pas de menu. Vous êtes priés de vous asseoir autour d'un bar en forme de U avec, au centre, une cuisine. Place au jeune chef Razi Barvazi et à sa brigade, qui se lancent dans un service de neuf plats, tous plus créatifs les uns que les autres. Razi Barvazi aime plonger les convives dans la gastronomie moléculaire avec des couleurs et des saveurs qui se culbutent dans l'assiette (comptez 280 shekels - 67 € - par personne).

Son + Sa carte éphémère de 9 plats établie après un entretien vérité sur les goûts de chaque client.

OCD, Tirtsa St 17, Tel Aviv-Jaffa (tél. : + 972 3-556-6774). ocdtlv.com/en

Le nec plus ultra

Vivez l'aventure haut de gamme de Tel-Aviv en dînant à l'Abraxas. À la tête de la brigade : Eyal Shani, l'un des chefs les plus célèbres de la ville. On s'y sent bien, l'atmosphère est très chaleureuse, avec des serveurs ultra-prévenants. La cuisine ouverte fait partie du show. À vous des plats sublimes et incroyables comme les poissons et chou-fleur grillés, pizza ultra-fine, etc. Mention spéciale au service, qui donne autant envie de revenir que la table bien sûr (comptez 100 à 150 shekels, 24 à 35 €).

Son + Une grande simplicité sublimée dans l'assiette.

North Abraxas, Lilienblum St 40, Tel Aviv-Jaffa (tél. : + 972 3-516-6660).



La branchitude

Situé juste en face de la Grande Synagogue de Tel-Aviv, sur la grande place, cet endroit emblématique est un passage obligé. Comme au North Abraxas, son menu est conçu sous la supervision du célèbre chef israélien Eyal Shani. Ici, les légumes ont la vedette : marinés, grillés, épicés, ils vont vous convertir au végétarisme ! Les serveurs vous amènent plusieurs plats à partager, fraîchement préparés. Attention, pas de réservation, l'attente pour une table à l'intérieur ou en terrasse peut-être longue (comptez 300 shekels pour deux - 72 € - avec les boissons).

Son + L'ambiance, une expérience à elle seule.

Port Said, Har Sinai St 5, Tel Aviv-Jaffa (tél. : + 972 3-620-7436).

Valeur sûre

Avec un menu artisanal du chef talentueux et prometteur Omri McNabb, qui a travaillé dans divers restaurants à l'étranger, Beit Kandino est une valeur sûre en matière culinaire. Vous vous régalez de *fava hummus*, bœuf et agneau ou de *seafood pappardelle* (crevettes, calamars, tomates rôties, basilic, sauce au vin blanc). Comptez 35 shekels (8 €).

Son + Une carte artisanale avec des recettes simples où le produit est roi.

Beit Kandino, HaTsorfim St 14, Tel Aviv-Jaffa (tél. : + 972 3-650-2938).





Aussi bon que beau

Dans le quartier romantique de Neve Tzedek, l'un des surprises, c'est le chef Orel Kimchi. Sa cuisine contemporaine et créative se distingue par ses contrastes de saveurs, ses surprises et ses allures de chefs-d'œuvre artistiques. Ses obsessions ? Qualité, fraîcheur et sens du détail. Comment résister à son filet de daurade et risotto, avec pleurotes, tomates et fondue de poireaux, ou à sa pizza aux fruits de mer avec crème, thym et piment (comptez 400 shekels - 95 € - pour deux avec les boissons).

Son + Le chef est toujours prêt à adapter un menu à vos envies.

Poppina, Ahad Ha'Am St 3, Tel Aviv-Jaffa
(tél. : + 972 3-575-7477). popina.co.il/popina



Pour hamburgers addict

Au coin de Herzl et de Rothschild, Susus & Sons est victime de son succès. Et qui dit succès dit file d'attente... Vous pouvez patienter jusqu'à 40 minutes, mieux vaut donc viser les heures creuses. Très franchement, une fois que vous aurez dégusté leurs hamburgers juteux, hyper-savoureux avec des garnitures exotiques comme le homard, l'œuf frit et le fromage bleu, vous serez accro (comptez 200 shekels - 48 € - pour deux).

Son + Les pommes de terre noisettes au goût unique, nappées de fromage fondu : un dé-li-ce !

Susus & Sons, Herzl St 6, Tel Aviv-Jaffa.

La coolitude affichée

Ce café branché est à faire absolument dans le « mood » cool, pour son atmosphère et sa carte. Le ton est donné dès l'entrée, avec un mobilier rustique dépareillé. Côté cuisine, on est dans le *healthy*... abondant. Bucke est réputé pour proposer l'une des meilleures chakchoukas de Tel-Aviv. Les sandwichs sont copieux et les biscuits aux pépites de chocolat fraîchement sortis régaleront les becs sucrés (comptez 150 shekels, 36 €).

Son + Un des meilleurs petits déjeuners : œufs, salades, jus de fruits frais et pain chaud.

Bucke Cafe, Ahad Ha'Am St 91, Tel Aviv-Jaffa
(tél. : + 972 3-554-1262).



SUR LE POUCE

Le flagrant déli

Sans conteste le plus beau déli de tout Tel-Aviv - le meilleur selon les Time Out Awards en 2017. Vous êtes prévenu, vous allez vouloir tout acheter ! Comment résister à cet étalage de charcuteries et de fromages fabuleux, de pains et produits locaux. Et si vous voulez bruncher ou déjeuner, ça se passe à l'étage ou sur la terrasse.

Delicatessen, Yehuda ha-Levi St 79/81, Tel Aviv-Jaffa
(tél. : + 972 3-968-1010).

La quête du Graal

Ne cherchez plus, vous êtes arrivé. Ici frit le meilleur falafel de la ville ! Chez Hakosem, la fameuse boulette de purée de pois chiches mélangée avec du cumin, de la coriandre, du paprika, de l'oignon cru, de l'ail et plein de persil est à se damner. Vous pourrez également déguster aussi le *chicken schnitzel* et le *chawarma*. Hakossem, l'essayer, c'est l'adopter ! (Comptez 1,50 € le falafel en moyenne.)

Son + Le personnel ultra-serviable.

Falafel Hakosem, Shlomo ha-Melekh St 1, Tel Aviv-Jaffa (tél. : + 972 3-525-2033).

Fondez...

Aujourd'hui mondialement connue, l'enseigne Anita la Mamma Del Gelato a commencé il y a près de vingt ans dans une petite cuisine, avec maman Anita et son fils cadet Nir. Les crèmes glacées d'Anita sont 100 % faites main à partir d'ingrédients naturels, avec plus de 150 saveurs de crèmes glacées, yaourts glacés et sorbets.

Son + Vous pourrez vous délecter de glace sans graisse, à base de soja.

Anita, Shabazi St 40 et Florentine St 3, Tel Aviv-Jaffa. anita-gelato.com



OÙ BOIRE UN VERRE?



Roof top

Ce bar, installé au dixième étage d'un immeuble de bureaux, surplombe la mer Méditerranée. Les cocktails y sont uniques et méticuleusement préparés, à siroter en écoutant de la bonne musique. Tartare de poisson frais et tahini le plus savoureux de la ville : ici, en prime, on mange bien !

Son + La terrasse, la plus convoitée de Tel-Aviv.

Suramare, Se'adya Ga'on St 24, Tel Aviv-Jaffa.

suramare.co.il/en

À GLISSER DANS SA VALISE



Le halva

S'il y a une friandise que tout Israélien aime avoir chez lui, c'est bien le halva. Il est issu de deux traditions culinaires : turque (à base de tahini, il est alors plutôt sec, dense et friable) et indienne (à base de semoule). Le halva se trouve dans toutes les épicereries et tous les marchés de la ville. Demandez à le goûter pour vérifier sa fraîcheur. Le prix varie de 15 shekels à 45 shekels (3,50 à 10,50 €) selon la saveur.

Chav Shush, shuk Levinsky (ouvert de 8 h à 16 h, fermé le samedi).

Les épices

Vous avez aimé la cuisine de Tel-Aviv et vous souhaitez retrouver ses saveurs divines ? Rapporter des épices s'impose. Direction le **shuk HaCarmel**, le royaume des épices, pour y trouver les indispensables. Zaatar, paprika fumé, sumac, harissa, ras el-hanout sont les bases, sans oublier les mélanges personnalisés pour viande, poisson ou salade. Prenez garde toutefois à ne pas en acheter trop, car les épices, c'est bien connu, perdent en saveur au fil du temps.

Shuk HaCarmel, HaCarmel St.



Les olives

Les olives figurent parmi les joyaux de la cuisine israélienne. Rendez-vous à l'épicerie fine Neve Tsedek pour en acheter parmi les meilleures du pays, ainsi que toutes sortes de produits de qualité : des pâtisseries, des pains frais, des tartinades, des vins, des conserves, de l'huile d'olive... Un passage obligé.

Épicerie fine Neve Tsedek, Shabazi St 34, Tel Aviv-Jaffa (tél. : + 972 3-527-9005).

petit futé



Retrouvez tous les bons plans

→ chez votre **libraire** → sur votre **mobile**
→ sur **internet** → sur votre **tablette**

plus d'informations sur www.petitfute.com

Bulletin à retourner : Petit Fute VPC

18, rue des Volontaires - 75015 Paris - Tél. 01 53 69 70 00

Oui, je souhaite recevoir le(s) guide(s)

- ☐ De l'amateur de chocolat au prix de 11,95 € (frais de port inclus)
- ☐ De l'amateur de champagne au prix de 12,95 € (frais de port inclus)
- ☐ Du whisky au prix de 14,95 € (frais de port inclus)
- ☐ De l'amateur de l'huile d'olive au prix de 12,95 € (frais de port inclus)
- ☐ De l'amateur de cognac au prix de 12,95 € (frais de port inclus)

☐ Je joins mon règlement par chèque bancaire ou postal à l'ordre du Petit Futé

☐ Je préfère régler par carte bancaire :

CB n° Expire fin : /

Clé : (3 derniers chiffres figurant au dos de la carte)

Mes coordonnées : ☐ M^{me} ☐ M^{lle} ☐ M.

Nom

Prénom

Adresse

Code postal Ville

Tél.

E-mail

Date et signature obligatoires :

Offre réservée France métropolitaine, dans la limite des stocks disponibles.

COMMUNIQUÉ

— ACTUS GOURMANDES —

La Cour d'Orgères

Tentation, l'union de la fraise et de la passion

Dans les bassines en cuivre des Maîtres confituriers de la Cour d'Orgères, les fraises ont parfois des rencontres inattendues. Ce printemps, leur texture fondante se mêle à la pulpe juteuse d'un beau fruit de la passion. Cet accord sucré et acidulé réinvente la traditionnelle confiture de fraises en apportant une dimension exotique à la rondeur du fruit. Une confiture à déguster avec une panna cotta vanille citron vert, sur une belle tranche de pain perdu, en accompagnement de fromages frais ou en sauce pour un nem de jambon cru et bris affiné ou un rouleau de mozzarella panée. Tentation, de la gamme Les Ephémères. Prix public : 6,90 €. www.lacourdorgeres.com



Jaillance

Sa toute première cuvée 100% BIO et végétale !

Cette année, la coopérative prend une nouvelle fois les devants en dévoilant une cuvée 100% végétale et responsable ! Pour cette première cuvée à la fois végan & bio (les deux labels sont dissociables), Jaillance met à l'honneur sa référence emblématique : la Clairette de Die Tradition. Un vin léger (7% d'alcool seulement) et facile à boire qui allie parfaitement fraîcheur et gourmandise : le must have de l'été pour faire pétiller les apéros éthiques, bio et végan. Prix de vente conseillé : 7,30 €. Disponible en GMS. www.jaillance.com



Zwilling & Staub

Le règne du végétal

Avec l'arrivée des beaux jours, les tables se parent de leurs plus belles couleurs pour fêter l'heure estivale. Entre couleurs et fraîcheur, les légumes et fruits du soleil de STAUB et Zwilling prennent place sur les tables pour des repas conviviaux en famille ou entre amis. Un véritable plein de vitamines et d'énergie ! Cocotte Artichaut en fonte STAUB : 249 €. Presse-ail Twin Pure Steel Zwilling, disponibles sur zwilling-shop.com



— ACTUALITÉS COMMERCIALES - LIBRES DE TOUTE PUBLICITÉ —

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



LE GOÛT DU VOYAGE

Parfois, l'aventure est au coin de la rue – surtout lorsqu'on y trouve un restaurant qui fait voyager...

Par Anne Debbasch



Do Brazil !

Raphaël Régo propose une cuisine débridée aux saveurs brésiliennes. Des ingrédients couleur locale, une cuisine ouverte et un chef heureux de venir raconter son pays. Mille-feuille de manioc ou picanha de bœuf et tucupi pour un voyage des sens !

Menus de 35 € à 85 €.

OKA, 1 rue Berthollet, 75005 Paris.

Tél. : 0145 30 94 56.

okaparis.fr



DÉCOLLAGE POUR TOKYO

Esprit street food pour le restaurant d'Hiroki Masaki, qui décline les râmen en 10 recettes. Ni conservateurs, ni colorants, tous les ingrédients viennent du marché pour s'inviter dans des soupes bouillonnantes et parfumées. Tapas japonaises de rigueur le soir.

Prix moyen à la carte : 20 €.

RAMEN BOWL, 44 rue de Ponthieu, 78008 Paris. Tél. : 09 81 27 77 16.

ramenbowl.fr



LE GOÛT DE LA MÉDITERRANÉE

Coup de cœur pour le nouveau bistro des frères Mavrommatis ! Cette adresse du 16^e propose un comptoir à mezze et un restaurant à l'étage : poulpe grillé, keftédès, moussaka... et superbe touche sucrée avec le malahépi.

Carte : de 45 à 60 €.

LE BISTRO MAVROMMATIS

PASSY, 70 avenue Paul-Doumer, 75016 Paris. Tél. : 0140 50 70 40.

mavrommatis.com

Ode aux agrumes

Au Limon de Juan Arbelaez, les agrumes sont rois. Pour les utiliser à sa guise, le chef les conserve en utilisant le sel, l'alcool, le fumage, le confit et même le charbon. Des plats étonnants inspirés de sa Colombie natale.

Menu déjeuner entrée + plat : 39 €.

LIMON, HÔTEL MARIGNAN-CHAMPS-ÉLYSÉES, 14 rue de Marignan, 78008 Paris. Tél. : 0171969357.

restaurant-limon.fr



Le Mexique investit Paris

Enrique Casarrubias réveille nos papilles avec une cuisine pimpante. On craque pour le poulpe tendre et ses oignons farcis à la salsa verte, les associations osées de fruits et de légumes ou le dessert chocolat-fenouil et anis étoilé.

Menu dégustation : 65 €.

OXTE, 5 rue Troyon, 75017 Paris. Tél. : 0145 75 15 15.

Facebook @oxte.enrique



L'Asie nous met l'eau à la bouche

Une toute nouvelle table dans le Sud-Ouest où le bo bun au bœuf est en passe de devenir un plat signature... à moins que ce ne soit le poulet-coco revisité par le chef, avec pousses de soja frais, audacieux céleri, citronnelle et gingembre ! Dépaysement assuré.

Carte : de 16 à 27 €.

DANG VO, 13 rue Paul Gelos, 64500 Saint-Jean-de-Luz.

Tél. : 07 80 54 27 36.

Facebook @Dang Dang Vo





OFFRE SPÉCIALE

1 AN

6 numéros

19€

au lieu de ~~23,40 €~~



Vite, je m'abonne !

BULLETIN D'ABONNEMENT

A retourner à MY CUISINE - Service Abonnements
4, rue de Mouchy - 60438 Noailles Cedex

☒ **OUI**, je profite de votre offre « Spéciale » : 1 an (6 numéros) au prix de **19€** au lieu de ~~23,40 €~~

☐ je préfère m'abonner 2 ans (12 numéros) au prix de **35€** au lieu de ~~46,80 €~~

Mes coordonnées : ☐ Mme ☐ Mlle ☐ M.

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

E-mail : _____

@ _____

J'accepte de recevoir les offres des partenaires de MY CUISINE ☐ oui ☐ non

Ci-joint mon règlement par :

☐ Chèque à l'ordre de Groupe L'Express

☐ Carte bancaire

N° : _____

Expire fin : _____

Date et signature obligatoires :

Offre valable jusqu'au 30/09/2018 uniquement en France métropolitaine. Conformément à l'article L221-18 du code de la consommation, vous bénéficiez d'un délai de rétractation de 14 jours à compter de la réception du premier numéro de l'abonnement. Pour faire jouer ce droit, vous pouvez télécharger le formulaire sur notre site boutique.lexpress.fr/formulaire et nous l'envoyer à : MY CUISINE - Service Abonnements - 4, rue de Mouchy 60438 Noailles Cedex. Les informations requises sont nécessaires à MY CUISINE pour la mise en place et la gestion de votre abonnement. Elles pourront être cédées à des Partenaires commerciaux pour une finalité de prospection commerciale sauf si vous cochez la case ci-contre ☐. Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de limitation, d'opposition et de suppression des données que vous avez transmises en adressant un courrier à MY CUISINE.

EMBARQUEMENT IMMÉDIAT!

Envie de soleil, de saveurs gourmandes venues d'ailleurs sur votre table? Laissez-vous emporter par notre petit tour du monde culinaire.

Par Constance d'Aure



VIÊT NAM FOURNEAUX ET CHUCHOTEMENTS

Pousser la porte d'un univers secret, celui de la cuisine vietnamienne, voilà ce que vous propose ce sublime ouvrage culinaire écrit par Kim Thúy. Tour à tour avocate, propriétaire de restaurant, chroniqueuse culinaire et écrivaine, elle a eu envie de faire partager les richesses gastronomiques de ses origines. Au fil des recettes, vous pénétrerez dans l'univers d'une famille où la transmission s'effectue dans la plus grande discrétion, de femme à femme.

On en retire quoi? Plus de 50 recettes faciles et délicieuses.

Le petit plus : le recueil est truffé de courts textes, conseils, anecdotes et extraits de livres.

Le Secret des Vietnamiennes, par Kim Thúy, éditions Marabout, 25 €.

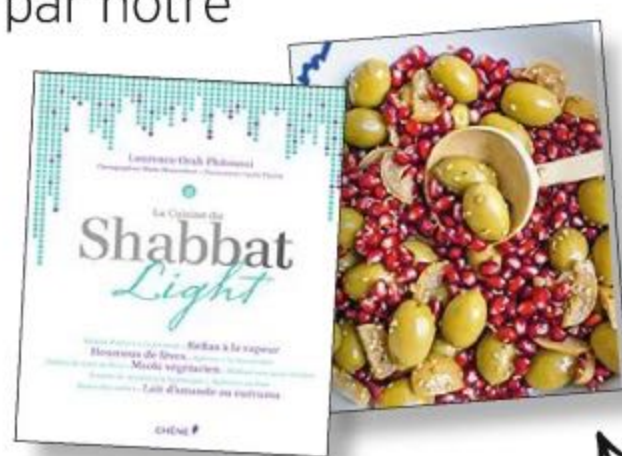
GRÈCE AU PLAISIR DES DIEUX DE L'OLYMPE

La papesse de la cuisine grecque, Dina Nikolaou, a écrit un livre de recettes traditionnelles - un passeport pour les Cyclades! Cuisiner est une seconde nature chez Dina, qui tient son savoir-faire et sa gourmandise de sa mère et sa grand-mère. À vous le tzatziki, les keftedes, le tarama, les dolmades, la moussaka et le baklava!

On en retire quoi? 90 recettes dans la plus pure tradition.

Le petit plus : son zoom sur les produits phares de l'épicerie grecque.

Grèce par Dina Nikolaou, éditions Hachette Cuisine, 29,90 €.



ORIENT SLIM FRIDAY

Laurence Orah Phitoussi a réussi le tour de force de se lancer dans un recueil de recettes pour préparer le repas de Shabbat version light, tout en respectant la tradition. Elle a su déguster des alternatives pour les intolérants au gluten, au lactose, elle a réduit les quantités de matières grasses, a trouvé des substituts au sucre, a fusionné les plats tradi avec les plats tendance. Le résultat : de succulents keftas à la vapeur, du houmous de fèves, du msoki végétarien, du risotto de quinoa à la boutargue, pour un Shabbat réussi.

On en retire quoi? 150 recettes légères à cuisiner au fil des saisons.

Le petit plus : l'utilisation de super-aliments et de produits frais et gourmands.

La cuisine du Shabbat light, par Laurence Orah Phitoussi, éditions du Chêne, 25 €.



CORÉE LA BD ENTRE DANS LA CUISINE

Comment simplifier ce qui paraît compliqué? C'est tout le talent de Robin Ha qui, entre livre de recettes et roman graphique, a su rendre accessibles des recettes plutôt simples, à condition d'acheter les bons ingrédients, les bonnes épices et de suivre la confection illustrée des plats qu'elle a pris soin de détailler. À vous les kimchis, gimbap, bulgogi...

On en retire quoi? 60 recettes savoureuses, simples et ludiques.

Le petit plus : idéal pour les débutants comme pour les cuisiniers avertis.

Cook Korean! La Cuisine coréenne en bande dessinée, par Robin Ha, éditions Glénat, 15 €.



ADRESSES

P.18 - LA TABLE DE LA JUNGLE

Novastyl

En vente en GMS
Home Sweet Mode
homesweetmode-shop.com

Le Jacquard français

le-jacquard-francais.fr
Nathalie Lété pour Amara
amara.com

Hema

hema.fr

Maisons du Monde

maisonsdumonde.com

Bandjo

En vente sur
deco-graphic.com

Casa

casashops.com

P.20 - LE MONDE ENTRE MES MAINS

Émile Henry

emilehenry.com

Alice Délice

alicedelice.com

Phillips

philips.fr

Miyabi

En vente sur fr.zwilling-shop.com

Oriental Cooking

En vente sur alicedelice.com

Chevalier Diffusion

En vente sur alicedelice.com

Beka

beka-cookware.com

Weber

weber.com

Nature et Découvertes

natureetdecouvertes.com

P.30 - VERRE BOUTEILLE

Chili

vinasnas.com

En vente sur Internet

(lepetitballon.com)

Argentine

domainebousquet.com

En vente sur Internet

(lepetitballon.com)

États-Unis (Oregon)

drouhin.com

En vente chez sur Internet

(wine-searcher.com)

États-Unis (Californie)

kj.com

En vente sur Internet

(lepetitballon.com)

Afrique du Sud

rupert-rothschildvignerons.com

En vente chez les

cavistes ou sur Internet

(wine-searcher.com)

Australie

penfolds.com

En vente chez Nicolas

ou sur Internet

(uvinum.fr)

Nouvelle-Zélande

edrh-wines.com

En vente chez les

cavistes ou sur Internet

(wine-searcher.com)

P.32 - LES MOCKTAILS

Mis en Demeure

misendemeure.com

Sabre

sabre.fr

Hema

hema.fr

Le Comptoir de Mathilde

lecomptoirmathilde.com

Vetri delle Venezie

vetridellevenezie.fr

RETROUVEZ
NOTRE PROCHAIN
NUMÉRO

LE 23 AOÛT

CHEZ VOTRE
MARCHAND
DE JOURNAUX



SPÉCIAL MODES DE CUISSON : MICRO-ONDES, WOK, VAPEUR, FOUR...

CRÉDIT PHOTO (POUR LES PHOTOS NON CRÉDITÉES DANS LES SUJETS)

Couverture © Shutterstock P. 5 © Catherine Madani (Luana Belmondo); © DR (Juan Arbelaez, Babette de Rozières et Fabrice Mignot); © Stéphane de Bourgies (Akrame Benallal). P. 6 © Shutterstock. P. 8 © Manko Paris. P. 10-11 © DR. P. 12 © Shutterstock et DR. P. 14 © Shutterstock. P. 15 recette : © Franck Schmitt; portrait : © DR. P. 18 et 20 © DR. P. 22-23 © Shutterstock et DR. P. 26-27 © Fabrice Mignot et Shutterstock. P. 30-31 © Shutterstock et DR. P. 32-33 © DR et éditions Marabout. P. 44-49 © StockFood. P. 50 © Shutterstock. P. 64 © Shutterstock. P. 70 © Shutterstock et DR. P. 71-73 © StockFood. © P. 74 Shutterstock et DR. P. 86-91 © Shutterstock et DR. Illustration p. 87 : Aurore Carric. P. 93 © DR. P. 95 © DR. P. 98 © DR.



2 rue du Général Alain de Boissieu, 75015 Paris

Téléphone : 01 87 25 85 00.

Pour joindre directement votre correspondant, composez le 01 87 25 suivi des quatre chiffres entre parenthèses.

Pour lui adresser un courriel, écrivez la première lettre de son prénom et son nom en entier, le tout attaché, en minuscules, et ajoutez @groupelexpress.fr

MY CUISINE est édité par GROUPE L'EXPRESS

SA au capital de 47 150 040 €.

Siège social : 2 rue du Général Alain de Boissieu, 75015 Paris

RCS 552 018 681 PARIS

Président du groupe L'Express : Guillaume DUBOIS

Directeur de la publication : Guillaume DUBOIS

Directeur général SFR PRESSE : Clément DELPIROU

Principal actionnaire : SFR PRESSE

SERVICE ABONNEMENTS

Pour la France

4, rue de Mouchy, 60438 Noailles Cedex

Pour les abonnés Tél. : 01 55 56 71 04.

E-mail : abonnements.mycuisine@groupelexpress.fr

RÉDACTION

Réalisation : La Fabreek

11 rue Bernard Jugault

92600 Asnières

Tél. : 01 40 86 78 15

(contact@lafabreek.fr)

Directrice générale : Clotilde Delaunay

(clotilde.delaunay@lafabreek.fr)

Rédactrice en chef : Alice Mahlberg

(alice.mahlberg@lafabreek.fr)

Rédaction des recettes : Tiphaine Campet

(tiphaine.campet@lafabreek.fr) et Franck Schmitt

(franck.schmitt@lafabreek.fr)

Directeur artistique : Agence Bleu Petrol'

(bertrand@bleupetrol.com)

Secrétaire de rédaction : Céline de Quéral

Ont collaboré à ce numéro : Constance d'Aure,

Mathilde Bourge, Anne Debbasch

Site internet : www.mycuisine.com

ALTICE MÉDIA PUBLICITÉ

Publicité : Nathalie BISTER (86 42)

Responsable Italie Medias International : Jean-Pierre BRUEL,

tél. : + 39 031 75 14 94 • E-mail : medias@mediasinternational.it

IMS Belgique Régie Internationale : Michèle BEECKMAN,

tél. : + 32 2 467 56 26/ fax 58 78

DIFFUSION PRODUCTION

Directeur technique de fabrication : Pascal DELEPINE (87 95)

Planning : Catherine SCHLESINGER

Abonnements : Nathalie OUNNAS-DEMONCEAUX

Vente au numéro N° Vert : 0 800 42 32 22

GROUPE L'EXPRESS

Diffusion : Alexis BERNARD

Directeur des ressources humaines : Jules NEUTRE (86 79)

Photogravure : KEYGRAPHIC

Impression : ROULARTA PRINTING,

Meiboomlaan 33, 8800 - Roeselare (Belgique)

Commission paritaire : en cours

ISSN : 2112-4116

Dépôt légal : juin 2018

Magazine imprimé sur du papier certifié PEFC (sauf encarts).

Origine du papier, couverture Finlande, intérieur Allemagne.

Taux de fibres recyclées : 0%

Eutrophisation, PTot : 0,011 kg/tonne.

Le papier est issu de forêts gérées durablement et de sources

contrôlées, pefc-france.org



ENTRÉES

- Aubergines grillées à la vietnamienne **76**
- Boulettes de sardines **69**
- Chipirons à la plancha **61**
- Chorba à la seiche et à la coriandre **65**
- Couscous de printemps aux herbes et lardons **67**
- Crabes farcis créoles **71**
- Gaspacho à la mexicaine, pains plats & garnitures variées **38**
- Houmous, betterave et noix grillées **51**
- Salade de labné et d'aubergines grillées **53**
- Samosas savoureux, bœuf, oignon & patate douce **42**

PLATS

- Agneau yassa **81**
- BBQ ribs **46**
- Bo bun végétarien au tofu **78**
- Cailles aux épices cajuns **46**

- Calamars farcis au boulgour aromatique **60**
- Chirashi au saumon et à l'avocat **79**
- Chou-fleur rôti à l'indienne, ananas, piment & sauce coronation **38**
- Côte de bœuf et coleslaw **47**
- Délicieux tacos au poisson, sauce kiwi, citron vert & piment **42**
- Dubu-jorim (tofu braisé aux épices) **78**
- Fish & chips, ketchup de tomates vertes **26**
- Fish & pommes de terre sur pique au four **27**
- Kongguksu (nouilles au bouillon de soja froid) **77**
- Mix grill **45**
- Moqueca de Bahia **85**
- Paella **58**
- Pintade saj d'Akrame Benallal **83**
- Poêlée de riz créole aux fruits **72**

ACCOMPAGNEMENTS

- Poisson grillé au four **76**
- Poisson pané aux chips **27**
- Porc et agneau aux figues **48**
- Poulet Bombay & chou-fleur, papadums, riz & épinards **39**
- Poulet rôti à la vanille **17**
- Râmen au miso & aux noix, kimchi & œufs frits **43**
- Sauté de chayottes, porc et crevettes **75**
- Taboulé libanais et falafels **56**
- Tacu-tacu **82**
- Tajine de lotte aux pommes **66**
- Tempura de gambas **27**
- Tostada con ceviche **84**
- Fèves à la coriandre **62**
- Pain pita **24**

DESSERTS

- Papillote de légumes verts à la vanille **16**
- Rouleaux d'aubergines farcis aux noix **54**
- Ananas grillé au sirop vanillé, sauce chocolat **49**
- Baklavas express, miel à l'orange **57**
- Crème brûlée à la vanille de Madagascar **16**
- Délice de Tunis à la fleur d'oranger et pistaches râpées **68**
- Fines Tatin banane-mangue **72**
- Fondants chocolat, espuma à la vanille **17**
- Glace à la vanille Bourbon **17**
- Kadaïf au sirop de Mastiha **59**
- Labné au melon, miel et pistaches **55**
- Pannacotta coco-vanille **17**
- Pastéis de nata **15**

BOISSONS

- Pêches grillées, sauce myrtilles-cassis **48**
- Sablés à la confiture et à la fleur d'oranger **52**
- Sablés diamants à la vanille **16**
- Salade de fruits du dragon **73**
- Tartelettes amande, vanille et rhum **17**
- Tiramisu aux framboises et au jasmin **63**
- Bloody kimchi **33**
- Infusion glacée vanille-cardamome **17**
- Milk-shake vanille-hibiscus **16**
- Moscow mule fruité **33**
- Piña colada **33**
- Spritzer menthe-ananas **33**

- ENTRÉES
- PLATS
- ACCOMPAGNEMENTS
- DESSERTS
- BOISSONS



En ce moment sur My Cuisine...

LES P'TITS PLATS DE BABETTE

À partir du 4 juin, du lundi au vendredi à 11 heures

INÉDIT

Babette de Rozières, la reine de la cuisine créole, est aussi une experte de tous les terroirs. À chaque émission, elle propose des recettes faciles, saupoudrées de rubriques aussi instructives que savoureuses (diététique, histoire des produits...).



LES MOTARDS POILUS, COOKING TRIP

Le jeudi à 20h45

INÉDIT

À travers un *cooking trip* de 3000 kilomètres, Simon Kings et Dave Myers nous emmènent à la découverte des meilleures spécialités culinaires européennes. Sur la route, nos motards nous livrent ainsi des recettes familiales glanées au gré de leurs rencontres.

LES ADRESSES TRÈS SECRÈTES D'ADAM RICHMAN

Le vendredi à 20h45

INÉDIT

Adam Richman mène une véritable quête des trésors culinaires les mieux gardés de la planète. Entre cantines insolites, snacks et restaurants quasi clandestins,

il nous fait découvrir des plats spéciaux servis dans les endroits les plus improbables!



AGENDA

25

ON PREND DATE!



L'ÉTÉ SERA SHOW!

De l'entrée au dessert, la convivialité est de rigueur cet été : départ pour une odyssée gourmande!

Par Anne Debbasch

Jusqu'au 17 juin 2018

Qué Gusto!

C'est la 4^e édition de ce festival qui fait honneur à la gastronomie mexicaine.

Des dîners à 4 mains mixant les savoir-faire avec, entre autres, Akrame Benallal et Enrique Casarrubias. Mais aussi le « Tacos challenge » et, les trois derniers jours, le retour du mercado où faire ses emplettes mexicaines en plein cœur des Halles, à Paris.

Toutes les infos sur le site festivalquegusto.com



QUÉ GUSTO FESTIVAL



Ouverture le 21 juin

Beaupassage

Une nouvelle promenade dédiée au beau, au bon et au bien-être où sont réunis l'art, le sport et le meilleur de la gastronomie : Yannick Alléno, Thierry Marx, Pierre Hermé entre autres. Le rendez-vous des épicuriens!

Beaupassage, 53-57 rue de Grenelle 75007 Paris

Le 30 juin

Le Nord s'invite au Sud

C'est la huitième édition du Festival de la bière de goût, célébrée selon la tradition nordiste à Pernes-les-Fontaines (Vaucluse), en bord de Nesque. Au programme : musique et bières artisanales locales et néerlandaises.

<https://www.facebook.com/festivalbierepernes/>



Du 3 au 6 août

Des bulles de plaisir!

Schiltigheim, la cité des brasseurs, met comme chaque année la bière à l'honneur dans un esprit bon enfant à l'occasion de la fête de la Bière. Concerts et dégustations en prime.

ville-schiltigheim.fr

Du 25 au 26 août

Gourmands et solidaires

Outre la musique et la danse, la onzième

édition du Festival des galettes du monde, à Sainte-Anne-d'Auray, met à l'honneur la gastronomie des quatre coins de la planète! Les bénéfices permettront de mener à bien des opérations humanitaires dans les pays représentés. Quand gourmandise rime avec solidarité, on n'hésite pas!

Billetterie en ligne :

<https://www.billetweb.fr/galettes-du-monde>



ET AUSSI...

Du 6 au 8 juillet

Un air d'Espagne à Aurillac

Aux Européennes du goût, les tapas sont à l'honneur, dans une interprétation auvergnate signée du chef Théodore Bardina. On retrouve aussi le fameux concours des goudots gourmands et le marché du terroir. *Muy caliente!*

Entrée gratuite.

aurillaccongres.com

Du 24 au 26 août

Show les pruneaux

Pruneau Show est un festival musical et gastronomique pour toute la famille.

À l'honneur, une dégustation de pruneaux et des idées de recettes, un marché local et trois concerts avec Raphaël, Aliose et Arcadian et Marina Kaye. On y court!

Entrée gratuite.

grandpruneaushow.fr



P'tite Larme



P'tit Trésor

GRAND DÉCHIREMENT

CHAQUE SEMAINE, UN SUJET D'ACTUALITÉ EXPLIQUÉ AUX 7-12 ANS.



TU COMPRENDRAS QUAND
TU SERAS P'TIT

LEPTITLIBE.FR

L'OR

GOÛTEZ
L'EXCELLENCE

EN CAPSULE ESPRESSO
ALUMINIUM



L'OR, sans doute le meilleur café du monde