

Marie Chioca

LE MONDE ENTIER EN 80 RECETTES

*naturellement
équilibrées et gourmandes*



terre vivante

SOMMAIRE

Introduction

OUPS, LA BELLE BOULETTE !

Petit tour du monde de la boulette et de la croquette

Cevapcici (Croatie)

Tsukune (Japon)

Nem Nướng (Vietnam)

Kanda (République Centrafricaine)

Speckknödel (Autriche)

Albondigas (Espagne)

Bajdas (Île Maurice)

Akaras (Afrique et Amérique du Sud)

Parippu Vada (Kérala)

Köttbullar (Suède)

Fiskeboller (Norvège)

Pakora (Inde)

À LA SOUPE !

Potages et bouillons

Gule aerter (Danemark)

Brotchán roy (Irlande)

Mussel soup (Irlande)

Lohikeitto (Finlande)

Phở (Vietnam)

Caldo de sururu (Brésil)

Oxtail Potjie (Afrique du Sud)

Sopa da lima (Mexique)

Chorba bissara (Maroc)

Welsh cawl (Pays de Galles)

Fasolada (Chypre)

ÇA MIJOTE

Plats en sauce, braisés, étuvés, confits...

Moqueca de peixe (Brésil)

Đuveč (Serbie)

Mole poblano (Mexique)

Rogan josh (Cachemire)

Ropa Vieja (Espagne et Amérique Latine)

Brunswick Stew (USA)

Mafé (Sénégal)

Dopiazza (Afghanistan)

Kokoda (Îles Fidji)

Kedjanou (Côte d'Ivoire)

Ajvar (Balkans)

Adobong Manok (Philippines)

ÇA GRATINE

Cuisson au four

Lahmajoun (Arménie)

Pulled pork (Amérique du Nord)

Empanada gallega (Espagne)

Cornish pasties (Angleterre)

Baba ganoush (Liban)

Hortopita (Grèce)
Shepherd's pie (Irlande)
Maqluba (Jordanie)
Tavče gravče (Macédoine)
Ktipiti (Grèce)
Houbovy Kuba (République
Tchèque)

ET QUE ÇA SAUTE !

**Cuisine au wok, au gril
ou à la poêle**

Pad thai (Thaïlande)
Plov (Ouzbékistan)
Oyakodon (Japon)
Mine frit (Île Maurice)
Migas con bacalao (Espagne)
Banosh (Ukraine)
Huevos perico (Amérique du Sud)
Kuku (Iran)
Vaca Frita (Cuba)
Sag aloo (Inde)

ROULE GALETTE !

Galettes et pains du monde

Baghrir (Maghreb)
Hrechanyky (Ukraine)
Injeras (Éthiopie)
Man'ouché au zaatar (Liban)
Lavash (Arménie)
Parlenki (Bulgarie)
Cornbread (USA)
Bush bread (Australie)

Pani Poppo (Samoa)
Cong you bing (Chine)
Bolo de caco (Madère)
Tortillas (Mexique)
Sopaipillas (Chili)

UNE PETITE PLACE POUR LE DESSERT ?

**Quelques douceurs
et gourmandises**

Arroz doce (São Tomé-et-Príncipe)
Karidopita (Grèce)
Cranachan (Écosse)
Polvorones (Espagne)
Torta de cielo (Mexique)
Revani (Albanie)
Oladushki (Russie)
Num Poum (Cambodge)
Torta Negra (Colombie)
Watalappam (Sri Lanka)
Peanut Butter Cookies (Canada)

ANNEXES

Carnet d'adresses
Index par aliment



AKARAS

Afrique & Amérique du Sud

Trempage : **12 h** | Préparation : **35 min** | Cuisson : **quelques minutes**

Voici une recette pour laquelle il est difficile d'identifier un pays « source » tant elle est répandue, sous plusieurs noms, aussi bien en Afrique (surtout de l'Ouest) qu'en Amérique latine. Il s'agit de beignets végétaliens réalisés avec des cornilles, un petit haricot blanc dont chaque grain est orné d'un « œil » noir. Sous leur croûte si fine et ultra-croustillante, on trouve un cœur fondant, blanc immaculé et aéré comme un nuage... Et comme le fait de leur enlever la peau rend les légumineuses beaucoup plus digestes, cette recette conviendra même aux personnes un peu sensibles.

Pour environ 12 beignets

- 250 g de cornilles
- 2 oignons
- 1 petit piment frais ou séché, force au choix
- 3 gousses d'ail
- Huile pour la friture (traditionnellement, de l'huile rouge de dendé, mais vous pouvez utiliser du tournesol désodorisé)
- Sel

- ▶ La veille au soir, mettre les cornilles à tremper dans un grand saladier d'eau.
- ▶ Le lendemain, frotter énergiquement les cornilles entre les mains (toujours dans l'eau) pendant au moins 5 minutes. Cela va détacher les peaux et séparer chaque haricot en deux. Vider l'eau dans une passoire (pour ne pas boucher l'évier avec les peaux) puis remettre de l'eau, frotter à nouveau entre les paumes, mélanger, vider, etc. et cela plusieurs fois, jusqu'à ce que les haricots soient débarrassés de leur peau (comme elles sont plus légères que les haricots, elles partent quand on vide l'eau, alors que les cornilles restent au fond du saladier).
- ▶ Mixer les grains pelés et égouttés avec l'oignon, le piment préalablement épépiné, l'ail et une cuillerée à café rase de sel, jusqu'à obtention d'une purée très lisse. Ajouter si besoin un peu d'eau : la texture obtenue doit ressembler à celle d'un houmous légèrement fluide. Continuer alors à mixer quelques minutes pour aérer la purée et la rendre légèrement mousseuse.
- ▶ Faire chauffer 3 cm d'huile dans une grande sauteuse, puis y déposer des cuillerées de pâte. Laisser cuire jusqu'à ce que la première face soit dorée, puis retourner les beignets pour cuire la deuxième face. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la pâte, puis servir aussitôt.
- ▶ Si vous devez réchauffer les akaras, il est possible de les repasser 30 secondes dans un bain de friture, ou 7 minutes à four très chaud.

ADOBONG MANOK *Philippines*

Préparation : 10 min | Marinade : environ 8 à 12 h | Cuisson : 30 min

Difficile d'imaginer une recette à la fois plus simple et époustouflante pour cuisiner des cuisses de poulet ! Avec juste quelques ingrédients et une cuisson à la poêle quasi enfantine, vous obtiendrez des morceaux de viande fondants à cœur et laqués d'une sirupeuse sauce brune à la saveur aigre-douce ! C'est du plus bel effet...

Pour 2 à 4 personnes (selon l'appétit)

- 2 cuisses (pilon + haut de cuisse) de poulet fermier
- 1 c. à café de poivre noir en grains
- 4 gousses d'ail
- 15 g de gingembre frais
- 6 c. à soupe de vinaigre de coco, de riz ou de cidre
- 6 c. à soupe de sauce soja
- 3 feuilles de laurier
- 1 c. à soupe rase de sucre de coco
- 1 oignon
- Un peu d'huile au choix (pour la cuisson)
- Facultatif : persil ou ciboule

► La veille, concasser grossièrement le poivre au pilon (ou au rouleau à pâtisserie). Écraser aussi l'ail et le gingembre. Mélanger dans une petite terrine avec le vinaigre, la sauce soja, le laurier et le sucre de coco. Séparer les pilons des hauts de cuisse, les retourner plusieurs fois dans la marinade, puis filmer la terrine et mettre au frais.

► Le lendemain, égoutter le poulet (conserver la marinade). Émincer très finement un oignon, le mettre dans une grande poêle avec un peu d'huile et les morceaux de poulet. Faire bien dorer le tout jusqu'à obtention de notes un peu caramélisées, puis ajouter la marinade préalablement filtrée, les feuilles de laurier, environ 10 cl d'eau, poser un couvercle et laisser mijoter 25 minutes à feu très doux. En fin de cuisson, enlever le couvercle pour laisser éventuellement un peu réduire la sauce, qui doit devenir brune et bien sirupeuse.

► Servir avec une garniture au choix (idéalement du riz et des légumes), en parsemant éventuellement les morceaux de viande d'un peu de persil ou de ciboule ciselés.

CONSEILS

- Ne salez surtout pas le poulet ! La sauce soja est amplement suffisante.
- Vous pouvez aussi préparer, de la même manière, de l'adobong de porc ou de poisson.
- Personnellement, je filtre ma marinade pour que la sauce soit bien lisse (juste ponctuée de petits morceaux d'oignons caramélisés). Mais si vous la souhaitez plus corsée, versez-la telle quelle dans la poêle : ainsi, en

savourant votre plat, vous y retrouverez tous les petits morceaux d'ail, de gingembre et de poivre. C'est nettement plus « chaud » pour les papilles !

- Ne vous affolez surtout pas en voyant la quantité de vinaigre de la marinade : une fois cuite, la sauce offre un équilibre de saveurs absolument parfait !





BABA GANOUSH

Liban

Préparation : **15 min** | Cuisson : **35 min**

Ce mezze levantin est traditionnellement préparé à partir d'aubergines rôties sur la flamme, dans un four à bois, par exemple, et c'est évidemment inimitable ! Mais la cuisson au four est une alternative bien plus simple à mettre en œuvre..... mon astuce est d'ajouter du paprika fumé, dont la saveur évoque un peu le feu de bois. Pour le reste, le baba ganoush peut être préparé à base d'huile d'olive ou de tahin, et plus ou moins épicé (lorsqu'il est très épicé et agrémenté de yaourt, on l'appelle plutôt moutabal).

Pour 8 (en mezza) ou 4 personnes (en entrée)

- 5 aubergines, bien fermes et pas trop grosses
- Le jus d'un citron bien juteux
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à café d'origan séché bien parfumé
- 1 c. à soupe de paprika fumé
- 5 c. à soupe d'huile d'olive (plus un peu pour la cuisson des aubergines)
- Un peu de sésame grillé pour servir (facultatif)
- Sel, poivre, éventuellement piment

- ▶ Préchauffer le four à 200 °C.
- ▶ Ouvrir les aubergines en deux, inciser leur chair en quadrillage (sans aller jusqu'à la peau), saler, huiler au pinceau puis enfourner pour environ 35 minutes (jusqu'à ce que la chair soit bien tendre et légèrement dorée).
- ▶ Récupérer toute la chair avec une cuillère, puis l'écraser au pilon (ou la mixer, au choix) avec tous les autres ingrédients.



ROGAN-JOSH (CACHEMIRE)



KARIDOPITA (GRÈCE)



PHO (VIETNAM)



POLVORONES (ESPAGNE)



SHEPERD'S PIE (IRLANDE)



CRANACHAN (ÉCOSSE)



PARIPPU VADA (KERALA)



REVANI (ALBANIE)



PULLED PORK
(AMÉRIQUE DU NORD)



SOPAIPILLAS (CHILI)



NUM POUM (CAMBODGE)



DOPIAZA (AFGHANISTAN)



PAKORA (INDE)



HUEVOS PERICOS
(AMÉRIQUE DU SUD)



BAGHRIR (MAROC)



WELSH CAWL (PAYS DE GALLES)



HORTOPITA (GRÈCE)



MOQUECA DE PEIXE (BAHIA)

LE MONDE ENTIER EN 80 RECETTES

Une fois n'est pas coutume, Marie Chioca joue les globe-trotters... dans sa cuisine ! Elle se régale, et nous avec, de ces 80 recettes du monde, sélectionnées pour leur aspect à la fois gourmand et sain.

On trouvera entre autres des recettes originaires de Croatie, Japon, Viêt Nam, République centrafricaine, Espagne, Suède, Inde, Finlande, Brésil, Pays de Galles, Afghanistan, îles Fidji, Jordanie, Macédoine, Grèce, Éthiopie, Samoa, Madère...

Collection :
Conseils d'expert
Format : **16,5 x 24 cm**
192 pages quadri
Prix : **22 €**

- **Des recettes originales, méconnues, déroutantes**, amassées au fil des années ou fournies par des amis voyageurs.
- **Authentiques et dépayssantes**, mais pas trop « décoiffantes » non plus !
- Faciles à réaliser, avec tous les détails pour les réussir et de nombreux pas à pas.
- **Avec des ingrédients sains**, que l'on se procure facilement sans trop nuire au bilan carbone (par exemple, avocat, patate douce et autres légumes « exotiques » à présent cultivés en Europe, voire en France pour certains).
- **Aux antipodes du principe de la fusion food** – qui consiste à mêler des ingrédients venus de différentes contrées... pour des résultats souvent médiocres, uniformes.

Des recettes gaies et colorées qui réjouiront les papilles et les yeux. Un ouvrage à offrir à tous les amateurs de découvertes culinaires. Un livre dépayssant, bienvenu durant cette période d'après-confinement et d'incertitude sur les voyages à l'étranger.

L'auteure

Marie Chioca est auteure, créatrice et photographe culinaire. Elle partage sa passion pour une cuisine bio, saine et gourmande à travers de nombreux ouvrages et sur www.saines-gourmandises.fr

Rayon : Cuisine saine



9 782360 985241