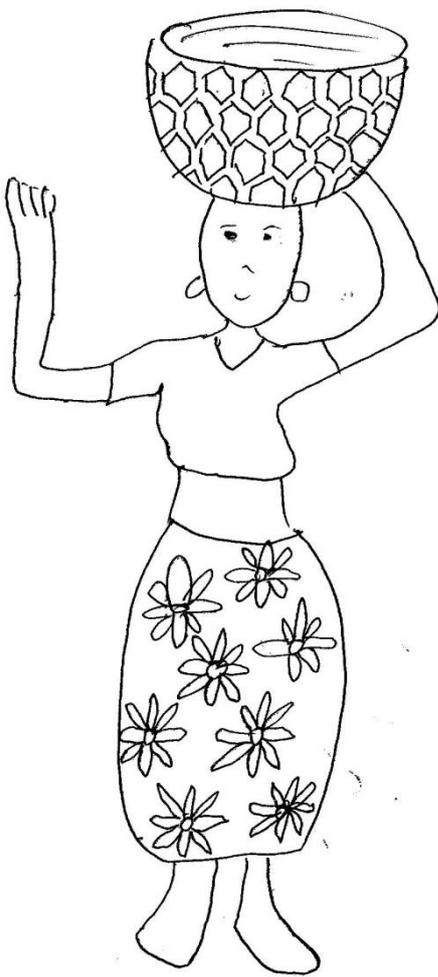

Les petits plats de tonton Fred

Tome IV

Recettes du monde



Frédéric Gilet

SOMMAIRE

SOMMAIRE.....	3
PREFACE.....	5
BRICKS A L'ŒUF ET AU THON.....	7
TABOULE.....	8
HOUMOUS	9
MERGUEZ AUX ŒUFS	10
COTELETTE D'AGNEAU AUX CACAHUETES	11
TAJINE LEGER A LA DORADE.....	12
KEBAB A L'AGNEAU MARINE	13
EPAULE D'AGNEAU PRINTANIERE	15
CROQUETTES DE SAUMON FUME	16
COUSCOUS RAISINS SECS ET POIS CHICHES.....	17
MOUHALABIEH.....	18
BAKLAWA AUX PISTACHES.....	19
CHEREKS (BRIOCHEs TRESSEES)	20
MAKROUTS AUX DATTES.....	21
PYRAMIDES A LA NOIX DE COCO	22
CORNES DE GAZELLE	23
LOUKOUMS A LA ROSE	24
GATEAUX DE SEMOULE AUX NOIX.....	25
BOBOTIES CONGOLAISES	26
MAFE DE BŒUF.....	27
CURRY DE POISSON MAURICIEN.....	28
BANANES A LA COCO	29
RAVIOLIS DE PORC A LA CORIANDRE.....	30
NEMS AU PORC	31

BEIGNETS DE CREVETTE A LA PATATE DOUCE	32
MAKIS ROQUEFORT ABRICOTS AVOCAT.....	33
BROCHETTES DE BŒUF A U COMTE FONDU	34
RIZ CANTONNAIS.....	35
NOUILLES SAUTEES AUX CREVETTES	36
POULET TANDOORI.....	37
PORC AU CAMEL SAUCE CITRON VERT ET GINGEMBRE	38

PREFACE

Cette fois-ci, il s'agit de cuisine sélectionnée dans les recettes du monde. Les goûts y sont différentes, les saveurs parfois surprenantes.

De la Chine à l'Afrique, les plats ont été sélectionnés pour leur terroir, leur origine et la diversité culinaire qu'on peut rencontrer à travers le monde.

C'est l'aventure des globe-trotteurs dans votre assiette.

Bonne dégustation.

Frédéric

BRICKS A L'ŒUF ET AU THON

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 5 mn

Temps de cuisson : 2 à 4 mn par brick

Ingrédients

8 c à soupe d'huile d'olive

4 feuilles de bricks

150 g de thon au naturel

4 c à soupe de câpres

4 c à soupe de persil haché

4 pincées de cumin

4 œufs

Sel, poivre



Préparation de la recette

Dans une grande poêle, verser 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Faire chauffer à feu moyen. Déposer 1 feuille de brick, garnir d'un quart de thon, d'une cuillerée à soupe de câpres, d'une cuillerée à soupe de persil haché et d'une pincée de cumin.

Casser l'œuf dessus. Laisser cuire environ 1 à 2 mn. Plier le brick en deux puis la retourner pour la faire cuire de l'autre côté.

Faire de même pour les autres bricks, servir aussitôt bien chaud.

TABOULE

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 40 mn

Temps de réfrigération : 2 h

Ingrédients

150 g de boulgour fin

3 bouquets de persil plat

3 tomates moyennes

1 oignon moyen

2 citrons

1 bouquet de menthe

5 c à soupe d'huile d'olive

1 c à soupe de menthe séchée

Sel, poivre



Préparation de la recette

Verser le boulgour dans un bol et le laver. L'égoutter à l'aide d'un tamis très fin, puis le laisser gonfler pendant 1 h environ.

Pendant ce temps, laver les tomates et les sécher. Les couper en tout petits dés.

Hacher l'oignon et presser les citrons.

Sur une planche en bois, hacher très finement le persil et la menthe.

Dans un grand saladier, mélanger les légumes coupés et les herbes au boulgour. Ajouter le jus de citron, l'huile d'olive, la menthe séchée. Saler, poivrer. Laisser au frais pendant encore 1 h.

HOUMOUS

Pour 4 à 6 personnes

Temps de préparation : 20 mn

Ingrédients

300 g de pois chiches cuits

1 citron

2 gousses d'ail

4 c à soupe de crème de sésame (tahiné)

Sel

Huile d'olive

Cumin en poudre



Préparation de la recette

Eplucher et écraser les gousses d'ail. Presser le citron.

Mixer très finement les pois chiches et ajouter la crème de sésame, l'ail, le jus de citron. Saler.

Ajouter un peu d'eau pour liquéfier légèrement le houmous afin d'obtenir une crème assez fluide.

Arroser d'un filet d'huile d'olive et saupoudrer de cumin.

MERGUEZ AUX ŒUFS

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 mn

Temps de cuisson : 40 mn

Ingrédients

4 merguez

6 grosses tomates

4 œufs

4 gousses d'ail

1 ou 2 piments

½ c à café de graines de carvi

1 pointe de harissa

2 c à soupe d'huile

Sel, poivre



Préparation de la recette

Couper les merguez en 3 ou 4 tronçons. Les faire revenir.

Ajouter les tomates coupées en 4, ainsi que le piment épépiné et coupé en petits dés. Ajouter un grand verre d'eau, les gousses d'ail épluchées, la harissa et les graines de carvi.

Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant environ 45 mn.

Découvrir le plat 5 mn avant la fin de la cuisson, ajouter les œufs et les laisser cuire jusqu'à ce que le blanc prenne. Servir bien chaud

COTELETTE D'AGNEAU AUX CACAHUETES

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 mn

Marinade : 5h

Temps de cuisson : 30 mn

Ingrédients

6 côtelettes d'agneau première

50 g de cacahuètes

2 c à soupe de confiture d'abricot

4 c à soupe de vinaigre de vin blanc

4 c à soupe d'huile d'olive

1 bouquet garni

50 g d'amandes en poudre

2 c à soupe de chapelure

Sel



Préparation de la recette

Préparer une marinade en mélangeant la confiture d'abricot, le vinaigre, la moitié de l'huile d'olive, le bouquet garni et la moitié des amandes en poudre. La verser dans un saladier et y mettre les côtelettes d'agneau. Laisser mariner 5 h en mélangeant régulièrement.

Dans une poêle, faire blondir les cacahuètes avec le reste d'huile. Réserver.

Egoutter les côtelettes, les éponger et les enduire d'un mélange de chapelure et du reste des amandes en poudre. Les faire cuire dans une poêle 1 mn de chaque côté, saler. Réserver.

Verser la marinade dans un plat à tajine. Ajouter les côtelettes et mouiller avec un grand verre d'eau. Faire cuire pendant 40 mn environ, à feu très doux et couvert, en surveillant le niveau d'eau.

Servir les côtelettes chaudes, recouvertes de sauce et parsemées de cacahuètes.

TAJINE LEGER A LA DORADE

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 50 mn

Ingrédients

1 belle dorade de 1.5 kg

1 poivron rouge

½ chou-fleur

4 petites courgettes

2 oignons

1 bouquet de persil

1 bouquet d'aneth

1 c à café de cannelle en poudre

1 c à café de quatre-épices

250 g de tomates cerise

2 c à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre



Préparation de la recette

Rincer le poisson vidé et écaillé, le sécher.

Couper le poivron en quatre, l'épépiner et le détailler en petits carrés. Séparer le chou-fleur en petits bouquets, couper les courgettes en rondelles.

Peler les oignons. Effeuille et hacher les herbes.

Préchauffer le four à 200°C. Mettre les oignons et les poivrons dans un plat à tajine huilé. Saler, poivrer. Saupoudrer de cannelle, de quatre-épices et arroser d'un peu d'huile d'olive. Disposer par-dessus le chou-fleur, les courgettes, les tomates. Saler, poivrer. Déposer le poisson puis parsemer d'herbes et couvrir.

Enfourner pendant 50 mn environ, puis couvrir avec une feuille d'aluminium en cours de cuisson si le poisson brunit trop.

KEBAB A L'AGNEAU MARINE

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 mn

Marinade : 2h

Temps de cuisson : 10 mn

Ingrédients

500 g de gigot d'agneau désossé
2 c à café de thym déshydraté
1 c à café de graines de sésame
2 c à café de graines de cumin
1 c à café de gingembre en poudre
3 c à soupe d'huile d'olive
Le jus d'1 citron
3 tomates
½ concombre
2 cœurs de laitue
1 oignon
1 yaourt à la grecque
12 cl de lait
2 c à café de coriandre hachée
2 c à café de menthe hachée
1 petite gousse d'ail
4 pains pita maison
1 pincée de piment doux
Sel



Préparation de la recette

Réduire en poudre à l'aide d'un petit mixeur le thym, les graines de sésame et le cumin. Ajouter le gingembre en poudre, l'huile d'olive et la moitié du jus de citron.

Émincer la viande en tranches fines. L'ajouter à la marinade.

Mélanger soigneusement. Couvrir hermétiquement de film alimentaire et laisser mariner 2h au réfrigérateur.

Préchauffer le four à 180°C. Détailler les tomates et le concombre en tranches fines. Couper la salade en chiffonnade et émincer l'oignon.

Mélanger le yaourt, le lait, le jus de citron restant, l'ail, la coriandre et la menthe hachée, puis saler. Humidifier légèrement les pains pita et les enfourner pour 5 mn.

Egoutter la viande en réservant 1 c à soupe de marinade. La faire saisir dans une poêle environ 4 à 5 mn. Saler et assaisonner de piment doux. Ouvrir les pains pita, les tartiner de sauce, les garnir de laitue, tomates, concombres et oignon, puis ajouter la viande.

EPAULE D'AGNEAU PRINTANIERE

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 mn

Temps de cuisson : 1h

Ingrédients

1 épaule d'agneau
1 botte de navets nouveaux
1 botte de carottes nouvelles
200 g de petits pois frais
4 oignons nouveaux
2 gousses d'ail
1 c à soupe de sucre
1 pointe de harissa
2 branches de thym
1 c à café de gingembre moulu
½ c à café de cumin
½ c à café de cannelle en poudre
Sel, poivre



Préparation de la recette

Assaisonner l'épaule d'agneau de sel, de poivre, de gingembre, de cumin, de cannelle, puis saupoudrer de sucre. Eplucher et couper les gousses d'ail en 2 dans le sens de la longueur, puis faire des incisions dans l'épaule pour les y enfouir. Déposer l'épaule dans un grand plat à tajine. Ajouter le thym.

Peler les navets, carottes et oignons en conservant un morceau de la tige. Ecosser les petits pois. Rincer tous ces légumes.

Enfourner le tajine dans le four préchauffé à 200°C.

Au bout de 20 mn, baisser la chaleur à 190°C et ajouter 10 cl d'eau dans lequel on aura dilué la harissa. Ajouter les légumes, saler et poivrer

Continuer la cuisson pendant 40 mn en ajoutant un peu d'eau si nécessaire. Couper l'épaule en fines tranches avant de servir chaud.

CROQUETTES DE SAUMON FUME

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 25 mn

Temps de cuisson : 10 mn

Ingrédients

180 g de saumon fumé

100 g de chapelure blonde

80+50 g de farine

80 g de beurre

75 g d'emmental râpé

3 jaunes d'œufs + 1 blanc

50 cl de fumet de poisson

2 pincées de noix de muscade râpée

1 petit bouquet d'aneth

Le jus d'1/2 citron

Huile pour friture

Sel et poivre du moulin



Préparation de la recette

La veille, faire fondre le beurre à feu moyen dans une casserole. Ajouter les 80 g de farine et bien mélanger. Laisser cuire quelques instants, puis verser progressivement le fumet de poisson. Mélanger, saler, poivrer. Retirer du feu. Ajouter la noix de muscade râpée et laisser refroidir 15 mn. Ajouter les jaunes d'œufs et bien mélanger. Réserver un blanc pour y tremper les croquettes avant de les frire.

Couper le saumon fumé en fines lanières et le citronner légèrement. L'ajouter à la préparation ainsi que l'emmental râpé. Laver, essorer, effeuiller l'aneth. L'ajouter au mélange. Verser la préparation dans un grand plat creux. La mettre au réfrigérateur pendant 12 h minimum, couvert d'un film alimentaire.

Le jour même, se fariner les mains et former des croquettes. Battre légèrement le blanc d'œuf dans un bol et y tremper les croquettes. Les rouler ensuite dans la chapelure. Verser l'huile dans un grande poêle à feu très vif et y faire frire les croquettes dedans 4 à 5 mn. Servir avec des quartiers de citrons.

COUSCOUS RAISINS SECS ET POIS CHICHES

Pour 4 à 6 personnes
Temps de préparation : 45 mn
Temps de cuisson : 2h

Ingrédients

1 kg de semoule
1 poulet ou 1 kg de jarret de veau ou épaule d'agneau
1 kg d'oignons
150 g de pois chiches trempés depuis la veille
½ c à café de safran
300 g de raisins secs
½ c à café de harissa
Sel, poivre



Préparation de la recette

Mettre la viande coupée en morceaux et 2 oignons émincés dans le bas du couscoussier avec 3 litres d'eau, les pois chiches, du sel, du poivre et le safran.

Placer la semoule dans le haut du couscoussier et luter les deux parties avec un tissu de façon à permettre à la vapeur de sortir uniquement par le haut.

Laisser cuire 40 mn le poulet ou 1 h pour le veau ou l'agneau après le début de l'échappement de la vapeur. En l'absence de couscoussier, faire cuire la viande dans une grosse cocotte-minute et la semoule dans une deuxième casserole.

Retirer la semoule, aérer les grains en les détachant avec une fourchette, arroser d'un peu d'eau froide et laisser reposer le temps qu'elle absorbe l'eau.

Couper les oignons restant en 4, les mettre dans le bas du couscoussier, verser également la semoule dans le haut et faire cuire pendant 20 mn, puis ajouter la viande et les raisins secs dans le bas.

Eteindre le feu et verser la semoule dans un plat de service. Arroser de bouillon, entourer d'oignons, de pois chiches et de raisins. Mettre la viande. Présenter le reste du bouillon à part, éventuellement relevé de harissa

Pour faire un couscous royal, ajouter des merguez et des brochettes d'agneau grillées

MOUHALABIEH

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson : 20 mn

Ingrédients

75 cl de lait

4 c à soupe de fécule de maïs, de pomme de terre, de semoule ou de riz rond

5 c à soupe de sucre

2 c à soupe d'eau de fleur d'oranger

2 c à café de pistaches ou amandes en poudre



Préparation de la recette

Mélanger le lait à la fécule à froid, puis verser dans une casserole et amener à ébullition sur feu doux en mélangeant constamment.

Lorsque la crème commence à s'épaissir, ajouter le sucre, puis continuer la cuisson pendant 5 mn en tournant.

Eteindre le feu, ajouter l'eau de fleur d'oranger et laisser refroidir dans des coupes individuelles. Ajouter par-dessus l'amande ou la pistache.

BAKLAWA AUX PISTACHES

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 15 mn

Temps de repos : 3 h

Ingrédients

1 paquet de pâte filo

200g de beurre

Pour la farce :

300 g de pistaches

3 c à soupe de miel

2 c à soupe d'eau de fleur d'oranger

1 c à café de cannelle

Pour le sirop

300 g de sucre

½ verre d'eau

1 c à soupe de jus de citron



Préparation de la recette

Préparer la farce : hacher les pistaches grossièrement et dans un bol les mélanger à l'eau de fleur d'oranger et au miel pour faire un liant. Ajouter la cannelle et mélanger.

Préparer le sirop : faire bouillir le sucre, le jus de citron et ½ verre d'eau dans une casserole pendant 5 mn environ après le point d'ébullition. Il ne faut pas que le sirop devienne trop épais. Réserver.

Préchauffer le four à 190°C. Faire fondre le beurre au micro-ondes. Préparer la pâte filo en badigeonnant généreusement de beurre fondu chaque feuille à l'aide d'un pinceau. Habiller un moule rectangulaire avec 1/3 des feuilles puis étaler le mélange de pistaches.

Recouvrir avec le reste de feuilles de pâte filo et s'assurer que la pâte du dessus est bien beurrée. Pratiquer des incisions sur le dessus.

Enfourner pendant 15 à 20 mn jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Verser le sirop sur le baklava refroidi et laisser reposer au moins 3 h avant de le servir coupé en carrés.

CHEREKS (BRIOCHES TRESSEES)

Pour 6 à 8 personnes

Temps de préparation : 30 mn

Temps de cuisson : 20 mn

Ingrédients

500 g de miel

200g de farine de blé

200 g de semoule fine

15 g de levure de boulanger

1 c à café de sel

Huile de friture



Préparation de la recette

Faire un puit avec la farine et la semoule. Dans un bol, diluer la levure dans 10 cl d'eau tiède, ajouter le sel et laisser lever 5 mn. Mélanger à la farine et ajouter peu à peu la quantité suffisante d'eau pour former une pâte lisse et homogène.

Continuer à ajouter de l'eau chaude en pétrissant pour obtenir une pâte assez liquide, à mi-chemin entre une pâte à beignets et une pâte à crêpes. Laisser reposer 2 h.

Mettre la pâte dans une poche à douille. Faire bien chauffer l'huile de friture dans une casserole et amener le miel à ébullition dans une deuxième casserole.

Dessiner des fils de pâte entremêlés dans l'huile à l'aide de la poche à douille.

Les retirer à l'aide d'une écumoire et les plonger dans le miel liquide. Egoutter.

Recommencer jusqu'à épuisement de la pâte.

Déguster chaud, tiède ou froid.

MAKROUTS AUX DATTES

Pour 8 personnes

Temps de préparation : 1 h

Temps de cuisson : 25 mn

Temps de repos : 1 h

Ingrédients

500 g de semoule fine

400 g de beurre mou

250 g de farine

5 c à soupe d'eau de fleur d'oranger

Sucre glace

1 pincée de sel



Pour la farce :

750 g de dattes dénoyautées

50 g de beurre

4 c soupe d'eau de fleur d'oranger

Préparation de la recette

Dans un saladier, mélanger la semoule, la farine, le beurre, le sel et l'eau de fleur d'oranger. Former une boule et réserver la pâte au frais pendant 1 h.

Préchauffer le four à 190°C. Préparer la farce : hacher les dattes. Les verser dans une casserole et ajouter le beurre et l'eau de fleur d'oranger. Faire cuire à feu doux pendant 10 mn en remuant.

Abaisser la pâte sur 3 cm d'épaisseur, et la découper en disques à l'aide d'un emporte-pièce. Déposer un peu de farce au centre de la moitié des disques et refermer avec un autre disque. Bien souder les disques avec un peu d'eau. Faire des croisillons dessus avec un couteau.

Déposer les makrouts sur une plaque beurrée et enfourner 25 mn. Saupoudrer de sucre glace à la sortie du four.

PYRAMIDES A LA NOIX DE COCO

Pour 6 à 8 personnes

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 12 mn

Ingrédients

250 g de noix de coco râpée

250 g de sucre en poudre

3 œufs

1 pincée de sel



Préparation de la recette

Dans un saladier, mélanger soigneusement la noix de coco, le sucre, le sel et les œufs entiers.

Préchauffer le four à 190°C. Beurrer une plaque de cuisson.

Sur la plaque, former des petits tas de pâte en forme de pyramide avec 2 cuillères. Faire cuire 12 mn environ. Laisser sécher 2 à 3 mn avant de détacher les gâteaux de la plaque.

CORNES DE GAZELLE

Pour 10 à 12 personnes

Temps de préparation : 1 h

Temps de cuisson : 20 mn

Temps de repos : 30 mn

Ingrédients

500 g d'amandes en poudre

150 g de sucre

500 g de farine

275 g de beurre mou

3 c à soupe de sucre glace

3 c à soupe d'eau de fleur d'oranger



Préparation de la recette

Mélanger les amandes et le sucre puis ajouter 50 g de beurre. Mouiller avec juste ce qu'il faut d'eau pour amalgamer le tout en pâte homogène.

Préparer une seconde pâte avec la farine et le reste de beurre. Laisser reposer 30 mn. Préchauffer le four à 200°C. Etaler la pâte à la farine en une feuille très fine sur un plan de travail fariné. Découper des rectangles d'environ 3*5 cm.

Séparer la pâte aux amandes en cigares de taille inférieure à celle des rectangles. Les rouler dans un rectangle et bien les enfermer. Donner à chaque pièce la forme d'un petit croissant. Les déposer sur une plaque de cuisson farinée.

Faire cuire au four pendant environ 20 mn. Laisser refroidir légèrement puis tremper les cornes de gazelle dans l'eau de fleur d'oranger avant de les rouler dans le sucre glace.

LOUKOUMS A LA ROSE

Pour 8 à 10 personnes

Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson : 20 mn

Temps de repos : 12 h

Ingrédients

500 g de sucre

100 g d'amidon

50 g de gomme arabique

3 c à soupe d'eau de rose

1 c à café de jus de citron

1 c à soupe de colorant alimentaire rouge

2 c à soupe de fécule de maïs

100 g de sucre glace



Préparation de la recette

Faire fondre le sucre dans 50 cl d'eau à feu doux pour préparer un sirop assez épais. Ajouter peu à peu l'amidon, puis la gomme arabique (préalablement dissoute dans un fond d'eau), et enfin le colorant et l'eau de rose. Mélanger constamment jusqu'à ce que le mélange n'adhère plus aux parois de la casserole. Saupoudrer sur une plaque de cuisson la fécule de maïs et verser dessus la pâte. Laisser refroidir, couper en losanges ou en carrés la pâte et saupoudrer de sucre glace.

Les loukoums se conservent plusieurs mois dans une boîte hermétique.

GATEAUX DE SEMOULE AUX NOIX

Pour 8 à 10 personnes

Temps de préparation : 30 mn

Temps de cuisson : 45 mn

Ingrédients

750 g de semoule fine

400 g de beurre

300 g de noix

Pour le sirop :

250 g de sucre

½ verre d'eau

1 c à soupe de jus de citron

2 c à soupe d'eau de fleur d'oranger

Préparation de la recette

Préchauffer le four à 180°C. Hacher les noix finement. Faire chauffer le même volume d'eau qu'il y a de semoule et faire fondre le beurre dans une casserole. Verser le beurre en même temps que l'eau bien chaude sur la semoule. Mélanger bien puis séparer la semoule en deux.

Etaler une première moitié dans un moule bien beurré, puis disposer uniformément les noix hachées par-dessus. Recouvrir de l'autre moitié de pâte et presser avec les mains pour bien faire adhérer les différentes couches. Avec un couteau, dessiner des losanges ou des carrés.

Enfourner pour 40 mn. Le gâteau doit prendre une jolie couleur de pain d'épice. Pendant ce temps, préparer le sirop en amenant à ébullition le sucre dilué dans ½ verre d'eau et le jus de citron. Retirer du feu et ajouter l'eau de fleur d'oranger. Arroser le gâteau du sirop à la sortie du four et laisser refroidir. Découper le gâteau en suivant les carrés ou losanges pré-dessinés.

BOBOTIES CONGOLAISES

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 25 mn

Temps de cuisson : 40 mn

Ingrédients

600 g de bœuf haché

120 de mie de pain

80 g de beurre

2 oignons

2 œufs

20 cl de lait

Le jus d'un citron

1 grosse c à soupe d'amandes hachées

1 cuillère à soupe de sucre de canne

1 cuillère à soupe rase de curry en poudre

1 c à café de sel

Poivre du moulin

Préparation de la recette

Faire tremper la mie de pain avec la moitié du lait pendant 10 mn. Eplucher et émincer les oignons. Faire fondre 30 g de beurre dans une grande poêle sur feu moyen, y mettre à revenir la viande et les oignons.

Allumer le four à 210°C. Essorer la mie de pain entre les doigts. Quand le hachis commence à colorer, y ajouter le curry, le sucre, les amandes hachées, la mie de pain et le jus de citron. Laisser dorer quelques minutes, puis tiédir.

Ajouter dans la préparation un œuf entier. Saler, poivrer et pétrir pour façonner des boulettes. Beurrer un plat à four avec 20 g de beurre. Y ranger les boulettes.

Battre le dernier œuf avec le reste de lait. Verser sur les boulettes. Parsemer de noisettes de beurre. Enfournier le plat à mi-hauteur, pour 30 mn. Servir très chaud, avec du riz blanc.

MAFE DE BŒUF

Pour 4 à 8 personnes

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 1h30

Ingrédients

750 g de bœuf à braiser

125 g de pâte d'arachide

1 gousse d'ail

2 oignons

2 tomates

2 c à soupe de concentré de tomate

50 cl de bouillon

1 bouquet garni

2 carottes

12 feuilles de choux blanc

1 piment

4 c à soupe d'huile d'arachide

Sel, poivre

Préparation de la recette

Couper la viande en cubes moyens et les faire bouillir 20 mn dans une grande casserole d'eau. Egoutter et réserver. Délayer la pâte d'arachide dans 50cl d'eau. Réserver.

Eplucher l'ail et les oignons. Les émincer finement. Les faire revenir dans l'huile. Ajouter les tomates coupées en dés, le concentré de tomates, puis le bœuf, le bouillon et le bouquet garni. Saler, poivrer et faire cuire pendant 15 mn.

Intégrer la pâte d'arachide, les carottes et le chou émincé, le piment entier et poursuivre la cuisson environ 45 mn jusqu'à ce que la viande soit bien tendre.

Servir avec du riz, du manioc, des patates douces ou des ignames

On peut faire des mafés de poulet ou au poisson.

CURRY DE POISSON MAURICIEN

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 30 mn

Ingrédients

750 g de poisson blanc en darnes

2 grosses aubergines

1 oignon

2 gousses d'ail

20 g de gingembre frais râpé

5 feuilles de cari ou 2 c à café en poudre

1 piment

2 tomates

6 c à soupe d'huile de tournesol

Sel

Préparation de la recette

Rincer et sécher le poisson. Le faire frire 2 à 3 mn dans l'huile. Le retirer de la sauteuse et réserver.

Couper les aubergines en rondelles, les saupoudrer de sel et les faire revenir. Les retirer de la sauteuse et réserver.

Eplucher et hacher l'ail et l'oignon, les ajouter dans l'huile, avec le gingembre râpé, les feuilles de cari et le piment émincé. Faire blondir 5 mn

Intégrer les tomates coupées en quartiers, les aubergines et le poisson dans la sauteuse et verser 40 cl d'eau.

Couvrir et laisser mijoter 15 mn. Servir avec du riz blanc ou du farata (pain plat mauricien).

BANANES A LA COCO

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 15 mn

Ingrédients

4 grosses bananes bien mûres

40 g de beurre

60 g de sucre

1 orange

4 boules de glace à la noix de coco

2 c à café de noix de coco râpée

Préparation de la recette

Faire chauffer le beurre dans la poêle. Couper les bananes en deux dans le sens de la longueur. Les saupoudrer de sucre

Laisser les bananes caraméliser doucement dans la poêle en les retournant délicatement une ou deux fois.

Presser le jus d'orange et en arroser les bananes. Laisser réduire.

Dans une assiette, disposer les bananes saupoudrées de noix de coco râpée et servir avec une boule de glace à la noix de coco.

RAVIOLIS DE PORC A LA CORIANDRE

Pour 4 personnes

Marinade : 6 h

Temps de préparation : 35 mn

Temps de cuisson : 10 mn

Ingrédients

20 feuilles de pâtes à raviolis chinois

50 g de champignons noirs déshydratés

150 g d'échine de porc hachée

2 c à soupe de vin de riz

20 g d'oignons chinois

20 g de beurre

4 brins de coriandre

1 c à soupe de graines de sésame grillées

Sauce soja

Poivre noir

Sel



Préparation de la recette

Quelques heures à l'avance, mettre la viande à mariner dans le vin de riz. Réserver au réfrigérateur. Recouvrir les champignons noirs d'eau froide et réserver dans un endroit frais. Laver la coriandre, en ciseler la moitié. Réserver au réfrigérateur ;

Au moment de la préparation, égoutter les champignons et les hacher finement. Faire fondre le beurre dans une poêle. Ajouter les oignons, les champignons et la viande avec sa marinade. Faire cuire à feu vif, sans cesser de remuer, pendant 2 mn. Ajouter la coriandre ciselée, 1 cuillerée à soupe de sauce soja, saler, poivrer, mélanger.

Déposer les feuilles de pâte à raviolis sur le plan de travail. Former de petites boules avec la farce. Poser une boule par feuille. Humidifier au pinceau le pourtour de la pâte. Ramener les bords opposés pour former une aumônière. Presser avec le bout des doigts pour souder. Répéter.

Cuire les aumônières dans le cuit-vapeur 5 mn. Au moment de servir, chaud, sur les assiettes, les arroser de sauce soja et les parsemer de graines de sésame grillées.

NEMS AU PORC

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 40 mn

Temps de cuisson : 15 mn

Ingrédients

24 galettes de riz

100 g de vermicelle de riz

50 g de champignons noirs

2 carottes

1 gros oignon

100 g de chou chinois

250 g de viande de porc hachée ou de chair à saucisse

3 c à soupe de nuoc-mâm

2 c à soupe de soja

1 c à soupe d'huile d'arachide

Huile de friture



Préparation de la recette

Faire tremper les champignons dans un bol d'eau chaude pour les faire gonfler.

Jeter le vermicelle 2 minutes dans de l'eau bouillante. Egoutter.

Eplucher et râper les carottes. Eplucher et hacher l'oignon. Emincer le chou.

Egoutter les champignons et les hacher également.

Verser l'huile dans une poêle et faire blondir l'oignon. Ajouter les autres légumes, les vermicelles et la viande de porc. Bien mélanger et faire cuire 10 mn. Verser le nuoc-mâm et le soja, puis laisser refroidir.

Pour chaque nem, humidifier la galette de riz pour l'assouplir, y déposer une petite quantité de farce, rabattre les côtés. Mouiller la feuille pour faire adhérer.

Les faire frire 3 à 5 mn dans la poêle sur toutes les faces.

BEIGNETS DE CREVETTE A LA PATATE DOUCE

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 mn

Temps de cuisson : 10 mn

Ingrédients

24 grosses crevettes crues

200 g de patate douce

1 laitue

1 botte de coriandre

100 g de farine de blé

100 g de farine de riz

1 dose de safran

Nuoc-mâm

Huile de friture

Sel, poivre



Préparation de la recette

Eplucher les patates douces. Les râper et les laisser tremper dans de l'eau froide salée. Décortiquer les crevettes et les nettoyer.

Dans un saladier, mélanger les farines, 2 pincées de sel, du poivre et le safran. Ajouter de l'eau sans cesser de mélanger pour obtenir une consistance pâteuse. Effeuillez la coriandre et nettoyez la laitue.

Essorer et essuyer dans un torchon la patate douce râpée. La mélanger à la pâte à beignets. Faire chauffer de l'huile dans une poêle. Prendre les crevettes une à une et les entourer de pâte avec une cuillère. Faire chauffer de l'huile dans un wok et mettre les beignets dans la friture. Laisser cuire 4 à 5 mn de chaque côté. Servir accompagné de laitue, de coriandre et de nuoc-mâm.

On peut faire des beignets avec des noix de pétoncle, des lamelles de viandes, etc...

MAKIS ROQUEFORT ABRICOTS AVOCAT

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 mn

Ingrédients

6 abricots secs moelleux

½ avocat

50 g de roquefort

100 g de cream cheese

6 tranches de pain de mie

Préparation de la recette

Couper les abricots et l'avocat pelé en lanières. Mélanger le roquefort et le cream cheese.

Retirer la croûte du pain de mie.

Placer chaque tranche sur du film alimentaire. Les aplatir au rouleau, tartiner du mélange de fromages. A 1 cm du bord, placer les lanières d'avocat et d'abricot. Enrouler le pain en en fermant la garniture. Avant de servir froid, retirer le film et couper chaque boudin en 4 makis.

BROCHETTES DE BŒUF A U COMTE FONDU

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 5 mn



Ingrédients

24 tranches fines de bœuf coupées en carpaccio

100 g de comté

Pour la sauce :

4 c à soupe de sauce soja

1 c à soupe de vinaigre de riz

1 c à soupe de saké

1 c à soupe de miel

Préparation de la recette

Couper le comté en tronçons de 5 cm de long sur 1 cm de large. Les piquer dans le sens de la longueur sur les brochettes

Enfermer le fromage de 2 tranches de bœuf.

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Napper les brochettes avec la sauce.

Faire griller les brochettes en les retournant et en les arrosant de sauce. Dès que le fromage commence à fondre, les retirer.

RIZ CANTONAIS

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson 13 mn

Ingrédients

200 g de riz

2 œufs

2 tranches de jambon ou dés de jambon

200 g de petits pois surgelés

1 c à soupe d'huile

Sauce soja

Sel

Poivre



Préparation de la recette

Faire une omelette avec les œufs. La rouler. La découper en lanières et réserver.

Faire cuire le riz avec les petits pois dans de l'eau salée bouillante pendant 10 mn. Rouler les tranches de jambon et les tailler en lanières.

Tout mélanger dans un saladier. Servir avec une sauce soja.

NOUILLES SAUTEES AUX CREVETTES

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 15 mn

Ingrédients

1 sachet de nouilles chinoises
12 grosses crevettes cuites et décortiquées
1 sachet de légumes pour wok
1 oignon
3 c à soupe de sauce soja
1 c à soupe de nuoc-mâm
1 c à soupe d'huile de sésame
1 c à soupe d'huile de tournesol
Sauce piquante



Préparation de la recette

Peler et émincer l'oignon en quartiers. Faire chauffer l'huile de tournesol dans un wok. Mettre l'oignon à fondre quelques minutes, sans le laisser colorer. Ajouter les légumes et faire sauter 5 mn à feu vif.

Plonger les nouilles dans de l'eau chaude, les laisser se réhydrater quelques minutes en les détachant les unes des autres avec une fourchette.

Egoutter et verser dans le wok.

Assaisonner de soja, de nuoc-mâm et d'huile de sésame et ajouter les crevettes.

Laisser encore cuire pendant 3 mn à feu vif tout en remuant.

Servir avec une sauce piquante.

POULET TANDOORI

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 mn

Temps de marinade : 12 h

Temps de cuisson : 1 h

Ingrédients

1 poulet d'1.5 kg

Pour la marinade :

2 yaourts

Le jus d'1 citron

½ c de safran en poudre

2 c à café de gingembre frais râpé

2 gousses d'ail

½ c à café de piment ou de paprika

Sel, poivre



Préparation de la recette

Couper le poulet en 4 ou 8 morceaux et faire de petites entailles dans la chair pour mieux faire pénétrer la marinade.

Mélanger tous les ingrédients de la marinade. Dans un plat, disposer la marinade et le poulet. Couvrir et laisser au réfrigérateur 12 h en le retournant plusieurs fois pour bien faire imprégner les morceaux.

Allumer un barbecue et faire cuire les morceaux de poulet en les retournant et en les arrosant régulièrement de marinade pendant la cuisson.

Servir accompagné de salade, de rondelles de concombres et de tomates.

PORC AU CAMEL SAUCE CITRON VERT ET GINGEMBRE

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 15 mn

Ingrédients

500 g d'échine de porc

4 c à soupe de sucre de palme ou
cassonade

4 citrons verts

2 gousses d'ail

2 cm de gingembre

½ botte de coriandre

2 c à soupe de nuoc-mâm

4 c à soupe d'huile végétale

300 g de riz blanc

Sel, poivre



Préparation de la recette

Presser les citrons verts. Eplucher l'ail et le gingembre, les hacher très finement et les ajouter au jus de citron ainsi que le nuoc-mâm. Effeuille la coriandre.

Couper le porc en petits morceaux.

Faire cuire le riz.

Dans un wok, faire chauffer l'huile. Ajouter le porc, le faire bien dorer de chaque côté. Saler, poivrer. Ajouter le sucre ; bien enrober la viande et laisser caraméliser.

Couper le feu lorsque le porc brunit légèrement.

Servir accompagné de riz parsemé de coriandre et de sauce de la viande.