

Avant-propos

Les recettes exotiques sont l'expression de traditions locales et reflètent des environnements et des climats variés. Elles constituent le meilleur moyen de partir à la découverte des différentes cultures de notre planète et de partager des saveurs nouvelles et des produits étonnants.

Au fil du temps, les plantes se sont bien sûr acclimatées à leurs terroirs, mais elles ont aussi voyagé pour s'adapter parfois à des milliers de kilomètres de chez elles. Des cuisiniers inventifs s'en sont alors emparé et ont jeté les bases de nouvelles traditions culinaires. C'est le cas par exemple avec les tomates, natives du Mexique, devenues un emblème de la cuisine provençale, mais aussi avec le maïs, dont on oublie souvent les origines lointaines. Ou, plus récemment, du quinoa, originaire de Bolivie et nourriture de base des peuples précolombiens, aujourd'hui cultivé en France avec succès.

J'ai toujours adoré préparer des recettes venues d'ailleurs. J'aime particulièrement les herbes aromatiques, les textures croquantes et les parfums de la cuisine vietnamienne ; les épices et les senteurs chaudes des plats indiens ou marocains, la place du cru et des bouillons légers de la gastronomie japonaise. Mais comme j'ai aussi à cœur de réduire l'impact environnemental de mon alimentation, je me suis demandé comment faire pour ne pas me priver de ces plaisirs, sans acheter des produits acheminés par avion. J'ai donc cherché à savoir si certains aliments que j'affectionne pouvaient être produits à proximité de chez moi (ou du moins, en France), voire dans mon propre jardin.

Ma quête a été récompensée : non seulement j'ai trouvé des produits que j'aime chez des producteurs biologiques mais j'ai aussi découvert d'autres aliments et sensations que je ne connaissais pas, notamment ceux issus de la cuisine traditionnelle africaine.

Vous allez découvrir dans cet ouvrage une vingtaine de plantes produites en France. Pour chacune d'elles, vous trouverez des conseils quant à son mode de culture. Ces conseils sont suivis de recettes, afin de vous permettre de passer de la cueillette (ou de l'achat) à l'assiette. Je vous souhaite de belles découvertes exotiques... à l'empreinte carbone très réduite !

Les légumes et fruits

NOM	ORIGINE(S)	RECETTES
Arachide	Amérique centrale	<i>Poulet mafé sauce cacahuète aux oignons • Purée de cacahuète au naturel (encadré)</i>
Arbouse	Méditerranée	<i>Confiture d'arbouse • Soupe d'arbouse à la fleur d'oranger Clafoutis d'arbouse</i>
Aubergine d'Afrique	Afrique de l'Ouest	<i>Aubergines amères et gombos au bouillon • Sauce d'aubergine aux crevettes et arachide</i>
Chayotte	Mexique	<i>Crème chayotte coco • Tarte chayotte chèvre</i>
Chou bok choï (choy) ou pak choï (choy)	Chine	<i>Sobas sautés au pak choï, shiitakés • Téryaki de saumon et pak choï rôtis</i>
Chou kale (ou chou frisé)	Méditerranée	<i>Salade de kale grillé aux amandes • Omelette kale champignons • Jus de kale sans extracteur • Chips de kale</i>
Chou pe-tsaï (ou chou chinois)	Chine	<i>Wok de bœuf au chou pe-tsaï • Salade de chou pe-tsaï sauce cacahuètes</i>
Concombre amer	Afrique Asie Caraïbes	<i>Beignets de concombre amer • Dhal aux haricots noirs, amandes et concombre amer</i>
Cresson de Pará ou brède mafane	Amérique du Sud	<i>Romazava au poisson • Bouillon aux brèdes mafane</i>
Gombo	Afrique	<i>Salade de gombos comme des asperges • Soupe calalou de gombos</i>
Grenade	Perse (Iran) Asie centrale	<i>Taboulé de sarrasin à la grenade • Ragoût de lentilles et aubergines à la grenade</i>
Kaki	Chine Japon	<i>Chutney de kaki à la mandarine • Pudding de pain dur aux kakis</i>
Kiwano ou concombre cornu d'Afrique	Afrique	<i>Cocktail de kiwano à l'églantine • Gelée de kiwano</i>
Maïs	Amérique du Sud	<i>Soupe de maïs • Salade de maïs aux graines de chia et poivron vert</i>
Nashi	Asie	<i>Tarte tatin nashi et wasabi • Canard sauté au soja et nashi poché aux épices et pistache • Soupe miso aux chanterelles et nashi</i>
Patate douce	Origine incertaine : Amérique du Sud ? Polynésie ?	<i>Patates douces rôties au fenouil • Houmous de patate douce à l'orange • Gaspacho de patate douce et cacahuètes • Chips au cumin</i>
Pimentos Piment Serano	Mexique	<i>Ceviche de crevettes : aquachile • Sauce, huile pimentée et poudre de piment séché • Piment poblano : ancho • Piment jalapeno : chipotles</i>
Quinoa	Bolivie	<i>Recettes des papitas • Soupe de quinoa bolivienne</i>
Tomatille ou physalis du Mexique	Mexique	<i>Salsa verde picante</i>
Shiso ou périlla	Asie du Sud-Est	<i>Rouleaux de printemps aux feuilles de shiso • Soupe de bœuf au shiso</i>

PATATE DOUCE

Ipomoea batatas

Famille des Convolvulacées

Plante annuelle

Origine : imprécise, zones tropicales

Parties comestibles : les tubercules, éventuellement les feuilles

Probablement originaire d'Amérique du Sud, la patate douce était connue en France dès le milieu du XVIII^e siècle. Elle est cultivée dans les régions tropicales et largement utilisée dans la cuisine des îles (Polynésie, Réunion...), mais aussi dans la cuisine indienne. On peut la cultiver en France, de préférence sous serre dans les régions plus froides. Ses tiges s'étalant au sol forment un tapis dense.

Il en existe plus de 500 variétés, à la chair blanche, jaune, violette, orange. Très polyvalente, elle se déguste en frites ou en chips, rôtie au four, en soupe, en purée, en gratin...

La patate douce à chair orange a un profil nutritionnel particulièrement intéressant : elle possède de nombreuses vitamines, en particulier la vitamine A, ainsi que des minéraux et oligo-éléments, des antioxydants, des glucides simples et complexes... Il n'y a guère que les protéines qui lui font défaut. Notons tout de même la présence d'oxalates, ce qui interdit sa consommation aux personnes sujettes aux calculs rénaux.

- Morceaux de tubercules préparés pour une plantation en pleine terre.
- Les premières pousses pointent à travers le paillage.

Conseils de culture

- **Exposition** : ensoleillée.
- **Climat** : méditerranéen, sous serre dans les régions plus fraîches.
- **Parcours de culture** : démarrage à l'intérieur (mars) en mettant un tubercule (ou un morceau de tubercule) dans un pot rempli de terreau. Plantation en pleine terre après les gelées (mai) à 40 cm sur le rang.
- **Arrosage** : régulier en cas d'été sec.
- **Maladies et ravageurs** : rongeurs.
- **Récolte** : octobre-novembre.

- Dans les régions les plus fraîches, la culture sous serre s'impose.
- La patate douce développe de longues lianes que l'on peut couper pour produire de nouvelles pousses.



PATATES DOUCES

rôties au fenouil

🕒 prép. 15 min 🕒 cuis. 20 min

POUR 3 PERSONNES

- 1 ou 2 patates douces selon leur taille
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Le jus de 1 citron vert
- 1 pincée de thym effeuillé
- 1 c. à café de graines de fenouil ou d'anis
- Sel et poivre du moulin

- 1 Préchauffez le four à 180 °C.
- 2 Pelez les patates douces et coupez-les en rondelles de 1 cm d'épaisseur.
- 3 Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron vert, le sel et le poivre (à votre convenance), le thym et les graines de fenouil ou d'anis. Enrobez les rondelles de patates douces de cette préparation.
- 4 Placez les rondelles côte à côte sur une plaque allant au four, recouverte de papier cuisson.
- 5 Enfournez pour environ 20 minutes. Retournez à mi-cuisson. Vérifiez la cuisson de la pointe d'un couteau. Les rondelles doivent être tendres à l'intérieur et légèrement croustillantes à l'extérieur.

Dégustez tiède ou froid.



TARTE TATIN

aux nashis

🕒 prép. 25 min 🕒 cuis. 1 h

POUR 6-8 PERSONNES

- 8 à 10 nashis
- 30 g de beurre salé
- 100 g de sucre en poudre
- 1 pâte brisée (maison de préférence, prévoir +15 min)
- Le jus de 1/2 citron

Pour la crème fouettée

- 4 c. à soupe de crème
- 2 c. à soupe de sucre en poudre

Pour le dressage final

- 1 petite poignée de noisettes

Astuce

Placez la crème, un bol et les fouets de votre batteur électrique au congélateur au moins 15 minutes avant de la préparer.

PRÉPARATION DE LA TARTE

- 1 Beurrez le plat à tarte avec 2 noix de beurre environ. Saupoudrez toute la surface avec 50 g de sucre.
- 2 Pelez les nashis, coupez-les en quatre et épépinez-les. Répartissez une partie des quartiers face bombée côté plat. Ajoutez le reste en sens inverse de manière à remplir les creux.
- 3 Enfourez et laissez cuire pendant 30 minutes. Une fois les nashis légèrement caramélisées, sortez le plat du four, arrosez avec le jus de citron et laissez refroidir pendant 10 minutes.
- 4 Étalez la pâte brisée de façon à ce qu'elle soit d'un diamètre légèrement supérieur au plat à tarte, et déposez-la sur les nashis. Appuyez légèrement sur toute la surface avec la paume de la main et repliez les bords de la pâte sur le pourtour du plat.
- 5 Remettez au four pour 30 minutes supplémentaires en augmentant la température à 180 °C.
- 6 Posez une grande assiette sur le plat et retournez le tout pour démouler la tarte.

PRÉPARATION DE LA CRÈME ET DÉCO FINALE

- 1 Fouettez la crème avec le sucre au batteur électrique jusqu'à ce qu'elle gonfle et devienne légère.
- 2 Concassez grossièrement les noisettes.
- 3 Au moment de servir, répartissez la crème fouettée et les noisettes concassées sur la tarte.



