



Oui, nous sommes prêts à le reconnaître. Nous sommes parfois un peu vaniteux et nous aimons nos propres idées. Nous le concédons, pas toutes nos idées et Dieu merci, pas toujours. Mais cette idée de « livre de cuisine des cuisinistes » nous l'avons toujours trouvée et nous la trouvons encore bonne. Et c'est pourquoi le moment était venu pour nobilia de sortir un nouveau livre de cuisine.

Le thème principal de notre livre de cuisine « Mes recettes internationales » est bien sûr l'export, et ce pour de nombreuses raisons. D'une part, avec un taux d'export dépassant désormais les 45 pour cent, nous nous considérons comme une entreprise très internationale. D'autre part, c'était tout simplement le tour des collègues de l'export, car nos premiers livres de cuisine étaient uniquement édités en allemand. Et après tout, non seulement l'Europe, mais le monde entier, y compris nobilia, fait preuve d'une cohésion globale croissante.

Nous sommes ravis que vous fassiez partie de notre monde nobilia et espérons que vous prendrez beaucoup de plaisir à essayer nos recettes.

Oliver Streit | direction

nobilia

nobilia-Werke
J. Stickling GmbH & Co. KG | Waldstraße 53–57 | D-33415 Verl
Fon +49 (0) 5246 - 508 0 | Fax +49 (0) 5246 - 508 96 999
info@nobilia.de | www.nobilia.de

MES RECETTES INTERNATIONALES

nobilia



MES RECETTES INTERNATIONALES

Voyage gourmand à travers le monde de **nobilia**



MES RECETTES INTERNATIONALES

Voyage gourmand à travers le monde de **nobilia**



nobilia[®]

vous souhaite beaucoup de plaisir avec ses recettes



SOMMAIRE

Introduction	4
Scandinavie	6
Grande-Bretagne	20
Pays-Bas et Belgique	34
Allemagne	48
France	62
Espagne	76
Italie	90
Autriche	104
Europe de l'Est et du Sud-Est	118
Émirats Arabes Unis	132
Chine	146
Index	158



INTRODUCTION

Oui, nous sommes prêts à le reconnaître. Nous sommes parfois un peu vaniteux (ok, même si notre photo pourrait faire penser le contraire...) et nous aimons nos propres idées.

Nous le concédons, pas toutes nos idées (et c'est bien ainsi) et Dieu merci, pas toujours. Mais cette idée de « livre de cuisine des cuisinistes » nous l'avons toujours trouvée et nous la trouvons encore bonne. Et c'est pourquoi après 2008, 2009 et 2012, le moment était venu pour nobilia de sortir un nouveau livre de cuisine.

Le thème principal de notre livre de cuisine « Mes recettes internationales » est bien sûr l'export, et ce pour de nombreuses raisons. D'une part, avec un taux d'export dépassant désormais les 45 pour cent, nous nous considérons comme une entreprise très internationale. D'autre part, c'était tout simplement le tour des collègues de l'export, car nos premiers livres de cuisine étaient uniquement édités en allemand. Et après tout, non seulement l'Europe, mais le monde entier, y compris nobilia, fait preuve d'une cohésion globale croissante. Ce qui était auparavant l'aventure d'une vie, fait désormais presque partie du quotidien.

C'est donc avec plaisir que nos collègues de l'export se sont chargés de parrainer les recettes. La plupart de nos collègues sont bien sûr originaires du pays de leurs marchés, ce qui nous garantit l'authenticité des recettes. Mais là aussi, l'exception confirme la règle : Un observateur attentif va peut-être remarquer que notre équipe chinoise n'a pas vraiment l'air typiquement chinois. Pourtant la photo reflète la réalité, car ces collègues

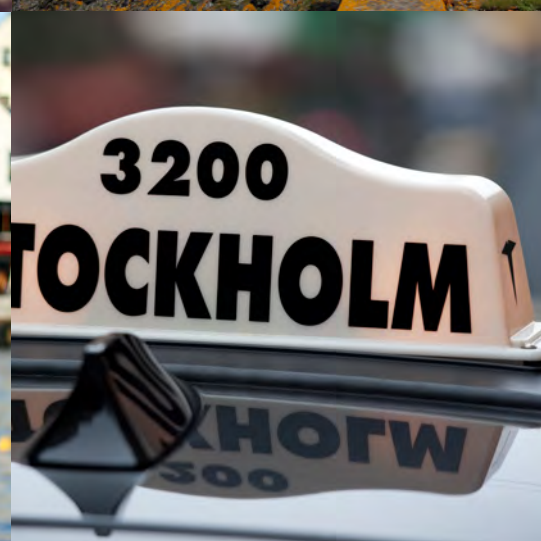


travaillent jour après jour (sur place et à Verl) avec nos partenaires en Chine. Ce sont précisément ces expériences, ce quotidien parfois encore exotique qui créent un monde globalisé cohérent. Et naturellement, nos collègues se considèrent comme des « Chinois d’honneur » et veulent partager avec le reste du monde de nobilia l’esprit de leur patrie d’adoption. L’expérience de l’internationalité et cette cohésion croissante, qui sont particulièrement tangibles lors des salons et lors de notre propre salon à Verl, nous fascinent toujours comme au premier jour.

Nous sommes ravis que vous fassiez partie de notre monde nobilia et espérons que vous prendrez beaucoup de plaisir à essayer nos recettes.

Oliver Streit

Matthias Keudel





de g. Kristin Puchtinger, Heiko Rosenow, Trinidad de Cruz

SCANDINAVIE

Bienvenue dans le Grand Nord ! Au pays du soleil de minuit, des fjords profonds et de l'archipel de rêve. Les paysages scandinaves sont grandioses – les hommes vivent très près de la nature ici. Et c'est pourquoi leur cuisine est elle-même très influencée par ce dont la nature – et particulièrement la mer – regorge : de saumons, de harengs, de cabillauds et autres dans toutes leurs variétés ainsi que de gibier tels que l'élan et le renne des forêts avoisinantes. Ce sont les grands classiques de la cuisine scandinave. Notre sélection pour les jours courts et longs vous invite à découvrir ce monde merveilleux : régaliez-vous !



Salade de harengs superposée

Préparée 1 ou 2 jours à l'avance et gardée au frais,
cette salade n'en sera que meilleure.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 oignon doux, coupé en fines lamelles
- 250 g de crème aigre
- 120 g de yaourt nature
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 pincée de sucre fin
- 2 pommes acidulées pelées, épépinées et coupées en lamelles
- 2 cornichons à l'aneth hachés sel et poivre noir du moulin
- 300 g de filets de harengs marinés, égouttés
- 2 pommes de terre cuites et coupées en lamelles (optionnel)
- 1 betterave rouge, cuite et coupée en lamelles (optionnel)
- 1 c. à s. d'aneth comme garniture

1. Recouvrez les oignons d'eau froide et laissez-les tremper 15 minutes. Égouttez-les bien, puis mélangez-les avec la crème aigre, le yaourt, le jus de citron et le sucre. Incorporez les pommes, les cornichons, salez et poivrez à volonté.

2. Mettez la moitié des filets de harengs dans un plat. Disposez la moitié des pommes de terre et la betterave rouge (le cas échéant) sur ceux-ci et recouvrez-les avec la moitié du mélange à base de crème. Procédez de la même façon avec les ingrédients restants.

3. Recouvrez hermétiquement la salade avec un film alimentaire et mettez-la au frais pendant 5 heures minimum. Garnissez d'aneth avant de servir. À déguster avec un bon pain de seigle et du beurre frais.



Saumon avec sauce yaourt-menthe

Un snack parfait en été : merveilleusement rafraîchissant et facile à préparer.

Pour 4 personnes

- 1.** Préchauffez le four à 200 °C. Mélangez dans un saladier le vinaigre avec la menthe, le yaourt, le sel et le poivre.
- 2.** Posez le saumon sur une grande feuille d'aluminium. Salez et poivrez le poisson, répartissez l'aneth et posez quelques tranches de citron. Refermez la feuille au dessus du saumon et formez une papillote. Posez la papillote sur une plaque de cuisson, faites cuire le poisson à four très chaud 20–25 minutes, puis laissez refroidir.
- 3.** Mettez le saumon sur une assiette, nappez-le avec un peu de sauce et décorez de menthe. Présentez le reste de la sauce à côté. Servez avec une salade de concombre.



INGRÉDIENTS

- | | |
|-----------|--|
| 2 c. à s. | de vinaigre de vin |
| 2 c. à s. | de menthe hachée, plus des feuilles de menthe pour décorer |
| 4 c. à s. | de yaourt grec |
| | sel et poivre noir du moulin |
| 500 g | de filet de saumon sans la peau |
| 1 | poignée d'aneth, haché |
| 1 | citron bio, coupé en lamelles |

Tentation de Jansson

Ce plat suédois, « Janssons frestelse », à base de pommes de terre ressemble à un gratin. Les bonnes quantités de crème et de beurre utilisées le rendent plutôt copieux mais lui donnent en même temps une saveur irrésistible. Les anchois ne doivent pas être confondus avec ceux d'Europe du sud qui sont très salés et marinés dans l'huile d'olive.

INGRÉDIENTS

1,2 kg	de pommes de terre à chair fondante
2	gros oignons
100 g	de beurre
2	boîtes de filets d'anchois (de 65 g poids égoutté ; comme Appetitsild)
400 g	de crème liquide
	sel
	poivre du moulin
3–4 c. à s.	de chapelure

Pour 4 personnes

1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les dans le sens de longueur en lamelles de 3 mm. Recoupez les lamelles dans le sens de la longueur en fins bâtonnets. Mettez les bâtonnets dans un saladier rempli d'eau froide. Préchauffez le four à 200 °C, chaleur tournante.
2. Épluchez les oignons et coupez-les en petits dés. Faites chauffer 1–2 cuillerées à soupe de beurre dans une poêle et faites suer les dés d'oignon 4–5 minutes à feu moyen jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Pendant ce temps, retirez les filets d'anchois de la marinade et laissez égoutter. Battez la crème avec la marinade de poisson et si besoin, assaisonnez avec un tout petit peu de sel et de poivre.
3. Retirez les bâtonnets de pomme de terre de l'eau et égouttez-les sur un torchon propre. Beurrez légèrement un grand plat à gratin et disposez-y la moitié des pommes de terre en couches régulières. Répartissez les filets d'anchois et les oignons translucides dessus, puis faites une nouvelle couche avec le reste des pommes de terre. Versez la crème assaisonnée sur le tout. Faites fondre le beurre dans la poêle des oignons et ajoutez la chapelure en remuant. Répartissez le mélange beurre-chapelure uniformément sur le gratin. Faites cuire le gratin à four chaud environ 1 heure jusqu'à ce que la surface soit bien dorée et que les pommes de terre soient tendres. Si la surface brunit trop vite avant la fin de la cuisson, recouvrez le plat d'une feuille d'aluminium et réduisez la température à 180 °C.
4. Retirez le Janssons frestelse du four et servez-le directement dans le plat à gratin.

CONSEIL

Pour une variante un peu plus légère, remplacez 200 g de crème par 250 ml de lait.



Boulettes de viande suédoises accompagnées de sauce

INGRÉDIENTS

Pour les boulettes de viande

450 g	de viande de porc hachée
75 g	de pain blanc émietté (ou de chapelure)
½	oignon, râpé et refroidi
1 c. à s.	de lait
1	œuf battu
1 c. à c.	de sucre
	sel et poivre noir du moulin
25 g	de beurre
1 c. à s.	d'huile de tournesol

Pour la sauce

1	bonne c. à s. de farine
250 ml	de fond de bœuf
1 c. à c.	de gelée de groseilles
1 c. à s.	de crème pour café

Ces boulettes de viande sont un vrai régal. Traditionnellement, on les sert avec de la purée de pomme de terre et des airelles.

Pour 4 personnes

- 1.** Dans un grand saladier, mélangez bien viande hachée, pain blanc émietté, oignon, lait, œuf, sucre, sel et poivre. Laissez reposer le mélange au frais pendant 1 heure au moins. Préchauffez le four à 150 °C.
- 2.** Faites chauffer le beurre et l'huile dans une grande poêle. Les mains humides, formez des boulettes de la grosseur d'une noix avec le mélange de viande hachée. Faites revenir les boulettes en deux fois 10 minutes à feu doux en les retournant fréquemment jusqu'à ce qu'elles soient dorées de tous les côtés. Recouvrez les boulettes d'une grande feuille d'aluminium et gardez-les au chaud dans le four.
- 3.** Pour préparer la sauce, retirez la poêle de la plaque de cuisson. Versez la farine et mélangez-la à la graisse de cuisson. Incorporez peu à peu le fond.
- 4.** Remettez la poêle sur le feu et laissez mijoter la sauce jusqu'à ce qu'elle devienne onctueuse. Réduisez le feu. Ajoutez la gelée de groseilles et la crème pour café et laissez mijoter la sauce 2–3 minutes supplémentaires, rectifiez l'assaisonnement. Servez les boulettes avec la sauce, accompagnées d'une purée de pomme de terre.



Harengs grillés au beurre moutarde

Ici les harengs sont grillés et servis avec un beurre épicé. Vous pouvez également prendre des sprats, des maquereaux, des sardines ou des truites.

Pour 4 personnes

1. Préchauffez le four à température maximale sur la position grill. Essuyez les harengs avec du papier absorbant, badigeonnez-les d'huile, salez et poivrez légèrement. Recouvrez une plaque de cuisson d'une feuille d'aluminium, enduisez d'un peu de beurre et posez les harengs dessus.
2. Pour le beurre moutarde, mélangez le beurre mou avec la moutarde et le thym. Assaisonnez avec du jus de citron, très peu de sel et un peu de poivre.
3. Faites griller les harengs de chaque côté 2–3 minutes. Quand ils sont cuits, ils restent fermes sous une légère pression du doigt. Déposez ensuite les harengs sur un plat préchauffé et répartissez-y des petits morceaux de beurre moutarde. Garnissez de cresson et de tranches de citron et servez.

CONSEIL

Vous pouvez préparer le beurre moutarde 1 ou 2 jours à l'avance, l'envelopper dans du papier sulfurisé et le mettre au frais.



INGRÉDIENTS

8	harengs, prêts à cuire
1 c. à s.	d'huile neutre
	sel et poivre noir du moulin
	du beurre pour la feuille d'aluminium
120 g	de cresson pour décorer
	des tranches de citron pour garnir

Pour le beurre moutarde

75 g	de beurre mou
1 c. à s.	de moutarde de Meaux
1 c. à c.	de thym
	quelques gouttes de jus de citron
	sel et poivre noir du moulin

Pain de Noël scandinave

Comme la Christstollen allemande ou le Panettone italien, le « julebrød » se prépare aussi à l'avance : On le prépare jusqu'à un mois avant les fêtes. Bien emballé, il a alors assez de temps pour développer son plein arôme jusqu'à Noël. Il se conserve dans une boîte en fer.

INGRÉDIENTS

1	sachet de thé « English Breakfast Tea »
90 g	de raisins de Corinthe
90 g	de raisins secs
15 g	de levure fraîche ou 2½ c. à c. de levure sèche
530 g	de farine de blé (type 550), un peu plus pour saupoudrer
½ c. à c.	de cannelle en poudre
½ c. à c.	de clou de girofle en poudre
3 c. à s.	de sucre
1 c. à c.	de sel
2	œufs battus
125 g	de beurre mou, plus du beurre fondu pour beurrer le moule
50 g	d'écorces d'orange hachées
2 c. à s.	de sucre roux

Pour un moule à cake (23 x 12 x 7,5 cm)

- 1.** Versez 300 ml d'eau bouillante sur le sachet de thé et laissez infuser pendant 5 minutes. Retirez le sachet. Versez le thé sur les raisins secs et les raisins de Corinthe et laissez les tremper 10–15 minutes. Puis égouttez, gardez le thé et réservez les fruits secs.
- 2.** Délayez la levure fraîche dans un petit bol avec 4 cuillerées à soupe d'eau tiède. Passez la farine, la cannelle et les clous de girofle en poudre. (Si la levure sèche est utilisée, ajoutez-la ici.) Ajoutez le sucre et le sel. Creusez une fontaine au milieu. Versez le thé, les œufs et la levure et mélangez du bout des doigts. Incorporez la farine peu à peu jusqu'à obtenir une pâte molle et légèrement collante. Pétrissez la pâte sur un plan de travail fariné pendant 5–7 minutes jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique. Formez une boule.
- 3.** Nettoyez le saladier et enduisez-le de beurre fondu. Roulez-y la pâte de manière à ce qu'elle soit légèrement graissée. Recouvrez le saladier d'un linge humide. Laissez lever la pâte dans un endroit chaud 1–1½ heure jusqu'à ce qu'elle double de volume.
- 4.** Pétrissez ensuite rapidement la pâte et laissez-la lever encore 5 minutes. Incorporez enfin le beurre mou. Pétrissez la pâte sur le plan de travail 3–5 minutes jusqu'à ce qu'elle redevienne lisse, puis remettez-la à lever 5 minutes.
- 5.** Beurrer un moule rectangulaire avec du beurre fondu. Incorporez les raisins secs, les raisins de Corinthe et les écorces d'orange à la pâte. Faites lever la pâte recouverte d'un linge encore une fois 5 minutes, puis abaissez-la en un grand carré de 25 x 20 cm sur un plan de travail fariné. Enroulez sur la longueur en pressant fermement, puis continuez à enrouler jusqu'à ce que le rouleau ait atteint environ 45 cm de longueur. Repliez la pâte en ame-

nant les deux extrémités au milieu par-dessus la nervure de sorte que la pâte tienne dans le moule. Déposez la pâte avec la fente vers le bas, recouvrez d'un linge sec et faites lever dans un endroit chaud environ 45 minutes jusqu'à ce que la pâte remplisse le moule.

6. Préchauffez le four à 200 °C. Badigeonnez la pâte avec de l'eau et saupoudrez uniformément de sucre roux. Laissez cuire la pâte à four chaud 15 minutes jusqu'à ce qu'elle lève et commence à brunir. Puis, réduisez la température du four à 180 °C et continuez à faire cuire le pain 45–50 minutes. Si la coloration est trop intense, couvrez le pain avec une feuille d'aluminium afin qu'il ne brûle pas. Un bol d'eau allant au four, posé sur la grille inférieure, empêchera le pain de se dessécher.

7. Démoulez le pain et donnez un coup sec sur son fond. Le son doit être creux et la croûte doit donner l'effet d'être croustillante lorsqu'on la presse légèrement. Laissez refroidir complètement le pain sur une grille, puis enveloppez-le dans une couche de feuille de papier sulfurisé et de film alimentaire et conservez-le dans une boîte hermétique. À consommer au petit déjeuner avec du beurre ou avec un fromage corsé pour un snack copieux.



Gâteau de crêpes suédois

Pour ce délicieux dessert, les crêpes doivent être très fines.
Ce gâteau est un joli dessert d'été, très apprécié des enfants.

INGRÉDIENTS

Pour les crêpes

100 g	de farine tamisée
1 c. à c.	de sucre
	sel
2	œufs
200 ml	de lait, plus si besoin
50 g	de beurre fondu et refroidi

Pour la garniture et la décoration

200 g	de crème liquide
250 g	de crème fraîche
3 c. à s.	de sucre
½	paquet de sucre vanillé
250 g	de framboises
	sucre de glace pour saupoudrer

Pour 6 personnes

- 1.** Pour les crêpes, mélangez farine, sucre et 1 pincée de sel. Creusez une fontaine au milieu. Ajoutez les œufs et 200 ml de lait. Mélangez le tout avec un fouet pour former une pâte lisse et incorporez 25 g de beurre. Faites lever la pâte, recouverte d'un linge, 30 minutes.
- 2.** Mettez ensuite un peu de beurre dans une poêle et faites-le chauffer. Par crêpe, répartissez 2–3 cuillerées à soupe de pâte dans la poêle en l'inclinant dans tous les sens. Faites cuire la crêpe 1 minute, retournez-la avec une spatule, faites cuire l'autre côté 1 minute, retirez de la poêle. Faites ainsi 6 crêpes en ajoutant du beurre si besoin. Laissez refroidir les crêpes.
- 3.** Pour la garniture et la décoration : montez la crème en Chantilly, puis mélangez-la avec la crème fraîche, le sucre et le sucre vanillé. Réservez 4 cuillerées à soupe du mélange à base de crème pour la décoration. Mettez une poignée de framboises de côté. Écrasez légèrement les autres avec une fourchette, puis incorporez-les délicatement au mélange à base de crème.
- 4.** Mettez une crêpe sur un plat à gâteau, étalez un cinquième de la crème, puis couvrez d'une deuxième crêpe. Continuez à superposer jusqu'à épuisement des crêpes et de la crème. Décorez le gâteau avec la crème restante et les framboises entières, saupoudrez de sucre glace et servez.

CONSEIL

On peut varier le gâteau de crêpes à l'infini. Essayez-le par exemple avec des fraises coupées en morceaux, des myrtilles ou avec de la compote d'airelles.



Roulés à la cannelle

Pour bien commencer la journée : préparez les roulés la veille, laissez-les reposer pendant la nuit et faites-les cuire pour le petit-déjeuner. Les roulés à la cannelle, emballés hermétiquement, conserveront leur fraîcheur pendant deux jours.

INGRÉDIENTS

125 ml	de lait
100 g	de beurre mou, plus du beurre fondu pour graisser le moule
1	cube de levure (42 g)
50 g	de sucre
500 g	de farine, un peu plus pour le travail
1 c. à c.	de sel
1	œuf
2	jaunes d'œuf

Pour la garniture et pour badigeonner

3 c. à s.	de cannelle en poudre
100 g	de sucre blond muscovado
25 g	de beurre fondu
1	œuf, battu
4 c. à s.	de sucre

Pour un moule démontable (30 cm Ø)

- 1.** Faites chauffer le lait et le beurre avec 125 ml d'eau jusqu'à ce que le beurre fonde. Laissez refroidir le mélange, puis délayez-y la levure et ajoutez 1 cuillerée à soupe de sucre.
- 2.** Mélangez la farine, le sel et le reste du sucre dans un grand saladier. Creusez une fontaine au milieu et versez-y le lait et la levure. Ajoutez 1 œuf et les jaunes d'œuf et mélangez le tout en une pâte. Pétrissez la pâte 10 minutes sur un plan de travail. Si elle est trop collante, ajoutez un peu de farine. Beurrez un saladier au pinceau. Mettez-y la pâte. Faites lever la pâte, recouverte d'un linge, 2 heures dans un endroit chaud.
- 3.** Pour la garniture : mélangez 2 cuillerées à soupe de cannelle avec le sucre muscovado.
- 4.** Pétrissez à nouveau la pâte levée, puis abaissez-la en un rectangle d'environ 40 x 30 cm. Enduisez le rectangle de pâte avec 25 g de beurre fondu et saupoudrez de sucre cannelle. Laissez sur un côté long un bord d'un cm et badigeonnez-le au pinceau avec l'œuf battu. Enfoncez le sucre cannelle dans la pâte avec la paume de la main. Enroulez la pâte vers le bord badigeonné sans trop serrer. Découpez le rouleau ainsi obtenu en 10–12 tranches sans exercer de pression afin d'obtenir 10–12 rouleaux.
- 5.** Beurrez le moule. Posez-y les roulés, couvrez et laissez-les lever 1–2 heures.
- 6.** Préchauffez le four à 180 °C. Enduisez les rouleaux d'œuf battu et faites-les cuire à four chaud 25–30 minutes. Puis, faites chauffer 2 cuillerées à soupe de sucre dans 3 cuillerées à soupe d'eau jusqu'à ce qu'il soit dissous. Enduisez les viennoiseries de ce mélange. Saupoudrez le reste du sucre et de la cannelle, puis sortez-les du moule et disposez-les sur une grille.





GRANDE- BRETAGNE

Des falaises abruptes dominant la mer, de verts paysages légèrement vallonnés, des montagnes escarpées ou des marais battus par les vents : ce sont tous les visages de la Grande-Bretagne ! Au niveau gastronomique, le Royaume-Uni a également des surprises en réserve. C'est le mélange de plats copieux comme par exemple le fameux English Breakfast, le Roastbeef du dimanche ou des gratins comme le Fisherman's Pie et d'influences multiculturelles qui caractérise aujourd'hui la cuisine britannique. Laissez-vous inspirer par nos plats traditionnels préférés et offrez-vous une vraie petite pause l'après-midi pour le « cream tea », de préférence avec des scones sortant du four. It's tea time !



de g. Margarita Paul, Charles Thomas, Helena Meier

Chaussons de Cornouailles

INGRÉDIENTS

Pour la pâte

100 g	de saindoux frais, coupé en dés
50 g	de beurre frais, coupé en dés
300 g	de farine, un peu plus pour saupoudrer
½ c. à c.	de sel
1	œuf battu pour badigeonner

Pour la garniture

250 g	de bavette, coupée en dés de 1 cm
80 g	navet, épluché et coupé en dés de 5 mm
100 g	de pommes de terre à chair ferme, coupées en dés de 5 mm
1	gros oignon, finement haché quelques gouttes de sauce Worcester
1 c. à c.	de farine sel et poivre noir du moulin

Ces « cornish pasties » étaient à l'origine un casse-croûte pour les travailleurs agricoles. Ils les mangeaient avec leurs doigts sales en les tenant par le large bord de pâte qu'ils jetaient ensuite. On peut conserver ces chaussons jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.

Pour 4 chaussons

- 1.** Pour la pâte : malaxez délicatement le saindoux, le beurre et la farine jusqu'à obtenir une poudre grossière. Ajoutez du sel et de l'eau froide et malaxez pour obtenir une pâte lisse. Pétrissez rapidement la pâte sur le plan de travail, enveloppez-la dans un film alimentaire et mettez-la au frais 30 minutes.
- 2.** Préchauffez le four à 190 °C. Mélangez tous les ingrédients pour la garniture dans un saladier, salez et poivrez copieusement.
- 3.** Abaissez la pâte à 5 mm d'épaisseur sur le plan de travail préalablement fariné. Avec une petite assiette ou une soucoupe, découpez 4 cercles (d'environ 15 cm Ø) dans la pâte et étalez à nouveau la pâte restante. Pliez les cercles et ouvrez-les à nouveau de façon à obtenir une légère marque au milieu. Déposez un quart de la garniture sur chaque cercle en laissant tout autour un bord de 2 cm de large.
- 4.** Badigeonnez les bords de la pâte avec l'œuf battu. Rabattez-les par-dessus la garniture en pinçant pour les souder. Arrondissez au doigt pour obtenir un joli bord. L'opération terminée, badigeonnez les chaussons avec un peu d'œuf battu.
- 5.** Faites dorer les chaussons à four très chaud 40–45 minutes. Laissez-les refroidir au moins 15 minutes, puis servez-les tièdes ou froids.



Saucisses en pâte

Le « toad in the hole » est un plat anglais traditionnel, aussi apprécié des enfants que des parents. Il s'agit de savoureuses saucisses cuites au four dans une pâte à crêpes.

Pour 4 personnes

- 1.** Pour la pâte : tamisez la farine et le sel dans un saladier. Creusez une fontaine au milieu, versez-y les œufs et un peu de lait. Mélangez au fouet en incorporant la farine peu à peu. Versez le reste du lait et mélangez le tout jusqu'à obtenir une pâte lisse. Laissez reposer pendant au moins 30 minutes.
- 2.** Préchauffez le four à 220 °C. Mettez quelques gouttes d'huile dans un plat allant au four. Ajoutez les saucisses, faites-les revenir dans l'huile chaude, puis faites-les cuire 5–10 minutes à four chaud jusqu'à ce qu'elles dorent et que l'huile soit très chaude.
- 3.** Réduisez la température du four à 200 °C. Versez délicatement la pâte autour des saucisses et continuez à la faire cuire au four 30 minutes jusqu'à ce qu'elle monte, soit dorée et croustillante. Servez immédiatement le « toad in the hole ». À servir avec de la sauce aux oignons, des légumes verts et de la moutarde à l'ancienne.



INGRÉDIENTS

125 g	de farine
1	pincée de sel
2	œufs
300 ml	de lait
2 c. à s.	d'huile neutre
8	petites saucisses de porc épaisses

Fisherman's Pie

Ce plat traditionnel se prépare avec de l'églefin, mais tout autre poisson à chair blanche convient tout aussi bien. Accompagné de brocolis ou de petits pois frais cuits à la vapeur, il offrira un dîner équilibré.

Pour un moule à tarte (contenu 2 l)

INGRÉDIENTS

Pour la couche aux pommes de terre

625 g	de pommes de terre, lavées, épluchées et coupées en morceaux
	sel
4 c. à s.	de lait
60 g	de beurre
	poivre noir du moulin

Pour la farce

1 l	de lait
10	grains de poivre
2	feuilles de laurier
1	petit oignon, coupé en quatre
750 g	d'églefin sans peau, coupé en morceaux
90 g	de beurre et un peu de beurre fondu pour graisser le moule
60 g	de farine
	sel et poivre noir du moulin
4–5 c. à s.	de persil haché
125 g	de crevettes cuites, épluchées et vidées
3	œufs durs, épluchés et grossièrement hachés

1. Pour la couche aux pommes de terre : faites cuire les pommes de terre 15–20 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les bien dans une passoire, remettez-les dans la casserole et écrasez-les. Faites chauffer le lait dans une petite casserole. Ajoutez le beurre, le sel et le poivre. Incorporez le mélange aux pommes de terre et fouettez le tout à feu moyen 2–3 minutes jusqu'à obtenir une purée légère. Vérifiez l'assaisonnement et réservez.

2. Pour la farce : mettez le lait et les grains de poivre, le laurier et l'oignon dans une casserole et faites-les cuire jusqu'à ébullition, retirez du feu et laissez reposer environ 10 minutes avec un couvercle à température ambiante. Posez le filet de poisson dans le lait et remettez la casserole sur le feu. Laissez mijoter le tout avec un couvercle 5–10 minutes selon l'épaisseur des filets, ils devraient pouvoir s'effeuiller facilement avec une fourchette. Dressez le poisson sur un grand plat, laissez-le refroidir et s'effeuiller. Réservez le lait.

3. Faites fondre le beurre à feu moyen dans une casserole. Incorporez la farine et faites-la roussir 30–60 secondes. Retirez du feu, versez le lait préalablement passé et mélangez. Remettez la sauce sur le feu et continuez à battre jusqu'à ce qu'elle bouille et devienne crémeuse. Salez et poivrez la sauce et laissez-la mijoter 2 minutes. Incorporez le persil.

4. Préchauffez le four à 180 °C. Enduisez le moule de beurre fondu. Étalez un tiers de la sauce sur le fond du moule et répartissez-y uniformément le poisson. Couvrez avec le reste de la sauce, puis disposez régulièrement les crevettes. Parsemez d'œufs hachés.

5. Étalez délicatement la purée de pomme de terre sur la farce. Faites cuire la tourte à four très chaud 20–30 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré et que la sauce fasse des bulles. Servez très chaud.



Roastbeef et Yorkshire pudding

Very british ! Le roastbeef accompagné de Yorkshire pudding et d'une sauce relevée est le repas dominical anglais par excellence.

INGRÉDIENTS

Pour le roastbeef

1,5 kg	de roastbeef
	sel et poivre noir du moulin
1 c. à s.	d'huile d'olive
2 c. à s.	de graisse de bœuf ou de beurre clarifié (au choix)
2 c. à s.	de farine
300 ml	de fond de bœuf ou de légumes

Pour le Yorkshire pudding

125 g	de farine
	sel
2	œufs
300 ml	de lait
1–2 c. à s.	d'huile de tournesol ou de germe de maïs

Pour 6 personnes

- 1.** Préchauffez le four à 200 °C. Pour le roastbeef, salez et poivrez la viande. Chauffez l'huile dans une poêle de taille moyenne, à fond épais. Posez-y la viande et faites-la revenir de tous les côtés.
- 2.** Mettez le roastbeef à four très chaud dans un plat profond et faites-le cuire 20 minutes. Puis, réduisez la température du four à 160 °C et continuez la cuisson. Au bout d'une heure 10 il est « rare » (saignant), après 1 heure 25 « medium rare » (à point), c.a.d. uniquement rouge au centre.
- 3.** Pendant que la viande cuit, tamisez la farine dans un saladier pour le Yorkshire pudding. Ajoutez une prise de sel. Creusez une fontaine au milieu, versez-y les œufs et un peu de lait. Mélangez avec une cuillère en bois les œufs et le lait, puis ajoutez peu à peu la farine et la moitié du lait restant. Dès que la farine a été incorporée, ajoutez le reste du lait et battez la pâte au fouet jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Mettez la pâte dans un saladier et laissez-la refroidir 30 minutes.
- 4.** Sortez le roastbeef cuit du four et dressez-le sur un plat préchauffé. Recouvrez-le d'une feuille d'aluminium et laissez-le reposer au moins 20 minutes, afin qu'il reste justeux. Entretemps, augmentez la température du four à 220 °C et repartissez l'huile destinée au Yorkshire pudding dans les 6 alvéoles d'une plaque à muffins. Mettez le plat 5 minutes à four très chaud jusqu'à ce que l'huile fume, puis retirez-le. Mélangez à nouveau la pâte, puis répartissez-la dans les alvéoles. Faites cuire à four très chaud 20–30 minutes jusqu'à ce que les puddings soient levés et bien dorés.



5. Pendant que la viande repose et que les puddings cuisent, préparez la sauce du rôti en mettant le plat de cuisson sur le feu et en y faisant chauffer le jus du rôti. Vous pouvez éventuellement rajouter de la graisse de bœuf ou du beurre clarifié. Ajoutez la farine en remuant et faites-la roussir. Versez le fond petit à petit pour obtenir une sauce. Incorporez délicatement le jus de viande du roastbeef.

6. Coupez la viande après le temps de repos et servez-la avec la sauce et le Yorkshire pudding. Vous pouvez également servir avec des légumes à la vapeur et une sauce aux oignons.

CONSEIL

Pour une véritable sauce aux oignons britannique, faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans une petite poêle anti-adhésive. Ajoutez 3 oignons rouges (coupés en fines lamelles) et faites-les revenir 5 minutes. Réduisez la température et laissez-les mijoter avec un couvercle 30 minutes en remuant de temps en temps. Puis, ajoutez 2 cuillerées à soupe de farine aux oignons et faites roussir 2 minutes à feu moyen en remuant. Incorporez peu à peu 300 ml de bouillon de légumes sans cesser de remuer. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel, du poivre et éventuellement quelques gouttes de vin rouge.

Gâteau à la banane

L'association banane, chocolat et caramel a toujours eu un grand succès en Angleterre. Quand vous aurez goûté à la « Banoffee Pie », vous comprendrez pourquoi !

INGRÉDIENTS

250 g de petits-beurre à la farine complète

100 g de beurre fondu et refroidi

Pour le caramel

50 g de beurre

50 g de sucre blond muscovado

400 g de lait condensé sucré

Pour la garniture

2 grosses bananes bien mûres

250 g de crème liquide, battue en Chantilly

chocolat noir, râpé et en copeaux pour décorer

Pour un moule démontable (22 cm Ø)

- 1.** Garnissez le moule de papier sulfurisé. Mettez les biscuits dans un sachet de congélation et écrasez-les finement au rouleau à pâtisserie. Mélangez ensuite les miettes au beurre fondu et foncez le moule. Recouvrez d'un linge et mettez au frais (1 heure).
- 2.** Pour le caramel : faites fondre à feu moyen le beurre et le sucre dans une petite casserole à fond épais. Versez le lait concentré et portez le mélange à ébullition. Laissez mijoter 2–3 minutes de plus sans cesser de remuer jusqu'à ce que le mélange épaississe et prenne une couleur blond clair. Répartissez le mélange caramel sur le fond à base de biscuit et laissez-le durcir.
- 3.** Dès que la couche de caramel est dure, démoulez la tarte et dressez-la sur un plat à gâteau. Coupez les bananes en biais, en rondelles de 5 mm environ, et disposez-les sur la couche de caramel.
- 4.** Avec une spatule en bois, étalez la crème Chantilly uniformément sur les bananes coupées en rondelles. Décorez la pie avec du chocolat râpé et en copeaux.

CONSEIL

Le fond de tarte et la couche de caramel durcissent bien au réfrigérateur, mais sortez la tarte 30 minutes avant d'y ajouter les rondelles de bananes et la Chantilly. Elle sera plus facile à couper. Enveloppée dans un emballage hermétique, elle se conserve 2 jours au réfrigérateur.



Pudding vapeur au sirop

Le dessert de dernière minute idéal ! Il se prépare très facilement avec quelques ingrédients usuels.

INGRÉDIENTS

120 g	de beurre et un peu pour graisser le moule
5 c. à s.	de golden syrup (sirop blond de sucre de canne)
1 c. à s.	de chapelure
120 g	de sucre
	zeste râpé d'un citron bio
2	œufs battus
120 g	de farine
1 c. à c.	de levure chimique
1 c. à c.	de gingembre en poudre
60 ml	de lait environ

Pour 4 personnes

- 1.** Beurrez un moule à pudding (1,5 l). Versez-y 2 cuillerées à soupe de sirop et parsemez de chapelure. Remplissez une grande casserole d'un quart d'eau et portez à ébullition.
- 2.** Mélangez le beurre et le sucre dans un saladier jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse. Ajoutez le zeste de citron, puis incorporez délicatement les œufs battus l'un après l'autre. Mélangez la farine avec la levure chimique et le gingembre, tamisez dans un saladier et incorporez-les au mélange crémeux. Ajoutez du lait jusqu'à ce que le mélange tombe en gouttes de la cuillère.
- 3.** Remplissez le moule à pudding avec le mélange. Posez deux morceaux de papier sulfurisé et un morceau de feuille d'aluminium par-dessus et fixez-les avec de la ficelle à rôtir.
- 4.** Déposez le moule dans la casserole d'eau bouillante en veillant à ce que l'eau ne puisse pas déborder dans le moule. Faites cuire le pudding à la vapeur avec un couvercle 90 minutes en rajoutant de l'eau si besoin.
- 5.** Peu avant de servir, faites chauffer le reste du sirop dans une petite casserole. Démoulez le pudding et nappez-le de sirop chaud. Servez avec une crème anglaise, de la crème Chantilly ou de la glace à la vanille.



Scones au babeurre

On sent que l'heure du thé approche ! Ces scones légers, tout chauds sortis du four, au goût délicat de babeurre, se font en un tour de main. On les sert avec du thé, du beurre, et de la confiture ou de la « clotted cream », une crème jaune épaisse avec de fins grumeaux.



Pour 8–10 scones

1. Préchauffez le four à 220°C. Tamisez la farine, la levure et le sel dans un saladier, incorporez le sucre. Ajoutez le beurre en le hachant rapidement avec deux couteaux pour l'incorporer aux autres ingrédients afin qu'il reste froid. Puis, malaxez rapidement le mélange jusqu'à obtenir une poudre grossière.
2. Versez lentement le babeurre en le mélangeant à la fourchette. Ne travaillez pas trop longtemps la pâte, sinon les scones seront durs et lourds. Si la pâte vous paraît trop sèche, ajoutez un peu de babeurre. Arrêtez de mélanger dès que la poudre grossière forme une pâte.
3. Puis, malaxez la pâte quelques secondes sur un plan de travail préalablement fariné. Elle ne doit pas devenir lisse ; plus elle reste grossière, plus les scones seront légers.
4. Abaissez la pâte en un cercle d'un cm d'épaisseur. Puis, découpez avec un emporte-pièce des grands cercles d'environ 7 cm de diamètre. Remettez la pâte en boule et continuez à découper des cercles jusqu'à épuisement de la pâte.
5. Disposez les scones sur une plaque graissée à 5 cm d'intervalle les uns des autres. Faites cuire à four très chaud 12–15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient levés et bien dorés. Mettez les scones dans une corbeille à pain et servez-les chauds.

INGRÉDIENTS

250 g	de farine de blé (type 550)
2 c. à c.	de levure chimique
½ c. à c.	de sel
2 c. à s.	de sucre
60 g	de beurre, un peu pour la plaque
175 ml	de babeurre, plus si besoin



Trifle aux cerises

Une recette que l'on peut varier et préparer avec d'autres fruits, comme par exemple des fraises, des myrtilles, voire des pêches en conserve.

Pour 4 personnes

- 1.** Pour la crème anglaise : versez le lait dans une casserole. Fendez la gousse de vanille dans le sens de la longueur. Grattez-en l'intérieur pour en extraire les graines et ajoutez-les au lait avec le sucre. Faites presque bouillir le lait à petit feu. Entretemps, battez les jaunes d'œufs dans un saladier résistant à la chaleur.
- 2.** Incorporez délicatement le lait bouillant aux œufs. Nettoyez la casserole, remplissez-la à moitié d'eau bouillante et posez-la sur le feu. Déposez le saladier dedans et remuez la sauce à petit feu avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'elle recouvre le dos de la cuillère. Retirez la sauce du feu et saupoudrez-la d'une cuillerée à café de sucre pour éviter la formation d'une peau. Réservez au frais.
- 3.** Pendant ce temps, enduisez les moitiés de fond de génoise de confiture et posez-les l'une sur l'autre. Découpez en gros dés de 2,5 cm et disposez-les au fond du saladier (contenu 1,5l). Mettez les framboises dans les interstices ou par-dessus. Répartissez uniformément les Amaretti émiettés, puis arrosez de quelques gouttes de Sherry. Versez la crème anglaise refroidie sur la génoise et les fruits. Laissez le saladier au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
- 4.** Avant de servir, répartissez la crème Chantilly sur la crème anglaise et décorez le dessert avec des amandes effilées ou du chocolat.

VARIANTE

Pour un trifle au chocolat et à la banane, on peut remplacer la confiture de framboises par du chocolat à tartiner. Remplacez les framboises par 1 ou 2 bananes coupées en rondelles. Pour la sauce, ajoutez 200 g de chocolat noir en morceaux après avoir incorporé le lait bouillant aux œufs. Le chocolat fond pendant que l'on remue la sauce au bain-marie.

INGRÉDIENTS

Pour la crème anglaise

600 ml	de lait
1	gousse de vanille
2 c. à s.	de sucre fin, plus 1 c. à c. supplémentaire pour saupoudrer
4	jaunes d'œufs

De plus

250 g	de fond de génoise, coupé en deux horizontalement
110 g	de confiture de framboises
175 g	de framboises
4	Amaretti émiettés
100 ml	de Sherry Amontillado
300 g	de crème liquide, légèrement fouettée
2 c. à s.	d'amandes effilées ou de chocolat râpé pour la décoration





de g. Wim Vermoezen, Pierre-Alexandre Pensis, Juliane Müller, Geert de Keyzer

PAYS-BAS ET BELGIQUE

Bienvenue au pays des moulins, des polders et des digues ! Quand on traverse ce pays, on prend conscience, en voyant l'immensité des champs et des prairies, des origines de la cuisine néerlandaise. Parmi les plats traditionnels familiaux, on trouve des légumes et notamment des pommes de terre, appréciées sous toutes leurs formes, accompagnées de viande ou de poisson de la mer du Nord. Les nombreux marchés de fromages qui se tiennent dans des villes comme Edam ou Gouda témoignent aujourd'hui encore de la célèbre variété des fromages. Emportez nos recettes pour un voyage dans « notre » Hollande et « notre » Belgique – et régaliez-vous !



de g. Marcel Esser, Peter Vergeer, Jasper Knoef

Gratin d'endives

Pour ce plat traditionnel, les endives baignent avec le jambon dans une sauce crémeuse et relevée. Une manière de faire aimer même aux enfants ce légume goûteux et amer.

INGRÉDIENTS

8 têtes d'endives, nettoyées
beurre pour graisser le plat
1 c. à s. de sucre
sel et poivre blanc du moulin
8 tranches de jambon cuit
50 g de gouda affiné, râpé

Pour la sauce béchamel

500 ml de lait
1 oignon
1 feuille de laurier
6 grains de poivre
60 g de beurre
30 g de farine
sel et poivre blanc du moulin
noix de muscade râpée

Pour 4 personnes

- 1.** Préchauffez le four à 180 °C. Mettez les endives dans un grand moule à gratin beurré ou dans des petits moules beurrés et assaisonnez de sucre, de sel et de poivre. Recouvrez les endives d'une feuille d'aluminium beurrée et enfoncez sur les côtés. Faites cuire les légumes 45–55 minutes, retournez-les de temps en temps. Quand le coeur des endives est tendre, mettez les légumes sur un plat et laissez-les refroidir. Nettoyez le grand moule ou les petits moules.
- 2.** Pendant ce temps, pour la sauce béchamel : faites chauffer le lait avec l'oignon, la feuille de laurier et les grains de poivre sans les faire bouillir, puis laissez-les mijoter 10 minutes avec un couvercle à feu très doux. Faites fondre le beurre dans une deuxième casserole. Puis, faites roussir la farine sans cesser de remuer. Retirez le mélange farine-beurre du feu. Versez le lait préalablement passé et mélangez. Remettez sur le feu et laissez épaissir la sauce en remuant continuellement. Assaisonnez avec du sel, du poivre et de la muscade et laissez mijoter encore 2 minutes en remuant.
- 3.** Préchauffez le four à 200 °C. Enveloppez chaque tête d'endive d'une tranche de jambon en laissant dépasser la pointe de l'endive. Posez les rouleaux dans le moule ou dans les petits moules beurrés. Nappez avec la sauce béchamel. Parsemez de fromage.
- 4.** Faites gratiner les endives à four chaud 20–25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et servez-les très chaudes. Servir avec des pommes vapeur et du persil.





Salade de harengs aux pommes de terre et à la betterave

Les harengs sont riches en graisse et contiennent beaucoup d'acides gras oméga-3. Cette salade rustique traditionnelle est donc bonne pour la santé.

INGRÉDIENTS

- 500 g de pommes de terre à chair ferme, brossées ou pelées
sel
- 4 betteraves de belle taille, cuites, pelées et coupées en dés
- 4 oignons nouveaux, coupés en rondelles
- 400 g de harengs marinés (en bocal ; par exemple des harengs de Bismarck, des rollmops ou des maatjes), coupés en morceaux de 5 cm
aneth pour garnir

Pour l'assaisonnement

- 150 g de mayonnaise
- 1 c. à s. de sauce raifort
- 1–2 c. à c. de moutarde moyennement forte
jus de citron (optionnel)
sel et poivre noir du moulin

Pour 4 personnes

1. Faites cuire les pommes de terre 20–25 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et coupez-les en rondelles épaisses. Mettez-les dans un saladier, ajoutez-y les betteraves et les oignons nouveaux et mélangez.
2. Pour l'assaisonnement : dans un deuxième saladier, mélangez la mayonnaise avec le raifort et la moutarde, rectifiez la sauce avec jus de citron, sel et poivre. Incorporez délicatement les pommes de terre, les betteraves et les oignons nouveaux.
3. Répartissez la salade de betterave dans quatre coupelles. Disposez les morceaux de poisson par-dessus et servez garni d'aneth.

CONSEIL

Préparez la salade de betterave 1–2 jours à l'avance ; couvrez-la et mettez-la au frais. Servez-la à température ambiante.

Tartare de harengs nouveaux

Pendant la saison des harengs nouveaux, qui commence au début de l'été, ne manquez pas de déguster cette spécialité néerlandaise. Car c'est à cette époque que les jeunes harengs ont un goût particulièrement doux.

Pour 4 personnes

- 1.** Coupez les filets de harengs en petits morceaux et poivrez-les. Râpez le zeste de 2 citrons verts et réservez, presser le jus des 4 citrons verts et versez-le sur les dés de poisson. Couvrez les matjes et faites-les mariner au réfrigérateur.
- 2.** Mélangez ensuite le piment avec le zeste du citron vert et l'huile. Laissez égoutter les dés de poisson dans une passoire puis mélangez-les avec l'huile pimentée et citronnée. Rajoutez du sel au besoin.
- 3.** Servez le tartare de harengs dans des coupelles, garnissez de ciboulette (ou de cresson) et servez immédiatement.

INGRÉDIENTS

600 g	de filets de harengs nouveaux très frais, sans la peau
	poivre noir du moulin
4	citrons verts bio
1	petit piment rouge frais, épépiné et haché
4 c. à s.	d'huile d'olive
	sel (optionnel)
	quelques tiges de ciboulette, coupées en petits morceaux et/ou des feuilles de cresson pour garnir





Brochettes de poulet grillé à l'indonésienne

L'Indonésie actuelle appartenait aux colonies néerlandaises d' Extrême-Orient. Si cette époque est révolue, le goût des Néerlandais pour la cuisine indonésienne et ses spécialités demeure.

Pour 6 personnes

- 1.** Coupez les blancs de poulet en fines lanières. Mettez tous les ingrédients nécessaires à la marinade dans un grand saladier et mélangez avec une cuillère. Ajoutez la viande et badigeonnez-la délicatement de marinade. Recouvrez d'un film alimentaire et mettez au réfrigérateur 3–12 heures. Faites tremper 18 pics en bois 30 minutes dans de l'eau.
- 2.** Pour la sauce aux cacahouètes : faites chauffer l'huile dans une casserole. Faites-y revenir les cacahouètes à four moyen 3–5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Mettez les cacahouètes, l'oignon, l'ail, les flocons de piment, le gingembre, le sucre et le jus de citron dans un mixeur et réduisez en purée très lisse. Incorporez environ 375 ml d'eau chaude afin d'obtenir une sauce bien liquide. Portez cette sauce à ébullition sans cesser de remuer, puis laissez mijoter 2 minutes et rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Réservez au chaud.
- 3.** Préchauffez le barbecue. Mettez sur chaque pic 3 lanières de viande en accordéon en le pivotant légèrement. Enduisez la grille d'huile et répartissez-y les brochettes de viande.
- 4.** Faites griller les brochettes de viande à environ 5–7 cm de la source de chaleur jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Retournez-les et faites-les griller de l'autre côté. Dressez les brochettes sur des assiettes accompagnées de la sauce aux cacahouètes chaude. À servir avec du riz pilaf.

CONSEIL

Faites mariner les brochettes dès le matin pour les servir le soir.

INGRÉDIENTS

1,5 kg de blancs de poulet
huile pour la grille

Pour la marinade

3 échalotes, finement hachées
2 gousses d'ail, finement hachées
½ c. à c. de piment en poudre
2 c. à c. de coriandre en poudre
2 c. à c. de gingembre en poudre
3 c. à s. de sauce de soja
2 c. à s. de vinaigre d'alcool
2 c. à s. d'huile neutre

Pour la sauce aux cacahouètes

1 ½ c. à s. d'huile neutre
175 g de graines de cacahouètes non grillées, épluchées
½ oignon, coupé en lamelles
1 gousse d'ail, grossièrement hachée
½ c. à c. de piment en flocons
2 c. à c. de gingembre en poudre
1 c. à c. de sucre roux
1 ½ c. à s. de jus de citron
sel et poivre noir du moulin

Filet de carrelet au lard

Le carrelet est particulièrement tendre, juteux et aromatique au printemps quand on peut l'acheter chez le poissonnier sous le nom de carrelet de mai.

INGRÉDIENTS

2 c. à s. d'huile d'olive, un peu plus pour badigeonner
4 tranches de poitrine entre-lardée, en dés
3 oignons nouveaux, hachés
4 filets de carrelet de 175 g
poivre blanc du moulin
50 g de beurre
jus de ½ citron de bonne taille
1 c. à s. de persil haché

Pour 4 personnes

- 1.** Préchauffez le four à 200 °C. Faites chauffer l'huile dans une poêle à fond épais, faites revenir la poitrine et les oignons nouveaux 2 minutes en remuant constamment. Mettez le carrelet dans la poêle, la peau côté fond, enduisez-le d'huile et poivrez-le.
- 2.** Mettez la poêle 15 minutes au four et laissez-y cuire le poisson, enduisez d'huile encore une ou deux fois.
- 3.** Dressez les filets sur des assiettes préchauffées. Retirez le lard et les oignons nouveaux de la poêle et réservez-les.
- 4.** Faites fondre le beurre dans une petite casserole jusqu'à obtenir une couleur dorée. Ajoutez le jus de citron, les dés de poitrine et les oignons, puis mélangez avec le persil. Versez le beurre citronné sur les filets et servez le plat immédiatement. Servir avec des épinards frais.



Pannenkoeken au fromage et au lard

Le mélange de farine d'avoine et de farine de blé complète donne une note rustique à la pâte de ces crêpes, qui se marient très bien avec la garniture piquante au fromage et au lard. Mais aux Pays-Bas, on les aime aussi sucrées.

Pour 10 crêpes

- 1.** Mélangez dans un saladier la farine d'avoine, la farine complète, la farine, le sel, la levure. Ajoutez 400 ml d'eau tiède et le lait et remuez jusqu'à obtenir une consistance épaisse. Couvrez la pâte et réservez-la 1–2 heures jusqu'à ce que de petites bulles se forment à la surface.
- 2.** Faites fondre un peu de beurre dans la poêle. Dès qu'il mousse, mettez une louche de pâte dans la poêle et répartissez-la en tournant la poêle. Faites cuire la pâte 2 minutes, puis retournez la crêpe avec une cuillère en bois et laissez à cuire 2 minutes. Procédez de la même façon avec le reste de la pâte. Gardez les crêpes au chaud.
- 3.** Pendant ce temps, préchauffez le grill à la température maximum et faites griller les tranches de lard.
- 4.** Répartissez le fromage uniformément sur chaque crêpe. Placez la crêpe 1–2 minutes sous le grill jusqu'à ce que le fromage fonde. Posez ensuite 2 tranches de lard grillé sur le fromage. Roulez la crêpe et servez immédiatement.



INGRÉDIENTS

200 g	de farine d'avoine
100 g	de farine de blé complète
100 g	de farine
½ c. à c.	de sel
1	sachet de levure sèche
300 ml	de lait
	beurre pour la poêle

Pour la garniture

20	tranches de poitrine entre-lardée
250 g	de fromage râpé (par exemple Edamer)

Poisson croustillant avec frites et rémoulade

Aux Pays-Bas, « Kibbeling », le cabillaud en pâte croustillante et les délicieux bâtonnets de pommes de terre qui l'accompagnent, sont souvent servis avec une rémoulade relevée.

INGRÉDIENTS

Pour la rémoulade

- 125 g de mayonnaise
- 1 œuf dur, épluché et haché grossièrement
- 1 c. à c. de câpres
- 2 cornichons, en gros dés
- 1 petite échalotte, en petits dés
- 2–3 c. à s. de persil haché
- 2–3 c. à s. d'estragon haché

Pour les frites

- 6 pommes de terre épluchées (750 g environ)

Pour le poisson

- 1 c. à c. de levure sèche
- 150 g de farine
- 1 c. à s. d'huile neutre
- 175 ml de bière
- 30 g de farine
- 4 filets de cabillaud (750 g) sans peau
- 1 blanc d'œuf

De plus

- sel et poivre noir du moulin
- huile de friture
- des tranches de citron pour servir

Pour 4 personnes

- 1.** Pour la rémoulade : mélangez la mayonnaise avec l'œuf, les câpres, les cornichons, l'échalotte et les herbes. Salez et poivrez la rémoulade. Couvrez et conservez au frais jusqu'au moment de servir.
- 2.** Coupez des tranches épaisses en haut, en bas et sur les côtés des pommes de terre pour en faire des cubes. Coupez les pommes de terre en bâtonnets de 1 cm de large. Faites-les tremper 30 minutes dans l'eau froide pour enlever l'amidon.
- 3.** Pendant ce temps, pour le poisson : dissolvez la levure dans 4 cuillerées à soupe d'eau chaude pendant 5 minutes. Mettez la farine et une pincée de sel dans un grand saladier. Creusez une fontaine au milieu. Versez le mélange à base de levure, l'huile et deux tiers de la bière. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Incorporez rapidement le reste de la bière. Laissez reposer la pâte dans un endroit chaud 30–35 minutes jusqu'à ce qu'elle soit épaisse et mousseuse.
- 4.** Pendant ce temps, chauffez l'huile de friture à 180°C dans la friteuse. Égouttez les pommes de terre, mettez-les sur un papier absorbant et essuyez-les. Plongez le panier de la friteuse dans l'huile bouillante (pour que les pommes de terre n'accrochent pas). Sortez le panier. Mettez-y les pommes de terre et laissez-les cuire 5–7 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres et commencent à dorer. Sortez le panier, égouttez les pommes de terre au dessus de la friteuse, puis versez-les sur une assiette recouverte de papier absorbant.

5. Chauffez l'huile à 190 °C. Pour le poisson : mettez la farine sur une assiette, salez et poivrez. Roulez les morceaux de poisson dans la farine et pressez la farine avec les mains. Montez les blancs en neige. Incorporez délicatement les blancs en neige dans la pâte à frire avec une cuillère en bois. Plongez un morceau de poisson dans la pâte à l'aide d'une grande fourchette à deux dents, sortez-le et laissez-le s'égoutter au-dessus du saladier. Faites frire les filets les uns après les autres, 6–8 minutes suivant leur taille, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Posez les morceaux de poisson sur du papier absorbant, recouvrez-les d'une feuille d'aluminium et gardez-les au chaud jusqu'au moment de servir.

6. Remettez les frites précuites dans le panier de la friteuse et faites-les cuire 1–2 minutes jusqu'à ce qu'elles soient très chaudes et dorées. Égouttez-les sur du papier absorbant. Servez le poisson croustillant avec des frites, de la rémoulade et des tranches de citron.



Riz au lait froid et sauce chaude aux fruits rouges

Une sauce aux fruits rouges chaude, légèrement acidulée, donnera un petit plus à ce délicieux dessert crémeux. Vous pouvez varier les fruits rouges au gré des saisons.

INGRÉDIENTS

Pour le riz au lait

800 ml	de lait
150 g	de riz Basmati
50 g	de sucre
250 g	de crème liquide
80 g	d'amandes, blanchies et émondées
1 c. à s.	de sherry doux
1	sachet de sucre vanillé

Pour la sauce

300 g	de fruits rouges mélangés (par exemple des groseilles ou des cassis, des framboises et/ou des mûres)
50 g	de sucre

Pour 4 personnes

- 1.** Pour le riz au lait : mélangez dans une casserole à fond épais le lait, le riz et le sucre et portez à ébullition. Remuez bien pour éviter que le riz n'attache. Réduisez la température et laissez le riz cuire à petit feu 20 minutes environ en remuant constamment, jusqu'à ce qu'il soit cuit. Mettez le riz dans un saladier et laissez-le bien refroidir.
- 2.** Battez la crème liquide en Chantilly et incorporez-la délicatement au riz refroidi.
- 3.** Faites griller les amandes à feu doux dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Laissez-les refroidir et hachez-les finement. Incorporez les amandes, le sherry et le sucre vanillé au riz au lait et mettez-le au réfrigérateur au moins 3–4 heures, de préférence toute une nuit.
- 4.** Pour la sauce : mélangez les fruits rouges avec le sucre et 1 cuillerée à soupe d'eau et laissez mijoter à petit feu 3–4 minutes jusqu'à ce que les fruits soient ramollis. Réduisez les fruits rouges en purée et passez-les au tamis. Versez la sauce chaude sur le riz au lait froid et servez immédiatement.





ALLEMAGNE

Les hauts sommets des Alpes, les paysages fluviaux bordés de châteaux, les forêts épaisses, les régions de lacs, les îles de la mer du Nord et de la Baltique : il y a tellement de choses à découvrir en Allemagne ! Et il en va de même pour sa cuisine : notre sélection, qui se compose de délicieux rôtis du dimanche, de plats traditionnels de tous les jours et de célèbres gâteaux, vous conduit dans différentes régions du pays et vous donne un aperçu de la cuisine traditionnelle allemande. Du rôti mariné rhénan aux roulades de chou frisé de Bade en passant par l'irrésistible gâteau de la Forêt-Noire, il y en a pour tous les goûts. Bonne dégustation !



de g. Andreas Klewe, Christina Stienhans, Jan Quathammer, Michael Zimmermann, Ralf Bornemann

Soupe de pommes de terre aux saucisses

INGRÉDIENTS

2 c. à s.	d'huile neutre
1	oignon, coupé en gros dés
600 g	de pommes de terre à chair fondante, pelées et coupées en gros dés
1	botte de légumes et aromates pour soupe, coupée
1	feuille de laurier
800 ml	de bouillon de légumes
1 c. à c.	de marjolaine séchée
200 g	de crème liquide
	sel et poivre noir du moulin
	noix de muscade râpée
4–8	saucisses de Francfort
1 c. à s.	de feuilles de marjolaine fraîche

Si vous voulez une version très rustique, ajoutez une bonne dose de bière à la soupe de pommes de terre avant de servir. Le houblon donne à la soupe un arôme amer et corsé.

Pour 4 personnes

- 1.** Faites chauffer l'huile dans une grande casserole et faites revenir les oignons. Ajoutez les pommes de terre, les légumes et les aromates et la feuille de laurier et faites revenir rapidement le tout. Versez le bouillon de légumes. Laissez mijoter le tout 15 minutes à petit feu.
- 2.** Retirez la feuille de laurier et passez la soupe au mixeur. Portez-la à nouveau à ébullition, parsemez de marjolaine. Affinez la soupe avec la crème et assaisonnez avec du sel, du poivre et de la noix de muscade.
- 3.** Coupez les saucisses en rondelles, mélangez-les à la soupe et réchauffez rapidement. Mettez la soupe dans des assiettes, décorez de feuilles de marjolaine fraîche et servez.



Salade de pommes de terre bavaroise

La version bavaroise de la salade de pommes de terre se prépare avec une vinaigrette et non pas avec une mayonnaise indigeste et se marie bien avec des nombreux plats. On peut varier la recette de base au gré de son imagination.

Pour 4 personnes

1. Faites cuire les pommes de terre non épluchées pendant 20 minutes. Égouttez, laissez refroidir quelques minutes, puis épluchez-les. Laissez-les refroidir à nouveau quelques instants, coupez-les en rondelles et mettez-les dans un saladier.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y revenir les oignons. Versez le vinaigre et le bouillon de légumes, mélangez avec la moutarde et faites cuire le tout.
3. Versez la marinade chaude sur les pommes de terre et mélangez. Assaisonnez la salade de pommes de terre avec du sel et du poivre et laissez reposer 15 minutes. Garnissez au choix de mâche ou de ciboulette.

VARIANTES

Avec du concombre : en plus : partagez un concombre dans le sens de la longueur et coupez-le en tranches, incorporez à la salade et laissez reposer 15 minutes.

Avec de la roquette et du lard : en plus : faites revenir 150 g de lard fumé, coupé en petits dés, dans 1 cuillerée à soupe d'huile neutre jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Mélangez le lard et deux bottes de roquette à la salade, laissez macérer 15 minutes.

Avec de la mâche et de l'huile de pépins de courge : en plus : mélangez 2 poignées de mâche à la salade. Arrosez de 4 cuillerées à soupe d'huile de pépins de courge et laissez macérer 15 minutes.

Avec des radis rouges et des oignons nouveaux : en plus : enlevez le vert des radis et hachez-le grossièrement. Coupez les radis en tranches et la botte d'oignons nouveaux en rondelles. Incorporez le tout à la salade et laissez macérer 15 minutes.



INGRÉDIENTS

750 g	de pommes de terre à chair ferme
	sel
4 c. à s.	d'huile neutre
1	oignon, coupé en petits dés
3 c. à s.	de vinaigre de vin blanc
250 g	de bouillon de légumes
1 c. à s.	de moutarde
	poivre noir du moulin
	quelques feuilles de mâche ou de la ciboulette ciselée pour garnir

Paupiettes de bœuf et chou rouge

Ces paupiettes s'imposent par leur rondeur. Contrairement à leurs cousines plus sveltes, elles sont en effet farcies d'un œuf dur – et non d'un morceau de cornichon comme dans la variante classique.

INGRÉDIENTS

Pour les paupiettes

4	tranches larges et fines de bœuf (d'environ 250 g)
4 c. à c.	de moutarde poivre noir du moulin
4	tranches de bacon
4	œufs durs, épluchés
4 c. à s.	d'huile neutre
2	gros oignons, finement hachés
1	feuille de laurier
1 c. à c.	de paprika fort
1 c. à s.	de paprika doux en poudre
1 c. à s.	de concentré de tomates
1 c. à c.	de sucre sel
200 ml	de vin rouge sec
1	bonne c. à c. de féculé

Pour le chou rouge

1	chou rouge (environ 1 kg)
2 c. à s.	de beurre ou de beurre clarifié
1	feuille de laurier
1	clou de girofle sucre (optionnel) sel (optionnel)
2	pommes acidulées
1–2 c. à s.	de gelée de groseilles
1–2 c. à s.	de vinaigre

Pour 4 personnes

1. Étalez les tranches de bœuf les unes à côté des autres et enduisez-les d'une cuillerée à café de moutarde, poivrez et disposez une tranche de bacon. Enroulez un œuf dans chaque paupiette. Fixez les paupiettes avec du gros fil.
2. Chauffez l'huile dans une cocotte. Faites revenir les paupiettes de tous les côtés. Elles doivent être dorées mais pas trop foncées. Retirez les paupiettes. Faites revenir les oignons hachés avec la feuille de laurier et le paprika dans une cocotte sans cesser de remuer. Ajoutez concentré de tomates, sucre et 1 cuillerée à café de sel, faites revenir rapidement et mouillez avec le vin rouge. Remettez les paupiettes dans la cocotte. Versez 500 ml d'eau chaude et portez à ébullition. Couvrez et laissez mijoter le plat 2 heures à petit feu (150 °C).
3. Sortez les paupiettes et mettez-les au chaud dans le four. Passez la sauce au chinois en écrasant à la cuillère les ingrédients solides. Faites chauffer à nouveau. Délayez autant de féculé que nécessaire dans un peu d'eau jusqu'à obtention d'un mélange lisse pour lier la sauce. Faites bouillir rapidement et assaisonnez de sel et de poivre. Remettez les paupiettes dans la sauce et laissez reposer 5–10 minutes avant de servir (sans faire bouillir).
4. Pour le chou rouge : coupez le chou en quartiers, enlevez le cœur et coupez en fines lamelles au couteau ou à la mandoline. Faites fondre le beurre dans une casserole, faites revenir les lamelles de chou 5 minutes en remuant. Ajoutez la feuille de laurier, le clou de girofle, le sel et 300 ml d'eau. Couvrez la casserole. Pelez et évidez les pommes, coupez-les en quartiers. Posez-les sur le chou et laissez mijoter le tout 60 minutes avec un couvercle en remuant de temps en temps. Assaisonnez avec le sucre, le sel, la gelée de groseilles et le vinaigre pour obtenir un goût aigre-doux. Servez les paupiettes avec du chou rouge et des boulettes de pommes de terre (page 56).





Ombles chevalier poêlé à la meunière

Qu'est-ce que l'omble chevalier et la meunière ont en commun ? C'est tout simple : c'est elle qui a donné son nom à ce mode de préparation. Et à la meunière – c'est à dire roulé dans la farine et cuit à la poêle avec du beurre, du citron et du persil – c'est la manière que les Bavarois préfèrent pour manger leurs poissons d'eau douce.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 ombles chevalier (de 350 g), vidés et préparés
- sel et poivre noir du moulin
- farine pour y rouler les poissons
- huile pour la poêle
- 4 c. à s. de beurre
- 2 c. à s. de persil haché
- jus d'un citron
- des tranches de citron pour servir

- 1.** Rincez les ombles chevalier et tamponnez pour essuyer, salez et poivrez à l'intérieur et à l'extérieur. Répandez de la farine sur une grande assiette. Roulez-y les ombles et tapotez pour enlever le surplus de farine.
- 2.** Faites chauffer l'huile dans deux grandes poêles. Mettez-y les ombles, réduisez la température et faites cuire les poissons des deux côtés environ 5 minutes. Arrosez-les régulièrement avec l'huile chaude.
- 3.** Enlevez l'huile avec précaution. Mettez le beurre dans les poêles et faites-y cuire les ombles et faites-les sauter en faisant mousser le beurre. Ajoutez le persil et le jus de citron et continuez à faire sauter le tout.
- 4.** Retirez les ombles des poêles et servez-les immédiatement avec des rondelles de citron. À servir avec des pommes de terre à la vapeur persillées.

Fricassée de poulet et riz

Un repas du dimanche raffiné, très apprécié dans de nombreuses régions de l'Allemagne. En dehors de la saison, on peut remplacer les asperges fraîches par des asperges en conserve, que l'on réchauffera peu avant la fin de la cuisson.

Pour 4 personnes

1. Mettez la poule dans une casserole avec les légumes coupés grossièrement, le laurier, les grains de poivre et un peu de sel. Ajoutez de l'eau jusqu'à recouvrir la poule. Portez le tout à ébullition et laissez mijoter 1½ heures jusqu'à ce que la viande soit tendre et se détache des os.
2. Sortez la poule et laissez-la refroidir, puis détachez la viande des os et faites des morceaux. Filtrez le bouillon au tamis et réservez.
3. Épluchez les asperges et coupez-les en biais, en rondelles de 3 cm de long. Portez à ébullition une casserole d'eau salée et sucrée et faites-y blanchir les asperges pendant environ 4 minutes. Égouttez-les. Nettoyez les champignons et coupez-les en lamelles.
4. Préparez le riz en suivant les instructions du paquet.
5. Pendant que le riz cuit, faites fondre le beurre dans une casserole, puis faites-y roussir la farine. Ajoutez lentement environ 500 ml de bouillon de poule sans cesser de remuer. Faites bouillir la sauce et mélangez-y le vin blanc, la crème et le bouillon de poule solide. Incorporez les champignons et laissez-les cuire 5 minutes.
6. Mettez la viande et les asperges dans la sauce et laissez cuire 8–10 minutes. Assaisonnez la fricassée de sel, de poivre et de jus de citron, dressez-la sur le riz et garnissez de persil.



INGRÉDIENTS

- | | |
|-------------|---|
| 1 | poule, prête à cuire |
| 1 | botte de légumes et aromates pour soupe |
| 2 | feuilles de laurier
quelques grains de poivre
sel |
| 6 | turions d'asperges blanches |
| 1 | pincée de sucre fin |
| 150 g | de champignons |
| 300 g | de riz |
| 2 c. à s. | de beurre |
| 2 c. à s. | de farine |
| 50 ml | de vin blanc |
| 50 g | de crème liquide |
| 1 c. à s. | de bouillon de poule solide
poivre blanc du moulin |
| 1–2 c. à s. | de jus de citron
persil pour garnir |

Rôti rhénan mariné au vinaigre avec des boulettes de pommes de terre

INGRÉDIENTS

Pour le rôti mariné

1	carotte, coupée en petits dés
1	gros oignon, finement haché
250 ml	de vinaigre de vin
4	clous de girofle
10	baies de genévrier
10	grains de piment
1 c. à c.	de poivre blanc en grains
1	feuille de laurier
1 kg	de rôti de bœuf
1 c. à c	de sel
1 c. à c	de poivre noir du moulin
3 c. à s.	d'huile neutre
80 g	de raisins secs
1 c. à c.	de fécule (à volonté)
	sirop concentré de pommes ou sucre au choix

Pour les boulettes de pommes de terre

1 kg	de pommes de terre à chair fondante
	sel
100 g	de farine
	noix de muscade râpée
2	œufs battus

L'odeur du rôti mariné est incomparable et cette variante rhénane garantit un repas du dimanche réussi.

Pour 4 personnes

- 1.** Pour la marinade : mettez la carotte, l'oignon, le vinaigre et 500 ml d'eau dans une casserole et portez le tout à ébullition. Ajoutez le clou de girofle, les grains de genévrier, le piment, le poivre et la feuille de laurier. Mélangez, retirez du feu et laissez refroidir. Versez la marinade refroidie sur le rôti de bœuf. Laissez macérer 3 jours au réfrigérateur, retournez la viande de temps en temps.
- 2.** Retirez la viande de la marinade, tamponnez-la pour sécher, salez et poivrez tous les côtés. Filtrez la marinade au travers d'un tamis, réservez-la, gardez les légumes.
- 3.** Faites chauffer l'huile dans une cocotte, puis faites dorer la viande de tous les côtés. Ajoutez à la viande les légumes et les épices venant de la marinade et faites-les revenir ensemble. Prélevez 200 ml de la marinade, versez-la sur le rôti, déglacez les sucs de cuisson et portez rapidement le tout à ébullition. Couvrez et laissez mijoter le rôti environ 2 heures à petit feu. Remuez de temps en temps et rajoutez un peu d'eau au besoin.
- 4.** Pour les boulettes de pommes de terre : faites cuire les pommes de terre dans une grande quantité d'eau salée. Laissez-les fumer et pelez-les encore chaudes. Pressez-les immédiatement dans un saladier au presse-purée. Couvrez et laissez refroidir. Saupoudrez ensuite de farine l'écrasée de pommes de terre, assaisonnez avec ½ cuillerée à café de sel et de muscade. Incorporez à la fourchette les œufs dans le mélange de pommes de terre. Avec les mains, façonnez une pâte lisse. Si la pâte vous paraît trop molle, ajoutez

un peu de farine. Formez 12 boules et glissez-les dans l'eau bouillante salée. Portez à ébullition, puis laissez cuire à feu très doux 20 minutes. Retirez-les et gardez-les au chaud.

5. Sortez le rôti de la cocotte, gardez-le au chaud au four à 60°C. Filtrez le fond du rôti au tamis et remettez-le dans la cocotte. Ajoutez les raisins secs et laissez réduire la sauce jusqu'à obtenir environ 250 ml. Délayez autant de fécule que nécessaire dans une tasse avec un peu d'eau jusqu'à obtention d'un mélange lisse pour lier la sauce. Rectifiez l'assaisonnement avec du sirop de pommes (ou du sucre), du sel et du poivre. Servez le rôti mariné au vinaigre avec la sauce et les boulettes de pommes de terre. À servir avec de la compote de pommes.

CONSEIL

Au lieu de faire mariner le rôti dans un saladier, utilisez un sachet de congélation bien hermétique. Votre rôti baignera ainsi constamment dans la marinade et vous n'aurez pas à le retourner.



Paupiettes de chou frisé

C'est la version raffinée des paupiettes campagnardes à base de chou blanc. Elles sont originaires de la région badoise où les mets délicats ont toujours été appréciés. Du tendre chou frisé au lieu du chou blanc campagnard, une sauce dans laquelle la tomate remplace le lard. La farce est également plus élégante : du hachis de bœuf maigre et des fines herbes. Presque un repas du dimanche.

INGRÉDIENTS

8	grandes feuilles de chou frisé
2½ c. à c.	de sel
500 g	de bœuf haché
1	oignon, coupé en petits dés
1	œuf
2 c. à s.	de chapelure
	poivre noir du moulin
	noix de muscade râpée
1 c. à c.	de feuilles de thym frais
1 c. à s.	de persil finement haché
2 c. à s.	d'huile neutre
1	grosse boîte de tomates (800 g)
1 c. à c.	de sucre
5 c. à s.	de crème liquide
1	petite boîte de safran (0,1 g)

Pour 4 personnes

- 1.** Coupez à plat la nervure centrale des feuilles de chou. Faites bouillir de l'eau et 1 cuillerée à café de sel dans une grande casserole. Mettez les feuilles de chou dans l'eau bouillante et faites-les blanchir 2 minutes. Sortez-les de l'eau avec une écumoire et refroidissez-les immédiatement dans de l'eau glacée pour qu'elles conservent leur belle couleur verte.
- 2.** Mélangez dans un saladier le hachis de bœuf avec l'oignon, l'œuf, la chapelure, 1 cuillerée à café de sel, le poivre, la noix de muscade, le thym et le persil. Mettez les feuilles de chou à plat séparément sur le plan de travail. Étalez sur chaque feuille environ 2 cuillerées à soupe de farce. Enroulez les feuilles en partant de la côte centrale tout en repliant les côtés. Fixez les paupiettes avec un fil de cuisine. Préchauffez le four à 180 °C, chaleur tournante.
- 3.** Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Faites revenir les paupiettes de chou frisé des deux côtés à feu vif environ 1 minute. Retirez et réservez. Mettez les tomates dans la poêle, portez-les à ébullition tout en les écrasant en petits morceaux avec une spatule en bois. Ajoutez le sucre, ½ cuillerée à café de sel, la crème et le safran, faites bouillir le tout, puis laissez mijoter rapidement. Versez la sauce tomate dans un plat à gratin. Disposez-y les 8 paupiettes de chou frisé en les enfonçant légèrement dans la sauce et faites cuire à four chaud sur la grille du milieu environ 30 minutes. À servir avec de la baguette ou des pommes de terre vapeur.

CONSEIL

Si vous remplacez les feuilles de chou frisé par des feuilles d'épinards, les paupiettes seront plus petites et encore plus raffinées. Dans ce cas, elles s'appellent « rainettes vertes ». Avantage : les épinards n'ont pas besoin d'être blanchis. Inconvénient : les petites feuilles tendres sont difficiles à farcir. Il faut compter 4 rainettes par personne.



Gâteau Forêt-Noire

Le gâteau préféré de beaucoup d'Allemands vient du pays des pendules à coucou. Il s'agit d'une génoise moelleuse garnie de griottes et de crème Chantilly.

INGRÉDIENTS

6	œufs
175 g	de sucre
125 g	de farine
50 g	de cacao
	la pulpe d'½ gousse de vanille
85 g	de beurre fondu et un peu pour graisser le moule
1	bocal de griottes dénoyautées (720 ml)
4 c. à s.	de kirsch
600 g	de crème liquide
150 g	de chocolat râpé

Pour un moule démontable (24 cm Ø)

- 1.** Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez légèrement le fond du moule et recouvrez-le de papier sulfurisé. Le bord reste non beurré et sans papier. Mettez les œufs et le sucre dans un grand saladier résistant à la chaleur et placez-le dans une casserole d'eau frémissante. Le fond du saladier ne doit pas toucher l'eau. Fouettez le mélange jusqu'à ce qu'il devienne jaune clair et mousse. Retirez du feu et continuez à battre 5 minutes de plus pendant qu'il tiédit.
- 2.** Tamisez la farine et le cacao au dessus du saladier et incorporez-les au mélange. Ajoutez également la pulpe d'½ gousse de vanille et le beurre fondu. Versez la pâte dans le moule, lissez et faites cuire à four chaud environ 40 minutes jusqu'à ce qu'elle soit levée et se détache des bords du moule. Renversez sur une grille à pâtisserie et retirez le papier. Recouvrez le gâteau d'un linge propre et laissez refroidir.
- 3.** Coupez le gâteau horizontalement en 3 disques. Égouttez les griottes, récupérez le jus. Mélangez 6 cuillerées à soupe de jus et de kirsch dans un saladier. Versez un tiers de ce jus sur chaque disque. Hachez au moins deux tiers des griottes.
- 4.** Montez la crème en Chantilly. Posez un disque sur un grand plat à gâteau et enduisez-le d'une fine couche de crème. Répartissez la moitié des griottes hachées par-dessus. Posez le deuxième disque par-dessus et ajoutez une couche de la crème et des griottes. Posez le dernier disque. À l'aide d'une spatule en bois, enduisez tout le tour du gâteau d'une fine couche de crème. Versez le reste de la crème dans une poche à douille.
- 5.** Pressez le chocolat râpé contre la paroi du gâteau et parsemez sur le gâteau. Avec une poche à douille, décorez le dessus de rosaces de crème Chantilly. Disposez les griottes restantes sur les rosaces de crème.



Gâteau aux quetsches

La brioche cuite sur une plaque est un vrai délice, surtout quand elle est garnie de prunes rouges ou de quetsches bien sucrées et très mûres.

Chaque région a sa propre recette. Le gâteau que l'on appelle en Bavière le « Zwetschgendatschi » s'appelle par exemple en Rheinessen le « Quetschekuche ». Les prunes rouges ou les quetsches sont ouvertes en mini-accordéon et ordonnées en rangs serrés.

Pour 1 plaque

1. Tamisez la farine, formez une fontaine au centre. Émiettez la levure dans la fontaine, ajoutez une pincée de sucre et 4 cuillerées à soupe de lait. Mélangez délicatement avec un peu de farine. Laissez reposer le levain dans un saladier, couvert d'un linge, dans un endroit chaud pendant 20 minutes.
2. Faites fondre le beurre. Ajoutez le reste du lait et du sucre, les œufs, le beurre et le sel au levain. Pétrissez jusqu'à ce que la pâte ne colle plus aux doigts. Cela devrait prendre 3–4 minutes. Remettez la pâte à lever dans un endroit chaud 40 minutes de plus jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.
3. Coupez les prunes ou les quetsches le long de la rainure de façon à ce que les deux moitiés tiennent encore ensemble, enlevez le noyau. Incisez chaque moitié encore une fois de manière à ce que la chair forme un accordéon. Beurrez la plaque.
4. Abaissez la pâte sur un plan de travail saupoudré de farine en un rectangle de la taille de la plaque, puis garnissez-en la plaque. Piquez la pâte plusieurs fois à la fourchette. Disposez les prunes ou les quetsches en rangs serrés sur la pâte. Recouvrez d'un linge, laissez lever la pâte encore 20 minutes. Préchauffez le four à 200 °C. Mettez la plaque sur la grille du milieu dans le four préchauffé et faites cuire le gâteau 30 minutes. Sortez le tout du four et saupoudrez encore tout chaud de sucre.



INGRÉDIENTS

500 g	de farine, un peu plus pour le plan de travail
1	cube de levure (42 g ou 1 sachet de levure sèche)
100 g	de sucre
250 ml	de lait
125 g	de beurre, un peu plus pour la plaque
2	œufs
1	pincée de sel
1½ kg	de prunes rouges ou de quetsches
50 g	de sucre



FRANCE

Bienvenue au pays de la baguette et des meilleurs vins et fromages ! La vie en France tourne autour du plaisir partagé de la table – souvent on mange en joyeuse compagnie et fréquemment autour de plusieurs plats. Des Alpes en passant par les champs de lavande et les vignobles sans oublier les criques pittoresques : ce pays est aussi varié que sa cuisine. Nous avons choisi pour vous quelques plats traditionnels délicieux qui apporteront à coup sûr l'esprit français dans votre cuisine. Nous vous souhaitons un bon appétit !



de g. Antonio Martinez, Christophe Ouchene, Andre Dossmann, Gregory Morlet, Arnaud Buszikowski



de g. Jean-Luc Geffray, Denis Pinlon, Cedric Caille, Philippe Bercy



Quiche Lorraine

Les œufs et le lard sont les ingrédients principaux de ce plat français traditionnel et rustique qui se prépare très bien à l'avance.

INGRÉDIENTS

250 g	de farine, un peu plus pour le plan de travail
125 g	de beurre froid en petits morceaux
1	jaune d'œuf
	des légumes secs pour la cuisson à blanc

Pour la garniture

200 g	de lard, coupé en fines lamelles
1	oignon, coupé en petits dés
75 g	de Comté râpé
4	gros œufs battus
200 g	de crème liquide
200 ml	de lait
	poivre noir du moulin

Pour un moule à tarte (24 cm Ø)

1. Pour la pâte : malaxez la farine et le beurre jusqu'à obtention d'une poudre grossière. Ajoutez le jaune d'œuf et 3–4 cuillerées à soupe d'eau glacée. Pétrissez le tout jusqu'à obtenir une pâte soit lisse. Malaxez rapidement la pâte sur un plan de travail saupoudré de farine, puis enveloppez-la dans un film alimentaire et mettez au frais 30 minutes. Préchauffez le four à 190 °C.

2. Abaissez la pâte sur une surface légèrement farinée. Foncez le moule avec la pâte. Piquez plusieurs fois le fond à la fourchette, recouvrez de papier sulfurisé et alourdissez-le avec des légumes secs. Faites cuire à blanc à four chaud 12 minutes. Puis, retirez le papier et les légumes secs et laissez cuire la pâte 10 minutes de plus jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Retirez le moule du four, mais laissez le four allumé.

3. Entretiens pour la garniture : faites revenir le lard dans une grande poêle 3–4 minutes jusqu'à ce que la graisse fonde. Faites revenir en même temps l'oignon coupé en dés 2–3 minutes. Répartissez le mélange sur le fond de tarte précuit et étalez le Comté râpé.

4. Battez 4 œufs avec la crème, le lait et le poivre. Versez la préparation sur le mélange lard-oignon. Faites cuire la quiche à four chaud 25–30 minutes jusqu'à ce que la garniture ait pris et soit bien dorée. Laissez refroidir quelques minutes, puis coupez en morceaux et servez.

CONSEIL

Faites cuire la quiche 2 jours à l'avance, laissez-la refroidir et mettez-la au frais. Avant de la servir, faites la réchauffer à température moyenne dans un four préchauffé.





Soupe à l'oignon française

Une savoureuse soupe à l'oignon, c'est l'idéal quand il fait froid. Avec des oignons rouges, elle obtient une belle couleur, elle est plus sucrée et plus aromatique qu'avec des oignons ordinaires.

Pour 4 personnes

- 1.** Faites fondre le beurre dans une grande casserole. Ajoutez les lamelles d'oignon et faites revenir 2 minutes en remuant. Couvrez, réduisez la chaleur et faites blondir les oignons 10 minutes en agitant la casserole de temps en temps.
- 2.** Augmentez la chaleur, ajoutez le sucre et faites caraméliser 5 minutes en remuant, sans laisser attacher. Versez le bouillon et le brandy et assaisonnez le tout de sel et de poivre. Portez à ébullition, réduisez la température et laissez mijoter la soupe doucement 15 minutes.
- 3.** Entretemps, préparez les croûtons : préchauffez le grill du four. Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé et faites-y griller les tranches de pain des deux côtés. Juste avant de servir, parsemez le pain de Comté et laissez fondre sous le grill.
- 4.** Versez la soupe dans des bols à soupe préchauffés et garnissez de deux croûtons au fromage chacun. Donnez un tour de moulin à poivre et servez la soupe à l'oignon immédiatement.

INGRÉDIENTS

60 g	de beurre
4	gros oignons rouges, coupés en quartiers et en fines lamelles
2 c. à s.	de sucre roux
1 l	de bouillon de légumes
2 c. à s.	de brandy sel et poivre
8	tranches de baguette, coupées en biais
175 g	de Comté râpé

Coq au vin

Cette recette française traditionnelle était autrefois préparée avec un coq de plus de 18 mois. Aujourd'hui, on préfère utiliser une poularde. Avec un vin du Rhône, la sauce est foncée et corsée, avec un vin de Loire plus fruitée ; le vin de Bourgogne donne une sauce au goût particulièrement intense. Prévoyez au moins douze heures de macération.

INGRÉDIENTS

Pour la marinade au vin rouge

- 1 oignon, coupé en fines lamelles
- 1 branche de céleri, coupée en fines lamelles
- 1 carotte, coupée en fines lamelles
- 1 gousse d'ail
- 6 grains de poivre noir
- 375 ml de vin rouge
- 2 c. à s. d'huile d'olive

Pour le plat mijoté

- 1 gros poulet ou 1 poularde (environ 2 kg), coupé(e) en 8 morceaux par le boucher
- 20 g de beurre
- 2 c. à s. d'huile neutre
- 125 g de lard, coupé en dés
- 18–20 oignons grelots
- 250 g de champignons, coupés en quatre
- 2 c. à s. de farine
- 500 ml de bouillon de poule ou d'eau
- 1 gousse d'ail, finement hachée
- 2 échalotes, finement hachées
- 1 bouquet garni (par exemple avec du persil, du thym et du laurier)
- sel et poivre noir du moulin

Pour 4 personnes

1. Mettez les lamelles d'oignon, le céleri, la carotte, la gousse d'ail et les grains de poivre dans une grande casserole avec le vin rouge. Portez le tout à ébullition, laissez mijoter 5 minutes, puis laissez refroidir complètement. Versez la marinade refroidie sur les morceaux de poulet et ajoutez quelques gouttes d'huile d'olive. Couvrez et laissez mariner 12–18 heures au réfrigérateur. Retournez de temps en temps les morceaux dans la marinade.
2. Retirez les morceaux de poulet de la marinade et essuyez-les avec du papier absorbant. Filtrez la marinade au dessus d'un saladier, gardez aussi bien le liquide que les légumes et réservez.
3. Chauffez le beurre et l'huile dans une cocotte. Faites revenir le lard, retirez-le avec une écumoire et réservez. Faites dorer les morceaux de poulet, côté peau vers le bas, environ 10 minutes à la cocotte. Puis, retournez les morceaux, faites-les dorer de l'autre côté et sortez-les.
4. Recouvrez les oignons grelots d'eau bouillante, laissez-les reposer 2 minutes, puis égouttez et pelez. Faites revenir les oignons grelots dans de la graisse chaude jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Sortez-les de la poêle et réservez. Puis, faites revenir les champignons dans de la graisse jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Sortez-les de la poêle et réservez.
5. Retirez la graisse de la cocotte jusqu'à ce qu'il n'en reste que 2 cuillerées à soupe. Met-

tez les légumes de la marinade dans la casserole et laissez-les suer 5 minutes à feu très doux. Saupoudrez les légumes de farine et faites-les revenir en remuant. Mouillez avec la marinade au vin, ajoutez le bouillon, l'ail, les échalotes, le bouquet garni, le sel et le poivre. Mélangez le tout et portez à ébullition. Puis, mettez les morceaux de poulet dans la casserole, couvrez et laissez mijoter le plat 45–60 minutes à petit feu jusqu'à ce que la viande soit cuite.

6. Retirez les morceaux de poulet de la cocotte et gardez-les au chaud. Pendant ce temps, pour la sauce, remplissez un saladier avec ce qu'il reste dans la cocotte. Choisissez quelques belles rondelles de carottes et réservez. Essuyez la cocotte et ajoutez-y les oignons grelots. Versez le liquide de cuisson passé au tamis sur les oignons et laissez mijoter à feu doux 5–10 minutes jusqu'à ce que les oignons grelots soient presque cuits. Ajoutez les champignons et les rondelles de carotte réservés et remettez à mijoter 2–3 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu. Rectifiez une nouvelle fois l'assaisonnement.

7. Mettez les morceaux de poulet et le lard dans la sauce et laissez cuire 3–4 minutes. Dressez la viande et la sauce sur des assiettes plates ou creuses préchauffées et servez avec de la baguette.



Bœuf bourguignon

Ce n'est pas un hasard si ce grand classique venu de Bourgogne est l'un des plats français les plus populaires. Achetez un morceau de bœuf bien maturé chez votre boucher. Et utilisez un vin rouge comme un Pinot noir. Vous pouvez préparer le plat trois jours à l'avance pour lui permettre de mieux développer son arôme.

INGRÉDIENTS

3 c. à s.	d'huile d'olive
1,5 kg	de viande de bœuf à braiser que vous ferez brider par votre boucher avec de la ficelle à rôti
1	oignon
2	clous de girofle
1	carotte, coupée en quatre
1	bouquet garni (par exemple avec du persil, du thym et du laurier)
250 ml	de vin rouge
	sel et poivre noir du moulin
250 ml	de bouillon de bœuf environ
16–20	oignons grelots
250 g	de lard, coupé en fines lamelles de 5 mm
250 g	de champignons, coupés en lamelles
	thym pour garnir

Pour 6 personnes

- 1.** Préchauffez le four à 160 °C. Dans une cocotte résistant à la chaleur, faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile. Faites bien dorer la viande de tous les côtés. Retirez la cocotte du feu, enlevez la viande et la graisse superflue.
- 2.** Remettez la viande dans la cocotte. Piquez l'oignon des clous de girofle et ajoutez-le à la viande avec les morceaux de carotte, le bouquet garni, le vin rouge, un peu de sel et de poivre. Couvrez et laissez cuire le tout 30 minutes à four chaud.
- 3.** Mouillez avec le bouillon et mélangez. Continuez à laisser mijoter 3 heures de plus à four chaud, en retournant la viande deux ou trois fois et en rajoutant du bouillon ou de l'eau si trop de liquide s'est évaporé.
- 4.** Dans un saladier, recouvrez les oignons grelots d'eau bouillante. Laissez-les reposer pendant 2 minutes, puis égouttez et épluchez-les.
- 5.** Chauffez le reste de l'huile dans une poêle. Faites revenir le lard, retirez-le avec une écumoire et réservez-le dans un saladier. Faites revenir les oignons grelots dans une poêle en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Retirez-les de la poêle et ajoutez-les au lard. Faites revenir les champignons dans la poêle 2–3 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Retirez-les et ajoutez-les au lard et aux oignons.



6. Sortez la viande de la cocotte. Passez le liquide de cuisson au tamis, jetez les aromates. Si besoin, faites réduire le liquide dans la cocotte jusqu'à obtention de la consistance souhaitée. Remettez la viande dans la cocotte. Ajoutez le lard, les oignons grelots et les champignons. Couvrez à nouveau et laissez mijoter encore 30 minutes environ.

7. Mettez le rôti sur une planche à découper, enlevez la ficelle. Dégraissez la sauce et rectifiez l'assaisonnement. Coupez la viande en grosses tranches et dressez-la sur des assiettes préchauffées avec le lard, les oignons, les champignons et un peu de sauce, décorez avec du thym frais.

Crème brûlée

Un grand favori parmi les desserts traditionnels. La fine crème à la vanille est couronnée à la fin d'une couche de caramel croustillante.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

500 g de crème liquide
1 gousse de vanille, fendue dans le sens de la longueur
5 jaunes d'œufs
50 g de sucre, plus 4 c. à s. de sucre

Plus

6 ramequins résistant à la chaleur

1. Préchauffez le four à 140 °C. Mettez la crème avec la gousse de vanille dans une casserole, faites-la chauffer lentement jusqu'à ce qu'elle frémisses. Retirez du feu et laissez reposer 60 minutes.

2. Battez délicatement les jaunes d'œufs et 50 g de sucre dans un saladier. Retirez la gousse de vanille de la crème. Avec la pointe d'un couteau, grattez les graines de la vanille et mettez-les dans la casserole.

3. Mélangez la crème aux jaunes d'œuf. Filtrez le mélange au tamis dans une cruche et répartissez-le dans les ramequins. Placez les ramequins dans un plat rempli à moitié d'eau bouillante et mettez au four. Laissez prendre la crème pendant 40 minutes. Puis, sortez les ramequins du plat, laissez refroidir et mettez au frais.

4. Avant de servir : préchauffez le grill du four à la température maximale. Répartissez uniformément sur chaque portion 2 cuillerées à café de sucre. Placez les ramequins sous le grill très chaud jusqu'à ce que le sucre caramélise.

VARIANTES

Avec des fruits : mettez une cuillerée de fruits rouges ou de fruits cuits (de l'abricot ou de la rubarbe) sur le fond de chaque ramequin avant d'y verser le mélange crémeux.

Avec du chocolat : remplacez la gousse de vanille par 100 g de chocolat blanc ou de chocolat noir râpé et remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu.

Avec du gingembre : remplacez la gousse de vanille par 3 cuillerées à soupe de gingembre râpé frais.



Tarte aux poires normande

Une recette traditionnelle de Normandie, la région où poussent les meilleures poires. Cette tarte aux poires fourrée à la crème d'amandes est meilleure toute chaude sortie du four.

Pour un moule à tarte (23-35 cm Ø) démontable

1. Pour la pâte : tamisez la farine, creusez une fontaine au centre et ajoutez les jaunes d'œuf, le sucre, le sel, le beurre et le sucre vanillé. Incorporez le tout à la farine en effritant du bout des doigts jusqu'à obtenir une poudre grossière. Rajoutez de l'eau si nécessaire. Pétrissez rapidement la pâte, enveloppez-la dans un film alimentaire et mettez-la au frais 30 minutes. Graissez le moule. Abaissez la pâte en cercle et garnissez le moule. Piquez plusieurs fois le fond à la fourchette et mettez au frais 15 minutes.

2. Pendant ce temps pour la crème aux amandes : réduisez les amandes en poudre dans un robot. Battez le beurre et le sucre au mixeur 2–3 minutes jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Ajoutez l'œuf et le jaune d'œuf l'un après l'autre et remuez bien à chaque fois. Versez le kirsch, incorporez les amandes et la farine et mélangez bien le tout.

3. Préchauffez le four à 200 °C. Mélangez les poires au jus de citron. Répartissez la crème aux amandes sur la pâte et disposez par-dessus les poires en spirale. Mettez le moule sur une plaque de cuisson. Faites tout d'abord cuire la tarte à four très chaud 12–15 minutes, puis réduisez la température du four à 180 °C et prolongez la cuisson 25–30 minutes. Faites chauffer la confiture avec le kirsch, passez au tamis. Laissez refroidir la tarte, démoulez et nappez de confiture.



INGRÉDIENTS

Pour la pâte

175 g	de farine
3	jaunes d'œufs
60 g	de sucre
	sel
75 g	de beurre, plus du beurre pour graisser le moule
1 c. à s.	de sucre vanillé

Pour la crème aux amandes

125 g	d'amandes entières, épiluchées
125 g	de beurre
100 g	de sucre
1	œuf, plus 1 jaune d'œuf
1 c. à s.	de kirsch
20 g	de farine

Plus

3–4	poires, pelées, épépinées et coupées en quartiers
	jus d'un citron
150 g	de confiture d'abricots
2–4 c. à s.	de kirsch

Crêpes au beurre à l'orange

Il s'agit de crêpes très fines que l'on sert avec un beurre à l'orange fin et fruité. Pour les « crêpes Suzette » classiques, flambez les crêpes au moment de servir avec un mélange à haute teneur en alcool de brandy et de liqueur d'oranges.

INGRÉDIENTS

Pâte à crêpes

200 g	de farine tamisée
1 c. à s.	de sucre
½ c. à c.	de sel
4	œufs
400 ml	de lait, plus si besoin
100 g	de beurre fondu et refroidi, plus si besoin

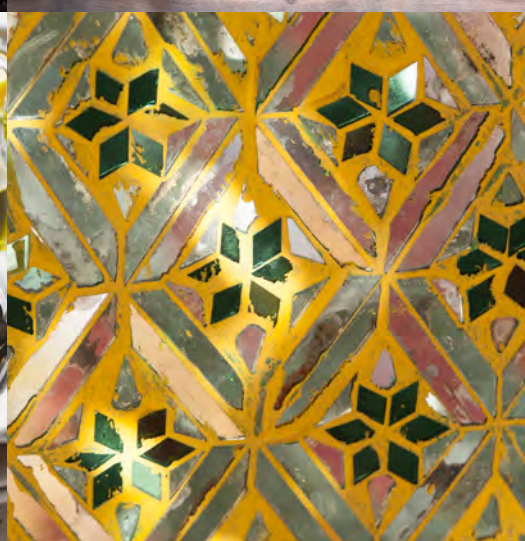
Pour le beurre à l'orange

175 g	de beurre mou
30 g	de sucre glace
3	grosses oranges bio, le zeste de 2 oranges râpé et le zeste d'une orange pelé et coupé en fines lamelles
1 c. à s.	de Grand Marnier (liqueur d'oranges)

Pour 12 crêpes

- 1.** Pour les crêpes : mélangez farine, sucre et 1 pincée de sel. Creusez une fontaine au milieu. Ajoutez les œufs et 200 ml de lait. Mélangez le tout avec un fouet pour former une pâte lisse et incorporez 50 g de beurre. Versez le reste du lait. Faites lever la pâte recouverte d'un linge 30 minutes.
- 2.** Pendant ce temps pour le beurre à l'orange : battez le beurre et le sucre glace au fouet électrique jusqu'à obtenir un mélange crémeux. Après avoir râpé ou pelé finement les oranges, épluchez-les de manière à enlever complètement l'albédo (peau blanche et spongieuse). À l'aide d'un couteau, détachez les filets d'orange de la peau, recueillez le jus. Incorporez au fouet le zeste râpé, 2 cuillerées à soupe de jus et le Grand Marnier à la crème au beurre.
- 3.** Faites blanchir les lamelles d'orange pendant 2 minutes dans l'eau bouillante, égouttez.
- 4.** Mettez un peu de beurre dans une poêle et faites-le chauffer à feu moyen. Par crêpe, répartissez 2–3 cuillerées à soupe de pâte dans la poêle en l'inclinant dans tous les sens. Cuisez la crêpe 1 minute, retournez-la avec une spatule, faites cuire l'autre côté une minute, retirez de la poêle. Cuisez ainsi 12 crêpes en ajoutant du beurre au besoin.
- 5.** Enduisez toutes les crêpes de beurre à l'orange d'un seul côté. Faites chauffer la poêle à nouveau. Faites cuire chaque crêpe, le côté enduit de beurre sur le fond de la poêle, puis pliez deux fois. Dressez 2 crêpes sur des assiettes préchauffées, nappez avec la sauce restant dans la poêle et décorez avec des filets et des lamelles d'orange.







de g. Juan Carlos Sanchez-Molero Mas, José Almansa, Marcus Haderlein

ESPAGNE

Des Pyrénées couvertes de neige à la côte escarpée de la Galicie en passant par les orangeries d'Almería : Bienvenue en Espagne ! Là-bas, chaque région a ses plats typiques dont elle est fière ; mais les tapas, la tortilla et la paëlla font partie intégrante de la « cuisine nationale ». Nous avons réuni pour vous nos recettes préférées. L'idéal est de les déguster « à l'espagnole », c'est-à-dire tard dans la soirée, en compagnie d'amis et en famille et de les servir avec un vin rouge issu de La Rioja : ¡que aproveche!

Aïoli

Cette mayonnaise à l'ail à la mode espagnole se marie très bien avec les légumes nouveaux de printemps : coupez tout simplement des carottes nouvelles, des radis, des poivrons, des tomates cerise ou des asperges vertes en petits morceaux, trempez dans la sauce et régaliez-vous!

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

2 c. à s.	de vinaigre de vin blanc
1	œuf
2	jaunes d'œuf
1 c. à s.	de moutarde de Dijon
1 c. à s.	de sucre roux
	sel et poivre noir du moulin
300 ml	d'huile de tournesol
3	gousses d'ail, écrasées
2 c. à s.	de jus de citron

1. Mettez le vinaigre, l'œuf, les jaunes d'œuf, la moutarde et le sucre dans un robot ménager. Assaisonnez le tout de sel et de poivre et mélangez. Versez lentement l'huile en continuant de faire tourner le robot.

2. Dès que la sauce devient crémeuse, ajoutez l'ail et le jus de citron. Remuez jusqu'à ce que la sauce soit lisse et rectifiez l'assaisonnement.

VARIANTE

Si vous n'avez pas de robot, vous pouvez préparer l'aïoli de manière traditionnelle : écrasez l'ail dans un mortier et mélangez-le avec le vinaigre, l'œuf et les jaunes d'œuf (tous à température ambiante), la moutarde, le sucre, le sel et le poivre dans un petit saladier que vous poserez sur un torchon plié en quatre. Mélangez bien tous les ingrédients au fouet, incorporez l'huile cuillère par cuillère et terminez en assaisonnant l'aïoli avec du jus de citron.



Gazpacho

Une soupe d'été, délicieusement rafraîchissante, que l'on sert de préférence dans des verres préalablement refroidis. Il suffit de mettre les verres au réfrigérateur une demi-heure à l'avance.

Pour 6 personnes

- 1.** Mélangez dans un saladier le poivron, les oignons nouveaux ou l'oignon rouge, l'ail, le concombre, les tomates et les herbes.
- 2.** Au mixeur, réduisez le pain rassis en miettes que vous ajoutez aux légumes dans le saladier. Assaisonnez avec du piment à volonté. Ajoutez du vinaigre et 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Incorporez lentement la quantité d'eau refroidie (environ 500 ml) nécessaire à l'obtention de la consistance souhaitée.
- 3.** Passez la soupe au mixeur de manière à conserver des petits morceaux. Assaisonnez de sel et de poivre et ajoutez quelques glaçons. Versez le gazpacho dans des verres bien refroidis et arrosez d'un filet d'huile d'olive.
- 4.** Coupez en dés la tranche de pain blanc ou rompez-en de petits morceaux. Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle. Faites dorer les croûtons de pain à feu moyen. Décorez le gazpacho avec les croûtons et servez immédiatement.



INGRÉDIENTS

- | | |
|-----------|---|
| 1 | poivron rouge, épépiné et finement haché |
| 10 | petits oignons nouveaux, hachés ou 1 oignon rouge, finement haché |
| 5 | gousses d'ail, hachées |
| 1 | concombre, épluché, épépiné et haché |
| 1 kg | de tomates mûres, pelées et finement hachées |
| 1 c. à s. | d'herbes hachées (thym, persil, marjolaine, menthe et/ou basilic) |
| 100 g | de pain blanc rassis |
| 1 | petit piment rouge frais, épépiné et haché (optionnel) |
| 2 c. à s. | de vinaigre de vin rouge |
| 7 c. à s. | d'huile d'olive, un peu plus pour arroser |
| | sel et poivre noir du moulin |
| 1 | grosse tranche de pain blanc |

Escabèche

Ce plat espagnol classique se prépare traditionnellement avec des maquereaux, de la bonite, du thon ou des sardines, mais des filets de poisson à chair ferme et blanche conviennent également.

INGRÉDIENTS

Pour le poisson

500 g	de filet de poisson à chair blanche (par exemple colin, tilapia ou bar) sans peau
2 c. à s.	de farine
	gros sel et poivre noir du moulin
2 c. à s.	d'huile d'olive

Pour la marinade

2 c. à s.	d'huile d'olive
2	gousses d'ail, coupées en lamelles
1 c. à c.	de paprika doux
1	feuille de laurier
2	lamelles de zeste d'orange bio
½ c. à c.	de thym
½ c. à c.	d'origan
6	grains de poivre
150 ml	de vinaigre de vin blanc
200 ml	de vin blanc

Pour la garniture

1	poignée de roquette
3	tomates, coupées en grosses rondelles
1	gros oignon rouge, coupé en deux et en fines lamelles
12	olives noires, dénoyautées

Pour 4 personnes

- 1.** Coupez le poisson en gros morceaux de 5–6 cm. Mettez la farine sur une assiette, mélangez-la au sel et au poivre. Roulez le poisson dans la farine assaisonnée ; secouez le surplus de farine.
- 2.** Faites chauffer la moitié de l'huile dans une poêle. Laissez dorer la moitié du poisson de chaque côté 2–3 minutes. Sortez-le de la poêle et posez-le dans un plat creux. Procédez de la même façon avec le reste du poisson.
- 3.** Pour la marinade : mettez l'huile dans la poêle. Faites-y revenir l'ail et le paprika 1 minute. Ajoutez le reste des ingrédients ainsi que 150 ml d'eau. (Attention, risque d'éclaboussures !) Faites bouillir, puis mijoter 3–4 minutes. Retirez la marinade du feu et laissez refroidir.
- 4.** Arrosez le poisson de la marinade et mettez au frais 12 heures, de préférence toute une nuit. Débarrassez les feuilles de roquette des tiges dures. Sortez le poisson de la marinade et dressez-le sur un plat avec la roquette, les tomates, les oignons et les olives.



Papas arrugadas

La recette de ces délicieuses pommes de terre ridées vient des Îles Canaries. Vous pouvez les servir en tapa avec d'autres plats ou comme déjeuner léger avec une bonne salade verte.

INGRÉDIENTS

1 kg	de pommes de terre nouvelles, brossées
	gros sel de mer
100 ml	d'huile d'olive
1	poivron rouge
	jus d'un citron
2	pleines c. à s. de purée de tomates
1 c. à c.	de paprika fumé (pimenton)
½ c. à c.	de cumin en poudre
1	pincée de poivre de Cayenne (à votre goût)
1	gousse d'ail, écrasée
2 c. à s.	de persil plat haché ou des feuilles de coriandre hachées (optionnel)

Pour 4 personnes

- 1.** Préchauffez le four à 200 °C. Mettez les pommes de terre sur une plaque de cuisson, parsemez de gros sel et arrosez d'une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Enduisez le poivron d'un peu d'huile d'olive et ajoutez-le aux pommes de terre sur la plaque de cuisson. Mettez la plaque au four.
- 2.** Faites cuire les pommes de terre à four très chaud environ 45 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Retournez-les plusieurs fois, puis sortez-les du four. Retirez le poivron du four au bout de 30 minutes s'il est déjà tendre.
- 3.** Mettez le poivron 2–3 minutes dans un sachet de congélation. Laissez-le refroidir, enlevez la peau, épépinez et hachez grossièrement. Mixez le poivrons, le jus de citron, la purée de tomates, les épices, l'ail et le reste de l'huile au robot ou au mixeur jusqu'à obtenir une sauce épaisse. Si nécessaire, ajoutez un peu d'huile. Rectifiez l'assaisonnement de la sauce et ajoutez à votre gré du persil ou des feuilles de coriandre. Servez les pommes de terre avec la sauce.

CONSEIL

S'il reste de la sauce, vous pouvez la conserver jusqu'à 1 mois au réfrigérateur.



Ragoût de poisson espagnol

Des poivrons marinés, du chorizo relevé et des olives vertes donnent une note piquante à ce plat de poissons traditionnel.

Pour 4 personnes

- 1.** Préchauffez le four à 160 °C. Faites chauffer 1 cuillerée à soupe de l'huile des poivrons dans une grande cocotte résistant à la chaleur. Faites suer les dés d'oignons 10 minutes à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient tendres sans les laisser brunir. Pour finir, ajoutez l'ail et faites cuire 1 minute.
- 2.** Mouillez avec le vin et laissez cuire à feu vif jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié. Remuez de temps en temps pour que les oignons n'attachent pas au fond.
- 3.** Ajoutez les pommes de terre, le chorizo, les tomates et les poivrons en petits morceaux. Ajoutez à nouveau 1 cuillerée à soupe de l'huile des poivrons et assaisonnez de sel et de poivre. Couvrez et laissez cuire le tout 1 heure à four chaud.
- 4.** Retirez la cocotte du four, ajoutez le poisson et les olives et remettez le plat au four pendant 15 minutes supplémentaires. Servez dans des bols préchauffés avec du pain.



INGRÉDIENTS

280 g	de poivrons grillés, marinés dans l'huile, égouttés et coupés en petits morceaux, plus 2 c. à s. d'huile de marinade
2	oignons rouges, coupés en dés
1	gousse d'ail, finement hachée
175 ml	de vin blanc sec
500 g	de pommes de terre nouvelles, brossées et non épluchées, coupées en cubes
175 g	de chorizo, coupé en lamelles
500 g	de tomates passées
	sel et poivre noir du moulin
450 g	de filet de poisson à chair blanche (par exemple du colin) sans peau, coupé en morceaux
40 g	d'olives vertes, dénoyautées
	pain pour accompagner



Tortilla

L'omelette espagnole par excellence ! Cette version très simple de la tortilla se compose de pommes de terre, d'oignons et d'œufs et est parfaite pour un buffet de fête.

Pour 4 personnes

- 1.** Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle antiadhérente à bord haut, avec poignée résistant à la chaleur. Faites-y cuire les pommes de terre à feu doux environ 15 minutes. Retirez-les avec une écumoire et laissez-les refroidir dans un saladier.
- 2.** Retirez l'huile en n'en laissant qu'un petit peu (filtrez l'huile retirée dans une passoire, vous pourrez la réutiliser). Faites revenir à petit feu dans la poêle les lamelles d'oignon avec une pincée de sel jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Ajoutez les oignons aux pommes de terre et laissez refroidir.
- 3.** Battez les œufs à la fourchette et incorporez-les au mélange pommes de terre-oignons. Salez et poivrez le tout et mélangez jusqu'à ce que les pommes de terre soient complètement recouvertes d'œuf.
- 4.** Préchauffez le four à 200 °C. Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans la poêle. Faites glisser doucement le mélange de pommes de terre et répartissez-le uniformément sur tout le fond de la poêle. Faites cuire la tortilla à feu doux à moyen environ 10–15 minutes, jusqu'à ce qu'elle ait presque pris.
- 5.** Puis, mettez la poêle au four et laissez-la cuire 10 minutes de plus jusqu'à ce qu'elle soit ferme et dorée. On peut aussi laisser glisser la tortilla de la poêle sur une assiette et la remettre de l'autre côté dans la poêle pour finir la cuisson. La cuisson terminée, retirez la tortilla de la poêle, laissez-la refroidir un peu, puis coupez des parts. Servez chaud ou froid.

INGRÉDIENTS

300 ml	d'huile d'olive
5	pommes de terre, épluchées et coupées en petits dés
3	oignons, coupés en fines lamelles
	sel
5	œufs
	poivre noir du moulin

Paëlla

Il existe d'innombrables variantes de ce célèbre plat espagnol. Celle-ci contient divers délicieux fruits de mer.

INGRÉDIENTS

1	grande pincée de pistils de safran
1,2 l	de fond de poisson brûlant
2 c. à s.	d'huile d'olive
1	oignon, coupé en petits dés
2	gousses d'ail, finement hachées
2	grosses tomates, pelées et coupées en dés
12	crevettes géantes tigrées (tiger prawns), épluchées et vidées
250 g	de calamars, prêts à cuire et coupés en anneaux
400 g	de riz à paëlla
100 g	de petits pois
4	langoustines ou très grosses gambas crues, non épluchées
12–16	moules, prêtes à cuire
1 c. à s.	de persil haché

Pour 4 personnes

- 1.** Arrosez le safran avec le fond brûlant dans un petit bol. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle à paëlla. Faites-y revenir les oignons coupés en dés et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez les tomates et faites-les revenir 2 minutes. Mettez les crevettes et les calamars et faites cuire le tout 1–2 minutes de plus.
- 2.** Ajoutez le riz, le safran dans son fond, les petits pois et 1 l de fond. Faites mijoter sans couvercle 12–14 minutes jusqu'à ce que le riz ait absorbé le liquide et soit presque cuit. Rajoutez du fond si nécessaire.
- 3.** Pendant ce temps, faites-cuire les langoustines 3–4 minutes dans 150 ml de fond frémissant. Retirez-les avec une écumoire. Frappez les moules et jetez celles qui ne se referment pas ensuite. Mettez toutes les moules fermées dans le fond et faites-les cuire à forte température 2–3 minutes, puis retirez-les et jetez celles restées fermées.
- 4.** Réservez 8 moules pour garnir. Détachez les autres de leur coquille et mélangez-les à la paëlla. Disposez les moules réservées et les langoustines sur la paëlla. Garnissez de persil et servez.





Churros avec sauce au chocolat et au piment

Ce beignet espagnol saupoudré de sucre et de cannelle est vite fait mais en général tout aussi vite mangé.

Pour 20 churros

1. Versez 200 ml d'eau bouillante dans un verre mesureur. Mettez-y le beurre et faites fondre en remuant. Tamisez la farine, la moitié du sucre et la levure chimique dans un saladier. Creusez une fontaine et versez-y le mélange eau-beurre sans cesser de remuer jusqu'à obtention d'une pâte épaisse. Faites refroidir le mélange 5 minutes et laissez reposer.

2. Versez 10 cm d'huile dans une grande casserole ou dans une friteuse et faites chauffer à 190 °C. Préparez un couvercle et ne laissez jamais l'huile bouillante sans surveillance. La température doit rester constante afin que les churros ne brûlent pas. Remplissez une poche à douille de la pâte refroidie avec un embout étoile de 2 cm. Laissez glisser des rubans de pâte de 7 cm directement dans l'huile frémissante, séparez-les aux ciseaux. Ne remplissez pas trop la friteuse pour éviter que la température de l'huile ne baisse. Faites dorer les churros 1–2 minutes. Retournez-les une fois, dès qu'ils sont dorés d'un côté. Retirez les churros de l'huile avec une écumoire et laissez-les égoutter sur du papier absorbant.

3. Mélangez sur une assiette le reste du sucre à la cannelle et roulez les churros encore brûlants dedans. Laissez refroidir 5–10 minutes, puis servez chaud.

4. Pour la sauce au chocolat et au piment : mettez le chocolat, la crème, le sucre et le beurre au bain-marie dans un saladier résistant à la chaleur. Faites chauffer le mélange 3–4 minutes en remuant constamment jusqu'à ce que le chocolat fonde et que la sauce épaississe. Retirez la sauce du bain-marie et ajoutez une pincée de sel. Assaisonnez la sauce avec précaution avec de la poudre de piment ou du poivre de Cayenne. La sauce ne doit être ni piquante ni forte, elle doit plutôt développer un goût épicé qui dégage lentement son arôme dans la bouche. Versez la sauce dans un bol et servez-la pour accompagner les churros encore tout chauds.

INGRÉDIENTS

Pour la pâte

25 g	de beurre
200 g	de farine
50 g	de sucre
1 c. à c.	de levure chimique
1 l	d'huile d'arachide ou d'une autre huile neutre
1 c. à c.	de poudre de cannelle

Pour la sauce au chocolat et au piment

50 g	de chocolat noir, coupé en petits morceaux
150 g	de crème liquide
1 c. à s.	de sucre
1 c. à s.	de beurre
1 pincée	de sel
1 pointe	de poudre de piment ou de poivre de Cayenne (à volonté)





de g. Lazlo Stoya, Ewa Grzeskowiak



de g. Bernardo Lollobrigida, Patricia Mertensotto

ITALIE

Des lacs clairs comme du cristal au bord des Alpes, des criques idylliques, des vignobles et des oliveraies – pas étonnant que le pays « où poussent les citrons » ait été et reste un lieu qui en fait rêver plus d'un. Quand on peut profiter du poisson et des fruits de mer frais, des fruits et des légumes mûris par le soleil et de l'incroyable diversité des vins, on comprend pourquoi on ressent dans tout le pays le plaisir de manger. Nos plats, typiquement italiens, sont bien meilleurs quand on les déguste autour d'une grande table avec des amis et en famille : buon appetito !

Polenta al forno

Dans ce plat du nord-ouest de l'Italie, où la semoule de maïs remplace les pâtes de blé dur traditionnelles, la polenta est recouverte de fontine, un fromage au lait cru qui fond à la cuisson.

INGRÉDIENTS

	sel
300 g	de semoule de maïs (polenta)
4 c. à s.	de beurre
	poivre blanc du moulin
250 g	de fontine ou de Taleggio, coupé en fines tranches

Pour 8 personnes

- 1.** Faites bouillir 1,5 l d'eau légèrement salée dans une grande casserole. Versez la semoule de maïs lentement en pluie tout en remuant et faites cuire 2–3 minutes, jusqu'à ce qu'elle forme des bulles. Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter la polenta 25–30 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à obtenir une bouillie lisse et épaisse. Rajoutez de l'eau si nécessaire. Retirez du feu, mélangez 2 cuillerées à soupe de beurre et assaisonnez avec le poivre.
- 2.** Préchauffez le four à 220 °C. Passez un plat allant au four sous l'eau sans le sécher. Étalez un tiers de la polenta au fond, recouvrez de la moitié de la fontine, rajoutez un tiers de la polenta, puis le reste de la fontine, et répartissez enfin la polenta restante par-dessus. Répartissez-y le reste du beurre en petits morceaux. Faites cuire 15–20 minutes à four chaud, jusqu'à ce que le fromage fonde, brunisse légèrement et fasse des bulles. Assaisonnez à volonté de sel et de poivre et servez chaud. Accompagnez d'une salade d'endives et de chicorée.



Carpaccio

Pour cette recette, on congèle un filet de bœuf dégraissé afin de mieux pouvoir le couper en tranches aussi fines que du papier à cigarettes. Pour que ce plat soit réussi, il ne faut pas lésiner sur la viande. Nous vous conseillons d'acheter un bon morceau de filet de bœuf chez votre boucher.

Pour 4 personnes

- 1.** Enveloppez solidement le filet dans une feuille d'aluminium et laissez-le 2½–3 heures au congélateur jusqu'à ce qu'il soit ferme mais pas complètement congelé.
- 2.** Pendant ce temps, hachez les plus grosses câpres grossièrement. Débarrassez les feuilles de roquette des tiges dures.
- 3.** Sortez la viande du congélateur. Si elle est trop dure pour la couper, faites-la décongeler quelque temps à température ambiante. Coupez des tranches très fines avec un couteau très affûté. (Au bout du filet, il va rester un petit bout de viande.)
- 4.** Dressez des tranches se chevauchant sur quatre assiettes. Disposez les oignons coupés en dés et les câpres par-dessus. Arrosez de jus de citron et d'un filet d'huile d'olive. Avec un économe, ajoutez des copeaux de parmesan. Répartissez la roquette. Servez le carpaccio à température ambiante et à table, donnez un tour de moulin à poivre.



INGRÉDIENTS

500 g	de filet de bœuf
50 g	de câpres, égouttées
125 g	de roquette
1	petit oignon, très finement haché
	jus de 2 citrons
125 ml	d'huile d'olive de qualité supérieure
125 g	de parmesan
	poivre noir du moulin

Ribollita du lundi

Cette soupe est originaire de la Toscane. Elle est parfumée et ne fait pas mal au porte-monnaie. Naturellement, on n'est pas obligé de la manger le lundi, tous les jours de la semaine sont permis.

INGRÉDIENTS

	carcasse d'un poulet rôti
2	branches de céleri, 1 grossièrement hachée, l'autre coupée en petits dés
2	carottes, 1 grossièrement hachée, l'autre coupée en petits dés
2	petits oignons, 1 grossièrement haché, l'autre coupé en petits dés
1	feuille de laurier
1	bouquet garni (par exemple avec du persil, du thym et du laurier)
	sel et poivre noir du moulin
100 g	de haricots blancs secs, trempés pendant la nuit
2 c. à s.	d'huile d'olive
50 g	de pancetta (lard italien), coupée en dés
2	gousses d'ail, finement hachées
2	branches de thym
100 g	de feuilles de chou vert, finement hachées
25 g	de parmesan râpé

Pour 4 personnes

- 1.** Mettez la carcasse et les légumes grossièrement hachés avec la feuille de laurier, le bouquet garni, le sel et le poivre dans une grande casserole. Versez 2 l d'eau. Portez le tout à ébullition et laissez mijoter 1½ heure jusqu'à ce que la carcasse tombe en morceaux. Puis, versez le bouillon filtré à la passoire dans une autre casserole. Quand la carcasse est suffisamment froide pour pouvoir être saisie, détachez les restes de viande et ajoutez-les au bouillon.
- 2.** Dans l'intervalle, égouttez les haricots préalablement trempés et mettez-les dans une casserole remplie d'eau. Faites bouillir le tout et écumez. Baissez le feu et laissez mijoter les haricots 1 heure jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez et réservez.
- 3.** Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole et faites-y revenir la pancetta à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. Ajoutez les légumes coupés en petits dés avec l'ail et le thym. Continuez à faire cuire le tout 2–3 minutes en remuant. Versez le bouillon et la viande par-dessus et ajoutez les haricots égouttés. Laissez mijoter le ragoût sans couvercle 30–40 minutes de plus jusqu'à ce que les haricots soient très tendres.
- 4.** Ajoutez le chou vert et faites-le ramollir 5–8 minutes. Assaisonnez le ragoût, parsemez de parmesan et servez avec du pain.





Soupe de lentilles au fenouil

Contrairement aux autres légumes secs, il est inutile de faire tremper les lentilles au préalable. Aussi peut-on les transformer rapidement en un plat délicieux. Pour cette soupe, utilisez de préférence des lentilles vertes ou brunes de Castelluccio en Ombrie ou les lentilles du Puy au goût de noisette, originaires de France.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

350 g	de lentilles brunes
1	bulbe de fenouil, sans le trognon ni les feuilles extérieures dures (réserver les tiges et les feuilles), coupé en dés
1	pomme de terre, épluchée et coupée en dés
2–3	gousses d'ail, grossièrement hachées
1 c. à c.	de graines de fenouil écrasées
6	grains de poivre noir, écrasés
½ c. à c.	de sel
1,5 l	de bouillon de légumes
100 ml	d'huile d'olive
	le vert du fenouil, finement haché pour décorer

1. Mettez les lentilles, le fenouil et les dés de pommes de terre avec l'ail, les épices et le sel dans une grande casserole. Mouillez avec le bouillon de légumes et portez à ébullition. Baissez le feu, couvrez à moitié et laissez mijoter 30–40 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et que les pommes de terre se défassent. Si besoin, rajoutez de l'eau bouillante.

2. Incorporez la moitié de l'huile (50 ml) et laissez mijoter le tout 1–2 minutes pour que la soupe épaississe. Rectifiez l'assaisonnement et servez dans des bols préchauffés. Versez un filet d'huile d'olive sur chaque portion et décorez du vert de fenouil.

Risotto aux champignons

On peut varier les champignons. Des champignons de couche comme les champignons de Paris ou les pleurotes peuvent agrémenter le risotto tout au long de l'année. En automne, préparez-le donc avec des cèpes frais ou un mélange de champignons sauvages – un vrai délice !

Pour 4 personnes

- 1.** Faites chauffer l'huile dans une grande casserole. Faites-y revenir les oignons coupés en dés 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Incorporez le beurre, les champignons et l'ail, puis faites cuire en remuant constamment 5 minutes de plus à feu moyen.
- 2.** Ajoutez le riz. Versez 150 ml de bouillon et laissez cuire le tout à petit feu en remuant constamment jusqu'à ce que le riz ait absorbé le liquide. Ajoutez à intervalles réguliers 50–100 ml de bouillon et laissez-le absorber par le riz jusqu'à ce que les grains soient encore un peu fermes. Cela dure environ 20 minutes. Puis, incorporez la viande de poulet cuite et faites-la cuire en même temps. Rajoutez un peu de bouillon si nécessaire.
- 3.** Terminez en incorporant du poivre, du persil et la moitié du parmesan au mélange. Servez le reste du parmesan avec le risotto.



INGRÉDIENTS

3 c. à s.	d'huile d'olive
1	oignon, coupé en dés
30 g	de beurre
300 g	de champignons mélangés (par exemple des champignons de Paris bruns et des pleurotes) coupés en quatre ou hachés grossièrement
2	gousses d'ail, finement hachées
300 g	de riz à risotto
650 ml	de bouillon de poule bouillant
200 g	de viande de poulet cuite, coupée en petits morceaux
1 c. à c.	de poivre noir du moulin
3 c. à s.	de persil haché
60 g	de parmesan râpé



Spaghetti aux fruits de mer

Ce plat de pâtes traditionnel est un incontournable de tout restaurant italien. Faites-vous préparer les « frutti di mare », prêts à cuire, par votre poissonnier. Ainsi vous pourrez réussir votre plat sans problème et comme au restau italien.

Pour 4 personnes

- 1.** Faites chauffer l'huile à feu moyen dans une grande casserole. Faites-y revenir les dés d'oignon et l'ail 3–4 minutes. Ajoutez les tomates et les flocons de piment et laissez mijoter 1 minute.
- 2.** Frappez les moules et jetez celles qui ne se referment pas ensuite. Mettez les moules et les anneaux de calamars, le vin et les tranches de citron dans une grande casserole ; fermez avec un couvercle. Faites-y bouillir les fruits de mer à feu vif 3–4 minutes jusqu'à ce que les moules s'ouvrent. Versez le liquide dans une petite casserole en le filtrant à la passoire. Jetez les tranches de citron et les moules restées fermées. Réservez quelques moules pour la décoration, détachez les autres de leur coquille.
- 3.** Mettez les spaghetti dans une grande casserole d'eau salée en suivant les indications du paquet, cuisez-les « al dente », ils doivent rester fermes.
- 4.** Pendant ce temps, ajoutez le jus des moules à la sauce tomates ; laissez réduire le mélange sans couvercle 2–3 minutes. Ajoutez les crevettes et laissez-les cuire environ 2 minutes dans la sauce frémissante. Incorporez les moules, les anneaux de calamars et le persil ; assaisonnez la sauce de sel et de poivre.
- 5.** Égouttez les pâtes dans une passoire et mélangez-les à la sauce. Répartissez sur 4 assiettes, décorez avec les moules réservées et servez.

INGRÉDIENTS

3 c. à s.	d'huile d'olive
1	petit oignon, finement haché
2	gousses d'ail, écrasées
1	boîte de tomates (400 g)
¼ c. à c.	de flocons de piment
500 g	de moules, prêtes à cuire
500 g	de calamars, prêts à cuire et coupés en anneaux
4 c. à s.	de vin blanc
½	citron bio, coupé en lamelles
500 g	de spaghetti
	sel
12	grosses crevettes tigrées (tiger prawns), épluchées et vidées
3 c. à s.	de persil haché
	poivre noir du moulin



Saltimbocca

Saltimbocca veut dire littéralement « saute en bouche ». Ces fines escalopes sont cuites en un tour de main. Ici, des rondelles d'aubergines donnent un accent méditerranéen en plus.

Pour 4 personnes

- 1.** Pour 12 petites escalopes : mettez chaque escalope entre deux morceaux de papier sulfurisé et aplatissez-les à 3 mm d'épaisseur à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Retirez le papier. Coupez chaque escalope en trois morceaux. Retirez le gras du jambon de Parme. Coupez également les tranches de jambon en 3. Selon la taille, laissez les aubergines entières ou recoupez-les en deux ou trois morceaux. Posez sur chaque morceau de viande un morceau de jambon et d'aubergine et une feuille de sauge. Posez du papier sulfurisé dessus et frappez délicatement pour faire pénétrer le tout dans la viande. Retirez le papier avec précaution. Maintenez, si vous le désirez, le jambon, l'aubergine et la sauge avec un pic en bois.
- 2.** Faites chauffer le beurre dans une poêle. Posez-y les petites escalopes par portion et faites-les dorer environ 2 minutes. Retournez les petites escalopes et faites les dorer de l'autre côté 1–2 minutes. Mettez les petites escalopes sur une assiette et gardez au chaud. Procédez de la même façon pour les saltimbocca restants.
- 3.** Mouillez la poêle avec le vin, faites bouillir tout en remuant pour déglacer les sucs de cuisson. Assaisonnez la sauce. (On peut se passer de sel car le jambon de Parme est bien salé.)
- 4.** Mettez les saltimbocca sur un plat préchauffé ou sur des assiettes individuelles, arrosez-les de sauce et garnissez éventuellement avec des tranches de citron.

CONSEIL

Se marie bien en été avec des aubergines aux échalotes. Pour cela, coupez une aubergine en rondelles. Faites revenir les rondelles 3–5 minutes dans une cocotte avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive en remuant fréquemment. Ajoutez 50 g de très petites échalotes, faites revenir en remuant. Puis, mouillez avec 50 ml de vin blanc, salez et poivrez les légumes. Couvrez et laissez mijoter les légumes à petit feu 10–15 minutes de plus.

INGRÉDIENTS

4	escalopes de veau (d'environ 125 g)
4	grandes tranches fines de jambon de Parme ou d'un autre jambon cru
4–12	rondelles d'aubergines grillées et marinées dans l'huile (en bocal), égouttées
12	feuilles de sauge
60 g	de beurre
75 ml	de vin blanc
	sel et poivre noir du moulin
½	citron bio, coupé en lamelles (suivant le goût)

Cannelloni aux épinards

Ces cannelloni farcis sont gratinés avec une sauce béchamel onctueuse et relevée et une sauce tomate aromatique. Dégustez-les tout chauds sortis du four.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

Pour les cannelloni

1 c. à s.	d'huile d'olive
500 g	d'épinards cuits
250 g	de ricotta
1	œuf battu
60 g	de parmesan râpé
	noix de muscade râpée
	sel et poivre noir du moulin
16	cannelloni

Pour la sauce Napoli

1 c. à s.	d'huile d'olive
1	petit oignon rouge, finement haché
1	branche de céleri, coupée en petits dés
2	gousses d'ail, écrasées
1	boîte de tomates (400 g)
75 ml	de bouillon de légumes
1	poignée de feuilles de basilic ciselées

Pour la sauce béchamel

1	petit oignon, coupé en deux
4	clous de girofle
600 ml	de lait
1	feuille de laurier
50 g	de beurre
50 g	de farine
	sel et poivre blanc du moulin
	noix de muscade râpée

1. Beurrez légèrement un plat à gratin. Égouttez bien les épinards, pressez-les et hachez-les grossièrement. Mélangez le ricotta à l'œuf et à la moitié du parmesan. Incorporez les épinards. Assaisonnez la sauce avec de la muscade, du poivre et du sel et remplissez les cannelloni. Placez les cannelloni côte à côte dans un plat à gratin.

2. Pour la sauce Napoli : faites chauffer l'huile dans une casserole, faites-y revenir les oignons coupés en dés 5–6 minutes. Faites suer le céleri et l'ail 2 minutes, puis ajoutez les tomates et le bouillon. Faites réduire la sauce 15 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Incorporez le basilic.

3. Pendant ce temps, pour la sauce béchamel : piquez les oignons de 4 clous de girofle et mettez le lait et une feuille de laurier dans une casserole. Portez presque à ébullition, puis laissez macérer les épices 3–4 minutes dans le lait.

4. Faites fondre le beurre à petit feu dans une deuxième casserole. Incorporez la farine et faites-la roussir environ 30 secondes. Retirez la casserole du feu. Versez le lait, préalablement filtré à la passoire, sur le mélange beurre-farine en remuant vigoureusement jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Puis, portez la sauce à ébullition à feu moyen en remuant constamment, baissez le feu et laissez mijoter la sauce encore 5 minutes jusqu'à ce qu'elle soit onctueuse et brillante. Assaisonnez de sel, poivre et muscade.

5. Préchauffez le four à 190 °C. Étalez la sauce béchamel sur les cannelloni, puis répartissez la sauce Napoli par-dessus et parsemez du reste de parmesan. Faites cuire le plat 35 minutes à four très chaud jusqu'à ce que la surface soit bien dorée et fasse des bulles et que les cannelloni soient cuits.





AUTRICHE

Lors d'un repas dans restaurant traditionnel viennois ou pour un goûter dans un chalet de montagne dans les Alpes, la cuisine autrichienne est tout simplement unique. Ses plats simples reflètent une partie de l'histoire mouvementée du pays : par exemple le kaiserschmarrn doit, d'après la légende, son nom au goût qu'en avait l'empereur François-Joseph I^{er} et le célèbre goulash, une adaptation du plat original hongrois, rappelle les liens étroits avec la Hongrie au temps de la monarchie. L'Autriche gastronomique, ce sont aussi les délicieuses pâtisseries maison, les gâteaux et les cafés traditionnels. Si vous ne savez pas encore avec quoi servir votre café, nous aurions quelques idées de gourmandises à vous soumettre...



de g. Florian Glaser, Guido Pfeiffer, Peter Lenzhofer, Thomas Kühmayer, Helmut Humer, Günter Rassner

Escalope viennoise et pommes de terre sautées

La véritable escalope viennoise est découpée dans la tranche du jarret de veau.
Les escalopes de porc ou de dinde ont aussi bon goût.

INGRÉDIENTS

Pour les pommes de terre sautées

- 800 g de pommes de terre à chair ferme (ou cuites la veille)
- sel
- 2 c. à s. d'huile neutre
- 2 oignons, coupés en rondelles
- poivre noir du moulin

Pour les escalopes

- 4 escalopes de 150 g
- sel et poivre noir du moulin
- 2 œufs
- farine pour paner
- chapelure pour paner
- beurre pour la cuisson
- 1 citron bio, coupé en quatre

Pour 4 personnes

- 1.** Pour les pommes de terre sautées : faites cuire les pommes de terre 20 minutes dans de l'eau salée. Égouttez-les, laissez la vapeur se dissiper, puis épluchez-les. Laissez refroidir les pommes de terre environ 1 heure, puis coupez-les en tranches.
- 2.** Faites chauffer l'huile dans une très grande poêle. Faites revenir les pommes de terre et les oignons 10 minutes à feu vif en remuant fréquemment. Assaisonnez les pommes de terre sautées de sel et de poivre et gardez-les au chaud dans le four.
- 3.** Aplatissez uniformément les escalopes avec un attendrisseur. Salez et poivrez. Battez les œufs dans une assiette creuse. Répartissez séparément la farine et la chapelure dans deux assiettes. Farinez d'abord les escalopes, secouez-les légèrement. Puis, passez-les dans les œufs et enfin dans la chapelure. Appuyez celle-ci légèrement et secouez l'excédent.
- 4.** Faites chauffer un bon morceau de beurre dans une grosse poêle ou dans deux petites. Faites-y cuire d'un côté les escalopes nageant dans le beurre jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Pour ce faire tournez délicatement la poêle et laissez couler le beurre sur les escalopes. Retournez les escalopes, baissez le feu et faites cuire le deuxième côté de même jusqu'à ce qu'il soit doré. Égouttez les escalopes sur du papier absorbant. Servez avec des pommes de terre sautées et des quartiers de citron.





Goulash de pommes de terre

Il existe bien sûr en Autriche un goulash de pommes de terre, et il est particulièrement savoureux avec les pommes de terre parfumées « kipfler ». Cette sorte de pommes de terre ressemble à la « Bamberger Hörnchen » bavaroise ou à la « Ratte » française. En fait, toute pomme de terre parfumée à chair relativement ferme fait l'affaire. Le goulash est particulièrement onctueux si on y incorpore à la fin un morceau de beurre, de préférence épicié (voir conseil).

Pour 4 personnes

1. Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez les oignons coupés en dés, l'ail, les pommes de terre, les carottes, les morceaux de tomates et le thym et faites revenir 5 minutes à feu moyen.
2. Incorporez le paprika en poudre et les graines de cumin, remuez le tout et mouillez avec le bouillon. Portez à ébullition, puis laissez cuire avec un couvercle 10 minutes à feu moyen.
3. Si vous avez des restes de rôti, coupez-les en petits morceaux et mélangez-les avec la sauce du rôti au goulash en fin de cuisson. Assaisonnez le goulash de pommes de terre de sel et de poivre et d'épice de goulash (le cas échéant) et servez.

CONSEIL

Pour un beurre épicié : battez en mousse 100 g de beurre ramolli avec 2 cuillerées à soupe de paprika doux, 1 cuillerée à café de piment concassé, 1 gousse d'ail épluchée et finement hachée, 1 cuillerée à café de poudre de cumin, 1 cuillerée à café de zeste de citron râpé, les petites feuilles hachées de 5 branches de marjolaine et 1 botte de persil. Assaisonnez de sel et de poivre, mettez au frais ou congelez. Incorporez 1–2 cuillerées à soupe de beurre épicié au goulash.

INGRÉDIENTS

2 c. à s.	de beurre ou d'huile neutre
3	oignons, coupés en dés
2	gousses d'ail, finement hachées
600 g	de pommes de terre à chair ferme (par exemple kipfler ou pommes de terre nouvelles), épluchées et coupées en dés
2	carottes, coupées en dés
2	tomates, coupées en huit
1–2 c. à c.	de petites feuilles de thym ou de thym séché
2 c. à s.	de paprika doux en poudre
½ c. à c.	de graines de cumin
500 ml	de bouillon de légumes ou de bœuf
	restes de rôti et de sauce de rôti (si vous en avez)
	sel et poivre noir du moulin
	épice pour goulash (optionnel)



Brioches fourrées aux cerises

Les « buchteln », également appelées « rohrnudeln » hors d'Autriche, se cuisent au four et n'en ressortent qu'avec une belle couleur dorée. L'été, avec des cerises fraîches, c'est tout simplement divin !

Pour 6–12 brioches

INGRÉDIENTS

Pour la pâte à brioche

500 g	de farine, un peu plus pour le plan de travail
½	cube de levure (20 g)
60 g	de sucre
250 ml	de lait tiède, plus pour arroser
100 g	de beurre, un peu pour le plat allant au four
2	œufs
	zeste râpé d'un citron bio
	sucre glace pour saupoudrer

Pour la garniture

500 g	de cerises
-------	------------

1. Tamisez la farine dans un saladier, formez une fontaine au centre. Émiettez la levure, ajoutez une pincée de sucre et mélangez avec un peu de lait pour obtenir un levain. Laissez reposer le levain couvert d'un linge à un endroit chaud pendant 15 minutes.

2. Faites fondre le beurre. Incorporez la moitié du beurre, le reste du lait et du sucre, les œufs et le zeste de citron au levain et mélangez pour obtenir une pâte homogène. Pétrissez bien la pâte sur un plan de travail fariné. Laissez reposer encore 1 heure.

3. Pour la garniture : équeutez et dénoyautez les cerises. Préchauffez le four à 180°C. Beurrez généreusement un plat allant au four.

4. Pétrissez à nouveau la pâte et partagez-la en 6–12 portions. Aplatissez légèrement chaque portion et posez quelques cerises par-dessus. Rabattez la pâte sur les cerises et formez des tubes. Disposez-les côte à côte dans le plat. Versez un peu de lait et badigeonnez les tubes avec le reste du beurre. Faites cuire à four chaud (grille du milieu) environ 50 minutes. Saupoudrez de sucre glace avant de servir.

VARIANTE

Avec cette pâte on peut préparer des « dampfnudeln ». Garnissez les brioches de confiture de prunes rouges et faites les cuire dans une passoire au bain-marie. Versez un filet de beurre au pavot – à base de beurre fondu et de graines de pavot moulues – et servez-les saupoudrées de sucre glace.

Strudel au fromage blanc, au pavot et aux abricots

Le strudel garni de fromage blanc (« topfen ») occupe une place de choix dans la cuisine autrichienne. La garniture classique comprend des raisins secs ; dans cette recette, du pavot et des abricots lui donnent une saveur estivale.

Pour 1 strudel (12 parts)

- 1.** Pour la pâte : mélangez la farine et le sel. Ajoutez l'œuf, l'huile et environ 150 ml d'eau tiède et pétrissez le tout pour obtenir une pâte souple. Rincez un saladier avec de l'eau chaude, coiffez-en la pâte et laissez reposer celle-ci 30 minutes à température ambiante.
- 2.** Pendant ce temps, pour la garniture : coupez les abricots en deux, dénoyotez-les et coupez-les en tranches. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes et battez les blancs en neige ferme. Réservez 3 cuillerées à soupe de beurre. Battez le reste du beurre en mousse avec le sucre et le sucre vanillé. Incorporez les jaunes d'œufs un par un. Ajoutez les deux sortes de fromage blanc, le pavot, le zeste de citron et les abricots. Enfin incorporez délicatement les blancs en neige au mélange.
- 3.** Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez généreusement un grand plat à bord haut allant au four. Pétrissez bien la pâte avec les mains sur un plan de travail fariné et abaissez-la. Saupoudrez un torchon de farine, posez la pâte dessus et étirez-la avec les mains le plus finement possible jusqu'à obtenir un rectangle (40 x 60 cm).
- 4.** Étalez le mélange au fromage blanc sur le rectangle en laissant un bord de 3 cm sur un côté long. Roulez la pâte à l'aide du torchon et rabattez les extrémités. Posez le strudel dans le plat à bord haut. Faites fondre le beurre réservé, badigeonnez-en le strudel et mettez à cuire à four chaud (grille du milieu) pendant 1 heure. Laissez reposer le strudel au fromage blanc 15 minutes avant de servir. Puis, saupoudrez-le de sucre glace et coupez-le en grandes tranches.



INGRÉDIENTS

Pour la pâte à strudel

250 g	de farine, un peu plus pour le plan de travail
	sel
1	œuf
2 c. à s.	d'huile neutre
	sucre glace pour saupoudrer

Pour la garniture

800 g	d'abricots
3	œufs
150 g	de beurre, un peu pour le moule
150 g	de sucre
1	sachet de sucre vanillé
500 g	de fromage blanc (maigre)
250 g	de fromage blanc (40% de matières grasses)
100 g	de pavot moulu
	zeste râpé d'un citron bio

Kaiserschmarrn

On prétend qu'il était déjà apprécié de l'empereur François-Joseph d'Autriche et c'est aujourd'hui un dessert classique dans les jardins à bière, les chalets de montagne et les auberges. Le kaiserschmarrn cale bien l'estomac en plat principal sucré ou se déguste à plusieurs au dessert.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

4 c. à s. de raisins secs
200 g de farine
½ c. à c. de levure chimique
1 c. à s. de sucre
1 pincée de sel
200 ml de lait
4 œufs
beurre clarifié pour la cuisson
4 c. à s. d'amandes effilées
sucre glace pour saupoudrer
des airelles pour servir

- 1.** Faites tremper les raisins secs dans de l'eau. Mélangez la farine, la levure chimique, le sucre et le sel dans un saladier. Versez le lait et mélangez le tout pour obtenir une pâte lisse.
- 2.** Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Montez les blancs en neige ferme. Incorporez les jaunes d'œufs à la pâte, puis les blancs en neige.
- 3.** Faites chauffer un bon morceau de beurre clarifié dans une grosse poêle ou dans deux petites. Versez la pâte dans la poêle. Égouttez les raisins secs et disposez les amandes effilées sur la pâte. Baissez le feu et faites cuire la crêpe 10 minutes jusqu'à ce que la partie inférieure soit bien dorée. Si besoin, couvrez la poêle. Retournez la crêpe avec précaution et faites cuire le deuxième côté de la même manière jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
- 4.** Retirez la poêle du feu et avec deux fourchettes déchirez des morceaux de la taille d'une bouchée. Saupoudrez-les généreusement de sucre glace, remettez la poêle sur le feu et laissez caraméliser le sucre glace à feu moyen en remuant constamment.
- 5.** Retirez immédiatement le kaiserschmarrn de la poêle, dressez sur quatre assiettes et saupoudrez à nouveau de sucre glace. Servez avec des airelles.

CONSEIL

On peut aussi remplacer les airelles par de la compote de pommes ou de quetsches.



Tarte de Linz

Une pâte sablée à la poudre d'amandes avec une garniture de framboises fraîches. Aucune tarte de Linz vendue dans le commerce n'aura cette finesse. Ce gâteau est meilleur si on le prépare 1 ou 2 jours à l'avance et qu'on le laisse reposer dans un emballage hermétique. Saupoudrez de sucre glace juste avant de servir.

INGRÉDIENTS

Pour la pâte

175 g	d'amandes, blanchies et émondées
125 g	de farine, un peu plus pour saupoudrer
½ c. à c.	de cannelle en poudre
1	pincée de clou de girofle moulu
125 g	de beurre mou, un peu pour le moule
1	œuf
100 g	de sucre
¼ c. à c.	de sel
1½ c. à s.	de jus de citron zeste râpé d'un citron bio

Pour la garniture

375 g	de framboises
125 g	de sucre
1–2 c. à s.	de sucre glace pour saupoudrer

Pour un moule à tarte démontable (24 cm ø)

- 1.** Pour la pâte : mettez les amandes avec la moitié de la farine dans le robot et broyez finement. Tamisez sur le plat de travail le reste de la farine avec la cannelle et le clou de girofle en poudre. Ajoutez le mélange farine-amandes, creusez une fontaine au centre. Mettez le beurre, l'œuf, le sucre, le sel, le jus de citron et son zeste dans la fontaine. Mélangez les ingrédients du bout des doigts, incorporez peu à peu la farine jusqu'à ce que de grosses miettes se forment. Roulez la pâte en boule ; si elle est trop collante, incorporez encore un peu de farine.
- 2.** Pétrissez la pâte sur le plan de travail fariné encore 1–2 minutes jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Mettez la pâte enveloppée d'un film alimentaire au frais 1–2 heures.
- 3.** Pour la garniture : triez les framboises et lavez-les uniquement si nécessaire. Mettez le sucre et les framboises dans une casserole, faites chauffer et laissez réduire en remuant pendant 10–12 minutes jusqu'à obtenir une confiture épaisse. Réservez au frais. Passez la moitié de la confiture de framboises au chinois à l'aide d'une cuillère en bois pour enlever une partie des pépins, puis remettez-la dans la confiture restante.
- 4.** Beurrez le moule. Saupoudrez le plan de travail d'un peu de farine. Abaissez deux tiers de la pâte en un grand cercle d'environ 28 cm de diamètre, remettez le reste de la pâte dans le film alimentaire.
- 5.** Posez délicatement le cercle sur le rouleau à pâtisserie et glissez-le dans le moule. Pressez le fond. Coupez la pâte débordant du moule. Formez un bord en pressant la pâte avec le pouce.



6. Étalez la confiture sur le fond de pâte. Formez un grand rectangle de 15 x 30 cm avec le reste de la pâte et découpez-y des lanières de 1 cm de large à l'aide d'une roulette à pâtisserie. Disposez les lanières en croisillons sur la confiture. Coupez ce qui dépasse.

7. Abaissez le reste des lanières en une pâte fine. Avec la roulette à pâtisserie, découpez des lanières de 1 cm de large. Badigeonnez le bord de la pâte d'eau froide et appuyez-y fermement les nouvelles bandes. Laissez reposer la tarte de Linz dans son moule 15 minutes environ. Préchauffez le four et une plaque à 190 °C.

8. Faites cuire le gâteau sur la plaque à four très chaud 15 minutes jusqu'à ce que la pâte commence à dorer. Réduisez la température à 180 °C et laissez cuire le gâteau 25–30 minutes jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Laissez refroidir quelques minutes sur une grille. Ouvrez le bord du moule et retirez-le, puis laissez glisser la tarte de Linz du fond du moule sur la grille à pâtisserie et laissez-la refroidir. Saupoudrez de sucre glace environ 30 minutes avant de servir.

Kouglof

Des raisins secs et des amandes ou des noisettes hachées sont indispensables pour cette pâtisserie classique. Saupoudré de sucre glace, il est encore deux fois plus beau.

INGRÉDIENTS

150 ml	de lait
2 c. à s.	de sucre
150 g	de beurre froid, un peu pour le moule
½	cube de levure (20 g)
500 g	de farine de blé (type 550)
1 c. à c.	de sel
3	œufs battus
100 g	de raisins secs
100 g	d'amandes, blanchies et émondées
	sucre glace pour saupoudrer

Pour un moule à kouglof (contenance 1 l)

- 1.** Faites bouillir le lait dans une casserole. Laissez-en tiédir 4 cuillerées à soupe dans une tasse. Mettez le sucre et le beurre dans le reste du lait et mélangez jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Laissez refroidir.
- 2.** Dissolvez la levure dans du lait tiède en remuant. Tamisez la farine et le sel dans un saladier. Ajoutez le lait avec la levure, les œufs et le mélange lait-beurre. Mélangez le tout avec les crochets malaxeurs du mixeur jusqu'à obtention d'une pâte molle. Continuez à malaxer 5–7 minutes jusqu'à ce qu'elle devienne élastique et collante et se détache de la paroi du saladier. Recouvrez le saladier d'un torchon et laissez reposer la pâte à un endroit chaud 1–1½ heure jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.
- 3.** Pendant ce temps, beurrez le moule et mettez-le au congélateur environ 10 minutes, jusqu'à ce que le beurre soit dur, puis beurrez-le à nouveau. Versez de l'eau bouillante sur les raisins secs et laissez-les macérer.
- 4.** Pétrissez à nouveau la pâte. Égouttez les raisins secs, mettez-en 7 de côté. Mettez également 7 amandes de côté et hachez le reste. Incorporez le reste des raisins secs et les amandes hachées à la pâte en pétrissant. Répartissez les raisins secs et les amandes mis de côté sur le fond du moule. Mettez la pâte dans le moule, couvrez d'un torchon et laissez lever à un endroit chaud 30–40 minutes. Préchauffez le four à 190 °C.
- 5.** Faites cuire à four très chaud 45–50 minutes jusqu'à ce que la pâte soit levée et bien dorée. Sortez le gâteau du four, laissez-le tiédir dans le moule, démoulez sur une grille à pâtisserie et laissez refroidir complètement. Saupoudrez le kouglof de sucre glace juste avant de servir.

CONSEIL

La pâte du kouglof doit être molle et collante. Résistez à la tentation d'incorporer plus de farine pour avoir une pâte au levain plus ferme.





EUROPE DE L'EST ET DU SUD-EST

Des « contrées du bortsch » jusqu'à la presqu'île des Balkans : la cuisine de l'Europe de l'Est et du Sud-Est aussi diversifiée que les pays qui la composent : les régions côtières au sud des Balkans, par exemple, sont influencées par la cuisine méditerranéenne, tandis que dans d'autres régions on trouve des plats qui sont également populaires dans les pays alpins ; mais des influences orientales et asiatiques ont aussi enrichi la cuisine. Nous avons choisi pour vous des plats classiques du bortsch au goulash en passant par le bœuf Stroganoff – vous les accompagnerez d'un petit verre de bonne eau de vie pendant le repas (et non comme apéritif ni digestif) : à votre santé !



de g. Johann Neufeld, Artur Szwagrzyk



de g. Gabor Mosonyi, Tomas Mizerak, Predrag Kadijevic, Mario Lacen



Soupe de poisson de Szeged

Cette fameuse soupe nous vient du sud de la Hongrie – au bon goût, naturellement, de paprika, qui est produit en abondance dans la région de Szeged.

Pour 4 personnes

- 1.** Découpez les filets de poisson, réservez-les au réfrigérateur. Mettez les déchets de poisson (tête, arêtes, nageoires) dans une grande casserole. Ajoutez les oignons coupés en dés, les tomates et la moitié des rondelles de céleri aux déchets de poisson. Versez le sel, le paprika et les grains de poivre ainsi que 1,25 l d'eau. Portez le tout à ébullition et laissez mijoter 30 minutes.
- 2.** Filtrez le bouillon de poisson à la passoire au dessus d'une casserole. Ajoutez le vin et complétez le bouillon avec du fond de poisson, du sel et du poivre. Portez à nouveau à ébullition.
- 3.** Coupez les filets de poisson en morceaux, mettez-les dans le bouillon brûlant avec le reste du céleri et laissez-les mijoter sans remuer quelques minutes à feu doux jusqu'à ce que le poisson soit cuit.
- 4.** Répartissez les tranches de citron sur quatre assiettes à soupe. Versez la soupe de poisson dans les assiettes. Garnissez avec le vert du céleri ciselé.

INGRÉDIENTS

- | | |
|-----------|--|
| 1 kg | de poisson d'eau douce à chair blanche (par exemple brochet, sandre, silure) |
| 2 | oignons, coupés en petits dés |
| 2 | tomates, hachées |
| 2 | côtes de céleri-branche, coupées en rondelles, plus le vert du céleri |
| | sel |
| ½ c. à c. | de paprika doux |
| | quelques grains de poivre |
| | env. 50 ml de vin blanc |
| | fond de poisson (liquide, en bocal), si besoin |
| | poivre noir du moulin |
| 4–6 | tranches de citron bio, coupées en deux |

Goulash hongrois

Ce plat traditionnel des bergers doit son arôme exceptionnel au cumin et au paprika.

Pour 6 personnes

- 1.** Faites chauffer l'huile dans une grande casserole. Faites revenir la viande en plusieurs fois jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée de tous les côtés. Mettez les morceaux sur un papier absorbant et réservez.
- 2.** Réduisez le feu. Faites cuire les oignons 1–2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Mélangez l'ail, le cumin, le paprika en poudre et 2 cuillerées à soupe d'eau.
- 3.** Remettez la viande dans la casserole et mélangez. Couvrez d'eau à ras et portez à ébullition. Réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter doucement 1 heure jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
- 4.** Ajoutez les tomates, le concentré de tomates, le poivron et les pommes de terre. Salez et poivrez généreusement et portez à ébullition. Puis, laissez mijoter le tout 30 minutes à feu doux. Garnissez de persil haché et servez chaud accompagné d'un peu de crème aigre.

VARIANTE

Pour du goulash au poulet, remplacez la viande de porc par de la viande de poulet et le poivron rouge par un vert. À la place du paprika en poudre ordinaire, vous pouvez utiliser du paprika en poudre fumé (pimenton). Servez le goulash au poulet avec une petite cuillerée de crème aigre et de l'aneth haché.



INGRÉDIENTS

- 3 c. à s. d'huile neutre
- 800 g d'épaule de porc, coupée en cubes
- 1 gros oignon, grossièrement haché
- 1 gousse d'ail, hachée
- ½ c. à s. de graines de cumin
- 1–2 c. à s. de paprika doux en poudre
- 2 tomates, blanchies, pelées et coupées en dés
- 3 c. à s. de concentré de tomates
- 1 gros poivron rouge, épépiné et coupé en fines lamelles
- 2 pommes de terre à chair ferme, épluchées et coupées en cubes
- sel et poivre noir du moulin
- persil haché pour garnir
- crème aigre pour servir

Brochettes Ražnjići et riz Djuvec

Ces brochettes multicolores et leur riz au poivron ne sont pas seulement très populaires dans la péninsule balkanique.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

Pour les brochettes

300 g	d'épaule de porc maigre
300 g	d'agneau ou de blanc de poulet
200 g	de poivrons rouges et de poivrons verts
2	petits oignons rouges, coupés en quatre

Pour la marinade

4	gousses d'ail, finement haché
4 c. à s.	d'huile d'olive
1 c. à c.	d'herbes méditerranéennes (optionnel)
1 c. à c.	de paprika en poudre piquant
1 c. à c.	de sel
½ c. à c.	de poivre noir du moulin

Pour le riz Djuvec

100 g	de petits pois
1 c. à s.	d'huile d'olive
1	petit poivron rouge et un jaune, épépiné et coupé en petits dés
1	oignon, coupé en petits dés
200 g	de riz long
250 ml	de jus de tomate
	sel et poivre noir du moulin
125 g	d'Ajvar (condiment aux poivrons)

1. Pour les brochettes, coupez la viande en dés d'environ 2 cm. Laissez tremper des pics en bois minimum 30 minutes dans de l'eau froide afin d'éviter qu'ils ne brûlent par la suite. Pour la marinade, mélangez l'ail, l'huile d'olive, les herbes et les épices dans un saladier. Ajoutez-y la viande, couvrez et laissez mariner au moins 4 heures au réfrigérateur.

2. Pour le riz Djuvec, faites tremper les petits pois. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse ou dans une casserole et faites-y suer les poivrons et l'oignon. Ajoutez le riz et mélangez brièvement, mouillez avec le jus de tomate, assaisonnez avec le sel et le poivre et ajoutez l'Ajvar en mélangeant. Laissez mijoter environ 20 minutes en ajoutant peu à peu 250 ml d'eau. Ajoutez les petits pois environ 5 minutes avant la fin de la cuisson et mélangez bien.

3. Entre-temps, préchauffez le barbecue. Pour les brochettes, épépinez les poivrons et coupez-les en morceaux de la taille d'une bouchée. Retirez la viande du réfrigérateur, piquez alternativement la viande, des quartiers d'oignons et des morceaux de poivrons sur les brochettes et faites-les griller 5–6 minutes de chaque côté, jusqu'à obtenir la cuisson souhaitée et une couleur légèrement dorée. Dressez des assiettes avec le riz Djuvec et les brochettes et servez.



Millefeuille à la Prekmurje

INGRÉDIENTS

Pour la pâte sablée

100 g	de farine de blé (type 550)
100 g	de farine de blé lisse (type 405)
100 g	de beurre ou de saindoux, coupé en petits morceaux
	lait ou crème aigre pour malaxer

Pour la pâte à strudel

600 g	de farine de blé lisse (type 405)
4–5 c. à s.	d'huile neutre
1	œuf

Pour la garniture aux grains de pavot

200 g	de grains de pavot, finement moulus
80 g	de sucre
1	sachet de sucre vanillé

Pour la garniture au fromage blanc

1 kg	de fromage blanc (45% de teneur en matières grasses)
100 g	de sucre
2	œufs
1	sachet de sucre vanillé

Pour la garniture aux noix

300 g	de cerneaux de noix, en poudre
100 g	de sucre
1	sachet de sucre vanillé

Le millefeuille slovène « Prekmurska gibanica » ne se fait pas en un tour de main – la recette originale comprend plusieurs couches et sa préparation exige un peu de temps. Si vous devez faire vite, utilisez tout simplement de la pâte toute préparée et réduisez le nombre de couches.

Pour un moule en terre rond (32–35 cm Ø, 7–8 cm de haut)

- 1.** Pour la pâte sablée, tamisez les deux sortes de farine sur une planche à pâtisserie. Répartissez les morceaux de graisse et 1 pincée de sel par-dessus. Malaxez le tout en ajoutant du lait, de la crème aigre ou de l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Formez la pâte en boule et mettez au frais 30 minutes.
- 2.** Pour la pâte à strudel, tamisez la farine sur une planche à pâtisserie, formez une fontaine au centre. Mettez l'huile, une pincée de sel et l'œuf dans le creux et pétrissez les ingrédients. Incorporez de l'eau tiède jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et élastique. Façonnez la pâte en forme de miche, badigeonnez au pinceau avec un peu d'huile et laissez reposer 30 minutes.
- 3.** Pour la garniture aux grains de pavot, mélangez le pavot avec le sucre et le sucre vanillé. Pour la garniture au fromage blanc, mélangez à la fourchette le fromage blanc avec les autres ingrédients jusqu'à l'obtention d'une crème lisse. Pour la garniture aux noix, mélangez les noix avec le sucre et le sucre vanillé. Pour la garniture aux pommes, mélangez les lamelles de pomme avec le sucre et la cannelle. Pour le nappage à la crème, mélangez au fouet la crème aigre et les œufs. Pour le nappage au beurre, faites fondre le beurre ou le saindoux.
- 4.** Beurrez le moule généreusement. Abaissez la pâte sablée, foncez le moule. Piquez le fond plusieurs fois à la fourchette.
- 5.** Divisez la pâte à strudel en 9 morceaux. Abaissez chaque morceau en une couche très fine sur un grand torchon propre légèrement fariné, puis étirez-les à la main jusqu'à ce



qu'ils fassent la taille du moule. Badigeonnez un morceau d'huile et posez-le délicatement sur la pâte sablée.

6. Répartissez la moitié de la garniture aux graines de pavot sur la pâte sablée et la pâte à strudel dans le moule. Versez un peu de nappage de crème et de beurre. Étalez une deuxième couche de pâte à strudel par-dessus. Répartissez la moitié de la

garniture au fromage blanc par-dessus et versez un peu de nappage de crème. Étalez la troisième couche de pâte. Répartissez la moitié de la garniture aux noix par-dessus et versez un peu de beurre fondu. Étalez la quatrième couche de pâte. Répartissez la moitié de la garniture aux pommes par-dessus et versez un peu de nappage de crème. Répétez les quatre couches jusqu'à obtenir huit couches. Répartissez le reste du nappage à la crème et au beurre sur la dernière couche de strudel.

7. Préchauffez le four à 175 °C. Piquez le gâteau plusieurs fois avec un long et fin pic en bois et faites-le cuire à four chaud environ 1¼ heure. Sortez le gâteau du four, badigeonnez-le d'un peu de crème aigre que vous laisserez pénétrer. Saupoudrez le gibanica à volonté de sucre glace.

Pour la garniture aux pommes

1,5 kg de pommes acides, pelées, coupées en quartiers, évidées et coupées en fines lamelles
120 g de sucre
cannelle en poudre

Pour le nappage à base de crème

600 g de crème aigre
4 œufs

Pour le nappage à base de beurre

150 g de beurre ou de saindoux

Plus

sel
beurre pour le moule
huile pour badigeonner
farine pour étaler la pâte
crème aigre pour badigeonner
sucre glace pour saupoudrer

Bortsch

Quand il fait froid, peu de choses font plus envie qu'une assiette de cette superbe soupe rouge carmin avec ses savoureux ingrédients qui réchauffent.

Pour 8 personnes

INGRÉDIENTS

6	betteraves
	sel
60 g	de beurre
2	petites carottes hachées
2	petits oignons hachés
1	petit chou blanc, coupé en lamelles, sans le trognon
2	boîtes de tomates hachées (de 400 g)
2 l	de bouillon de poule ou d'eau
	poivre noir du moulin
1 c. à c.	de sucre
3–4	brins d'aneth, feuilles finement coupées
3–4	brins de persil, feuilles finement coupées
	jus d'un citron
2–3 c. à s.	de vinaigre de vin
125 g	de crème aigre

1. Faites cuire les betteraves dans une casserole d'eau salée 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

2. Egouttez et laissez refroidir. Puis, épluchez les betteraves et râpez-les. (Portez des gants en caoutchouc pour éviter que le jus des betteraves ne déteigne sur vos mains).

3. Faites fondre le beurre dans une grande casserole. Ajoutez les carottes et les oignons coupés en dés et faites suer 3–5 minutes en remuant. Ajoutez les lamelles de chou, les betteraves, les tomates, le bouillon ainsi que le sel, le poivre et le sucre. Portez le tout à ébullition et laissez mijoter 45–60 minutes. Assaisonnez la soupe et, si besoin, allongez-la avec un peu d'eau.

4. Juste avant de servir, incorporez les herbes, le jus de citron, le vinaigre ainsi que le sel et le poivre à votre goût. Versez la soupe dans des assiettes préchauffées et garnissez chaque portion d'une pointe de crème aigre.

Pâté de saumon russe

Ce « koulibiak » raffiné était déjà servi à la cour des tsars. La recette originale se prépare avec une pâte au levain.

Pour 4 personnes

- 1.** Abaissez un tiers de la pâte feuilletée en un rectangle (25 x 15 cm). Posez-la sur une plaque et piquez-la à intervalles réguliers à la fourchette. Mettez la pâte au frais 10 minutes. Préchauffez le four à 200 °C. Abaissez également le reste de la pâte et laissez-la également refroidir.
- 2.** Faites fondre le beurre dans une casserole à feu doux. Faites-y revenir les oignons coupés en dés 4–5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez les champignons et faites-les revenir à feu vif. Ajoutez le lait et laissez mijoter jusqu'à ce que les champignons soient tendres. Laissez refroidir le mélange.
- 3.** Faites cuire le fond de pâte à four très chaud 5–10 minutes jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Laissez refroidir sur une grille à pâtisserie.
- 4.** Mélangez le saumon avec les œufs, le riz, le persil et l'aneth. Incorporez le mélange de champignons, assaisonnez le tout de sel et de poivre. Répartissez la farce au saumon sur le fond de pâte. Recouvrez avec la deuxième feuille de pâte et rabattez les bords sous le fond de pâte. Coupez préalablement les bords trop longs.
- 5.** Découpez des petits poissons ou des feuilles dans le reste de la pâte. Faites un petit trou dans le pâté. Badigeonnez le pâté d'œuf battu et décorez avec les restes de pâte. Laissez pauser 15 minutes, puis badigeonnez à nouveau à l'œuf et faites dorer au four 25–30 minutes.



INGRÉDIENTS

450 g	de pâte feuilletée
30 g	de beurre
1	petit oignon, finement haché
50 g	de champignons, finement hachés
5 c. à s.	de lait
250 g	de saumon cuit, sans la peau et en miettes
2	œufs durs, épluchés et coupés en dés
125 g	de riz, cuit et refroidi
1 c. à s.	de persil finement haché
1 c. à s.	d'aneth finement haché
	sel et poivre noir du moulin
1	œuf battu



Bœuf Stroganoff

Pour le fameux bœuf Stroganoff aux herbes fraîches savoureux et parfumé, on marie des champignons coupés en fines lamelles à un beau filet de bœuf et de l'estragon au parfum d'anis.

Pour 4 personnes

- 1.** Coupez le filet de bœuf en tranches de 1 cm d'épaisseur, coupez les tranches en lamelles de 1 cm de largeur et d'environ 8 cm de longueur. Faites chauffer la moitié du beurre et de l'huile dans une poêle. Mettez-y les lamelles de bœuf, salez et poivrez et faites dorer 2–3 minutes à feu très vif sans cesser de remuer. Sortez le filet avec une écumoire et mettez-le dans un saladier.
- 2.** Faites chauffer le reste du beurre et de l'huile dans une casserole. Faites revenir les lamelles d'oignon à feu moyen en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'elles soient tendres et aient pris de la couleur. Sortez également les oignons avec une écumoire et mettez-les dans un saladier.
- 3.** Mettez les champignons dans une casserole et faites-les cuire 4–5 minutes jusqu'à ce que le liquide soit évaporé. Incorporez la farine et faites-la roussir rapidement. Mouillez avec le bouillon et portez à ébullition. Mélangez la sauce jusqu'à ce qu'elle prenne et soit onctueuse.
- 4.** Remettez les oignons dans la casserole. Salez et poivrez le tout et laissez mijoter 2 minutes. Incorporez la moutarde. Ajoutez la viande et son jus, mélangez et faites chauffer encore 2–3 minutes. Pour finir, incorporez la crème aigre et faites chauffer. La sauce ne doit en aucun bouillir sous peine de coaguler. Rectifiez encore une fois l'assaisonnement, parsemez d'estragon et servez immédiatement. À servir avec des tagliatelles fraîches.

INGRÉDIENTS

750 g	de filet de bœuf
30 g	de beurre
2 c. à s.	d'huile neutre
	sel et poivre noir du moulin
2	oignons, coupés en lamelles
250 g	de champignons, coupés en lamelles
1 c. à s.	de farine
125 ml	de bouillon de bœuf bouillant ou d'eau
2–3 c. à c.	de moutarde de Dijon
125 g	de crème aigre
4	brins d'estragon, feuilles hachées



Crêpes polonais à la crème et aux pommes caramélisées

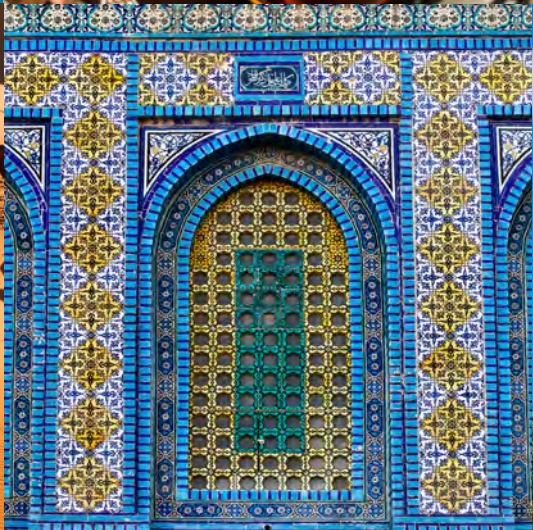
Ces « naleśniki » polonais sont très faciles à faire. Les pommes caramélisées donnent à ces crêpes très fines une note sucrée et fruitée.

Pour 6 personnes

- 1.** Tamisez la farine et une pincée de sel dans un saladier. Creusez une fontaine au milieu. Ajoutez l'œuf et un peu de lait. Mélangez le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Incorporez peu à peu le reste du lait, puis battez au fouet électrique pour éliminer les grumeaux. Mettez la pâte au frais 15 minutes.
- 2.** Faites fondre le beurre et le sucre dans une poêle à feu doux. Faites fondre le sucre en remuant. Ajoutez les rondelles de pommes et faites cuire 5–10 minutes jusqu'à ce que le sucre caramélise. Retirez les pommes du feu et gardez-les au chaud.
- 3.** Faites chauffer un peu d'huile dans une petite poêle, répartissez bien en inclinant, puis retirez le surplus. Mélangez bien la pâte. Par crêpe, répartissez 2 cuillerées à soupe de pâte dans la poêle en la faisant pivoter. Faites cuire la pâte 1–2 minutes, puis retournez la crêpe avec une cuillère en bois et laissez cuire 1 minute. Glissez-la sur une assiette préchauffée. Procédez de la même façon avec le reste de la pâte.
- 4.** Mélangez la crème jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Pour servir garnissez chaque crêpe d'un peu de pommes caramélisées et de crème. Pliez les crêpes et saupoudrez généreusement de chocolat râpé.

INGRÉDIENTS

50 g	de farine tamisée
	sel
1	œuf battu
150 ml	de lait
1–2 c. à s.	de beurre
2–3 c. à s.	de sucre roux
4	pommes à peau rouge, évi- dées et coupées en rondelles
	huile pour la friture
150 g	de crème
125 g	de chocolat noir, râpé

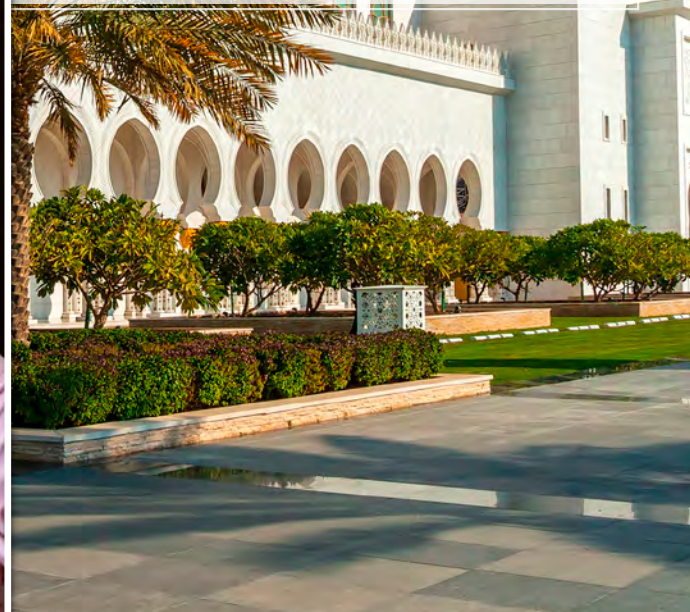


ÉMIRATS ARABES UNIS

Cette cuisine, une fête pour tous les sens ! Des parfums et des épices exotiques rendent inoubliable la dégustation des plats typiques à base d'agneau, de poulet ou de bœuf, accompagnés de riz et de légumes. Même ceux qui aiment le poisson et les fruits de mer y trouveront leur compte, tout comme les amateurs de sucré avec des desserts paradisiaques à base de dattes, de miel et de noix. Nous avons choisi pour vous ce que nous considérons « le top » et espérons que vous tomberez, comme nous, sous le charme !



de g. Mohamed Naoufel Boufaied, Michael Behr



Muhammara

Cette délicieuse crème de poivrons arabe se sert généralement avec des tranches grillées de pain non levé ou des jeunes carottes et des bâtonnets de céleri. Traditionnellement, on utilise un pilon et un mortier pour broyer les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte. Vous pouvez aussi les préparer dans un robot ou avec un mixeur.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

3	poivrons rouges
2	piments rouges
150 ml	d'huile d'olive
150 g	de cerneaux de noix
2–3 c. à s.	de miettes de pain blanc (ou de la chapelure)
2 c. à s.	de sirop de grenade jus d'un citron
1–2 c. à c.	de miel
2–3	gousses d'ail, grossièrement hachées
1–2 c. à c.	de poudre de cumin
1	petite botte de persil plat, finement haché
	sel

1. Préchauffez le four à 200 °C. Posez les poivrons et les piments sur une plaque de cuisson, versez la moitié de l'huile et laissez-les rôtir 1 heure en les retournant dans l'huile de temps en temps jusqu'à ce que la peau devienne noire et se boursoufle. Sortez-les du four, laissez-les refroidir 5 minutes, puis mettez-les dans un sachet de congélation. Fermez-le et mettez-le de côté.

2. Mettez les noix sur une plaque et faites-les rôtir 10 minutes environ.

3. Mettez les poivrons et les piments sur une planche en bois, enlevez la peau, épépinez et hachez grossièrement. Passez les noix, les miettes de pain blanc, le sirop de grenade, le jus de citron, le miel, l'ail et le cumin dans un robot ou au mixeur et réduisez-les en purée. Pendant le broyage, ajoutez le reste de l'huile et une grande partie du persil. Assaisonnez la crème de sel et mettez-la dans un joli saladier, garnissez avec le reste du persil et servez.

VARIANTE

Pour une muhammara plus crémeuse, mélangez la recette de base avec 2–3 cuillerées à soupe de « labné », le yaourt traditionnel égoutté.



Falafels

Ces petites boules croustillantes à base de purée de pois chiche sont délicieuses chaudes comme froides. Glissez-les dans un pain arabe sortant du four avec de fines lamelles de romaine, des dés de concombre et du yaourt salé et poivré – un snack végétarien hors pair !

INGRÉDIENTS

250 g	de pois chiches secs, trempés pendant la nuit
1 c. à s.	de tahin
1	gousse d'ail, écrasée
1 c. à c.	de sel
1 c. à c.	de cumin en poudre
1 c. à c.	de curcuma en poudre
1 c. à c.	de coriandre en poudre
½ c. à c.	de poivre de Cayenne
2 c. à s.	de persil finement haché
	jus d'un petit citron
	huile pour la friture

Pour 12 falafels

- 1.** Égouttez les pois chiches et hachez-les finement dans un robot ou un mixeur avec le tahin, l'ail, les épices, le persil et le jus de citron sans en faire une purée.
- 2.** Mettez le mélange au réfrigérateur minimum 30 minutes (maximum 8 heures) dans un saladier couvert.
- 3.** Mains humides, formez 12 petites boules légèrement aplaties à partir de ce mélange.
- 4.** Versez dans une casserole profonde ou dans un wok 5 cm d'huile. Faites chauffer l'huile à forte température et faites-y frire les falafels 3–4 minutes par portion jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Laissez égoutter sur du papier absorbant et servez chaud ou froid.



Omelette arabe

Ces fameuses omelettes arabes, appelées « eggah », sont épaisses et très savoureuses, elles ressemblent à la traditionnelle tortilla espagnole.

Pour 4 personnes

1. Préchauffez le four à 180 °C. Saupoudrez les courgettes d'un peu de sel, réservez-les 15 minutes, puis rincez-les et tamponnez-les pour les sécher.
2. Faites chauffer l'huile et le beurre dans une poêle à fond épais. Ajoutez les lamelles d'oignon et faites-les brunir. Ajoutez les courgettes et faites cuire jusqu'à ce que les oignons et les courgettes soient dorés. Incorporez la menthe, puis laissez refroidir le mélange.
3. Essorez le pain, émiettez-le avec les doigts et ajoutez-le aux œufs. Mélangez bien le tout, incorporez le mélange à base de courgettes et rectifiez l'assaisonnement.
4. Graissez une poêle allant au four, remplissez-la avec le mélange œufs-courgettes et faites cuire au four environ 30 minutes jusqu'à ce que l'omelette ait gonflé et soit légèrement dorée. Partagez l'omelette en 4–6 portions et servez-la garnie de persil et de quartiers de citron.



INGRÉDIENTS

- 2 courgettes, coupées en fines lamelles en biais
- sel
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de beurre et un peu pour graisser la poêle
- 1 oignon, coupé en deux et en fines lamelles
- 1 petite botte de menthe, finement hachée
- 2–3 tranches de pain, sans la croûte, trempé dans un peu de lait
- 8 œufs battus
- poivre noir du moulin
- 1 petite botte de persil plat, finement haché
- 4–6 quartiers de citron

Pain non levé aux pois chiches

Ce plat simple aux pois chiches relevés, servis sur du pain non levé grillé, est un plat du Moyen Orient qui se prépare avec du pain de la veille. Il est apprécié comme en-cas pour la route mais se consomme aussi en famille à la maison à n'importe quel moment de la journée.

INGRÉDIENTS

250 g	de pois chiches secs, mis à tremper pendant la nuit
2	feuilles de laurier
3–4	grains de poivre noir
600 g	de yaourt épais et crémeux
3–4	gousses d'ail, écrasées
	sel et poivre noir du moulin
3–4	pains arabes non levés
1	gros oignon, grossièrement haché
2–3 c. à s.	d'huile d'olive
	jus d'un citron
1–2 c. à c.	de graines de cumin
1–2 c. à c.	de paprika fumé (pimentón)
2 c. à c.	de menthe séchée

Pour 4 personnes

1. Égouttez les pois chiches et mettez-les dans une casserole avec les feuilles de laurier et les grains de poivre. Couvrez avec suffisamment d'eau et portez le tout à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter les pois chiches 1 heure jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Pendant ce temps, mélangez dans un saladier le yaourt avec la moitié de l'ail et assaisonnez de sel et de poivre. Toastez le pain arabe, faire des petits morceaux et disposez-les sur un plat.
3. Égouttez les pois chiches et réservez environ 4 cuillerées à soupe du liquide de cuisson. Mettez les pois chiches encore chauds dans un saladier, retirez les feuilles de laurier et les grains de poivre et ajoutez l'oignon, l'huile, le jus de citron, le reste de l'ail, le cumin, le paprika et la menthe tout en réservant un peu de menthe.
4. Humectez les morceaux de pain avec le liquide recueilli et répartissez les pois chiches par-dessus. Arrosez de yaourt et garnissez avec le reste de menthe.

VARIANTE

Faites griller en plus 2 cuillerées à soupe de pignons de pin jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et prennent un arôme de noisette. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de beurre et laissez-le fondre, puis répandez le mélange sur le yaourt avec le reste de menthe. Servez immédiatement tant que les pois chiches sont chauds.





Cuisses de poulet marinées

Ce poulet mariné aux épices se prépare au four, mais est également excellent en grillade. Accompagné d'une savoureuse sauce piquante à l'ail, il a un goût exceptionnel.

Pour 4 personnes

- 1.** Fendez les cuisses de poulet au niveau de l'articulation, puis incisez la viande plusieurs fois profondément. Mélangez tous les ingrédients de la marinade et assaisonnez de sel et de poivre. Mettez la viande dans un grand sac de congélation et ajoutez la marinade. Fermez le sac et malaxez jusqu'à ce que la marinade recouvre uniformément le poulet. Laissez reposer au frais au moins 3 heures, de préférence toute la nuit.
- 2.** Préchauffez le four à 180°C. Pour la sauce, mettez l'ail avec une pincée de sel, 2 cuillerées à café de jus de citron, l'huile neutre et l'huile d'olive dans un bol mélangeur ou dans un robot. Mélangez 1–2 minutes au batteur électrique ou au robot jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajoutez le reste du jus de citron et 1 cuillerée à soupe d'eau et mélangez. Rectifiez la sauce avec du sel et du poivre.
- 3.** Sortez le poulet du sac de congélation en secouant pour enlever l'excédent de marinade, salez les morceaux de poulet et disposez-les côte à côte de façon aérée dans une sauteuse. Faites cuire au moins 12 minutes de chaque côté à four très chaud jusqu'à ce que le jus que le poulet rend soit clair. Puis, couvrez les morceaux de poulet avec une feuille d'aluminium et continuez la cuisson pendant 10 minutes de plus. Ensuite, laissez-les reposer à four éteint pendant 10 minutes. Sortez les morceaux de poulet du four, garnissez de fines herbes. Servez le poulet avec des quartiers de citron et de la sauce à l'ail.

INGRÉDIENTS

- 8 petites cuisses de poulet
- 1–2 c. à s. de fines herbes hachées (par exemple coriandre, menthe et persil) pour garnir
- des tranches de citron pour servir

Pour la marinade

- 5 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de yaourt grec
- jus et zeste râpé d'un petit citron bio
- ½ c. à c. de sumach (disponible dans les épiceries fines turques)
- ½ c. à c. de cannelle en poudre
- 1 c. à c. de thym haché
- 1 c. à c. de menthe séchée, hachée
- 1 c. à c. de graines de sésame en poudre
- sel et poivre noir du moulin

Pour la sauce à l'ail

- 3–4 gousses d'ail, écrasées
- sel
- 3 c. à c. de jus de citron
- 3 c. à s. d'huile neutre
- 5 c. à s. d'huile d'olive
- poivre noir du moulin

Boulgour aux crevettes et aux gombos

Ce plat fameux est aussi bon chaud que froid. Chaud, on le sert avec une salade verte comme repas du soir. Froid, il fera de l'effet lors d'un buffet.

INGRÉDIENTS

400 g	de boulgour
8 c. à s.	d'huile d'olive
2	oignons rouges, coupés en dés
400 g	de gombos, coupés en morceaux
6	gousses d'ail, finement hachées
650 g	de crevettes crues, épluchées et vidées
1	grosse botte d'aneth, hachée
1	verre de vin blanc
	sel et poivre noir du moulin

Pour 8 personnes

- 1.** Préchauffez le four à 150 °C. Faites cuire le boulgour dans de l'eau bouillante en suivant les indications du paquet, puis aérez-le à la fourchette.
- 2.** Pendant ce temps, faites chauffer l'huile à feu moyen dans une grande casserole. Faites-y revenir les oignons coupés en dés environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les gombos et faites-les revenir 2 minutes. Incorporez l'ail et les crevettes et faites cuire en remuant fréquemment 2–3 minutes jusqu'à ce que les crevettes soient roses.
- 3.** Ajoutez l'aneth, mouillez avec le vin et faites bouillir 2 minutes. Versez le boulgour. Assaisonnez la sauce avec du poivre et du sel et mettez le tout dans un plat allant au four. Recouvrez le plat d'une feuille d'aluminium et mettez à four très chaud 20 minutes, remuez de temps en temps. Servez chaud ou froid.



Muhallabia

Les puddings orientaux sont tout simplement un délice. En général, ils sont faits à base de fine farine de riz et souvent parfumés à l'eau de fleurs.

INGRÉDIENTS

60 g	de farine de riz fine
1 l	de lait
125 g	de sucre
2–3 c. à s.	d'eau de rose
2 c. à s.	de sucre glace pour saupoudrer
1	poignée de pistaches, finement hachées, pour décorer

Pour 6 personnes

- 1.** Mélangez dans un petit saladier la farine de riz avec un peu de lait pour obtenir une pâte légère. Versez le lait dans une casserole épaisse et ajoutez le sucre. Portez le lait à ébullition et remuez jusqu'à ce que le sucre soit dissous.
- 2.** Réduisez la chaleur et mélangez 1–2 cuillerées de lait bouillant dans la pâte à riz, puis mettez la pâte à riz dans la casserole. Mélangez bien afin d'éviter la formation de grumeaux. Faites bouillir le lait à nouveau et pour finir, incorporez l'eau de rose.
- 3.** Réduisez à nouveau la chaleur et laissez mijoter le mélange 20 minutes à petit feu tout en remuant jusqu'à ce qu'il épaississe et puisse recouvrir le dos d'une cuillère.
- 4.** Mettez le pudding dans un joli saladier ou répartissez-le dans plusieurs coupelles et laissez refroidir en laissant une peau se former. Mettez le pudding au frais et juste avant de servir, saupoudrez de sucre glace et décorez avec des pistaches.

VARIANTE

Ce pudding est également délicieux si l'on remplace l'eau de rose par de l'eau de fleur d'oranger ou si l'on combine les deux.



Dattes fourrées

Cette célèbre sucrerie arabe est préparée pour les fêtes, au cours desquelles on offre des dattes en signe d'hospitalité.

Pour 8 personnes

1. Partagez les cerneaux de noix dans le sens de la longueur pour les couper en quatre. Dans l'ouverture de la datte, là où le noyau a été enlevé, mettez un quart de noix.
2. Posez les dattes fourrées l'une près de l'autre dans un moule rectangulaire légèrement graissé (23 x 18 cm) de manière à former une couche plane.
3. Faites chauffer le beurre avec le sucre dans une petite casserole jusqu'à ce que le beurre soit fondu, puis incorporez la farine. Continuez à remuer jusqu'à ce que le mélange prenne une belle couleur dorée. Pour finir, répartissez le mélange de beurre sur les dattes sans laisser d'espace.
4. Laissez reposer le tout jusqu'à ce que le mélange adhère, puis parsemez les dattes de pistaches. Coupez les sucreries en petits carrés et servez avec du thé ou du café.

VARIANTES

Les dattes peuvent être également fourrées d'amandes émondées, d'un mélange de noix et noisettes hachées ou d'une crème d'amandes. On peut décorer les sucreries avec de la noix de coco râpée ou des pignons de pins grillés ou les saupoudrer de sucre glace.



INGRÉDIENTS

150 g	de cerneaux de noix, partagés en longueur
500 g	de dattes molles dénoyautées
225 g	de beurre
3–4 c. à s.	de sucre
225 g	de farine
1–2 c. à s.	de pistaches, finement hachées





de g. Thomas Johannesmeier, Valentina Lehrmann, Christian Wecek

CHINE

Bienvenue dans l'Empire du Milieu ! Dans ce pays en perpétuel changement avec ses nombreuses cuisines régionales traditionnelles, une chose est sûre : le wok est indispensable. La cuisine asiatique a même un nom spécial pour cet « arôme du wok » bien spécial : Wok hei. Pour y parvenir, on a besoin d'un wok culotté que l'on fait chauffer sur la flamme à plus de 200 °C. Les ingrédients y sont saisis en remuant constamment, ils peuvent légèrement attacher et obtiennent ainsi l'arôme souhaité. Du doux à l'aigre, du salé au piquant : découvrez la variété des arômes de la cuisine chinoise en dégustant les spécialités que nous avons sélectionnées pour vous !



INGRÉDIENTS

Pour la marinade et le poisson

1 c. à s.	de sauce de soja claire
1 c. à s.	de sauce de poisson
1 c. à s.	d'huile de sésame grillé
1 c. à s.	de mirin (vin de riz)
1 c. à c.	de sucre
	jus d'un citron vert
500 g	de vivaneau, coupé en dés de 2–3 cm

Pour le bouillon de mangue

2	tiges de citronnelle, finement hachées
2 c. à s.	d'huile neutre
1	piment thaï, évidé et coupé en fines lamelles
4	oignons nouveaux, coupés en rondelles fines
1	morceau de gingembre (5 cm), coupé en fines lamelles
4	gousses d'ail, grossièrement hachées
4	petites mangues vertes (pas mûres), pelées et coupées en petits dés
2 c. à c.	de sucre roux muscovado
2 c. à s.	de vinaigre de riz
1 l	de fond de poisson
8	feuilles de combava, déchirées ou zeste râpé d'un citron vert bio et un peu de jus de citron vert
1 c. à s.	de sauce de poisson

Plus

100 g	de nouilles à wok instantanées
100 g	de haricots verts fins, coupés en deux
	sel
2 c. à s.	de coriandre hachée
1 c. à s.	de feuilles de menthe ciselées

Bouillon de mangue au vivaneau

Un plat unique ! La citronnelle et les feuilles de combava confèrent à cette soupe une note citronnée fraîche et aromatique.

Pour 4 personnes

- 1.** Pour la marinade, mélangez la sauce de soja, la sauce de poisson, l'huile de sésame, le mirin, le sucre et le jus de citron vert. Arrosez le poisson de ce jus et mettez-le au frais 20 minutes.
- 2.** Pour le bouillon, écrasez la citronnelle dans le mortier avec un peu d'eau pour obtenir une pâte. Faites chauffer l'huile à feu vif dans une grande casserole. Faites revenir le piment, les oignons nouveaux, le gingembre et l'ail pendant 30 secondes. Ajoutez les dés de mangue et faites-les revenir 1 minute. Incorporez le sucre jusqu'à ce qu'il caramélise. Ajoutez le vinaigre, la citronnelle, le fond de poisson, les feuilles de citron vert et la sauce de poisson et faites bouillir le tout.
- 3.** Mélangez les nouilles, les haricots et le poisson (sans la marinade). Faites mijoter la soupe 3–5 minutes jusqu'à ce que les nouilles soient cuites et que le poisson se défasse légèrement. Assaisonnez la soupe de sel, parsemez de fines herbes et servez.



Viande de porc aigre-douce

INGRÉDIENTS

1 c. à s.	d'huile
1	oignon, épluché et coupé en huit
1 c. à s.	de fécule
300 ml	de bouillon de légumes très chaud
400 g	de restes de rôti de porc, coupé en lamelles
200 g	de pois gourmands, coupés en deux transversalement

Pour la sauce aigre-douce

2 c. à s.	de concentré de tomates
2 c. à s.	de sauce de soja claire
2 c. à s.	de jus d'ananas
2 c. à s.	de vinaigre de vin blanc
1 c. à s.	de sucre
	sel et poivre noir du moulin

La sauce aigre-douce va très bien avec la viande cuite à la vapeur et les pois gourmands.

Pour 4 personnes

- 1.** Pour la sauce, mélangez le concentré de tomates dans un saladier avec la sauce de soja, le jus d'ananas, le vinaigre et le sucre, assaisonnez de sel et de poivre.
- 2.** Faites chauffer le wok à feu moyen. Ajoutez l'huile et répartissez-la en faisant pivoter le wok. Faites revenir les oignons coupés en huit quelques minutes sans les laisser brunir. Mouillez avec la sauce et mélangez.
- 3.** Mélangez la fécule avec 1 cuillerée à soupe d'eau, ajoutez-la à la sauce avec le bouillon. Portez à ébullition sans cesser de remuer.
- 4.** Ajoutez la viande. Faites épaisir le tout à feu doux 15 minutes. Incorporez les pois gourmands et laissez cuire 5 minutes de plus. Puis, assaisonnez le plat de sel et de poivre et servez immédiatement. Servez avec du riz ou des nouilles.



Riz frit à l'œuf

L'art d'accomoder les restes à la chinoise – ou comment valoriser le riz restant.

Pour 4 personnes

1. Faites chauffer le wok à feu vif. Versez-y de l'huile. Faites revenir les oignons et le poivron 3–5 minutes en remuant jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais sans les laisser brunir.
2. Ajoutez le riz et remuez jusqu'à ce qu'il soit bien mélangé aux légumes et très chaud, poussez-le sur les côtés. Versez les œufs dans le wok et remuez jusqu'à ce qu'ils prennent.
3. Dès que les œufs ont la consistance d'œufs brouillés, mélangez tous les ingrédients, ajoutez la sauce de soja et servez immédiatement.

VARIANTE

Pour le riz frit aux légumes (non végétarien), prenez en plus du céleri haché, des petits pois, du pak choi coupé en petits morceaux, des piments Jalapeno doux ou d'autres légumes qui vous restent et ajoutez des dés ou des lamelles de viande rôtie ou de saucisse chinoise. Ajoutez les germes de soja à la dernière minute, sans quoi ils perdent leur croquant.



INGRÉDIENTS

- 1 c. à s. d'huile d'arachide ou de tournesol
- 1 oignon, coupé en dés
- 1 poivron rouge, épépiné et coupé en petits dés
- 500–650 g de riz cuit et froid
- 2 œufs battus
- 2 c. à s. de sauce de soja



Flétan aux épices chinoises

Ce plat dévoilera son fumet délicieux lors de l'ouverture de la papillote ; rien ne pourra se perdre entre le four et la table. Les ingrédients utilisés sont originaires de Chine, la méthode de cuisson vient de France. Des nouilles et des légumes à la poêle seront un accompagnement idéal.

Pour 4 personnes

1. Blanchissez les petits pois gourmands dans une grande casserole d'eau salée 1–2 minutes et égouttez-les ensuite dans une passoire. Hachez grossièrement trois quarts des haricots noirs fermentés.
2. Mélangez délicatement dans un saladier l'ail, le gingembre, les haricots entiers et hachés ou la sauce de haricots, la sauce de soja, le vin de Xérès, le sucre et l'huile de sésame, puis réservez.
3. Pliez un morceau de papier sulfurisé en deux (environ 30 x 35 cm). Dessinez un demi-cœur en partant de la pliure. Un bord de 8 cm de large doit rester libre autour du filet de poisson posé sur le papier. Découpez la forme dessinée avec des ciseaux et fabriquez 3 autres coeurs en papier. Ouvrez les coeurs et badigeonnez-les d'huile tout en laissant sur le pourtour un bord de 2,5 cm de large. Étalez l'œuf battu sur le bord du coeur en papier.
4. Préchauffez le four à 200 °C. Posez sur un côté du coeur en papier un quart des pois gourmands et un filet de flétan. Mettez sur chaque filet un mélange d'épices et parsemez d'un quart des oignons nouveaux. Pliez l'autre moitié du papier sur le poisson et rabattez les bords du papier deux fois pour bien fermer les petits paquets.
5. Tournez les extrémités des papillotes afin que du liquide ne puisse pas s'échapper pendant la cuisson. Posez les papillotes sur une plaque de cuisson et mettez à four chaud 10–12 minutes jusqu'à ce qu'elles gonflent. Disposez sur des assiettes préchauffées et laissez chaque convive ouvrir lui-même son paquet.

INGRÉDIENTS

125 g	de pois gourmands, préparés sel
30 g	de haricots noirs fermentés ou 2 c. à s. de sauce de haricots noirs
4	gousses d'ail, finement hachées
1	morceau de gingembre (2–3 cm), finement haché
3 c. à s.	de sauce de soja claire
2 c. à s.	de vin de Xérès sec
½ c. à s.	de sucre
1 c. à s.	d'huile de sésame
2 c. à s.	d'huile neutre
1	œuf, battu avec un peu de sel
4	filets de flétan sans peau (de 175 g environ)
4	oignons nouveaux, coupés en rondelles fines

Nouilles Dan-Dan

Une version simple de ce plat traditionnel de la province du Sichuan.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

300 g	de nouilles chinoises aux œufs sel
200 g	de fleurettes de brocoli
4 c. à s.	de sauce de soja
1 c. à s.	de tahin
1 c. à s.	de fécule
2 c. à c.	d'huile de sésame
2 c. à c.	d'huile de piment
1 c. à s.	de vinaigre balsamique
1 c. à c.	de sucre
150 ml	de bouillon de poule
2 c. à s.	d'huile de tournesol
2	gousses d'ail, finement hachées
1	morceau de gingembre (3 cm), finement haché
350 g	de viande de porc hachée
1	botte d'oignons nouveaux, finement hachés, pour décorer
50 g	de cacahouètes salées, hachées grossièrement, pour servir (optionnel)

1. Faites cuire les nouilles dans de l'eau salée en suivant les indications du paquet. Égouttez bien, puis mettez-les dans un saladier avec de l'eau froide pour que les nouilles ne s'agglutient pas. Pendant ce temps, mettez le brocoli dans une grande casserole d'eau salée bouillante et faites-le blanchir 2 minutes. Égouttez le brocoli à la passoire et refroidissez-le sous l'eau glacée.

2. Pour la sauce, mélangez la sauce de soja, le tahin et la fécule jusqu'à obtenir une pâte épaisse. Puis, incorporez l'huile de sésame, l'huile de piment, le vinaigre balsamique, le sucre et le bouillon.

3. Chauffez l'huile dans une wok. Faites-y revenir l'ail et le gingembre 1 minute jusqu'à ce que les deux prennent de la couleur. Ajoutez la viande hachée et faites revenir à feu vif jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Remuez fréquemment la viande et répartissez-la dans la poêle avec une cuillère en bois. Incorporez la sauce à la viande rôtie et laissez mijoter 2 minutes environ jusqu'à ce qu'elle épaississe.

4. Egouttez les nouilles et ajoutez-les au reste avec le brocoli. Faites cuire le tout en mélangeant. Décorez le plat avec des oignons nouveaux et éventuellement des cacahouètes et servez.

VARIANTE

Utilisez peu ou pas du tout d'huile de piment si vous avez des enfants à table. Pour les adultes, vous pouvez mettre l'huile de piment sur la table.



Canard en feuille de riz

Un repas traditionnel chinois qui réglera famille et amis. La poudre aux cinq épices donne aux cuisses de canard leur arôme asiatique typique.

INGRÉDIENTS

- 4 cuisses de canard
- 1 bonne c. à c. de poudre aux cinq épices
- 1 c. à c. de gros sel
- poivre noir du moulin
- 1 concombre, épluché
- 2 bottes d'oignons nouveaux
- 1 paquet de feuilles de riz (environ 200 g)
- 1 verre de sauce hoisin ou de sauce aux prunes asiatique (environ 300 g) pour servir

Pour 4 personnes

- 1.** Préchauffez le four à 160 °C. Piquez la peau des cuisses tout autour à la fourchette. Mélangez la poudre aux cinq épices, le sel et beaucoup de poivre dans un bol. Enduisez les cuisses du mélange d'épices.
- 2.** Disposez les cuisses avec la peau vers le bas sur une plaque et faites-les cuire à four chaud 45 minutes. Puis, augmentez la température du four à 220 °C, retournez les cuisses et continuez la cuisson 25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et bien cuites.
- 3.** Entretemps, préparez les légumes. Coupez le concombre en quatre dans le sens de la longueur et épépinez-le avec une cuillère à café. Partagez chaque quartier en quatre et coupez-les en fins bâtonnets. Coupez les oignons nouveaux en rondelles fines.
- 4.** Posez les cuisses de canard sur une planche. Avec un couteau bien aiguisé, détachez avec précaution la peau croustillante et la viande des os. Jetez les os. Dressez la viande et la peau sur une assiette et gardez au chaud.
- 5.** Faites chauffer les feuilles de riz en suivant les indications du paquet. Répartissez de la sauce hoisin et de la sauce aux prunes sur les feuilles de riz, puis recouvrez avec la viande et les légumes. Enroulez les feuilles de riz et servez.



Loup de mer vapeur à la chinoise

Le poisson est préparé de manière traditionnelle dans un panier en bambou dans le wok – très simple et spectaculaire à la fois.

Pour 4 personnes

1. Faites chauffer un peu d'eau dans un wok et posez un panier en bambou par-dessus.
2. Mélangez la sauce de soja avec l'alcool de riz et 4 cuillerées à soupe de gingembre. Entaillez le poisson des deux côtés à 2,5 cm d'intervalle. Badigeonnez le poisson à l'intérieur et à l'extérieur avec de l'huile de sésame et salez.
3. Parsemez un quart des oignons nouveaux sur un joli plat résistant à la chaleur. (Le plat doit entrer dans le panier en bambou et pouvoir contenir 2 poissons). Couchez 2 poissons sur les oignons nouveaux et arrosez avec la moitié du mélange de sauce soja.
4. Posez le plat dans le cuit-vapeur, fermez le panier en bambou et laissez le poisson cuire 10–12 minutes jusqu'à ce que le poisson se défasse légèrement. Sortez les poissons et réservez-les au chaud. Faites cuire les autres poissons à la vapeur de la même façon.
5. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans une petite casserole. Répartissez le reste des oignons nouveaux et du gingembre, l'ail, les piments et les zestes de citron vert sur les poissons. Arrosez le tout avec l'huile très chaude.



INGRÉDIENTS

- 8 c. à s. de sauce de soja foncée
- 8 c. à s. de vin de riz ou de vin de Xérès sec
- 6 c. à s. de gingembre frais haché
- 4 petits loups de mer (ou des snappers ou des dorades) prêts à cuire
- 2 c. à s. d'huile de sésame
- 1 c. à c. de sel
- 4 oignons nouveaux, coupés en lamelles
- 8 c. à s. d'huile de tournesol
- 4 gousses d'ail, finement hachées
- 2 p. etits piments rouges frais, épépinés et coupés en fines lamelles
- zestes de 2 citrons verts bio

Index

A, B

Aïoli 78
Bœuf bourguignon 70
Bœuf Stroganoff 129
Bortsch 126
Bouillon de mangue au vivaneau 148
Boulettes de viande suédoises accompagnées de sauce 12
Boulgour aux crevettes et aux gombos 142
Brioches fourrées aux cerises 110
Brochettes de poulet grillé à l'indonésienne 41
Brochettes Ražnjići et riz Djuvec 122

C, D

Canard en feuille de riz 156
Cannelloni aux épinards 102
Carpaccio 93
Chaussons de Cornouailles 22
Churros avec sauce au chocolat et au piment 89
Coq au vin 68
Crème brûlée 72
Crêpes polonais à la crème et aux pommes caramélisées 131
Crêpes au beurre à l'orange 74
Cuisses de poulet marinées 141
Dattes fourrées 145

E, F

Escabèche 80
Escalope viennoise et pommes de terre sautées 106
Falafels 136
Filet de carrelet au lard 42
Fisherman's Pie 24
Flétan aux épices chinoises 153
Fricassée de poulet et riz 55

G, H

Gâteau à la banane 28
Gâteau aux quetsches 61
Gâteau de crêpes suédois 16
Gâteau Forêt-Noire 60
Gazpacho 79
Goulash de pommes de terre 109
Goulash hongrois 121
Gratin d'endives 36
Harengs grillés au beurre moutarde 13

J, K

Janssons frestelse 10
Kaiserschmarrn 112
Kouglof 116

L, M

Loup de mer vapeur à la chinoise 157
Millefeuille à la Prekmurje 124
Muhallabia 144
Muhammara 134

N, O

Nouilles Dan-Dan 154
Omble chevalier poêlé à la meunière 54
Omelette arabe 137

P, Q

Paëlla 86
Pain de Noël scandinave 14
Pain non levé aux pois chiches 138
Pannenkoeken au fromage et au lard 43
Papas arrugadas 82

Pâté de saumon russe 127
Paupiettes de bœuf et chou rouge 52
Paupiettes de chou frisé 58
Poisson croustillant avec frites et rémoulade 44
Polenta al forno 92
Pudding vapeur au sirop 30
Quiche Lorraine 64

R

Ragoût de poisson espagnol 83
Ribollita du lundi 94
Risotto aux champignons 97
Riz au lait froid et sauce chaude aux fruits rouges 46
Riz frit à l'œuf 151
Roastbeef et Yorkshire pudding 26
Rôti rhénan mariné au vinaigre avec des boulettes de pommes de terre 56
Roulés à la cannelle 18

S

Salade de harengs aux pommes de terre et à la betterave 38
Salade de harengs superposée 8
Salade de pommes de terre bavaroise 51
Saltimbocca 101
Saucisses en pâte 23
Saumon avec sauce yaourt-menthe 9
Scones au babeurre 31
Soupe à l'oignon française 67
Soupe de lentilles au fenouil 96
Soupe de poisson de Szeged 120
Soupe de pommes de terre aux saucisses 50
Spaghetti aux fruits de mer 99
Strudel au fromage blanc, au pavot et aux abricots 111

T, V

Tartare de harengs nouveaux 39
Tarte aux poires normande 73
Tarte de Linz 114
Tortilla 85
Trifle aux cerises 33
Viande de porc aigre-douce 150





Penguin
Random
House

© 2015 Dorling Kindersley Verlag GmbH, Munich
Arnulfstraße 124, D-80636 Munich
sondervertrieb@dk-germany.de
Une entreprise de Penguin Random House Group
Service Creative Solutions & Corporate Sales
Nr. 2015-SS-047

Crédit photo

(abréviations: h=en haut, b=en bas, c= centre, g= à gauche, d= à droite, f=fond)

Fotolia: p. 2 hc: StefanieB., p. 6 hd: StefanieB., c: room_the_agency, p. 7 f: Iakov Kalinin, p. 11: ucky0, p. 19: StefanieB., p. 20 cg: balaph, c: Helen Hotson, cd: norbel, p. 21 f: Helen Hotson, p. 34 hc: KavalenkavaVolha, cg: Olha Rohulya, bd: Marco2811, p. 35 f: hanseat, p. 48 hc: Marco2811, cg: JFL Photography, bc: powell83, p. 49 f: Noppasinw, p. 62 hc: sinuswelle, c: Viktorija, cd: Zarya Maxim, bg: Iakov Kalinin, bc: cdr, p. 63 f: Punto Studio Foto, p. 75: Viktorija, p. 76 hg: carpaumar, hc: Veronika Galkina, cg: anilah, bd: dneveh, p. 77 f: mrks_v, p. 84: carpaumar, p. 90 cg: Francesco R Iacomino, bc: JFL Photography, p. 104 hg: mmphoto, hd: Creativemarc, c: Dieter Hawlan, cd: Schwoab, bg: marasescumarc, p. 105 f: pure-life-pictures, p. 118 hd: milosk 50, cg: bizoo_n, c: outchill, bd: christianbalate, p. 119 f: alexyres, p. 132 hc: MasterLu, hd: perikatipole, cg: Oleg Zhukov, c: danmir12, bc: Fotoimp, p. 133 f:

MasterLu, p. 146 c g: photography, bg: nicholashan, p. 147 f: zhu difeng

Shutterstock: p. 55: Karl Allgaeuer, p. 60: wsf-s, p. 118 hc: Bajnoci Peter, p. 125: Bajnoci Peter

Stockfood: p. 15: Persson, Per Magnus, p. 37: Kirchherr, p. 100: Gräfe & Unzer Verlag/Fotos mit Geschmack, p. 120: Eising Studio - Food Photo & Video

Photocuisine: p. 39: Studio

Brigitte Sporrer: p. 2 hd, bc, p. 48 hd, bg, bd, p. 50, 51, 54, 104 bc, p. 107, 110, 111, 113

Hans Gerlach et Silvio Knezevic: quatrième de couverture hc, p. 104 hc, p. 108

Linn Schmidt: p. 53, 57, 59, 61

TLC Fotostudio: p. 123

nobilia: première de couverture h, bc, quatrième de couverture hg, bg, p. 5, 7 h, p. 21 b, p. 35 h, b,

p. 49 b, p. 63 h, b, p. 77 h, p. 91 h, b, p. 105 b, p. 119 h, b, p. 133 b, p. 147 h

Toutes les autres photos: DK

Recette p. 10: Ulrike Kraus

Recette p. 122: TLC Fotostudio

Recette p. 39, 55, 120: Monika Judä

Recette p. 109: Hans Gerlach et Susanna Bingemer

Recette p. 50, 51, 54, 106, 110, 111, 112: Julia Skowronek

Recette p. 53, 56-57, 58, 61: Birgit Hamm et Linn Schmidt

Toutes les autres recettes: DK

Traduction française: Brigitte Burkart

Suivi éditorial de l'édition française: Mathilde Burgart

Suivi éditorial de l'édition allemande: Susanne Bodensteiner, Dr. Bettina Gratzki, Hannah Schrott

Coordination de la fabrication: Saskia Bemmman

Conception graphique et mise en page: Laura Schweiger, Steffen Bollermann

Imprimé en Slovaquie par TBB a.s.

www.dorlingkindersley.de (B2B)

