



SAVEURS D'AILLEURS



21 rue du Montparnasse 75283 Paris Cedex 06

SOMMAIRE

Cabillaud à l'indienne	4
Brochettes de poisson tikka	6
Curry de crevettes	8
Brochettes de gambas au bacon	10
Curry de lotte à la créole	12
Crevettes à la thaïe	14
Tajine de dorade aux courgettes.....	16
Wok de langoustines à la citronnelle	18
Thon mi-cuit au sésame.....	20
Makis au surimi.....	22
Moussaka	24
Soupe du ramadan.....	26
Tortillas à la mexicaine	28
Chili con carne	30

Wok de bœuf, nouilles sautées aux légumes	32
Nems de porc.....	34
Wok de porc au lait de coco	36
Colombo de porc	38
Épaule de porc au cinq-épices	40
Couscous d'agneau confit aux carottes et aux raisins	42
Tajine d'agneau au citron confit et aux olives	44
Curry d'agneau.....	46
Poulet tandoori.....	48
Curry de poulet	50
Tajine de poulet aux pommes de terre et aux olives	52
Pastilla de poulet au safran.....	54
Yakitori	56
Poulet teriyaki	58

Cabillaud à l'indienne

POUR 4-6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 min

CUISON : 45 min

- > 2 filets de cabillaud de 400 à 500 g
- > 1 oignon rouge
- > 2 gros oignons jaunes
- > 5 tomates
- > 2 gousses d'ail
- > 1 petit bouquet de persil
- > 6 cuill. à soupe d'huile d'arachide
- > 1 grosse cuill. à soupe de curry en poudre
- > 20 cl de vin blanc sec
- > 3 ou 4 brins de coriandre
- > sel, poivre

1. Salez et poivrez les filets de cabillaud.
2. Pelez et hachez les oignons. Plongez les tomates pendant 20 secondes dans de l'eau bouillante. Pelez-les et coupez-les en morceaux. Pelez et hachez l'ail. Ciselez le persil.
3. Mettez à chauffer 4 cuillerées à soupe d'huile dans une cocotte, faites-y revenir les oignons et les tomates pendant quelques minutes à feu vif, puis couvrez et laissez fondre pendant 20 minutes.
4. Salez, poivrez, ajoutez l'ail et le persil, et poursuivez la cuisson encore 10 minutes.
5. Préchauffez le four à 220 °C (therm. 7-8).
6. Posez le cabillaud dans la cocotte, sur les légumes, saupoudrez-le de curry, arrosez de 2 cuillerées à soupe d'huile et du vin blanc. Faites partir l'ébullition sur le feu, puis enfournez la cocotte pour 15 minutes en arrosant le poisson trois ou quatre fois avec le jus de cuisson. Servez bien chaud, après avoir parsemé de feuilles de coriandre.

> Conseil. Vous pouvez accompagner ce plat de riz basmati ou thaï.



Brochettes de poisson tikka

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 min

MARINADE : 4 h

CUISSON : 10 min

- > 600 g de filet de cabillaud ou de perche
- > 1 oignon rouge
- > 80 g de concombre
- > 1/4 de bouquet de coriandre
- > 1 yaourt nature (soit 125 g)
- > 1 citron vert pour servir
- > sel, poivre

Pour la marinade

- > 2 gousses d'ail
- > 2 yaourts nature (soit 250 g)
- > 1/2 oignon rouge
- > 1 cuill. à soupe de gingembre frais râpé
- > le jus de 2 citrons verts
- > 1 cuill. à soupe de garam masala
- > 1 cuill. à soupe de piment en poudre

1. Préparez la marinade. Pelez et hachez les gousses d'ail. Dans un bol, mélangez les yaourts avec le demi-oignon haché, le gingembre, l'ail, le jus de citron, le garam masala, le piment, du sel et du poivre.

2. Coupez les filets de poisson en cubes. Épluchez l'oignon rouge et coupez-le en grosses rondelles.

3. Montez les brochettes en intercalant les morceaux de poisson et les rondelles d'oignon. Déposez-les dans un plat, versez dessus la marinade au yaourt. Retournez les brochettes dedans pour bien les enrober. Couvrez de film alimentaire et laissez mariner au moins 4 heures au réfrigérateur.

4. Préchauffez le four à 200 °C (therm. 6-7).

5. Épluchez le concombre et détaillez-le en petits cubes. Ciselez la coriandre. Dans un bol, mélangez le concombre et la coriandre avec le yaourt, du sel et du poivre.

6. Déposez les brochettes sur la plaque du four couverte de papier sulfurisé et enfournez pour 10 minutes.

7. Servez les brochettes avec la sauce et des quartiers de citron vert.

> **Conseil.** Vous pouvez mélanger plusieurs variétés de poissons : saumon, thon, espadon...



Curry de crevettes

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 min

CUISSON : 20 min environ

> 400 g de grosses crevettes décortiquées surgelées

> 1 gros oignon

> 2 tiges de citronnelle

> un morceau de gingembre frais de 2,5 cm de long

> 2 tomates

> 2 petits piments rouges

> 2 cuill. à soupe d'huile de tournesol

> 1 cuill. à soupe de cumin en poudre

> 1 cuill. à soupe de sauce nuoc-mâm

> 25 cl de lait de coco

> 1 cuill. à café de sucre en poudre

> le jus de 1 citron vert

> 1 bouquet de coriandre

1. Faites décongeler les crevettes.

2. Hachez l'oignon et coupez finement la citronnelle. Râpez le gingembre. Coupez les tomates en dés. Détaillez les piments en petits morceaux en retirant les graines.

3. Mettez à chauffer l'huile dans un wok ou une poêle profonde. Faites-y revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils se colorent. Ajoutez la citronnelle, le gingembre, le cumin et les piments. Faites revenir le tout pendant 2 minutes en remuant.

4. Versez la sauce nuoc-mâm et le lait de coco dans le wok. Mélangez, puis ajoutez les dés de tomate. Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que les tomates soient fondues et que toutes les saveurs de la sauce s'expriment bien. Si vous préparez ce curry à l'avance, arrêtez-vous là et reprenez 10 minutes avant de passer à table en faisant d'abord réchauffer la sauce.

5. Plongez les crevettes dans la sauce et laissez-les mijoter à feu doux pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient rosées et tendres. Ajoutez le sucre et le jus de citron vert. Laissez chauffer encore 1 minute et versez dans un plat.

6. Servez immédiatement en parsemant généreusement de feuilles de coriandre.



Brochettes de gambas au bacon

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 min

MARINADE : 2 h

CUISSON : 8 min

- > 1 pointe de harissa
- > 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- > 1 cuill. à café de piment doux
- > le jus de 1/2 citron
- > 12 grosses gambas
- > 6 grandes tranches de bacon
- > sel, poivre

1. Dans un bol, mélangez la harissa avec l'huile d'olive, le piment, le jus de citron, du sel et du poivre.

2. Décortiquez délicatement les gambas en laissant l'extrémité de la queue intacte. Coupez les tranches de bacon en deux dans la longueur. Roulez chaque demi-tranche autour d'une gamba en serrant légèrement.

3. Enfilez 3 gambas sur chaque pique à brochette. Rangez celles-ci dans un plat. Versez l'huile au piment dessus. Couvrez de film alimentaire et laissez mariner au moins 2 heures au réfrigérateur.

4. Au moment de servir, faites griller les brochettes 3 ou 4 minutes de chaque côté à la plancha ou dans une poêle. Servez aussitôt.

> **Conseil.** Accompagnez ces brochettes d'un riz parfumé ou d'un mesclun. Vous pouvez remplacer le bacon par de fines tranches de lard fumé. Pour avoir des brochettes moins piquantes, remplacez le piment doux par du piment d'Espelette.





Curry de lotte à la créole

POUR 4-6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 1 h environ

- > 1,4 kg de lotte (poids brut)
- > 3 oignons
- > 3 tomates
- > 2 gousses d'ail
- > 1 orange non traitée
- > 10 cl d'huile d'arachide
- > 1 mesure de safran
- > 1 cuill. à soupe de gingembre frais râpé
- ou 1 cuill. à café de gingembre en poudre
- > 1 bouquet garni
- > 1 cuill. à café de curry en poudre
- > piment de Cayenne
- > sel, poivre

1. Préparez la lotte et coupez-la en morceaux. Épluchez et hachez les oignons.

2. Ébouillantez, pelez et épépinez les tomates; coupez-les en morceaux. Pelez les gousses d'ail et hachez-les finement. Prélevez le zeste d'orange.

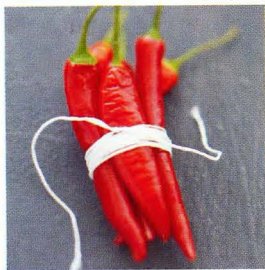
3. Mettez à chauffer l'huile dans une cocotte et faites-y dorer les morceaux de lotte, puis retirez-les avec une écumoire.

4. Dans la même huile, faites revenir les oignons 5 minutes; ajoutez les tomates et mélangez. Ajoutez le safran, le gingembre, l'ail, le bouquet garni, le zeste d'orange et le curry. Faites cuire 5 ou 6 minutes à feu moyen en remuant sans arrêt.

5. Versez 25 cl d'eau chaude, ajoutez 1 pointe de piment de Cayenne, du sel et du poivre. Couvrez et laissez mijoter 20 minutes.

6. Remettez la lotte dans la cocotte, couvrez et laissez cuire doucement 30 minutes. Retirez le bouquet garni et l'écorce d'orange.





Crevettes à la thaïe

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 min

CUISON : 20 min

- > 2 gousses d'ail
- > 1 oignon blanc
- > 1 citron vert
- > 1 petit piment rouge
- > 3 cuill. à soupe d'huile d'arachide ou de colza
- > 1 cuill. à soupe bombée de curry en poudre
- > 600 g de crevettes roses décortiquées
- > 10 cl de coulis de tomates
- > 20 cl de crème de coco
- > 2 branches de coriandre
- > sel, poivre

1. Pelez et hachez l'ail et l'oignon. Lavez le citron vert, pressez-le après en avoir râpé le zeste. Hachez finement le piment.

2. Dans une poêle, mettez l'huile à chauffer et faites-y fondre l'ail et l'oignon pendant 3 minutes. Saupoudrez de curry et laissez cuire 5 minutes à feu moyen pour bien le faire griller.

3. Ajoutez les crevettes et le piment, laissez-les dorer puis versez le coulis de tomates et la crème de coco. Salez, poivrez et faites cuire de 8 à 10 minutes à feu moyen ; versez un peu d'eau si la sauce épaissit trop.

4. En fin de cuisson, ajoutez le jus et le zeste de citron vert ; laissez cuire encore 1 minute en remuant.

5. Répartissez les crevettes et la sauce dans des assiettes, parsemez de feuilles de coriandre et servez aussitôt.



Tajine de dorade aux courgettes

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 min

CUISON : 35 min

- > 400 g de courgettes
- > 2 échalotes
- > 10 cl d'huile d'olive
- > 1 cuill. à soupe rase de curcuma
- > 4 filets de dorade de 160 g chacun coupés en morceaux
- > sel, poivre

1. Lavez les courgettes et coupez-les en deux dans la longueur puis en tranches. Pelez et hachez les échalotes.

2. Mettez à chauffer la moitié de l'huile dans une poêle et faites-y fondre les échalotes pendant 5 minutes à feu moyen. Ajoutez les courgettes, la moitié du curcuma, du sel et du poivre ; laissez cuire 15 minutes en remuant régulièrement.

3. Préchauffez le four à 210 °C (therm. 7).

4. Répartissez les courgettes dans le fond d'un plat à tajine ou d'un plat à gratin. Déposez les morceaux de dorade dessus, saupoudrez avec le reste de curcuma et arrosez de l'huile d'olive restante.

5. Couvrez le plat d'une feuille d'aluminium. Enfournez pour 15 minutes. Servez à la sortie du four.

> Variante. Préparez ce tajine avec des filets de rouget barbet et remplacez le curcuma par 1 cuillerée à soupe bombée de graines de fenouil ou de cumin.



Wok de langoustines à la citronnelle

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 min

CUISSON : 6-8 min

> 1,5 kg de langoustines
cruës

> 1 tige de citronnelle
fraîche

> un morceau de
gingembre frais de
2,5 cm de long environ

> 2 gousses d'ail

> 300 g de pois
gourmands

> 80 g de pousses de
haricot mungo
 (« germes de soja »)

> 1/2 cuill. à café de
purée de piment

> 1 cuill. à soupe de
sauce soja

> 1 cuill. à soupe de
vinaigre de riz

> 1 cuill. à soupe d'huile
d'arachide

> 1 cuill. à café d'huile
de sésame

1. Décortiquez les langoustines. Rincez-les puis épongez-les.

2. Après avoir retiré les feuilles extérieures, émincez la tige de citronnelle en fines rondelles. Pelez et hachez finement le gingembre et l'ail.

3. Lavez et séchez les pois gourmands et les pousses de soja. Dans une tasse, mélangez le piment, la sauce soja et le vinaigre de riz.

4. Chauffez un wok (ou à défaut une grande poêle) à feu très vif. Versez l'huile d'arachide puis, quand elle est bien chaude, faites revenir l'ail, la citronnelle et le gingembre pendant 15 secondes. Ajoutez les langoustines et faites-les revenir 1 ou 2 minutes. Sortez-les du wok à l'aide d'une écumoire et gardez-les au chaud.

5. Laissez le wok à feu moyen, ajoutez les légumes et faites-les revenir pendant 4 ou 5 minutes en remuant souvent.

6. Remettez les langoustines dans le wok, ajoutez la sauce pimentée et mélangez. Poursuivez la cuisson encore 1 minute.

7. Versez dans un plat chaud et servez aussitôt en arrosant d'huile de sésame.



Thon mi-cuit au sésame

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 min

MARINADE : 6 h

CUISSON : 5-6 min

- > 4 pavés de thon de 150 g environ
- > 80 g de graines de sésame doré
- > 3 cuill. à soupe d'huile de sésame ou d'une autre huile végétale
- > sauce soja et wasabi pour servir

Pour la marinade

- > 20 g de gingembre frais
- > 10 cl de sauce soja
- > 3 cuill. à soupe de saté
- > 1 cuill. à café rase de sucre en poudre
- > 1/2 cuill. à café de piment de Cayenne

1. Préparez la marinade. Épluchez et râpez finement le gingembre. Dans un bol, mélangez-le avec la sauce soja, le saté, le sucre et le piment de Cayenne.

2. Disposez les pavés de thon dans un plat. Versez la marinade dessus et couvrez le plat de film alimentaire. Laissez mariner pendant 6 heures au réfrigérateur en retournant le poisson au bout de 3 heures.

3. Égouttez les pavés. Passez-les dans le sésame en pressant légèrement dessus pour faire adhérer les graines.

4. Mettez à chauffer l'huile de sésame dans une poêle et faites-y cuire les pavés pendant 2 ou 3 minutes de chaque côté, à feu moyen. Laissez-les reposer 3 minutes dans une assiette avant de les trancher délicatement. Servez avec de la sauce soja mélangée avec une pointe de wasabi.

> Conseil. Accompagnez ces pavés de thon d'un tempura de coriandre. Pour le préparer, mélangez 100 g de farine avec 1 demi-cuillerée à café de bicarbonate de soude et 15 à 20 cl d'eau glacée pour obtenir une pâte légèrement liquide. Trempez de grandes feuilles de coriandre fraîche dans la pâte et faites-les frire quelques secondes dans un bain d'huile très chaud.





POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 min

RÉFRIGÉRATION : 15 min

CUISSON : 15 min environ

- > 150 g de riz rond pour makis
- > 1 cuill. à café de sel
- > 3 cuill. à café de sucre en poudre
- > 1 petit avocat
- > 4 bâtonnets de surimi
- > 4 feuilles d'algues de 10 cm x 16 cm environ [dans les magasins de produits diététiques ou au rayon « produits du monde » des grandes surfaces]
- > 3 cuill. à soupe de vinaigre de riz
- > sauce soja pour servir

Makis au surimi

1. Rincez le riz à l'eau froide. Mettez-le dans une casserole avec une fois et demie son volume d'eau froide, le sel et le sucre. Portez à ébullition, puis faites cuire de 12 à 15 minutes. Laissez le riz refroidir.

2. Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et la peau, puis détaillez la chair en lamelles. Découpez le surimi en fins bâtonnets.

3. Préparez 4 rectangles de film alimentaire et déposez dessus les feuilles d'algues. À l'aide d'un pinceau, réhydratez celles-ci avec le vinaigre de riz.

4. Étalez le riz sur les algues, puis posez dessus les bâtonnets de surimi et les lamelles d'avocat. Roulez délicatement les makis en serrant légèrement et en vous aidant du film alimentaire.

5. Laissez-les reposer au réfrigérateur pendant 15 minutes avant de les découper en tronçons de 2 cm. Servez avec de la sauce soja.



Moussaka

POUR 4-6 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 min

CUISSON : 1 h 40 environ

- > 5 aubergines
- > 50 cl d'huile d'olive
- > 500 g de tomates
- > 1 gousse d'ail
 - > 1 oignon
- > 2 branches de thym
 - > 1 feuille de laurier
- > 1 cuill. à café de sucre
- > 750 g de bœuf haché
- > 10 feuilles de menthe
- > 10 branches de persil
 - > sel, poivre

1. Coupez les aubergines en tranches dans le sens de la longueur. Versez 30 cl d'huile d'olive dans une poêle et faites-y frire les aubergines. Laissez-les s'égoutter 30 minutes sur du papier absorbant, en changeant le papier deux ou trois fois.

2. Pendant ce temps, ébouillantez les tomates, pelez-les, puis concassez la pulpe. Écrasez l'ail et hachez l'oignon. Dans une poêle, faites revenir l'oignon avec 2 cuillerées à soupe d'huile, 2 ou 3 minutes, à feu moyen. Ajoutez les tomates, l'ail, le thym et le laurier, du sel, du poivre et le sucre. Faites cuire 25 minutes, à feu doux, jusqu'à obtenir une sauce consistante.

3. Dans un saladier, mélangez le bœuf, la sauce tomate, la menthe et le persil ciselés, le reste de l'huile d'olive (gardez-en 2 cuillerées pour le plat), du sel et du poivre.

4. Préchauffez le four à 180 °C (therm. 6). Huilez un plat allant au four, tapissez-le de tranches d'aubergine, puis remplissez-le de couches alternées de hachis et d'aubergine en terminant par du hachis.

5. Placez le plat dans un bain-marie, portez à ébullition sur le feu, puis enfournez pour 1 heure. Éteignez ensuite le four et laissez-y la moussaka 15 minutes, porte entrouverte. Démoulez-la et servez.



Soupe du ramadan

POUR 4 PERSONNES

TREMPAGE: 12 h

PRÉPARATION: 30 min

CUISSON: 1 h 30

- > 120 g de pois chiches secs
- > 2 grosses pommes de terre
- > 2 grosses carottes
- > 1 branche de céleri
 - > 1 oignon
 - > 2 gousses d'ail
- > 350 g de viande de bœuf à bouillir
- > 3 cuill. à soupe d'huile végétale
 - > 1 cuill. à café de curcuma
 - > 1 cuill. à soupe de harissa
- > 2 litres de bouillon de bœuf
 - > 2 tomates
 - > 80 g de riz long
 - > sel, poivre

1. La veille. Mettez les pois chiches à tremper pendant 12 heures dans un récipient d'eau froide.

2. Le jour même. Épluchez et lavez les pommes de terre et les carottes ; détaillez-les en cubes. Émincez la branche de céleri. Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Coupez la viande en petits morceaux.

3. Faites chauffer l'huile dans une grande casserole et saisissez les morceaux de viande avec l'oignon et l'ail pendant 2 ou 3 minutes. Ajoutez le curcuma et la harissa, laissez cuire 2 minutes puis versez le bouillon. Ajoutez les pois chiches et les légumes ; salez et poivrez. Faites cuire pendant 1 heure à feu moyen.

4. Coupez les tomates en morceaux. Mettez-les dans la soupe avec le riz et poursuivez la cuisson encore 30 minutes. Servez bien chaud, avec du pain.

> **Variante.** Remplacez le riz par des lentilles corail qui cuisent très rapidement.

> **Conseils.** Si vous manquez de temps, utilisez des pois chiches en conserve. Pour rendre la soupe plus épaisse, vous pouvez la lier en fin de cuisson avec un peu de fécule de pomme de terre.



Tortillas à la mexicaine

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 min

CUISSON : 35 min environ

Pour les tortillas

- > 200 g de farine de blé
- > 7 g de levure chimique
- > 10 cl d'huile végétale
- + 3 cuill. à soupe pour la cuisson

Pour la garniture

- > 1 oignon
- > 2 gousses d'ail
- > 1 piment frais
- > 1 poivron rouge ou jaune
- > 2 cuill. à soupe d'huile végétale
- > 400 g de viande de bœuf hachée
- > 1 cuill. à café de piment de Cayenne en poudre
- > 1 cuill. à café de cumin en poudre
- > 10 cl de sauce tomate ou de tomates concassées en conserve
- > sel, poivre

1. Préparez les tortillas. Dans un saladier, mélangez la farine avec la levure, l'huile, 20 cl d'eau tiède et du sel. Détaillez la pâte en 8 petites boules puis étalez celles-ci en disques fins de 15 à 20 cm de diamètre.

2. Faites cuire les tortillas dans une poêle avec les 3 cuillerées à soupe d'huile pendant 1 ou 2 minutes de chaque côté.

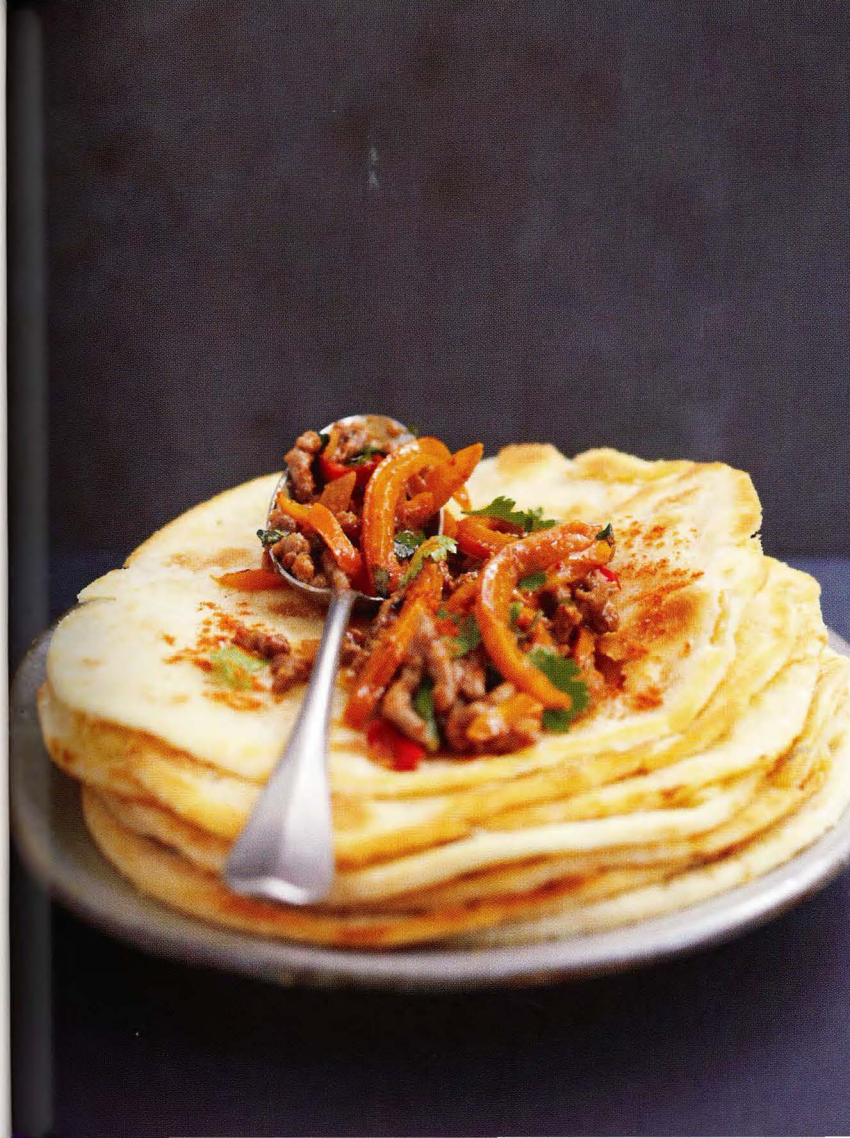
3. Préparez la garniture. Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Hachez le piment. Rincez le poivron, épépinez-le et détaillez-le en lanières.

4. Mettez l'huile à chauffer dans une poêle et faites-y revenir les lanières de poivron pendant 3 minutes. Ajoutez la viande, l'oignon, l'ail et le piment hachés. Laissez cuire 10 minutes à feu vif en remuant.

5. Ajoutez les épices, la sauce tomate (ou les tomates concassées), du sel et du poivre, et poursuivez la cuisson encore 10 minutes à feu moyen.

6. Au moment de servir, disposez la garniture sur les tortillas, roulez celles-ci délicatement et dégustez aussitôt.

> **Variantes.** Remplacez le bœuf par du poulet ou garnissez les tortillas avec uniquement des légumes grillés aux épices.





POUR 6-8 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 2 h 30 environ

- > 4 gros oignons
- > 3 gousses d'ail
- > 1,5 kg de gîte à la noix ou de tranche
- > 4 cuill. à soupe d'huile de maïs ou d'arachide
- > 3 cuill. à café de chili en poudre
- > 1 cuill. à café de graines de cumin
- > 1 cuill. à café d'origan
- > Tabasco®
- > 50 cl de bouillon de bœuf
- > 400 g de tomates pelées en conserve
- > 2 boîtes de haricots rouges au naturel [800 g environ]
- > 100 g de cheddar
- > sel, poivre

Chili con carne

1. Pelez et hachez 2 oignons et l'ail. Coupez la viande en très petits dés ou hachez-la grossièrement.
2. Chauffez l'huile dans une grande cocotte et faites-y revenir les oignons et l'ail, à feu moyen. Au bout de 10 minutes, ajoutez la viande et poursuivez la cuisson à découvert, en remuant, pendant 5 ou 6 minutes. Ajoutez le chili, le cumin, l'origan, quelques gouttes de Tabasco®, du sel et du poivre. Remuez et baissez le feu. Versez le bouillon.
3. Égouttez les tomates et ajoutez-les dans la cocotte. Mélangez bien et faites mijoter à couvert entre 1 heure et 1 h 10, à feu doux.
4. Ajoutez les haricots rouges égouttés et poursuivez la cuisson encore 1 heure.
5. Pelez et hachez les 2 oignons restants. Mettez-les dans une coupelle. Râpez le cheddar dans une autre coupelle.
6. Servez le chili brûlant avec ces deux condiments.



Wok de bœuf, nouilles sautées aux légumes

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 min

MARINADE : 3 h

CUISSON : 15 min environ

- > 700 g de bavette de bœuf
- > 250 g de nouilles chinoises
- > 2 carottes
- > 1 courgette
- > 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- > 3 cuill. à soupe d'huile d'arachide ou de colza
- > sel, poivre

Pour la marinade

- > 10 cl de sauce au piment asiatique
- > 2 cuill. à soupe de sauce d'huîtres
- > 3 cuill. à soupe de sauce soja forte
- > 1 piment rouge

1. Coupez la viande en morceaux et mettez-la dans un saladier.

2. Préparez la marinade. Dans un bol, mélangez les trois sauces avec le piment coupé en petits morceaux et du poivre. Versez la marinade sur la viande et retournez les morceaux pour bien les enrober. Couvrez le saladier de film alimentaire et placez-le au réfrigérateur. Laissez mariner pendant 3 heures.

3. Faites cuire les nouilles 2 minutes dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égouttez-les, rafraîchissez-les à l'eau froide.

4. Épluchez les carottes, lavez la courgette. Taillez les deux légumes en fins bâtonnets. Dans une grande poêle, faites revenir les légumes avec l'huile d'olive pendant 3 ou 4 minutes. Ajoutez les nouilles et faites-les sauter 3 minutes à feu vif en remuant.

5. Égouttez la viande. Dans un wok, faites chauffer l'huile d'arachide et saisissez les morceaux pendant 1 minute de chaque côté.

6. Ajoutez à la marinade 1 petit verre d'eau. Une fois la viande bien saisie, versez la marinade diluée dans le wok. Laissez cuire 3 ou 4 minutes à feu vif en remuant. Servez aussitôt avec les nouilles sautées aux légumes.



Nems de porc

POUR 4 PERSONNES
(16 NEMS ENVIRON)

PRÉPARATION : 40 min

CUISON : 10 min

- > 80 g de champignons noirs séchés
- > 50 g de vermicelles de riz
- > 2 oignons
- > 3 gousses d'ail
- > 1 carotte
- > 700 g de viande de porc hachée
- > 2 œufs + 1 blanc d'œuf
- > 3 cuill. à soupe de sauce nuoc-mâm + pour servir
- > 16 feuilles de brick
- > huile pour la friture
- > feuilles de salade pour servir
- > sel, poivre

1. Mettez les champignons séchés et les vermicelles dans un bol, puis versez dessus de l'eau bouillante afin de les réhydrater. Laissez tremper 15 minutes.

2. Pelez et hachez les oignons et l'ail.

3. Égouttez les champignons et les vermicelles. Hachez-les grossièrement ou coupez-les aux ciseaux. Épluchez, lavez et râpez finement la carotte.

4. Dans un saladier, mélangez la viande avec 2 œufs, les champignons, les vermicelles, la carotte, les oignons et l'ail, le nuoc-mâm, du sel et du poivre.

5. Découpez les feuilles de brick en carrés. Déposez une portion de farce en bas d'une feuille, rabattez les côtés gauche et droit vers le milieu puis roulez le nem sur lui-même. Refermez-le en collant la pâte avec du blanc d'œuf légèrement battu. Roulez ainsi les autres nems.

6. Faites frire les nems dans un bain d'huile très chaude. Servez aussitôt, avec des feuilles de salade et du nuoc-mâm mélangé avec un peu de sucre, du sel et un peu de carotte râpée.

> **Conseil.** Vous pouvez préparer les nems à l'avance. Une fois frits, égouttez-les sur du papier absorbant puis, au moment de servir, réchauffez-les dans le four très chaud.



Wok de porc au lait de coco

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 min

CUISON : 20 min

- > 2 oignons
- > 2 gousses d'ail
- > 500 g de porc (filet, épaule)
- > 2 cuill. à soupe d'huile d'arachide
- > 2 cuill. à café de curry en poudre
- > 1 pincée de piment en poudre
- > 1 cuill. à café de gingembre en poudre
- > 20 cl de lait de coco
- > 1 yaourt nature brassé (125 g)
- ou 12 cl de crème fraîche liquide
- > sel, poivre

1. Pelez les oignons et les gousses d'ail, puis émincez-les. Détaillez la viande en lamelles.

2. Faites chauffer l'huile dans un wok ou dans une poêle et saisissez l'oignon et les lamelles de porc à feu vif, jusqu'à ce que la viande soit bien dorée. Saupoudrez de curry, de piment et de gingembre, puis ajoutez l'ail.

3. Incorporez le lait de coco et le yaourt ; salez et poivrez. Laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Servez bien chaud.

> **Conseil.** En accompagnement, proposez des nouilles de riz ou du chou chinois émincé et sauté pendant quelques minutes à feu vif.



Colombo de porc

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 min

MARINADE : 30 min

CUISSON : 55 min

- > 1,2 kg d'échine de porc
- > 2 petits oignons nouveaux
- > 1 mangue verte
- > 3 aubergines moyennes
- > 3 pommes de terre
- > 3 cuill. à soupe d'huile d'arachide
- > 3 cuill. à soupe de poudre pour colombo
- > le jus de 1 citron

Pour la marinade

- > 2 gousses d'ail
- > 1 petit piment
- > 3 cuill. à soupe de vinaigre
- > sel, poivre

1. Préparez la marinade. Pelez et écrasez l'ail, ou hachez-le finement. Coupez le piment en fines lamelles. Mélangez l'ail et le piment dans un plat creux avec le vinaigre, du sel et du poivre.

2. Coupez la viande en cubes. Mettez ceux-ci dans la marinade et roulez-les dedans. Laissez mariner 30 minutes.

3. Pendant ce temps, pelez et hachez les oignons. Pelez la mangue, ouvrez-la pour retirer le noyau et coupez-la en morceaux. Épluchez les aubergines et les pommes de terre et coupez-les en cubes.

4. Égouttez la viande. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile, ajoutez la viande, la mangue et le hachis d'oignon. Faites dorer le tout doucement 5 minutes environ en remuant.

5. Délayez la poudre pour colombo dans un peu d'eau et versez-la dans la cocotte. Ajoutez les aubergines et les pommes de terre. Salez, poivrez et mélangez. Versez juste assez d'eau pour recouvrir les ingrédients et portez à ébullition. Baissez ensuite le feu, couvrez la cocotte et laissez cuire 50 minutes.

6. Environ 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez le jus de citron. Rectifiez l'assaisonnement, puis versez le colombo dans le plat de service. Servez avec du riz.





Épaule de porc au cinq-épices

POUR 4-6 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 min

CUISSON : 1 h environ

- > 3 gousses d'ail
- > 4 échalotes
- > 1 cuill. à soupe de sucre en poudre
- > 1 cuill. à soupe de sauce nuoc-mâm
- > 1 cuill. à soupe de sauce soja
- > 1 cuill. à soupe de cinq-épices
- > 1 rôti de porc dans l'épaule de 1 kg
- > 20 cl de fond de volaille
- > sel, poivre

1. Pelez et hachez l'ail et les échalotes. Écrasez-les dans un mortier (ou bien au mixeur) avec le sucre, le nuoc-mâm, la sauce soja, le cinq-épices et 3 tours de moulin à poivre.
2. Dans une cocotte, dorez l'épaule de porc avec sa couenne pendant 10 minutes, puis ajoutez le mélange à base d'épices.
3. Versez le fond de volaille, couvrez et faites cuire 50 minutes à feu doux, en retournant la viande à mi-cuisson.
4. Roulez l'épaule dans son jus de cuisson avant de la retirer de la cocotte. Détaillez-la en tranches, disposez-la sur un plat et arrosez-la du jus de cuisson.

> **Conseil.** Accompagnez ce rôti de nouilles chinoises ou de mangue poêlée avec de l'échalote et du lait de coco.



Couscous d'agneau confit aux carottes et aux raisins

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 3 h environ

- > 1 oignon
- > 1 gousse d'ail
- > 400 g de carottes
- > 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- > 1 kg d'épaule d'agneau désossée
- > 10 cl de porto
- > 1,5 litre de fond de veau
- > 2 branches de thym
- > 1 branche de romarin
- > 250 g de semoule de blé fine
- > 120 g de raisins secs
- > sel, poivre

1. Émincez l'oignon et l'ail. Coupez les carottes en tronçons. Dans une cocotte, faites saisir la viande dans l'huile. Ajoutez l'oignon et l'ail, laissez cuire 5 minutes puis versez le porto. Salez, poivrez, laissez bouillir 5 minutes et versez le fond de veau. Ajoutez les carottes et les herbes.

2. Couvrez la cocotte et laissez cuire 2 h 30 environ, à feu doux, en retournant la viande régulièrement jusqu'à ce qu'elle soit confite. Versez un peu d'eau si la viande n'est pas suffisamment recouverte de liquide.

3. Laissez la viande refroidir. Sortez-la ensuite de la cocotte ainsi que les carottes. Effilochez-la viande en morceaux.

4. Mouillez la semoule avec une tasse d'eau froide salée; laissez gonfler 5 minutes. Étalez-la dans le panier d'un autocuiseur et faites-la cuire de 5 à 8 minutes à partir de la rotation de la soupape. Sortez-la de l'autocuiseur et égrenez-la à la fourchette.

5. Réchauffez le jus de cuisson de la viande avec les raisins secs, 10 minutes à feu doux. Ajoutez la viande effilochée et les carottes; laissez réchauffer à feu doux. Égouttez la viande, les carottes et les raisins; déposez-les dans le plat de service. Mettez la semoule à côté et servez, avec la sauce à part.





Tajine d'agneau au citron confit et aux olives

POUR 8 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 min

CUISSON : 2 h

- > 1 gros oignon
- > 2 gousses d'ail
- > 800 g de selle d'agneau
- > 2 citrons confits au sel
- > 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- > 1 cuill. à café de curcuma en poudre
- > 1 cuill. à café de coriandre moulue
- > 1 cuill. à café de graines de coriandre
- > 1 pincée de cannelle
- > 1 cuill. à café de quatre-épices
- > 30 cl de bouillon de volaille
- > 1 bouquet de coriandre
- > 1 petit bocal d'olives vertes
- > sel, poivre

1. Pelez et hachez l'oignon, pelez et écrasez l'ail. Détaillez la viande en gros cubes. Coupez les citrons confits en quatre en retirant les pépins.

2. Mettez l'huile à chauffer dans un plat à tajine (ou dans une sauteuse). Faites-y cuire l'oignon et l'ail à feu doux, sans les laisser prendre couleur. Ajoutez l'agneau, le curcuma, la coriandre en poudre et en graines, la cannelle, le quatre-épices, ainsi que le bouillon de volaille et le citron confit ; salez et poivrez. Couvrez le plat à tajine (ou la sauteuse) et laissez cuire lentement pendant 2 heures.

3. Lavez et ciselez la coriandre.

4. Environ 10 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les olives vertes pour les réchauffer. Parsemez le tajine de coriandre ciselée et servez.

> **Conseil.** Accompagnez ce plat de semoule mélangée à des raisins de Corinthe. Préparez-la à l'avance et réchauffez-la au four à micro-ondes au dernier moment.



Curry d'agneau

POUR 4-6 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 min

MACÉRATION : 1 h

CUISSON : 50 min environ

- > 1 cuill. à soupe de gingembre frais râpé
- > 1 mesure de safran
- > 1 grosse pincée de piment de Cayenne
- > 5 cuill. à soupe d'huile d'arachide
- > 1,5 kg de collier ou d'épaule d'agneau en morceaux
- > 3 grosses tomates
- > 4 gros oignons
- > 3 gousses d'ail
- > 1 cuill. à soupe de curry
- > 1 bouquet garni
- > 1 pomme granny-smith
- > 15 cl de lait de coco
- > 300 g de riz basmati ou thaï
- > 2 ou 3 tranches d'ananas frais (ou en boîte)
- > 1 banane
- > le jus de 1/2 citron
- > 50 g de noix de cajou
- > 30 g de raisins secs
- > sel, poivre

1. Mélangez le gingembre, le safran, le piment, 2 cuillerées à soupe d'huile, du sel et du poivre. Roulez la viande dans ce mélange et laissez-la macérer 1 heure.
2. Ébouillantez les tomates, pelez-les et concassez-les. Pelez les oignons et coupez-les en rondelles ; pelez et hachez l'ail.
3. Dans une cocotte, mettez à chauffer le reste d'huile, faites dorer les morceaux de viande puis retirez-les. Mettez les oignons et faites-les revenir 5 minutes, ajoutez les tomates, le curry, l'ail et le bouquet garni.
4. Pelez et râpez la pomme, ajoutez-la dans la cocotte. Après 3 minutes, remettez la viande dans la cocotte et versez le lait de coco. Couvrez et laissez mijoter 40 minutes.
5. Pendant la cuisson du curry, lavez le riz et mettez-le dans une casserole. Salez-le et recouvrez-le de trois fois son volume d'eau. Faites cuire à gros bouillons et à découvert. Quand le niveau de l'eau ne dépasse plus les grains, couvrez et maintenez à petit feu, jusqu'à ce que le riz soit bien sec.
6. Coupez les tranches d'ananas en dés. Détaillez la banane en rondelles, arrosez-la de jus de citron. Servez le curry avec le riz et disposez dans des ravers séparés les noix de cajou, les raisins secs, l'ananas et la banane pour que chacun ajoute ce qu'il veut dans son assiette.



Poulet tandoori

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 min

MARINADE : 24 h

CUISON : 1 h 30

- > 1 poulet de 1,2 kg
- > 2 yaourts nature
[soit 250 g]
- > 10 cl de jus de citron
vert
- > 2 cuill. à soupe
bombées de poudre
tandoori
- > 2 cuill. à soupe de
vinaigre de vin
- > 3 cuill. à soupe d'huile
d'arachide
- > 1 citron vert coupé en
quartiers pour servir
- > sel, poivre

1. La veille. Coupez le poulet en quatre puis recoupez chaque morceau en deux. Retirez la peau et, avec la pointe d'un couteau, incisez la viande en plusieurs endroits en allant jusqu'à l'os.

2. Dans un bol, mélangez les yaourts avec le jus de citron vert, la poudre tandoori, le vinaigre, l'huile, du sel et du poivre. Mettez les morceaux de poulet dans un saladier et enrobez-les de marinade. Couvrez le saladier de film alimentaire et placez-le au réfrigérateur pour 24 heures.

3. Le jour même. Préchauffez le four à 140 °C (therm. 4-5). Recouvrez une plaque de papier sulfurisé.

4. Sortez les morceaux du saladier en les gardant enrobés de marinade. Déposez-les sur la plaque. Faites cuire 1 h 30 environ, sans toucher aux morceaux, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Servez avec des quartiers de citron vert.

> **Conseils.** Accompagnez ce plat de riz aux raisins secs et à la cannelle. Pour raccourcir le temps de préparation, faites mariner les morceaux de poulet d'abord 2 heures dans du jus de citron seul, avec un peu de sel, puis mettez-les à mariner 12 heures seulement dans le yaourt mélangé avec le reste des ingrédients.



Curry de poulet

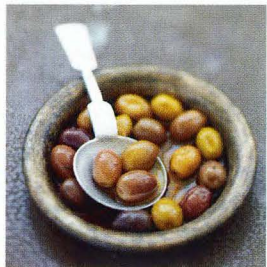
POUR 4-6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 min

CUISSON : 45-50 min

- > 3 oignons
 - > 2 bananes
 - > le jus de 1/2 citron
 - > 2 pommes
 - > 2 tomates
 - > 2 cuill. à soupe d'huile d'arachide
 - > 1 poulet de 1,3-1,5 kg en morceaux
 - > 3 cuill. à soupe de curry en poudre
 - > 20 cl de lait de coco
 - > 200-300 g de riz basmati ou thaï
 - > 1 yaourt
 - > sel
1. Pelez et hachez les oignons. Coupez les bananes en rondelles épaisses, mettez-les dans un saladier et arrosez-les de jus de citron. Épluchez les pommes, coupez-les en dés. Ajoutez-les dans le saladier.
 2. Ébouillantez les tomates pendant 20 secondes, pelez-les et concassez-les.
 3. Mettez l'huile à chauffer dans une cocotte et faites-y revenir les morceaux de poulet avec l'oignon. Saupoudrez de 1 cuillerée à soupe de curry, mélangez et faites cuire 5 minutes en remuant.
 4. Égouttez les bananes et les pommes et ajoutez-les dans la cocotte avec le reste du curry ainsi que les tomates. Versez le lait de coco, salez. Couvrez la cocotte et faites cuire 35 minutes environ à feu doux.
 5. Pendant ce temps, lavez le riz et mettez-le dans une casserole. Salez et recouvrez de trois fois son volume d'eau. Faites cuire à gros bouillons et à découvert. Quand le niveau de l'eau ne dépasse plus les grains, couvrez et maintenez à petit feu, jusqu'à ce que le riz soit parfaitement sec.
 6. Retirez les morceaux de poulet de la cocotte, gardez-les au chaud dans le plat de service. Ajoutez le yaourt dans la cocotte, mélangez et faites cuire de 5 à 10 minutes pour faire épaissir la sauce. Versez la sauce sur le poulet. Servez le riz à part.





Tajine de poulet aux pommes de terre et aux olives

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 min

CUISSON : 1 h 30 environ

- > 1 gros oignon
- > 8 pommes de terre
- > 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- > 1 poulet coupé en 8 morceaux
- > 3 cuill. à soupe de miel
- > 120 g d'olives vertes
- > 1 cuill. à café de pistils de safran
- > sel, poivre

1. Pelez et émincez l'oignon. Brossez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en quatre.

2. Dans une grande cocotte, mettez à chauffer l'huile d'olive et faites-y dorer les morceaux de poulet. Ajoutez l'oignon et laissez cuire 5 minutes à feu moyen puis mettez le miel. Laissez légèrement caraméliser puis ajoutez les pommes de terre, les olives et le safran ; salez et poivrez.

3. Versez 50 cl d'eau dans la cocotte. Couvrez la cocotte aux trois quarts et laissez cuire 1 h 15 à feu doux, jusqu'à ce que les morceaux de poulet soient fondants. Ajoutez un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire. Servez bien chaud.

> **Conseil.** Pour ce tajine, choisissez de préférence un poulet jaune des Landes. Il cuira un peu plus longtemps, mais son goût sera meilleur et sa couleur jaune naturelle sera accentuée par le safran.



Pastilla de poulet au safran

POUR 4-6 PERSONNES

PRÉPARATION : 40 min

CUISON : 1 h 30

- > 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- > 1 poulet de 1,2 kg environ coupé en morceaux
- > 1 cuill. à café rase de pistils de safran
- > 1 cube de bouillon de volaille
- > 2 oignons rouges
- > 40 g de beurre fondu
- > 8 feuilles de brick
- > 1 cuill. à café de cannelle en poudre
- > 2 cuill. à soupe de sucre en poudre
- > sel, poivre

1. Dans une cocotte, chauffez la moitié de l'huile d'olive et faites-y saisir les morceaux de poulet ; salez et poivrez. Couvrez le poulet d'eau, ajoutez le safran et le cube de bouillon. Laissez cuire pendant 1 h 10 environ à feu moyen.

2. Pelez et émincez les oignons. Dans une poêle, faites-les fondre avec l'huile restante pendant 15 minutes.

3. Une fois le poulet cuit, désossez les morceaux, hachez grossièrement la chair, puis mélangez-la avec les oignons.

4. Préchauffez le four à 180 °C (therm. 6).

5. Badigeonnez de beurre le fond d'un moule à manqué et chemisez-le avec 2 feuilles de brick beurrées. Mettez-y un tiers de farce au poulet, saupoudrez d'un peu de cannelle et de sucre.

Recouvrez de 2 autres feuilles de brick beurrées, mettez un autre tiers de farce, de la cannelle et du sucre. Recommencez encore une fois puis terminez par les 2 dernières feuilles de brick beurrées en rabattant leurs bords vers l'intérieur du moule. Beurrez le dessus, saupoudrez avec le reste de sucre et de cannelle. Faites cuire au four pendant 20 minutes.

6. Démoulez délicatement la pastilla et coupez-la en parts à l'aide d'un couteau-scie. Servez aussitôt.



Yakitori

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 min

MARINADE : 2 h

CUISON : 8 min

- > 3 cuill. à soupe de sauce soja forte
- > 3 cuill. à soupe de saké
 - > 1 cuill. à café de poivre moulu
- > 1 cuill. à soupe de sucre en poudre
- > 4 petits blancs de poulet

1. Dans un bol, mélangez la sauce soja, le saké, le poivre et le sucre.

2. Coupez les blancs de volaille en petits cubes et enfitez ceux-ci, bien serrés, sur des piques en bois. Déposez les brochettes dans un plat, versez la marinade dessus. Couvrez de film alimentaire et laissez mariner pendant 2 heures au réfrigérateur.

3. Égouttez les brochettes. Versez la marinade dans une petite casserole et faites-la réduire des deux tiers à feu vif pour qu'elle devienne sirupeuse.

4. Faites cuire les brochettes dans une poêle antiadhésive, de 6 à 8 minutes à feu moyen, en les retournant régulièrement. Passez-les ensuite dans la sauce réduite et servez aussitôt.

> **Conseil.** Accompagnez ces brochettes de riz blanc ou d'une purée de pommes de terre.

> **Variante.** Vous pouvez remplacer le poulet par de la pintade, beaucoup plus goûteuse et originale.



Poulet teriyaki

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION: 15 min

MARINADE: 4 h

CUISSON: 1 h environ

- > 4 cuisses de poulet
- > 6 cuill. à soupe de sauce soja forte
- > 3 cuill. à soupe d'huile de sésame
- > 3 cuill. à soupe de vinaigre de riz
- > 1 cuill. à soupe de gingembre frais râpé
- > 1 cuill. à soupe de sucre en poudre
- > le jus de 2 citrons
- > poivre

1. Dégraissez les cuisses de poulet. Entaillez-les légèrement à plusieurs endroits avec la pointe d'un couteau.
2. Dans un bol, mélangez au fouet la sauce soja, l'huile de sésame, le vinaigre, le gingembre, le sucre et le jus de citron ; poivrez mais ne salez pas, la sauce soja l'est déjà.
3. Disposez les cuisses de poulet dans un plat à bords hauts en les serrant bien. Versez dessus la marinade et enrobez-les bien. Couvrez le plat de film alimentaire et laissez mariner au moins 4 heures au réfrigérateur.
4. Préchauffez le four à 140 °C (therm. 4-5).
5. Déposez les cuisses de poulet marinées dans un plat allant au four, tapissé de papier sulfurisé. Arrosez-les avec la marinade. Faites-les cuire entre 50 minutes et 1 heure en les arrosant régulièrement mais sans les retourner. Servez aussitôt.

> **Conseils.** Accompagnez ce poulet d'un riz aux amandes. Vous pouvez ajouter à la marinade 2 ou 3 cuillerées à soupe de saké. À défaut de gingembre frais, utilisez du gingembre en poudre.



LA PETITE
BIBLIOTHÈQUE
DE LA
CUISINE



GOURMANDE



FLAMMARION COLLECTOR
Parc des Expositions de La Défense, 92130 Issy-les-Moulineaux

Facebook : La culture ne s'hérite pas elle se conquiert