

Cuisine Actuelle

Hors-Série

FÉVRIER-MARS
2019**110**
recettes
faciles

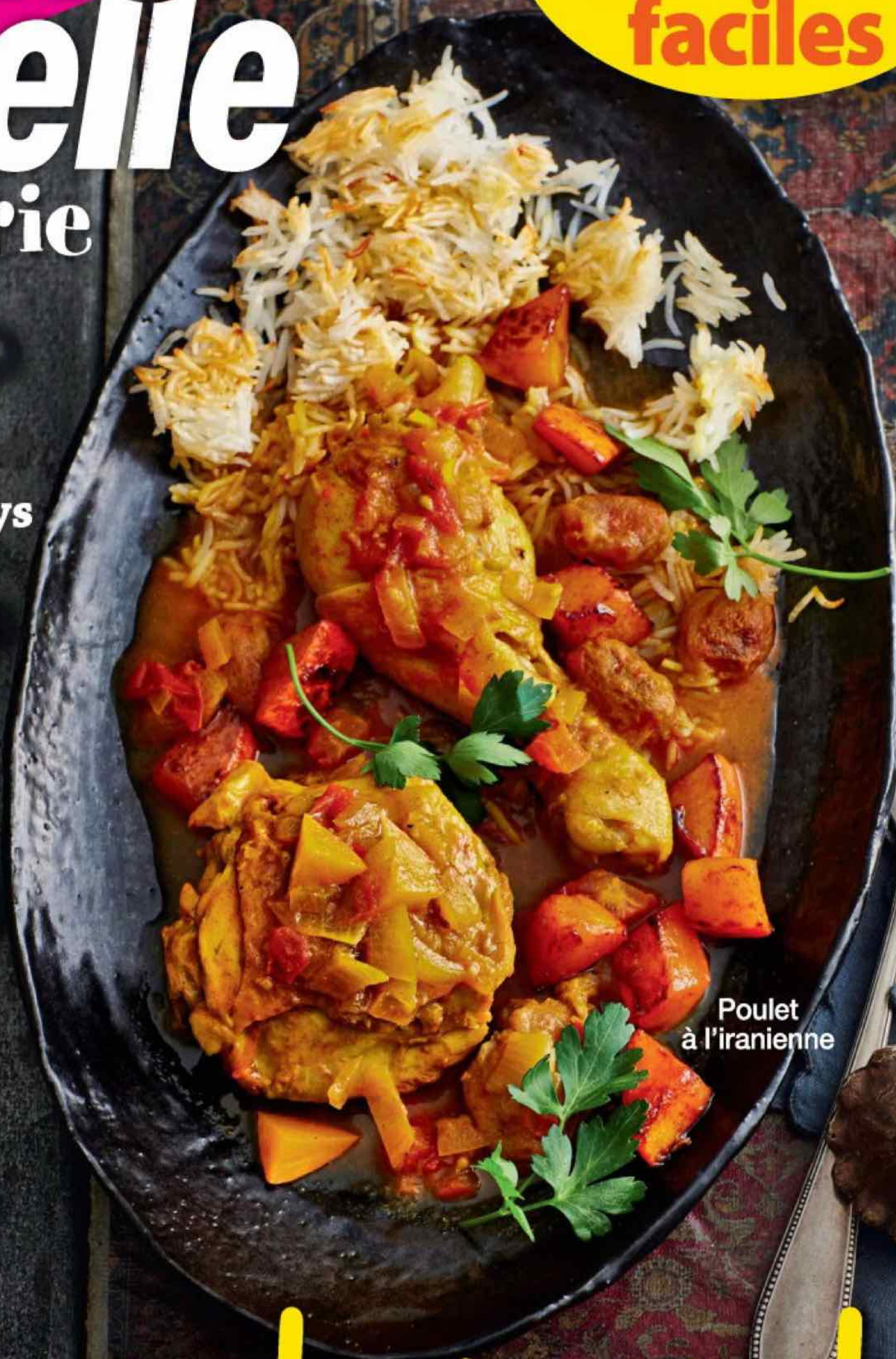
*Pour changer
du couscous*

Entrées latino, currys
asiatiques, mijotés
nordiques, douceurs
orientales...

*La street food
entre en cuisine*

À découvrir

- ♦ ceviche
- ♦ jambalaya
- ♦ poulet satay
- ♦ irish stew
- ♦ pulled pork
- ♦ poutine
- ♦ empanadas
- ♦ zarzuela...



Poulet
à l'iranienne

Cuisines du monde

On se lance !

PM PRISMA MEDIA

M 03077 - 139H - F: 4,50 € - RD



FÉVRIER-MARS 2019 - BEL : 4,95 € - CH : 7,90 CHF - CAN : 7,99 CAD - D : 6 € - ESP : 5,40 € - GR : 5,40 € - LUX : 4,95 € - ITA : 5,40 € - PORT. CONT. : 5,40 €
DOM : Bateau : 4,50 € - Maroc : 55 MAD - Tunisie : 8 TND - Zone CFA Avion : 3 500 XAF ; Bateau : 2 400 XAF - Zone CFP Avion : 1 400 XPF ; Bateau : 650 XPF.

Les Fromages de Suisse

L'excellence par tradition



LE GRUYÈRE®
SWITZERLAND

L'unique, à l'arôme subtil et au goût typé. Au lait cru. Affiné de 5 à 18 mois.



Appenzeller®
SWITZERLAND

Le corsé, puissant et aromatique. Au lait cru. Brossé avec une saumure aux herbes de montagne pendant l'affinage.



EMMENTALER®
SWITZERLAND

L'original suisse

L'original, une saveur fruitée aux nuances de noisette et noix. Au lait cru. Affiné 4 mois minimum.

TÊTE DE MOINE®
FROMAGE DE BELLELAY

L'inimitable, à l'apéritif ou sur plateau, en Rosettes, au goût fleuri. Au lait cru de montagne.

Découvrez toute la diversité des Fromages de Suisse sur fromagesdesuisse.fr

Entrez dans le clan des connaisseurs



Suisse. Naturellement.

Les Fromages de Suisse.
www.fromagesdesuisse.fr



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas.
www.mangerbouger.fr

Cuisine Actuelle

Hors-Série

Février-Mars 2019

EN BONUS
La vidéo des
pasteis de nata
Retrouvez le pas à pas
de cette recette sur
<http://bit.ly/pasteis-portugal>



110 recettes DU MONDE

4 Nos coups de cœur

Les recettes préférées
de la rédaction

18 Amérique Latine

- Nos meilleures recettes
- Coutumes et savoir-faire

24 Street food

La cuisine de rue entre en cuisine

26 Balade au Nord

- Nos meilleures recettes
- Coutumes et savoir-faire

38 Asie

- Nos meilleures recettes
- Coutumes et savoir-faire

48 Cap au Sud

- Nos meilleures recettes
- Coutumes et savoir-faire

60 Afrique

- Nos meilleures recettes
- Coutumes et savoir-faire

15 idées de...

66... salades du monde

92... boissons d'ailleurs

68 Inde

- Nos meilleures recettes
- Coutumes et savoir-faire

76 Orient

- Nos meilleures recettes
- Coutumes et savoir-faire

84 Petit déjeuner

Pour changer des tartines...

86 Amérique du Nord

- Nos meilleures recettes
- Coutumes et savoir-faire

Et aussi...

Quoi de neuf ?14

Déco : Délicates céramiques36

La table prend le large74

En cave : vins du monde46

Enquête : manger français pour manger
mieux, marketing ou réalité ?58

Décryptage : les aliments ultra-transformés,
du poison dans nos assiettes ?94

**Abonnez-vous
vite à tarif préférentiel**
ou reportez-vous page 57



Au sein du magazine figurent une carte abonnement jetée sur 4^e couverture (kiosques, national) ; une carte EDIGROUP jetée Suisse (kiosques, régional) et une carte EDIGROUP jetée Belgique (kiosques, régional).

NOS COUPS
DE CŒUR

Nos recettes préférées,
pour voyager sans bouger de chez soi.
Embarquement immédiat !

Le monde entier dans l'assiette



Sybille

En Thaïlande, j'ai souvent mangé ce dessert préparé avec des perles de tapioca vertes colorées avec le suc du pandanus. Avec les cubes orange de la mangue, l'effet est juste sublime !

THAÏLANDE

4 PERS.



15 MIN



12 MIN



Perles de tapioca à la mangue

- 12 cuil. à soupe de perles de tapioca
- 100 g de sucre • 1 boîte de lait de coco (40 cl)
- 1 grosse mangue • sel.

1 Versez les perles de tapioca dans une casserole d'eau bouillante et laissez-les cuire env. 12 min en remuant de temps à autre jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides. **2 Entre temps, chauffez légèrement le lait de coco** avec 8 cl d'eau, le sucre et 2 bonnes pincées de sel. Inutile d'aller jusqu'à l'ébullition. Épluchez la mangue et coupez la chair en dés. **3 Égouttez le tapioca** et mélangez-le avec le lait de coco. Répartissez dans des coupes et ajoutez les dés de mangue. Servez chaud.

15 PIÈCES



20 MIN



15 MIN



1 H



Besan ladoo, petits gâteaux du goûter

• 250 g de farine de pois chiche (magasins bio) • 100 g de sucre glace • 100 g de ghee • 8 noix de cajou entières • 3 gousses de cardamome (au rayon des épices).

1 **Extrayez les graines** des gousses de cardamome et écrasez-les en poudre au mortier. Séparez en deux les noix de cajou pour obtenir 16 cerneaux. Tamisez la farine. 2 **Faites fondre le beurre** dans une casserole à feu doux. Ajoutez la farine de pois chiche et mélangez 15 min sur feu doux sans vous arrêter. Intégrez la cardamome et le sucre. Laissez refroidir. 3 **Formez une quinzaine de boules** puis appliquez dessus 1/2 noix de cajou. Servez par trois en dessert, éventuellement avec de la glace, ou au goûter avec un thé.

BANGLADESH



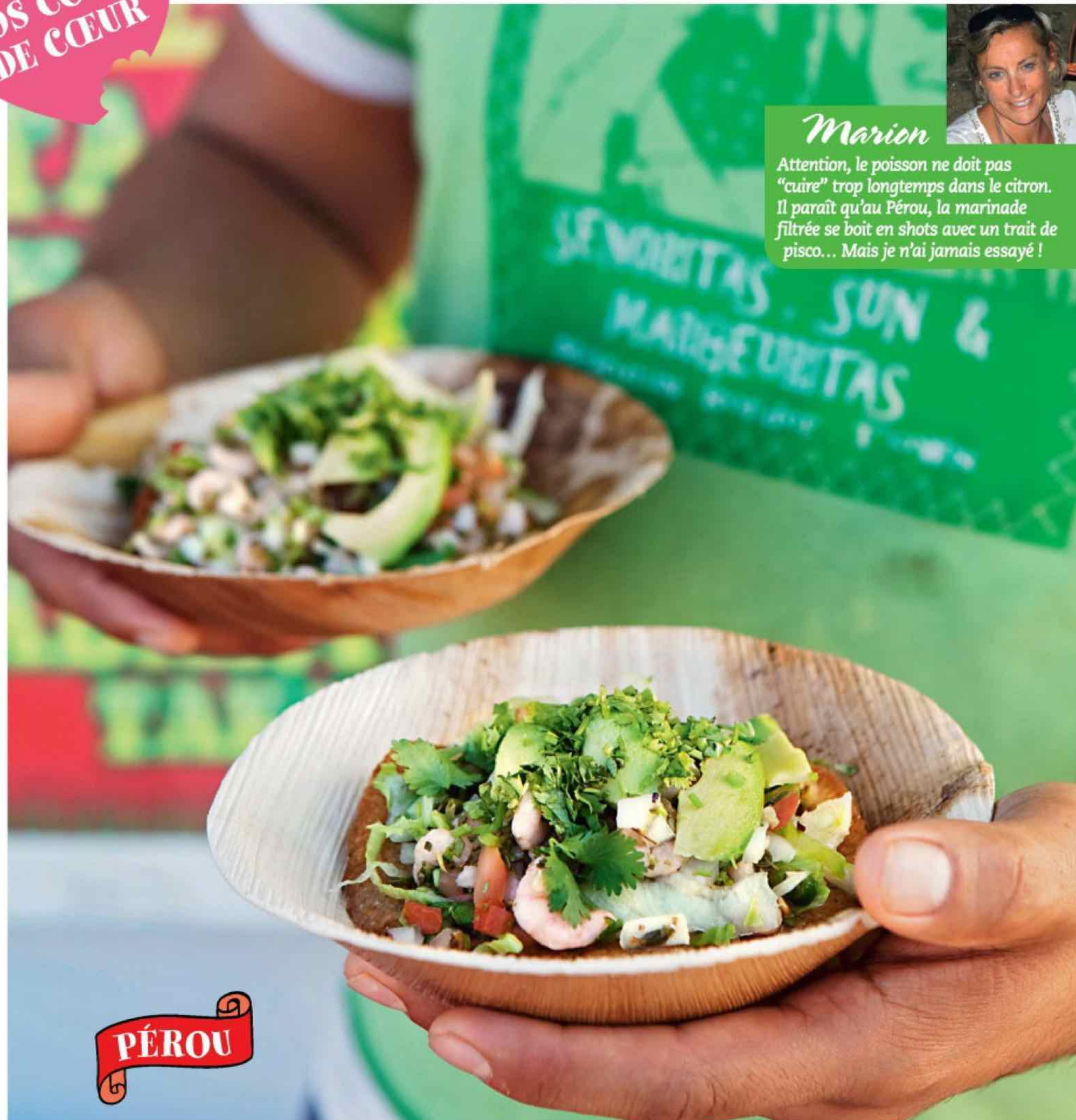
Corinne

Le ghee est du beurre clarifié. On le trouve dans certaines boutiques exotiques mais on l'achète également dans les boutiques bio. Et quand je n'en trouve pas, je le fais moi-même, c'est très simple.



Marion

Attention, le poisson ne doit pas "cuire" trop longtemps dans le citron. Il paraît qu'au Pérou, la marinade filtrée se boit en shots avec un trait de pisco... Mais je n'ai jamais essayé !



PÉROU

6 PERS.



30 MIN



20 MIN



15 MIN



Ceviche, poisson mariné

- 400 g de filets de daurade, bar ou maigre • 200 g de crevettes crues • 2 patates douces • 1 oignon rouge • 6 citrons verts • 1 tomate • 1 avocat • 1 gousse d'ail • 1 piment • 4 brins de coriandre • 30 g de beurre • sel, poivre.

1 Décortiquez les crevettes. Émincez l'oignon et faites-le tremper 5 min dans de l'eau froide pour l'adoucir. Coupez la tomate en dés. Détaillez l'avocat en lamelles et citronnez-les. Épluchez les patates douces, coupez-les en morceaux et faites-les cuire 15 à 20 min à l'eau bouillante. **2 Taillez le poisson** en lamelles et mélangez-les avec les crevettes, le jus des citrons verts restants, l'oignon égoutté, l'ail haché, le piment émincé et une pincée de sel. Laissez reposer 15 min au frais. **3 Égouttez les patates douces.** Écrasez-les en purée avec le beurre, du sel et du poivre. Répartissez sur des assiettes. Égouttez le poisson et mêlez-le à la tomate, l'avocat et la coriandre ciselée. Déposez sur la purée tiède et servez sans tarder.

4 PERS.



20 MIN



18 MIN



Cucur udang, beignets aux crevettes

- 300 g de crevettes crues
- 1 poignée de germes de soja frais • 5 brins de ciboule de Chine (à défaut, de ciboulette)
- 200 g de farine • 1 cuil. à café de levure • sauce piquante
- 1 cuil. à café de curcuma
- sel • huile pour friture.

1 Décortiquez les crevettes et coupez-les en deux dans l'épaisseur. Mélangez la farine dans un saladier avec 10 cl d'eau, la levure, le curcuma et un peu de sel. Ajoutez de l'eau peu à peu afin d'obtenir une pâte souple et à peine coulante. **2 Ajoutez les crevettes**, la ciboule ciselée et les germes de soja. Mélangez doucement. **3 Chauffez l'huile** dans une sauteuse. Déposez délicatement dedans 5 cuil. à soupe de préparation. Laissez dorer quelques minutes d'un côté et retournez. Égouttez sur du papier absorbant et faites frire le reste par petites quantités. Servez chaud avec de la sauce piquante.

MALAISIE



Anne

Le mieux est de mélanger à la main la pâte avec les autres ingrédients pour ne pas casser les germes de soja qui apportent du croquant aux beignets. Pour ceux qui n'aiment pas le piquant du piment, je prépare plutôt une sauce aux cacahuètes.



Sophie
Je commande le gochujang, un condiment fermenté à base de piment rouge, sur Internet. Sinon, je le remplace par 2 petits piments secs débarrassés de leurs graines et émiettés fin.



CORÉE

4 PERS.



20 MIN



15 MIN



• 600 g d'ailerons de poulet • 3 gousses d'ail • 2 cm de gingembre frais • 2 cuil. à soupe de cacahuètes • 100 g de fécule de maïs • 2 cuil. à café de graines de sésame • 12 cl de sirop de maïs ou de miel • 1 cuil. à soupe de gochujang (condiment asiatique) • 4 cuil. à soupe de sauce de soja • 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre • 1 cuil. à soupe de cassonade • 1 bain de friture + 1 cuil. à soupe d'huile • sel.

Dakgangjeong, poulet croustillant

1 Mélangez les ailerons de poulet avec la fécule, le gingembre râpé, 1 gousse d'ail pressée et un peu de sel. Chauffez l'huile de friture à 170 °C. Faites-y frire les ailerons 5 min seulement. Égouttez-les puis laissez-les tiédir. **2 Faites fondre le reste d'ail haché** dans une casserole avec 1 cuillerée d'huile. Ajoutez le gochujang, le sirop de maïs, la sauce de soja, le vinaigre et la cassonade. Faites épaissir sur feu moyen jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse. **3 Chauffez à nouveau l'huile** et faites-y frire les ailerons une deuxième fois environ 5 min. Égouttez-les et arrosez-les avec la sauce pimentée. Parsemez de sésame et de cacahuètes concassées puis servez sans attendre.

6 PERS.



30 MIN



10 MIN



Scotch eggs, œufs panés

- 8 œufs • 300 g de veau haché • 300 g de chair à saucisse
- 6 brins de persil plat
- 175 g de chapelure
- 80 g de farine • 1 cuil. à soupe bombée de moutarde forte • sel, poivre du moulin
- 1 bain de friture.

1 Faites cuire 6 œufs 6 min à l'eau frémissante. Plongez-les dans de l'eau glacée puis laissez-les refroidir complètement. Écalez-les. **2 Battez les 2 derniers œufs** avec du sel et du poivre dans une assiette creuse. Étalez la chapelure et la farine dans 2 autres assiettes. **3 Mélangez la chair à saucisse** avec le veau, le persil ciselé et la moutarde. Divisez la préparation en six parts. Aplatissez chaque part sur un carré de film étirable en lui donnant une forme ovale. Enroulez doucement autour de l'œuf en vous aidant du film et en fermant bien les bords. **4 Roulez l'œuf dans la farine**, dans l'œuf battu puis la chapelure. Répétez avec les 5 œufs restants. **5 Faites dorer les œufs** 3 min dans l'huile chaude, par trois. Égouttez-les sur du papier absorbant. Servez tiède ou froid.

ROYAUME-UNI



Veronique

J'adore en préparer pour les pique-niques, d'ailleurs, les Anglais font de même. C'est bon et ça épate les copains ! Je les propose avec des tranches de cheddar et des oignons grelots au vinaigre.



Christine

Comme au Mexique, je sers ces chaussons au petit déjeuner ou lors d'un brunch exotique. Ils sont délicieux accompagnés d'un verre de lait ou d'un café noir, et escortés d'une salade d'ananas frais.



MEXIQUE

6 PERS.



45 MIN



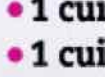
1 H



35 MIN



1 H



1 H



1 H



1 H

Empanadas sucrés à la patate douce

- 2 petites patates douces • 250 g de farine + 1 cuil. à soupe • 75 g de beurre • 2 cuil. à soupe de crème épaisse • 1 œuf + 1 jaune • 75 g de cassonade • sucre glace
- 1 cuil. à café de cannelle
- 1 cuil. à café de sel.

1 Rassemblez la farine dans le bol d'un robot avec 60 g de beurre froid coupé en dés. Mixez par impulsions brèves pour obtenir un mélange sableux. Ajoutez l'œuf et mixez encore quelques secondes. **2 Versez peu à peu 8 cl d'eau tiède** additionnée du sel dans la cheminée du robot tout en mixant jusqu'à ce que la pâte se détache des bords du bol. Formez une boule, enveloppez-la avec un film étirable et laissez-la reposer 1 h au réfrigérateur. **3 Épluchez les patates douces**, coupez-les en morceaux et faites-les cuire 15 min à l'eau bouillante. Égouttez-les et écrasez-les à la fourchette en incorporant le reste de beurre, la crème, la cassonade et la cannelle. Laissez refroidir. **4 Étalez la pâte** sur 4 mm d'épaisseur sur le plan de travail fariné et découpez 12 ronds de 10-12 cm. Garnissez-les d'1 cuillerée de purée de patates douces, repliez-les en deux et humidifiez les bords. Pincez-les pour les souder. Badigeonnez-les de jaune d'œuf et faites-les cuire 20 min au four préchauffé sur th. 6 (180 °C). Servez-les tièdes, parsemés de sucre glace.

4 PERS.



15 MIN



4 H



Pulled pork, effiloché de porc mijoté

- 1 kg d'échine ou d'épaule de porc • 1 orange • 10 cl de ketchup
- 2 cuil. à soupe de miel • 1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
- 4 cuil. à soupe de sauce de soja • 1 cuil. à café de 4-épices
- sel, poivre.

1 Mélangez le jus de l'orange dans un plat à four juste assez grand pour contenir la viande, avec le ketchup, le miel, la sauce de soja, la sauce Worcestershire et le quatre-épices. Salez et poivrez. Ajoutez la viande et retournez-la plusieurs fois pour bien l'enrober de sauce. **2 Laissez cuire 4 h au four** chauffé sur th. 5 (150 °C), sans couvrir. La chair doit pouvoir s'effiloche sans effort à la fourchette. **3 Servez en burger**, dans un petit pain, avec de la chiffonnade de laitue et des lamelles de cornichons doux.

ÉTATS-UNIS



Marion

J'aime bien remplacer la salade verte par du coleslaw, de la salade de chou et de carottes râpés à la mayonnaise douce, ou en servir à part.



Isabelle

Le secret d'un poulet DG dans les règles de l'art, c'est l'huile ! Je n'hésite jamais à y faire vraiment dorer le poulet dans plusieurs cuillerées. Le régime, ça sera pour demain !

Le poulet DG, soit directeur général, voit le jour au Cameroun dans les années 80. À l'origine, c'est un plat tout sec pour permettre aux hommes d'affaires (les fameux DG) de manger des légumes. Au fil des années, il a été mouillé d'une petite sauce.

CAMEROUN

6 PERS.



25 MIN



55 MIN



Poulet DG

- 1 kg de hauts de cuisses de poulet • 2 bananes plantain jaunes • 2 oignons
- 2 poivrons • 2 carottes
- 4 gousses d'ail • 2 feuilles de laurier • 2 cuil. à soupe de vinaigre • 2 cubes de bouillon de volaille • 1 cuil. à café de gingembre en poudre • 1/2 cuil. à café de piment moulu • huile.

- 1 Placez les morceaux de poulet dans une cocotte avec l'ail pressé, 1 cube de bouillon émietté, le gingembre, le vinaigre, le laurier et le piment. Versez un verre d'eau et laissez cuire 15 min en retournant les morceaux.
- 2 Égouttez la viande sur du papier absorbant (réservez le jus). Faites-la dorer dans la cocotte essuyée, avec un bon filet d'huile. Réservez-la.
- 3 Faites fondre les oignons et les poivrons finement émincés dans la cocotte avec un filet d'huile. Ajoutez la viande, les carottes coupées en dés, le jus réservé, le dernier cube de bouillon émietté, un verre d'eau et du poivre. Laissez cuire 30 min.
- 4 Chauffez 25 cl d'huile dans une sauteuse. Coupez les bananes en rondelles un peu épaisses et faites-les frire dans l'huile par petites quantités. Égouttez-les et ajoutez-les au poulet, mélangez et servez chaud.

6 À 10 PERS.



1 H



40 MIN



12 H



Lamingtons

Le gâteau : • 3 œufs • 200 g de beurre mou • 12 cl de lait • 200 g de sucre • 180 g de farine • 40 g fécule de maïs • 1 sachet de levure chimique • 1 cuil. à café de vanille en poudre.

L'enrobage : • 200 g de chocolat noir • 500 g de sucre glace • 300 g de noix de coco râpée • 12 cl de lait • 20 g de beurre.

1 La veille, rassemblez tous les ingrédients du gâteau dans le robot et mixez à vitesse lente, puis quelques secondes à vitesse rapide. Versez la pâte dans un moule antiadhésif rectangulaire (28 x 18 cm). Faites cuire 30 min au four préchauffé sur th. 6 (180 °C). **2 Laissez tiédir le gâteau** avant de le démouler sur une grille. Laissez-le refroidir à l'envers toute une nuit. **3 Tranchez les côtés du gâteau** avec un couteau à pain pour obtenir des bords bien droits puis découpez-le en 32 carrés. **4 Faites fondre le chocolat** et le beurre au bain-marie. Ajoutez le sucre glace et le lait, mélangez doucement. Laissez le glaçage dans son bain-marie, sur feu très doux. **5 Étalez la noix de coco** dans un plat. Trempez les cubes de gâteau, à l'aide de deux fourchettes, un à un dans le glaçage. Égouttez-les puis roulez-les dans la noix de coco. Posez-les au fur et à mesure sur une grille. Laissez durcir 1 h.

AUSTRALIE



Michel

En Australie, les lamingtons sont souvent vendus à l'occasion de la fête nationale au profit d'associations caritatives ou pour financer des activités scolaires. Je les conserve jusqu'à 5 jours sur un présentoir à gâteau recouvert d'une cloche en verre mais le plus souvent, il n'y en a déjà plus au bout de 24 h !





ZÉRO DÉCHET

Pour limiter les déchets plastique, on adopte cet emballage alimentaire 100 % naturel à base de coton bio enrobé de cire d'abeille, d'huile de jojoba et de résine d'arbre. Adhérant grâce à la cire d'abeille, il permet de garder les aliments de façon parfaitement étanche. Lavable, il peut être réutilisé environ 120 fois.

Emballage alimentaire Wrap, proposé en trois formats, 22 € le lot de 4, en 4 tailles, sur le site My Bee Wrap.

C'EST TENDANCE

Le smash cake nous arrive tout droit d'Australie. Il est gonflé, garni de gourmandises et bourré de sucre, mais les enfants l'adorent ! Cet ovni culinaire rend le gâteau d'anniversaire plus ludique, car il faut casser la coque de chocolat avec un maillet pour libérer plein de bonbons.



DU POISSON EN LIGNE

Ils sont poissonniers depuis 1796. La sixième génération de la famille Paon se met à l'heure du digital et propose de livrer ses produits de qualité partout en France. Si vous passez commande avant midi, vous pourrez être livré le lendemain matin et ainsi faire venir la mer dans votre cuisine en quelques clics.

VINTAGE

Créez une atmosphère conviviale dans la cuisine, en vous inspirant de l'ambiance rustique des bistrots d'autrefois.

Décoration murale en métal, plateaux, boîte à biscuits, bocal en verre, bocal en céramique blanche, mug en liège... À partir de 7 €, chez Maisons du Monde.



Février-Mars

QUOI DE

Des idées, des bons produits et toutes les

Poissonnerie
PAON

Livraison express partout en France!

Rechercher

ACCUEIL | POISSON FRAIS | PLATEAUX DE FRUITS DE MER | CRUSTACÉS | COQUILLAGES | TRAITSUR DE LA MER





CE N'EST QUE POUR LES ADULTES !

Voici une collection de bonbons inattendus dédiée aux grands gourmands. Côté saveurs, c'est du sérieux. Bonbons de plaisir enrobés de chocolat, aux notes

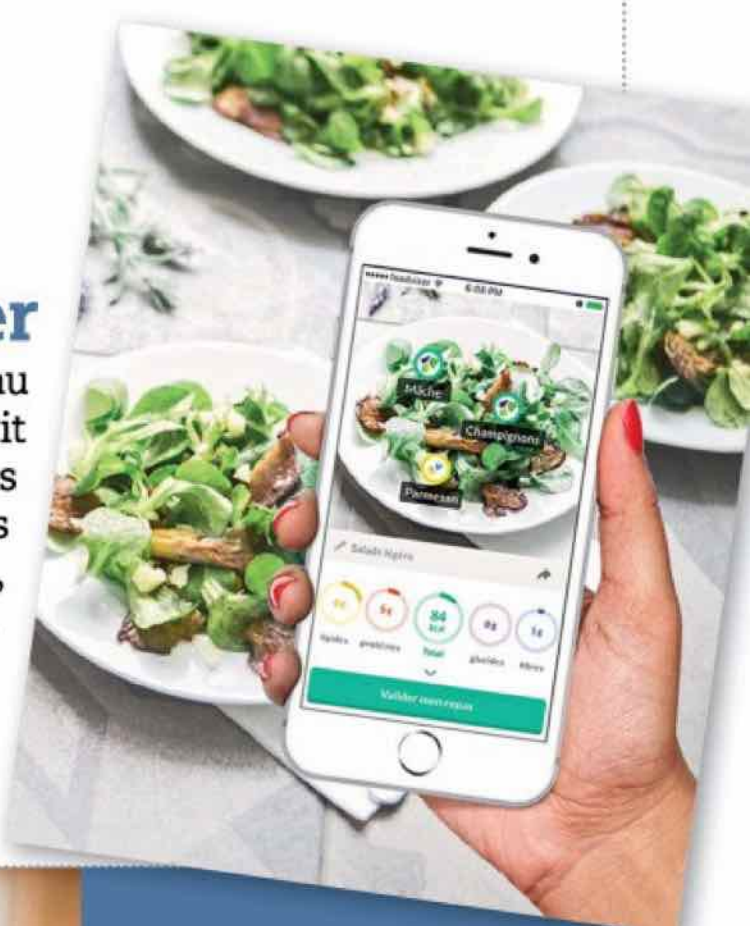
de whisky, de Mojito, de Spritz, bonbons desserts ou encore bonbons de nuit coquine... Certains sont vegans, d'autres sans gluten, sans sucre et sans colorant artificiel... De quoi plaire sans faire culpabiliser.

Bonbons inattendus, 21 € le coffret de 3 boîtes, en vente sur le site The Candist.



Bien manger

Cette application analyse le contenu de nos assiettes et nous fournit leurs compositions nutritionnelles d'après une simple photo. Succès de téléchargements en 2018, Foodvisor va plus loin aujourd'hui et propose des programmes d'accompagnement sur mesure, qui sont développés par une équipe de diététiciens.



NEUF?

nouveautés pour cuisiner en beauté.



Vegan par nature

Née du mariage de trois huiles végétales (colza, tournesol et algues françaises), cette huile bio au petit goût iodé est riche en oméga 3. Elle s'utilise à froid pour préserver toutes ses richesses nutritionnelles. 9 € les 250 ml, Emile Noël, dans les magasins biologiques et diététiques.



POUDRE D'OR

Nous faire oublier le café en poudre insipide pour en déguster un délicieux au bureau, en pique-nique... C'est le pari de l'équipe du café Belleville. Voici trois assemblages qui respectent parfaitement l'extraction et la préservation des arômes pour un résultat qui nous réconcilie avec l'instantané. Café instantané, 11,90 € la boîte de 6 sachets de 5 g, Belleville Brûlerie.

Quoi de neuf ?



2019, SOUS LE SIGNE DE LA GASTRONOMIE

Marseille et la région Provence consacrent cette année à la gastronomie. Le sigle MPG 2019 signalera les événements festifs et culturels qui feront la part belle aux produits phares de la région : bouillabaisse, frites de panisse, AOC à boire et à manger, mais également la cuisine de rue de la cité phocéenne.



Bravo !

Une jolie couleur rouge-orangé et un fumé très délicat pour cette soupe de poisson au saumon, délicatement relevée de tomates, d'aromates et de légumes. En plus d'être saine et savoureuse, elle est éthique, car elle respecte parfaitement les ressources de la mer.

Soupe de poisson au saumon, Phare d'Eckmühl, 3,95 € la bouteille de 500 g, en magasins bio.



Laissez-vous tenter...

Associer des chocolats bio riches en polyphénols et en magnésium, des graines et des fruits secs bourrés de vitamines, c'est une idée à la fois saine et gourmande.

N'hésitez pas à les croquer, sans modération.

Bio & Bien-Être, 4 saveurs, 6,60 € chaque, L'Atelier du Chocolat.

Uniforme On décline le linge de maison autour de tons résolument modernes. Mêlant le chic d'un gris perle et d'un rouge lie-de-vin à des figures géométriques, ces accessoires de fée du logis rendent la cuisine encore plus délicieuse.

Collection Gino 100 % coton, essuie-verre et torchon, 50 x 70 cm, 8 € ; manique, 8 € ; gant, 11 € ; tablier de cuisine, 70 x 90 cm, 25 €, Carré Blanc.



À L'ANCIENNE

Pour les aficionados du café filtre manuel, des accessoires en porcelaine qui subliment le petit déjeuner.

À partir de 15 € le porte-filtre et 20 € la verseuse de 0,6 l, Melitta.





À LA COUR DU ROI!

Le château de Versailles inaugure un espace agencé comme un appartement royal entièrement dédié à l'art de vivre à la française. Les salles s'enchaînent, chacune recréant une ambiance, du boudoir de Marie-Antoinette jusqu'aux appartements de Louis XVI, en passant par l'univers gourmand de l'Office et Jardins. De quoi nous donner l'impression de faire nos courses à la cour...

Boutique de la cour de Marbre du Château de Versailles, visites tous les jours sauf le lundi, de 9 h à 17 h.



Flexitarien

C'est décidé, cette année on aide la planète en consommant moins de viande. Pour la remplacer, on choisit les légumes secs riches en protéines végétales, de préférence bio et locaux pour limiter notre empreinte carbone. À partir de 2,10 € le sachet de 500 g de pois cassés, Vivien Paille.



CANTINE CHIC

Après avoir accueilli les malades et les pauvres, l'Hôtel-Dieu de Lyon s'offre une nouvelle vie. Rebaptisé Grand Hôtel-Dieu "L'hospitalité réinventée", il abrite une cité de la gastronomie, des boutiques, un hôtel, des restaurants... Le plus chic, le Grand Réfectoire, avec son plafond à 10 mètres, ses voûtes et ses vitraux, est l'ancienne cantine des sœurs. Menu à partir de 19,50 €, tous les jours de 12 h à 14 h et de 19 h à 22 h 30.



TÊTE DE THÉ

Pour un thé mortellement bon, on aime le style fun et décalé de cette boule à thé !
Ultrapratique, une fois le thé infusé, on repose la tête sur son support.
Noir ou turquoise, 9,90 €, B.Bad sur Amazon.

Chaleureuse

Traditionnelle et contemporaine à la fois, cette cocotte passe sans souci du feu à la table.

Cocotte en fonte émaillée, Ø 26 cm, 259 €, Le Creuset.





Pérou



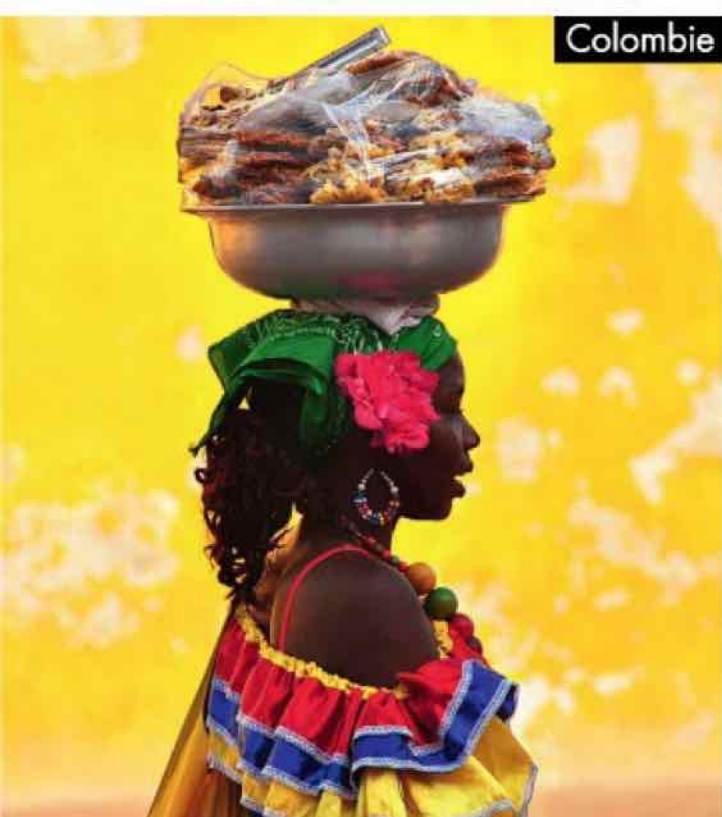
Brésil



Argentine



Chili



Colombie



Mexique



République du Salvador

Amérique latine

Épicées ou parfumées, parfois incroyables, ces recettes nous font voyager du Mexique à l'Argentine, de soupe au maïs en chaussons de viande.

6 PERS.



1 H



12 H



3 H



Pabellón criollo

- 800 g de bavette (ou de hampe de bœuf) • 2 bananes plantain mûres
- 1 poivron rouge et 1 vert • 3 tomates
- 3 gousses d'ail
- 3 oignons émincés
- 1 petit piment
- 500 g de haricots noirs
- 3 cubes de bouillon de bœuf • 300 g de riz • 7 cuil. à soupe d'huile d'arachide
- sauce Worcestershire
- 1/2 cuil. à café de cumin.

Faites tremper les haricots noirs 12 h dans de l'eau.

Le jour du service, placez la viande dans une large casserole, couvrez-la d'eau, émiettez les cubes de bouillon puis poivrez. Laissez cuire 1 h 15 à frémissements. Retirez la viande du bouillon, laissez-la refroidir puis effilochez-la.

Égouttez les haricots. Versez-les dans une casserole avec le bouillon de cuisson de la viande. Cuisez-les 1 h 30 sur feu doux. Salez et poivrez à la fin.

Préparez la sauce, pelez les tomates et concassez-les. Nettoyez les poivrons, découpez-les en carrés. Chauffez 3 cuil. à s. d'huile dans une cocotte. Faites-y fondre les trois quarts des oignons et de l'ail haché. Ajoutez les poivrons, les tomates et le piment. Laissez cuire 10 min sur feu doux en mélangeant plusieurs fois.

Ajoutez la viande effilochée, dans la cocotte. Versez 15 cl d'eau et quelques gouttes de sauce Worcestershire. Assaisonnez de sel, de poivre et de cumin. Mélangez puis laissez

cuire pendant 15 min sur feu doux. Retirez le piment.

Faites fondre le reste d'ail et d'oignons dans une casserole avec 2 cuil. à soupe d'huile. Ajoutez le riz, mélangez avec soin. Versez de l'eau (deux fois le volume du riz). Salez, cuisez 15-18 min à couvert.

Tranchez les bananes en les biseautant. Faites-les dorer de chaque côté dans une poêle avec le reste d'huile. Égouttez-les sur un papier absorbant.

Répartissez tous les ingrédients encore chauds dans des assiettes creuses et servez vite.

VENEZUELA

CONSEIL
Pour gagner du temps, cuisez la viande à l'autocuiseur et utilisez des haricots noirs (ou rouges) en conserve.

15 PIÈCES



50 MIN



1 H 30



Tamales

La pâte : • 500 g de farine de maïs • 1 cuil. à café de bicarbonate • 16 cl de bouillon de volaille • chili en poudre • 120 g de saindoux • 5 g de sel.

La sauce verte : • 4 tomates vertes • 1 bouquet de coriandre • 1 oignon blanc • 2 gousses d'ail • 1 ou 2 piments verts • 2 citrons verts • 4 g de sel.

La garniture : • 3 blancs de poulet • 100 g de feta émietlée • 2 cuil. à soupe d'huile • 12 feuilles de bananier (épicerie asiatiques).

Préparez la pâte. Versez la farine dans le bol d'un robot avec le sel, le bicarbonate et 2 pincées de chili. Mixez rapidement. Ajoutez le saindoux et mixez de nouveau pour obtenir une pâte légèrement sableuse. Ajoutez progressivement le bouillon de volaille jusqu'à ce que la pâte soit compacte. Enveloppez-la dans un film alimentaire et réservez-la.

Réalisez la sauce. Lavez les tomates, coupez-les en deux. Épépinez-les et retirez-les en dés. Coupez l'oignon en

gros morceaux. Effeuillez la coriandre. Égrenez le piment et émincez-le avec l'ail.

Placez les dés de tomates, la coriandre, l'oignon, l'ail, le piment, 8 cl d'eau, le jus des citrons, le sel dans le bol d'un robot puis mixez. Rectifiez si besoin l'assaisonnement.

Taillez les feuilles de bananier en carrés de 30 cm de côté. Ébouillantez-les pendant 5-6 min. Rincez-les et égouttez-les avec soin.

Émincez les blancs de poulet. Faites-les sauter 5 min dans une poêle avec 2 cuil.

à s. d'huile chaude. Salez et poivrez puis réservez.

Disposez les feuilles de bananier sur le plan de travail et enduisez-les légèrement de sauce verte. Ajoutez au centre un rectangle de pâte. Répartissez l'émincé de poulet et de la sauce verte sur chacun. Parsemez d'un peu de feta. Refermez les tamales en formant une enveloppe. Déposez-les dans un cuit-vapeur et laissez-les cuire pendant 1 h 15.

Servez chaud en proposant le reste de sauce à part.

MEXIQUE

Le tamal

Les tamales sont nés au Mexique. Ils étaient réservés aux guerriers en raison de leur facilité de transport. De nos jours, tous les pays d'Amérique latine ont leurs tamales, sous ce nom ou un autre, dans leurs traditions culinaires. Le mot tamal veut dire "enveloppé" en dialecte aztèque. Ils sont préparés à base de farine de maïs mélangée à du saindoux, et complétés de garnitures de viandes additionnées de sauces piquantes. Enveloppés dans des feuilles de bananier ou de maïs, ils cuisent à la vapeur et peuvent aussi être sucrés et contenir des dés de fruits.

L'ASTUCE

Maintenez les tamales fermés avec du fil de cuisine pour qu'ils se tiennent parfaitement pendant leur cuisson. Vous pouvez aussi utiliser des feuilles de maïs séchées (dans les épicerie mexicaines). Faites-les tremper 10 min dans de l'eau tiède pour les ramollir.



12 PIÈCES



1 H



50 MIN



30 MIN



Empanadas

La pâte : • 400 g de farine + 20 g • 100 g de beurre • 2 œufs + 1 jaune (dorure) • 6 g de sel.

La farce : • 400 g de bœuf haché • 2 œufs durs hachés • 1 tomate • 1 poivron rouge • 1 oignon émincé • 2 gousses d'ail hachées • 10 olives noires dénoyautées • 1 cuil. à soupe de pignons • 1 cuil. à soupe de raisins secs • 3 cuil. à soupe d'huile d'arachide • 15 cl de bouillon de bœuf • 2 pincées de cumin en poudre.

Préparez la farce. Pelez la tomate, épépinez-la. Égrenez le poivron. Taillez-le en dés, avec les olives et la tomate.

Faites fondre l'oignon 3 min dans une cocotte avec l'huile. Ajoutez les dés de poivron, de tomate, d'olives, l'ail et les pignons. Laissez cuire 2 min en mélangeant. Ajoutez le bœuf, du sel, du poivre et le cumin. Remuez, cuisez 10 min toujours en mélangeant.

Versez le bouillon de bœuf dans la cocotte, faites mijoter jusqu'à évaporation presque totale du liquide pour obtenir une farce moelleuse. Laissez refroidir. Incorporez les œufs durs et les raisins secs.

Réalisez la pâte. Mélangez au robot tous les ingrédients (sauf le jaune d'œuf). Formez

une boule et enveloppez-la dans du film étirable. Laissez-la reposer 30 min au frais.

Préchauffez le four sur thermostat 6-7 (200 °C). Farinez le plan de travail et étalez-y la pâte sur 2 mm d'épaisseur. Découpez des disques de 15 cm de diamètre en vous aidant d'une petite assiette.

Répartissez la farce au centre de chaque disque. Humidifiez les bords avec un peu d'eau puis pliez chaque disque en demi-lune. Pressez les bords à l'aide d'une fourchette pour les souder, puis dorez-les à l'œuf battu.

Disposez les chaussons sur la plaque du four. Faites-les dorer 20 min au four. Servez chaud en accompagnant d'une salade composée.

Queijadinha, flan brésilien à la noix de coco

6 PERS.



25 MIN



40 MIN



• 3 œufs • 20 g de beurre • 60 g de fromage blanc • 20 cl de crème liquide • 20 cl de lait de coco • 120 g de sucre + 30 g (moule) • 125 g de farine • 100 g de noix de coco râpée • le zeste râpé et le jus d'1 citron vert bio.

Préchauffez le four sur thermostat 6 (180 °C). Beurrez un moule à manqué et poudrez-le de sucre.

Fouettez les œufs et le sucre dans un grand saladier. Ajoutez, toujours en fouettant, la farine, 80 g de noix de coco râpée, le fromage blanc, le zeste et le jus du citron vert. Intégrez le lait de coco et la crème liquide. Versez dans le moule et enfournez 40 min.

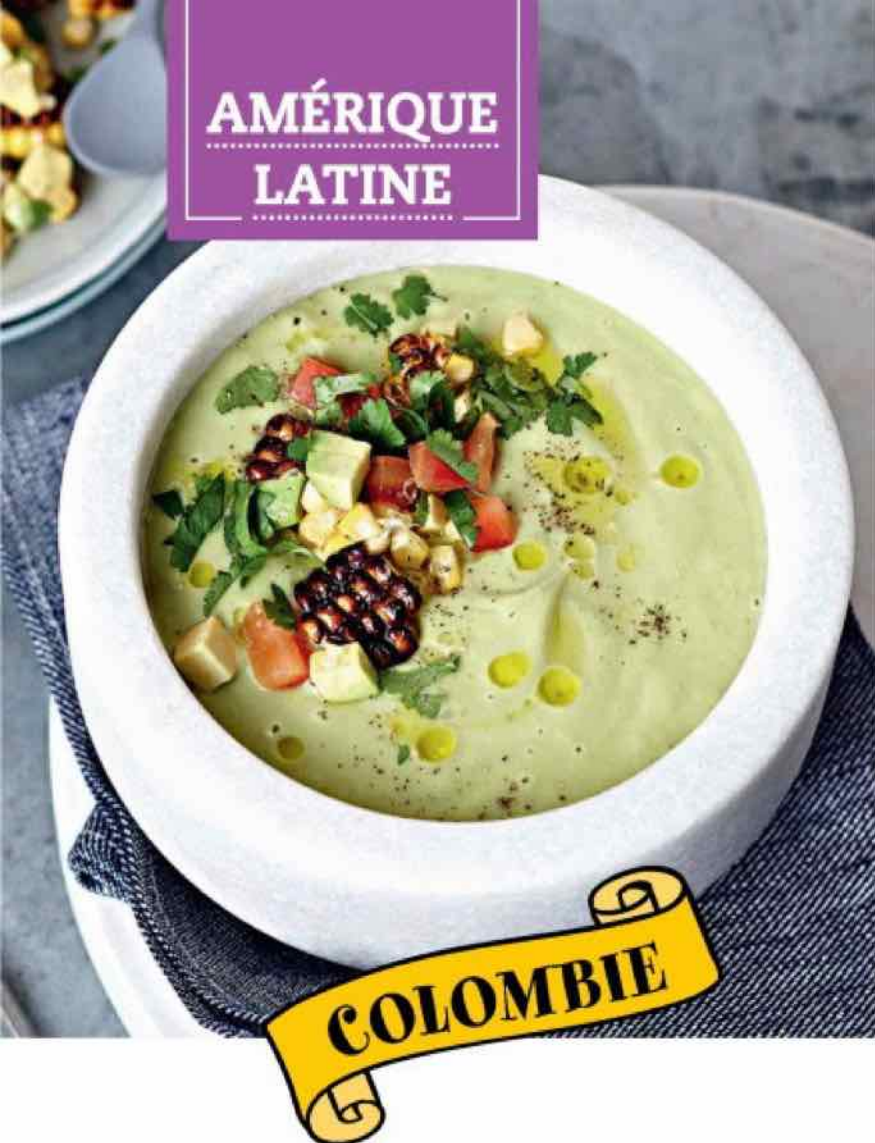
Laissez refroidir complètement le flan. Démoulez-le, parsemez-le de coco râpée et servez aux convives.



CONSEIL

Vous pouvez ajouter une pointe de cannelle ou de vanille à la préparation et remplacer le citron vert par une orange bio.

BRÉSIL



COLOMBIE

6 PERS.



40 MIN



1 H 30



Ajiaco

- 4 ailes de poulet • 500 g de pommes de terre bintje
- 350 g de pommes de terre ratte • 350 g de pommes de terre BF 15 • 1 oignon émincé
- 3 épis de maïs moyens
- 1 bouquet de coriandre • 2 feuilles de laurier • 12 pluches de céleri
- 3 cubes de bouillon de poulet
- sel, poivre.

Déposez les ailes de poulet dans un faitout avec l'oignon, la coriandre et le laurier. Couvrez d'eau et ajoutez les cubes de bouillon émiettés. Poivrez et salez légèrement. Portez à ébullition, écumez et faites cuire 45 min à frémissements.

Épluchez toutes les pommes de terre. Émincez les pommes de terre bintje en rondelles, les BF 15 et les rattes en dés. Gardez-les séparément dans de l'eau.

Retirez du bouillon les ailes de poulet et la coriandre. Ajoutez les rondelles de bintje dans le bouillon et faites-les cuire 20 min à frémissements.

Coupez les épis de maïs en trois gros tronçons. Faites-les cuire 15 min dans de l'eau bouillante non salée. Effilochez la chair des ailes de poulet.

Ajoutez le reste de pommes de terre et les pluches de céleri dans le bouillon. Cuisez encore 25 min.

Répartissez la soupe. Garnissez-la éventuellement d'avocat, de crème fraîche, de coriandre et de dés de tomates. Servez vite pour déguster bien chaud.

Brochettes de bœuf chimichurri

4 PERS.



35 MIN



2 H



8 MIN



• 800 g de rumsteck (ou de bavette d'ailan).

La sauce : • 2 échalotes

• 3 gousses d'ail • 1 piment

• 2 petits oignons blancs avec tiges • 10 brins d'origan

• 20 brins de persil plat

• 10 feuilles de basilic • 10 brins de coriandre • 5 cl de vinaigre

de vin • 1 cuil. à café de jus de citron

• 15 cl d'huile d'arachide • sel, poivre.

Préparez la sauce chimichurri. Lavez les herbes et ciselez-les. Émincez les échalotes, les oignons blancs et les tiges. Hachez l'ail et le piment. Versez le tout dans un grande marmite. Ajoutez l'huile, le vinaigre et le jus de citron. Salez, poivrez. Mélangez bien et réservez au réfrigérateur.

Détaillez la viande en cubes de 2,5 cm. Piquez-les sur des brochettes et rangez-les dans un plat creux. Salez et poivrez. Badigeonnez-les avec la moitié de la sauce chimichurri. Couvrez d'un film étirable puis laissez macérer au moins 2 h au frais.

Faites griller les brochettes sur un barbecue ou dans une poêle grill bien chaude, selon la cuisson désirée. Arrosez-les du reste de sauce et servez sans trop tarder.

CONSEIL

Pour une vraie saveur, hachez l'ensemble des ingrédients de la sauce avec un couteau. Si vous êtes pressé, utilisez un robot. Servez avec du riz ou des frites, et accompagnez de tranches d'avocat et de citron vert.



ARGENTINE



À DÉGUSTER SUR PLACE



Les arepas, originaires du Venezuela ou de Colombie, sont des petits pains de maïs, parfois garnis de viande, d'œuf, de haricots ou de fromage. Ils sont servis en en-cas, au petit déjeuner ou pour atténuer la chaleur de certains plats.

L'asado, érigé en véritable art culinaire argentin, ce barbecue qui dure des heures enchaîne plusieurs viandes grillées (tira, bife, lomo, vacío, entraña...), mais aussi des saucisses, des boudins, des abats... accompagnés d'une sauce chimichurri et de salades (laitue, tomates, oignons...).

Le jus de canne à sucre fraîche se boit tout juste pressé par des marchands ambulants dans les rues du Brésil et des pays tropicaux voisins. C'est une source de minéraux douce et sucrée, très désaltérante.

Les sens en éveil

Généreuse, la cuisine d'Amérique latine fait entrer le soleil dans les cuisines. Et les piments y ont une place de choix.

ON RAPPORTE LA RECETTE

À la maison, au restaurant, dans la rue même, il n'y a pas d'heure fixe pour apprécier cette cuisine conviviale aux influences espagnole, portugaise et amérindienne.

■ **La feijoada**, le plat emblématique du Brésil mêle de la viande de porc, des haricots noirs, du riz et du chou vert, le tout servi avec des tranches d'oranges et des frites de manioc.

■ **Les empanadas**, petits chaussons farcis de viande, poisson ou œufs, se grignotent du bout des doigts.

■ **Le guacamole**, chair d'avocat écrasée avec tomates, oignon, coriandre, citron et piment fort, se sert accompagné de tortillas chips. C'est un rituel mexicain qui escorte la tequila.

■ **Les acras** sont des petits beignets créoles de morue pimentés que l'on arrose de jus de citron.

■ **Le dulce de leche** (autrement appelé confiture de lait) est une sauce sucrée traditionnelle et incontournable qui accompagne les desserts.

SÉISME GUSTATIF

À l'instar de l'échelle de Richter pour évaluer la magnitude d'un tremblement de terre, la puissance des piments est classée selon l'échelle de Scoville, un pharmacien américain qui les a répartis du plus doux au plus diabolique, selon leur teneur en capsaïcine. Poivron et paprika sont assez neutres. Le poblano commence à relever, le Tabasco est fort, le jalapeño ardent, le piment oiseau volcanique, l'habanero explosif, le trinidad déjà considéré comme violent est battu par le carolina reaper, vécu, lui, comme atomique !



Les sauces qui réveillent

La sauce Jerk est un mélange hautement épicé qui servait à conserver la viande dans les pays des Caraïbes et en Jamaïque. Aujourd'hui, elle sert à la parfumer.

Le chimichurri est un condiment indispensable à la cuisine d'Argentine et d'Uruguay. Il est à base d'herbes fraîches, de piment rouge, d'huile et de vinaigre, et accompagne toutes les grillades.

L'aji limo est une sauce jaune légèrement citronnée, née du

piment éponyme qui dynamise les ceviches péruviens.

La ranchero. Au Mexique, ce mix de tomate, ail et piment vient napper les œufs, les viandes et les légumes.

La peri peri (ou pili-pili). Très consommée en Afrique, cette sauce forte trouve aussi sa place sur toutes les tables brésiliennes.



Street food

La cuisine de rue est rentrée dans nos maisons. Et elle est parfaite pour un plateau télé.

4 PERS.



15 MIN



12 H



5 MIN



Bánh mì saucisse

- 4 pains individuels allongés • 4 petites saucisses de porc • 1 petite courgette
- 4 cuil. à soupe de lanières de chou rouge
- 1 belle carotte râpée • 2 cuil. à soupe de cacahuètes hachées • 1 cuil. à soupe de vinaigre de riz • 1 cuil. à soupe de nuoc-mâm • piment à volonté • brins de persil et de coriandre • 1 cuil. à café de sucre.

Mélangez le sucre, le vinaigre, le chou et la carotte. Laissez mariner 12 h.

Découpez la courgette en fines lanières verticales. Grillez les saucisses 5 min en les retournant souvent.

Ouvrez les pains et garnissez-les de carotte et de chou égouttés, des saucisses, des lamelles de courgettes, de brins de persil et de coriandre. Parsemez de cacahuètes hachées et de piment. Arrosez de gouttes de sauce nuoc-mâm et servez aussitôt.

4 PERS.



30 MIN



5 H



12 MIN



Baozis, brioches au porc laqué

La pâte : • 500 g de farine • 30 g de sucre • 1 sachet de levure de boulanger lyophilisée.

La farce : • 300 g de porc BBQ (voir nos recettes coups de cœur) • 1 cuil. à soupe de sauce de soja • 1 cuil. à café de miel • 1 noisette de gingembre frais râpé.

Préparez la pâte. Délayez la levure dans 10 cl d'eau tiède et laissez reposer 10 min. Mélangez en pâte homogène avec la farine et 20 cl d'eau tiède. Laissez lever sous un linge environ 5 h.

Réalisez la farce. Mélangez la viande avec la sauce de soja, le miel et le gingembre.

Travaillez rapidement la pâte et découpez-la en 20 morceaux. Étalez-les en disques d'environ 12 cm. Posez un disque de pâte dans votre main. Garnissez de viande et rabattez la pâte tout autour en la plissant. Faites de même avec le reste des ingrédients.

Faites cuire les baozis environ 12 min à la vapeur à partir du moment où l'eau bout. Laissez-les reposer 5 min avant de les déguster.

VIETNAM

BAOZIS DIFFÉRENTS

Garnissez les baozis de mélanges de légumes variés, de porc haché à la ciboule, de confit d'oignons... Et même de pâte de haricots rouges sucrée.

CHINE

dans ma cuisine

ITALIE



Mais c'est quoi, en vrai, la street food ?

C'est la cuisine de rue, précisément que l'on achète dans la rue, et on en trouve sur toute la planète, surtout en Asie ! C'est une cuisine à manger à toute heure, variée, peu coûteuse et extrêmement populaire. Elle est de plus en plus présente dans nos rues avec l'essor des food trucks, ces camions qui proposent de la nourriture à emporter.

PAYS-BAS



LA RICHESSE DES MATJES

De fin mai à juillet, les harengs engraisent avant la période de reproduction. Ils sont alors préparés en saumure et leur chair est fondante et soyeuse.

4 PERS.



30 MIN



1 H



Arancinis

• 250 g de bœuf haché • 4 œufs • 50 g de parmesan râpé • 300 g de riz pour risotto cuit • 2 cuil. à soupe de petits pois surgelés • 1 oignon haché • 1 carotte hachée • 10 cl de coulis de tomates • 10 cl de bouillon de pot-au-feu • 4 pincées de safran en poudre • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • huile pour friture • chapelure • sel, poivre.

Faites revenir l'oignon et la carotte dans l'huile d'olive. Ajoutez la viande et mélangez soigneusement 2 min. Versez le bouillon de pot-au-feu et le coulis de tomates, puis laissez mijoter 20 min. Ajoutez les petits pois et laissez réduire sur feu vif (le mélange doit être "sec"). Salez et poivrez.

Fouettez les œufs et le safran dans un saladier. Mélangez-en la moitié avec le parmesan et le riz.

Déposez une poignée de riz dans le creux de votre main et creusez-la. Garnissez de viande et recouvrez-la en rabattant le riz. Roulez bien entre vos doigts afin d'en faire des boulettes. Passez dans le reste d'œufs battus, puis dans la chapelure en appuyant.

Faites cuire les arancinis dans l'huile pour friture à 175 °C. Égouttez sur du papier absorbant avant de les déguster.

Harengs matjes, oignon, cornichons marinés

4 PERS.



20 MIN



6 H



• Les filets de 2 harengs crus moyens (si possible matjes) • 4 gros cornichons marinés • 1 gros oignon • vinaigre de cidre • gros sel.

Parsemez de gros sel les filets de harengs. Réservez-les 5 h dans le réfrigérateur, en les retournant. Rincez-les, épongez-les et arrosez-les d'un peu de vinaigre. Laissez reposer à nouveau 1 h au frais. **Épluchez et ciselez l'oignon.** Laissez-le tremper 1 h dans de l'eau froide, puis égouttez-le.

Rincez et épongez les harengs. Découpez-les en morceaux et servez-les avec l'oignon et des cornichons.



Russie



Suède



Norvège



Pologne



Russie



Suède

Balade au Nord

La tradition qui réchauffe, nous on adore.
Boulettes suédoises ou cheesecake russe, que
du très très bon à partager, sans hésiter.

Danemark



Boulettes à la scandinave

4 PERS.



15 MIN



15 MIN



- 500 g de viande de porc ou de bœuf hachée • 1 œuf
- 25 cl de crème liquide
- 1 oignon • 2 gousses d'ail
- 1 cuil. à soupe de persil plat ciselé • 1 cuil. à s. d'aneth ciselé • 5 cl de bouillon de bœuf • 2 cuil. à s. d'huile
- muscade • sel, poivre.

Mélangez la viande hachée avec l'ail pelé et pressé, l'oignon pelé et finement émincé, le persil plat et l'œuf. Assaisonnez avec du sel, du poivre et un peu de muscade. Façonnez des boulettes de la taille d'une grosse noix.

Chauffez l'huile dans une poêle. Faites-y colorer les boulettes de viande de tous les côtés pendant 10 min environ. Réservez les boulettes sur une assiette.

Déglacez la poêle avec le bouillon en grattant les sucs collés au fond. Portez à ébullition, ajoutez la crème liquide. Salez et poivrez. Laissez bouillir 3-4 min, jusqu'à épaississement de la crème.

Faites réchauffer les boulettes dans la sauce. Parsemez d'aneth ciselé. Servez avec du chou à la scandinave, une salade de concombre à l'aneth, des pommes vapeur et de la confiture d'airelles.

SUÈDE

LE CHOU À LA SCANDINAVE
Faites mijoter du chou rouge émincé avec des dés de pomme, des épices (cannelle, muscade), un peu de sucre ou de confiture d'airelles, un filet de vinaigre et d'eau et une grosse noisette de beurre.

Les köttbullar

Emblématiques de la cuisine suédoise, ces boulettes sont souvent servies avec une sauce à la crème et de la confiture d'airelles rouges. Elles sont le plus souvent à base de porc, de bœuf, ou d'un mélange des deux. Elles sont arrivées en Suède en 1713, après le retour d'exil à Istanbul du roi Charles XII. Elles sont donc les héritières des kebabs du Moyen-Orient. On peut en déguster à la viande de renne dans tous les Ikea de France.

Le smørrebrød

On prononce "smeurebreud". C'était le repas du midi des Danois au XIX^e siècle. Littéralement "pain beurré", il est constitué de pain de seigle beurré, garni de charcuterie, poisson fumé, fromage, condiments... La liste est longue et n'a de limite que l'imagination. Un peu oublié au XX^e siècle, il connaît un regain d'intérêt depuis que de jeunes chefs inventifs, danois ou non, lui ont redonné ses lettres de noblesse.

C'EST FACILE
Pour faire de la crème aigre, mélangez de la crème fraîche épaisse avec 1 cuillerée de yaourt. Gardez 4 h à température ambiante : la crème va s'acidifier et épaissir sous l'effet des ferments.

4 PERS.



30 MIN



Smørrebrød, tartines salées

- 12 tranches de pain de seigle • 200 g de harengs marinés • 80 g d'œufs de harengs • 200 g de jambon à la broche (au miel), en fines tranches
- 4 petites pommes de terre cuites
- 2 œufs durs • 200 g de fromage, en fines tranches (havarti, tybo, raclette)
- 200 g de crème aigre • 80 g de beurre • 1 bouquet d'aneth • 1 cuil. à soupe de ciboulette ciselée

- 100 g de radis d'hiver (noir, red meat)
- 4 gros cornichons • 2 cuil. à soupe de moutarde douce (ou de Savora).

Préparez les tartines aux œufs. Coupez les cornichons en dés fins et les œufs durs en tranches. Beurrez 4 tranches de pain. Ajoutez les cornichons et les œufs durs. Garnissez d'œufs de harengs et d'aneth.

Réalisez les tartines jambon-fromage. Tartinez 4 tranches de pain de beurre et

de moutarde douce. Garnissez-les de tranches de fromage et jambon. Ajoutez une grosse pincée de radis émincé.

Composez les tartines aux harengs marinés. Tartinez 4 tranches de pain de seigle avec la crème aigre. Déposez des tranches de pommes de terre cuites puis les harengs marinés taillés en morceaux. Parsemez de ciboulette ciselée.

Coupez les tartines en trois et réassemblez-les avec des garnitures différentes.

6 PERS.



1 H



18 H



25 MIN



Roulés à la cannelle

La pâte : • 500 g de farine • 3 œufs + 1 (dorure)
• 175 g de lait • 180 g de beurre mou • 20 g de levure
de boulanger fraîche • 75 g de sucre • 10 g de sel.

La garniture à la cannelle : • 2 cuil. à soupe
de rhum • 60 g de raisins secs • 2 blancs d'œufs
• 150 g de sucre glace • 150 g de poudre de
noisettes • 2 cuil. à café de cannelle en poudre.

Le glaçage : • 1 œuf entier + 1 blanc • 200 g
de sucre glace.

Préparez la pâte. Mélangez la farine, le sucre et le sel dans un saladier. Émiettez la levure au centre. Versez un peu de lait, mélangez avec suffisamment de farine pour obtenir une boulette de pâte molle. Poudrez ce levain d'un peu de farine, réservez-le à température ambiante jusqu'à ce que la surface se crevasse.

Ajoutez le reste du lait et les œufs dans le saladier. Pétrissez jusqu'à ce que la pâte ne colle plus. Intégrez le beurre et malaxez pour que la pâte se redécolle. Laissez reposer 45 min. Faites retomber la

pâte avec la main et filmez. Réfrigérez de 4 h à 18 h.

Mélangez les ingrédients de la garniture. Étalez la pâte en un rectangle de 30 x 60 cm sur un plan de travail fariné. Appliquez la garniture. Roulez la pâte puis coupez-la en tranches de 3 cm. Posez-les sur une plaque, un peu espacées, en couronne, et laissez-les gonfler 1 h.

Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Badigeonnez d'œuf battu puis enfournez 25 min. Laissez refroidir. Recouvrez du glaçage préparé avec les œufs et le sucre glace.



ALLEMAGNE

BON À SAVOIR

La température idéale pour faire lever la pâte à brioche est de 27 °C. Placez-la près d'un radiateur, ou dans le four éteint mais avec la lampe intérieure allumée.

MOUTON OU AGNEAU ?

Le mouton est... un agneau qui a grandi (plus de 300 jours). Sa viande est plus foncée, plus charnue, plus typée aussi. On en trouve facilement dans les boucheries orientales.



IRLANDE

6 PERS.



30 MIN



3 H



Irish stew

• 500 g d'épaule de mouton ou d'agneau coupée en morceaux, avec os • 1,5 kg de pommes de terre • 250 g de poireaux • 200 g de carottes • 250 g d'oignons • 4 gousses d'ail • 1 bouquet garni (thym, laurier, persil) • 100 g d'orge mondé (rayon diététique) ou de riz • sel, poivre.

Coupez la viande en morceaux. Épluchez les légumes et émincez-les. Disposez par couches dans une grande cocotte allant au four : les pommes de terre, la viande, les oignons, les poireaux, les carottes, l'orge, les gousses d'ail pelées et le bouquet garni. Salez et poivrez entre chaque couche. Versez de l'eau jusqu'à recouvrir l'ensemble des ingrédients. Couvrez.

Préchauffez le four sur thermostat 6-7 (200 °C). Glissez-y la cocotte et faites cuire 30 min. Réglez le four sur thermostat 4 (120 °C). Laissez cuire encore 2 h 30. Servez directement dans la cocotte de cuisson pour déguster ce plat bien chaud.

6 PERS.



35 MIN



1 H 40



Tentation de Jansson

- 200 g de sprats marinés • 800 g de pommes de terre
- 400 g d'oignons
- 3 cuil. à soupe

d'aneth ciselé • 40 g de beurre
• 50 cl de crème liquide
• sel, poivre du moulin.

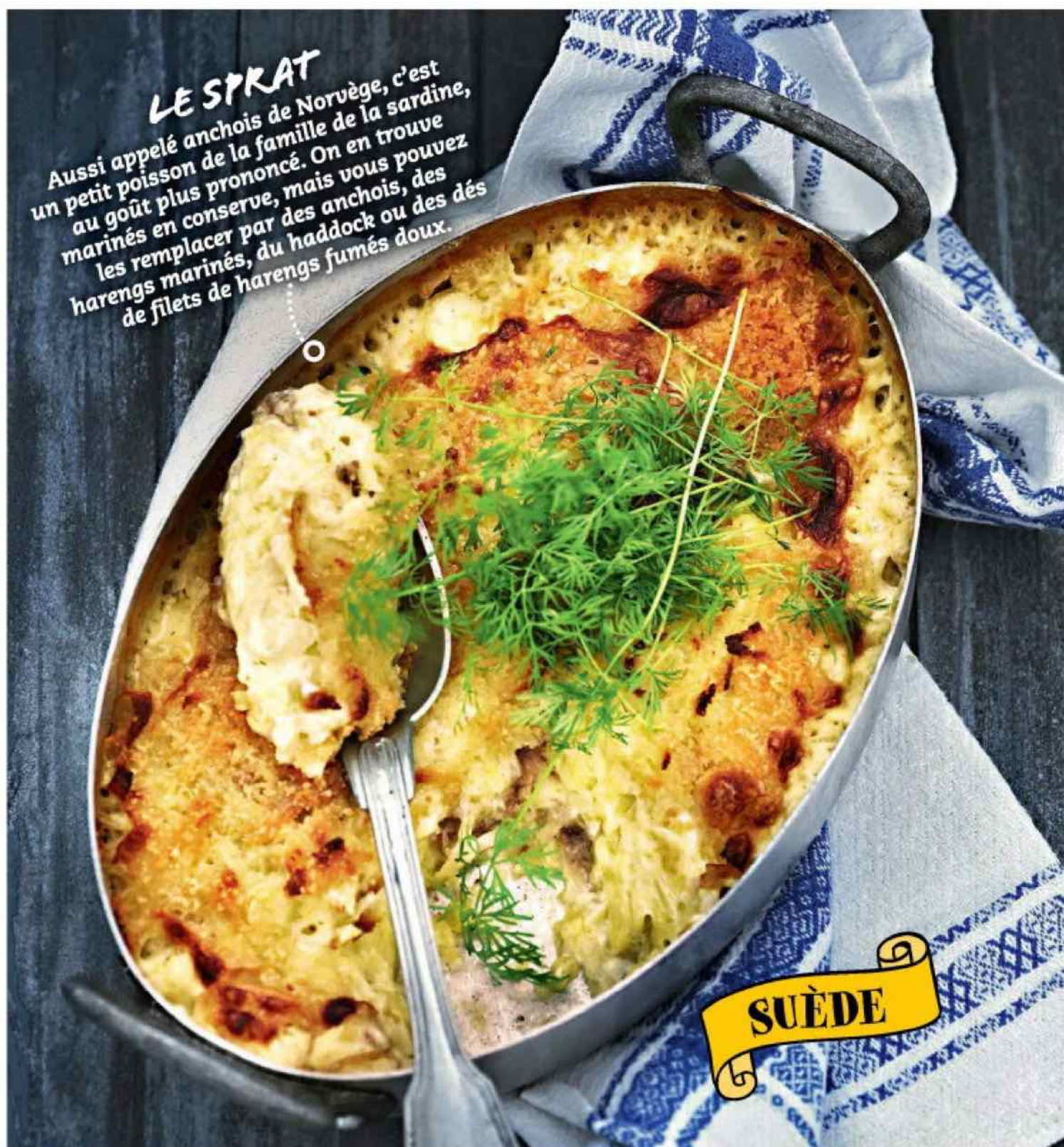
Allumez le four sur th. 6 (180°C). Pelez et taillez les pommes de terre en julienne ou râpez-les sur une râpe à gros trous. Pelez et émincez les oignons. Égouttez les sprats.

Faites revenir les oignons 10 min à la poêle dans la moitié du beurre chaud. Beurrez un plat à gratin. Remplissez-le en alternant les pommes de terre, les oignons et les sprats. Salez et poivrez. Parsemez d'aneth entre chaque couche. Arrosez éventuellement avec la marinade du poisson.

Faites chauffer la crème dans une petite casserole. Versez-la bouillante dans le plat. Enfournez pour 1 h 30, jusqu'à ce que le dessus soit bien gratiné et que les pommes de terre soient bien fondantes.

LE SPRAT

Aussi appelé anchois de Norvège, c'est un petit poisson de la famille de la sardine, au goût plus prononcé. On en trouve marinés en conserve, mais vous pouvez les remplacer par des anchois, des harengs marinés, du haddock ou des dés de filets de harengs fumés doux.



SUÈDE



RUSSIE

6 PERS.



30 MIN



30 MIN



Pirojkis à la viande

- 500 g de pâte brisée • 300 g de mélange de porc et de bœuf haché • 100 g de lardons
- allumettes • 1 œuf • 1 oignon • 1 gousse d'ail
- 1 brin de thym • 2 cuil. à soupe d'huile.

Pelez l'oignon et l'ail. Émincez-les. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'oignon, les lardons et laissez cuire jusqu'à très légère coloration. Ajoutez l'ail, le mélange de viandes et le thym. Salez et poivrez. Remuez jusqu'à ce que la viande ait perdu sa couleur rouge. Laissez bien refroidir le mélange.

Allumez le four sur th. 6-7 (200 °C). Étalez la pâte sur un plan fariné puis taillez-y

des disques de 12 cm. Répartissez la farce au centre en laissant les bords libres. Humectez les bords. Rabattez la pâte et soudez les chaussons. Piquez la pâte de quelques coups de fourchette. Dorez le dessus à l'œuf battu. Posez-les sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé.

Faites cuire les chaussons 20 min au centre du four, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Servez chaud.

6 PERS.



30 MIN



4 H



5 MIN



Trifle aux agrumes et honeycomb

• 100 g de biscuits à la cuiller • 2 oranges bio
• le jus d'1 citron • 100 g de lemon curd (crème de citron, rayon pâtes à tartiner) • 50 cl de crème liquide entière + 25 cl, très froide (chantilly) • 120 g de sucre semoule • 5 cl de curaçao (au rayon liqueurs)
• copeaux de chocolat noir (décor).
Le honeycomb : • 200 g de sucre cristallisé • 10 cl de mélasse ou de golden syrup (sirop de maïs, rayon

cuisine du monde) • 3 cuil. à café de bicarbonate de soude alimentaire.

Étalez le lemon curd dans une coupe transparente. Recouvrez des biscuits en morceaux et arrosez du curaçao.

Chauffez 50 cl de crème liquide avec le sucre et laissez bouillir 5 min. Retirez du feu, ajoutez le jus de citron et mélangez. Répartissez sur les biscuits. Réfrigérez 4 h (jusqu'à épaississement).

Prélevez le zeste d'1 orange en filaments pour le décor, pelez à vif les deux fruits. Déposez les quartiers sur la crème prise.

Fouettez les 25 cl de crème très froide en chantilly. Recouvrez-en les oranges. Réservez le trifle au frais.

Préparez le honeycomb. Tapissez une plaque de papier sulfurisé. Chauffez le sucre et la mélasse dans une casserole à fond épais, jusqu'à légère caramélisation. Incorporez le bicarbonate tout en fouettant vivement. Le mélange va mousser. Étalez-le sans attendre sur le papier sulfurisé et laissez refroidir.

Cassez le honeycomb en morceaux. Dispersez-les sur le trifle et décorez de zeste d'orange et des copeaux de chocolat.

ROYAUME-UNI

Le honeycomb

Littéralement "nid d'abeille", les ingrédients présents dans cette douceur caramélisée sont du sucre brun, du sirop de maïs, ou de la mélasse, et du bicarbonate de soude. Lorsque le bicarbonate est ajouté, l'acidité conjuguée à la chaleur provoque un dégagement de dioxyde de carbone qui est alors emprisonné dans le mélange. En refroidissant, les bulles donnent, comme par magie, au caramel une structure rappelant les alvéoles présentes dans les nids des abeilles.

ON CHANGE DE FRUITS

Vous pouvez remplacer les oranges par des mandarines, des pomélos ou d'autres fruits un peu acidulés, comme des fruits rouges en été.

4 PERS.



20 MIN



15 MIN



Chlodnik

• 1 concombre • 4 radis roses • 2 oignons nouveaux • 4 petites betteraves crues

• 25 cl de crème liquide • 4 œufs durs • 75 cl de lait fermenté (lait ribot ou kéfir) • 1 yaourt brassé • 3 cuil. à s. d'aneth ciselé • sel, poivre.

Pelez les betteraves et râpez-les. Placez dans une casserole, couvrez d'eau à hauteur et salez. Faites bouillir 15 min, ou jusqu'à ce que les betteraves soient bien tendres. Laissez refroidir.

Émincez finement le concombre, les radis et les oignons nettoyés. Mélangez-les avec les betteraves, ainsi que le yaourt, le lait et la crème. Assaisonnez.

Versez le mélange dans les assiettes, ajoutez des quartiers d'œufs durs, de l'aneth ciselé et servez.

C'EST DÉLICIEUX

Arrosez cette soupe d'un filet d'huile de noisette ou de noix qui va sublimer les parfums.

POLOGNE

Le bortsch froid

En Pologne et dans les pays baltes, on se régale de cette soupe froide lors des chaleurs estivales. Elle est faite avec les betteraves nouvelles et les petits légumes qu'offre la belle saison. Le lait fermenté lui donne une belle saveur acidulée très rafraîchissante. Le bortsch est généralement accompagné de pommes de terre et de crème aigre.

C'EST PLUS FACILE

Pour obtenir de belles tranches, placez le boudin 10 min au congélateur avant de le trancher bien froid en diagonale.

ALLEMAGNE



4 PERS.



30 MIN



30 MIN



Himmel und erde, "ciel et terre"

- 1 kg de pommes de terre farineuses
- 1 gros oignon • 800 g de pommes • 400 g de boudin noir • 160 g de beurre • 15 cl de lait
- 10 cl de crème liquide • 20 cl de jus de pomme
- 1 cuil. à soupe de farine • 1 cuil. à soupe d'huile • muscade râpée • sel, poivre.

Faites cuire les pommes de terre à l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Pelez-les et écrasez-les en purée. Incorporez-y 140 g de beurre, la crème liquide et le lait tiédi. Assaisonnez de muscade, de sel et de poivre. Gardez cette purée au chaud.

Pelez, épépinez les pommes et taillez-les en dés. Faites-les cuire dans le jus de pomme à petite ébullition pendant

15 min. Écrasez en compote et gardez au chaud.

Pelez et émincez l'oignon. Faites-le revenir dans une poêle avec le beurre restant. Taillez le boudin en grosses tranches et passez-les dans la farine. Faites-les cuire 2 ou 3 min de chaque côté dans une poêle avec l'huile.

Présentez le boudin sur les purées aux deux pommes et recouvrez d'oignons.

BELGIQUE

6 PERS.



45 MIN



48 H



1 H 30



Pâté gaumais

- 1 kg de sauté de porc.

La marinade : • 10 cl de vin blanc sec • 5 cl de vinaigre • 1 cuil. à soupe d'huile • 2 gousses d'ail écrasées • 6 échalotes émincées • 2 feuilles de laurier • 4 brins de thym • 4 brins de persil plat • 4 clous de girofle • sel, poivre du moulin.

La pâte : • 500 g de farine • 20 g de levure de boulanger fraîche (ou 1 sachet de levure boulangère déshydratée) • 2 œufs + 1 pour la dorure • 20 cl de lait entier.

Taillez la viande en dés de 2 cm. Mélangez les ingrédients de la marinade sans ajouter de sel. Versez-la sur la viande et laissez mariner entre 24 et 48 h. Salez après le repos.

Préparez la pâte. Émiettez la levure dans un bol avec un peu de lait tiède (40 °C). Versez la farine dans un saladier, placez la levure au centre, ajoutez les œufs, le reste de lait et le sel. Pétrissez pour obtenir une pâte lisse qui ne colle pas. Intégrez le beurre et pétrissez jusqu'à ce que la pâte se redécoule. Formez une boule, couvrez et laissez doubler de volume (env. 2 h).

Préchauffez le four à th. 6-7 (200 °C). Divisez la pâte et étalez-la en deux disques. Garnissez un moule beurré du premier. Disposez la viande égouttée dessus. Humectez les bords. Couvrez du second disque. Soudez, badigeonnez d'œuf battu et décorez le dessus avec une fourchette. Cuisez 1 h 30 au four.

LE TRUC

Faites un petit trou au centre de la pâte, glissez-y un petit rouleau de papier de cuisson pour faire une cheminée d'où s'échappera la vapeur durant la cuisson.



VIGILANCE!
La crème ne doit pas
colorer. Couvrez-la d'un
papier sulfurisé si
elle commence à brunir.

RUSSIE

8 PERS.



45 MIN



1 H



40 MIN



Tatar smetannik, le cheesecake russe

La pâte : • 1 œuf • 100 g de
beurre mou • 10 cl de lait
tiède • 40 g de sucre • 250 g
de farine • 10 g de levure
fraîche de boulanger • 1/4 de
cuil. à café de sel.

La garniture : • 3 œufs • 500 g
de crème épaisse ou de crème
aigre • 75 g de sucre.

Délaissez la levure avec la moitié du lait
et une pincée de sucre. Ajoutez 60 g de

farine, mélangez pour obtenir une pâte
molle. Couvrez d'un torchon. Laissez lever
15 min à température ambiante.

Versez le reste de farine sur ce levain,
ajoutez le lait restant, le sel, le sucre et
l'œuf. Pétrissez jusqu'à ce que la pâte soit
lisse et élastique. Incorporez le beurre en
dés et travaillez jusqu'à ce que la pâte ne
colle plus. Laissez reposer 45 min sous un
linge. La pâte doit doubler de volume.

Étalez la pâte sur 1 cm d'épaisseur, gar-
nissez un moule à charnière de 24 cm

en laissant la pâte dépasser des bords.
Piquez le fond avec une fourchette.

Faites chauffer le four sur th. 7 (210 °C).
Préparez la garniture. Fouettez les œufs
avec le sucre. Ajoutez la crème épaisse.
Versez sur le fond de pâte. Rabattez les
bords vers le centre.

Glissez le moule au four, réglez aussitôt
celui-ci sur th. 5-6 (170 °C) et faites cuire
environ 40 min. Laissez refroidir avant de
démouler. Dégustez froid, en présentant
éventuellement avec des fruits rouges.



**LES BELGES,
ROIS DES BIÈRES**



La **kwak** est ambrée et servie dans un "verresablér". Vivez cette expérience, mais prenez garde en arrivant vers la fin du verre...

Le **lambic** est une bière de fermentation spontanée, sans pétillant ni mousse, sèche et acide. Les brasseurs lui ajoutent du sucre ou des fruits.

La **kriek** est aromatisée à la cerise. En général, il s'agit d'un lambic auquel on ajoute des cerises entières. La Mort Subite, avec ses arômes fruités, est aujourd'hui la plus connue des kriek belges.

La **gueuze** est réalisée avec des lambics vieillies en fût de chêne. Une fois mise en bouteille, elle connaît une deuxième fermentation, ce qui vaut à cette bière le joli surnom de "champagne" de Bruxelles.

Par Aliette de Crozet

Croisière au pays des bières

L'Europe du Nord, berceau de ces boissons, nous invite à un beer trip aux pays des houblons et des mousses généreuses.

BLONDE, BRUNE OU ROUSSE ?

■ Les hommes préfèrent les blondes...

Les "lager" sont apparues en Bavière au XV^e siècle. Aujourd'hui, ce sont les

plus vendues au monde, comme la très célèbre néerlandaise Heineken. Plus anciennes, les "ale" sont nées à Londres. Dans cette famille, on trouve la bière blanche brassée à partir de malt d'orge auquel on ajoute une certaine quantité de froment. Souvent, elle

est aromatisée avec des zestes d'agrumes ou de coriandre, comme dans la Hoegaarden.

■ Les brunes ne comptent pas pour des prunes !

La famille des "stout" est née à Londres. De couleur noire, au goût un peu caramélisé et grillé, elle est très fortement houblonnée. En Irlande, impossible de passer à côté de la Guinness. Véritable emblème du pays, elle se déguste dans tous les pubs. La servir est tout un art : tirage lent et

remplissage du verre en deux temps pour obtenir une mousse crémeuse.

■ **Je suis rousse, et alors ?** Originaires des pays celtiques, elle est élaborée pour offrir une alternative aux "stout", trop amères et trop fortes. Elle est fabriquée à base d'un malt ambré et joue sur la finesse et la subtilité des arômes, avec des tons sucrés et légers. La plus célèbre est l'irlandaise Kilkenny.

Au nom de la bière

Dans les régions du nord de l'Europe

peu propices à la vigne, les moines produisaient de la bière. Les 11 bières trappistes sont toujours fabriquées par des moines trappistes qui font partie de l'Ordre cistercien de la Stricte Observance. On les trouve essentiellement en Belgique et en Hollande. Ne les confondez pas avec les bières d'abbaye (même si elles ont un lien avec les hommes d'église), car il arrive que certaines n'ont plus d'abbaye que le nom. La Leffe est la bière d'abbaye la plus célèbre au monde.



ÇA VIENT DE LÀ !

Et les Anglais inventèrent l'IPA

Selon la légende, la création de l'Indian Pale Ale remonte à la fin du XVIII^e siècle. C'est pour leur permettre de supporter les longs voyages en mer jusqu'en Inde qu'un brasseur a eu l'idée d'augmenter la teneur en alcool des bières et d'utiliser de grandes quantités de houblon pour ses propriétés antibactériennes. Tombée en désuétude, cette bière aromatique et amère a été adoptée par les Américains dans les années 1990 et a pu connaître une seconde jeunesse en Europe.

1 Précieuse

Une tasse à thé et sa soucoupe en porcelaine aux dessins délicats soulignés d'un fil d'or.

Blooms, H 8 cm, 72 € le coffret de 6, Sophie Séguéla Intérieurs.

2 Duo

Motif contemporain en étoile pour ces assiettes épurées en grès qui semblent venir de loin.

Collection Puket, Ø 20 cm et Ø 26 cm, 7,90 € et 9,90 €, Absolutement Maison, au BHV Marais.

3 Colorées

Coupelles en céramique aux motifs pétillants et rougeoyants, encore plus appétissants.

Bilka, Ø 15,5 cm, 28 € la série de 4, La Redoute Intérieurs.

4 Affuté

Une lame ultratranchante pour ce grand couteau en céramique blanche au manche antidérapant.

Collection Gen Color, Santoku, L 16 cm, 95 €, Kyocera.

5 Impériale

Une théière exceptionnelle avec son capuchon étoilé en céramique d'un rouge éclatant.

Lucky Star, contenance pour 4 tasses, 185 €, Mariage Frères.

6 Marin

Tout le charme d'antan pour un porte-baguette en céramique bleue et blanche en forme de saumon. Pour un service tout en délicatesse.

L 8 cm, env. 4,95 €, boutique du musée des Arts décoratifs.

La vaisselle sous influence asiatique, qu'il s'agisse d'inspiration traditionnelle ou de dessins plus modernes, on en raffole ! Notre sélection tout en finesse.





7 Pratiques

Un joli bol japonais en porcelaine avec couvercle. Parfait pour conserver le bouillon bien au chaud.

Bol 180 ml, 55 € le lot de 2, Les Jardins de Gaïa.



8 Rayonnants

Un set de petits bols en céramique à picots orange et jaunes qui modernise la cérémonie du thé.

Cont. 150 ml, 39 € le set de 6, L'Indochineur.



9 Poétique

Une assiette en porcelaine dont le motif ressemble aux pétales bleus d'une marguerite à effeuiller.

Hasami, Ø 8 cm, 7,95 €, magasins Muji.



10 Assorties

Une série très élégante de tasses en porcelaine décorées à la main dans le respect des traditions.

Ø 7 cm x H 9 cm, 32,50 € le set de 4, Pols Potten chez Atelier 159.

11 Élégantes

Accords en bleu et blanc pour ces 6 cuillères japonaises en céramique aux motifs classiques chics.

H 11 cm, 18 € les 6, Sensitive et Fils.



12 Artisanale

Une assiette fabriquée à la main à Arita, berceau de la porcelaine japonaise.

Komon Montagne Fuji, Ø 11 cm, 14,95 €, boutique du musée du quai Branly.



13 Tout en un

Pratiques, ces bols en porcelaine qui permettent de poser ses baguettes.

Blackneo, Ø 13,5 cm H 9,5 cm, 13 € le bol avec baguettes, Sema Design.

Asie, mon amour

Extrêmement variée, sa cuisine a tout pour plaire.
On y retrouve du salé, du sucré, de l'acide,
de l'amer et la cinquième saveur, l'umami, typique
de l'Asie, "le savoureux", bien sûr !



SAUCISSES CHINOISES

Appelées aussi lap cheong, elles sont fines et courtes (12 cm), sèches, un peu fumées et contiennent du foie de porc. Si vous n'en trouvez pas, remplacez-les par des dés de saucisse de Montbéliard.

MALAISIE

4 PERS.



30 MIN



35 MIN



Char kway teow

• 3 saucisses chinoises
• 500 g de grosses crevettes crues • 400 g de coques dégorgées • 2 œufs • 1 citron vert bio • 1 grosse poignée de germes de soja • 2 gousses d'ail • 3 échalotes • 1 piment rouge frais • 4 ciboules chinoises • 4 piments rouges secs • 250 g de nouilles de riz larges • 6 cuil. à soupe de sauce de soja • 1 cuil. à soupe de sucre roux • 1 cuil. à soupe de sauce de poisson • sel • huile.

Mélangez la sauce de poisson, la sauce de soja et le sucre. Décortiquez les crevettes. Rincez les coques et faites-les ouvrir 5 min à feu vif. Décoquillez-les.

Mixez les échalotes avec le piment frais, les piments secs et un peu de sel. Cuisez les nouilles env. 7 min à l'eau bouillante salée en les gardant fermes. Égouttez-les et arrosez-les d'un petit filet d'huile.

Faites revenir la pâte au piment dans un wok chaud avec un filet d'huile. Réservez-la. Essuyez le wok. Faites-y fondre l'ail haché dans un peu d'huile. Ajoutez les saucisses émincées et les crevettes. Faites

sauter 5 min. Réservez. Versez de l'huile dans le wok, faites-y sauter les nouilles 3 min. Ajoutez la moitié de la sauce soja-sucre et les germes de soja. Mélangez. **Poussez un peu les nouilles dans le wok**, versez un peu d'huile et cassez les œufs dedans. Couvrez avec les nouilles puis patientez 15 secondes.

Ajoutez les coques, 1 cuil. à café de pâte au piment, mélangez. Placez les crevettes, les saucisses, les ciboules ciselées puis le reste de sauce. Mélangez une nouvelle fois. Présentez chaud avec le reste de pâte au piment et des quartiers de citron vert.



COMME LÀ-BAS

En Asie, les brochettes ne sont jamais faites avec du blanc de poulet, qui est beaucoup trop sec. C'est la chair des cuisses qui leur donne tout leur moelleux. Elles peuvent aussi se cuire à la plancha ou sous le grill du four.

6 PERS.



30 MIN



12 H



10 MIN



Poulet satay

Les brochettes : • 6 cuisses de poulet • 2 échalotes • 3 gousses d'ail • 1 piment frais • 2 tiges de citronnelle • 5 cm de gingembre • 6 cuil. à soupe de sucre roux • 3 cuil. à soupe de sauce de soja • 3 cuil. à soupe de sauce de poisson • 2 cuil. à soupe d'huile • 1 cuil. à café de curcuma

• 1 cuil. à soupe de coriandre moulue.
La sauce : • 1 pot de sauce satay (au rayon produits exotiques) • 100 g de cacahuètes.

Désossez les cuisses de poulet et taillez leur chair en lanières. Éliminez les deux premières feuilles de la citronnelle et émincez les dix premiers centimètres du bulbe. Mixez-les avec les échalotes, l'ail, le piment égrené, le gingembre découpé en morceaux, les épices, le sucre, la sauce de soja, la sauce de poisson et l'huile. Mélangez avec les lanières de poulet et laissez mariner 12 h au frais.

Mixez les cacahuètes. Versez-les dans une casserole. Ajoutez la sauce satay et laissez mijoter 5 min sur feu doux.

Égouttez les lanières de poulet, puis enfiler-les sur des piques en bois préalablement trempées 10 min dans de l'eau. Faites-les cuire sur un grill.

Servez les brochettes sur des assiettes en proposant la sauce dans un bol et en les escortant éventuellement d'une salade de concombre.

Baguettes ou fourchette ?

La Chine, la Corée, le Vietnam et le Japon mangent avec des baguettes, mais de nombreux pays de l'Asie du Sud-Est (Malaisie, Philippines...) mangent avec une fourchette et une cuillère, exception faite pour les Thaïlandais qui se servent à l'occasion de baguettes pour déguster les soupes de nouilles, la fourchette servant à pousser les aliments dans la cuillère. Le Cambodge préfère se contenter d'une cuillère. En revanche, quel que soit le pays, le couteau est toujours absent.

4 PERS.



10 MIN



20 MIN



Haemul pajeon, crêpe de la mer

• 250 g de crevettes cuites décortiquées • 1 gousse d'ail • 2 œufs • 100 g de ciboules chinoises • 100 g de farine de blé • 100 g de farine de riz

• 1 cuil. à soupe de sauce nuoc-mâm • sauce de soja • huile.

Nettoyez les ciboules, coupez-les en quatre dans la longueur, puis en deux au milieu.

Mélangez la farine de blé et la farine de riz dans un saladier avec les œufs. Versez peu à peu 35 cl d'eau et le nuoc-mâm. Ajoutez les crevettes, les ciboules et l'ail pelé et pressé.

Chauffez 5 mm d'huile dans une grande poêle. Versez-y la moitié de la pâte et laissez cuire env. 5 min sur feu moyen. Retournez tout doucement la galette en vous aidant d'une assiette et faites cuire encore 5 min. Préparez l'autre galette de la même façon.

Découpez les galettes en carrés et dégustez-les aussitôt, avec la sauce de soja à part.

SUR MESURE

Le nom de ce plat se traduit par crêpe aux fruits de mer. Vous pouvez la réaliser, selon vos envies, avec des coques, des moules... Les végétariens la feront avec du kimchi (chou coréen fermenté).

C'EST PRATIQUE

Utilisez votre friteuse pour faire cuire ces rouleaux appelés nem rán au nord du Vietnam et chá giò au sud.



VIETNAM

4 PERS.



45 MIN



1 H



20 MIN



Rouleaux frits

- 400 g d'échine de porc hachée
- 125 g de crevettes crues décortiquées
- 20 feuilles de riz de Ø 16 cm (rayon Asie)
- 1 carotte
- 1 oignon
- 100 g de pousses de soja
- 1 œuf
- 20 g de champignons noirs séchés (rayon Asie)
- 100 g de vermicelles de riz (rayon Asie)
- huile pour friture
- sel, poivre.

Plongez séparément les champignons et les vermicelles 15 min dans de l'eau chaude. Coupez la carotte en trois tronçons, retaillez-les en bâtonnets très fins. Hachez les crevettes au couteau.

Égouttez les vermicelles et coupez-les en filaments de 4 cm avec des ciseaux. Égouttez les champignons et hachez-les.

Mélangez la viande, les crevettes, l'œuf battu, les pousses de soja, la carotte, l'oignon haché, les vermicelles et les champignons. Salez, poivrez.

Faites tremper une feuille de riz dans un grand récipient d'eau froide jusqu'à ce qu'elle ramollisse. Posez-la sur un torchon. Versez 1 cuil. à soupe de farce près d'un bord et roulez en rentrant les côtés au fur et à mesure. Réservez sur un plat tapissé de papier sulfurisé. Préparez les autres rouleaux à l'identique. Laissez sécher 1 h au frais.

Versez de l'huile à mi-hauteur dans une large casserole et faites-la chauffer. Faites frire les nems par séries de cinq ou six. Égouttez-les bien et servez-les chauds avec des feuilles de menthe et de laitue puis une coupelle de sauce pour nems.

4 PERS.



15 MIN



25 MIN



Tempura

- 12 crevettes crues surgelées
- 1 jaune d'œuf
- 270 g de farine T55 + 2 cuil. à soupe
- 4 rondelles de racine de lotus
- 4 gombos
- 4 fleurs à peine ouvertes de courgette
- 4 feuilles de shiso (ou de basilic)
- sel
- huile.

Décortiquez les crevettes en gardant l'éventail de la queue. Étalez 100 g de farine sur une assiette. Faites chauffer l'huile à 170 °C.

Fouettez le jaune d'œuf avec 17 cl d'eau glacée. Intégrez le reste de farine, 2 pincées de sel et remuez vite sans chercher à obtenir une pâte homogène.

Farinez légèrement les crevettes et les légumes.

Plongez-les un par un dans la pâte et faites-les frire par petites quantités dans l'huile chaude en les retournant une seule fois. Égouttez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant.

Servez sur des assiettes et proposez avec de la sauce de soja. Complétez éventuellement de nouilles soba ou de bols de riz parfumé pour un vrai repas.



JAPON

4 PERS.



20 MIN



5 MIN



Yam nua, salade de bœuf

- 1 tranche épaisse de faux-filet (500 g)
- 150 g de tomates cerises • 2 citrons verts juteux • 2 gousses d'ail • 250 g de concombre • 1 ciboule • 1 bouquet de coriandre • 8 feuilles de menthe
- 1 piment rouge frais • 1 bâton de citronnelle
- 80 g de cacahuètes salées • 4 cuil. à soupe de nuoc-mâm • 1 cuil. à soupe d'huile • 1 cuil. à soupe de sucre de palme ou de cassonade.

Faites cuire la viande à feu vif sur un gril huilé ou dans une poêle bien chaude, en la conservant saignante. Laissez-la tiédir.

Mélangez le jus des citrons avec le nuoc-mâm, le sucre, l'ail pelé et finement haché et le piment débarrassé de ses graines et émincé.

Coupez les tomates cerises en deux puis le concombre en morceaux fins. Effeuillez la coriandre. Ciselez les feuilles de menthe. Retirez les deux premières feuilles de la citronnelle et émincez très finement la partie renflée (10 cm).

Découpez la viande en lamelles. Mélangez-les avec les tomates, le concombre, la ciboule émincée, la citronnelle, les herbes et la sauce au citron. Répartissez sur des assiettes, puis parsemez de cacahuètes concassées juste avant de servir.



TENDRE CITRONNELLE

Vous la trouvez toujours dure comme du bois ? C'est qu'elle n'est pas coupée assez fin. Elle est très fibreuse et il faut la découper en rondelles aussi fines que possible.

UNE SAVEUR AUTHENTIQUE

Vous pouvez faire infuser 2 étoiles de badiane dans le lait de coco chaud pendant 1 h.



VIETNAM

6 PERS.



15 MIN



1 H



12 H



Flan coco

- 8 œufs • 1 boîte de 40 cl de lait de coco • 200 g de cassonade • 2 pincées de bicarbonate • 1 cuil. à café d'huile.

Préchauffez le four sur th. 7 (200 °C). Versez le lait de coco dans une casserole. Ajoutez la cassonade et faites chauffer sans laisser bouillir, le temps que le sucre ait bien fondu.

Battez doucement les œufs dans un saladier pour ne pas former de mousse. Ajoutez le lait de coco en mélangeant. Filtrez à travers une passoire fine. Ajoutez le bicarbonate.

Versez la préparation dans un moule à manqué huilé. Enfournes et versez de l'eau bouillante dans la lèchefrite, à mi-hauteur. Réglez le four sur th. 6 (180 °C) et laissez cuire env. 1 h. Réservez 12 h dans le réfrigérateur avant de servir.

6 PERS.

Gyozas



1 H



1 H



25 MIN



• 300 g de porc haché • 200 g de chou chinois • 100 g de blancs de poireaux • 1 bouquet de ciboulaill • 2 gousses d'ail • 5 cm de gingembre • 350 g de farine + 2 cuil. à soupe • 1 cuil. à soupe de saké • sauce de soja • huile de sésame grillé • sel, poivre.

Mélangez la farine avec 15 cl d'eau très chaude jusqu'à obtenir une pâte souple et lisse. Filmmez-la et laissez-la reposer 1 h au frais.

Ébouillantez le chou 1 min. Égouttez-le, laissez-le tiédir et pressez-le dans vos mains pour l'essorer. Hachez-le finement ainsi que le poireau.

Mélangez la viande avec le chou, le poireau, l'ail pressé, la ciboulaill ciselée, le gingembre râpé, 1 cuil. à soupe d'huile, 2 cuil. à soupe de sauce de soja, le saké, du sel et du poivre.

Divisez la pâte en trois portions égales et roulez-les en boudins de 40 cm. Coupez-les en dix morceaux. Aplatissez-les au rouleau et détaillez-y des disques de Ø 10 cm.

Farinez-les. Placez 1 cuil. à café de farce sur les disques de pâte puis humidifiez les bords. Repliez les disques en plissant et en pinçant les bords.

Chauffez 3 cuil. à s. d'huile de sésame dans une sauteuse. Faites-y dorer les raviolis 5 min sur une face. Versez 1/2 verre d'eau, couvrez vite pour créer de la vapeur et cuisez 3 min de plus. Recommencez avec le reste des raviolis. Servez chaud avec de la sauce de soja.

UNE SAUCE PARFUMÉE

Comme au Japon, mélangez de la sauce de soja avec un trait de vinaigre de riz et d'huile de sésame, puis ajoutez un peu de piment sec émietté.

JAPON

Il fait le buzz

Cousin du ravioli chinois, le gyoza traditionnel, souvent farci de porc et de chou, se différencie par une double cuisson, d'abord avec un peu d'huile, puis à la vapeur. Depuis plusieurs années, il connaît un succès phénoménal parce qu'il est particulièrement goûteux, bien croustillant et moelleux à la fois. À Paris, plusieurs bars à gyozas lui sont consacrés et déclinent (ou pas) la recette d'origine au poulet, au bœuf épicé, à la mozzarella, à la patate douce... Et même les magasins de surgelés Picard en proposent !

CHINE

4 PERS.



20 MIN



2 H



8 MIN



Poulet piquant

• 550 g de blancs de poulet • 100 g de cacahuètes grillées à sec • 8 longs piments secs • 2 ciboules • 2 gousses d'ail • 4 cm de gingembre • 5 cuil. à soupe de sauce de soja • 2 cuil. à soupe de vin jaune chinois • 4 cuil. à soupe de vinaigre de riz • 1 cuil. à café de sucre • 1 cuil. à café rase de fécule • huile • 1 cuil. à café de poivre du Sichuan.

Coupez le poulet en morceaux. Faites-les mariner 2 h avec 2 cuil. à soupe de sauce de soja et le vin jaune. Mélangez le reste de sauce de soja dans un récipient avec le vinaigre, la fécule, 10 cl d'eau et le sucre.

Détaillez les piments en morceaux. Faites-les revenir 1 min dans un wok avec un peu d'huile et le poivre. Ajoutez les morceaux de poulet et un peu d'huile. Faites sauter 3 min. Ajoutez les ciboules émincées, le gingembre et l'ail hachés, puis faites sauter 2 min.

Versez la préparation à la fécule et faites épaissir sur feu vif. Ajoutez les cacahuètes, chauffez 30 secondes et dégustez sans attendre en escortant d'un riz blanc.



JAPON, L'EMPIRE DES NOUILLES FROIDES

Les soba. Le courant vegan a mis en lumière ces pâtes brunes à base de sarrasin. Elles ont un goût subtil de noisette. Il faut les cuire puis les rincer plusieurs fois à l'eau froide avant de les servir en salade ou dans du bouillon.

Les udon. Secondes pâtes les plus consommées au Japon, ces grosses nouilles rondes de blé tendre sont exquises au petit déjeuner, avec du tofu, des ciboules, des algues diverses...

Les somen. Une bande de papier maintient ces nouilles blanches et très fines, qui cuisent très vite. Les Tokyoïtes s'en régaleront l'été.

Les ramen. Un peu de kansui (une eau minérale alcaline) entre dans la composition de ces nouilles de blé typiques. Chaque région dispose de sa propre recette, cuite avec un bouillon d'os de porc, de la sauce de soja, du miso...



L'Asie des pâtes

Au blé, riz, sarrasin, patate douce ou haricots mungo, elles enflamment les woks et se coulent dans les bouillons.

Bouillons cultes



Phô. La soupe nationale vietnamienne est un bouillon clair de bœuf et d'herbes aromatiques, agrémenté de viande et de pâtes de riz.

Soupe aux vermicelles.

Si les pâtes sont d'une infinie variété en Chine, tout le pays raffole du potage, végétarien ou non, aux vermicelles avec champignons noirs, gingembre...

Memil gugksu. Ce bouillon coréen est à base de nouilles de sarrasin, riches en acides aminés.

PETITS RAVIOLIS ENTRE AMIS

Les gyozas, chaussons de pâte à base de blé fourrés à la viande, aux légumes... grillés d'un côté, cuits à la vapeur de l'autre, sont nés en Chine. Pays où l'on apprécie les jiaozi, cuits à la vapeur, rissolés ou frits, et les wontons, plutôt cuits au bouillon. Quant à la Corée, elle est fière de ses mandus à la pâte élastique.

DE L'ENTRÉE AU DESSERT, ELLES FONT LA LOI

La plus ancienne trace de pâte alimentaire est datée de deux mille ans avant Jésus-Christ, et a été retrouvée en Chine.

■ **La salade translucide.** Au Vietnam, elle est à base de miên, vermicelles transparents réalisés avec des haricots mungo ou de l'arrow-root (rhizome d'une plante tropicale). Réhydratés, ces cheveux d'ange restent un peu croquants. On les déguste avec

des crevettes et des légumes. En Thaïlande, plus pimentée, elle se nomme yam wun sen.

■ **Le chow mein.** Les nouilles sautées sont l'une des bases de la cuisine chinoise. On les achète fraîches en sachet. À base de blé, elles sont parfois



colorées avec du curcuma. On les cuit rapidement puis on les fait sauter avec des légumes, de la viande ou des crevettes, du soja. Ces nouilles très longues, symbolisent la longévité humaine.

■ **Le cendol.** Délice malaisien : des nouilles gélifiées, à base de haricot, nappant de la glace pilée et arrosées de lait de coco.

■ **Le pad thaï.** On fait sauter au wok, sur feu vif, ces nouilles de

riz plates et larges avec des œufs, du tofu, des ciboules et des crevettes. Et on ajoute plus ou moins de tamarin selon que l'on est du sud ou du nord de la Thaïlande.

■ **Le chap chae.** Spécialité coréenne à l'origine réservée aux rois, ce plat est à base de dangmyeon, des nouilles de patate douce. Elles deviennent légèrement transparentes en cuisant. On les sert toujours avec beaucoup de légumes et parfois du bœuf émincé.

À offrir ou à adopter !



Le n°5,
enfin
disponible !



Également disponible avec le livre
« Comment plaire à mon chat » :
le petit manuel pour rendre
votre matou heureux !



Entretien coup de cœur
avec Joann Sfar

En cadeau, des plaisirs papier à partager et à collectionner !

Des fiches sur
toutes les races



Lettres-enveloppes



Tirage
à afficher

Carte
postale



Pour vivre heureux, lisons **miaou** !

Chez votre marchand de journaux, en rayons livres et sur prismashop.fr

Rejoignez-nous :



#miaoularevue

Voyage enivrant

Pour donner un petit air globe-trotter à notre table, rien de tel que des vins du Nouveau Monde ou d'Europe. Partons sur la route des vins !

Avec l'Espagne qui possède la plus grande surface de vignobles et l'Italie qui détient le record de volumes produits, la Vieille Europe assure toujours plus de la moitié de la production mondiale. Car on produit du vin partout dans le monde, même dans les pays les plus inhabituels. C'est le cas de la Chine, qui devrait bouleverser le classement d'ici quelques années tant elle plante à tour de bras. Elle devrait donc dépasser la surface du vignoble espagnol dans le but, non pas d'exporter ses vins, mais de satisfaire à la demande gigantesque de son marché intérieur. Mais, même si elle devient un acteur incontournable de la filière mondiale, ses bouteilles sont loin d'inonder nos rayons. En attendant, l'amateur curieux pourra trouver beaucoup de plaisir à musarder le long d'une route des vins qui le mènera jusque dans l'Hémisphère Sud. Tant il est vrai qu'il est bon de ne pas toujours "boire" midi à sa porte !

FRANCO-ALLEMAND

TOUT EN FINESSE

Quand Michel Chapoutier, l'un de nos meilleurs vignerons rhodaniens, se penche sur un très beau terroir allemand, cela ne peut donner qu'un vin à recommander chaudement. Toute la minéralité du riesling s'exprime avec élégance et grande finesse : il file en ligne droite vers une impeccable finale fraîche et citronnée. À proposer pour l'apéritif ou à servir avec des crustacés.

Schieferkopf riesling
2017, Michel Chapoutier,
11,50 €, sur le site Vinatis.

ESPAGNOI

BIO

L'appellation jumilla est reconnue pour ses grands vins rouges. Dans cette version plus accessible, elle ne déçoit pas : on a craqué pour ses saveurs de fruits rouges, ses notes florales et sa texture veloutée. La bouche étonnamment fraîche balance entre l'acidité et la maturité avec un bel équilibre jusqu'à sa finale longue et épicée. Un vin à proposer sur du jambon ibérique ou avec une paella.

Jumilla, Verdecillo 2016, Bodegas Luzón,
7 €, magasins Monoprix.

ORIGINAL

Le merlot, cépage bordelais, domine cette cuvée à laquelle la syrah apporte des notes florales bienvenues. Complexe et d'une belle puissance, elle séduit par ses saveurs de framboise,

de cerise et de groseille soulignées par des notes très légèrement boisées. Cette jolie découverte escorte parfaitement un onglet de bœuf à l'échalote.

Petit Enira 2015,
plaine de Thrace,
Domaine Bessa
Valley, 12,50 €,
chez les cavistes Le
Repaire de Bacchus.

BULGARE

ARGENTIN

ÉPANOUI

Bien typique du malbec, le grand cépage français importé en Argentine, cette cuvée fait la part belle aux saveurs de framboise, de cerise noire et de quetsche, dans un registre très mûr. La bouche souple et savoureuse est incontestablement solaire. Un vin qui enrobera à merveille une côte de bœuf grillée, son alliée naturelle.

Mendoza, La Linda 2016, malbec,
6,60 €, magasins Auchan.



EXOTIQUE

Ce chardonnay provient de la région de Murray Darling, dans le Victoria, en Australie, réputé pour ses vins. Puissant, bien mûr, il offre un visage très différent de celui qu'on lui connaît en France : plus ensoleillé, il prend des accents intenses de nectarine et de melon. Boisé, il se montre ample et riche. À déguster avec une lotte en sauce.

Barramundi, Crisp 2017, chardonnay, 9,90 €, chez les cavistes Le Repaire de Bacchus.

AUSTRALIEN



URUGUAYEN

CHARNU

À base de tannat, le cépage rouge que l'on trouve au Pays basque, par exemple, cette cuvée élaborée dans les règles de l'art sait arrondir ses angles rustiques au profit d'une texture veloutée. Bien charpentée, avec des rondeurs, elle évolue avec de l'allant vers une finale légèrement acidulée de fruits noirs et rouges. On a envie de la marier avec un confit de canard.

Bouza, Tannat 2016, Sin Barrica, 12,20 €, magasins Auchan.

CHALEUREUX

Un assemblage de nombreux cépages, ça peut être compliqué. Mais ici, le résultat fonctionne à merveille ! Les notes épicées du pinot se mêlent à celles des fruits noirs et rouges du cabernet et du merlot. Une joyeuse bande de saveurs déboule sur le palais. Charnu et souple, il se boira avec une selle d'agneau rôtie.

Kanonkop 2016, Kadette Cape Blend, 14,50 €, site Vinatis.

SUD AFRICAIN



MAROCAIN

SOLAIRE

Les vins marocains ont fait de bons progrès. Pour en témoigner, ce vin à l'assemblage classique merlot, cabernet-sauvignon. Parfumé aux fruits

rouges et noirs, à la réglisse, aux épices, il honore l'appellation guerrouane, célèbre du Maroc. Un digne héritier de la longue tradition vinicole phénicienne. On le sert sur un tajine d'agneau ou un couscous pour un accord qui fonctionne toujours très bien.

Guerrouane 2016, Domaine de Sahari, 5,90 €, cavistes Nicolas.

EFFERVESCENT

Avec une robe jaune brillante, un nez de fruits blancs, de fleur de sureau et de pomme, ces bulles désaltérantes font des merveilles en bouche dès la première gorgée. Le prosecco, tendre effervescent italien, est devenu aujourd'hui un classique en France et on ne se lasse pas de son goût fruité, de sa douceur et de sa légèreté. Il est parfait à l'apéritif ou pour escorter une farandole de sushis.

Prosecco extra-dry, Signore Giuseppe, 5,90 €, dans les magasins E. Leclerc.

ITALIEN



PORTUGAIS

REVIGORANT

Si vous avez déjà eu de mauvais souvenirs avec le vinho verde, un blanc "vert", donc acide, cette cuvée vous les fera oublier. Sans rien renier de son style sec et acidulé, elle montre de la rondeur et des parfums délicats de poire, de pêche et d'agrumes. Un vrai vin d'apéritif qui sera aussi parfait sur une brandade de morue.

Vinho verde, Espigueiro 2017, Casa de Compostela, 6,75 €, chez Nicolas.



Portugal



Algérie



Espagne



Maroc

Cap au Sud

Parfums de Méditerranée et carrefour de cuisines, de l'Espagne à l'Égypte, le grand voyage des saveurs du soleil commence ici.



Tunisie



Italie



Grèce

Les soupes du ramadan

Pour les musulmans, le mois du ramadan est une période de jeûne, du lever au coucher du soleil, mais également un moment de convivialité la nuit venue. La tradition veut que l'on prépare des soupes roboratives : la chorba est sans doute la plus connue. Toutes comportent des légumes, des légumineuses, des viandes et des épices. Un bol constitue un repas complet, tout en hydratant le corps en manque d'eau. On la sert le soir, parfois aussi le matin car elle est rapide à réchauffer. Profitez-en toute l'année pour être dépaycé !

NOTE FRAÎCHEUR

En garniture, ajoutez quelques tomates cerises fraîches découpées en quartiers et arrosez d'un petit filet d'huile d'olive.

TUNISIE

6 PERS.



25 MIN



35 MIN



Soupe tchicha au veau et aux pois chiches

• 300 g de sauté de veau
• 2 navets • 1 gros oignon
• 2 gousses d'ail • 3 branches de céleri • 1/2 bouquet de coriandre • 20 cl de tomates pelées en boîte • 225 g de pois chiches en boîte • 1 tablette de bouillon de légumes • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de ras-el-hanout • sel, poivre.

Pelez et hachez l'ail et l'oignon. Faites-les blondir dans un autocuiseur avec l'huile d'olive. Ajoutez le veau taillé en petits cubes et le ras-el-hanout. Salez et poivrez. Poursuivez la cuisson 5 min en mélangeant soigneusement.

Ajoutez les tomates pelées mixées avec leur jus et 4 cuil. à soupe de pois chiches, les queues de coriandre, le bouillon et 75 cl d'eau. Cuisez 15 min sous pression.

Épluchez les 2 navets et les 3 branches de céleri. Taillez-les en dés. Ajoutez-les dans l'autocuiseur et faites cuire encore 15 min sous pression.

Versez le reste des pois chiches dans l'autocuiseur. Cuisez 5 min de plus à découvert. Ajustez l'assaisonnement. Parsemez de feuille de coriandre. Servez avec du kéfir et accompagnez de bricks farcies selon vos goûts pour un repas complet.

BON À SAVOIR
Les cornes de gazelle
ne doivent pas trop dorer.
Saupoudrez-les de sucre glace
juste avant de les servir.

MAROC

6 PERS.



35 MIN



30 MIN



20 MIN



Cornes de gazelle

La pâte : • 250 g de farine + 30 g (plan de travail) • 25 g de sucre • 125 g de beurre • 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger • sel.

La pâte d'amande : • 200 g d'amandes mondées • 30 g de beurre fondu • 125 g de sucre • 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger • 1/2 cuil. à café de cannelle moulue.

Préparez la pâte comme une pâte à tarte dans un robot en mélangeant la farine, le sucre et 1 pincée de sel. Incorporez le beurre taillé en morceaux et l'eau de fleur d'oranger. Laissez reposer 30 min au réfrigérateur.

Réalisez la pâte d'amande. Réduisez les amandes en poudre avec le sucre, puis incorporez le beurre fondu, l'eau de fleur d'oranger et la cannelle.

Préchauffez le four sur th. 5-6 (160 °C). Étalez la pâte sur un plan de travail fariné. Prélevez des disques d'env. 6 cm. Déposez au milieu 1 petite cuillerée de pâte d'amande, puis refermez en demi-lunes en pinçant les bords du bout des doigts. Courbez en forme de croissant. Disposez les cornes de gazelle au fur et à mesure sur une plaque de cuisson. Enfourez pour 20 min. Laissez refroidir avant de déguster.

6 PERS.



35 MIN



2 H



55 MIN



Épaule d'agneau au citron et à l'origan

• 1 épaule d'agneau d'environ 1,5 kg • 1 kg de pommes de terre à chair ferme • 1 citron bio • 4 gousses d'ail • 4 brins d'origan frais ou de persil plat • 1 cuil. à soupe d'origan sec • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1/2 cuil. à café de 4-épices • 1/2 cuil. à café de cannelle en poudre • sel, poivre.

Mélangez la moitié de l'huile avec le zeste du citron râpé, l'ail pelé et pressé, l'origan sec, le quatre-épices, la cannelle, du sel et du poivre. Badigeonnez-en la viande. Couvrez puis laissez mariner 2 h au frais.

Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Déposez l'épaule d'agneau dans un grand plat pouvant aller au chaud. Glissez au four et laissez cuire 15 min.

Lavez et essuyez les pommes de terre. Mélangez-les avec le reste d'huile, la moitié du jus du citron, du sel et du poivre. Disposez-les autour de la viande et cuisez encore 15 min.

Réglez la température du four sur th. 6 (180 °C). Retournez la viande et les pommes de terre et cuisez 25 min de plus.

Placez l'épaule d'agneau et les pommes de terre sur un plat de service chauffé au préalable. Déglacez le plat de cuisson avec 10 cl d'eau bouillante et le reste de jus du citron. Versez sur la viande et coupez-la en tranches. Parsemez d'origan frais et servez sans attendre.

Quelle viande ?

L'agneau et le mouton sont très utilisés dans la cuisine grecque. L'agneau, nourri essentiellement de lait, a la chair tendre et une saveur typée mais discrète. On l'aime cuit rosé. Le mouton, quant à lui, est plus âgé, nourri d'herbes et de grains et a une chair plus ferme, plus corsée. On l'apprécie mijoté ou confit. Dénichez-en dans une boucherie halal.

GRÈCE

AFFAIRE DE GOÛT

Traditionnellement, l'agneau est servi à point et bien doré. Mais si vous le préférez rosé, réduisez le temps de cuisson à 10 min sur th. 6 (180 °C), et enfourez les pommes de terre dès le début.

FORCE MODULÉE
Pour réduire la force du piment, égrenez-le. Proposez aux amateurs de saveurs piquantes du piment émiété, avec ou sans ses graines, en plus du pecorino râpé.

ITALIE



4 PERS.



30 MIN



25 MIN



Cavatellis aux fèves et aux artichauts

• 400 g de pâte cavatellis (ou orecchiettes selon votre choix) • 300 g de fèves fraîches • 6 petits artichauts poivrade • 4 gousses d'ail • 1/2 citron • 50 g de pecorino râpé • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 piments oiseau secs • 1 cuil. à café d'origan sec • sel, poivre du moulin.

Dégagez le cœur des artichauts en éliminant les queues et les feuilles dures du

pourtour. Coupez-les en quatre. Plongez-les dans un saladier d'eau citronnée.

Écossez les fèves. Rincez leurs cosses et placez-les dans une grande casserole d'eau. Portez à ébullition, salez et faites bouillir 5 min. Retirez les cosses.

Ébouillantez les fèves 2 min dans l'eau de cuisson. Égouttez-les (réservez l'eau) et rafraîchissez-les sous l'eau. Pelez les fèves en les pinçant entre les doigts.

Cuisez les pâtes 10 min dans l'eau réservée en les gardant légèrement fermes.

Pelez et hachez l'ail. Faites-le blondir dans une grande sauteuse avec l'huile et les piments émiétés. Ajoutez les cœurs d'artichauts rapidement égouttés, l'origan, salez et poivrez. Couvrez et faites cuire 5 min. Ajoutez 10 cl de l'eau de cuisson des pâtes, les fèves épluchées et cuisez encore 3 min.

Ajoutez les pâtes égouttées dans la sauteuse et mélangez délicatement. Parsemez d'un peu de pecorino râpé. Servez le reste du fromage dans un bol à part.

Un peu
d'histoire

Cette tourte sucrée-salée que l'on sert traditionnellement au Maroc pour toutes les grandes fêtes est un héritage andalou du temps de la domination des Maures. Le terme vient de l'espagnol *pastel* signifiant "gâteau". Si la version marocaine au pigeon fait référence, il existe de nombreuses variantes à travers le Maghreb et, par-delà, jusqu'à l'Irak actuel. Le principe est le même : une tourte feuilletée à base de feuilles de brick enfermant une farce sucrée, salée ou, le plus souvent, une combinaison des deux.



ALGÉRIE

8 PERS.



35 MIN



1 H 05



15 MIN



Pastilla au poulet et aux épinards

- 4 cuisses de poulet
- 8 feuilles de brick • 500 g d'épinards frais • 2 oignons
- 3 œufs • 50 g de beurre
- 1 cuil. à soupe de miel
- 75 g d'amandes mondées
- 2 cuil. à soupe de sucre glace • 1 tablette de bouillon de volaille • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de ras-el-hanout • sel, poivre.

Coupez les cuisses de poulet en deux et faites-les dorer 5 min dans un autocuiseur avec les oignons émincés, l'huile, du sel

et du poivre. Ajoutez le ras-el-hanout, le miel, la tablette de bouillon émiettée et 15 cl d'eau. Cuisez 20 min à compter de la mise en rotation de la soupape.

Équeutez les épinards. Faites-les tomber 5 min à sec dans une poêle avec un peu de sel. Hachez-les.

Torréfiez les amandes 5 min à sec dans une poêle. Mixez-les une fois refroidies.

Retirez le poulet de la cocotte et laissez-le tiédir. Effilochez la chair. Faites réduire de moitié le jus de cuisson sur feu vif.

Battez les œufs en omelette. Mélangez avec les épinards, les amandes, le poulet et le jus réduit. Ajustez l'assaisonnement.

Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Badigeonnez 5 feuilles de brick au pinceau avec le beurre fondu. Tapissez-en une tourtière en les faisant se chevaucher et dépasser sur les bords.

Ajoutez la préparation au poulet et rabattez les feuilles de brick. Recouvrez avec les 3 feuilles de brick restantes également badigeonnées de beurre. Bordez ce qui dépasse sous la tourte.

Glissez la pastilla au four. Laissez cuire env. 40 min jusqu'à ce que le dessus de la pastilla soit bien doré. Laissez-la reposer 15 min avant de couper en tranches. Saupoudrez de sucre glace et servez.

6 PERS.



30 MIN



12 H



35 MIN



Pastel de bacalhau, beignets de morue

- 350 g de morue salée (sans peau ni arêtes) • 3 œufs • 400 g de pommes de terre farineuses
- 1 oignon moyen • 1 petit bouquet de persil ciselé • poivre
- 1 bain d'huile de friture.

Faites dessaler la morue pendant 12 h dans un grand récipient d'eau fraîche en prenant soin de la placer dans une petite passoire pour qu'elle ne touche pas le fond. Changez l'eau trois ou quatre fois.

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en gros cubes. Placez-les dans une casserole d'eau avec la morue égouttée et faites cuire 15-20 min à frémissements, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Égouttez.

Écrasez les pommes de terre en purée dans un saladier. Ajoutez la morue effeuillée, l'oignon pelé et haché, puis le persil. Incorporez les œufs battus en omelette. Poivrez.

Faites chauffer le bain de friture à 180 °C. Façonnez des petites quenelles à l'aide de 2 cuillères et plongez-les dans l'huile chaude. Faites frire environ 5 min, jusqu'à ce que les beignets soient bien dorés. Procédez en trois fournées de 6 à 7 beignets.

Égouttez les beignets sur des feuilles de papier absorbant. Servez-les chauds, tièdes ou froids selon vos envies, mais surtout pas glacés.

BONNE PÂTE

Si le mélange est trop épais, ajoutez un peu de lait, juste assez pour pouvoir former les beignets.



PORTUGAL



BIEN LIÉE

Pour que la sauce ait une bonne consistance, évitez de rincer les haricots en boîte. Le jus qui les enveloppe servira de liant.

ESPAGNE

4 PERS.



20 MIN



20 MIN



10 MIN



Fabada de Maria, cassoulet asturien

- 500 g de gros haricots blancs cuits en boîte • 250 g de boudin noir (espagnol si possible) • 250 g de chorizo à cuire
- 250 g de lard demi-sel cuit • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de paprika fumé • 1 dosette de safran.

Découpez en quatre morceaux le boudin, le lard et le chorizo. Faites-les revenir 3 min dans une cocotte avec l'huile d'olive.

Ajoutez le paprika dans la cocotte, remuez 2 min. Versez 50 cl d'eau et la dosette de safran. Couvrez et laissez cuire 10 min à petit feu.

Égouttez rapidement les haricots blancs. Placez-les dans la cocotte et mélangez délicatement. Faites cuire encore 10 min sur feu doux. Éteignez le feu et laissez reposer pendant 10 min. Dégustez avec du bon pain pour profiter de la sauce.

CYLINDRES IMPEC

Vous trouverez les cylindres en métal pour réaliser les cannolis dans les magasins italiens ou spécialisés en pâtisserie, et sur le site Internet de Mathon.



4 PERS.



35 MIN



1 H



5 MIN



Cannolis orange et chocolat

- 125 g de farine • 75 g de sucre en poudre
- 50 g de sucre glace • 40 g de beurre (ou de saindoux) • 1 œuf • 300 g de ricotta
- 4 cuil. à soupe de pistaches concassées
- 40 g de pépites de chocolat noir • 40 g d'écorces d'orange confites • 1 cuil. à soupe de marsala (ou de porto blanc) • 1 pincée de cannelle • sel • 1 bain d'huile de friture.

Mixez la farine dans un robot avec 25 g de sucre glace, le beurre taillé en morceaux, l'œuf battu, le marsala et 1 pincée de sel jusqu'à obtenir une pâte peu collante. Enveloppez de film étirable et laissez reposer 1 h au frais.

Fouettez la ricotta dans un saladier avec le sucre en poudre et la cannelle. Mixez en miettes les pépites de chocolat et la moitié des écorces d'orange confites. Incorporez-les dans la ricotta. Réservez dans le réfrigérateur.

Faites chauffer le bain de friture à 180 °C. Divisez la pâte en huit. Façonnez des boules puis formez des ovales assez fins. Enroulez-les autour de cylindres (voir ci-dessus), soudez-les avec un peu d'eau en appuyant doucement.

Plongez la moitié des cylindres dans la friture et laissez dorer environ 2 min. Égouttez-les. Renouvelez l'opération. Faites glisser délicatement les cannolis le long des cylindres et laissez-les refroidir sur du papier absorbant.

Garnissez les cannolis de ricotta avec une poche à douille. Parsemez-les de pistaches concassées et du reste d'écorces d'orange confites. Poudrez-les de sucre glace et servez.

8 PERS.



25 MIN



30 MIN



Pasteis de nata

- 120 g de pâte feuilletée • 3 jaunes d'œufs • 10 g de beurre • 17 cl de lait • 20 g de farine • 140 g de sucre • sucre glace • 1/2 citron bio • 1 bâton de cannelle • 1 cuil. à soupe d'extrait de vanille liquide.

Étalez finement la pâte feuilletée en rectangle. Roulez-la en boudin serré et découpez en 8 parts.

Beurrez légèrement 8 moules à pasteis de nata et aplatissez dans chaque un tronçon de pâte pour que celle-ci épouse bien la forme du moule. Placez dans le réfrigérateur.

Prélevez le zeste du citron. Portez à ébullition 8 cl d'eau dans une casserole avec le sucre, la cannelle, l'extrait de

vanille et un ruban de zeste de citron (sans peau blanche).

Mélangez la farine avec le lait dans une autre casserole. Faites épaissir sur feu doux tout en battant au fouet pour éviter la formation de grumeaux.

Versez le sirop parfumé au travers d'un tamis sur le mélange farine-lait en remuant vivement. Laissez tiédir le mélange à température ambiante.

Préchauffez le four sur th. 6-7 (200 °C), à chaleur tournante. Ajoutez les jaunes d'œufs dans la crème, mélangez vivement.

Versez dans les moules à ras puis cuisez 30 min. Laissez tiédir avec de démouler. Poudrez de sucre glace.

Une gourmandise qui a voyagé

Les pasteis de nata, spécialité portugaise par excellence, ont une origine précise : la ville de Belém, aujourd'hui un quartier de Lisbonne, où une pâtisserie en fait commerce depuis 1837. Les gourmands s'y précipitent pour savourer le trésor de la maison, qui se garde bien d'en partager la recette. Celle-ci fut introduite en Chine via Macao par les colons portugais, où l'on retrouve cette pâtisserie partout. On reconnaît d'ailleurs la ressemblance de cette douceur avec les tartelettes aux œufs servies dans les restaurants de dim sum (petites bouchées vapeur) de la région.



PORTUGAL

ESPAGNE

LE TRUC
Si la sauce est trop salée,
ajoutez 1 pomme de terre
coupée en quatre pour qu'elle
absorbe l'excédent de sel.



4 PERS.



35 MIN



35 MIN



Zarzuela de fête

• 4 darnes de cabillaud ou 2 queues de homard coupées en deux • 4 médaillons de lotte • 1 l de moules d'Espagne • 12 gambas • 1 kg de lamelles d'encornet • 1 kg de palourdes.

La picada : • 2 tranches épaisses de pain • une dizaine d'amandes mondées • 1 gousse d'ail • 5 brins de persil. **Le sofrito :** • 2 oignons • 1 gousse d'ail • 1 cuil. à soupe bombée de farine • 1 cuil. à café de piment doux • 25 cl de fumet de poissons • 1 verre de vin blanc

• 1/2 verre de cognac • 1 dosette de safran en poudre • 1 bol de coulis de tomates • huile d'olive • sel, poivre. **Placez les moules et les palourdes** dans une cocotte sur feu vif, couvrez. Dès que les mollusques s'ouvrent, coupez le feu. **Faites frire le pain**, l'ail et les amandes dans une poêle avec 3 cuillerées d'huile. Mixez le tout avec le persil et réservez à température ambiante.

Faites rapidement saisir tour à tour les poissons, les gambas et l'encornet fariné dans une grande sauteuse huilée. Disposez-les dans un grand plat allant au four.

Salez, poivrez. Ajoutez les moules et les palourdes. Gardez le jus de cuisson.

Pelez, hachez l'ail et les oignons. Faites-les rissoler dans une sauteuse avec 2 cuil. d'huile. Versez la farine et mélangez. Ajoutez le safran, le piment, du sel et du poivre. Versez le coulis de tomates et laissez bien épaissir.

Ajoutez successivement le cognac, le vin, le jus des moules et les 25 cl de fumet de poisson dilué. Dès que la sauce commence à bouillir, versez-la dans le plat. Servez avec des pommes vapeur, du riz et une bonne miche de pain frais.

DES VARIÉTÉS GORGÉES DE PEPS

La maturité du fruit et la variété de l'olive font tout. Il existe plus de 2000 variétés d'oliviers dans le monde.

L'arbequina catalane. Importées de Palestine au XVII^e siècle, les plus anciennes oliveraies d'Espagne en sont plantées. Des arômes d'artichaut et de banane verte caractérisent son fruit.

La koroneïki grecque.

Appelée aussi koroni, cretikia, lalodia ou psyolia, elle occupe 60 % des

surfaces cultivées, principalement dans le Péloponnèse et en Crète. L'olivier de Kalamata est célèbre pour ses très grandes feuilles.

La galega portugaise.

De couleur vert intense, son jus est gorgé de polyphénols, antioxydant naturel, et de vitamine E.

La picholine

marocaine appelée aussi zitoun beldi. Le Maroc est le cinquième producteur mondial et exportateur d'huile d'olive. Sa production augmente sans cesse.

REINE DU BIO, LA TUNISIE

L'olivier tunisien, qui pousse dans un environnement aride, ne subit ni traitement ni arrosage. Et la chaleur tue la redoutable bactérie *Xylella fastidiosa*. Le deuxième producteur mondial joue donc la carte du bio. L'olive chemlali, au goût de tomate, occupe 80 % des 2 millions d'hectares cultivés.



L'huile d'olive, l'or vert du Sud

Le trésor liquide de Méditerranée doit ses vertus au travail des hommes, aux terroirs et aux variétés d'olives.

SIX TERROIRS D'EXCEPTION

Commune à tous les pays bordant la Méditerranée, l'huile d'olive présente cependant des saveurs bien différentes d'un lieu à un autre.

■ **Les collines toscanes.** Plusieurs stars des flacons présents dans les "oléothèques" italiennes proviennent des environs de Lucques et de Pise. Elles offrent toutes une petite pointe d'amertume.

■ **L'Andalousie.** Tout est vert et argenté autour des villages blancs ! Les douze AOP andalouses couvrent

plus de 400 000 hectares. Le jus est rond en bouche, avec des arômes de fruits rouges.

■ **Les montagnes portugaises.** Du Tras-os-Montes, à la frontière de l'Espagne, provient une huile assez douce qui épouse bien les pommes de terre, la morue et les pâtisseries.

■ **Les îles grecques.** Les Grecs sont les plus gros consommateurs d'Europe ! L'huile de l'île de Lesbos, aux onze millions d'oliviers, présente un excellent rapport qualité-prix.

■ **Les Pouilles.** Avec ses millions d'oliviers parfois millénaires, la région compte cinq AOP. Ici on pratique même l'olivothérapie, des bains d'huile bons pour la peau.

■ **La Catalogne.** Au sud, l'huile extraite de l'empetre servait à conserver la viande de porc. Les "routes de l'huile" se prêtent à l'oléotourisme.



Les trois fruités, qu'est-ce que c'est ?

Le fruité vert. C'est le plus répandu. Les huiles sont issues de fruits récoltés avant leur maturité, quand leur couleur passe du vert au mauve. Elles ont un peu d'ardence et d'amertume. Sa patrie est l'Italie.

Le fruité mûr. L'Espagne (40 % de la production européenne) raffole

de ce goût doux et rond en bouche. Les olives sont récoltées mûres et noires, avant d'être pressées à froid.

Le fruité noir. Plus rare, ses arômes puissants proviennent d'une cueillette à maturité suivie d'une fermentation contrôlée. L'Algérie et le Maroc préservent cette production.

Abonnez-vous à Cuisine Actuelle et ses hors-séries !



8 N°
par an

Cuisine Actuelle, c'est chaque mois des recettes saines, savoureuses et gourmandes !

Retrouvez des dossiers pour faire le plein d'idées généreuses, un cahier central véritable mode d'emploi du bien manger et toujours plein de conseils et d'astuces pour se faire plaisir !

Découvrez les hors-séries :

- Plus de 100 recettes par numéro
- Des recettes originales pour le quotidien ou pour épater ses convives
- Un véritable cahier pratique avec tous les conseils et astuces de la rédaction

Plus de 30% de réduction* avec l'Offre Liberté !

1 > Je choisis mon offre :

☐ **Offre Liberté⁽¹⁾ :**

12 numéros + 8 hors-séries par an

4€ par mois
au lieu de 5,90€

soit plus de 30% de réduction* !

Je ne paie rien aujourd'hui. Je recevrai l'autorisation de prélèvement automatique mensuel avec ma facture.

☐ **Offre**

Essentielle⁽²⁾ :

1 an - 12 numéros + 8 hors-séries

52€ au lieu de 70,80€

soit plus de 25% de réduction* !

Je choisis mon mode de paiement ci-contre.

2 > Je choisis mon mode de souscription :

-5% de réduction supplémentaires en vous abonnant en ligne

EN LIGNE SUR PRISMASHOP + simple + rapide + sécurisé

1 Rendez-vous directement sur le site www.prismashop.fr



2 Je clique sur «clé Prismashop» en haut à droite de la page d'accueil

Clé Prismashop

3 Je saisis ma clé Prismashop ci-dessous :

CLÉ PRISMASHOP
Commandes en reportant ci-dessous le code qui figure sur votre coupon ou magazine clé prismashop :
HCA141P Je valide

VOS GARANTIES



Paiement sécurisé



Je gère mon abonnement



Je choisis la date de début de mon abonnement



Livraison offerte



Satisfait ou remboursé

PAR TÉLÉPHONE 0 826 963 964

Service 0,20 € / min + prix appel

PAR SMS en envoyant HCA 141P au 32321* (sms non surtaxé) *SMS

PAR CHÈQUE à l'ordre de Cuisine Actuelle et en complétant le coupon ci-dessous :

À renvoyer sous enveloppe affranchie à Cuisine Actuelle - Service abonnements - 62066 ARRAS cedex 9

Mes coordonnées** ☐ Mme ☐ M.

Nom

Prénom

Adresse

CP

Ville

*Par rapport au prix de vente au numéro. **Informations obligatoires, à défaut votre abonnement ne pourra être mis en place. (1) Offre Liberté : Je peux résilier cet abonnement à durée indéterminée à tout moment par appel ou par courrier au service clients (voir CGV du site prismashop.fr), les prélèvements seront aussitôt arrêtés. Le prix de l'abonnement est susceptible d'augmenter à date anniversaire. Vous en serez bien sûr informé préalablement par écrit et aurez la possibilité de résilier cet abonnement à tout moment. (2) Offre à Durée Déterminée : engagement pour une durée ferme après enregistrement de mon règlement. Photos non contractuelles. Offre réservée aux nouveaux abonnés de France métropolitaine. Délai de livraison du 1er numéro : 4 semaines environ après enregistrement du règlement, dans la limite des stocks disponibles. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique par le Groupe Prisma Média à des fins d'abonnement à nos services de presse, de fidélisation et de prospection commerciale. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez à tout moment d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement, de limitation du traitement, de portabilité des données qui vous concernent, ainsi qu'un droit d'opposition au traitement pour des motifs légitimes, en écrivant au Data Protection Officer du Groupe Prisma Média au 13 rue Henri Barbusse 92230 Gennevilliers ou par email à dpo@prismamedia.com. Dans le cadre de la gestion de votre abonnement ou si vous avez accepté la transmission de vos données à des partenaires du Groupe Prisma Média, vos données sont susceptibles d'être transférées hors de l'Union Européenne. Ces transferts sont encadrés conformément à la réglementation en vigueur, par le mécanisme de certification Privacy Shield ou par la signature de Clauses Contractuelles types de la Commission Européenne.





Manger français mieux, marketing

La mention "produit en France" fleurit dans tous les rayons des supermarchés. Est-ce vraiment une assurance de meilleure qualité ? Nous avons enquêté auprès des producteurs, des industriels et des distributeurs.

Le riz de Camargue, le beurre Charentes-Poitou, le poulet de Bresse, le haricot coco de Paimpol... La liste des distinctions françaises dans l'alimentaire est longue. Elles sont le plus souvent fondées sur le lieu de production et sont censées traduire une qualité gustative. Mais français veut-il dire meilleur ? Pas forcément. Leur qualité repose avant tout sur le respect de critères bien précis, généralement répertoriés dans des cahiers des charges et contrôlés par les autorités. Ainsi,

**L'origine,
un vrai plus pour
les Français**

67%

des Français ont confiance dans les labels de garantie de l'origine française et dans les labels de qualité.

Source : sondage OpinionWay pour French Food Capital réalisé en ligne les 26 et 27 septembre 2018 auprès d'un échantillon représentatif de 1 044 Français.

73%

des consommateurs acceptent de payer jusqu'à 15 % plus cher des produits élaborés en France, à la fois pour la qualité et pour soutenir l'économie et l'emploi du pays.

Source : sondage BVA réalisé par Internet du 15 au 16 janvier 2018 pour la marque Jacquet auprès d'un échantillon représentatif de 1 092 Français.

seules les huîtres *Crassostrea gigas* et *Ostrea edulis* peuvent arborer la mention "Marennes-Oléron" : elles doivent non seulement avoir été cultivées dans l'une des 27 communes de ce bassin conchylicole, mais aussi avoir été affinées dans les claires des marais salants enregistrées au cadastre... Pour être homologué "de Roscoff", l'oignon du Finistère doit présenter une robe rose à cuivrée, un calibre entre 30 et 80 mm, une queue de moins de 5 cm. Quant à la clémentine de Corse, elle doit, entre autres, être de couleur orangé-rouge et posséder une teneur en jus de 42 % minimum.

C'est pourquoi, même si être produit en France a beaucoup d'avantages (un bon bilan carbone, la fraîcheur, un contrôle sanitaire sérieux, le maintien du tissu économique local...), l'excellence d'un produit ne tient pas tant à son lieu d'origine qu'au respect des processus de qualité dans sa sélection ou son élaboration. Cependant, "l'origine France" ne protège ni des fraudes ni des accidents sanitaires. Au-delà des astreintes de la réglementation et des labels, tous les acteurs de l'agroalimentaire ont pris conscience de l'intérêt du "made in France" pour répondre à la demande des consommateurs. Désormais, plus que l'origine de production, on parle de filières organisées, associant les producteurs, les trans-

formateurs et les metteurs sur le marché, qui permettent de suivre les différentes étapes de conception d'un produit, depuis les exploitations agricoles jusqu'aux étals des supermarchés.

À fond sur le contrôle

Chacun des maillons de la chaîne de valeur fait l'objet d'attentions de plus en plus poussées. Ces filières agroalimentaires s'imposent de toutes parts. À commencer par les coopératives, bien placées pour contrôler l'amont. La France est d'ailleurs très forte dans ce domaine. Si plus de 90 % des coopératives agroalimentaires sont



pour manger ou réalité ?

des petites ou moyennes entreprises, certaines sont de véritables multinationales, comme Sodiala (Candia, Entremont...), qui travaille avec 20 000 éleveurs en France pour l'approvisionnement de son lait. Plus modeste, Limagrain (Jacquet Brossard...) produit les semences du blé qui se retrouvera dans ses pains et ses gâteaux. De même, Maisadour produit des semences de maïs et d'oléagineux qui pourront nourrir ses volailles St Sever et donner les foies gras Comtesse du Barry ou Delpyrat. Mais les filières ne sont plus l'apanage des coopératives intégrées. Les industriels se sont emparés de cette question. Pour la farine et les œufs de ses brioches, La Boulangerie a, par

exemple, mis en place des filières certifiées Agri-Éthique avec des fermiers, une coopérative et des meuniers situés à proximité de ses sites de production vendéens. Avec des fermiers angevins, la marque Quinola Mothergrain a, quant à elle, développé un quinoa complet produit dans la région.

L'équité s'en mêle

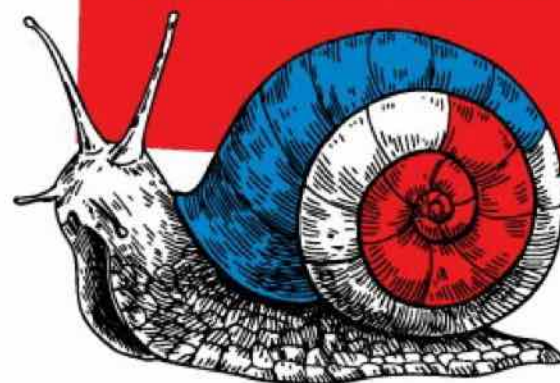
Pour ses pâtes, Panzani vient de lancer une filière de blé dur responsable 100 % française. Le groupe veut même aller vers zéro résidu de pesticides d'ici à 2025. Ces filières vont en effet de pair avec les démarches de commerce équitable, c'est-à-dire où chacun des

acteurs, y compris le producteur, est rémunéré au juste prix. Le lait en est le meilleur exemple, avec les marques Faire-France et C'est qui le patron ?!, mais on trouve de plus en plus d'illustrations de ces démarches dans d'autres catégories. "Agri-Éthique" pour le blé et les œufs, "Éleveur et engagé" pour la viande, "Entrepreneurs + engagés" pour tous les produits de grande consommation...

Viennent enfin, en bout de chaîne, les distributeurs. Et la France se distingue, là aussi, par la forte structuration de sa grande distribution. Un puissant atout lorsqu'il s'agit d'appliquer ces procédures de traçabilité. À cet égard, le groupe Agromousquetaires (Intermarché) a un concept très

Attention aux mentions trompeuses

Sans être frauduleuses, certaines dénominations sont trompeuses. Comme le champignon de Paris, qui n'est pas une appellation mais le nom commun de cette espèce. Or ceux que l'on trouve en France viennent souvent des Pays-Bas, de Roumanie, voire de Chine (en conserve). Il en va de même pour la moutarde de Dijon, le melon charentais ou les escargots de Bourgogne. Par ailleurs, rien n'interdit d'inscrire le terme "France" dans le nom d'une marque ou d'apposer un drapeau tricolore, même si le produit est importé.



abouti, qui intègre un outil de production fort de 62 usines. Au départ, il s'agissait de sécuriser les approvisionnements. Aujourd'hui, cela permet de maîtriser la chaîne de production, l'origine et la traçabilité des produits. Ainsi, c'est la laiterie Saint-Père-en-Retz qui a lancé le lait équitable Les éleveurs vous disent merci. La Scapêche, elle, avec ses 22 bateaux, gère une filière responsable. On peut encore citer Auchan avec ses 59 filières "responsables engagées pour vous" (boucherie, charcuterie, volaille, fromage, lait, fruits et légumes, poisson et épicerie). Et, depuis peu, sa démarche Ferme France. Celle-ci associe producteurs, transformateurs et commerçants pour développer des filières françaises et promouvoir un étiquetage d'évaluation de la performance sociétale des produits (bien-être animal, rémunération des agriculteurs, respect de l'environnement, traçabilité, santé-nutrition...). Un bilan plutôt encourageant.





Sénégal



Kenya



Sénégal



Ghana



Madagascar

Magique Afrique

Du Sénégal au Mozambique, on cuisine les céréales, les légumes racines et des plats mijotés étonnants de simplicité. Et si on prenait exemple !



Tanzanie

Le bobotie

C'est le fameux plat phare des Afrikaners, les descendants de Hollandais qui occupèrent l'Afrique du Sud. Une délicieuse version de hachis sucré-salé, très parfumé, qui mélange des épices africaines et indiennes. On le déguste avec du riz et chacun peut doser les épices comme il le souhaite.

AFRIQUE DU SUD

LA VIANDE QUE VOUS AIMEZ
Pur bœuf, porc haché, chair à saucisse ou agneau, comme souvent au Cap, c'est à vous de choisir.

Bobotie, gratin de bœuf

6 PERS.



20 MIN



1 H



• 800 g de bœuf à braiser • 2 citrons
• 2 oignons • 3 gousses d'ail • 2 feuilles
de laurier • 2 œufs • 50 cl de lait • 40 g
de raisins secs • 2 tranches de pain de
campagne rassise • 40 g d'amandes
effilées • 2 cuil. à soupe de chutney de
mangues (ou de pêches) • 2 cuil. à soupe
d'huile • 1 cuil. à café de coriandre, de
piment curcuma, de cumin, de curry,
de muscade et de cannelle • 1 cuil. à café
de marjolaine sèche • sel, poivre.

Réhydratez les raisins secs dans de l'eau tiède. Allumez le four sur th. 6 (180 °C). Hachez la viande. Émiettez le pain dans 25 cl de lait. Pelez et hachez les oignons et l'ail. Faites revenir ce hachis dans une poêle avec l'huile chaude.

Mélangez la viande avec la fondue d'ail et d'oignons, le pain bien essoré, le jus d'un citron, les raisins égouttés, le chutney de mangues,

les épices, la marjolaine, le laurier, les amandes, du sel et du poivre. Étalez ce mélange dans un plat à four tapissé de papier de cuisson. Enfouissez pour 30 min.

Battez les œufs dans un bol avec le reste de lait, du sel et du poivre. Arrosez-en la préparation. Détaillez le dernier citron en rondelles. Alignez-les sur le plat et réenfouissez 20-30 min. Servez aussitôt.

C'EST ONCTUEUX

Émincez les oignons aussi finement que possible. Ils vont fondre dans le jus pour offrir une sauce veloutée.

SÉNÉGAL

Poulet yassa

6 PERS.



20 MIN



12 H



1 H



• 1 poulet fermier d'1,6 kg découpé en 8 morceaux • 4 oignons • 3 citrons jaunes • 3 citrons verts • 1 piment frais (ou 1 cuil. à café de pâte de piment) • 1 brin de thym • 1 feuille de laurier • 2 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre.

La veille, fendez le piment, retirez les graines et hachez-le. Pelez et émincez les oignons. Mélangez-les dans un plat avec le jus des citrons jaunes et des citrons verts, le piment, le laurier émiétté, le thym, du sel et du poivre. Ajoutez les morceaux de poulet et mélangez. Faites mariner 12 h au frais en retournant la viande plusieurs fois.

Épongez les morceaux de poulet. Égouttez bien les oignons. Réservez la marinade.

Faites dorer les morceaux de poulet dans une cocotte avec l'huile chaude. Retirez-les. Faites cuire à leur place les oignons 10 min à feu doux, jusqu'à ce qu'ils soient translucides (ils ne doivent pas colorer).

Replacez les morceaux de poulet dans la cocotte sur les oignons. Arrosez de marinade et de 25 cl d'eau. Laissez mijoter 45 min à tout petit feu.

Dégustez sans plus attendre, en accompagnant de riz blanc ou d'une purée de patates douces.

Sik sik wat, ragoût de bœuf épicé

6 PERS.



20 MIN



30 MIN



1 H 30



• 1 kg de bœuf à braiser • 2 oignons • 3 gousses d'ail • le jus d'1 citron • 6 œufs • 3 cm de gingembre frais • 4 cuil. à soupe de niter kibbeh (beurre épicé) ou d'huile • 10 cl de vin rouge • 3 cuil. à soupe de berbéré ou de curry (d'Éthiopie) • 2 cuil. à soupe rases de paprika • 20 cl de bouillon corsé • sel, poivre.

Découpez le bœuf en lanières épaisses. Mélangez-les avec du sel et le jus de citron. Laissez mariner 30 min.

Faites fondre le niter kibbeh dans une cocotte. Versez le paprika et le berbéré. Mélangez 3 min. Ajoutez les oignons pelés et ciselés, le gingembre et l'ail pelés et hachés. Cuisez 10 min en remuant régulièrement. Ajoutez la viande, versez le bouillon et le vin. Poivrez. Laissez mijoter environ 1 h, jusqu'à ce que le bœuf soit tendre. Versez un peu d'eau de temps en temps si nécessaire pour obtenir une sauce onctueuse.

Cuisez les œufs 10 min dans de l'eau salée. Rafraîchissez-les et écalez-les. Plongez-les dans la sauce et poursuivez la cuisson 15 min.

Drôle de galette

Indispensable à la cuisine éthiopienne, l'injera est une très fine crêpe fermentée, un peu aigre. Elle se prépare avec du teff (céréale d'Afrique) ou du millet et ressemble à une galette de sarrasin. Elle est servie à tous les repas, se déchire à la main et l'on s'en sert comme assiette et pour saisir les aliments. Bonus : ce "pain" de tous les jours est sans gluten.

ÉTHIOPIE

LE NITER KIBBEH

C'est un beurre clarifié (fondu et filtré), avec des épices en plus. Faites-le maison avec de l'oignon, du gingembre, du curcuma, de l'ail et du poivre.



MALI

LE SOUMBALA

Ce condiment est issu des graines de néré : nététo au Sénégal, dadawa au Nigeria, vous le trouverez dans les épicerie exotiques.

Poulet tigadegue

6 PERS.



20 MIN



1 H 15



- 1 poulet d'1,6 kg découpé en morceaux • 3 tomates
- 1 citron vert bio • 2 oignons doux • 2 oignons fanes
- 2 piments doux • 250 g de pâte d'arachide non sucrée (épicerie africaines, magasins bio) • 2 cuil. à soupe de concentré de tomate • 2 cuil. à café d'huile d'arachide
- 2 cuil. à café de soubala (épicerie africaines) ou 1 cube de bouillon • 30 g d'arachides pelées • sel, poivre.

Placez les morceaux de poulet dans une cocotte. Couvrez-les d'eau. Ajoutez les oignons doux hachés, le citron coupé en quartiers. Salez, poivrez. Portez à frémissements, laissez cuire 45 min.

Pelez et épépinez les tomates. Concassez-les. Nettoyez les oignons fanes en conservant les tiges. Hachez-les. Réservez.

Égouttez les morceaux de poulet. Faites-les dorer dans une sauteuse avec l'huile chaude. Faites réduire le bouillon de cuisson. Ajoutez les oignons fanes dans la sauteuse, les tomates, le concentré de tomate, les piments entiers, 20 cl de bouillon réduit, la pâte d'arachide et le soubala. Laissez mijoter 15 min sur feu très doux. Parsemez le poulet d'arachides légèrement torréfiées et accompagnez d'un riz blanc.

6 PERS.



20 MIN



30 MIN



Adas, soupe de lentilles aux épices

- 1 verre de lentilles corail • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 poignée de feuilles de coriandre
- 1 cuil. à soupe bombée de concentré de tomate
- 2 cuil. à soupe d'huile • 1/2 cuil. à café de graines de coriandre • 1/2 cuil. à café de grains de poivre • 1/2 cuil. à café de graines de cumin • sel.

Épluchez et hachez l'oignon. Faites-le fondre 5 min dans une casserole avec l'huile chaude. Ajoutez l'ail pelé et haché. Écrasez au pilon le cumin, le poivre et les graines de coriandre. Ajoutez ces épices dans la casserole.

Rincez les lentilles plusieurs fois. Placez-les dans la casserole avec 5 verres d'eau. Portez à frémissements 10 min.

Délayez le concentré de tomate dans un verre d'eau puis versez dans la casserole. Cuisez encore 15 min. Goûtez et salez. Parsemez de feuilles de coriandre et servez.

SOUDAN DU SUD

ON AIME

Les lentilles corail présentent une jolie couleur orange et cuisent vite. Elles sont aussi plus digestes que les brunes ou les vertes.

Rissóis de camarão, beignets de crevettes

6 PERS.



45 MIN



30 MIN



30 MIN



- La pâte :** • 250 g de farine + 1 cuil. à soupe • 60 g de margarine • zeste d'1/2 citron bio râpé • 1 pincée de muscade râpée • sel, poivre.

- La farce :** • 500 g de crevettes roses décortiquées

- 2 jaunes d'œufs • 40 g de margarine • 1 oignon
 - 1 citron • 1 cuil. à soupe de persil ciselé • 40 g de farine.
- La panure et la finition :**
- 2 œufs • farine • chapelure blonde • huile de friture.

Préparez la pâte. Chauffez 30 cl d'eau dans une casserole avec du sel, du poivre, la muscade et la margarine en dés. Dès l'ébullition, ajoutez 250 g de farine et le zeste de citron. Mélangez jusqu'à ce que la pâte se détache des parois. Versez-la sur un linge fariné et poudrez de farine. Pétrissez la

MOZAMBIQUE



pâte à la main, jusqu'à ce qu'elle ne colle plus. Laissez tiédir.

Réalisez la farce. Faites fondre l'oignon haché dans la margarine. Ajoutez la farine et remuez 2 min. Versez 20 cl d'eau froide et portez à ébullition en remuant à feu vif. Hors du feu, ajoutez les crevettes émincées, les jaunes d'œufs, un filet de jus de citron et le persil. Salez et poivrez.

Étalez la pâte au rouleau sur 3 mm. Taillez-y des disques avec un verre. Garnissez-en la moitié de farce puis déposez un autre disque de pâte. Soudez-les. Passez aussitôt dans la farine, dans les œufs battus puis dans la chapelure. Réfrigérez 30 min. Faites frire les beignets dans l'huile à 180 °C. Égouttez et servez tiède.

La Dakatine

Comme le beurre de cacahuète, le beurre d'arachide ou le peanut butter, la Dakatine est une pâte de couleur foncée indispensable dans de nombreuses recettes africaines. Le plus souvent, elle est incorporée dans des sauces qui escortent les viandes ou les poissons. Elle est aussi très utilisée dans l'océan Indien, mais en réalité c'est la marque d'un produit fabriqué... à Strasbourg !

TCHAD

LE POISSON

Achetez du poisson de lac : capitaine, tilapia séché ou fumé, en épicerie africaine. À défaut, remplacez-le par de la morue dessalée ou de l'espadon fumé.

Banda sauce arachide, mijoté de poisson aux gombos

4 PERS.



20 MIN



1 H



- 800 g de poisson salé ou fumé
- 500 g de gombos • 1 tomate
- 1/2 poivron rouge • 1 oignon
- 1 gousse d'ail • 1 piment
- 2 cuil. à soupe de concentré de tomate • 250 g de pâte d'arachide
- 20 cl de fumet de poissons
- 1 cuil. à soupe de poudre de crevettes séchées • 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide • sel.

Dessalez le poisson si besoin. Ôtez la peau et les arêtes. Ciselez l'ail et l'oignon. Pelez, épépinez et concassez la tomate. Épépinez le poivron et taillez-le en dés. Fouettez la pâte d'arachide dans deux fois son volume d'eau.

Éliminez la queue des gombos. Ébouillantez-les 3 min dans une grande casserole d'eau salée. Égouttez-les et découpez-les en tronçons.

Faites revenir le poisson à la cocotte dans l'huile chaude. Réservez-le sur un

plat. Ajoutez l'ail, l'oignon, le poivron et la tomate dans la cocotte. Remuez 10 min. Versez le concentré de tomate délayé dans 5 cl d'eau et le fumet de poissons. Laissez mijoter 10 min. Ajoutez la pâte d'arachide et mélangez. Cuisez 10 min à feu doux.

Ajoutez le piment et les gombos dans la cocotte. Couvrez d'eau à hauteur et laissez mijoter 20 min non couvert. Ajoutez la poudre de crevettes, puis le poisson juste pour le réchauffer.



Saveurs d'Afrique

Goûteuses, conviviales... les recettes d'Afrique subsaharienne sont aussi variées que leurs pays d'origine.

C'EST COMME ÇA LÀ-BAS

En Afrique, on mange traditionnellement avec sa main droite et on n'a pas l'habitude de laisser de restes au fond du plat ! Céréales (mil, maïs, teff, riz...), tubercules (manioc, patate douce, igname...), protéines (viande, arachide, haricots, laitages...) et légumes de saison forment la base de l'alimentation.

■ **Au centre** (Tchad, République centrafricaine...), une céréale (riz ou mil) et une sauce, avec de l'oseille, des gombos ou



des oignons servent de base au plat. On les trouve parfois, dans ces régions d'élevage, accompagnées de viande (poulet, bœuf, mouton...), voire de poissons du lac.

Notons l'emploi fréquent de viande séchée en poudre.

■ **À l'ouest** (Sénégal, Mali, Côte d'Ivoire, Cameroun...), la cuisine, riche et variée, fait la part belle aux arachides, aux piments, au poulet, aux poissons, aux épices et au riz, sans oublier la farine de millet et le manioc.

■ **À l'est** (Éthiopie, Soudan...), aux nombreux légumes et féculents s'ajoutent les injeras (grandes crêpes) et les épices. Notamment pour des raisons religieuses, beaucoup de plats sont végétariens.

■ **Le sud** (Afrique du Sud, Mozambique, Botswana...) propose une cuisine influencée par les nombreuses immigrations. Riche en viandes épicées du côté de l'Afrique du Sud, elle en appelle plus aux produits de la mer côté Mozambique.

ON FAIT COMME EUX

Faire sécher sa viande

Idéale pour conserver les protéines, la viande séchée est très répandue en Afrique du Sud. En France, on achète de la bresaola ou de la viande des Grisons. Mais on peut la préparer soi-même, et l'épicer ainsi à sa manière. Si l'on n'a pas de déshydrateur, le four ou même le réfrigérateur font parfaitement l'affaire.

LA PETITE ÉPICERIE AFRICAINE

La pâte d'arachide.

Répandue sur tout le continent, elle rend les sauces onctueuses et accommode avec délice les viandes et les poissons (mafés). À la différence du beurre de cacahuète, elle est non sucrée.



■ **L'attiéké.** Originaire de Côte d'Ivoire, cette semoule fermentée, légèrement acide, parfois surnommée "couscous de manioc", est originale, délicieuse et saine, car sans gluten. Appelée aussi gari, elle est facile à réaliser chez soi en version à réhydrater.

■ **Le berbéré.** Ce mélange typique de la cuisine éthiopienne est à base d'ail, de piment séché, de gingembre et d'épices locales et peut varier d'une région à l'autre.

■ **La farine de teff.** Indispensable pour les injeras, cette farine sans gluten est aussi une alternative pour préparer des pâtes, des gâteaux...

Où les trouver ?

Dans les magasins de produits exotiques ou bio.

Ça nous fait craquer

■ **Le jus de bissap.** Cette boisson aux fleurs d'hibiscus séchées se prépare facilement chez soi : il suffit d'infuser les fleurs, éventuellement avec un peu de menthe, de citron ou de gingembre, et de sucrer. Très agréable avec sa saveur de fruits rouges, légèrement acidulé et riche en antioxydants, le jus de bissap a aussi des vertus thérapeutiques, avec notamment des actions sur la tension et le cholestérol.



...salades voyageuses

Envie de changer de la laitue vinaigrette ? Piochez dans ces recettes express et faciles pour vous offrir une excursion gourmande.

Recettes
pour
4 pers.



1 **ÉTATS-UNIS** Salade cobb

Répartissez sur des feuilles de **sucre** 2 **blancs de poulet** froids taillés en gros dés, 4 **œufs durs** coupés en deux, 1 **avocat** débité en dés, 4 tranches de **lard** croustillant, 1/2 **oignon** émincé et 80 g de **fromage bleu**. Arrosez d'**huile de colza** et de **vinaigre**. Salez et poivrez.

LE PLUS Corsez l'assaisonnement en lui ajoutant quelques gouttes de sauce Worcestershire.

2 **GRÈCE** Horiatiki

Mélangez 3 **tomates** pelées, épépinées et taillées en dés avec 1/2 **concombre** non pelé coupé en dés, 1 **poivron vert** débité en lamelles, 1 **oignon** pelé et émincé, 150 g de petits cubes de **feta**, 50 g d'**olives noires** et 2 cuil. à café d'**origan** séché. Arrosez d'**huile d'olive** et salez.

LE PLUS Non, il n'y a pas de vinaigre dans la salade grecque, c'est le jus des légumes qui lui donne son goût inimitable.

3 **TUNISIE** Méchouia

Faites confire 5 **tomates** pelées et épépinées avec 2 gousses d'**ail** écrasées et du **piment** 10 min dans une poêle avec de l'**huile d'olive**. Ajoutez 2 **poivrons**

verts pelés et taillés en lanières. Parfumez d'un peu de **cumin** en poudre. Laissez cuire pendant 10 min. Servez froid, **salé**, **poivré** et arrosé avec du jus de **citron**.

LE PLUS Placez d'abord les tomates et les poivrons sous le gril du four en surveillant. Quand la peau noircit, enfermez-les dans un sac en plastique 15 min, puis pelez-les.

4 **INDONÉSIE** Gado-gado

Mélangez 3 **pommes de terre** taillées en rondelles, 200 g de **chou blanc** émincé, 1/2 **concombre** débité en dés puis 100 g de **haricot verts** croquants. Mêlez 2 cuil. à s. de **beurre de cacahuète** délayé avec un filet de **lait de coco**, 1 cuil. à soupe de **gingembre** frais râpé, 1/2 gousse d'**ail** pelée et émincée, 1 cuil. à café de **cassonade** et 1 cuil. à café de **sauce de soja**. Relevez avec une pointe de "**sambal oelek**" (une purée de piment indonésienne).

LE PLUS remplacez la purée sambal oelek par du piment rouge en poudre ou de la sauce chili.

5 **UKRAINE** Salade Olivier

Mélangez 3 **pommes de terre** cuites et taillées en cubes avec 1 boîte de **macédoine**, 3 cuil. à soupe d'**aneth** ciselé, 3 **œufs durs** en rondelles, 3 cuil. à soupe

de **mayonnaise**, 1 cuil. à s. de **crème fraîche**, 1 cuil. à s. de **vinaigre** et 3 **cornichons malossol** (au sel) coupés en petits dés. Salez et poivrez. Servez frais.

LE PLUS Ajoutez des gros dés de jambon ou de viande blanche froide.

6 **THAÏLANDE** Poulet épicé

Faites revenir 2 **blancs de poulet** hachés dans un wok avec 3 **échalotes** émincées. Ajoutez 1 verre d'eau, 1 cube de **bouillon de poulet** émietté, 2 cuil. à s. de **sauce nuoc-mâm**, 2 cuil. à s. de **gingembre** frais râpé, 1 cuil. à s. de **sucre**, 1 pointe de **piment rouge** et le jus d'1 **citron vert**. Cuisez 5 min. Servez avec des **crudités** et beaucoup de **coriandre** et de **menthe**.

LE PLUS Pas de wok ? Une poêle en tôle ou une cocotte très chaude peuvent aussi bien faire l'affaire.



VIETNAM

9

Bo bun au bœuf

Faites cuire 300 g de vermicelles de riz et mélangez-les avec 400 g de rôti de bœuf froid en lamelles, 1 carotte râpée, 1 oignon émincé, 1 gousse d'ail pelée et écrasée, 2 cuil. à soupe de cacahuètes, 2 cuil. à soupe de menthe et coriandre ciselées. Assaisonnez avec 3 cuil. à soupe d'huile neutre et 1 cuil. à soupe de sauce nuoc-mâm. Servez aussitôt dans des bols aux convives.

LE PLUS

Ajoutez 1 pincée de sucre pour réveiller l'assaisonnement.

1 cuillerée à soupe de sucre en poudre, le jus d'1 citron puis 1/2 piment rouge égrené et émincé très finement.

LE PLUS Apportez du croquant à cette salade avec un peu de noix de cajou ou de cacahuètes concassées.

10

LAOS

Laap de bœuf

Mélangez 300 g de bœuf haché cru avec le jus d'1 citron vert, 1 bouquet de menthe, de coriandre et de persil hachés, 1 concombre taillé en dés, 1 gousse d'ail écrasée, 1 cuil. à soupe de gingembre frais râpé, 1/2 piment rouge ciselé et 1 cuil. à soupe de sauce nuoc-mâm. Servez sur des feuilles de laitue.

LE PLUS On sert souvent le laap de bœuf avec un bol de riz gluant, mais on fait exactement comme on veut !

11

IRAN

Fattoush

Mêlez 1 concombre taillé en gros dés avec 15 radis émincés, 3 tomates tranchées, 2 gousses d'ail pressées, 5 oignons nouveaux en lamelles et beaucoup d'herbes aromatiques ciselées. Mélangez avec une sauce au yaourt à la grecque et de l'huile d'olive relevée de sel, de poivre, d'1 pincée de 4-épices et de cannelle.

LE PLUS Ajoutez des restes de pain ou de pita après les avoir grillés.

12

MEXIQUE

Avocat et haricots rouges

Débitez 1 avocat en dés. Mélangez délicatement avec 1 petite boîte de haricots rouges au naturel et 2 cuil. à soupe de maïs doux, 1 gousse d'ail écrasée, 1 oignon émincé, 1/2 cuil. à café de piment rouge en poudre, 2 cuil. à soupe de coriandre fraîche ciselée. Arrosez du jus de 2 citrons verts. Salez et poivrez.

LE PLUS Servez à la manière des tacos, avec des tortillas fraîches.

13

ITALIE

Panzanella

Mélangez 4 tomates en quartiers avec 1 oignon rouge émincé, 1/2 concombre taillé en dés, 4 feuilles de basilic ciselées, quelques olives noires et 2 tartines de pain de campagne grillées coupées en gros dés. Arrosez d'huile d'olive et de vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez.

LE PLUS Faites griller du pain rassis. Imbibez-le d'un peu d'eau froide puis essorez-le bien entre vos mains.

14

ÉTATS-UNIS

Caesar

Lavez 1 salade romaine, essorez-la et émincez-la grossièrement. Mélangez avec 3 cuil. à s. d'huile d'olive, 1 cuil. à café de pâte d'anchois, 1 cuil. à s. de moutarde et 1 jaune d'œuf cru. Ajoutez des croûtons de pain grillés et de beaux copeaux de parmesan. Poivrez.

LE PLUS Plus copieux, complétez de 2 blancs de poulet émincés.

15

TURQUIE

Ezme

Hachez 5 tomates mûres, 1 concombre, 1 poivron vert et 1 oignon blanc. Pou-drez de paprika et de menthe séchée, salez et poivrez. Arrosez de 4 cuil. à s. d'huile d'olive et d'1 cuil. à s. de vinaigre.

LE PLUS Servez avec d'autres mezzé (houmous, caviar d'aubergines...).

7

LIBAN

Taboulé

Mélangez 300 g de boulgour réhydraté avec 1/2 bouquet de persil, 1/2 bouquet de menthe, 1/2 bouquet de coriandre ciselés, 2 tomates détaillées en dés, 4 oignons nouveaux émincés avec les tiges, le jus de 2 citrons et 1 cuil. à café de 4-épices. Arrosez d'huile d'olive. Salez, poivrez puis mélangez.

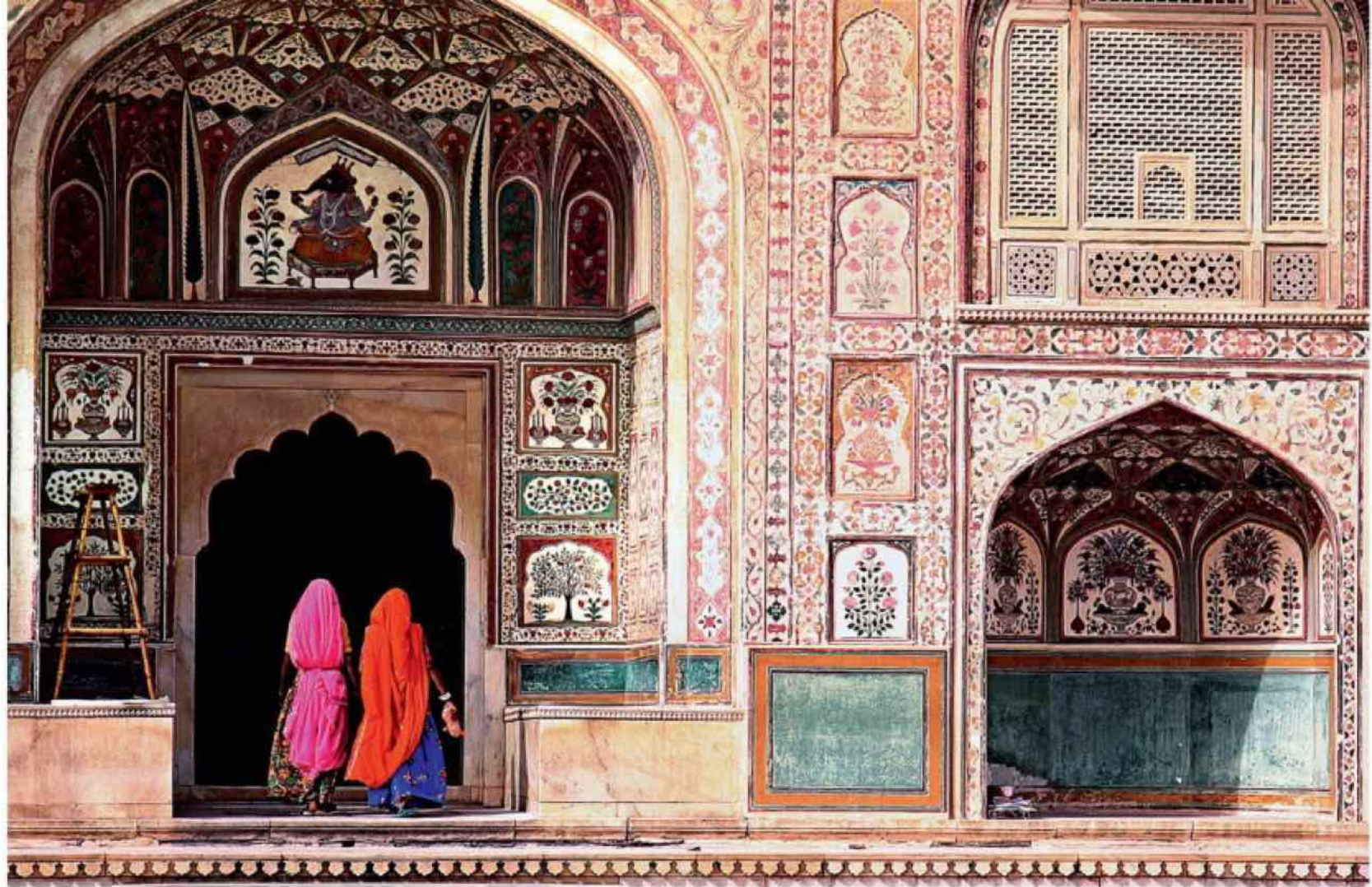
LE PLUS Le mélange est très vert. Ne comptez pas les herbes fraîches, c'est tout le secret de ce taboulé !

8

THAÏLANDE

Papaye verte

Râpez 1 papaye verte de 300 g ainsi qu'1 carotte. Mélangez-les avec 2 cuil. à café de crevettes séchées (épicerie asiatiques), 1 gousse d'ail pelée et pressée, 1 cuil. à soupe de sauce nuoc-mâm,



Inde authentique

Derrière le glamour de Bollywood, on déguste une cuisine épicée, colorée, gorgée de fruits et de légumes. Naturelle, équilibrée, elle est parfaite pour nous !



SUPER MOELLEUX

Le lait fermenté, présent au rayon frais des GMS et des magasins bio, apporte du moelleux aux viandes qui y marinent. Il se déguste comme du yaourt liquide ou sert à préparer une sauce pour agrémenter une salade de pommes de terre, des scones ou des pancakes.

Chutney, moutarde des Indes

Enfermés dans des jarres exposées au soleil, les fruits et les légumes épicés fermentaient et se conservaient ainsi longtemps, comme pour la choucroute. Les Anglais ont rapporté ces "chutneys" en remplaçant la fermentation au soleil par l'adjonction de vinaigre. Ceux-ci accompagnent idéalement les currys et les pains indiens, mais aussi les viandes et les poissons à l'occidentale, le foie gras ou le fromage à la façon d'une confiture d'oignons ou de figes.



4 PERS.



20 MIN



40 MIN



30 MIN



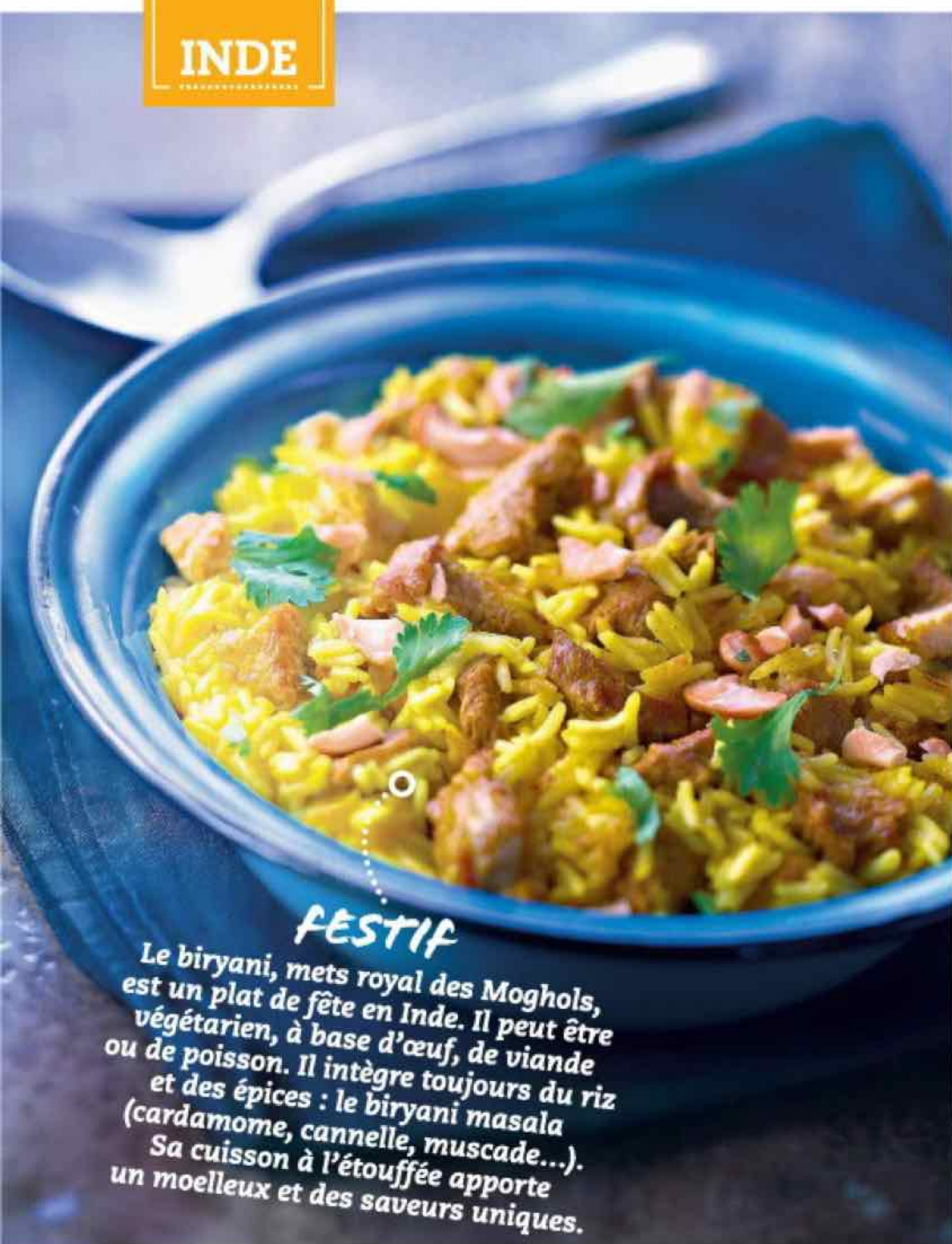
Curry de poulet, chutney de dattes

• 500 g de blancs de poulet
• 20 g de beurre • 30 cl de lait fermenté (rayon lait frais)
• 2 gousses d'ail • 1 oignon
• 2 cm de gingembre frais
• 1 cuil. à soupe bombée de pâte de curry • 1 cuil. à soupe de graines de fenouil • 1 cuil. à café de curcuma • 1 cuil. à café de curry en poudre • 1 cuil. à café de cardamome en poudre.
Le chutney : • 150 g de dattes taillées

en dés • 3 cm de gingembre • 1 oignon
• 15 g de beurre • 2 cuil. à s. de sucre blond • 10 cl de vinaigre de vin • 1 cuil. à café de 4-épices • 1 pincée de sel.

Préparez le chutney. Faites fondre 3 min à la cocotte l'oignon et le gingembre hachés avec le beurre et le quatre-épices. Ajoutez les dattes, le sucre, le vinaigre et le sel. Couvrez, faites compoter 20 min.
Détaillez le poulet en morceaux. Mélangez le lait fermenté avec la pâte de curry.

Versez sur le poulet. Faites mariner 30 min. Pelez et hachez l'oignon, le gingembre et l'ail. Chauffez le beurre 1 min dans une poêle avec les graines de fenouil, le curry, la cardamome et le curcuma. Ajoutez l'ail, l'oignon et le gingembre. Cuisez 2 min.
Ajoutez les morceaux de poulet égouttés, faites-les dorer. Versez la marinade. Mélangez et rectifiez l'assaisonnement. Cuisez encore 10 min à feu doux. Servez avec le chutney, éventuellement parsemé de coriandre et escorté de riz basmati.



FESTIF

Le biryani, mets royal des Moghols, est un plat de fête en Inde. Il peut être végétarien, à base d'œuf, de viande ou de poisson. Il intègre toujours du riz et des épices : le biryani masala (cardamome, cannelle, muscade...). Sa cuisson à l'étouffée apporte un moelleux et des saveurs uniques.

4 PERS.



40 MIN



30 MIN



1 H 10



Biryani d'agneau

- 600 g d'agneau (épaule ou gigot) • 300 g de riz basmati
- 60 g de beurre • 3 cuil. à soupe bombées de yaourt
- 1 oignon • 2 gousses d'ail • 2 cm de gingembre • 60 g de noix de cajou • 15 brins de coriandre • 1 pincée de pistils de safran • 1 cuil. à soupe de curcuma • 1 cuil. à soupe de mélange d'épices garam masala (ou curry)
- 1 cuil. à café de cannelle • sel.

Laissez tremper le riz

30 min dans un saladier rempli d'eau froide. Versez le safran dans 20 cl d'eau bouillante. Couvrez et laissez infuser 20 min.

Pelez le gingembre et râpez-le. Épluchez l'oignon et l'ail, émincez-les. Effeuillez la coriandre. Concassez les noix de cajou. Détaillez la viande en dés.

Égouttez le riz. Faites-le revenir dans une casserole avec 30 g de beurre. Salez, ajoutez la cannelle, le curcuma et de l'eau à hauteur

du riz. Couvrez puis laissez cuire 20 min sur feu doux.

Faites revenir l'oignon avec l'ail, le gingembre et le reste de beurre dans une cocotte. Ajoutez les dés de viande. Cuisez 5 min.

Versez l'eau au safran dans la cocotte, le garam masala et le yaourt. Faites mijoter 15 min.

Chauffez le four à th. 5 (150°C). Placez le riz dans la cocotte. Mélangez, couvrez et cuisez 30 min au four. Servez chaud parsemé de coriandre et de noix de cajou.

VÉGÉTARIEN

Samoussas de légumes

10 PIÈCES



30 MIN



15 MIN



- 1 pomme de terre cuite (130 g) • 130 g de petits pois surgelés • 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail • 1 cm de gingembre • 20 brins de coriandre • 4 feuilles de brick (au rayon frais oriental) • huile • 40 g de beurre • 2 cuil. à café de curry • 1 cuil. à café de curcuma
- 1 cuil. à soupe de graines de cumin.

Épluchez et hachez l'ail, l'oignon et le gingembre. Faites-les revenir juste 2 min dans une poêle avec 20 g de beurre et le cumin.

Ajoutez la pomme de terre écrasée et les petits pois. Saupoudrez de curcuma et de curry. Salez et poivrez. Faites cuire 7 min en mélangeant. Ajoutez la moitié de la coriandre ciselée.

Faites fondre le beurre restant. Étalez 1 feuille de brick. Badigeonnez-la de beurre fondu et coupez-la

en trois bandes. Placez une cuillerée à soupe de farce à l'extrémité d'une bande et repliez la bande sur la garniture autant de fois que nécessaire afin d'obtenir un chausson triangulaire puis glissez le bout de la bande dans le chausson pour bien le fermer. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement de la farce.

Chauffez de l'huile dans une poêle. Faites-y dorer les samoussas des deux côtés. Dégustez chaud ou tiède.

PARICI LA BONNE SAUCE!

Les samoussas sont encore meilleurs si on les trempe dans une sauce. La blanche : 1 yaourt, 1 pincée de curry et des graines de fenouil. La verte : 1 yaourt, un peu d'huile et 10 feuilles de coriandre ciselées.



LE BON POISSON

Ce plat se réalise avec des darnes ou des filets de cabillaud, colin, flétan, loup ou saumon. En Inde, on utilise même parfois du haddock. Demandez conseil à votre poissonnier.



LES EXTRAS



Lassi mangue & rose

Mixez en crème fluide 1 grosse **mangue** coupée en cubes avec 1 ou 2 **yaourts** naturels, 10 cl de **lait**, 1 cuil. à café d'**eau de rose** et 2 cuil. à café de **sucre**. Allongez d'un peu de lait si besoin.

QUAND ? Pour accompagner les plats ou en guise de dessert, servi bien frais, parsemé de pistaches et de boutons de roses séchés.



Raita

Pelez, épépinez et taillez 1/2 **concombre** en très fines lamelles. Mélangez avec 3 **yaourts**, 15 feuilles de **menthe** ciselées, 2 pincées de **cumin** en poudre et 1 pincée de **curcuma**. Salez, poivrez. Réfrigérez jusqu'au service.

QUAND ? À l'apéritif avec des papadums (galettes) ou des naans (au rayon pains du monde), ou en accompagnement d'un curry.

4 PERS.



25 MIN



1 H



25 MIN



Doi maach, curry de poisson bengali

• 4 darnes de poisson à chair ferme • 2 yaourts • 2 cuil. à soupe de ghee (ou de beurre) • 1 piment vert • 2 oignons • 1 courgette • 2 citrons taillés en rondelles • 12 brins de coriandre • 2 cm de gingembre • 3 cuil. à soupe d'huile • 2 cuil. à café de sucre en poudre • 1 cuil. à soupe de moutarde • 1 cuil. à café de cannelle • 4 clous de girofle • 3 gousses de cardamome verte • 1 cuil. à café de curcuma • sel.

Épluchez le gingembre, hachez-le.

Battez les yaourts avec la moutarde, les graines prélevées des gousses de cardamome, la cannelle, les clous de girofle et le gingembre. Salez. Couvrez le poisson de marinade. Placez 1 h au frais.

Émincez le piment en fines rondelles. Pelez les oignons et émincez-les. Faites-les revenir à la poêle avec le curcuma, 2 cuil. à soupe d'huile et le sucre. Taillez la courgette en

trônçons. Faites-les cuire 5 min dans de l'eau bouillante. Égouttez-les.

Faites cuire le poisson égoutté 2 min dans une poêle avec le reste d'huile et le beurre. Ajoutez la marinade, les courgettes et cuisez env. 15 min à feu doux (le poisson doit être cuit mais ferme). Parsemez d'oignons caramélisés, de rondelles de piment et de coriandre ciselée. Servez avec les rondelles de citron et éventuellement du riz basmati.

DU FROMAGE INDIEN

Le paneer, fromage indien populaire, agrémenté de nombreux plats végétariens. Sa réalisation est simple. Pour gagner du temps, remplacez-le ici par 140 g environ de cottage cheese bien égoutté.

La vérité sur le curry

Ce n'est pas une épice ! En Inde, le curry, ou plutôt les currys, sont un mélange d'épices (cannelle, cumin, coriandre, piment, curcuma, cardamome, girofle...) que chaque famille confectionne traditionnellement et nomme masala. Les épices sont triées, éventées grâce à une sorte de tamis afin d'éliminer les poussières, et sont ensuite grillées. Du coup, il y a en Inde autant de masalas que de villages et de familles ! On trouve des mélanges prêts à l'emploi mais pourquoi ne pas essayer de faire le vôtre ?

4 PERS. Paneer balls, sauce curry



35 MIN



45 MIN



10 MIN



• 300 g de pommes de terre cuites • 4 cuil. à soupe de farine de maïs • 4 cuil. à s. de chapelure • 5 cuil. à s. d'huile neutre • 2 cuil. à café de curry • 2 pincées de safran • 1/2 cuil. à café de pâte de piment • 4 cuil. à soupe de coriandre ciselée.

Le paneer : • 1 l de lait entier • 3 cuil. à soupe de vinaigre blanc.

La sauce curry : • 1 petit oignon

• 1 gousse d'ail • 20 cl de crème liquide • 1 cuil. à soupe d'huile • 2 cuil. à café de curry • sel, poivre.

Préparez le paneer. Faites bouillir le lait. Hors du feu, ajoutez le vinaigre. Laissez cailler 15 min. Versez dans une passoire tapissée d'un torchon. Serrez pour égoutter au maximum. Posez un poids dessus. Laissez reposer le paneer 30 min.

Réalisez la sauce curry. Hachez l'ail et l'oignon. Faites-les fondre pendant 3 min

dans une casserole avec l'huile et le curry. Ajoutez la crème liquide. Salez, poivrez. Faites épaissir 2-3 min. Réservez.

Mélangez le paneer avec les pommes de terre écrasées, la coriandre, le safran, le piment, le curry et la farine de maïs. Salez. Façonnez des boulettes dans vos mains. Versez la chapelure dans une assiette creuse. Roulez-y les boulettes. Chauffez l'huile dans une poêle. Faites-y colorer les balls entre 2 et 3 min. Servez avec la sauce curry légèrement tiédie.



LES À-CÔTÉS

Les tables indiennes fourmillent d'idées pour accompagner les plats. Consommer des aliments acides favorise selon eux la bonne santé. En Inde, on propose à table :
des chutneys, sauces aigres-douces à base de fruits ou de légumes,
des pickles, conserves au vinaigre de fruits et de légumes,
du raïta, mariage de yaourt, concombre avec sel, menthe ou cumin qui adoucit les plats et rafraîchit le palais.



Sans oublier le pain servi chaud, partie intégrante du repas :
les naans, composés de farine, de yaourt et de levure, nature ou parfumés,
les papadums, des galettes minces et croustillantes préparées avec de la farine de légumes secs et cumin,
les chapatis, un disque plat et un peu fade, cuit sur une tôle concave.

Par Catherine Lamontagne

Dépaysement indien

Au pays des senteurs envoûtantes, les épices sont reines. Et si on partait à la découverte de plats riches et variés ?

PROMENADE GASTRONOMIQUE

En fonction des climats ou des religions, chaque région a développé ses particularités culinaires.

■ **Au nord**, la cuisine façonnée par les échanges commerciaux et par les



invasions utilise beaucoup les fruits exotiques. Le Penjab est réputé pour sa cuisine tandoori (cuisson dans des fours en terre cuite) et pour ses pains, comme les fameux naans.

■ **À l'est**, la cuisine du Bengale s'accompagne de riz. Les rues de Calcutta fourmillent de vendeurs ambulants. On se régale de ghughni, portions de pois chiches parfumés.

■ **Au sud**, les plats sont plus riches, plus épicés (et pimentés), et le plus

souvent liés avec du lait de coco. Les dosas, des crêpes à base de riz moulu et de lentilles, sont très prisés dès le matin.

■ **À l'ouest**, dans le Gujarat, c'est la cuisine végétarienne qui domine. Le plus souvent, elle est accompagnée de produits laitiers. Le dhansak, un plat préparé à partir de légumes et de lentilles, est réputé. À Goa, le vindaloo est cuisiné avec de l'ail et du vin. Il témoigne de l'influence portugaise.

LE CURRY

Plus qu'un plat identifié, "curry" désigne une sauce qui accompagne du riz ou du pain. Il contient des épices qui colorent et parfument. Certaines (coriandre, curcuma...) sont ajoutées en poudre et d'autres, qui restent entières (clou de girofle, cardamome...) sont retirées avant de servir. Le tout est relevé par du piment plus ou moins enflammé. Le bon équilibre entre les épices est un gage de réussite.

De bons mélanges

Sec en poudre ou humide en pâte (avec de l'huile et du vinaigre pour conserver les épices), le mélange pour curry domine. Celui de **Madras** est assez fort. Celui de **Bombay** (aussi connu sous le nom de masala) est plus doux. Le **panch puran** est une sorte de 5-épices indien (cumin, moutarde, fenugrec, fenouil et nigelle). Le **masala chaï** est une boisson à base de thé noir épicé, très sucré, avec une touche de lait. Le **pan masala** est un mélange d'épices, de boules de sucre, de graines et d'éclats de noix, qui aide à digérer.



1 Viva Mexico !

Une assiette en carton au style aztèque pour mettre en appétit avec joie.

Mexique, Ø 22,5 cm, 4 € les 10, Zoé Confetti.

2 À dos de dromadaire

Les richesses et les splendeurs de l'Afrique du Nord se révèlent avec ces cuillères en métal doré.

L 12 cm, 19,95 € le lot de 2, &Klevering.

3 Japan mania

Difficile de résister aux délices de la cuisine japonaise avec ce plat sobre en porcelaine.

Sushi Me, 30 x 17,5 cm, 18,75 €, boutiques Geneviève Lethu.

4 Lumineuse

Esprit Las Vegas pour cette drôle de décoration clignotante qui éclairera un gâteau d'anniversaire.

H 13,5 cm, 9,90 €, Suck UK chez Bonjour Bibiche.

5 Russophile

Une tasse en céramique et ses matriochkas. Da !

Poupées gigognes, contenance 32,5 cl, 12,50 €, Redbubble.

6 Hellénique

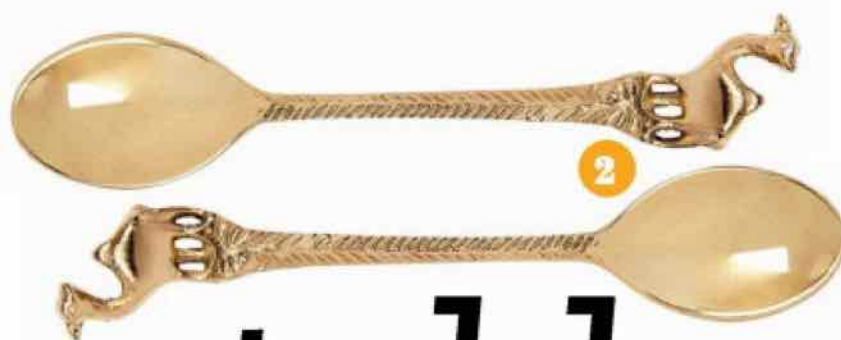
Une tête de dieu gréco-romain pour mettre en forme un mug en céramique au joli profil.

Hestia, Ø 12 cm, H 11,5 cm, 18 €, Doiy, chez The Cool Republic.

7 Savane

Direction l'Afrique avec ces assiettes à dessert en faïence.

Collection Safari, dessins de Stéphane Alsac, 112 € les 4, Gien.



On craque pour une visite à 360° de la planète Terre. Une jolie façon d'inviter le monde chez soi !





8



9



10

8 Ethnique

Tous les artisanats du monde se retrouvent dans ces paniers en rotin.

Jamie, Ø 36 et 42 cm, à partir de 45 €, Sophie Séguéla Intérieurs.

9 Marocco

Un beldi en verre et métal doré, idéal pour les boissons fraîches.

H 14 cm, 16 €, Nordal.

10 Fleurie

Ambiance orientale raffinée avec cette assiette en porcelaine.

Collection Boho, Ø 27 cm, 9,95 €, Bruno Evrard.

11 Côté Sud

Son pays, le Portugal, a inspiré l'artiste Bela Silva pour ce service en terre cuite émaillée.

Collection Carnets de voyage, à partir de 18 € la tasse, H 9,5 cm, Serax.

12 Welcome

Cette tasse XXL en céramique est so british !

Wild Apricity, 40 cl, 11 €, Katie Alice.

13 Naturel

Il y a du soleil dans ces carafes ornées de jonc de mer naturel.

Contenance 1 l et 2 l, 19 € et 30 €, Philippe Xerri, Rock The Kasbah.

14 Local

Des sets de table brodés à la main en tissu shweshwe venu d'Afrique du Sud.

50 x 35 cm, 40 € la pièce, Mahatsara.

15 Do Brasil

Bienvenue en territoire brésilien avec cette assiette en fibre de bambou.

Cocktails du monde, 18 x 18 cm, 30 € le coffret de 6, Natives.



11

12

13



14



15





Israël



Iran



Turquie

Destination Orient

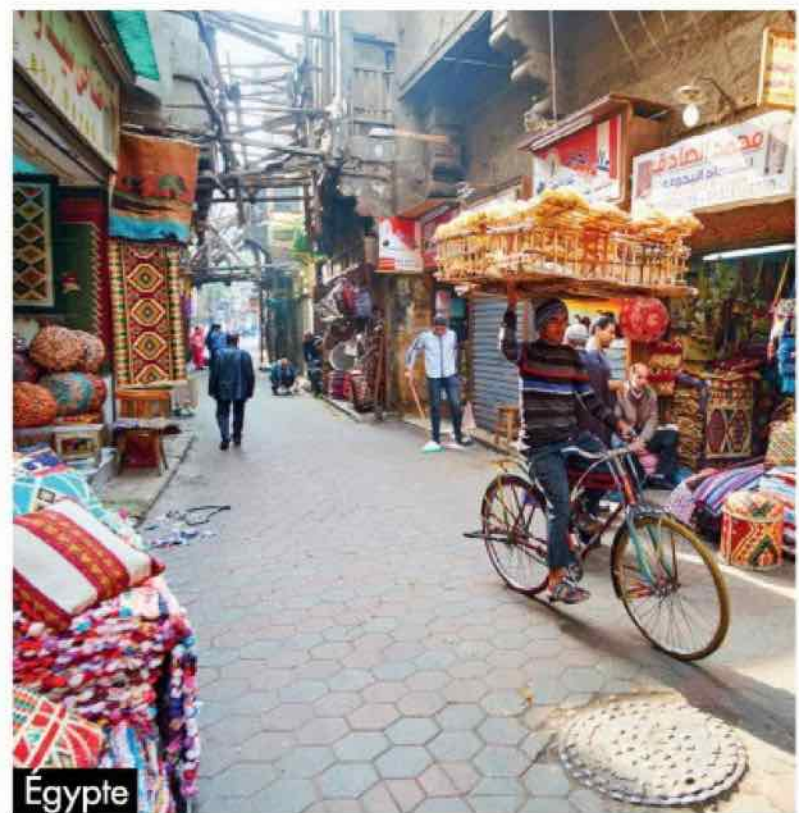
Kebbeh, mezzé, tahiné... Ces noms
suffisent à nous mettre l'eau à la bouche.
On découvre une cuisine tout en parfums.



Iran



Égypte



Égypte



Turquie

QUEL YAOURT ?

Le plus simple est de choisir du yaourt au lait de vache, mais le mieux est de mélanger vache, brebis et chèvre, pour un goût plus puissant.

LIBAN

4 PERS.



15 MIN



24 H



45 MIN



Aubergines grillées et labné maison

Les aubergines :

- 2 aubergines longues
- graines de grenade
- les zestes d'1 citron bio râpé • 2 cuil. à s. d'huile d'olive • vinaigre (option)

• zaatar (rayon épices orientales).

Le labné : • 500 g de yaourt

• 4 pincées de sel.

Préparez le labné. Mélangez le yaourt et le sel. Étalez une étamine dans une large passoire et versez-y le yaourt. Liez l'étamine bien serrée et laissez s'égoutter au-dessus d'un saladier. Réservez 24 h au frais.

Coupez les aubergines en deux puis quadrillez leur chair. Huilez-les et faites-les cuire 45 min au four chauffé à th. 6 (180 °C) jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Parsemez-les des zestes et des graines de grenade.

Servez les aubergines, éventuellement arrosées d'un peu de vinaigre. Accompagnez du labné frais puis poudrez le tout d'un peu de zaatar.

Le zaatar

Zaatar est un mot arabe signifiant "thym" qui désigne aussi toutes les herbes de la même famille, comme l'origan ou la marjolaine. Le zaatar, c'est également un mélange typiquement libanais : thym, sumac (une baie fruitée et acidulée) et graines de sésame. Il se déguste sur du pain arrosé d'huile d'olive, sur des légumes, dans la vinaigrette d'une salade, poudré sur un poisson ou une viande grillés à la fin de cuisson. On le trouve dans les épicerie orientales.

Tahdig, riz à l'iranienne

6 PERS.



10 MIN



55 MIN



- 300 g de riz basmati
- 30 g de beurre
- 3 pincées de safran en filaments • sel.

Faites infuser le safran dans 5 cl d'eau. Rincez bien le riz. Faites-le cuire 10 min dans une casserole d'eau salée. Égouttez-le.

Mélangez le riz avec le beurre et l'eau safranée. Reversez le mélange dans la casserole sur au moins 4 cm d'épaisseur. Tassez-le bien. Placez un linge sur la casserole, posez un couvercle puis rabattez le linge sur le couvercle. Laissez cuire 45 min sur feu très doux. Servez bien chaud.

DES FRUITS SECS

Avant de le glisser au four, ajoutez au riz 75 g de fruits secs : pignons ou amandes, cubes d'ananas ou de mangues séchés.

Lahmacum, pizza à la viande

8 PERS.



20 MIN



20 MIN



- 400 g de pâte à pizza • 250 g de viande hachée • 2 tomates mûres • 1 poivron • 2 gousses d'ail • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 6 pincées d'origan sec • 1 piment rouge haché.

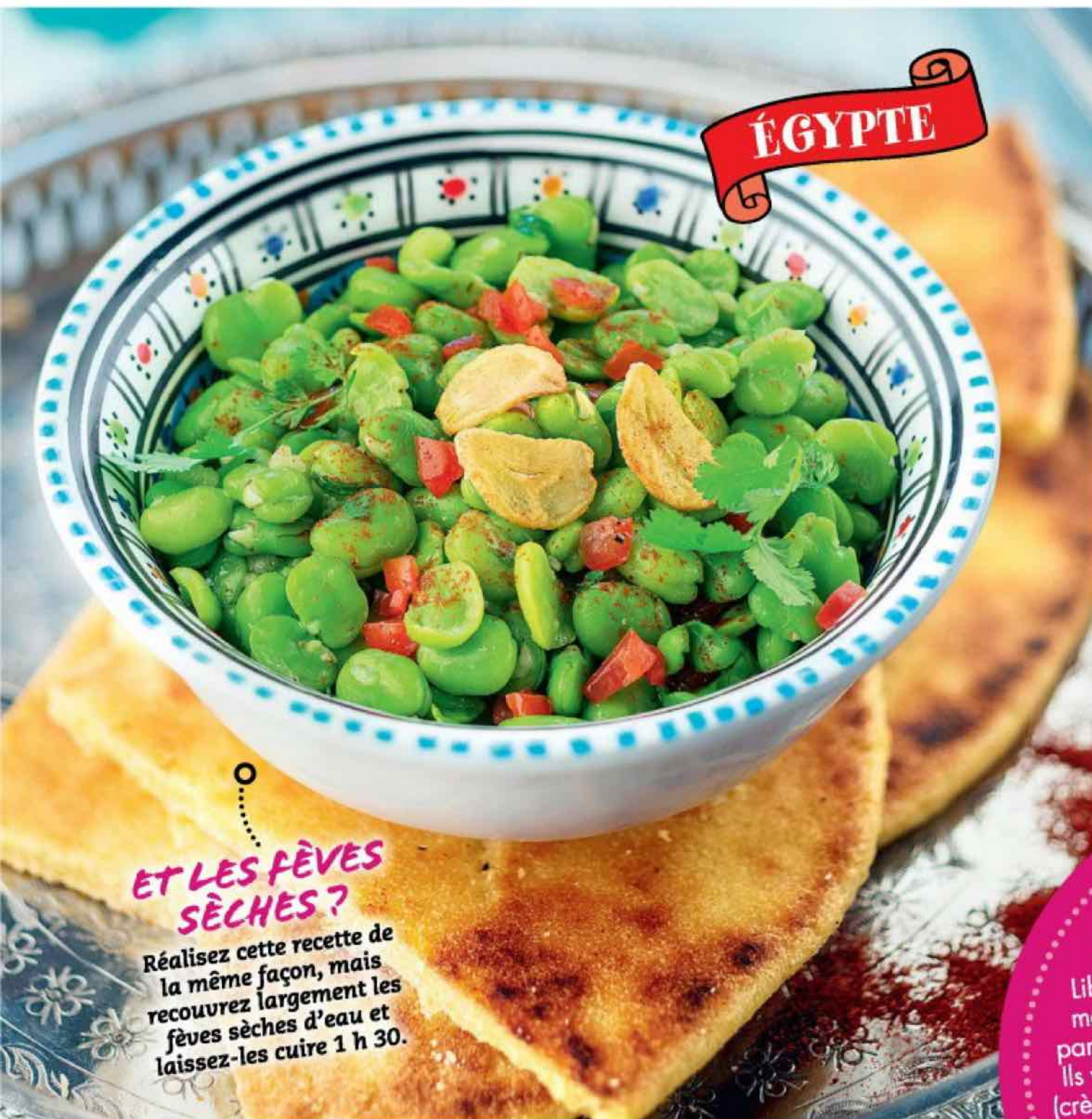
Hachez l'ail et les tomates. Coupez le poivron en petits dés. Mélangez-les avec la viande, 2 cuil. à soupe d'huile, du sel, du poivre, l'origan et le piment.

Coupez la pâte à pizza en 4 portions et étalez-les en forme de chausson. Garnissez de préparation à la viande. Roulez les bords en formant des navettes. Huilez les bords.

Faites cuire 15 à 20 min au four préchauffé sur th. 8 (240 °C) et servez chaud.

OIGNONS FRAIS ET PERSIL

Avant de les croquer, parsemez ces pizzas de fines rondelles d'oignon rouge cru et de persil ciselé. Et proposez un bol de yaourt avec.



ÉGYPTE

ET LES FÈVES SÈCHES ?

Réalisez cette recette de la même façon, mais recouvrez largement les fèves sèches d'eau et laissez-les cuire 1 h 30.

4 PERS.



10 MIN



20 MIN



Ful medamis, salade de fèves

- 750 g de fèves cuites et pelées • 1 poivron rouge
- 1 oignon • 2 gousses d'ail
- 6 brins de coriandre
- 2 cuil. à soupe de jus de citron • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- piment et cumin en poudre • sel.

Hachez l'oignon, détaillez l'ail en fines lamelles et le poivron en petits cubes. Faites revenir l'ail et l'oignon dans une sauteuse avec l'huile d'olive.

Ajoutez 1 cuil. à café de piment et le cumin, les fèves et le jus de citron dans la sauteuse. Mélangez. Salez. Couvrez et laissez cuire 20 min, en remuant.

Servez les fèves tièdes ou à température ambiante, parsemez-les de piment en poudre et de brins de coriandre.

Le mezzé

Grèce, Turquie, Arménie, Iran, Liban... se partagent la tradition du mezzé : une dizaine de petits plats à partager, beaucoup plus lors des fêtes. Ils varient selon les pays : muhammara (crème de poivrons aux noix et grenade), houmous, taboulé, labné (lait fermenté), baba ganoush (purée d'aubergines au sésame) ou fattouche (salade au pain). Ils sont parfaits pour un apéritif dînatoire.

Kebbeh, croquettes de viande frites

6 PERS.



30 MIN



20 MIN



- 100 g de boulgour • 300 g de viande hachée • 1 oignon • 2 cuil. à soupe de menthe ciselée (4 feuilles) • 1/2 cuil. à café d'épices mélangées (cardamome, poivre, muscade, cannelle, piment, gingembre) • 2 cuil. à s. d'huile d'olive
- sel, poivre • 1 bain d'huile pour friture.

Versez 30 cl d'eau bouillante sur le boulgour et laissez-le gonfler. Hachez l'oignon et faites-le revenir dans l'huile d'olive. Ajoutez 250 g de viande, les épices et la menthe. Salez.

Mixez longuement le boulgour avec le reste de viande, du sel et du poivre jusqu'à obtenir une pâte. Prélevez-en des noix. Creusez l'intérieur et farcissez avec la viande cuite. Refermez en formant une petite balle légèrement allongée.

Plongez les kebbah dans l'huile chauffée à 180 °C et faites-les dorer par fournées. Égouttez-les sur du papier absorbant et servez encore chaud.

J'ESERS COMMENT ?

Avant de les croquer, plongez les kebbah dans du houmous, ou du fromage blanc battu, poivré et additionné de menthe et de coriandre ciselées.

ARMÉNIE



6 PERS.



30 MIN



15 MIN



Hanim gobegi, petits gâteaux au sirop

- 150 g de farine • 75 g de sucre + 2 pincées
 - 75 g de beurre • 2 œufs • huile neutre
 - huile de friture • noisettes (finition) • sel.
- Le sirop :** • 200 g de sucre en poudre
• 1 cuil. à soupe de jus de citron.

Préparez le sirop en faisant fondre le sucre dans une casserole avec 10 cl d'eau. Hors du feu, ajoutez le jus de citron. Laissez refroidir complètement.

Faites bouillir 25 cl d'eau et ajoutez le beurre. Dès qu'il est fondu, intégrez la moitié de la farine, le sucre et 1 pincée de sel. Mélangez en remuant 5 min sur feu doux. Ôtez du feu, laissez refroidir.

Incorporez les œufs un par un, en ajoutant peu à peu le reste de la farine.

Huilez vos mains. Prenez une grosse noix de pâte, formez une petite galette et faites un trou au centre. Réalisez ainsi une quinzaine de pièces. Faites-les dorer dans le bain d'huile chauffé à 170 °C.

Égouttez-les. Disposez 1 noisette au centre. Arrosez de sirop. Laissez-les refroidir avant de les servir.

Un si joli "nombril de femme" ?

En turc, hanim gobegi veut dire "nombril de femme". La ressemblance est bien là ! D'ailleurs, à Istanbul en particulier, les desserts ont souvent des noms coquins. Ces petites douceurs, devenues très populaires sous l'Empire ottoman, se déclinent au boulgour et en version salée, à accompagner de yaourt nature.

Helbeh, gâteau de semoule

6 PERS.



20 MIN



1 H



30 MIN



- 300 g de semoule de blé fine
 - 50 g de farine • 10 cl d'huile d'olive • 1 cuil. à café de levure de boulanger lyophilisée
 - 30 g de beurre mou • 1 cuil. à s. de graines de fenugrec.
- Le sirop :** • 200 g de sucre
• 1 cuil. à s. de jus de citron.

Faites frémir 12 cl d'eau avec les graines de fenugrec 20 min.

Mélangez la farine avec la levure, la semoule, l'huile et le beurre. Incorporez le fenugrec égoutté (gardez l'eau) et travaillez en ajoutant assez d'eau pour que la pâte soit souple. Étalez sur 1,5 cm dans un plat à four et réservez 30 min.

Faites cuire le gâteau de semoule 30 à 40 min au four chauffé sur th. 6 (180 °C) pour qu'il soit joliment doré.

Préparez le sirop en faisant fondre le sucre dans l'eau parfumée au fenugrec. Hors du feu, ajoutez le jus de citron.

Retirez le gâteau du four et nappez-le aussitôt du sirop encore tiède. Une fois celui-ci absorbé, servez aux convives.

INDISPENSABLE FENUGREC

Avec sa légère amertume et son petit goût qui rappelle le céleri, le fenugrec est un incontournable de la cuisine du Moyen-Orient, salée et sucrée. À dénicher au rayon épices.

RECETTE
DE
COUVERTURE

ASTUCE
Pas de curcuma à
la belle couleur d'or ?
Remplacez-le par
du safran ou du Spigol,
un mélange d'épices
destiné à la paella.

IRAN

4 PERS.



20 MIN



1 H



Poulet à l'iranienne aux courges et aux prunes

- 4 cuisses de poulet • 800 g de courge butternut • 1 citron
- 1 oignon • 150 g de prunes fraîches ou surgelées • 15 cl de concassée de tomates
- 1 cuil. à soupe de concentré de tomate • 1 cuil. à soupe de sucre
- 1 cuil. à café de curcuma moulu
- 1 cuil. à café de cannelle moulue
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive.

Pelez l'oignon et émincez-le. Faites-le fondre dans une cocotte à feu doux avec 1 cuillerée à soupe d'huile et le curcuma. Réservez-le sur une assiette.

Faites dorer les cuisses de poulet coupées en deux dans la cocotte avec 1 cuil. à soupe d'huile. Ajoutez l'oignon réservé, la concassée de tomates, le concentré de tomate et un verre d'eau. Salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire 30 min.

Épluchez la courge et coupez sa chair en cubes. Faites-les dorer quelques minutes dans une poêle avec le reste d'huile, la cannelle et le sucre.

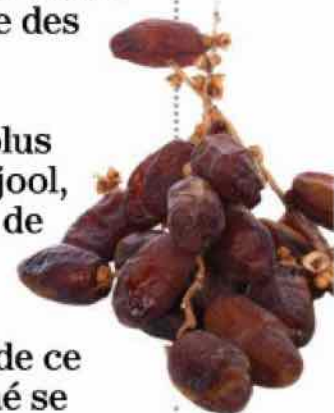
Versez la courge dans la cocotte. Ajoutez les prunes dénoyautées et coupées en deux et le jus du citron. Poursuivez la cuisson 10 min, puis 10 min de plus à découvert. Servez éventuellement parsemé de persil, avec du tahdig, du riz grillé.



LE QUATUOR DES
GOURMANDISES
TUE-LA-LIGNE!

Le loukoum. À Istanbul, le magasin Hacı Bekir, du nom du confiseur du sultan qui a créé le rahat loukoum, propose 17 parfums. Ce petit cube est une gelée d'amidon enrichi en sucre et en miel, et saupoudré de sucre glace : 250 calories les 100 g, sans fruits secs !

Les dattes. L'Égypte est le plus gros producteur. La plus répandue des 300 variétés est la deglet nour saharienne. La plus charnue, la medjool, vient d'Israël ou de Californie.



Le makroud. Des monticules de ce petit gâteau veiné se trouvent dans les pâtisseries tunisiennes, marocaines et juives. La couche de semoule est nappée de pâte de dattes, puis roulée, découpée, frite et trempée dans un sirop miellé.

Le halva. Sur le marché Mahane Yehuda, à Jérusalem, les mottes de halva épatent ! Le halva le plus connu, sec, dense et friable, est à base de tahini (crème de sésame). Il en existe aussi à base de semoule et d'autres de graines de tournesol.

Douceurs d'Orient

Miel, lait, fruits secs, eaux florales et pâte filo rendent suaves et fondants les entremets et les pâtisseries à partager.

UN SI DOUX GOÛT DE LAIT

Leur mention dans les textes sacrés explique l'importance des plaisirs lactés dans tous les pays orientaux.



■ **Le knafeh palestinien** Kadaïf et akawi, cheveux d'ange et fromage frais, se retrouvent dans ce gâteau imbibé de sirop à la rose et d'eau de fleur d'oranger, joliment coloré

en orange. Son berceau est Naplouse, à 50 km au nord de Jérusalem.

■ **Le mouhalabieh libanais** est un flan blanc à base de lait et de fécule de riz ou de maïs, parfumé aux eaux florales (rose ou fleur d'oranger) et parsemé de pistaches.

■ **Le oum Ali égyptien** est un pudding pharaonique qui mélange pistaches, noix de coco et raisins secs à la pâte feuilletée. On le cuit au four avec du lait et on le mange chaud à la cuillère, saupoudré de cannelle.

■ **Le gâteau au fromage blanc israélien**, d'origine ashkénaze, est sur toutes les tables durant Chavouot, l'une des grandes fêtes de pèlerinage du judaïsme.

■ Il est difficile de croire que **le tavuk gögsü turc** contient du poulet ! Et pourtant, ce régal des sultans ottomans est composé de rillettes mixées avec du lait, du sucre, du riz et de la cannelle.

Des parfums envoûtants

Eau de rose Cet hydrolat résulte de la confection d'essence de rose, le meilleur étant préparé avec des pétales de roses de Damas, une variété ancienne. Il arrose le faludeh iranien, une glace à base de vermicelles d'amidon de riz et de jus de citron ou de cerise aigre.

Mastic Issue du lentisque, un arbuste méditerranéen, cette résine parfume le café et la crème glacée en Turquie. Et à Oman, on consomme des glaces aromatisées avec une autre résine exceptionnelle : l'encens.



À SAVOURER ENTRE AMIS

Les baklavas

D'origine byzantine, ces gâteaux constitués de feuilles de pâte filo superposées se retrouvent dans les Balkans, au Maghreb et au Moyen-Orient. Le principe : des fruits secs finement concassés sont déposés entre les feuilles, huilées une à une. Le tout est cuit puis imprégné de sirop de sucre ou, mieux, de miel. Il en existe d'innombrables variantes. L'antep baklavasi original a son berceau dans la ville turque de Gaziantep.

Vos prochains rendez-vous

EN LIBRAIRIES

Manger sain pour être belle et en bonne santé

■ Avec ce livre, maîtrisez les vertus des aliments : ce sont vos meilleurs alliés pour soigner et sublimer votre peau et vos cheveux ! Richement illustré et rédigé par des experts, il fait l'inventaire de tous les problèmes et propose des menus et des solutions spécifiques en fonction de votre âge et de votre type. Complété par un guide détox

au début, et des recettes gourmandes à la fin, vous allez l'adorer !

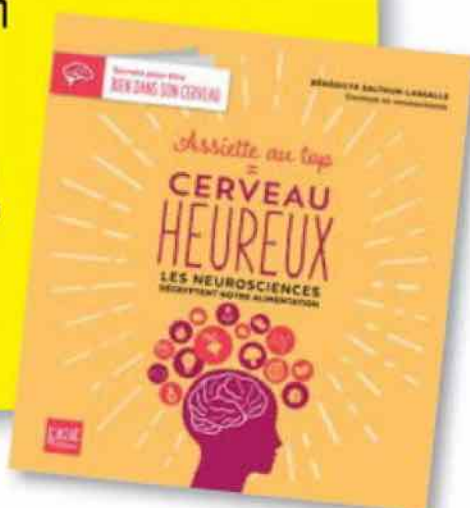
● *Manger sain pour être belle et en bonne santé*, Éd. Prisma, 256 p., 19,95 €.



Assiette au top, cerveau heureux

■ Ce livre vous dévoilera tous les secrets des ingrédients qui contribuent à assurer un bon fonctionnement de votre cerveau, et de fait, son épanouissement. Schémas, photos et explications simples et détaillées feront de vous un expert des plats qui font du bien ! Les spécialistes l'affirment : votre assiette est directement liée à votre cerveau... Et un cerveau bien nourri est un cerveau heureux !

● *Assiette au top = cerveau heureux*, Éd. Prisma, 224 pages, 17,95 €.



EN KIOSQUES

Cuisine Actuelle Le fromage, on adore !

- **Passion apéro Fiesta** grande avec nos recettes mexicaines !
- **Pleine saison Clémentine**, endive (à tester en beignets au roquefort !), mâche... On en profite.
- **Des crêpes qui changent** On les présente en tagliatelles, en gâteau (carré) ou en gratin.
- **Le coup de la boîte magique** 10 idées ultrarapides avec... une boîte de sardines.

- **En direct du producteur** Dans une oliveraie en Provence.
- **Fait maison Sauce barbecue**, fumet de crevettes et biscuit à garnir (pour les gâteaux à étages !)
- **À (re)découvrir : le cresson de fontaine**. À essayer en tartelettes.
- **À tenter : la réglisse** Le bâton de notre enfance passe en cuisine.

● *Cuisine Actuelle N° 339*, 2,90 €.

Quelques recettes venues d'ailleurs qui vont nous changer des tartines de pain beurré !

6 PERS.



20 MIN



15 MIN



10 MIN



Msemen, crêpes feuilletées berbères

MAROC

- 150 g + 1 cuil. à soupe de farine • 150 g de semoule de blé fine pour dessert • 2 g de levure chimique • 1 cuil. à café de sucre
- 60 g de beurre fondu • 5 cuil. à soupe d'huile neutre • 1/2 cuil. à café de sel fin.

Mélangez la farine dans une terrine avec la levure, 130 g de semoule, le sel, 2 cuil. à soupe d'huile et 12 cl d'eau. Si le mélange est trop sec, ajoutez peu à peu de l'eau tiède pour obtenir une pâte collante mais pétrissable. Malaxez-la à la main env. 15 min. Elle doit être souple et élastique.

Divisez la pâte en boules d'environ 5 cm, badigeonnez-les d'huile, couvrez d'un film et laissez reposer 15 min sous un linge, dans un endroit chaud.

Mélangez le beurre fondu et 2 cuil. à soupe d'huile. Aplatissez les boules en disques aussi fins que possible avec la main. Badigeonnez-les du mélange beurre-huile. Poudrez d'un peu de semoule. Pliez en carrés, aplatissez-les sur 1 cm d'épaisseur en gardant la forme carrée. Badigeonnez à nouveau du mélange beurre-huile. Poudrez du reste de semoule.

Faites cuire et dorer les crêpes dans une poêle anti-adhésive chaude. Servez-les encore chaudes avec du miel de fleur d'oranger et du thé à la menthe.

Délices de l'Aïd

Ces crêpes feuilletées, appelées le plus souvent msemen ou rghaif, ou d'autres noms suivant la région, se dégustent dans tout le Maghreb, en version sucrée avec du miel, garnies aux pommes ou aux amandes. On les trouve aussi en recettes salées, farcies de légumes ou de viande. Durant l'Aïd, on les sert avec la chorba et des dattes.

4 PERS.



12 H



15 MIN



20 MIN



Bambalouni, beignets sucrés

TUNISIE

- 250 g de farine • 1 cuil. à café de levure de boulanger fraîche • sucre en poudre
- 1 cuil. à café de sel • huile de friture.

Délayez la levure dans un peu d'eau tiède. Laissez reposer pendant 10 min.

Versez la farine dans un saladier avec le sel, la levure délayée et 15 cl d'eau. Travaillez la pâte à la cuillère jusqu'à ce qu'elle se détache du bord du saladier. Elle doit être façonnée, mais souple et collante. Laissez-la reposer 1 h sous un linge à température ambiante. Filmez, réfrigérez 12 h.

Chauffez de l'huile de friture à 170 °C. Prélevez une boulette de pâte avec vos mains huilées, aplatissez-la en galette, percez le centre puis étirez en formant un anneau. Procédez de même jusqu'à épuisement de la pâte et plongez les beignets au fur à mesure dans l'huile. Retournez-les avec une écumoire. Égouttez-les dès qu'ils sont dorés. Servez aussitôt poudré de sucre.

BON À SAVOIR

À défaut de levure de boulanger fraîche, utilisez 1/2 sachet de levure lyophilisée.

les croissants !

FINLANDE

Korvapuusti, brioches à la cannelle

20 PIÈCES



30 MIN



2-3 H



15 MIN



La pâte à brioche : • 500 g de farine de gruau + quelques cuillerées • 1 sachet de levure de boulanger lyophilisée • 50 g de sucre • 25 cl de lait tiède • 100 g de beurre mou • 1 œuf battu • 1 cuil. à café rase de sel.

La garniture à la cannelle : • 50 g de beurre mou • 1 œuf pour la dorure • 50 g de sucre semoule • 50 g de cerneaux de noix • 2 cuil. à s. de cannelle en poudre • 2 pincées de cardamome en poudre.

Délaissez la levure dans 3 cuil. à s. de lait tiède. Laissez reposer 20 min. Versez le reste des ingrédients de la pâte dans un robot. Ajoutez la levure. Mélangez à vitesse moyenne, puis à vitesse lente pour que la pâte se détache du bol. Couvrez d'un linge et laissez doubler de volume (env. 2 h). Dégazez la pâte sur le plan de travail fariné, en la travaillant avec le poing.

Mélangez le beurre mou avec le sucre, la cardamome et la cannelle. Étalez la pâte au rouleau en un grand rectangle de 3 mm d'épaisseur. Tartinez de beurre épicé. Parsemez de noix émiettées et roulez la pâte un peu lâche sur elle-même.

Coupez le rouleau de pâte en tranches de 2 cm, appuyez un peu sur le dessus pour obtenir un papillon. Réfrigérez 30 min.

Disposez les tranches bien espacées sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé. Dorez-les à l'œuf battu avec un filet d'eau. Laissez-les lever 45 min.

Préchauffez le four à th. 7 (210°C). Dorez les brioches à l'œuf. Cuisez-les entre 10 et 15 min. Laissez-les tiédir sur une grille.

ÇA CHANGE

Remplacez la cannelle par du cacao et des amandes, les noix par des amandes effilées, ou encore par une pâte à tartiner aux noisettes.

MADAGASCAR

L'ami du petit déjeuner

En Europe, on boit le plus souvent du café ou du thé. Les Américains du café allongé. En général, en Orient, on aime le thé parfumé. L'Afrique noire préfère une bouillie de céréales et le Moyen-Orient les boissons lactées. En Asie, c'est de la soupe. Mais les habitudes changent ! Les enfants avalent des céréales, les grands des smoothies.

30 PIÈCES



20 MIN



1 H 30



5 MIN



Mofo gasy coco, pancakes coco

• 125 g de semoule de riz • 125 g de farine de riz • 125 g de farine de blé • 1 sachet de levure lyophilisée • 50 g de sucre en poudre • 1 sachet de sucre vanillé de Madagascar • 2 œufs • 30 g de beurre • noix de coco râpée • 30 cl de lait de coco • 1 petite pincée de sel.

Délaissez la levure dans 20 cl d'eau tiède. Mêlez la semoule avec les farines de riz et de blé. Ajoutez le sucre vanillé et le sel. Incorporez le lait de coco, la levure, le sucre et les œufs battus en omelette. Couvrez le récipient d'un linge. Laissez lever pendant 1 h 30 à température ambiante.

Chauffez une grande poêle beurrée au pinceau. Versez-y des petites louches de pâte bien espacées. Faites cuire les pancakes 5 min en les retournant à mi-cuisson.

Parsemez les pancakes aussitôt cuits sur les deux faces de sucre semoule mélangé avec la noix de coco râpée.



Canada



États-Unis



États-Unis



États-Unis



Canada



États-Unis

Amérique du Nord

De la Californie au Québec, succombez
aux plats stars de la cuisine d'outre-Atlantique.
Une véritable cuisine de cinéma.



États-Unis

4 PERS.



25 MIN



1 H



15 MIN



Crispy fried chicken, le poulet frit croustillant

• 8 pilons de poulet
• 2 gousses d'ail • 75 g de pétales de maïs pour petit déjeuner • 25 cl de lait ribot (rayon lait frais) • 50 g de farine • 2 cuil. à soupe d'épices à chili • sel, poivre
• 1 bain de friture.

Mixez les gousses d'ail pelées et grossièrement écrasées avec le lait ribot, le chili, du sel et du poivre. Mélangez avec les pilons de poulet, couvrez puis laissez mariner au moins 1 h au frais.

Mixez les pétales de maïs en chapelure très fine avec la farine, un peu de sel et du poivre. Versez dans un grand saladier.

Faites chauffer le bain de friture jusqu'à 180 °C. Égouttez les pilons de poulet et roulez-les dans la chapelure. Faites-les frire pendant 8 min environ, en procédant en deux fournées. Égouttez-les sur une grille et, si besoin, gardez-les chauds dans le four chauffé sur th. 5 (150 °C). Servez chaud en escortant de coleslaw.

ÉTATS-UNIS

Coleslaw, les crudités à l'américaine

Battez 2 cuil. à soupe de mayonnaise avec 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre, 2 cuil. à café de sucre, 1/2 cuil. à café de graines de céleri, du sel et du poivre. Mélangez avec 1/2 chou blanc émincé et 1 carotte râpée. Laissez reposer durant 30 min dans le réfrigérateur.

LE PETIT PLUS

Servez avec une sauce composée à parts égales de moutarde forte et de miel.

ÉTATS-UNIS

"The" reine des tartes

Alors que la tarte à la citrouille est traditionnellement réservée à la fête de Thanksgiving, celle aux noix de pécan est appréciée toute l'année, et partout. Mais c'est dans le sud qu'on en déguste le plus, les pacaniers étant cultivés principalement dans les régions arrosées par le Mississippi. La recette remonte à la fin du XIX^e siècle, mais c'est pendant les années 1920 que la marque de sirop de maïs Karo a diffusé la recette dans tout le pays.

ON AIME

Ajoutez à la garniture un peu de cannelle, des zestes d'orange bio râpés, ou les deux.

6 PERS.



20 MIN



45 MIN



Pecan pie, la tarte aux noix de pécan

• 1 rouleau de pâte brisée • 200 g de cerneaux de noix de pécan
• 3 œufs • 50 g de beurre • 3 cuil. à soupe de sirop de glucose
(ou de sirop d'érable) • 120 g de sucre roux • 1 cuil. à soupe de fécule
de maïs • 1 cuil. à café d'extrait de vanille liquide • 1 pincée de sel.

Chauffez le four à th. 6 (180 °C).

Tapissez un moule à tarte antiadhésif de pâte brisée. Piquez-la. Placez-la au frais.

Fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Intégrez la fécule de maïs, l'extrait de vanille, le sirop de glucose, le beurre fondu et le sel.

Répartissez les noix de pécan sur la pâte puis versez dessus la préparation aux œufs. Enfouez pour 45 min.

Laissez refroidir complètement la tarte avant de la couper. Servez-la accompagnée de crème fouettée très peu sucrée et éventuellement parsemée de cannelle.

6 PERS.



20 MIN



25 MIN



Corn chowder, la soupe de maïs

- 1 pomme de terre bintje • 2 tiges de céleri • 1 oignon • 2 brins de thym • 1 feuille de laurier • 100 g de petits lardons fumés
- 280 g de maïs doux en grains, en conserve • 25 g de beurre
- 25 cl de lait entier • 75 cl de bouillon de volaille • 2 cuil. à soupe de farine • 1 pincée de piment de Cayenne • sel, poivre.

Épluchez l'oignon, la pomme de terre et le céleri. Débitez-les en dés. Faites-les légèrement dorer 5 min dans une casserole avec les lardons, le beurre, un peu de sel et de poivre.

Ajoutez la farine dans la casserole, mélangez bien. Versez le bouillon froid sur feu vif en mélangeant sans cesse.

Ajoutez le thym et le laurier. Couvrez et laissez mijoter 15 min.

Mixez la moitié du maïs avec la préparation précédente. Passez à travers une passoire fine. Reversez dans la casserole avec le reste de maïs égoutté. Cuissez encore 5 min. Retirez le laurier et le thym. Ajoutez le piment et servez chaud.



FRAÎCHEUR ESTIVALE

Si vous parvenez à trouver, comme aux États-Unis en été, des épis de maïs très frais avec des petits grains croquants, utilisez-les.

ÉTATS-UNIS

6 PERS.



25 MIN



45 MIN



Jambalaya aux crevettes

- 400 g de crevettes roses
- 150 g de chorizo fort • 300 g de riz blanc longs grains
- 1 oignon • 1 poivron rouge pelé (en bocal) • 3 brins de persil • 2 branches de céleri • 1 feuille de laurier • 1 cube de bouillon de volaille ou de légumes • 3 cuil. à soupe d'huile • 2 pincées de piment de Cayenne • 1/2 cuil. à café de cumin moulu • sel, poivre.

Décortiquez les crevettes et réservez-les. Faites revenir les têtes et carapaces 5 min sur feu vif dans une casserole avec 1 cuil. à soupe d'huile. Ajoutez 1 litre d'eau, le cube de bouillon émietté, le cumin, les queues de persil et le laurier. Faites bouillir 10 min sur feu moyen. Filtrez à l'aide d'une passoire fine en pressant bien.

Pelez le chorizo. Taillez-le en rondelles. Épluchez l'oignon. Émincez-le ainsi que le céleri. Faites revenir le tout 5 min dans une grande sauteuse sur feu moyen avec le reste d'huile. Ajoutez le riz rincé sous l'eau et égoutté. Mélangez 3 min. Ajoutez le bouillon filtré, le piment et le poivron débité en dés. Portez à ébullition, couvrez, cuisez 20 min sur feu doux.

Répartissez les crevettes sur le riz, couvrez et faites réchauffer 2 min à feu doux. Parsemez de persil ciselé et servez.

LE TRUC

Si vous souhaitez un riz aux grains parfaitement dissociés, utilisez du riz dit "étuvé" qui ne colle jamais !



LE BON FROMAGE

Le fromage utilisé au Québec s'appelle "fromage en grains", quasiment impossible à trouver en France. L'essentiel est d'utiliser un fromage pas trop fort en goût et qui fonde bien.



CANADA

Poutine, les frites en sauce au fromage

4 PERS.



25 MIN



10 MIN



- 4 à 6 grosses pommes de terre bintje • 180 g de cheddar ou de cantal jeune • 30 cl de bouillon de bœuf • 2 cuil. à soupe de fécule de pomme de terre • sel, poivre • 1 bain d'huile de friture.

Portez à ébullition le bouillon. Ajoutez-y la fécule délayée dans 2 cuil. à soupe d'eau. Dès que le mélange a bien épaissi, poivrez à votre goût et gardez au chaud.

Émiettez grossièrement le fromage par à-coups en le passant au hachoir électrique. **Pelez les pommes de terre.** Débitez-les en bâtonnets. Rincez-les puis épongez-les avec soin dans un torchon propre.

Faites chauffer le bain de friture à 180 °C sur feu moyen. Plongez les frites délicatement dans l'huile bouillante puis laissez cuire 5 min. Égouttez-les et augmentez la flamme afin d'atteindre 200 °C. Plongez doucement les frites une seconde fois 3 min env. jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Égouttez-les avec soin sur du papier absorbant. Salez-les légèrement (le fromage et la sauce le sont déjà).

Répartissez les frites dans des assiettes creuses ou dans des bols. Parsemez-les de la moitié du fromage et nappez-les de la sauce brune très chaude. Complétez du reste de fromage et servez aussitôt aux convives.

Le "pouding chômeur", un dessert assez riche

Remontons à la crise de 1929, entre chômage terrible et rationnement. Avec cette recette simple, rassasiante et gourmande, on fait la fête sans se ruiner. Le sirop d'érable, relativement cher même au Québec, était parfois remplacé dans les desserts par davantage de cassonade. Quant à l'orthographe francisée du mot anglais "pudding", on y reconnaît bien la volonté des Québécois de marquer leur différence linguistique avec leurs compatriotes anglophones.

6 PERS.



25 MIN



40 MIN



30 MIN



Pouding chômeur au sirop d'érable

- La pâte :** • 1 œuf • 25 cl de lait • 75 g de beurre • 200 g de sucre • 200 g de farine • 1 sachet de levure chimique • 1 pincée de sel.
Le sirop : 50 g de beurre doux • 200 g de cassonade • 15 cl de sirop d'érable.

Allumez le four à th. 6 (180 °C). Versez 20 cl d'eau dans une casserole. Ajoutez-y tous les ingrédients du sirop. Portez à ébullition en fouettant, puis éteignez le feu.

Battez le beurre au fouet électrique dans un saladier avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Incorporez l'œuf. Intégrez le lait en alternant avec la farine tamisée, puis la levure et une pincée de sel.

Versez la pâte dans un moule antiadhésif et arrosez de sirop. Enfouez pour 40 min sur une plaque. Laissez tiédir 30 min avant de servir.

JAMAIS TROP
Encore plus riche et "décadent", ou "cochon" comme on dirait au Québec, on le sert poudré de sucre glace et garni d'une belle boule de glace vanillée.



CANADA



Le burger made in USA

Les Américains l'adorent et en consomment 50 milliards par an. C'est environ trois par semaine et par habitant...

UN SANDWICH NÉ EN EUROPE

Dans le mot hamburger, il y a Hambourg, la ville où ce sandwich trouverait ses origines. Au XIX^e siècle, il traverse l'Atlantique avec les émigrants. En 1834, à New York, le restaurant Delmonico's revendique le premier hamburger made in America. On raconte aussi l'histoire de Charlie Nagreen, un jeune habitant du Wisconsin, qui eut l'idée d'aplatir une boulette de viande hachée et de la glisser entre deux tranches de pain. À moins que cela ne soit l'idée d'Oscar Weber Bilby, un fermier de l'Oklahoma, ou de Fletch Davis, un Texan qui y ajouta des oignons. Ce qui est plus avéré, c'est l'aventure des frères Richard et Maurice McDonald qui ouvrent, en 1940, à San Bernardino en Californie, le tout premier fast-food. En 1954, ils sont imités par David Edgerton et James McLamore qui lancent les Burger King à Miami. En 1986, cinq amis de Virginie ouvrent le premier Five Guys pour vendre des hamburgers aussi délicieux que ceux de leurs mamies. En 2009, Barack Obama les déclare les "meilleurs hamburgers du monde".



JAMAIS BLEU

Aux États-Unis, même en signant une décharge, il est impossible de manger un steak haché bleu ou saignant dans un restaurant de hamburgers. Et c'est sans doute préférable. Les autorités sanitaires imposent une viande bien cuite à cœur afin de terrasser les bactéries présentes. Sous la dent, il en résulte une viande à la texture de carton mâché...

CE QUI SE CROQUE AUSSI AVEC LES DOIGTS



Le hot dog. On avale plus qu'on ne mange ce redoutable coupe-faim acheté dans la rue, au pied des immeubles. La saucisse cuite à l'eau, son ketchup et sa moutarde sont emballés dans un pain brioché tout chaud.

Le bagel. C'est d'abord le nom du pain, en forme d'anneau. Assez ferme, il est garni de fromage à la crème et de viande ou de poisson fumé.



Le sandwich au pastrami. Les Américains adorent ces énormes sandwiches composés de tranches de poitrine de bœuf traitée au sel, fumée et cuite à la vapeur.

La pizza. On ne plaisante pas avec elle, surtout à New York ! Bill de Blasio, le maire actuel, a été surpris mangeant une pizza avec des couverts et a dû s'en expliquer devant des journalistes...

Les incontournables

Le bun. Tout le secret du pain à hamburger est dans sa texture moelleuse et légèrement tiède. Il doit tenir dans une seule main pour faciliter la consommation du sandwich et ne doit pas voler la vedette à la viande, au fromage et aux sauces qu'il contient.

Les cornichons. De gros calibre, croquants et en tranches fines, très acidulés pour contrebalancer le goût un peu sucré du ketchup et de la mayonnaise.

Le cheddar. Il n'a absolument rien à voir avec le cheddar anglais plus proche du cantal. La tranche de fromage pour hamburger (sans goût, en vérité) doit juste fondre pour napper la viande sans dégouliner.

...boissons d'ailleurs

Entre lait de poule à l'américaine et punch Maitai de Tahiti, vous trouverez forcément votre nouveau mélange préféré.

1 **ÉTATS-UNIS** Eggnog réconfortant

Portez à ébullition 35 cl de **lait** avec 12 cl de **crème**, 2 bâtons de **cannelle**, 1 cuil. à café de **muscade** râpée et 1 gousse de **vanille** fendue. Ôtez du feu. Battez 3 jaunes d'**œufs** avec 60 g de **sucré**. Ajoutez lentement le lait filtré en fouettant puis 8 cl de **rhum ambré** ou de bourbon. Réservez 12 h au frais. Battez 3 blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement au lait de poule. Servez poudré de muscade.

LE PLUS Présentez dans des mazagrans ou des tasses et surmontez d'un peu de chantilly. Idéal pour les soirs frisés.

2 **TAIWAN** Bubble tea

Faites infuser environ 10 min 3 cuil. à soupe de **thé noir** dans 60 cl d'eau frémissante avec 80 g de **sucré**. Filtrez et placez au frais. Ajoutez dans 4 verres, 2-3 cuil. à soupe de **perles de tapioca cuites** (120 g de tapioca cru pour 4 verres), versez le thé froid, 2 cuil. à soupe de glace pilée et 2 cuil. à café de **lait concentré non sucré**. Servez vite.

LE PLUS Dégustez cette boisson très mode (on trouve dans certaines grandes villes de France des bars à bubble tea !) avec une paille XXL.

3 **MAROC** Cocktail orange, figue de Barbarie

Récupérez la chair de 4 **figues de Barbarie**. Pelez et épépinez 6 **oranges à jus**. Mixez les oranges avec les figues et 40 g de **sucré** en poudre. Filtrez le jus obtenu et servez bien frais après avoir ajouté 1/2 cuil. à café de **cannelle** en poudre.

LE PLUS les figues de Barbarie, appelées aussi poires cactus, provenant du bassin méditerranéen, sont couvertes de petits piquants. Vous n'en trouvez pas ? Utilisez des figues blanches, vertes ou violettes.

4 **TAHITI** Punch Maitai

Mélangez 2 cl de **rhum blanc** dans un verre avec 2 cl de **rhum ambré**, 3 cuil. à soupe de **sirop de sucre de canne**, 1/2 cuil. à café d'**extrait de vanille**, le jus d'1/2 **citron vert**, 1 clou de **girofle** et 6 cl de **jus de fruits exotiques** (mangue, passion, papaye) ou de jus d'orange. Mélangez au shaker avec 2 glaçons. Versez dans les verres et dégustez frais.

LE PLUS Proposez en escortant de croquettes de poisson bien chaudes et légèrement épicées.

5 **BRÉSIL** Caipirinha

Placez 1/2 **citron vert bio** coupé en petits morceaux dans un verre large. Ajoutez 1 cuil. à soupe bombée de **sucré de canne**. Écrasez légèrement les morceaux de citron avec un pilon. Remplissez le verre de glaçons et versez dessus 5 cl de **cachaça**, remuez et servez aussitôt.

LE PLUS La cachaça est une eau-de-vie de canne, cousine du rhum, à dénicher au supermarché ou chez un caviste.

6 **AZERBAÏDJAN** Sharbat

Laissez frémir 1,5 l d'eau avec 250 g de **sucré** et 6 graines de **coriandre** écrasées pendant 5 min. Faites infuser 3 filaments de **safran** dans 1 cuillerée à soupe d'eau chaude. Pressez 2 gros **citrons** et mélangez avec le sirop refroidi et filtré puis l'infusion de safran. Présentez glacé.

LE PLUS Réalisez un sharbat à la menthe en remplaçant un citron et demi par un bouquet de menthe.





7 MEXIQUE Horchata de riz

Versez 300 g de **riz** dans 75 cl d'eau et laissez tremper pendant 2 h. Faites griller 2 bâtons de **cannelle** émiettés à sec dans une poêle. Égouttez le riz cru et mixez-le avec la cannelle tiédie et 50 cl de **lait**. Filtrez puis transvasez dans une carafe. Complétez de 75 cl d'eau fraîche et ajoutez du **sucré** à volonté.

LE PLUS Ce grand classique des "eaux fraîches" mexicaines se sert bien rafraîchi avec des glaçons.

8 BÉNIN Gnamakoudji

Mixiez 250 g de **gingembre** frais pelé avec un filet d'eau. Versez la pâte obtenue dans 1 l d'eau, avec 1 **citron bio** coupé en morceaux. Laissez reposer 1 h. Filtrez le jus. Ajoutez petit à petit 250 g

de **sucré** et 1/2 sachet de **sucré vanillé** jusqu'à dissolution complète. Ajoutez 1/2 bouquet de **menthe**. Placez au frais.

LE PLUS C'est délicieux très frais et ça pique très fort, mais vous pouvez toujours mixer moins de gingembre.

9 ESPAGNE Tinto de verano

Mélangez 50 cl de **vin rouge** léger avec 50 cl de **limonade au citron**. Ajoutez 5 cl de **Martini rouge**, 1 **citron bio** taillé en rondelles et beaucoup de glaçons.

LE PLUS Remplacez la limonade par du soda au cola et vous obtiendrez un authentique cocktail Calimucho.

10 GRANDE-BRETAGNE Mulled cider

Chauffez 1 l de **cidre brut** 5 min sur feu doux. Ajoutez 3 clous de **girofle**, 2 **anis étoilés**, 4 pincées de **muscade**, 1 bâton de **cannelle**, 1 gousse de **vanille** coupée en deux, le jus d'1 **orange** et d'1 **clémentine** et 2 à 3 cuil. à s. de **sucré**. Portez à ébullition, baissez le feu et cuisez 5-8 min.

LE PLUS En version sans alcool, remplacez le cidre par 1 l de jus de pomme et supprimez le sucre.

11 ITALIE Granita

Mixiez 50 cl de **lait d'amande** avec 30 cl d'eau, 10 g d'**amandes** entières et 80 g de **sucré**. Versez dans un plat, couvrez et placez au congélateur. Grattez la surface avec une fourchette toutes les 30 min, pour former des paillettes.

LE PLUS Présentez dans des verres glacés, car ce granité fond très vite.

12 PORTUGAL Poncha de Madère

Mêlez dans une carafe le jus d'1 **citron** et de 4 **oranges**, puis 2 cl de **liqueur de**

Maracuja. Ajoutez 5 cl de **sirop de sucre de canne** ou 4 cuil. à soupe de miel et mélangez. Versez 5 cl d'**aguardente** dans 4 verres. Ajoutez 2 glaçons puis répartissez le jus d'agrumes.

LE PLUS Utilisez aussi l'aguardente, l'eau ardente des Portugais, pour corser un café noir.

13 ALLEMAGNE Kinderpunsch

Faites infuser 1 sachet de **thé aux fruits des bois** dans 1/2 l d'eau frémissante 8 min avec 1/4 de l de **jus de raisin**, le jus d'1 **citron** et celui d'1 **orange bio** avec son zeste, 4 **clous de girofle** et 1 bâton de **cannelle**. Servez bien chaud.

LE PLUS C'est la boisson des enfants pour les fêtes de fin d'année. Pour les grands, vous l'allongerez de 5 cl de schnaps ou de cognac.

14 TUNISIE Lait d'amande

Portez à ébullition 75 cl d'eau avec 300 g d'**amandes** émondées concassées et 150 g de **sucré**. Mixez finement et filtrez. Ajoutez 1 cuillerée à soupe d'**eau de fleur d'oranger**. Servez très frais.

LE PLUS Gagnez du temps avec un lait d'amande ou de noisette tout prêt du rayon diététique.

15 CORÉE Sujeonggwa

Portez à ébullition 1,5 l d'eau avec 10 bâtons de **cannelle** et 50 g de **gingembre** pelé et coupé en petits cubes. Laissez infuser pendant 25 min. Filtrez le mélange. Ajoutez 140 g de **sucré en poudre** ou de miel, portez à frémissements et laissez cuire encore 10 min. Laissez refroidir la boisson avant d'y ajouter 3 **kakis** séchés sans pépins. Servez très frais.

LE PLUS Les kakis séchés s'achètent dans les magasins bio ou sur le site spécialisé en fruits secs Frutoo.

Les **aliments** ultra-du poison dans nos

Des produits presque sans trace de l'aliment d'origine mais pleins de sel, de sucre, de gras... Une nouvelle polémique enflamme nos assiettes. Qu'en est-il vraiment ? Nous avons fait le point.

Les spécialistes les nomment par leur acronyme AUT : les aliments ultra-transformés. Ils doivent leur (im)popularité récente aux études de scientifiques comme le docteur Anthony Fardet, chercheur à l'Inra, auteur de *Halte aux aliments ultra transformés ! Mangeons vrai*, un réquisitoire contre ces ovnis de notre alimentation. Longtemps, la dénonciation des produits agroalimentaires s'est focalisée sur les excès tantôt de sucre, tantôt de gras, tantôt de sel. Avec les AUT, c'est le processus de dénaturation des aliments de base par l'industrie agroalimentaire qui est mis en question. "L'ultra-transformation détruit l'aliment d'origine et lui fait perdre ses vertus santé. Elle nécessite aussi l'ajout d'une kyrielle d'additifs et d'agents « cosmétiques » suspects. Ces faux aliments sont la première cause de mortalité", dénonce Anthony Fardet.

"Une alimentation qui tue", selon un rapport parlementaire

Dans son rapport parlementaire du 26 septembre 2018, la commission d'enquête sur l'alimentation industrielle mentionnait en effet de nombreuses études faisant un lien entre la consommation régulière d'aliments transformés et ultra-transformés et les risques de cancer, de surpoids, d'obésité, d'hypertension, de maladies cardiovasculaires et

de diabète. Le président de la commission, s'attirant les foudres de l'industrie agroalimentaire, n'hésitait pas à parler d'une "mauvaise alimentation" qui "rend malade, voire qui tue". Et il préconise de passer, d'ici à 2025, de 338 à 48 additifs alimentaires autorisés (conservateurs, colorants...) et de limiter la teneur en sel, en sucres et en gras des préparations.

86 % de sucre dans une boisson chocolatée

Quand on parle d'AUT, il ne s'agit pas seulement des habituels boucs émissaires des rayons alimentaires tels que les sodas ou les barres chocolatées. On parle d'au moins 80 % de l'offre des produits vendus en grande distribution, rayons bio et diététique compris ! Dans l'enquête "Ces aliments qui nous empoisonnent" (printemps 2018), le magazine *60 millions de consommateurs* a passé au crible 100 produits. "Pauvres en matières premières brutes (légumes, fruits, viande, lait...) mais riches en additifs, les aliments ultra-transformés regorgent d'ingrédients à bas coût, dénaturés pour leurrer notre goût. Sel, sucre et graisses combinés stimulent les pics de glycémie, entraînant des réactions addictives", s'alarme le magazine. Parmi les nombreux exemples à l'appui, sont cités les boissons chocolatées du matin, qui contiennent jusqu'à 86 % de sucre et les yaourts censés être exempts d'additifs chimiques selon



la réglementation, mais que l'industrie laitière détourne par les ingrédients ajoutés, comme les parfums. Ainsi, dans un yaourt à la fraise il a été repéré jusqu'à 12 additifs ! Et c'est sans compter tous les ingrédients qui n'apparaissent pas sur l'étiquette. En effet, en dehors des additifs qui doivent toujours être mentionnés, un ingrédient qui entre dans la composition d'un "ingrédient listé", mais dont la teneur est inférieure à 2 %, n'a pas l'obligation

-transformés, assiettes ?



d'être déclaré. Donc, il est caché. Ce qui inclut les OGM puisqu'ils n'ont pas à figurer sur l'étiquette du produit en deçà de 0,9 %.

L'industrie en colère

L'Ania (Association nationale des industries alimentaires) a violemment réagit. Elle parle de procès instruits à charge et remet même en cause la notion d'AUT : "Cette définition part du postulat que les aliments industriels auraient une

composition nutritionnelle et chimique différente de ceux produits à la maison ou par des artisans. Ce n'est pas vrai. Tous les aliments sont transformés d'une manière ou d'une autre." Mais l'exemple d'une soupe japonaise "saveur légumes et sauce soja", donc en théorie composée de produits que l'on a tous chez soi, et ne contenant que 0,4% de légumes et 12 additifs, nuance pour le moins la réaction de l'Ania !

Les 5 bons réflexes à adopter pour nos courses

1 ÉLIMINER tous les produits avec des listes d'ingrédients à rallonge et beaucoup d'additifs, sachant que les ingrédients sont classés par ordre décroissant de leur quantité, sans mention obligatoire de pourcentage. Si la liste commence par du sucre ou du gras, on n'achète pas.

2 SE REPORTER au tableau nutritionnel de l'étiquette pour connaître la teneur exacte de chaque catégorie de nutriment. On décèle ainsi les sucres qui n'apparaissent pas explicitement dans la liste des ingrédients mais sont présents sous des appellations comme sirop de riz, amidon transformé, fructose, glucose inversé... Idem pour les graisses.

3 PRIVILÉGIER les produits qui ont un Nutri-Score. Cela démontre un effort de transparence de la part de l'industriel puisqu'il n'est pas obligé de l'afficher. Le Nutri-Score simplifie la compréhension de la composition nutritionnelle de l'aliment en attribuant un score par une lettre allant de A à E, et une couleur (du vert foncé au orange foncé).

4 SCANNER les codes-barres des produits avec notre smartphone après avoir téléchargé des applications comme Yuka, Is my Food Good ou Scan Eat. Elles s'appuient sur l'Open Food Facts, une base de données communautaire fonctionnant comme Wikipédia, qui recense plusieurs dizaines de milliers d'aliments et qui affiche leur profil nutritionnel.

5 ACHETER DES PRODUITS FRAIS et les cuisiner à la maison. À tout le moins, alterner et/ou combiner produits "tout faits" et "faits maison".



“J’ai importé du **miel** chinois sans un gramme de miel”

Après avoir vendu environ 60 000 exemplaires de son livre *Vous êtes fous d'avaler ça !*, Christophe Brusset, un ancien cadre de l'industrie agroalimentaire, publie *Et maintenant, on mange quoi ?* (chez Flammarion). Si le propos souffre d'un ton pamphlétaire et de quelques approximations, l'auteur dévoile les coulisses d'une industrie agroalimentaire souvent sans scrupules, piégée par la course au “produire toujours moins cher”, rarement au service de notre gourmandise et encore moins de notre santé. Il nous guide dans les rayons des grandes surfaces pour pouvoir faire notre marché en toute connaissance de cause. On en tire la conclusion, si ce n'était déjà fait, qu'il y a urgence à reprendre en main notre alimentation. La meilleure des manières, et la plus accessible, est donc de se (re)mettre aux fourneaux et de travailler des produits frais. Et ce n'est pas la moins gourmande !

Dans les rayons alimentaires des supermarchés, il n'y a rien de mangeable à vos yeux ?

Mon livre est un témoignage, ce n'est pas une enquête, tout ce que je raconte, je l'ai vu dans les différents emplois que j'ai occupés au sein d'entreprises agroalimentaires. C'est un univers malsain, très corrompu. Je ne suis pas très fier de ce que j'ai pu faire. Un jour, j'ai décidé d'arrêter d'être complice de ce système. L'affaire de la viande de cheval dans les lasagnes a été pour moi un déclic.

Vous évoquez des fraudes et de la corruption presque à toutes les étapes...

Il y a des enjeux politiques et économiques, des groupes de pression, une administration en manque de moyens ou qui ferme les yeux et des fraudeurs très efficaces. Tout est mêlé. Prenons l'exemple du miel, que je connais bien. J'en ai importé des milliers de tonnes, principalement de Chine et d'autres pays dits “à bas coûts”. Aujourd'hui, certaines sociétés chinoises, mais pas seulement, fabriquent un “miel” sans un gramme de miel. C'est pratiquement indétectable. Elles respectent

les ratios glucose/fructose naturels, ajoutent la bonne dose du bon pollen, le bon colorant et le bon arôme. Dans le milieu, tout le monde est au courant de cette fraude caractérisée. Mais on ferme les yeux car on achète du miel à 1 € le kilo que l'on revend ensuite avec une bonne marge. Et les pouvoirs publics ne veulent pas se fâcher avec les Chinois.

La facilité avec laquelle les entreprises s'affranchissent des lois est fascinante !

C'est un peu la règle du “pas vu, pas pris”. C'est toujours la course au prix le plus bas qui déclenche la fraude. Comme pour la confiture de fraises sans fraise. Mon patron ne me demande pas de frauder formellement, il veut que je produise moins cher pour gagner le marché d'une chaîne hôtelière. Avec le responsable de la recherche et du développement, on finit par dénicher, en Italie, un vendeur d'akènes séchés, les petits grains que l'on trouve sur les fraises. Avec du sucre, des arômes, des colorants et ces petits grains, on parvient à fabriquer une confiture de fraises... sans fraise. Et le client de l'hôtel aura ainsi sa confiture préférée !



Ca M'INTÉRESSE

A chaque curieux son magazine



Le mensuel de la connaissance



4 fois par an, une thématique décryptée pour toute la famille



Pour tous ceux qui ont décidé de prendre leur santé en main



Explorer le passé pour comprendre le présent

Toute la presse est sur
prismaSHOP.fr

Se poser des questions, **Ca** fait avancer.

Index

FÉVRIER-MARS 2019

15 idées de salades.....66
15 idées de boissons d'ailleurs.....92

Les coups de cœur de la rédaction

Besan laddoo, petits gâteaux du goûter.....5
Ceviche, poisson mariné.....6
Cucur udang, beignets aux crevettes.....7
Dakgangjeong, poulet croustillant.....8
Empanadas sucrés à la patate douce.....10
Lamingtons.....13
Perles de tapioca à la mangue.....4
Poulet DG.....12
Pulled pork, effiloché de porc mijoté.....11
Scotch eggs, œufs panés.....9

Petit déjeuner

Bambalouni, beignets sucrés.....84
Korvapuusti, brioches cannelle.....85
Mofo gasy coco, pancakes.....85
Msemen, crêpes berbères.....84

Afrique

Adas, soupe de lentilles.....63
Banda sauce arachide, mijoté de poisson aux gombos.....64
Bobotie, gratin de bœuf.....61
Poulet tigadegue.....63
Poulet yassa.....62
Rissóis de camarão, beignets de crevettes.....63
Sik sik wat, ragoût de bœuf.....62

Amérique du Nord

Corn chowder, soupe de maïs.....89
Crispy fried chicken, poulet frit.....87
Jambalaya aux crevettes.....89
Pecan pie, tarte noix de pécan.....88
Pouding chômeur au sirop d'érable.....90
Poutine, frites sauce fromage.....90

Amérique latine

Ajioco.....22
Brochettes de bœuf chimichurri.....22
Empanadas.....21
Pabellón criollo.....19
Queijadinho, flan brésilien.....21
Tamales.....20

Asie

Char kway teow.....39
Flan coco.....42
Gyozas.....43
Haemul pajon.....40
Poulet piquant.....43
Poulet satay.....40
Rouleaux frits.....41
Tempura.....41
Yam nua, salade de bœuf.....42

Balade au Nord

Boulettes à la scandinave.....27
Chlodnik.....32
Himmel und erde, "ciel et terre".....33
Irish stew.....29
Pâté gaumais.....33
Pirojkis à la viande.....30
Roulés à la cannelle.....29
Smørrebrød, tartines salées.....28
Tatar smetannik, cheesecake russe.....34

Tentation de Jansson.....30
Trifle aux agrumes.....31

Inde

Biryani d'agneau.....70
Curry de poulet, chutney de dattes.....69
Doi maach, curry de poisson.....71
Lassi mangue & rose.....71
Paneer balls, sauce curry.....72
Raïta.....71
Samoussas de légumes.....70

Cap au Sud

Cannolis orange et chocolat.....54
Cavetellis fèves-artichauts.....51
Cornes de gazelle.....50
Épaule d'agneau au citron.....50
Fabada de Maria, cassoulet asturien.....53
Pasteis de nata.....54
Pastel de bacalhau, beignets de morue.....53
Pastilla au poulet et épinards.....52
Soupe tchicha au veau.....49
Zarzuela de fête.....55

Street food

Arancinis.....25
Bánh mì saucisse.....24
Baozis, brioches au porc laqué.....24
Harengs matjes.....25

Destination Orient

Aubergines grillées et labné.....77
Ful medamis, salade de fèves.....79
Hanim gobegi, petits gâteaux au sirop.....80
Helbeh, gâteau de semoule.....80
Kebbeh, croquettes de viande.....79
Lahmacum, pizza à la viande.....78
Poulet à l'iranienne, aux courges et aux prunes.....81
Tahdig, riz à l'iranienne.....78

Notre carnet d'adresses

Atelier 159 : atelier159.com **B.Bad** : b-bad.fr **Belleville Brûlerie** : cafesbelleville.com **BHV Marais** : bhv.fr **Bonjour Bibiche** : bonjourbibiche.com **Boutique de la Cour de Marbre** : 01 40 13 41 95 **Boutique du Musée des Arts Décoratifs** : boutique.madparis.fr **Boutique du Musée du Quai Branly** : boutique.quaibrany.fr **Bruno Evrard** : brunoevrardcreation.com **Carré Blanc** : carreblanc.com **&Klevering** : klevering.com **Emile Noël** : emilenoel.com **Foodvisor** : foodvisor.io **Geneviève Lethu** : genevievelethu.com **Gien** : gien.com **Jardins de Gaïa** : www.jardinsdegaiia.com **Katie Alice** : creative-tops.com **Kyocera** : kyocera.fr **La Redoute** : laredoute.fr **L'Atelier du Chocolat** : atelierduchocolat.fr **Le Creuset** : lecreuset.fr **Le Repaire de Bacchus** : lerepairedebacchus.com **L'Indochineur** : indochineur.com **Mahatsara** : mahatsara.com **Maisons du Monde** : maisonsdumonde.com **Mariage Frères** : mariagefreres.com **Melitta** : melitta.fr **MPG2019** : myprovence.fr **Muji** : muji.com/fr **My Bee Wrap** : mybeewrap.com **Natives** : natives-deco.com **Nature & Découvertes** : natureetdecouvertes.com **Nicolas** : nicolas.com **Nordal** : nordal.eu **Phare d'Eckmühl** : pharedeckmuhl.com **Philippe Xerri, Rock The Kasbah** : rockthe-kasbah.net **Redbubble** : redbubble.com **Sema Design** : semadesign-deco.fr **Sensitive et Fils** : sensitiveetfils.com **Serax** : serax.com **Smash Cake** : smashcake.shop **Sophie Séguéla Intérieurs** : sophieseguella.fr **The Candist** : thecandist.com **The Cool Republic** : thecoolrepublic.com **Vinatis** : vinatis.com **Vivien Paille** : vivienpaille.fr **Zoé Confetti** : zoeconfetti.fr

CRÉDITS PHOTOS

En couverture (Poulet à l'iranienne) Stockfood/Gräfe & Unzer Verlag/Hoersch. DR : p. 4 à 13, 82. Gassian : p. 96. Istock : p. 18, 23, 26, 29, 35(3), 38, 44, 46-47, 48, 56, 58-59, 60, 65 à 68, 73, 76, 82, 86, 91 à 96. Photocuisine : Bilic, p. 63 ; Carnet, p. 21, 62 ; Cultura Creative, p. 8 ; Czerw, p. 10 ; 84-85(3) ; Deslandes, p. 24(2), 41 à 43(3), 84, 89 ; Food & Drink, p. 33 ; Garcia, p. 63 à 64(3) ; Guedes, p. 70 ; Ho, p. 40 ; Kettenhoffen, p. 49, 79 ; Lawton, p. 9 ; Nurra, p. 53(2), 61 ; Ploton, p. 3, 40, 41, 42 ; Rodvanyer, p. 43 ; Roulier-Turiat, p. 62 ; Sauvages, p. 13 ; Schmitt, p. 50 ; Swarupini, p. 5, 71 ; Syl d'Ab, p. 54 ; Veigas, p. 29 ; Viel, p. 55, 89 ; /Stockfood : p. 3, 11, 25. Prismapix : Rouvrais, p. 4, 58. SP : p. 14 à 17, 35(1), 36-37, 46-47, 74-75. Stockfood : Adsol, p. 30 ; Asem el Alaili, p. 79 ; Bauer Syndication, p. 21, 50 ; Eising Studio/Food & Video : p. 3, 19 ; Ekblom, p. 6 ; Gräfe & Unzer Verlag/Hoersch, p. 3, 78, 80, 81 ; /Knezevic, p. 33 ; /Scharf, p. 3, 69, 70, 71, 72 ; /Suedtels, p. 30, 78, 80 ; /Great Stock I, p. 20, 22, 27, 28 ; Gregson, p. 88 ; Jalag/Hoersch, p. 87 ; Kingston, p. 52 ; Kusiewicz, p. 90 ; Meliukh, p. 3, 34 ; Newslife Media, p. 7, 22, 39 ; People Pictures, p. 71 ; Studio Lipov, p. 32 ; The Fool Union, p. 77 ; The Picture Antry, p. 90 ; Tollhurst, p. 31. Sunray Photo/Saveurs : Grandadam, p. 25 ; Lhomme, p. 12, 51, 54.

Les services Cuisine Actuelle

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

POUR S'ABONNER, SE RÉABONNER, AVOIR UN RENSEIGNEMENT

Par courrier Service Abonnements Cuisine Actuelle 62066 Arras Cedex 9

Par téléphone 0 808 809 063 (service gratuit + prix appel)

Par Internet Sur notre site : prismashop.cuisineactuelle.fr

POUR CONTACTER LE SERVICE LECTEURS

Par courrier Service lecteurs Cuisine Actuelle 13 rue Henri-Barbusse,

92624 Gennevilliers • Par téléphone France métropolitaine : 01 73 05 67 50.

DOM-TOM et étranger : 00 33 1 73 05 67 50 • Par mail lecteurs@cuisineactuelle.fr

ANCIENS NUMÉROS

Contacter le service abonnements : adresses, téléphone et Internet ci-dessus.

Cuisine Actuelle

Magazine mensuel
édité par

PM PRISMA MEDIA

13 rue Henri Barbusse, 92230 Gennevilliers
Site Internet : cuisineactuelle.fr

Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €, d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant Gruner + Jahr Communication GmbH. Ses principaux associés sont Média Communication SAS, Gruner + Jahr Communication GmbH

RÉDACTION

13 rue Henri Barbusse - 92624 Gennevilliers cedex
Téléphone : 01 73 05 45 45
Pour joindre votre correspondant, composez le 01 73 05 suivi du poste de 4 chiffres indiqué après chaque nom.

Rédactrice en chef : Anne Gillet (6598)
Rédactrice en chef adjointe : Sophie Janvier (5705)
Directrice artistique : Marion Thérizol (6590)
Secrétariat : Sophie Lassous (6598)
Rédaction : Sophie Pasternak, chef de service (recettes, 6604) et Isabelle Contrepas, chef de service (magazine, 6605).
Secrétariat de rédaction : Christine Guérin, 1^{re} SR (6594) et Véronique Fève (6596)
Maquette : Michel Poyac, chef de studio (6607) et Corinne Letourneur (6608).
Photo : Sylvie Cornet, chef de service (6587).
Cuisineactuelle.fr : rédactrice en chef adjointe web : Marilyne Clarac (6863).
Sybille Joubert (6768), chef de rubrique ; Marion Poirot avec Aurélie Godin (6816), community manager.
Fabrication : Yann Saunier (6859).
Ont collaboré à ce numéro : V. Bestel, V. Bouvard, F. Dalbera, C. de Cointet, A. de Crozet, M.-C. Frédéric, J.-P. Frétillet, M. Gréard, A. Inquimbert, C. Lamontagne, N. Renaud, P. Roumégoux, E. Scotto, P. Sinsheimer, R. Sourdeix, L. Zambek.
Comptabilité : Laurence Tronchet (4558)

PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION

Chief Transformation Officer, Directeur Exécutif Prisma Media Solutions : Philipp Schmidt (5188)
Directrice Exécutive Adjointe : Anouk Kool (4949)
Directeur Délégué : Thierry Flamand (6426)
Brand Solutions Director : Chrystelle Rousseaux (6456)
Équipe commerciale : Fabrice Veiber (6417), Sabri Meddouri (4942). Directrice Exécutive adjointe innovation : Virginie Lubot (6448). Directrice déléguée Creative Room : Viviane Rouvier (5110). Directrice de projet : Élodie Davrin (6443). Responsable commerciale exécution : Chrystelle Roblette (6402). Directeur marketing études et communication : Charles Jouvin. Directeur marketing client : Laurent Grolée. Directeur délégué digital : David Folgueira (5055). Directrice des études éditoriales : Isabelle Demailly (5338). Directrice de la fabrication et de la vente au numéro : Sylvaine Cortada. Directeur des ventes : Bruno Recurt. Directrice marketing et business développement : Claire Bernard. Chef de groupe marketing : Marion Salomon. Directrice Éditoriale Digitale et Vidéo Pôle Femmes : Sandrine Odin. Directrice Exécutive Prisma Media Femmes : Pascale Socquet.

Directeur de la publication : Rolf Heinz

Service abonnements et anciens numéros :

62066 Arras Cedex 9. Service

abonnements 0 808 809 063

(service gratuit + prix appel)

Abonnements et anciens numéros :

prismashop.cuisineactuelle.fr

Abonnement Cuisine Actuelle +

Cuisine Actuelle HS (8 N°) : 58,80 €.

Photogravure : Allo Scan.

Imprimé en Allemagne :

Prinovia GmbH & Co, Plant Nuremberg, Breslauer

Strasse 300, 90471 Nuremberg

Provenance du papier : Finlande. Taux de fibres

recyclées : 0 %. Eutrophisation : P_{tot} 0,005 kg/To

de papier. Distribution : Presstalis.

ISSN : 09893091. Commission paritaire :

n° 0119 K 84150. Création

janvier 1991 © 2019 Prisma

Media. Dépôt légal :

février 2019

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.



PARTICIPEZ AU 1^{ER} CONCOURS D'ÉCRITURE DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Et si votre manuscrit améliorait le
quotidien de milliers de lecteurs ?

Vous avez écrit une méthode,
un guide, un roman graphique, une BD...
Donnez-lui une chance !

Florence Servan-Schreiber, la marraine du concours

« Comme j'ai un gros faible pour la psychologie positive, je connais le plaisir que provoque la lecture d'un texte ou d'un livre plein d'humanité. Alors j'en appelle à votre audace, votre envie, votre talent et vos expériences. Celles que vous rêvez de partager afin de devenir le futur auteur qui remportera le Concours d'écriture du Développement personnel Femme Actuelle - Kindle Direct Publishing.

Ne vous limitez pas, osez écrire et vous raconter, pour partager vos découvertes, conseils et pourquoi pas, même votre bonheur.

J'ai hâte ! »



Le manuscrit gagnant sera publié aux Editions Prisma
et adapté en livre audio par Audible.



Vous avez jusqu'au **31/03/2019**
pour déposer votre manuscrit sur :
www.amazon.fr/FA19

EDITIONS **PRISMA**

**Femme
Actuelle**

kindle
direct
publishing

PUBLIEZ VOS LIVRES EN
NUMÉRIQUE ET PAPIER

audible
une société amazon



TOMATES 100% ITALIENNES.

Depuis **120 ans**, Mutti travaille en collaboration avec **400 agriculteurs**, pour offrir les meilleures tomates. Cultivées en plein champ sous le soleil d'Italie, elles sont mises en conserves **moins de 24H après la récolte** pour préserver toute leur fraîcheur.

C'est avec les meilleurs ingrédients qu'on réussit les meilleures recettes !

Toutes nos recettes sont sur mutti-parma.com/fr et sur nos réseaux sociaux :   

SOLO POMODORO, SOLO MUTTI.*

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour – www.mangerbouger.fr