

Cuisines du Monde



zusammen SPOLU
ensemble ॐॐॐॐॐॐ

svi zajedno

insieme

svi skupa

razem

සම

TILLSAMMANS

hún hepp

ଆମେ

ما

BMéCte

bi hevra

ایکسلا

juntos

together BIRLIKTE

دسته جمعی در پاریس دهه

nsemble 10^e

nous sommes le 10^e



La Mairie est la maison commune de tous les habitants de l'arrondissement. A travers la quinzaine "Ensemble, nous sommes le 10e", nous souhaitons que tous puissent se rencontrer et échanger.

Déjà l'an dernier les communautés du 10e s'étaient rencontrées à la Mairie. En 1997, nous avons retenu un thème d'échange : la gastronomie.

La cuisine, parce qu'elle présente l'agriculture mais surtout la culture de chacune des sociétés, est un moyen convivial de se réunir et de partager.

Plus d'une quarantaine d'associations, représentant les quelques cinquante-neuf nationalités vivant dans l'arrondissement, participent à "Ensemble, nous sommes le 10e". Elles ont réalisé un travail important pour rassembler les recettes de ce fascicule.

Je tiens à les en féliciter et je souhaite qu'à travers ce fascicule, vous découvriez les divers aspects de notre arrondissement.

Le Député-Maire,

Tony DREYFUS

Nous vous proposons à travers ce guide, un voyage autour du monde sans quitter le 10e arrondissement. Tous les produits utilisés peuvent être trouvés dans chacun de nos quartiers.

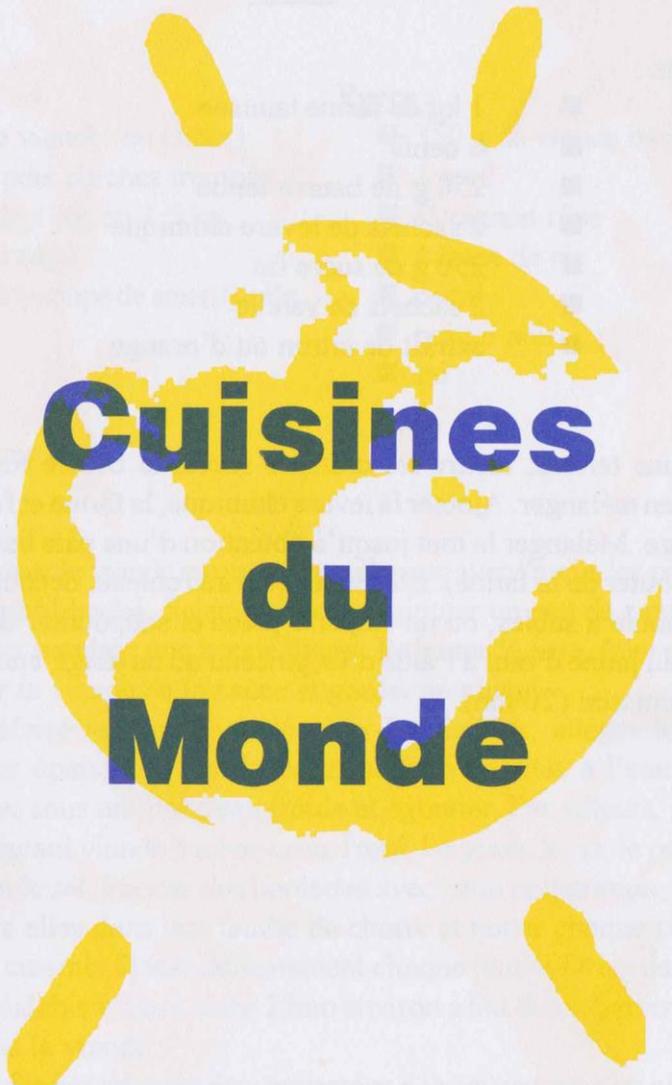
C'est le travail d'une année entière que vous retrouverez à travers les différents moments de "Ensemble, nous sommes le 10e".

Je remercie ici tous ceux qui, militant associatif ou habitant de l'arrondissement, ont participé régulièrement à la mise en place de l'exposition, de la fête du dimanche 21 septembre et des différents contacts avec les intervenants lors du débat du vendredi 19 septembre.

J'espère qu'à travers "Ensemble, nous sommes le 10e", à travers les rencontres et les échanges que vous pourrez faire, vous apprécierez encore un peu plus la diversité de notre arrondissement.

Conseillère de Paris
Conseillère du 10e arrondissement,
déléguée aux relations avec les résidents étrangers.

Sylvie SCHERER



Cuisines du Monde



Sablés

Ingrédients :

- 1 kg de farine tamisée
- 6 oeufs
- 250 g de beurre fondu
- 2 sachets de levure chimique
- 250 g de sucre fin
- 2 sachets de vanille
- extrait de citron ou d'orange

Dans une terrine, mettre les œufs, le sucre, le beurre fondu et le sucre vanillé, bien mélanger. Ajouter la levure chimique, la farine et l'extrait de citron ou d'orange. Mélanger le tout jusqu'à obtention d'une pâte lisse (si la pâte est liquide, ajouter de la farine). Etendre la pâte au rouleau, découper des gâteaux avec un moule à sablés, ou un emporte-pièce et saupoudrer de farine.

Dorer au jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau ou du doigt, cuire à four chaud, temps de cuisson (20 mn).

Choux farcis

Ingrédients :

Sauce :

- 750 g de viande (au choix)
- 80 g de pois chiches trempés
- 1 chou de 1 kg ou 1,5 kg
- 1 oignon râpé
- 1 cuillère à soupe de smen (huile ou beurre)
- persil
- sel
- poivre noir
- cannelle

Farce :

- 350 g de viande hachée
- 1 œuf
- ½ oignon râpé
- 1 tasse de riz
- persil
- poivre noir
- sel

Sauce : Couper la viande en quartier, mélanger avec l'huile, les pois chiches, l'oignon et le persil haché. Saler, poivrer et rajouter un peu de cannelle. Faire cuire à feu doux pendant une bonne heure. Rajouter ½ litre d'eau en cours de cuisson, retirer la viande de la sauce et garder au chaud.

Farce : Défaire le chou sans déchirer les feuilles, alléger les côtes en dédoublant leur épaisseur. Les faire blanchir 5 minutes à l'eau bouillante salée, les passer sous un filet d'eau froide et égoutter. Par ailleurs, préparer la farce en mélangeant viande hachée crue, l'œuf, l'oignon, le riz, le persil haché, le poivre noir et le sel. Former des boulettes avec cette préparation, puis placer chacune d'entre elles dans une feuille de chou et nouer chaque paquet avec de la ficelle de cuisine. Placer délicatement chaque feuille farcie dans la sauce préparée au préalable et faire cuire 25mn environ à feu doux. Servir très chaud en ayant rajouté la viande.

Ces feuilles farcies peuvent être préparées à la sauce rouge en ajoutant aux ingrédients précédents une cuillère à soupe de tomates en conserve et une demi cuillère à soupe de poivre rouge.



Gratin de Quinoa

Ingrédients :

- 3 tasses de quinoa
- 2 oignons coupés en rondelles
- 4 tomates coupées en tranches
- 4 œufs battus
- 150 g de gruyère râpé
- ½ verre de lait

Cuire la quinoa dans 6 tasses d'eau pendant 20 mn.

Pendant ce temps: dorer l'oignon dans une poêle huilée, ajouter sel, poivre et tomates, laisser cuire 5 mn.

Mélanger les deux préparations dans un plat à gratin. Verser dessus les œufs battus et le fromage râpé.

Cuisson au four: thermostat 7, pendant 15 mn.

Servir chaud.



Amérique du Sud

Pain d'épices

Ingrédients :

- 1 verre de sucre
- 1 verre de lait
- 3 c.s de miel
- 3 verres de farine
- 1 paquet de levure chimique
- 1 c.c de cannelle en poudre
- 1 c.c d'anis vert moulu
- quelques clous de girofles moulus
- 1 pincée de cardamome
- 200 g de noisettes moulues

Préchauffer le four: thermostat 7.

Mélanger les ingrédients dans l'ordre de présentation de la liste.

Beurrer un moule à cake.

Verser la pâte dans le moule.

Cuisson au four: 40 à 45 mn.

Se mange froid, comme goûter.



Chou à l'aigre-douce

Ingrédients :

- 1 petit chou chinois de 750 g environ
- 2 cuillère à soupe d'huile de sésame de préférence, ou d'arachide
- 1 cuillère à soupe de sauce de soja
- 2 cuillères à soupe de sucre semoule
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 1 point de piment de Cayenne

Eplucher le chou et le laver à l'eau vinaigrée; l'égoutter et le couper en lanières.

Faire chauffer l'huile à feu doux dans une poêle et y faire revenir les lanières de chou en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides.

Préparer la sauce: mélanger le sucre, le vinaigre, la sauce de soja et le piment de Cayenne dans un saladier; ajouter les lanières de chou encore chaudes et mélanger bien le tout afin que le chou soit complètement enrobé de sauce.

Laisser refroidir, en remuant deux ou trois fois.

Gâteau aux oeufs

Ingrédients :

- 12 oeufs
- 400 ml de lait de coco
- 125 g de sucre en poudre

Dans un grand saladier, casser les oeufs, ajouter du sucre et le lait de coco.
Mélanger le tout.

Verser tout le contenu dans un moule.

Mettre à cuire environ 30 minutes.



Poulet sauce Kedjenou

Ingrédients :

- 1 poulet
- 6 grosses tomates fraîches
- 2 aubergines
- persil
- papier aluminium
- beurre, huile d'arachide
- sel, poivre, ail et oignon

Couper les tomates fraîches, les oignons, les aubergines et l'ail en rondelle. Couper le poulet en morceau. Puis à l'aide du couteau faire de petits creux sur les morceaux de viande.

Assaisonner avec du poivre, de l'ail, du sel et les oignons.

Etaler le papier aluminium, puis le beurrer.

Dresser un lit de tranches de tomates, d'aubergines, puis y mettre les morceaux de viandes. Emballer soigneusement et hermétiquement dans le papier aluminium

Mettre au four trente minutes (thermostat 7).

Se sert avec du riz.

Foufou à base de Banane plantain

Ingrédients :

Foufou

- 6 bananes plantain vertes
- 2 bananes jaunes
- 25 cl d'huile de palme

Sauce :

- 2 gros tronçons de poissons boucanés
- 1 kg de viande au choix
- 250 g de crevettes
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- 1 piment vert
- 2 oignons
- 4 aubergines
- 2 cubes maggi au choix

Foufou : éplucher les bananes, les couper en 2 morceaux, mettre $\frac{1}{2}$ litre d'eau dans une casserole et faire cuire la banane 15 à 20 minutes.

A l'aide d'une fourchette, mettre les bananes encore bien chaudes morceaux par morceaux dans le mortier et les écraser à l'aide du pilon jusqu'à ce qu'elles deviennent bien écrasées en pâte. Y ajouter l'huile de palme et bien mélanger à l'aide du pilon.

La sauce : Mettre 1 litre $\frac{1}{2}$ d'eau dans une casserole, y mettre la viande, les tomates concentrées et les oignons coupés en petits morceaux, attendre l'ébullition pour ajouter les morceaux de poisson, les aubergines, les crevettes et le piment vert.

Pendant la cuisson, y ajouter les cubes maggi et une cuillerée à café de sel fin.

Laisser mijoter 30 à 45 minutes sur le feu.



Bouchées à la noix de coco

Ingrédients :

- 1 génoise (achetée toute prête)
- 100 g d'amandes
- 100 g de noix
- 100 g de raisins secs
- 250 g de noix de coco râpée
- 250 g de sucre
- 1 citron
- 1 verre d'eau
- 1 verre d'eau de fleur d'oranger

Faire tremper la noix de coco râpée dans l'eau de fleur d'oranger. Préparer la confiture de noix de coco: mettre à cuire le sucre, l'eau et le jus d'1/2 citron jusqu'à obtention d'un sirop épais. Ne pas le laisser blondir. Ajouter la noix de coco, laisser reprendre 2 ou 3 bouillons, éteindre le feu et mettre de côté.

Faire tremper les raisins secs dans un peu d'eau sucrée. Emietter finement la génoise dans un saladier, ajouter les noix et les amandes grossièrement hachées, les raisins secs trempés et 4 cuillerées à soupe de confiture de noix de coco.

Bien malaxer le tout avec les mains. Faire des petites boulettes, les rouler dans la noix de coco râpée.

Bouchées au chocolat

Ingédients :

- 1 génoise (achetée toute prête)
- 100 g d'amandes
- 100 g de noix
- 100 g de raisins secs trempés dans de l'eau sucrée
- 100 g de chocolat noir
- 1 petite boîte de lait concentré non sucré
- du cacao en poudre ou des vermicelles au chocolat

Emietter finement la génoise. Ajouter les noix et les amandes grossièrement hachées, les raisins secs, le lait concentré, le chocolat fondu, bien mélanger le tout.

Faire des petites boulettes, les rouler dans le cacao ou dans les vermicelles au chocolat.



Empanadas

Ingrédients :

- 300 g de pâte feuilletée
- 250 g de restes de viandes cuites
- 250 g de jambon cru découenné
- 150 g de beurre
- 1 oeuf
- 1 oignon moyen
- 1 petit piment frais, rouge ou vert
- 4 branches de persil
- sel
- poivre

Faire durcir l'œuf pendant 9 mn dans de l'eau bouillante, puis le passer sous l'eau froide et l'écaler. Peler l'oignon, laver le persil, et retirer la queue et les graines du piment; hacher ensemble la viande, le jambon, l'oignon, le piment et le persil, écraser l'œuf dur avec une fourchette sur ce hachis et malaxer bien l'ensemble; saler et poivrer.

Faire chauffer 50 g de beurre à feu doux dans une poêle et y faire rissoler cette farce, jusqu'à ce qu'elle commence à dorer.

Etaler la pâte sur une épaisseur de 2 mm environ et la découper en petits cercles de 8 cm de diamètre; répartir la farce au centre de chaque cercle, humecter d'eau les bords externes restés nus, plier les cercles en deux et pincer les bords avec les doigts pour bien les souder.

Faire fondre le reste du beurre dans une sauteuse, disposer les chaussons côte à côte et laisser cuire 8 mn par face.

Servir très chaud.



Espagne

Gaspacho

Ingrédients :

- 2 concombres
- 500 g de tomates fermes
- 1 oignon moyen
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 2 gousses d'ail
- de 6 à 8 branches de cerfeuil
- 2 dl de bouillon de volaille ou de bœuf
- 3 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de vinaigre
- pain de campagne à volonté
- sel
- poivre

Dégraissier soigneusement le bouillon. Faire bouillir une casserole d'eau; y plonger les tomates pendant quelques secondes, puis les égoutter, les peler et les épépiner; éplucher 1 concombre; peler l'oignon et l'ail; passer le tout au moulin à légumes. Ajouter la purée obtenue dans le bouillon, saler, poivrer, ajouter 1 cuillerée à soupe d'huile, verser la préparation dans une soupière et la laisser au réfrigérateur pendant 4 à 6 h.

Au bout de ce temps, éplucher le second concombre, le couper en dés, laver et essuyer les poivrons, les ouvrir en deux, ôter le pédoncule, les graines et les filaments blancs; couper également le pain en petits carrés et les faire blondir sur toutes leurs faces dans une poêle avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Disposer chacun de ces éléments dans des petits ravers.

Au moment de servir, sortir la préparation du réfrigérateur, la battre légèrement pour que l'huile ne soit plus figée et y incorporer le vinaigre en battant toujours; laver le cerfeuil, l'éponger et parsemer les feuilles sur la préparation.

Chaque convive ajoutera dans son assiette des dés de légume et des dés de pain frits.



Poulet à la Normande

Ingrédients :

- 1 poulet coupé en morceaux
- 50 g de beurre
- 10 cl de calvados réchauffé
- 2 carottes coupées en petits morceaux
- 1 poireau émincé
- 1 navet coupé en petits morceaux
- 1 oignon émincé
- ¼ de litre de bouillon de volaille
- sel, poivre
- 1 jaune d'œuf
- 25 cl de crème fraîche

Dans une cocotte, faites revenir les morceaux de poulet avec le beurre. Quand ils sont bien dorés, arrosez-les avec le Calvados chaud ; flambez et retirez les morceaux de poulet. Mettez-les de côté.

Dans la même cocotte, faites revenir les légumes pendant environ 10 minutes. Remettez les morceaux de poulet dans la cocotte, ajoutez le bouillon de volaille, salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 45 minutes.

Au moment de servir, délayez dans un bol le jaune d'œuf avec la crème et versez ce mélange dans la cocotte. Ne laissez plus bouillir et servez aussitôt.



France

Flognarde

Ingrédients :

- 4 oeufs
- 80 g de sucre
- 1 pincée de sel
- 80 g de farine
- 75 cl de lait
- 50 g de beurre
- sucre semoule pour décorer

Battez dans une terrine les œufs, le sucre et le sel. Ajoutez la farine, puis peu à peu le lait.

Beurrez une tourtière, versez la pâte et parsemez de petits morceaux de beurre. Faites cuire 30 mn dans un four chaud (200°).

Saupoudrez de sucre semoule avant de servir.



Curry d'agneau

Ingrédients :

- 800 g d'épaule d'agneau désossée
- 4 côtelettes d'agneau découvertes
- 50 g de beurre
- 250 g d'oignons
- 1 pomme de variété fondante: reinette
- 100 g de pulpe de coco
- 2 cuillère à soupe de poudre de curry de Madras
- sel
- poivre

Mettre la pulpe de coco dans un bol, la couvrir d'eau bouillante juste à hauteur et laisser en attente.

Couper l'épaule en cubes de 5 cm. Faire chauffer la moitié du beurre dans une cocotte et y faire revenir à feu moyen les cubes de viandes et les côtelettes sur toutes les faces.

Peler et émincer finement les oignons, réduire le feu, faire chauffer le reste du beurre dans la cocotte et y faire blondir les oignons 1mn en remuant. Soudrager avec le curry, saler, poivrer, mélanger 1 ou 2mn. Peler la pomme et la couper en petits dés.

Remettre la viande dans la cocotte, ajouter la pomme et ½ litre d'eau, couvrir et laisser mijoter pendant 1h en retournant la viande à mi-cuisson.

Lorsque la viande est cuite, tamiser la pulpe de coco au-dessus de la cocotte en pressant avec les doigts pour extraire tout le jus; couvrir et laisser cuire à nouveau 15 mn.

Servir très chaud dans un plat creux.

Entremets aux carottes

Ingrédients :

- 500 g de carottes
- 3 graines de cardamome
- 100 g de raisins secs
- 150 g de sucre semoule
- 100 g d'amandes effilées
- 70 g de ghi ou beurre clarifié
- 2 cm de bâton de cannelle
- 4 clous girofle
- lait

Piler la cardamome, la débarrasser de son écorce et récupérer les graines. Piler finement celles-ci avec les clous de girofle et la cannelle. Rincer les raisins, les mettre dans un bol, couvrir de lait à hauteur et les laisser tremper.

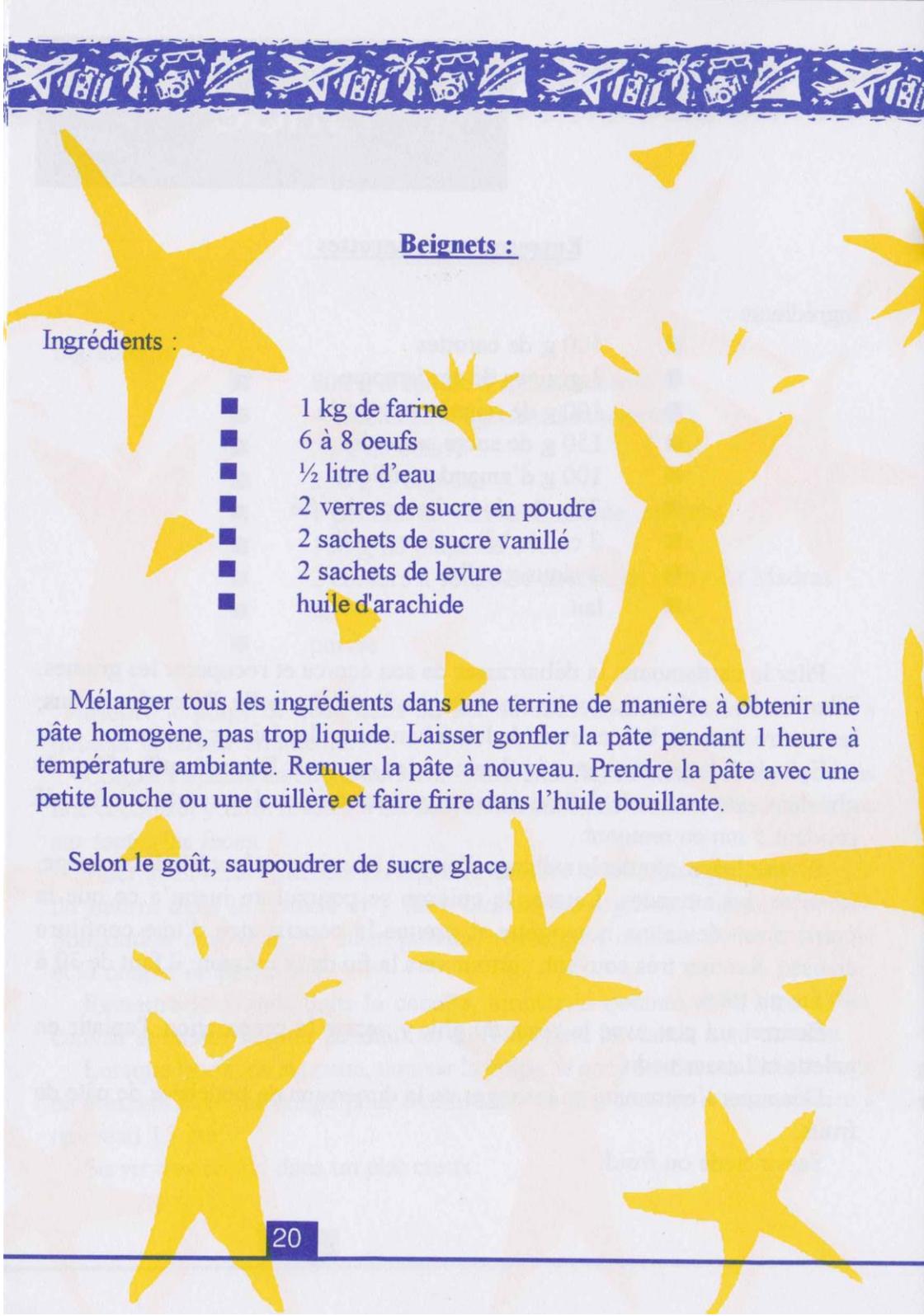
Eplucher, laver et râper très finement les carottes. Faire chauffer 50 g de ghi dans une casserole à fond épais et y faire revenir les carottes à feu vif pendant 5 mn en remuant.

Baisser le feu, ajouter le mélange d'épices, les raisins et leur lait de trempage, le sucre, les amandes. Laisser la cuisson se poursuivre jusqu'à ce que la préparation devienne homogène et prenne la consistance d'une confiture épaisse. Remuer très souvent, surtout vers la fin de la cuisson; il faut de 30 à 40 mn au total.

Beurrer un plat avec le reste du ghi; y verser la préparation, l'aplatir en galette et laisser tiédir.

Découper l'entremets en losanges de la dimension de bouchées de pâte de fruits.

Servir tiède ou froid.



Beignets :

Ingrédients :

- 1 kg de farine
- 6 à 8 oeufs
- ½ litre d'eau
- 2 verres de sucre en poudre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 2 sachets de levure
- huile d'arachide

Mélanger tous les ingrédients dans une terrine de manière à obtenir une pâte homogène, pas trop liquide. Laisser gonfler la pâte pendant 1 heure à température ambiante. Remuer la pâte à nouveau. Prendre la pâte avec une petite louche ou une cuillère et faire frire dans l'huile bouillante.

Selon le goût, saupoudrer de sucre glace.

Jus de gingembre

Ingrédients :

- 200 g de racine de gingembre
- 3 litres d'eau
- 2 ou 3 sachets de sucre vanillé
- 3 ou 4 citrons verts
- 3 verres de sucre en poudre

Râper le gingembre, le mettre dans une passoire posée sur un récipient (saladier), verser l'eau sur le gingembre et presser avec la main pour en extraire un jus.

Reprendre le jus ainsi obtenu et le repasser sur le gingembre, presser à nouveau et recommencer une troisième fois cette opération.

Ajouter le jus des citrons verts, le sucre vanillé et du sucre en poudre selon le goût.

Bien mélanger. Servir frais.



Uma salata

Ingrédients :

- 1 botte de cresson
- 1 romaine
- 1 endive
- 1 grosse tomate très ferme
- 1 gros oignon rouge
- 3 cuillère à soupe de jus de citron
- 3 cuillère à soupe d'huile
- sel et poivre

Triez le cresson en ne laissant que 2 cm de tige; le laver et l'éponger. Eplucher la romaine, la laver et l'éponger. Eplucher l'endive et essuyer les feuilles.

Au-dessus d'un grand saladier, couper finement l'endive et la romaine; ajouter le cresson, mélanger et arroser avec l'huile.

Faire dissoudre 1 pincée de sel dans le jus de citron et verser celui-ci sur la salade; poivrer et mélanger.

Peler l'oignon, le couper en lamelles et séparer les anneaux; peler les tomates, les épépiner et les couper en rondelles.

Garnir la salade de rondelles de tomate et d'anneaux d'oignon.



Portugal

Beignets de morue :

Ingrédients :

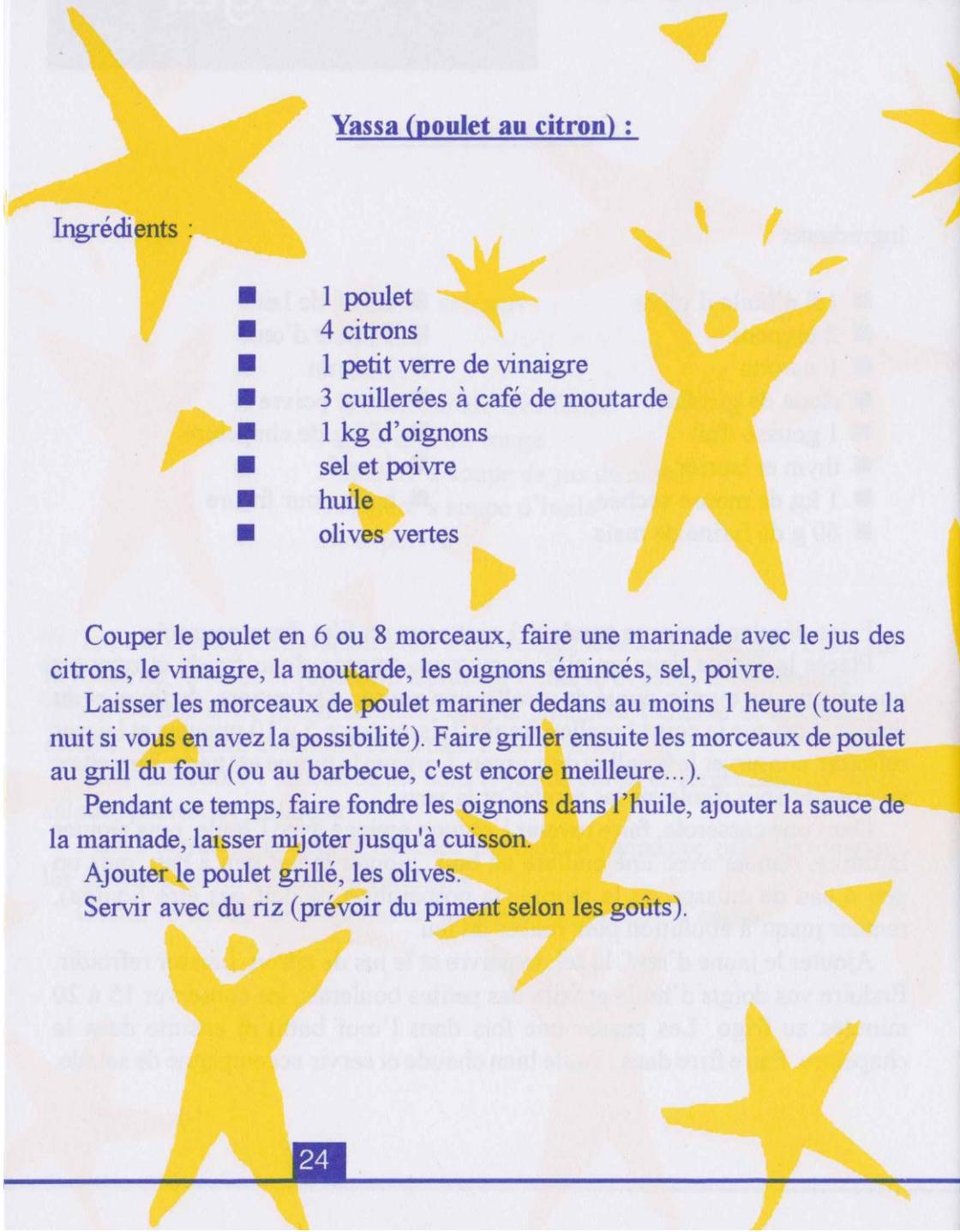
- 1 dl d'huile d'olive
- 2 oignons
- 1 carotte
- clous de girofle
- 1 gousse d'ail
- thym et laurier
- 1 kg de morue séchée
- 60 g de farine de maïs
- 2/5 dl de lait
- 1 jaune d'œuf
- 1 citron
- sel et poivre
- 150 g de chapelure
- 1 œuf
- huile pour friture

Faire désaler la morue pendant 1 nuit sous un filet d'eau courante.

Placer la morue dans un plat de cuisson, couvrir d'eau froide et rajouter une carotte, un oignon piqué de girofle, une gousse d'ail entière, du thym et du laurier. Lorsque le court bouillon frémit, laisser cuire 5 à 10 minutes et laisser refroidir, conserver le bouillon de cuisson. Lorsque la morue est tiède, l'émiettier en prenant soin d'enlever les arrêtes et la peau.

Dans une casserole, faire revenir l'oignon émincé avec l'huile, puis ajouter la farine, remuer avec une cuillère en bois, ajouter le lait peu à peu, puis un peu d'eau de cuisson de la morue (la préparation ne doit pas être liquide), remuer jusqu'à ébullition puis retirer du feu.

Ajouter le jaune d'œuf, le sel, le poivre et le jus de citron. Laisser refroidir. Enduire vos doigts d'huile et faire des petites boulettes, les conserver 15 à 20 minutes au frigo. Les passer une fois dans l'œuf battu et ensuite dans la chapelure. Faire frire dans l'huile bien chaude et servir accompagné de salade.



Yassa (poulet au citron) :

Ingrédients :

- 1 poulet
- 4 citrons
- 1 petit verre de vinaigre
- 3 cuillerées à café de moutarde
- 1 kg d'oignons
- sel et poivre
- huile
- olives vertes

Couper le poulet en 6 ou 8 morceaux, faire une marinade avec le jus des citrons, le vinaigre, la moutarde, les oignons émincés, sel, poivre.

Laisser les morceaux de poulet mariner dedans au moins 1 heure (toute la nuit si vous en avez la possibilité). Faire griller ensuite les morceaux de poulet au grill du four (ou au barbecue, c'est encore meilleure...).

Pendant ce temps, faire fondre les oignons dans l'huile, ajouter la sauce de la marinade, laisser mijoter jusqu'à cuisson.

Ajouter le poulet grillé, les olives.

Servir avec du riz (prévoir du piment selon les goûts).



Sénégal

Pastels (beignets de poissons)

Ingrédients :

Pâte :

- 1 kg de farine
- 3 oeufs
- 200 g de beurre
- 1 sachet de levure
- sel
- un peu d'eau

Farce :

- 1 kg de maquereau
- ail
- persil
- poivre

Sauce :

- 1 kg d'oignon
- laurier
- 1 grande boîte de tomates pelées
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- 1 piment (facultatif)
- 1 verre d'huile

La pâte : mélanger tous les ingrédients et lier la pâte avec un peu d'eau, la laisser reposer.

La farce : Faire pocher les poissons dans un court bouillon relevé, puis émietter la chair des poissons dans un saladier, mélanger avec l'ail et le persil pilé, saler, poivrer. Étaler la pâte au rouleau en une grande plaque très mince. Découper des ronds de pâte avec un verre, mettre un peu de farce au milieu, fermer les petits chaussons en soudant bien les bords avec une fourchette, étirer pour affiner encore et faire frire dans l'huile bien chaude, mettre sur du papier absorbant.

La sauce : Faire revenir les oignons émincés dans l'huile, ajouter les tomates hachées, le concentré de tomates, le laurier, le sel, le poivre, le piment. Laisser réduire à petit feu jusqu'à ce que l'huile remonte sur le dessus de la sauce.

Servir les beignets accompagnés de la sauce aux oignons.



Waddai (beignets)

Ingrédients :

- 500 g de “ Ouloutam parupu ” sans peau (lentille)
- 1 litre d’huile
- 50 g d’oignon
- 10 g de piments verts
- 50 g de piments rouges
- 2 cuillère de “ Ciragam ” grand
- ½ cuillère à soupe de sel
- feuilles de “ Car vapillai ”

Faire tremper les parupus dans l'eau environ 3 heures.

Hacher les oignons, les piments verts et rouges. Mixer les parupus, ajouter le sel et un peu d'eau (1/2 verre). Ajouter ensuite le grand Ciragam et redonner un coup de mixer.

Verser le tout dans une terrine et mélanger les piments et les feuilles de Car vapillai avec la pâte.

Faire chauffer l'huile dans la friteuse.

Prendre la pâte dans la main (faire une boule un peu près de la taille d'un citron), puis l'aplatir avec l'autre main et faire un trou avec le doigt au milieu de la pâte aplatie.

Faire frire dans l'huile bouillante.

Sacaré Porgal (Gâteau au riz)

Ingrédients :

- 500 g de riz rouge
- 400 g de sacaré (sucre roux, sakarine)
- 50 g de raisin sec
- 50 g de cajou
- 10 g de cardamone
- 100 g de Payaru sans peau
- ½ litre de lait
- 5 cuillerées à soupe de beurre de Ghee

Faire un peu chauffer les parapus jusqu'à ce qu'ils foncent et enlever du feu.
Dans une cuillère à soupe de Ghee faire chauffer les graines de cardamone et les réduire en poudre dans un mixer.

De même dans une cuillère à soupe de Ghee, faire chauffer les cajous après les avoir cassé en 2.

Faire bouillir de l'eau dans une grande casserole (l'équivalent de 2 volumes et demi de riz).

Dans une autre casserole mélangé le ½ litre de lait avec le sacaré.

Puis ajouter les payarus et le riz rouge dans l'eau bouillante. Quand l'eau commence à s'évaporer ajouter tous les autres éléments et mélanger. Laisser chauffer pendant 5 à 10 minutes et enlever du feu.

Verser dans un moule et laisser tiédir.



Pôstne sisky (beignets de fête)

Ingrédients :

- 40 g de levure de boulanger
- 1 petite cuillère de sucre
- 2 cuillères de farine
- 2,50 dl de lait
- 60 g de margarine
- 4 jaunes d'œufs
- 4 cuillère de sucre
- sel
- 1 cuillère de rhum
- un peu de noix de muscade râpée
- 500 g de farine
- 150 g de confiture d'abricots
- un peu d'huile pour frire
- un peu de sucre vanillé pour décorer

Préparer le levain en délayant la levure avec le sucre, la farine, le lait tiède et laisser fermenter.

Par ailleurs, faire une pâte légère en mélangeant la margarine avec les jaunes d'œufs et le sucre; ajouter le sel, le rhum, la noix de muscade râpée, la farine et le lait tiède et y rajouter le levain. Saupoudrer de farine, recouvrir d'un torchon, et laisser lever.

Etaler la pâte levée au rouleau sur une épaisseur d'environ 1 cm et y découper des cercles (avec un verre par exemple). Au centre d'une des deux moitiés mettre un peu de confiture d'abricots, recouvrir avec l'autre moitié, et sceller les côtés en pinçant les bords, puis mettre les beignets remplis sur une planche farinée, couvrir d'un torchon et laisser lever. Ensuite les retourner, et de nouveau les laisser lever. Dans une friteuse mettre l'huile et lorsqu'elle est bien chaude y poser un beignet, le dessus vers le bas, en ayant soin au préalable, d'enlever l'excédent de farine pour qu'elle ne brûle pas. Ne mettre que quelques beignets à la fois dans l'huile pour qu'ils restent à la surface. Laisser frire couvercle fermé et les retourner lorsqu'ils sont cuits d'un côté. Faire frire l'autre côté sans fermer. Mettre les beignets prêts sur du papier absorbant qui aspirera l'excédent de gras. Saupoudrer de sucre vanillé les beignets prêts, et déguster...



Tchéquie Slovaquie

Vyprazany Syr (Fromage pané)

Ingrédients :

- 400 g de fromage dur (eidam ou emmental)
- 150 g de jambon
- 2 oeufs
- farine
- lait
- sel
- huile à frire

Couper le fromage en tranches. Entre deux tranches de fromage mettre une tranche de jambon et enrober de pâte que l'on préparera avec les œufs, la farine, le lait et le sel. Faire frire dans l'huile chaude des deux cotés.

Servir avec des pommes de terre et de la sauce tartare.

Babovka de Jarmila

Ingrédients :

- 700 g de farine
- 160 g de sucre
- 160 g de levure chimique
- 30 g de levure de boulanger
- 2 jaunes d'œuf
- 2 verres de lait
- sel
- citron
- chocolat râpé

Mélanger le tout et faire cuire.



Chakchouka “ Nablia ” ou de Nabeul

Ingrédients :

- 250 g de tomates
- 500 g de piments verts et rouges
- 4 gousses d’ail
- sel
- 1 dl d’huile
- 1 cuillerée à soupe de concentré de tomates
- 1 cuillerée à café de paprika
- 3/4 œufs

Mettre dans une casserole l’huile et l’ail coupé grossièrement. Faire dorer légèrement l’ail, verser dessus les tomates lavées, coupées en quartier. A feu doux, faire fondre les tomates jusqu’à obtenir une sauce. Rajouter les piments préalablement lavés et coupés en petits morceaux puis le concentré de tomates délayée dans une cuillerée d’eau. Faire revenir le tout rapidement. Casser les œufs à la surface, couvrir et faire cuire jusqu’à ce que les œufs soient pris. Retirer du feu. Servir. “ Bel Chfâa, Bon appétit ”.

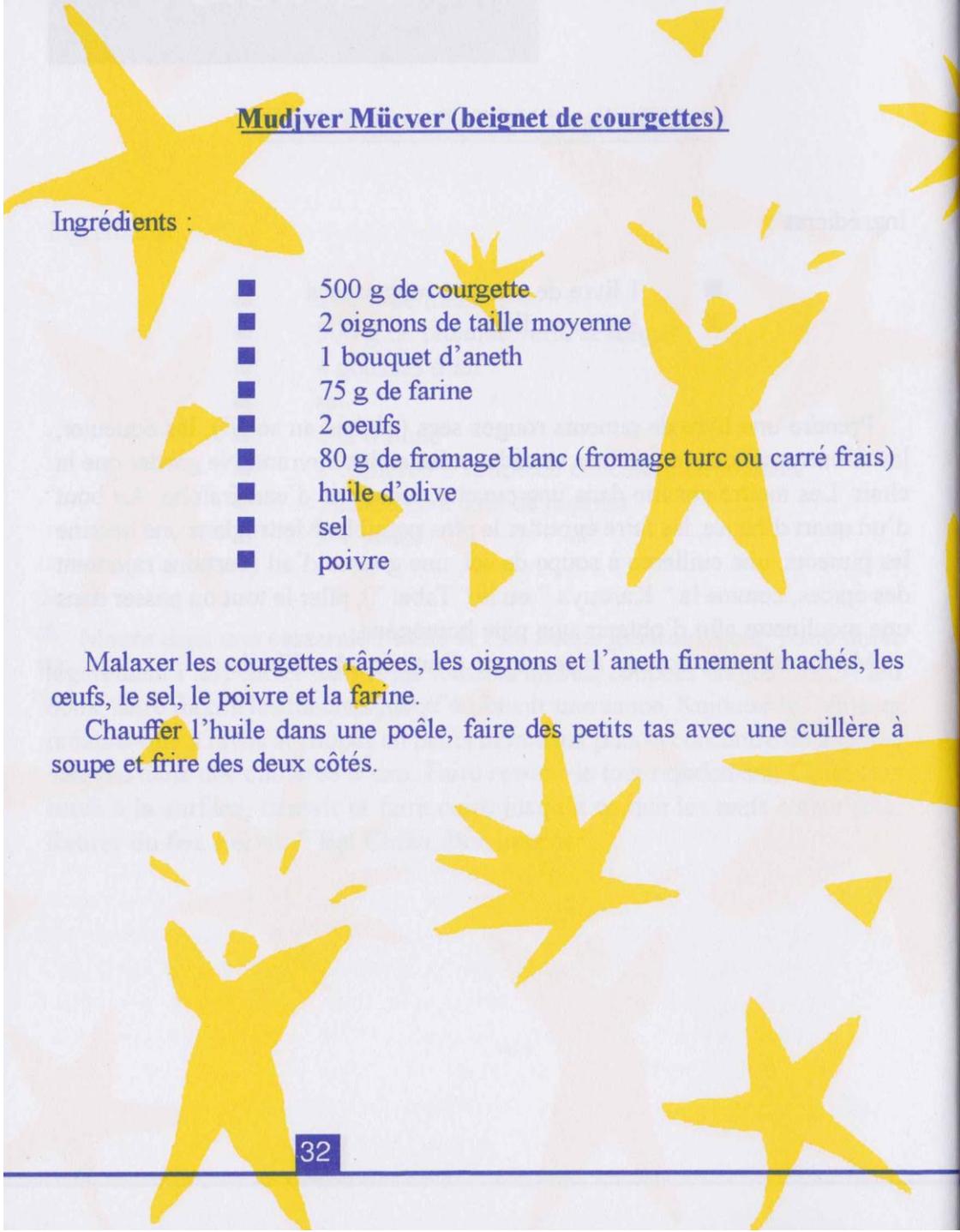
L'Harissa " Nablia " ou de Nabeul

Ingrédients :

- 1 livre de piments rouges secs
- 1 gousse d'ail

Prendre une livre de piments rouges secs (séchés au soleil), les équeuter, les débarrasser de leur graines et pédoncules en les ouvrant. Ne garder que la chair. Les mettre ensuite dans une cuvette, recouvrir d'eau fraîche. Au bout d'un quart d'heure, les faire égoutter le plus possible. Mettre dans une bassine les piments, une cuillerée à soupe de sel, une gousse d'ail (certains rajoutent des épices, comme la " Karouya " ou le " Tabel "), piler le tout ou passer dans une moulinette afin d'obtenir une pâte homogène.

Mettre dans des bocaux et recouvrir d'une couche d'huile.



Mudjver Mucver (beignet de courgettes)

Ingrédients :

- 500 g de courgette
- 2 oignons de taille moyenne
- 1 bouquet d'aneth
- 75 g de farine
- 2 oeufs
- 80 g de fromage blanc (fromage turc ou carré frais)
- huile d'olive
- sel
- poivre

Malaxer les courgettes râpées, les oignons et l'aneth finement hachés, les œufs, le sel, le poivre et la farine.

Chauffer l'huile dans une poêle, faire des petits tas avec une cuillère à soupe et frire des deux côtés.



Turquie

Düğün çorbasi (soupe de noces)

Ingrédients :

- 500 g de viande de mouton
- 6 verres d'eau
- sel
- 35 g de farine
- 1 œufs
- jus d'1/2 citron
- une cuillerée à soupe de margarine
- poivre rouge

Faire cuire la viande à l'étouffée, environ 40 minutes. Ajouter 5 verres d'eau chaude et le sel. Lorsque la viande est bien cuite l'égoutter, la désosser et la découper en tout petits cubes puis la remettre dans le bouillon. Ajouter la farine délayée dans le reste d'eau, remuer jusqu'à ébullition. Laisser cuire dix minutes. Batre dans un pot l'œuf et le jus du citron, ajouter quelques cuillerées de bouillon. Verser le tout dans la soupe petit à petit et en remuant. Retirer du feu à la première ébullition. Faire fondre la margarine dans une poêle, ajouter le poivre rouge, mélanger et arroser la soupe avec.

Sommaire

Page 4 - 5	Algérie
Page 6 - 7	Amérique du Sud
Page 8 - 9	Chine
Page 10 - 11	Côte d'Ivoire
Page 12 - 13	Egypte
Page 14 - 15	Espagne
Page 16 - 17	France
Page 18 - 19	Inde
Page 20 - 21	Mali
Page 22 - 23	Portugal
Page 24 - 25	Sénégal
Page 26 - 27	Tamoul
Page 28 - 29	Tchéquie et Slovaquie
Page 30 - 31	Tunisie
Page 32 - 33	Turquie



