



recettes
recettes
recettes
recettes
recettes

DÉGUSTONS
NOS DIFFÉRENCES

Conception : Ève Le-Quang - Bureau de la vie scolaire, étudiante et de l'innovation
Réalisation : Christine Marie - Bureau des diplômes de l'enseignement technique

Illustrations

Première et dernière de couverture : Anaïs Bellot

Pages internes : Fathy Zarrouk - Lycée agricole de Lavour et Christine Marie - DGER



PRÉFACE	7
---------------	---

NOS RECETTES PRÉFÉRÉES.....	9
-----------------------------	---

AQUITAINE 11

LEGTA Périgueux	11
Cupcakes au yaourt et glaçage au citron du Canada	11
Basbousa de Turquie	12
Crème aux amandes	13
LPA Fazanis Tonneins	14
Khoubiza du Maroc	14
Baklawa du Liban.....	15
Tajine de poisson à la chermoula du Maroc.....	16

AUVERGNE 19

EPLFPA de Brioude-Bonnefont	19
Accras de morue de Martinique	19
LEAP Massabielle	20
Banh Chuoi du Vietnam	20
EPLFPA Montluçon Larequille	21
Pilao de poulet de Mayotte.....	21

BASSE-NORMANDIE 23

EPLFPA Alençon-Sées. site d'Alençon	23
Pogaça de Turquie	23
Lahmaçun de Turquie	25

BOURGOGNE 27

EPLFPA Chatillon sur Seine La Barotte	27
Min Sao de Madagascar	27
Cari pom'terre boucané de La Réunion.....	28



BRETAGNE29

LEGTA Théodore Monod - Rennes-le-Rheu	29
Briouates au thon du Maroc	29
Achards de légumes de Nouvelle-Calédonie	30
Cari de poulet de Guadeloupe et de La Réunion	31
Taboulé oriental du Maroc	32
Lycée du Mené - Merdrignac	33
Pastéis de nata du Portugal	33

CENTRE35

LEGTA de Bourges	35
Le bougna marmite de Nouvelle-Calédonie (versions familiale et collective).....	35
LPAP G. Bridet Anet	36
Salade de Martinique	36
Salade de betteraves du Maroc	37
Tiebou Diene du Sénégal	38
Dobos de Hongrie	39

LANGUEDOC-ROUSSILLON41

LAP de Gignac	41
Poulet Mafé, Tigadegue du Mali (versions familiale et collective).....	41
Clafoutis ananas-coco	42

LIMOUSIN43

LPA de Saint-Yrieix - La Faye	43
Samoussa de Mayotte à la limousine (versions familiale et collective)	43

MARTINIQUE47

LEGTA Croix-Rivail	47
Soupe giraumon (soup joumou) de Haïti.....	47
Soupe z'habitants	48
Soupe de pied	49
Salade de couac ou taboulé guyanais	50
Tarte au giraumon	51
Ti nain morue	52
Riz cantonais façon maman créole accompagné de jambon au four	53
Pain Monthieux et son coulis de chocolat	55



Pain au beurre au giraumon	56
Cookies moelleux au coco	57

MIDI-PYRÉNÉES59

LPA de Mirande	59
Poulet au curry du Cambodge (versions familiale et collective)	59
LEGTA Jean Monnet de Vic-en-Bigorre	61
Koulibiac de Russie	61
Bengane de Mayotte	62
Torment d'amour de Guadeloupe	63
LPA de Saint-Gaudens	64
Papa à la Huancaïna du Pérou	64
Chili con carne du Guatemala	65
Mousse aux fruits de la passion du Brésil	66
LEGTA de Villefranche de Rouergue	67
Poisson au lait de coco de Thaïlande	67
Carry du Cambodge	68
Tarte à la banane et à l'ananas	69

PAYS DE LA LOIRE71

MFR Les Sources	71
Fajitas avec tortillas du Mexique (versions familiale et collective)	71

POITOU-CHARENTES73

LEGTA d'Angoulême	73
Salade avocat/mangue de Thaïlande.....	73
Tortellinis et poulet d'Inde	74
Aletria du Portugal	75



LPA de Contamine sur Arve	77
Bortsh de Russie	77
Moussaka de Grèce ou Turquie	78
Baklawas du Moyen-Orient et du Maghreb	79
EPLFPA Saint-Ismier	80
Rougail saucisse de La Réunion	80
Gâteau à la patate douce de La Réunion.....	81
Dattes au chorizo d'Algérie	83
EPLFPA Monbrison-Précieux et Saint-Genest-Malifaux	84
Couscous de Tunisie	84



"Dégustons nos différences ! "

*"Le goût des autres,
c'est le monde entier à explorer..."*

Muriel Bastien

Nos différences, qui peuvent nous surprendre mais qui nous enrichissent, ne sont évidemment pas que culinaires ... Vivre ensemble n'est pas toujours évident comme l'attestent certains comportements que nous déplorons. Favoriser l'ouverture aux autres, le respect et l'intérêt aux cultures éloignées de la nôtre, c'est le but du projet "Dégustons nos différences". Il permet à l'enseignement agricole de s'engager dans la lutte contre le racisme et l'antisémitisme. Réfléchir aux discriminations liées à l'origine ethnique est nécessaire. Elles sont fréquentes et aggravées par la crise.

Ce peut être pour chacun l'occasion de puiser dans ses racines. La cuisine, les recettes transmises de générations en générations, sont un témoignage vivant d'un passé parfois enfoui. Collecter et mettre en valeur des recettes d'origine ultramarine ou étrangère, en les confiant aux chef-fes de cuisine des établissements d'enseignement agricole, était l'objectif du concours organisé par le bureau de la vie scolaire, étudiante et de l'insertion, de la Direction Générale de l'Enseignement et de la Recherche, soutenu par la Caisse Centrale de la Mutualité Sociale Agricole. Cela a permis un dialogue entre les élèves et avec la communauté éducative. Parfois, les parents se sont joints aux chefs, apportant leur savoir-faire et leur fierté de l'intérêt porté à leur culture.

Je félicite chaleureusement tous les établissements qui ont participé au concours et particulièrement les deux lycées primés : Montravel et Lavaur.

On ne peut, en matière de lutte contre le racisme, se contenter de beaux discours qui ne touchent que les convaincus. En passant par les sens (goût, odorat), grâce à la cuisine mijotée par les chef-fes et les jeunes qui ont participé avec enthousiasme au projet, on peut espérer laisser une trace délicate et précieuse, celle d'un moment convivial, de la découverte de saveurs et d'odeurs venues d'ailleurs. Quoi de plus emblématique qu'un repas partagé ?

Je vous invite à découvrir des recettes interculturelles collectées par les élèves des établissements agricoles, cela nous ouvre une fenêtre sur le monde. C'est d'ailleurs une mission de coopération internationale de l'enseignement agricole à laquelle je suis très attachée.

Pour celles et ceux qui douteraient de l'impact d'une telle action, je rappellerai cette pensée de Lao-Tseu "Mieux vaut allumer une bougie que maudire les ténèbres".

Bonne cuisine et bon appétit !

La Directrice Générale
de l'Enseignement et de la Recherche

Mireille RIOU-CANALS





NOS RECETTES PRÉFÉRÉES

repas d'outre mer et
d'ailleurs
les humains doivent se
reconnaître dans leur humanité
commune en même temps que
reconnaître leur diversité tant
individuelle que culturelle.»

Edgar Morin





Cupcakes au yaourt et glaçage au citron

CANADA

INGRÉDIENTS

- 1 yaourt nature au lait de chèvre
- 3 pots de farine (mesurez à l'aide d'un pot de yaourt vide)
- 2 pots de sucre
- 4 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pot d'huile
- 1 pincée de sel
- Pour le glaçage :
- 1 dl de jus de citron
- 100 g de sucre glace



Quantité : 10 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes
Coût de la recette : pas cher
Niveau difficulté : facile

PRÉPARATION



Préchauffez le four th.6 (180°C).

Séparez les blancs des jaunes d'œufs.

Battez les jaunes avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajoutez le pot d'huile, battez à nouveau, ajoutez le yaourt et battez.

Mélangez la levure à la farine, rajoutez et battez le tout.

Mettez une pincée de sel dans les blancs, battez-les en neige ferme.

Incorporez délicatement les blancs en neige à la pâte.

Beurrez vos moules à cupcakes et versez-y la pâte (*ou versez directement dans vos caissettes à cupcakes*).

Enfournez environ 20 min.

Piquez le gâteau avec la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson. La pâte ne doit plus accrocher au couteau.

Sortez du four, laissez refroidir et démoulez.

Glaçage

Pour le glaçage, prenez un bol et mettez-y le sucre glace.

Ajoutez au fur et à mesure le jus de citron en mélangeant.

Une fois le mélange délayé et encore épais, répartissez-le sur le dessus de vos cupcakes.

Laissez durcir le glaçage pendant 1h





Basboussa

TURQUIE

INGRÉDIENTS

- 2 yaourts naturels (le pot de yaourt sert de doseur)
- 2 œufs
- 1 pot ½ de sucre semoule
- 1 pot de beurre fondu
- 3 pots de semoule moyenne (pas la semoule de couscous)
- 2 pincées de caviar de vanille de Bourbon
- 1 sachet ½ de levure chimique

Pour le sirop :

- ½ litre d'eau 350 g de sucre semoule
- 1/2 verre d'eau de fleur d'oranger ou de jus de citron
- Amandes mondées ou pistaches pour la décoration

PRÉPARATIONS



Préparation du sirop :

Dans une casserole, mélangez le sucre ; l'eau et l'eau de fleur d'oranger (ou le citron) puis faites bouillir le tout au moins 3mn jusqu'à ce que ça commence à prendre la consistance d'un sirop. Laissez refroidir.

Préparation pour la garniture :

Préchauffez votre four à 180° C.

Mélangez tous les ingrédients dans un cul-de-poule à l'aide d'un fouet puis versez la pâte dans un plat à gratin.

Enfournez le plat pendant 20minutes. Le dessus de votre basboussa doit être doré.

Sortez le plat du four puis imbiber du sirop quand c'est encore chaude.

Pour une question de goût pas trop sucré, il est préférable de ne mettre que la moitié de sirop.

Coupez votre basboussa en losanges et décorez avec les amandes ou les pistaches.

J'ai choisi cette recette parce que dans ma famille c'est un dessert traditionnel.

J'ai voulu faire découvrir cette recette à mes camarades pour qu'ils en sachent plus sur les desserts turcs ainsi que le pays et ses traditions.





INGRÉDIENTS

- 3 feuilles de gélatine dissoute
- 300 g de sucre
- 3 g de sel
- 6 oeufs
- 90 cl lait
- 1,5 cl d'essences d'amande
- 75 cl de crème double
- Amandes effilées

Pour la sauce :

- 105 cl de jus d'abricots
- 300 g de sucre
- 3 cl de jus de citron
- 225 g d'abricots secs, hachés

PRÉPARATIONS



Mettre la gélatine, la moitié du sucre, le sel, les jaunes et le lait dans une casserole et faites chauffer à feux doux, en tournant jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.

Sortez du feu et incorporer l'essence d'amandes.

Laissez refroidir jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Battez les blancs en mousse puis battez encore en incorporant le reste de sucre.

Continuez à battre jusqu'à ce que la neige soit ferme et brillante.

Fouettez la crème pour qu'elle soit épaisse.

Incorporez crème et blancs d'œuf dans les jaunes d'œufs.

Répartissez dans huit moules (15cl chacun). Mettez au frais.

Pour la sauce

Mettez tous les ingrédients dans une casserole couvrez et laissez mijoter 20 à 25 minutes.

Mettez au frais.

Pour servir, versez la sauce sur la crème d'amandes non démoulée, puis parsemez d'amandes.





INGRÉDIENTS

- 1 kg de Khoubiza coupée finement (mauve)
- 1 petit verre d'huile d'olive
- 10 gousses d'ail
- 1 Cc de cumin
- 1 petit bouquet de persil et de coriandre hachés
- 1/4 de verre de jus de citron
- harissa selon goût
- 1 citron confit
- 100 g d'olives violettes
- sel selon goût

PRÉPARATION



Bien laver la Khoubiza, et la couper en petits morceaux.

Mettre la Khoubiza dans un couscoussier sur le feu pour une cuisson à la vapeur.

Ajouter la moitié du persil et de la coriandre hachés, et l'ail haché.

Cuire à la vapeur pendant 35 minutes.

Dans une marmite sur le feu, mettre l'huile d'olive, la coriandre restante, l'ail restant, le sel, le cumin, la harissa et le jus de citron.

Ajouter la Khoubiza cuite à la vapeur en continuant de remuer pendant 15 minutes.





INGRÉDIENTS

- 50 Feuilles de briouat (brick)
- 2 œufs battus

Pour la farce

- 1 poulet de 2 kg désossé
- 500g de carottes
- 250g de germes de soja
- 100g de vermicelles de riz
- 1 œuf
- 1 bouquet de persil, 4 feuilles de menthe
- 1 Cc de sel, 1 CS de poivre

Pour la sauce

- 3 CS d'huile
- 1 bouquet de coriandre, 1 bouquet de menthe
- 1 Cc de piment doux, 1/2 cuillère à piment fort
- 1/2 Cc de cumin en poudre
- 1/2 Cc de sel

Pour la friture : de l'huile



PRÉPARATION



Dans une cocotte, faites cuire le poulet désossé 20 minutes à feu moyen.

Pelez les carottes et râpez-les grossièrement.

Coupez les germes de soja.

Plongez les vermicelles 5 minutes dans de l'eau bouillante, égouttez-les, hachez-les grossièrement.

Lavez et hachez le persil et la menthe.

Hachez grossièrement la chair du poulet.

Mélangez-la soigneusement avec les carottes, le soja, les vermicelles, les fines herbes, l'œuf, le poivre et le sel.

Pliez les feuilles et procédez comme pour les feuilletés à la viande hachée.

Préparez la sauce avec l'huile, la menthe et la coriandre hachées, les piments, le cumin et le sel.

Dressez les feuilletés sur un lit de feuilles de salade verte, présentez la sauce à part.





INGRÉDIENTS

- Poisson (queues de lottes mais en principe j'utilise du merlan) donc 2 merlans
- Pommes de terre
- Carottes
- Courgettes
- Champignons
- 2 oignons
- Poivrons
- 2 citrons coupés en tranches

Pour la chermoula:

- Du persil, de la coriandre
- 3 gousses d'ail
- Le jus d'un citron
- 1 Cc pleine de cumin, de paprika, de piment
- 1 demi verre d'huile d'olive

PRÉPARATION



Commencez par laver le poisson, le vider et lui enlever la tête. Préparez maintenant la chermoula, mettre l'ail dans un "bol a pilon" et l'écraser avec le pilon. Une fois l'ail écrasé, ajoutez les épices et continuer à écraser, ajoutez le persil et la coriandre environ une demi botte de chaque, écrasez bien le tout avec le pilon.

Ajoutez maintenant l'huile d'olive et le jus de citron, mélangez bien. Vous avez réalisé votre chermoula.

Maintenant, mettre le poisson dans un saladier et versez la chermoula dessus frottez bien le poisson avec la chermoula pour qu'elle pénètre bien.

Réservez un peu de chermoula pour la suite.

Couvrez avec un linge ou de l'aluminium et laissez reposer au frais moins une heure, le mieux étant de le laisser reposer toute la nuit. Lavez et épluchez et coupez vos légumes, coupez l'oignon en fines lamelles, mettez le poivron sur le grill de la gazinière puis directement dans un sac plastique pour pouvoir l'éplucher facilement. Coupez le en fines lamelles.

Une fois le poisson prêt, mettez un peu d'huile d'olive dans le tajine, badigeonnez vos pommes de terre avec la chermoula, mettez les carottes par dessus, les tomates, les oignons et pour finir le poisson. Disposez les tranches de citron tout autour du tajine et sur le poisson. Versez de l'eau dans la chermoula qu'il vous reste et versez le tout dans le tajine, moi j'y ajoute aussi quelques pointes de harissa un peu partout

Couvrez avec le haut du tajine et laissez cuire à feu doux au moins 2 heures en surveillant la cuisson.

Lorsque le tajine est presque cuit, émincez deux gousses d'ail, un peu de persil et des champignons, versez de l'huile d'olive dans une poêle et ajoutez y les champignons, l'ail, le persil, du sel, du poivre et faites cuire le tout, une fois cuits rajoutez les champignons sur le tajine et servez...





Quand j'étais petite, j'ai vécu 8 ans en Martinique car ma mère était originaire de là-bas et avait beaucoup de proches qui y vivaient.

Je me rappelle encore des fois où je cuisinais avec ma mère et mon arrière-grand-mère.

Nous faisons souvent des gâteaux ou d'autres pâtisseries mais le moment que je préférais, était celui où nous faisons des accras de morue.

J'adorais ce moment parce que le fait de cuisiner avec elles me faisait me sentir grande et débrouillarde !

Mais bien sûr le meilleur moment était celui de la dégustation, les accras de ma mère avaient un goût exquis, croustillants à l'extérieur et fondants à l'intérieur, doux et un peu pimentés à la fois, ils étaient juste délicieux.

Des fois, en y repensant, je ressens une certaine nostalgie, car ma mère dit qu'on ne trouve pas toutes les épices et le piment que l'on utilisait dans la recette, en Métropole.

Elle avait raison, j'avais essayé d'en refaire, mais cela n'avait pas le même goût. Du coup, j'attends impatiemment l'été pour y retourner et en faire avec mon arrière-grand-mère.





Accras de morue

MARTINIQUE



INGRÉDIENTS

- Morue
- Court-bouillon
- Bouquet garni

Pour la pâte:

- Farine
- sel
- poivre
- levure
- piment
- oeufs
- lait

PRÉPARATIONS



Préparation de la morue:

Dessaler la morue dans une grande quantité d'eau, changer l'eau très souvent durant 4 heures minimum. Cuire au court-bouillon la morue avec le bouquet garni environ 20 mn. Écumer, égoutter, enlever les arêtes et émietter dans une assiette le morue encore tiède (plus facile que de le faire lorsqu'elle est froide).

Préparation de la pâte :

Faire un puits avec la farine, mettre le sel, le poivre, la levure et le piment. Incorporer un à un les œufs, puis le lait en travaillant le pâte avec ses doigts pour obtenir une préparation homogène, un peu molle. Émincer très petit l'oignon, la cive, le persil et les rajouter à la pâte. Recouvrir d'un linge et attendre 1 heure que la pâte gonfle un peu,

Finition et cuisson :

Incorporer doucement la morue à la pâte. Prélever la pâte par cuillerée à café et plonger dans le bain d'huile bouillante. Retourner lors de la cuisson, comme pour un beignet, retirer lorsque les accras sont bien dorés. Déposer sur un papier absorbant, continuer l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.. Servir soit à l'apéritif ou comme entrée (les accras accompagnés d'une salade verte et des crudités).





INGRÉDIENTS

- 5 bananes
- 150 g de sucre
- 400 ml de lait de coco
- 1 sachet de sucre vanillé
- 9 tranches de pain de mie
- 2 œufs

PRÉPARATION



Après avoir ôté la croûte du pain de mie, faites-le tremper dans un saladier avec le lait de coco, puis le réduire en bouillie à la main en y ajoutant le sucre vanillé.

Dans un autre saladier, battez les œufs à la fourchette, ajoutez le sucre et mélanger.

Unissez les deux mélanges.

Huilez un moule à gâteau et tapissez le de farine afin que la préparation ne colle pas à la cuisson.

Coupez la moitié des bananes dans le sens de la longueur et disposez les au fond du moule (côté bombé au fond du moule).

Mettez une couche de crème puis de nouveau des bananes et finissez par la crème.

Faire cuire 1 heure à 180 °.

Gâteau vietnamien à la banane

C'est un gâteau typique vietnamien à base de riz gluant.

La recette traditionnelle a été modifiée afin de faciliter la préparation.

Le gâteau au riz gluant sera cuit à la vapeur alors que celui à base de pain blanc sera cuit au four.

Ces gâteaux sont normalement consommés lors des fêtes de la mi-automne (Têt Tring-Thu). Les familles dégustent ces gâteaux cuits au four et diversement farcis. Il y a aussi des processions de lanternes ayant la forme de la lune ou des étoiles.





Pilao de poulet

MAYOTTE

INGRÉDIENTS

- 1kg de viande (poulet ou bœuf)
- 600g de riz
- 2 oignons
- 1 boîte de tomates pelées
- 1 boîte de tomates concentrées
- 2 cuillères à soupe de cumin
- poivre, gros sel



Quantité : 6 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : environ 1 heure
Coût de la recette : cher
Niveau difficulté : moyen

PRÉPARATION



Coupez la viande, les oignons et les tomates pelées en petits morceaux.

Lavez la viande, mettez-la dans une marmite.

Mettez les oignons et les tomates dans deux bols.

Couvrez la viande d'eau salée. Faites cuire pendant 20mn, à partir de l'ébullition.

Écrasez le poivre et le cumin ensemble.

Ouvrez la boîte de tomates concentrées. Mélangez avec les tomates pelées.

Prenez une autre marmite et mettez-y l'huile et faites chauffer. Versez-y l'oignon. Faites-le un peu revenir puis ajoutez les tomates, le poivre et le cumin, le sel et enfin la viande. Faites chauffer la sauce.

Lavez le riz et versez-le dans la sauce. Mélangez-le jusqu'à la cuisson (de 15 à 30 mn selon le type de riz employé). Ensuite couvrez le plat et laissez-le reposer pendant 10 mn.

Cette recette est un plat traditionnel de Mayotte, on la cuisine lorsqu'on invite des gens ou simplement quand on en a envie.

C'est ma mère qui m'a donné la recette, elle la tient de sa mère et ainsi de suite.

Là-bas ce sont les femmes qui cuisinent. Je suis arrivé de Mayotte en 2012 et, cette année, je suis en CAPA PAUM. J'ai le sourire car c'est un mélange de plaisir de faire découvrir à mes camarades un plat de chez moi, et j'ai envie de déguster une recette que j'aime tout particulièrement.

Le pilao est un plat traditionnel mahorais à base de viande de poulet ou de bœuf cuit dans du riz à la tomate et épicé. Le pilao d'El-Faiz est parfumé au poivre et au cumin, mais il peut être assaisonné différemment selon les régions et les goûts.

Anecdote





BASSE-NORMANDIE

EPLFPA Alençon-Sées, site d'Alençon



Pogaça

TURQUIE

INGRÉDIENTS

- 400 ml lait tiède
- 200 ml huile de tournesol
- 1 sachet de levure de boulanger
- 2 œufs
- 1 Cc de sel
- 700 g farine

Pour la farce :

- 250 g Feta
- Persil



Quantité : collectivité
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 30 minutes
Coût de la recette : pas cher
Niveau difficulté : facile

PRÉPARATION



Mélanger le lait tiède et l'huile dans un saladier puis ajouter la levure.
Ajouter un peu de farine puis mélanger.
Ajouter les œufs battus, le sel et le reste de farine.
Pétrir la pâte jusqu'à obtention d'une boule homogène.
Recouvrir d'un linge et laisser doubler de volume (1 à 2 heures selon la température).
Dégazer la pâte.
Prendre une boule de pâte de la taille d'une noix.
Avec la paume des mains, étaler la boule pour obtenir un cercle.
Faire deux entailles avec un couteau de chaque côté du cercle.
Déposer un peu de fêta et de persil dans le centre du cercle entre les deux entailles.
Soulever un côté découpé puis le rabattre.
Faire de même avec le deuxième côté.
Déposer les pogaça sur une plaque du four.
Badigeonner de jaune d'œuf et mettre au four préchauffé à 180°C pendant 30 minutes



Le lahmaçun est très consommé durant la période du ramadan.

Je me souviens que mon père m'a dit que ça avait été inventé dans la ville d'Afyon et que sa recette n'avait pas changé depuis.

La première fois que j'ai cuisiné des lahmaçun, ils ont brûlé dans le four et j'ai été obligée de tous les jeter.

Ça commençait mal mais il y a 3 mois, j'en ai refaits et ma mère m'a félicitée en me disant qu'ils étaient très bons, j'étais contente parce que c'était seulement la troisième fois que je faisais ce plat.





INGRÉDIENTS

Garniture :

- 1 kg de viande hachée (bœuf)
- 1 kg 250 de tomates
- 1 bouquet de persil
- 300 g poivron
- 10-12 gousses d'ail
- 1,5 CS de concentré de tomate
- sel, poivre, paprika

Pâte :

- 6 verres de farine
- 1 Cc de sel
- 1 Cc de sucre
- 1,5 verre d'eau tiède
- 1 CS de levure en poudre
- 1/2 verre de huile



PRÉPARATIONS



Pour la garniture :

Couper les tomates et les poivrons en 4.

Émincer le persil.

Mixer tous les ingrédients de la garniture.

Laisser reposer la garniture.

Passer la pâte dans une passoire pour bien enlever le jus de tomate.

Préparation de la pâte :

Mélanger la farine avec la levure en poudre.

Incorporer le sel, le sucre et l'huile.

Verser doucement l'eau tiède.

Malaxer la pâte jusqu'à obtenir une pâte ferme et homogène.

Laisser reposer 30 minutes.

Préparation du lahmaçon et cuisson :

Couper la pâte en petits morceaux et les rouler en boule.

Étaler la pâte jusqu'à obtenir une fine pizza de 30cm de diamètre.

Rajouter la garniture sur la pâte en l'étalant.

Préchauffer le four à 250°.

Laisser cuire moins de 10 minutes.





BOURGOGNE

EPLFPA Chatillon sur Seine La Barotte



Minsao

MADAGASCAR

INGRÉDIENTS

- 1 sachet de nouille (ou à défaut du spaghetti),
- 2 escalopes de poulet, dinde ou porc (à défaut de filet de viande)
- 250 g de crevettes
- 2 œufs
- 1/2 concombre
- 1 carotte
- 1/2 poignet de haricot vert
- 1 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillères à soupe de farine de manioc ou maïzena
- sel.



Quantité : 4 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 30 minutes
Coût de la recette : moyen
Niveau difficulté : facile

PRÉPARATION



Cuire les nouilles. Pendant ce temps, coupez les escalopes en lamelles, ajoutez la sauce soja et la farine manioc, mettez du sel. Décortiquez les crevettes.

Coupez les carottes et haricots verts en fins bâtonnets. Épluchez le 1/2 concombre, coupez en deux dans le sens de la longueur, enlevez les graines, les émincer.

Dans une casserole, faites bouillir les carottes et haricots verts environ 5 min (ils doivent rester croquants), égouttez et mettez de côté. Dans une poêle, faites revenir dans un peu d'huile très chaude les escalopes, ajoutez les légumes, mettez le tout dans les nouilles et lait. Réserver de côté.

Faites ensuite revenir dans un peu d'huile les concombres et mettez de côté.

Faites une omelette avec les œufs, coupez en lamelle et mettez de côté.

En dernier faites revenir dans un peu d'huile chaude les crevettes.

Dans un plat, mettez les nouilles mélangés avec les légumes, décorez avec le concombre, les œufs et les crevettes, servez chaud. Vous pouvez remplacer les nouilles par du riz

Vous pouvez également choisir les légumes que vous voulez, ici j'ai mis du poivron vert à la place des haricots verts.





INGRÉDIENTS

- 500g de boucané
- 1,5 kg de pommes de terre
- 6 gousses d'ail
- sel poivre thym
- 1 pincée de safran
- 4 oignons
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 3 tomates

PRÉPARATION



Coupez le boucané en morceaux de 2 cm, lavez le et faites le bouillir 2 à 3 fois, ensuite mettez le à cuire dans un peu d'eau pendant 20 min jusqu'à évaporation.

Versez les 3 cuillères d'huile et laissez frire.

Pilez les épices et hachez l'oignon et les tomates.

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux.

Lorsque le boucané est frit, faites roussir l'oignon, les épices et ajoutez le safran, le thym et les tomates.

Tournez et laissez mijoter pendant 2 minutes.

Ajoutez les pommes de terre et un peu d'eau.

Tournez, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 1/2 heure.



BRETAGNE

LEGTA Théodore Monot - Rhennes-le-Rheu



INGRÉDIENTS

- 8 feuilles de brick
- 400g de thon frais ou en conserve au naturel
- 2 poivrons
- 1 poireau
- 1 c. a soupe de persil haché
- 2 gousses d'ail
- 2 pincées de cumin moulu
- 2 pincées herbes de Provence
- 2 c. à café d'huile
- sel
- huile pour friture



PRÉPARATION



Si vous utilisez du thon en conserve, égouttez-le. S'il s'agit de thon frais, coupez-le en lamelles et faites revenir celles-ci 2 minutes à la poêle sur feu moyen, avec une Cc d'huile.

Pelez et écrasez la gousse d'ail. Hachez grossièrement le thon au couteau et réservez.

Couper le poireau et les poivrons en fines lamelles, ajoutez l'ail, le persil, le cumin, le poivre, les herbes de Provence et un peu de sel et faites revenir 15 minutes à la poêle.

Ajoutez le thon à la préparation et laissez mijoter encore 15 minutes.

Découpez dans chaque feuille de brick 3 bandes d'environ 7 cm de large.

Poser une bande de pâte devant vous.

Déposez une cuillerée de farce à 3 cm d'une extrémité, puis rabattez la pâte en formant un triangle.

Continuer à plier alternativement à droite et à gauche, puis glisser l'extrémité de la bande dans la dernière pliure.

Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

Faites chauffer l'huile de friture dans une sauteuse.

Faites-y dorer les briouates 2 ou 3 minutes de chaque côté, puis égouttez-les sur du papier absorbant.





INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes

- 150 g de carottes
- 150 g de chou blanc
- 150 g de chou chou (ou cristophine)
- 150 g de haricots verts
- 50 g d'oignons
- 25 g de racine de gingembre
- 3 gros piments (facultatif)
- 2 gousses d'ail
- 1 Cc de curcuma en poudre
- 2 CS de vinaigre
- huile
- sel

Pour 620 personnes,

- 7 kg de carottes
- 6 pièces de chou blanc de la ferme du lycée
- 5 kg de haricots verts
- 50 g d'oignons
- 1 kg de racine de gingembre
- 10 piments d'oiseaux
- 10 gousses d'ail
- 250 g de curcuma en poudre
- huile
- sel

PRÉPARATION



Lavez les légumes.

Épluchez les carottes et les choux.

Coupez les gros piments dans le sens de la longueur.

Équeutez les haricots verts. Hachez le chou.

Taillez tous les légumes en lanières.

Pelez l'ail et la racine de gingembre. Les piler (ou les mixer) avec une cuillère à café de sel.

Émincez les oignons.

Les faire revenir dans de l'huile chaude avec le mélange ail, gingembre pilé et une cuillère à café de curcuma.

Ajoutez alors la julienne de légumes.

Terminer la cuisson de suite.

Ajoutez le vinaigre.

Rectifiez l'assaisonnement.

Pour finir... Les achards peuvent aussi être servis en condiment avec les plats chauds.

Les achards sont une salade cuite composée de plusieurs légumes coupés finement.

La préparation des achards prend beaucoup de temps ! Ils se mangent en entrée, avec du pain lors de repas quotidiens, ou en accompagnement d'une viande, du rôti de porc par exemple, lors de grands festins (mariages, baptêmes...).



Anecdote





INGRÉDIENTS

- 1 poulet de 1,5 kg
- 6 cuillères à soupe d'huile
- 2 gros oignons émincés
- 2 gousses d'ail
- gingembre (très peu, morceau ou poudre)
- 1 branche de thym
- 2 pincée de curcuma (ou safran en poudre)
- 3 tomates hachées finement
- 3 pincées de sel (selon votre goût)



PRÉPARATION



Coupez le poulet en morceaux et le faire dorer dans une cocotte avec l'huile.
Ajoutez les oignons et faites-les roussir, mettez ensuite l'ail et le gingembre écrasé.
Ajoutez les tomates et le thym, colorer avec le curcuma.
Salez.
Mettre en peu d'eau et laisser mijoter à feu moyen pendant 15 à 20 minutes.
Accompagnez avec du riz





Taboulé oriental aux petits légumes

MAROC

INGRÉDIENTS

- 5 kg de Semoule de blé fine
- 2,5 kg de Tomates
- 1 kg de Raisins de Corinthe
- 1 kg d'Oignons rouges
- 5 kg de Concombres
- 3 kg de Menthe fraîche
- 5 citrons jaune
- 50c1 d'huile d'olive
- sel, poivre



Quantité : 620 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : indications semoule
Coût de la recette : pas cher
Niveau difficulté : facile

PRÉPARATION



Préparez la semoule comme indiqué sur le paquet.
Laissez-la refroidir en l'égrainant régulièrement.
Faites tremper les raisins dans l'eau tiède.
Lavez les tomates et les concombres.
Ouvrez les concombres en 2 et épépinez-les, retirez les pédoncules des tomates.
Coupez concombres et tomates en petits dés.
Épluchez les oignons et les hachez.
Pressez le jus des citrons.
Mélangez le jus de citron et l'huile d'olive.
Lavez, séchez et effeuillez la menthe. Ciselez-les.
Egouttez les raisins.
Mettez la semoule dans un grand plat.
Ajoutez les dés de légumes, les raisins et les herbes ciselées.
Salez, poivrez et mélangez avec les mains.
Puis arrosez de sauce citron/huile d'olive et mélangez à nouveau.
Mettez au frais jusqu'au moment de servir.





INGRÉDIENTS

Pour 24 Pastéis :

- 500 ml de lait
- 500 g de sucre
- 60 g de farine
- 7 œufs
- 1 gousse de vanille
- jus de citron
- 1 pâte feuilletée



PRÉPARATION



Cuire le lait dans une casserole avec la gousse de vanille fendue en 2.
Mélanger dans un saladier la farine, le sucre et le sel.

Lorsque le lait arrive à ébullition, retirer la casserole du feu, enlever la gousse de vanille en lui retirant ses petites graines pour les mettre dans le lait.

Mélanger avec la préparation farine et sucre.

Rajouter 4 jaunes d'œuf et l'œuf entier, ainsi que 3 cuillères à soupe du jus de citron.

Mélanger le tout énergiquement.

Étaler la pâte feuilletée dans les petits moules à "pastéis de nata" ; avec une cuillère à soupe, verser la préparation dans les moules.

Cuire à environ 200°/210°C (thermostat 7) pendant une dizaine de minutes.

Prolonger le temps de cuisson si nécessaire, les pasteis doivent être bien dorés, avec même un très léger aspect brûlé à certains endroits.







Bougna, marmite

NOUVELLE-CALÉDONIE

INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes

- Viande (de 1,3 à 1,5 kg) poulet ou poisson,
- 1 litre de lait de coco frais,
- 1 igname (1 kg),
- 2 taros
- 6 ou 7 patates douces,
- 2 ou 3 bananes (poingos, par ex),
- 1 belle tomate,
- 2 oignons verts, 1 oignon,
- sel,
- poivre,
- des feuilles de bananier.

Pour 358 personnes

- Viande (55,432 kg) poulet ou poisson,
- Lait de coco frais (30 l),
- Igname (34,5 kg),
- Taros (34,95 kg)
- Patates douces (48 kg),
- Bananes (poingos par ex) (21,65 kg),
- Tomates (24 kg),
- Oignons (20 kg),
- sel,
- poivre,
- des feuilles de bananier.



PRÉPARATION



Éplucher et laver les morceaux de taro, d'igname et de patate douce.

Laissez les dans l'eau pour qu'ils ne noircissent pas.

Rayer les ignames à la fourchette pour permettre une meilleure pénétration du lait de coco.

Recouvrir le fond de la marmite avec une feuille de bananier passée à la flamme et coupée en deux, déposer les taros, puis l'igname et la patate douce, verser le lait de coco sur le tout.

Commencer la cuisson

Installer la viande par-dessus et la recouvrir de morceaux de bananes, tomates,

Ajouter les oignons en fin de cuisson.

Après une heure et demie de cuisson à feu doux, nous pouvons apprécier dans notre assiette l'authenticité gustative du bougna.





INGRÉDIENTS

- 20 pamplemousses
- 6 ananas
- 2 kg de thon
- Sel, poivre
- Sauce crudité

PRÉPARATION



Couper les ananas en 2.

Retirer la partie centrale et détacher la pulpe de l'écorce et la couper en petits dés et réserver

Couper les pamplemousses en 2.

A l'aide d'un couteau retirer la pulpe sans entamer la peau.

Couper la pulpe en dés et réserver.

Recueillir le jus et le mettre de côté.

Ouvrir les boîtes de thon et l'émietter.

Réserver quelques dés de fruits.

Parfumer la sauce crudité avec le jus des pamplemousses.

Mélanger les dés d'ananas, de pamplemousse et le thon et la sauce.

Disposer sur le dessus des dés de fruits.

Conserver au frais jusqu'au moment de servir.





Salade de betteraves

MAROC

INGRÉDIENTS

- 2 kg de betteraves rouges bien cuites et épluchées
- 4 gros oignons blanc émincé
- 4 cuillerées à soupe de persil plat haché
- 2 cuillerée à café de. cumin
- Sel et poivre noir
- Le jus de 2 citrons
- 3 dl d'huile d'olive



Quantité : 10 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : sans
Coût de la recette : pas cher
Niveau difficulté : facile

PRÉPARATION



Couper les betteraves en fines rondelles.

Dans un saladier, mélanger huile, citron, sel, poivre, sucre et cumin.

Fouetter ce mélange,

Y verser les betteraves, l'oignon, et le persil.

Bien remuer

Conserver au frais jusqu'au moment de servir.





Tiebou Dienne

SÉNÉGAL

INGRÉDIENTS

- 12 Kg de colin découpé en morceaux.
- 1 Kg de poisson séché
- 1 Kg de concentré de tomate.
- 3 L d'huile d'arachide
- 8 piments frais verts
- 8 piments rouges
- 12 Kg de riz
- 2 Kg de carottes
- 8 petits choux
- 3 Kg de patates douces
- 3 Kg d'aubergines
- 2 Kg de navet,
- persil
- 8 oignons



Quantité : collectivité
Préparation : 1 heure
Cuisson : 2 heures
Coût de la recette : cher
Niveau difficulté : moyen

PRÉPARATION



Hachez les oignons, le persil et les piments rouges, salez.

Faites un petit trou dans chaque morceau de poisson et remplissez de ce mélange.

Dans une cocotte, faites chauffer l'huile et faites revenir dedans les tranches de poisson.

Retirez et remplacez par le reste des oignons hachés, le concentré de tomate et de l'eau.

Portez à ébullition. Laissez mijoter 5 minutes à feu doux.

Ajoutez les aubergines, les navets, les patates douces, les carottes, puis les choux coupés en quartiers, les piments coupés en petits morceaux, le poisson séché coupé en tronçons.

Couvrez d'eau. Salez, Poivrez. Portez à ébullition, baissez le feu, laissez mijoter pendant une bonne heure.

Ajoutez les tranches de poisson.

Laissez encore mijoter pendant une demi-heure.

Retirez les tranches de poisson et les légumes avec un peu de sauce et gardez les pour la présentation.

Laissez le reste de la sauce sur le feu, ajoutez-y le riz, laissez cuire une vingtaine de minutes.

Servez le riz cuit dans le plat, décorez avec les tranches de poisson, les légumes et la sauce.





INGRÉDIENTS

Pâte

- 4 œufs
- 2 kg de sucre semoule
- 4 kg de farine
- Sucre vanillé
- Levure
- 800 g de beurre mou
- Sel

Crème

- 2 kg de chocolat amer
- 1 kg de sucre
- 2 kg de beurre ramolli
- 30 jaunes d'œufs
- 20 cs de cacao amer



PRÉPARATIONS

Préchauffez le four à 200°C th 6. Beurrez les moules à génoises.

Préparez de la génoise : Cassez les œufs, battez les 5 min avec le sucre.

A part, mélangez la farine, sucre vanillé, la levure et le sel.

Ajoutez les œufs, remuez bien avec une spatule plate. Si la pâte est trop sèche, ajoutez un peu d'eau tiède.

Séparez-la en 40 boules que vous abaissez au rouleau fariné en rondelles de 5 millimètre d'épaisseur.

Disposez les galettes dans les moules, faites cuire environ 10 min. Démoulez-les et conservez sur une grille.

Préparez la crème : dans un récipient supportant la chaleur, battre œufs et sucre jusqu'au blanchiment, fouetter la masse au bain-marie pour que le mélange double de volume. Ajoutez le chocolat fondu. Ajoutez le beurre ramolli petit à petit en battant au batteur électrique, jusqu'à ce qu'il soit incorporé et que la crème soit épaisse.

Montage : alternez les couches de génoise et de la crème.

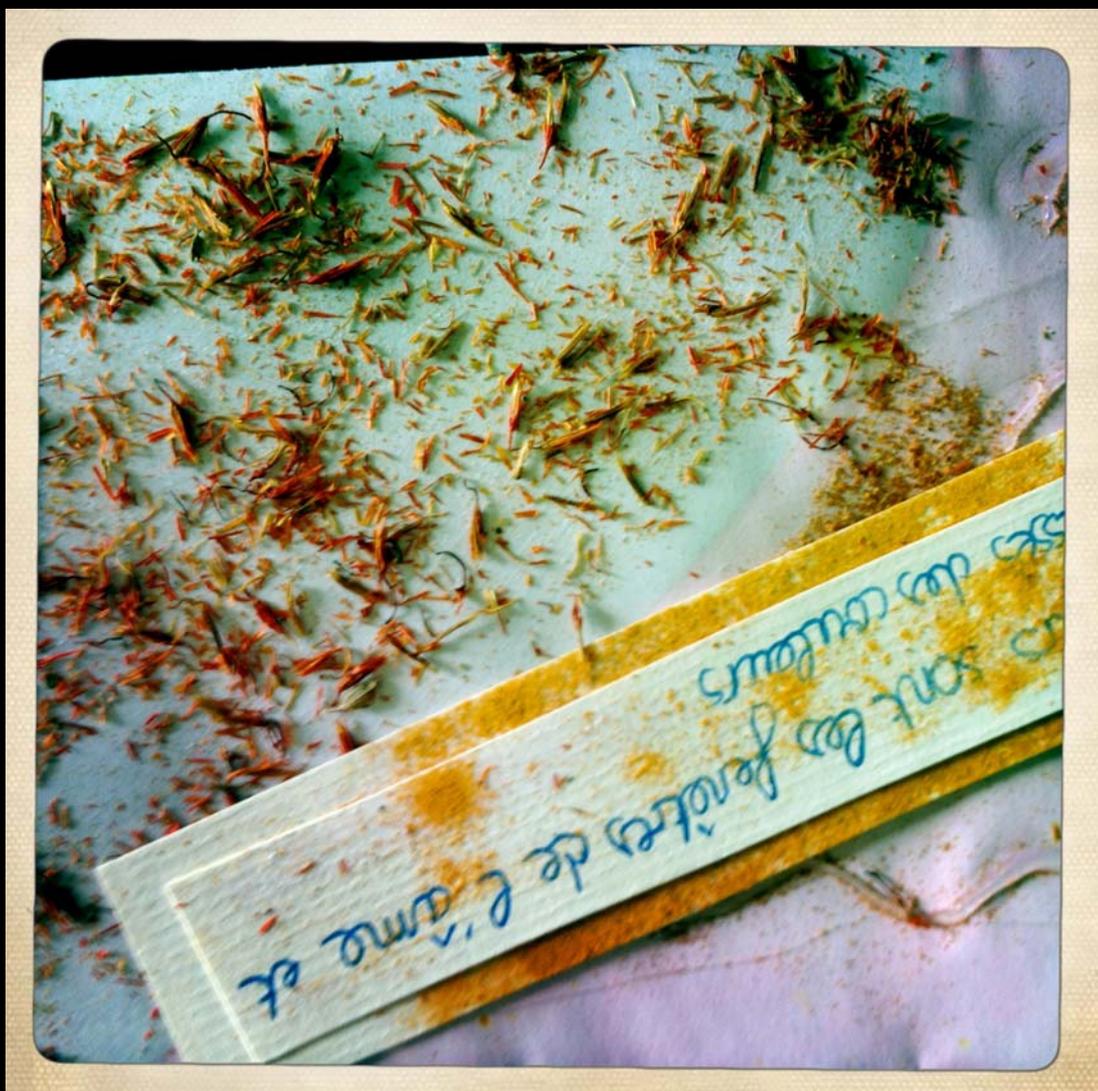
Mettre le gâteau 1h au frais pour figer la crème, puis décorez en saupoudrant le gâteau de cacao amer.

Il y a quelques années, j'ai passé deux mois de vacances en Hongrie. A cette occasion, j'ai rencontré pour la première fois mon arrière-grand-mère.

Mon premier regard sur cette personne de ma propre famille a été négatif, Je l'ai regardé de la tête au pied, et je l'ai trouvé si différente que j'ai hésité longuement avant de l'embrasser. Cette vieille dame au teint particulier, au visage trop rond et trop ridé, avait des tous petits yeux bleus vifs et une démarche hésitante. Intelligente, elle a compris ma gêne, elle m'a alors proposé un gâteau. Le gâteau Dobos, un célèbre dessert hongrois, créé à Budapest par Jozsef Dobos (1847-1924). La découverte de ce Dobos, m'a ouvert les yeux et rapprochée de cette vieille dame aux multiples richesses. Elle m'a appris à faire ce délicieux gâteau et durant ces deux mois de vacances, ensemble nous l'avons réalisé 4 ou 6 fois. L'année qui a suivie, elle est décédée, alors tous les ans pendant les vacances d'été, je refais ce gâteau pour raviver mes souvenirs. Ce gâteau est pour moi le souvenir de mon arrière-grand-mère et des moments de bonheur, de rire, de joie et de partage avec elle.

Anecdote





LANGUEDOC-ROUSSILLON

LAP de Gignac



Poulet mafé

MALI

INGRÉDIENTS

3 personnes

- 2 CS de pâte d'arachide «dakatine»
- 1 CS de concentré de tomates des morceaux de poulet
- 1-2 piments ou piment en poudre
- 3 CS d'huile neutre
- 1 oignon, 3 gousses d'ail,
- 1 cube de jumbo poulet
- Coriandre ciselé (touche personnelle)
- Gingembre (ou massalé)

Collectivités

- 80 kg poulets coupés en morceaux
- 5 kg oignons émincés
- 3 kg pâte d'arachide type dakatine
- 2 boîtes 4/4 concentré de tomates
- bouillons de volaille
- ail, gingembre, piment doux
- huile d'arachide
- 25 kg riz



Quantité : familiale et collectivité
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 30 minutes
Coût de la recette : cher
Niveau difficulté : moyen

PRÉPARATION



Dans une marmite, mettre l'huile à chauffer, y mettre l'oignon et l'ail puis le poulet. Laissez revenir. Versez un bol d'eau mélangé à la pâte d'arachide et les épices puis remuez. Laissez mijoter environ 10 min puis rajoutez un autre bol d'eau mélanger avec le concentré de tomates. Laissez réduite le bouillon et cuire le poulet. Incorporez le cube de poulet et rajoutez un dernier verre d'eau. Laissez réduite la sauce. Quand le poulet est cuit, parsemez de coriandre ciselée. Dressez votre assiette avec le riz et arrosez de sauce et des morceaux de poulet. Régalez vous c'est délicieux.

Ce plat est différent des plats que l'on nous propose en France car il est cuisiné avec des ingrédients que l'on trouve difficilement dans ce pays, comme la «dakatine», de la pâte de cacahuète que les français n'ont pas l'habitude de cuisiner.

D'origine malienne, cette recette est dans notre famille depuis des générations. C'est comme un héritage qui nous a été transmis par nos ancêtres. Ce plat est habituellement cuisiné par ma mère et généralement elle le prépare pendant les fêtes, telles que les mariages, baptêmes etc. Quand j'étais petite, j'aimais bien me trouver à côté de ma mère et préparer le poulet mafé avec elle. Je prenais les ingrédients que ma mère me donnait dans les mains et je les ajoutais à la sauce qui était en train de cuire dans une grande marmite sur le feu de bois. Ce plat raconte une histoire traditionnelle du Mali, que ma grand-mère me racontait quand j'étais petite. Il me rappelle de jolis souvenirs que j'avais un peu mis de côté ! Je suis contente que le Chef cuisinier de la cantine scolaire ait choisi ma recette, d'avoir pu faire partager ma culture avec les élèves du lycée de Gignac, et de pouvoir participer à ce concours.

Anecdote





Clafoutis ananas coco

MARTINIQUE

INGRÉDIENTS

- 500 g d'ananas
- 150 g de sucre
- 90 g de farine
- 80 g de noix de coco râpée
- 4 œufs
- 40 cl de lait de coco



Quantité : 6 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 30 minutes
Coût de la recette : pas cher
Niveau difficulté : facile

PRÉPARATION



Préchauffez le four a 200°C

Beurrez les ramequins.

Dans un récipient, versez la farine avec le sucre puis ajoutez les œufs, fouettez pour obtenir une pâte lisse.

Ajoutez la noix de coco, mélangez bien.

Ajouter l'ananas coupez en quartiers, ajouter une cuillère de sucre à la préparation.

Mettez quelques morceaux d'ananas dans chaque moule.

Recouvrez avec la préparation.

Placez au four environ 30mn, à servir froid ou tiède.



LIMOUSIN

LPA de Saint-Yriex - La Faye



Samoussa

MAYOTTE

INGRÉDIENTS

6 personnes

- 300 g de bœuf haché
- 1 Cc de gingembre en petits morceaux
- 2 Cc de coriandre hachée
- 2 cs de petits pois
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 bel oignon (ou 3 petits) émincé
- 1 Cc de curry en poudre
- 1 Cc d'huile
- 50 g de beurre fondu
- Feuille de pâte Filo (sinon des feuilles de brick)
- Sel et poivre

220 personnes

- 12 kg de bœuf haché
- 20 g de poudre de gingembre
- 20 g de coriandre hachée
- 5kg de petits pois
- 0,5 kg d'ail haché
- 2,5 kg d'oignons
- 20 g de curry en poudre
- 1 Litre d'huile
- 0,5 kg de beurre
- 220 feuilles de brick
- Sel et poivre (poids maison)

Quantité : 6 et 220 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 20 minutes
Coût de la recette : cher
Niveau difficulté : moyen

PRÉPARATION



Faire revenir dans l'huile les oignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Ajouter le boeuf, le gingembre, la coriandre, l'ail, le curry. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le boeuf soit bien cuit. Passer cette préparation au mixer pour obtenir un hachis menu.

Remettre sur le feu avec les petits pois et mélanger pendant 2 min. Réserver.

Quand la préparation est tiède, sortir les feuilles de pâte filo. Les couper en bandes de 3 à 4 cm de large.

Enduire une bande de beurre fondu. Déposer une petite cuillerée de farce à la base de la bande. Plier en triangle. Répéter l'opération autant de fois qu'il y a de pâte.

Mettre les mirais samoussas dans un plat à four ou sur une feuille de papier sulfurisé.

Puis au four (thermostat 6-7, 200°C) pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Servir avec un peu de chutney éventuellement.

« Ma famille prépare les samoussas pendant les fêtes de ramadan , aux mariages, au nouvel an , et on peut le manger à toutes occasions...

Les samoussas sont de petits friands, ou de petits beignets, à la viande ou au poisson , agrémentés d'épices et réalisés avec de la pâte de farine puis plongés en friture (petits croustillants).

Le samoussa est réputé à Mayotte, car c'est bon , et facile à préparer. »

Anecdote



C'était un défilé de saveurs à chaque pas que je faisais dans cette rue.

Les sensations de chaleur d'épices, nous vivons la culture. Une rue de Hamra, cette rue qui ne dort jamais.

C'était un magnifique soir d'été, plein d'odeurs se mêlaient entre elles, l'ambiance était à la fête.

Les rues à Beyrouth, le soir, sont si animées.

La Roll Royce des gargotes : j'ai trouvé la perle rare, je me suis transporté à travers

mes rêves, j'ai mangé jusqu'à plus faim.

C'est une rue bruyante et festive.

Odeurs mélangées. Ce bon Mezzé frais, la saveur du Pays.

La rue des gargotes en tout genre me paraissait pleine de vie, de couleurs. Symphonie de senteurs mélodieuses. Saveurs explosives.

Le soir et l'espoir arrivaient et la faim me fatiguait.

Je ressentis cette odeur me traverser tout le corps, comme un éclair de bonheur

autour d'un ouragan de saveurs avec moi à l'intérieur.

Quand je pense que les étrangers pensent que je vis dans un désert aride. Je les plains !

C'était un mois de mai, le 28 exactement. Marchant dans le quartier de Hamra, avec

ses bazars couverts, ses étalages de couleur. Une vieille dame me tend une sorte de crêpe

rouge paprika et jaune curry.

Qu'il soit léger ou croustillant, le Mezzé doit son succès à son caractère convivial : on ne grignote jamais seul un Mezzé, mais entre amis, en famille, dans la bonne humeur et le partage

Un soir d'été je me promenais dans un coin de rue de Hamra.

Une vieille dame m'interpella : « d'où viens-tu, petit enfant ? » « Je viens d'un pays ensoleillé, la France »

La vieille dame me répondit en me tendant un falafel et en souriant :

« mon pays est étoilé ».

Je sentais déjà que mes papilles implosaient de saveurs aussi plaisantes et mystérieuses les unes que les autres.

C'était un défilé de saveurs à chaque pas que je faisais.

Une rue festive, avec ses brouhahas de négociations et d'odeurs mélangées.

Odeur, rue, animation, amis, ensemble, gargote, cuisine, rue, couleurs, envie, dégustation, amis, ensemble, appétit,

pois chiches, épices, sauce, potes, amis, ensemble, saveurs, envahissantes, pétillantes, envoûtantes, somptueuses,

amis, ensemble, échanges, partages, gourmandises, amis, ensemble, rigolades, Hamra, fête, danse, chants, amis,

ensemble

Nous arrivons devant un homme qui propose toutes sortes d'épices aux couleurs chaudes et éclatantes.

Ma bouche devient un palais oriental.

A son odeur, notre cœur s'accélère, notre estomac imite la grenouille, notre salive abonde comme un ruisseau précipitant vers la mer. Et soudain la Yaya nous appelle. Au son de sa voix nos papilles

s'ouvrent à l'accouplement des saveurs.

Le goût du sésame, de l'ail, du curry et des éclats de citron qui viennent juste sous mon nez.

Dans la belle vitrine de ce restaurant, j'aperçois du feuilleté aux épinards.

La pâte est dorée et entre ouverte, je vois déjà les feuilles d'épinard hachées menues menues, légèrement arrosées d'un filet d'huile d'olive, d'un zeste de citron et de quelques pignons de pin.

Le souvenir du pois chiche, du sésame, de l'ail et du cumin.

C'était croustillant mais doux à la fois.

Le temps était couvert avec quelques gouttes d'eau. La fumée provenait d'une petite gargote, la fumée était épaisse et laissait un goût amer.

C'était mon jour de repos, j'en profite pour zigzaguer entre les voitures garées sur les trottoirs, pour arriver avec difficulté aux gargotes. Je m'installe et patiente quelques temps avant de savourer le moment tant attendu.

Les odeurs de chaque mezzé sont différentes et se mélangent ensemble. Une odeur épicée et alléchante pique le nez.

J'ai l'impression de voyager.

Une douceur en bouche avec le fond de la gorge qui picote à cause du poivre, et le pois chiche frais, doux et léger.

Voilà une nouvelle journée à Beyrouth (plus exactement à Hamra). C'est toujours pareil, il y a des voitures de riches qui bouchonnent les routes ! On ne voit presque plus les passages piétonniers tellement qu'il y en a ! On croise quelques personnes , par-ci , par-là , des connaissances... Les gargotes sont colorées , lumineuses , chaleureuses, charmantes.

Elles proposent leurs mézzés envoûtants

Et là , oui là , à ce moment même , l'ail arrive en premier goût , le pois chiche le succède , puis vient ensuite l'huile d'olive et après un léger goût de sésame. Pour couronner le tout, la fameuse galette fond dans la bouche

Dans la nuit du 31 décembre,
les préparatifs vont bon train car au lever du jour
la soupe doit être prête ; c'est le moment du partage.

Les bols remplis traversent les murs qui séparent une
maison d'une autre, s'échangent, prennent le tap-tap pour
être déguster par un parent ou un ami habitant à des
kilomètres et qui lui-même aura déjà fait partir son bol
chez sa commère, son compère.

Au même moment, les enfants, tout de neuf vêtus,
vont souhaiter « la rézoné » à la voisine qui glisse
dans leur poche une gourde, cinq gourdes ou même
cinquante gourdes selon la situation économique.

Et les voisines qui jouent à la fausse modestie
«pa gen ase viann ane a, krab lapa gra ou konnen ti djo
pèdi travay li», il n'y a pas assez de viande situation
oblige, Ti djo - diminutif de Joseph - a perdu son boulot.

Mais on sait très bien entre nous qu'elles y ont mis presque
toutes leurs économies. Et la conversation autour de la
soupe continue encore un bon moment. Ce phénomène est
constaté jusque dans la diaspora sans perdre un iota dans
la pratique.

On s'arrange comme on peut pour trouver tous les ingrédients
nécessaires jusqu'au jourmou haïtien, pour le goût bien sûr,
parce qu'avec un potiron ce n'est plus la soupe de l'indépendance
et aucun Haïtien conséquent ne consentira à le faire
autrement.





Soupe giraumont (Soup joumou)

HAÏTI

INGRÉDIENTS

- 1 kg de giraumont
- 1 kg d'os de cou de bœuf
- 2 grosses pommes de terre pelées et coupées en 4
- 2 grosses carottes
- 2 oignons
- 10 feuilles de chou coupées en petits morceaux
- 1 poireau (facultatif)
- 4 à 6 clous de girofle
- 5 à 10 radis
- 4 tiges de céleri
- 2 ciboulettes
- 1 poivron vert
- 4 branches de persil frais
- 1/2 tasse de pâtes alimentaires (spaghetti ou macaroni ou un peu des deux)
- 2 cuillères à table de sel ou au goût
- 1 piment vert (piment piquant de style jamaïcain)
- 1 cuillère à thé de poivre ou au goût
- 1 cuillère à table de beurre ou d'huile (facultative)
- Thym.
- 5 têtes d'ail
- 2 citrons (de préférence vert)
- 10 tasses d'eau



Quantité : collectivité
Préparation : 1 heure
Cuisson : 1 heure
Coût de la recette : pas cher
Niveau difficulté : facile

PRÉPARATION



Épluchez la courge giraumont et coupez la en deux, enlever les graines et faites la bouillir environ 30 minutes afin qu'elle puisse être réduite en purée avec une fourchette ou un robot.

Colorez ensuite dans une cocotte, environ 5 minutes, les carottes, le céleri, le poireau, le poivron et les oignons. Ajoutez y la purée de courge giraumont et un peu d'eau et faire cuire 35 minutes environ.

Ajoutez enfin les pâtes, les pommes de terre et le piment et laissez mijoter une dizaine de minutes.





INGRÉDIENTS

- 1 queue de porc salée
- 200g de bœuf
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 2 carottes
- 3 pieds de cives
- 1 poireau
- 2 feuilles de bois d'inde
- 2 branches de céleri
- 5cl d'huile
- 4 pommes de terre
- 1 morceau de giraumon
- Feuilles de pourpier
- 100g de pois tendres
- 1 morceau de malanga
- 4 feuilles de chou
- 100g d'igname,
- Piments, sel, poivre, persil

PRÉPARATION



- Nettoyez la queue de porc.
Coupez-la en rondelles.
Taillez le bœuf salé en petits dés.
Faites cuire le tout dans une cocotte pendant 20 minutes.
Hachez cives et oignons.
Faites revenir dans une cocotte contenant de l'huile.
Coupez en petits dés les légumes.
Émincez les poireaux, épinards, feuilles de pourpier et feuille de chou.
Versez dans la cocotte tous les légumes émincés.
Laissez suer pendant 10 minutes.
Mouillez avec la moitié d'eau.
Ajoutez le clou de girofle.
Salez légèrement. Poivrez.
Incorporez le bois d'inde, persil, thym.
Ajoutez le céleri, le piment, les queues, le bœuf salé et l'ail haché.
Laissez cuire 20 minutes. Ajoutez les pommes de terre coupées en petits dés et laissez consommer 15 minutes.





INGRÉDIENTS

- 1 pied de veau coupé en morceaux (par le boucher)
- 1 kg de paleron de macreuse ou de poitrine de boeuf
- 2 oignons grillés
- 4 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre
- 2 carottes
- 2 pommes de terre
- 2 poireaux (le blanc seulement)
- Du piment, sel, poivre
- Thym, laurier, cumin



Quantité : 8 personnes
 Préparation : 30 minutes
 Cuisson : 1 heure
 Coût de la recette : cher
 Niveau difficulté : facile

PRÉPARATION



Dans une cocotte-minute, faire bouillir 3 litres d'eau, les oignons grillés, l'ail, les herbes aromatiques, le pied de veau et la viande débitée en assez gros morceaux (3 à 4 cm).

Fermer la cocotte, et surveiller le retour des bouillons.

Quand la cocotte siffle, diminuer le feu jusqu'à ce que le régulateur se balance doucement.

Compter 40 minutes.

Laisser la pression retomber.

Ouvrir, vérifier la cuisson et l'assaisonnement, ajouter les légumes les herbes et le gingembre râpé.

20 minutes de cuisson et la soupe est prête.

Servir avec le piment sur le côté au choix.





Salade de couac

GUYANE

INGRÉDIENTS

- 250 g de couac (semoule de manioc),
- 20 cl d'eau,
- 8 cuillerées à soupe d'huile d'olive,
- 4 tomates,
- 2 concombres,
- 2 oignons,
- 2 citrons verts,
- 1 bouquet de menthe,
- 2 grosses mangues bien mûres
- Persil haché, Sel, poivre.



PRÉPARATION



Dans un récipient, verser le couac, puis l'eau. Remuer lentement avec une fourchette.

Ajouter l'huile d'olive et le jus de citron vert. Saler et poivrer.

Remuer lentement.

Découper les tomates en dés, les concombres les poivrons et les oignons en fines lamelles.

Verser le tout dans la semoule de manioc, ainsi que les morceaux de mangue bien mûre, la menthe et le persil hachés

Mélanger, puis laisser reposer une heure au frais.

Servir après avoir décoré le taboulé de feuilles de menthe ou de rondelles de citron.

Pour donner une petite touche exotique, vous pouvez ajouter un peu de piment et des petits morceaux de poissons fumés.

En Guyane, le manioc a longtemps constitué la base de l'alimentation, et cela est encore vrai dans les zones rurales (communautés amérindiennes, créoles et haïtiennes). On le trouve sur les marchés sous forme de tubercules pour les variétés douces appelées ici en créole puis français kramangnok (cramanioc), et sous forme transformée (kwak ; couac, kasav cassave, sispa, tapioca, crabio, "pains de pulpe de manioc") pour les variétés amères.

C'est un aliment que les amérindiens mangeaient avant d'aller pêcher dans la forêt car c'est un aliment très consistant et les hommes pouvaient ainsi passer toute la journée sans s'alimenter.



Anecdote





Tarte au giraumon

MARTINIQUE

INGRÉDIENTS

Pâte brisée

- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 1 pincé de sel et un peu d'eau.

Garniture

- 1,5 kg de giraumon
- 200 g de lardon fumé
- oignon
- 3 œufs
- 80 g de gruyère
- 20 cc de crème liquide
- Oignon pays et persil



Quantité : 8 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 30 minutes
Coût de la recette : pas cher
Niveau difficulté : facile

PRÉPARATION



Faire cuire le giraumon à l'eau bouillante salée après l'avoir épluché et coupé en morceaux.

Lorsque les légumes sont cuits, les passer à la moulinette.

Hacher finement les épices.

Dans un saladier mélanger le giraumon, les épices, les lardons, les œufs, et la crème liquide.

Placer la pâte brisée dans le moule et piquer le fond avec une fourchette.

Garnir avec la préparation et saupoudrer de gruyère.

Bon appétit !

Le giraumon est un légume « multifonction » qui nous permet de cuisiner différents plats antillais. Ainsi, il est possible d'avoir du giraumon en entrée, en plat de résistance ou en dessert. Je me rappelle qu'un jour en allant au jardin, j'ai récolté mon premier giraumon qui pesait 32 kilogrammes.

En rentrant à la maison, mes parents étaient très surpris de cette belle récolte. Pendant le dîner, nous avons discuté et nous avons décidé de cuisiner le giraumon de l'entrée au dessert pour découvrir ses différents aspects culinaires.

Anecdote





INGRÉDIENTS

- 500 g de morue
- 16 Bananes Ti nains
- 1 Concombre
- 6 cs d'huile de tournesol
- Piment fort
- Piments Végétariens
- 3 gousses d'ail
- Poivre

PRÉPARATIONS



Dessaler la morue.

Cuire les bananes à l'eau dans une cocotte avec la morue.

Peler et Râper les concombres.

Préparer la sauce

Mélanger l'huile avec un peu d'eau, du poivre, de l'ail broyé, les piments coupés finement.

Enfin faire chauffer au micro-onde la sauce.

Servez aussitôt !





Riz façon maman créole avec jambon au four MARTINIQUE

INGRÉDIENTS

- 500 g de crevettes
- 30 g de sauce tomate
- 1 Bouquet garnie
- 1 kg de riz blanc
- 1 jambon
- Sel, poivre, huile



PRÉPARATIONS



Préparation des crevettes et du riz

Faire revenir les crevettes et ajouter la sauce tomate.

Rincer le riz et le mettre à cuire dans 2 fois et 1/2 son volume d'eau jusqu'à complète absorption de l'eau. Mélanger le riz et les crevettes.

Préparation du jambon

Faire bouillir le jambon puis le mettre au four arroser de caramel.

Servir le plat chaud.

Ma mère préparait cette recette tous les dimanches matin avant d'aller à la foire agricole de Rivière-Pilote. Elle le préparait puis on l'emportait, avec nous à ses côtés. A chaque fois on se régala à le manger mes frères et moi, on l'a même surnommé le « plat de la foire ».

Cette recette ma mère la tient de ma grand-mère qui le faisait souvent pour deux raisons, la première parce que ce plat est très bon simple à faire et pour cela c'était son plat préféré, la deuxième raison c'était qu'elle avait douze enfants à nourrir et que c'est un plat pratique pour un grand nombre de personnes. Puis le temps a passé et ce plat est resté dans la famille et ma mère l'a converti en ce fabuleux plat de la foire.

Anecdote







Pain Monthieux et son coulis de chocolat

MARTINIQUE

INGRÉDIENTS

Pain Monthieux

- 500 g de farine
- 2œufs + 1 jaune
- 125 g de beurre ou margarine
- 150 ml de lait
- 50 ml d'eau
- 1 sachet de levure boulangère
- 1 CS de sucre de canne
- 1Cc de sel
- 1Cc d'essence de vanille
- 1 pincée de muscade

Coulis de chocolat

- 120 g de cacao en poudre
- 1 zeste de citron vert pelé en un ruban
- 1 CS d'essence de vanille
- 1 bâton de cannelle
- 1 pincée de noix de muscade rapée
- 1 L de lait demi-écrémé
- 1 boîte (350g) lait concentré sucré
- 1/2 boîte lait concentré non sucré
- 40 g de maïzéna
- 10 cl d'eau
- 2 CS de beurre de cacahuètes



PRÉPARATIONS



Pain Monthieux

Dans un bol, mélangez le lait, l'eau, le sel, le sucre et le beurre.

Dans un verre délayez la levure boulangère dans l'eau tiède puis incorporer la farine délicatement et mélangez-les.

Une fois que la pâte ne colle plus aux doigts elle est prête.

Former une boule et laissez reposer 1 heure.

Coulis de chocolat

Dans une casserole, versez 10 cl d'eau. Ajoutez le zeste de citron, le bâton de cannelle, l'essence de vanille, la noix de muscade râpée. Portez à ébullition puis baissez le feu.

A feu doux, versez le lait concentré sucré, le lait concentré non sucré et le lait demi-écrémé. Mélangez bien à l'aide d'une cuillère en bois et portez à ébullition. Baissez le feu puis laissez frémir une dizaine de minutes en mélangeant de temps en temps. Délayez le chocolat dans un peu de lait froid. Ajoutez-le, puis mélanger délicatement. Portez de nouveau à frémissement.

Ajoutez-y le beurre de cacahuète. A feu doux, laissez fondre doucement en mélangeant.

Délayez la maïzéna dans un peu d'eau, ajoutez-le au chocolat en mélangeant énergiquement pour éviter la formation de grumeaux.

Le mélange va épaissir. A ce stade, surveillez bien le chocolat et ne cessez plus de mélanger doucement afin que le chocolat n'attache pas : il risquerait de brûler !

Portez une nouvelle fois à ébullition puis laissez cuire une dizaine de minutes, à feu doux en mélangeant.

Servez le chocolat bien chaud avec quelques tranches de pain Monthieux.





INGRÉDIENTS

- 600 g de farine type 55
- 3 œufs + 1 jaune
- 300 g de beurre ou margarine
- 15 cl de lait
- 50 ml d'eau
- 2 sachets de levure boulangère
- 3 Cc de sucre de canne
- 1 Cc de sel
- 1 CS d'essence de vanille
- 1 pincée de muscade
- 500 g de giraumon

PRÉPARATION



Cuire le giraumon au préalable et le mettre à égoutter.

Dans un bol, mélangez le lait, l'eau, le sel, le sucre, le giraumon couper petit en morceaux et le beurre.

Dans un verre délayer la levure dans l'eau tiède s'il s'agit de levure traditionnelle ou s'il s'agit de levure rapide mélangez-la à la farine directement.

Incorporer le mélange à la farine délicatement et former une boule.

La pâte est prête une fois qu'elle ne colle plus aux doigts.

Le pain au beurre est une brioche locale parfumée et joliment tressée qui accompagne le chocolat de première communion. Certains pains au beurre sont de vraies merveilles par rapport à leurs couleurs leurs formes ... dans les événements (mariage, communion, baptême, réveillon) les pains au beurre sont joliment présentés. Durant les fêtes, c'est un incontournable que vous servirez en fin de réveillon ou au petit-déjeuner de Noël.

Je me souviens d'un réveillon où tout le monde était impressionné par la beauté, forme et la tailles des pains au beurre. Lors de la découpe tout le monde s'est rassemblé autour de ces merveilles et brusquement ils ont remarqués qu'il y avait un pain au beurre jaune, et aucun deux n'en voulait de cette merveille.

Mon père est venu et a expliqué ce que c'était un pain au beurre au giraumon ils ont été très hésitants à le goûter jusqu'à ce que Michel donne son verdict, dans les minutes suivantes il n'en restait plus, ils ont adorés... Il accompagnera les derniers fêtards qui au petit matin du 1er de l'an, une tranche à la main et le chocolat chaud dans l'autre, regagneront leur demeure le ventre plein et l'esprit chargé de souvenirs proustiens.

Anecdote





Cookies moelleux au coco

MARTINIQUE

INGRÉDIENTS

- 150 g de farine
- 85 g de beurre salé
- 85 g de sucre
- 40 g de noix de coco râpée
- 1 oeuf
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille



PRÉPARATION



Faites fondre légèrement le beurre.

Dans un saladier, mettez 75 g de beurre, incorporez le sucre, l'oeuf entier, la vanille et mélangez le tout.

Ajoutez petit à petit la farine, la levure et la noix de coco.

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

Beurrez une plaque allant au four.

Formez des cookies à l'aide d'une cuillère à soupe.

Posez des petits tas sur la plaque en les espaçant bien pour qu'ils grandissent à la cuisson.

Enfournez pendant 8 minutes pour avoir des cookies moelleux.

Ce sont les cookies que ma mamie saint-martinoise préparent pour toutes les vacances de pâques quand mes cousins et moi venions lui rendre visite. Elle préparait au moins 3 plaques de cuisson

Anecdote







Poulet au curry

CAMBODGE

INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes

- 1 pomme coupée en dés
- 1 banane coupée en lamelles
- 1 boîte de lait de coco (pas les toutes petites)
- 6 filets de poulet
- 2 oignons
- Pâte de curry (à doser avec précaution) 1 CS pour 6 d'huile
- Sel et poivre
- Shutney mango hot 1 cuillerée à soupe pour 6

Pour 213 personnes

- 36 pommes coupées en dés
- 36 bananes coupées en lamelles
- 35 boîtes de 400 ml de lait de coco
- 30 kg de blancs de poulet
- 7 kg oignons
- Pâte de curry : 5 pots de 350 g
- Huile
- Sel et poivre
- Shutney mango hot : 5 pots de 350 g

Quantité : 6 ou 213 personnes
Préparation : suivant quantité
Cuisson : suivant quantité
Coût de la recette : moyen
Niveau difficulté : facile

PRÉPARATION



Émincer les oignons

Découper le poulet en dés. Faire sauter les oignons dans une poêle avec un peu d'huile et rajouter le poulet. Faire revenir jusqu'à ce que le poulet prenne un peu de couleur. Ajouter le sel et le poivre.

Éteindre le feu et le temps du repos ajouter la pâte de curry et faire revenir pour que le poulet s'imbibe du goût du curry.

Ajouter le lait de coco, la pomme et la banane et le shutney mango hot.

Laisser mijoter jusqu'à ce que la pomme ramollisse. Plat à servir avec du riz blanc de préférence.

La banane et la pomme peuvent être remplacées par de la mangue par exemple.

Une élève du lycée raconte une rencontre pendant son voyage.

« Ce plat est d'origine indienne et j'ai eu la chance de le déguster pour la première fois au Cambodge.

Je revenais du Népal et je suis arrivée au Cambodge après un long trajet en train et en touc touc. Je suis arrivée épuisée au Cambodge à Kampong Chaam. Un couple de Cambodgiens m'invite chez eux étonné de voir arriver une petite française avec un gros sac à dos dans cette ville. Ils m'offrent alors le gîte et le couvert pour la nuit avec l'envie de partager une rencontre unique. La jeune femme, Nasu, m'a alors fait découvrir son merveilleux poulet au curry. Malgré la fatigue et la barrière de la langue nous avons parlé jusqu'à tard dans la nuit.

Aujourd'hui, chaque fois que je fais un poulet au curry je repense à cette belle rencontre avec Nasu et Pitu. »

Anecdote



Connaissez-vous le Koulibiac ?

Sorti de son nom un peu barbare, ce pâté en croûte d'origine russe est servi en entrée froide ou tiède au moment de Noël et des fêtes.

Le koulibiac s'invite dans les diners d'apparat de Saint-Petersbourg et même dans les restaurants russes de Paris.

Sous sa croûte dorée reflétant Noël et les festivités, le koulibiac cache des ingrédients en apparence sans prétention disposés en strates laissant apparaître une diversité de couleurs : imaginez une couche de riz recouverte de champignons et de fines herbes hachées sous une darne de saumon couverte d'épinards, surplombée par un demi-œuf dur, une pâte feuilletée enrobant le tout.

Le koulibiac était à l'origine une sorte de pâté de choux préparé par les immigrants allemands sous le nom de kohl-gebäck.

Adopté par la cuisine russe, le nom a pris une consonance slave.

Voilà un exemple de partage de cultures culinaires, tout comme mon père, cuisinier, qui, à travers son savoir en gastronomie m'a transmis cette recette.





INGRÉDIENTS

- 1 sachet court bouillon
- 30 g de beurre
- 500g darnes de saumon
- citron
- 100 g de riz
- 800 g de pâte feuilletée pur beurre
- 300 g épinards surgelées
- 1 bouquet de persil et ciboulette
- 5 œufs plus 1 jaune pour la dorure

Pour la sauce :

- 300 g de champignons
- 150 g de beurre
- 3 échalotes
- 1/2 bouquet d'aneth

PRÉPARATION



Pochez les pavés de saumon dans l'eau bouillante pendant cinq minutes, puis égouttez les.

Portez à ébullition le bouillon de légumes, faites cuire le riz dans le bouillon pendant vingt minutes.

Durcissez les œufs, décongelez les épinards à la casserole, ôtez les arrêtes de saumon puis écaillez les œufs, égouttez le riz et mélangez avec les herbes ciselées.

Disposez la pâte sur une plaque allant au four, recouverte de papier sulfurisé.

Déposez au centre une couche de riz formant un rectangle, déposez dessus une couche d'épinards au même format, puis les pavés de saumon et, enfin, les œufs durs.

Salez, poivrez, préchauffez à 190°C, repliez les bords de la pâte sur la farce de manière à former un gros chausson.

Déroulez l'autre pâte et découpez un rectangle afin de le recouvrir.

Scellez les deux pâtes avec l'œuf battu, badigeonnez ensuite l'ensemble d'œuf battu, mettez-le au frais pendant quinze minutes et enfournez pour trente minutes.

Servez la sauce à part.





Bengane

MAYOTTE



Quantité : 4 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 30 minutes
Coût de la recette : pas cher
Niveau difficulté : facile

INGRÉDIENTS

- 4 aubergines moyennes (conservez la peau)
- oignon
- 40 cl de lait de coco
- sel
- Viande ou poisson sans écailles 250 à 300 grammes

PRÉPARATION



Coupez les aubergines en fines frites après avoir coupé la tête.

Lavez dans du sel plusieurs fois en changeant de récipient de manière à enlever les graines à l'intérieur.

Chauffez le lait de coco dans une marmite.

Ajoutez du sel et l'oignon.

Laissez bouillir un peu, ajoutez les aubergines.

Remouillez pour éviter que le lait ne monte.

Rajoutez la viande ou de préférence du poisson.

Faire cuire à feu doux tout en remuant afin d'éviter que cela ne colle.

Plat à déguster avec du pain ou du riz.

Bon appétit

Des saveurs inattendues

Généralement préparé par la femme pour certaines grandes occasions, de grands événements ou des retrouvailles familiales.

C'est une recette qui évoque l'alliance terre-mer avec ses douces saveurs de coco.

Elle fait partie des rares plats moins épicés de Mayotte au goût très doux à déguster autour des siens.

On ressent à travers ce plat toute la chaleur des tropiques...



Anecdote





Tourment d'amour

GUADELOUPE

INGRÉDIENTS

- 200 g de confiture de coco
- 250 g de farine
- 250 g de pâte brisée
- 50 cl de crème pâtissière
- 250 g de sucre de canne
- 6 œufs



Quantité : 8 personnes
Préparation : 25 minutes
Cuisson : 45 minutes
Coût de la recette : pas cher
Niveau difficulté : facile

PRÉPARATION



Foncez un moule à tarte avec la pâte brisée.
Mélangez la confiture de coco et la crème pâtissière (refroidie).
Versez sur le fond de la tarte cru.
Battez les œufs entiers avec le sucre puis ajoutez la farine.
Ajoutez cette préparation dans le moule jusqu'à 1,5 cm du bord
Passez au four et laissez cuire à 160°C durant 45 min.

A manger en tout lieu

C'est un gâteau que l'on mange surtout sur les plages.

*Des vendeurs font l'aller-retour sur la plage avec un simple panier rempli de sachets contenant des parts de « tourment d'amour ».
Les touristes en raffolent.*

Il faut dire que les saveurs coco sont tout simplement délicieuses.

Anecdote





Papa a la Huancaína

PÉROU

INGRÉDIENTS

- 12 petites pommes de terre ou 6 moyennes, pelées et cuites à l'eau
- 5 piments (péruviens, ou à défaut marocain, orange de préférence)
- 1/2 tasse de lait concentré non sucré
- 1 paquet de Tuc (gâteaux apéritifs)
- 1 tasse d'huile
- 150 g. brousse (fromage)
- 3 œufs durs
- 6 olives noires
- Quelques feuilles de laitue



PRÉPARATIONS



Couper en lamelles les piments et les passer au mixeur avec l'huile.
Ajouter ensuite le fromage, le lait et les Tuc (cassés en plusieurs morceaux pour faciliter le passage au mixeur).
On doit obtenir une préparation crémeuse. Ajouter du sel si nécessaire.
Peler les pommes de terre.
Faire cuire les pommes de terre et les œufs dans de l'eau bouillante.
Une fois cuits, couper les pommes de terre en tranches et les œufs en deux.

Présenter les assiettes de la façon suivante : quelques feuilles de laitue, les tranches de pommes de terre dessus. Verser la crème sur les pommes de terre de sorte à les recouvrir complètement. Ajouter la moitié d'un œuf et une olive par personne.

C'est un plat péruvien.

Entrée typique de la cuisine péruvienne "criolla", mélange des plats péruviens et de la cuisine espagnole. On raconte que ce plat se servait dans la station de train Lima - Huancayo, c'est pour cela qu'elle prend ce nom et qu'elle lui rend hommage car dans cette vallée

sont cultivées plus de 3000 variétés des pommes de terre.





Chili con carne

GUATEMALA

INGRÉDIENTS

- 300 g de haricots rouges
- 300 g de viande de bœuf hachée
- 5 tomates
- 1 boîte de tomates entières pelées
- 1 poivron rouge
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- Piment de Cayenne
- Coriandre en poudre
- Huile d'olive
- Sel, poivre



PRÉPARATION



Mettez les haricots à tremper dans de l'eau froide pendant 12 heures (à faire la veille).

Égouttez les haricots et placez-les dans une cocotte.

Couvrez-les d'eau et faites-les cuire pendant une bonne heure à feu moyen.

Émincez les oignons et hachez l'ail. Dans une poêle, faites chauffer un peu d'huile d'olive, ajoutez les oignons et l'ail et faites-les revenir quelques minutes. Ajoutez la viande hachée, faites-la cuire pendant 15 minutes et mettez de côté. Une fois les haricots cuits, égouttez-les et remettez-les dans la cocotte.

A joutez dans la cocote la viande, les tomates et le poivron coupés en petits morceaux et mélangez bien la préparation. Ajoutez un peu de coriandre en poudre et le piment de Cayenne (quantité selon les goûts).

Salez et poivrez. Ajoutez la valeur d'un grand verre d'eau et laissez cuire à couvert durant 30 minutes environ. Servez bien chaud

C'est un plat assez simple à réaliser mais avec une belle esthétique.

Plat originaire de Guatemala.

Voici quelques hypothèses qui concernent ses origines : d'après la première hypothèse ce plat était servi aux prisonniers Texans pour les quelques heureux qui retrouvaient la liberté, ils tentaient de recréer ce plat.

Une autre origine possible de ce plat viendrait d'une méthode de conservation de la viande connue des amérindiens sous le nom de pemmican, et encore utilisée aujourd'hui dans les Caraïbes sous le nom de Jerk, qui consiste à sécher la viande au-dessus d'une certaine température avec un mélange d'épices fortes, de sel et de graisse.

Anecdote





INGRÉDIENTS

- 1 boîte de lait concentré sucré (400g)
- 50 cl de crème fraîche
- 6 g de gélifiant végétal (Agar-Agar)
- une bouteille de coulis aux fruits de la passion
- 1/4 de pot de confiture aux fruits de la passion
- 2 fruits de la passion

PRÉPARATION



Dans un mixeur ajoutez le lait concentré, la crème fraîche, la gélatine et 3/4 du coulis.
Mélangez bien pour obtenir une mousse homogène.

Placez dans un plat profond au réfrigérateur.

Une heure avant de servir, mélangez dans un petit bol le reste du coulis avec la confiture.

Ouvrez les deux fruits de la passion et ajoutez au mélange, la pulpe avec les graines...

Après avoir bien mélangé l'ensemble, déposez sur la mousse en fine couche.

Originaires du Brésil, la liane portant les fruits de la passion fut introduite en Europe au 17^e siècle.

Les horticulteurs et botanistes, séduits par cette plante, s'efforcèrent alors de la faire pousser sous serre.

Malgré leurs efforts, les fruits de la passion (encore nommés "Maracuja"), commercialisés en France, toute l'année, sont importés d'Amérique Latine et d'Afrique.



L'épaisse peau pourpre du fruit se ride et brunit à maturité.

Anecdote





Poisson au lait de coco

THAÏLANDE

INGRÉDIENTS

- 1 kg de filets de perche ou de dorade
- 1 boîte de lait de coco
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 verre d'eau
- 2 échalotes
- 2 gros oignons
- 4 gousses d'ail
- quelques branches de coriandre
- 1 citron pressé



PRÉPARATION



Éplucher et découper les échalotes et les oignons, puis les faire revenir dans l'huile préalablement chauffée dans un faitout.

Éplucher les gousses d'ail, les presser et les ajouter dans le faitout. Saler et poivrer.

Bien mélanger le tout avec une cuillère en bois.

Ajouter le citron, le lait de coco, les feuilles de coriandre hachées, le verre d'eau, et la crème fraîche.

Couvrir et laisser sur feu doux pendant 10 min en mélangeant de temps en temps. Vous obtiendrez alors une sorte de potage épais délicieusement parfumé.

Couper les filets de poisson, saler, poivrer, et les disposer délicatement dans le faitout.

Laisser cuire, toujours à feu doux, pendant 20 min.

Décorer de feuilles de coriandre au moment du service.

Sais-tu que la coriandre, de la même famille que la carotte, est aussi appelée persil arabe, persil chinois ou cilantro. Cette plante est particulièrement populaire dans la cuisine thaïlandaise.

Anecdote





INGRÉDIENTS

- 500 g de viande (poulet, porc ou bœuf)
- 400 g de pommes de terre
- 200 g de carottes coupées en rondelles
- 200 g d'oignons
- 100 g d'échalotes hachées
- 100 g de haricots verts
- 1 litre de lait de coco
- 3 cuillères à café de curry en poudre
- sel, poivre

PRÉPARATIONS



Faire chauffer un verre de lait de coco avec le curry et les échalotes dans une marmite pendant 10 minutes.
Ajouter la viande et faire cuire jusqu'à ce que la sauce s'épaississe.
Ajouter les carottes, les pommes de terre et laisser cuire 5 min.
Verser le lait de coco restant, et faire cuire jusqu'à ébullition.
Ajouter les haricots verts et les oignons.
Laisser mijoter pendant 20 min.
Ajouter sel et poivre.

Ce curry cambodgien se consomme chaud, complété avec du riz éventuellement.





Tarte à la banane et à l'ananas

PAYS

INGRÉDIENTS

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 1 kg de bananes bien mûres (ou 2 kg de petites bananes malgaches rajaliha)
- 1 boîte d'ananas en conserve
- 3 œufs
- 4 cuillères à soupe de sucre
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 verre de lait
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 gousse de vanille
- 1 pincée de poudre de cannelle



Quantité : 8 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 45 minutes
Coût de la recette : pas cher
Niveau difficulté : facile

PRÉPARATIONS



Préchauffer le four Th. 7

Étaler la pâte feuilletée dans un moule à tarte, la précuire 5 min dans le four bien chaud et la laisser refroidir.

Éplucher et écraser les bananes dans un plat, y ajouter l' ananas préalablement égoutté et coupé en tout petits dés.

Recouvrir d'un torchon et mettre de côté.

Dans un saladier, battre les œufs, ajouter le sucre, la crème fraîche et le lait.

Incorporer la farine petit à petit et bien mélanger.

Ajouter la cannelle et tremper dans la pâte la gousse de vanille.

Laisser reposer $\frac{1}{4}$ d'heure, y ajouter bananes et ananas.

Mélanger délicatement, et verser le tout sur la pâte feuilletée précuite.

Enfourner 45 min à mi-hauteur.

Servir tiède.







Fajitas avec tortillas

MEXIQUE

INGRÉDIENTS

- 200g de farine de maïs (et non de la semoule pour polenta)
- 100g de farine de blé
- Sel
- Environ 25 cl d'eau tiède

Pour la garniture des Fajitas :

- 400g de viande hachée
- ½ oignon
- Sel, poivre
- Cumin
- Chili en poudre
- Origan
- Paprika
- Coriandre en poudre et fraîche

Pour la sauce :

- 4 tomates
- ½ concombre
- ½ poivron vert long
- 1/4 oignon
- Sel
- Cumin
- Raz el hanout
- Paprika
- Chili en poudre
- Persil plat
- Ail pressé

Pour la salade composée :

- 2 tomates
- ½ concombre
- ½ oignon
- Sel, sumac
- Comté râpé
- Salade verte coupée en lamelles
- Crème fraîche/guacamole



Quantité : 4 personnes
Préparation : 1 heure
Cuisson : 3 minutes par fajitas
+ 10 pour la viande
Coût de la recette : pas cher
Niveau difficulté : facile

PRÉPARATIONS



Préparation des tortillas

Mélanger les 2 farines avec du sel, creuser une fontaine et ajouter l'eau.

Mélanger le tout afin d'obtenir une pâte ferme, lisse et très malléable.

Laisser reposer 30 min environ (le temps de faire la préparation des Fajitas).

Après le temps de repos : diviser la pâte en 8 boules de la grosseur d'une clémentine.

Bien fariner le plan de travail et étendre délicatement la pâte avec un rouleau à pâtisserie bien fariné.

Retourner la pâte d'un côté et de l'autre et re-fariner pour l'étendre finement.

N'appuyer pas trop fort avec votre rouleau afin que la pâte ne colle pas au plan de travail.

Mettre à cuire chaque tortillas dans une poêle auto-adhésive très chaude sans matière grasse pendant 1-2 min de chaque côté.

La pâte doit gonfler. Faire cuire de l'autre côté.

Afin que les tortillas ne se dessèchent pas une fois cuites, conservez-les dans un récipient fermé au dessus d'une source de vapeur.

Pour la garniture

Mettre à cuire la viande hachée avec les oignons et tous les épices possible et imaginables dont vous disposez.

Ajouter un peu d'eau et laisser mijoter.

Pour la sauce

Mettre dans un robot-mixeur tous les ingrédients.

Pour l'accompagnement salade

Émincer finement tous les ingrédients et ajouter l'assaisonnement. Déposer tout sur la table.

Tortillas : présentez-les dans un récipient fermé pour qu'elles gardent leur moelleux.

La viande, la sauce, la salade composée et la salade verte, le fromage râpé, de la crème fraîche ou de la guacamole.





POITOU-CHARENTES

LEGTA d'Angoulême



Salade avocat / mangue

THAÏLANDE

INGRÉDIENTS

- 3 avocats bien mûrs
- 2 mangues
- 2 betteraves cuites
- 1 oignon
- 75 g de cerneaux de noix
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- 3 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- du persil, sel poivre



Quantité : 6 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : sans
Coût de la recette : pas cher
Niveau difficulté : facile

PRÉPARATION



Éplucher les mangues.
Couper la chair autour du noyau, puis détailler.
Ouvrir les avocats en deux, dénoyauter et retirer la peau.
Couper la chair en petits dés et les arroser de jus de citron.
Peler les betteraves et les couper en petits dés.
Peler et émincer les oignons finement.
Concasser les cerneaux de noix.
Rassembler les ingrédients dans un saladier.
Émulsionner l'huile et le vinaigre, du sel et du poivre.
Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger.

«... J'ai mangé cette salade lors d'un voyage en Thaïlande, avec mes parents. Je n'aimais pas le mélange sucré-salé à la base, mais l'ai pourtant apprécié l'association de l'avocat avec la mangue. C'est surprenant mais très bon. J'ai donc souhaité faire découvrir cette recette à mes camarades, pour les faire voyager un peu... »

Anecdote





Tortellinis et poulet

INDE



INGRÉDIENTS

- 2 CS à soupe d'huile de tournesol
- 1 oignon rouge finement émincé
- 2 gousses d'ail écrasées
- 350 g de blancs de poulet coupés en des
- 2 Cc de paprika doux
- 1 Cc de cumin en poudre
- 1 Cc de curcuma en poudre
- 250 g de tortellinis aux épinards et à la ricotta
- 40 cl de coulis de tomates
- 1 Cc de sucre en poudre
- 1 yaourt brassé maigre
- 1 bouquet de coriandre effeuillé
- 1 Cc de gros sel
- sel, poivre

PRÉPARATIONS



Mettez l'huile de tournesol à chauffer dans une sauteuse. Faites-y suer l'oignon rouge et les gousses d'ail 5 mn à feu moyen. Ajoutez les dés de poulet, le paprika, le cumin et le curcuma. Laissez revenir le tout 7 à 8 mn en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois.

Pendant ce temps, faites cuire les tortellinis à l'eau bouillante additionnez de gros sel selon indications figurant sur l'emballage.

Ajoutez le coulis de tomate et le sucre eu content de la sauteuse, portez à frémissements, baissez le feu eu minimum. couvrez et laissez mijoter 10 mn.

Égouttez les tortellinis, versez-les dans le plat de service et couvrez d'aluminium pour le garder au chaud.

Rectifiez l'assaisonnement de la sauce au poulet, puis ajoutez le yaourt brassé et réchauffez 2 à 3 mn sans laisser bouillir. Ciselez une partie des feuilles de coriandres et ajoutez-les à la sauce. Versez sur les tortellinis et mélangez.

Repartissez dans les assiettes et servez aussitôt. décoré du reste de feuille coriandre.

Cette recette est un mariage italo-indien qui mélange les pâtes, produit de base de la cuisine italienne, et la sauce au yaourt et épices cuisinée en Inde.

Mon cousin est parti vivre en Inde 4 ans et y a rencontré sa femme, qui est italienne. Ils sont rentrés en France mais ils gardent tous les deux d'excellents souvenirs de leur séjour, et ce plat, cuisiné par ma cousine, leur rappelle donc l'Inde.



Anecdote





INGRÉDIENTS

- 150 g de vermicelles
- 1 L de lait
- 3 œufs
- 50 g de sucre semoule
- 1 baton de cannelle
- 1 CS de cannelle en poudre



PRÉPARATIONS



Faire bouillir le lait avec le bâton de cannelle.
Ajouter le vermicelle (en brisant les nids entre vos doigts) et le sucre.
Remuer sans arrêt.
Lorsque le vermicelle est cuit et que le mélange a épaissi verser dans un plat.
Laisser tiédir puis ajouter les œufs et saupoudrer de cannelle.
Peut être servi tiède ou froid

Cette recette est un dessert portugais originaire de la ville de Braga qui se situe dans le Nord du Portugal à 50 km de la frontière espagnole traditionnellement servi à Noël donc très connu au Portugal. La grand-mère de ma cousine, d'origine portugaise, m'a transmis cette recette qu'elle nous fait de temps en temps.

*C'est très bon !!
J'ai donc souhaité le faire découvrir aux élèves.*

Anecdote







INGRÉDIENTS

- 1 betterave rouge de grosseur moyenne (250gr)
- 1 gros oignon
- 1 côte de céleri
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 1,5 litre de bouillon de poulet
- 1 cuillère à soupe de crème
- 1 cuillère à soupe de cerfeuil finement haché
- Sel/poivre

PRÉPARATION



Éplucher, laver et détailler la betterave, l'oignon et le céleri.

Dans un faitout, faire chauffer l'huile de tournesol à feu doux et faire revenir les légumes pendant une dizaine de minutes.

Ajouter le bouillon de poulet, saler et porter à ébullition.

Réduire alors la chaleur et laisser cuire à petits bouillons pendant 30 minutes

Ajouter la crème et le cerfeuil haché et servir.

Concernant, le bortsh proposé par Macha, elle nous a raconté que petite elle refusait de goûter à ce potage à cause de sa couleur particulière.

En effet, l'utilisation de la betterave rouge donne à cette soupe une couleur rouge tout à fait extraordinaire.

Les réactions des élèves ont été identiques à la réaction de Macha petite.

Aujourd'hui Macha apprécie particulièrement cette entrée de même que les élèves qui ont découvert ce potage originaire de Russie très surprenant.

Anecdote





INGRÉDIENTS

- 2 aubergines
- 3 tomates
- 500 g de steak haché
- 2 oignons hachés finement
- 15 cl de pulpe de tomate
- 30 cl de crème fraîche
- 1 boule de mozzarella
- Sel/poivre

PRÉPARATION



Éplucher, laver et couper les aubergines en rondelles.

Mettez-les dans un égouttoir et arrosez de gros sel en remuant.

Faites cuire la viande à la poêle, ajoutez la pulpe de tomate et réservez.

Faites revenir les rondelles d'aubergine 3 minutes à la poêle.

Disposez les au fond d'un plat à gratin, couvrez-les avec les tomates coupées en rondelles.

Ajoutez la viande en une couche, puis la crème fraîche par petites touches, sans remuer et en l'étalant avec le dos de la cuillère.

Coupez ensuite la mozzarella en fines couches afin de couvrir la crème fraîche.

Enfournez 30 minutes à 200°.

La Moussaka souvent associée à la Grèce ou à la Turquie, vient de l'arabe «musaqqa'a» signifiant «frais», parce qu'elle est ainsi servie dans le monde arabe. Recette proposée par Joséphine Okur.





INGRÉDIENTS

- 500 g de fruits secs oléagineux (noix, noisettes, poudre d'amande...)
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- pâte de feuilles de riz
- 250 g de beurre fondu
- 225 g de sucre en poudre
- 25 cl d'eau
- 15 cl de miel
- 1 cuillère à café de zeste de citron râpé
- 1 cuillère à café de fleur d'oranger



PRÉPARATION



Préchauffer le four à 180° et beurrer un plat de cuisson.

Placer une feuille de pâte au fond du plat, enduire généreusement de beurre fondu, saupoudrer du mélange de noix et de miel.

Répéter l'opération pour utiliser tous les ingrédients.

A l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper 4 colonnes dans le baklawa puis trancher 9 lignes dans la longueur.

Cuire 50 minutes dans le four préchauffé, pendant la cuisson, mélanger le sucre, l'eau à feu moyen.

Porter à ébullition puis incorporer le zeste de citron et la fleur d'oranger.

Laisser mijoter 20 minutes à feu doux.

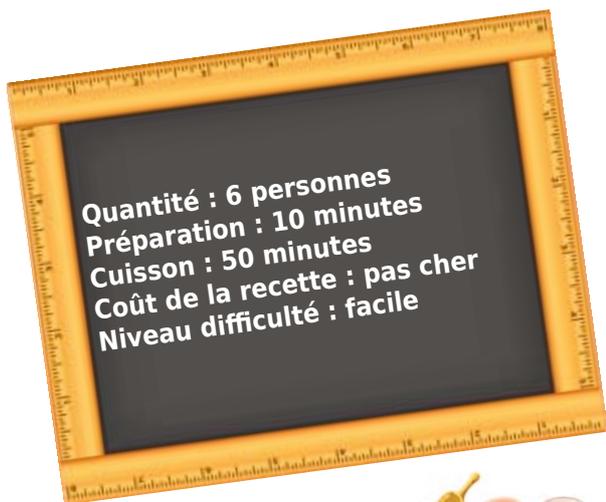
Sortir les baklawas du four et verser le sirop dessus laisser refroidir avant de servir.





Rougail saucisse

RÉUNION



INGRÉDIENTS

- 1 kg de saucisses (type Montbéliard/ fumées)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gros oignons émincés
- 2 gousses d'ail
- un morceau de gingembre frais
- 5 tomates fraîches hachées finement
- 1 branche de thym
- persil haché
- 2 pincées de curcuma
- 1 piment fort ou du piment de Cayenne.

PRÉPARATIONS



Faire cuire les saucisses dans de l'eau frémissante pour les dégraisser.
Dans une cocotte, faire dorer les oignons finement émincés et ajouter les saucisses coupées en morceaux.
Ajouter l'ail émincé et le gingembre puis les tomates (mondées et finement hachées).
Ajouter le thym et le curcuma ainsi que le piment. Saler et poivrer la préparation.
Couvrir la cocotte et laisser cuire à feu doux pendant 45 minutes environ.
Surveiller la cuisson, la sauce doit être bien rouge et assez épaisse.
Accompagner le plat avec un riz créole ou encore mieux avec un riz pilaf.

Mon père est d'origine réunionnaise. Tous les dimanches, il aime nous préparer un cari ou un rougail. C'est un plat typique de la Réunion.

En voyant les cocottes en fonte noire sur le feu, en sentant l'odeur du rougail, je me rappelle ce pays que j'ai visité avec ma famille. Ce sont des gens au grand cœur, je revois la plage et les couchers de soleil. J'entends les rythmes d'un maloya dansé par des jeunes filles en robes colorées et fleuries.

Mon père tient à cuisiner les spécialités de ses ancêtres. Cela lui permet de garder un lien avec ses origines et de nous transmettre un peu de sa culture. J'aime bien quand on s'enferme dans la cuisine tous les deux, je l'aide et c'est un peu comme si nous étions là-bas. Je me sens plus proche de lui. Et je suis content de partager cela avec les autres apprenants de mon établissement scolaire.

Pour le gâteau de patates douces, j'ai eu envie de faire partager aux autres un dessert caractéristique de la Réunion. En effet, on trouve des patates douces là-bas. C'est mon père qui m'a fait connaître ce dessert.

Il s'agit d'un gâteau assez compact, parfumé à la vanille, mais qui va bien avec le rougail saucisse.



Anecdote





INGRÉDIENTS

- 1,5 kg de patates douces
- 4 à 5 oeufs (selon la grosseur)
- 175 g de beurre
- 250g de sucre
- 1 gousse de vanille (moi j'en mets pas)
- 4 cuillères à soupe d'anisette ou de Marie Brizard



PRÉPARATION



Cuire les patates douces avec leur peau jusqu'à ce qu'elles soient tendres (piquer un couteau et vérifier la cuisson).

Les éplucher et les réduire en purée pendant qu'elles sont chaudes (utiliser un presse purée).

Ajouter le beurre ramolli coupé en morceaux, la vanille, le sucre et les oeufs battus ainsi que l'anisette.

Bien mélanger.

Verser la préparation dans un moule beurré rectangulaire.

Enfourner et cuire à 190° pendant 1 heure.



Les dattes, je n'aime pas ça !
D'abord parce que je n'aime pas trop l'Histoire
et puis c'est un fruit très sucré.

Visuellement ce n'est pas non plus très attractif.

Pourtant j'ai eu envie de proposer cette entrée « dattes au chorizo ».
Cette manière de cuisiner les dattes me rappelle un si bon
souvenir...

Un soir, lors d'un aller-retour à Dijon pour le nouvel an,
j'ai revu une amie algérienne avec laquelle j'avais vraiment
de bons souvenirs lors de mon premier baccalauréat S
(avant de me réorienter en formation paysage).
Elle m'a préparé un buffet gigantesque, avec des spécialités
de son pays. Sa fibre artistique se ressentait dans chaque plat
qu'elle avait préparé. Au milieu de ce buffet trônait une petite
assiette qui m'inspirait moins.

Elle me l'a tendue d'office en me disant, goûte mon pays.

Je me retrouvais ainsi en train de manger des dattes caramélisées
autour d'un bon morceau de chorizo bien épicé.

Le mélange de saveur était fantastique...

J'ai depuis pris l'habitude d'en cuisiner régulièrement,
pour faire connaître cette entrée à mes amis.





INGRÉDIENTS

- 24 dattes
- 125 g de chorizo fumé



PRÉPARATION



Pratiquer une entaille dans chacune des dattes et retirer le noyau.
Insérer dans l'entaille une tranche de chorizo fumé de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur.
Faites revenir dans une poêle, servez tiède.





INGRÉDIENTS

- 500 g de collier d'agneau
- 1 verre d'huile
- 1 kg de couscous fin (semoule)
- 2 Cc de concentré de tomates
- 1 Cc de piment épicé (doux ou fort suivant les goûts)
- sel et poivre
- 1 gros oignon
- 2 poignées de pois chiche (les mettre à tremper dans l'eau une nuit à l'avance)
- 1 aubergine
- 2 pommes de terre
- 2 courgettes
- 6 carottes
- 3 navets

PRÉPARATION



Couper grossièrement l'oignon.

Dans une marmite couscous, faire chauffer l'huile. À feu doux ajouter l'oignon, les morceaux de viande (de préférence avec l'os bon pour la cuisson).

Laisser cuire pendant une minute, ensuite ajouter le concentré de tomates, le piment, les pois chiche, saler et poivrer, laisser cuire 5 minutes en mijotant. Ajouter 2 litres d'eau et les carottes et laisser cuire pendant 30 minutes.

Entre temps éplucher les courgettes et les patates. Les laisser de côté.

Préparer le couscous en lui mettant un peu d'huile et une cuillère à café de sel et un verre d'eau tiède.

Mélanger le coucous avec les ingrédients et le mettre dans une couscoussière par dessus la marmite et laisser prendre 10 minutes de la vapeur. Ensuite ajouter le reste des légumes et faire évaporer une deuxième fois les couscous pendant 10 minutes en lui ajoutant un peu d'eau.

Le couscous est prêt à servir





REMERCIEMENTS

Merci aux établissements d'enseignement agricole qui ont participé et également à :

Margot ARRAULT, Anaïs BELLOT, Geneviève DELL'ACCIO, Isabelle GEORGES, (marraine du projet), Joëlle GUYOT, Geneviève HABELLION, Emmanuel HEMERY, Bruno LACHESNAIE (CCMSA), Marie-Françoise LE PROVOST, Colette MACQUART (CCMSA), Catherine MARTEL (CCMSA), Serge MAGNIN, Valérie MEIGNEUX, Sylvie ODDOU, Dominique ORIOL (ANPAA 19), Claire PAILHAREY (RESEDA), Sophie PALIN (DGAL), Matthieu PREVOST et son équipe, Françoise ROSSI, Flavien SAVARY (représentant des élèves), Philippe SCHNÄBELE, Laure SOULIAC, (DGAL), Laurent TERRASSON (Cuisine collective), Philippe VINCENT, Fathy ZARROUK et son équipe.

CONTACT

Emmanuel HEMERY

Mèl : emmanuel.hemery@agriculture.gouv.fr

Tél : 01.49.55.50.98



المثابرة
Etat

عدائنا
فة والجميل

