

# DU MONDE DANS TA CUISINE

**VOYAGE CULINAIRE AVEC LES ÉTUDIANTS DE  
L'ANNÉE 1**



**"Machboos Viande (Riz et viande) Koweït**



**Ingrédients :**

poulet ou agneau, oignons, épices, herbes aromatiques, ail, sel, poivre

**Préparation :**

D'abord, lavez la viande et plongez –la dans l'eau bouillante .

Ensuite, tandis que la viande cuit, ajoutez les oignons, les herbes, les épices, l'ail , mélangez le tout et couvrez-le .

Faites cuire pendant 1 heure.

Après ajoutez le riz et gardez le niveau d'eau au-dessus du riz. Faites cuire pendant 20 minutes. C' est prêt à être servi avec la viande.

## Les Tequeños au Fromage du Venezuela



Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients pour 30 tequeños

- 500 g de farine de blé
- 250 g de margarine
- 180 cl de l'eau
- 1 cuillère à café de sel
- 300 g de fromage coupé en morceaux
- 1 œuf

Préparation :

- 1- Faire fondre les 250 g de margarine, puis mélanger dans un bol la margarine, le sel , la farine, l'œuf et l'eau, pétrir jusqu'à obtenir une pâte homogène et flexible.
- 2- Répandre de la farine sur la table , et étaler la pâte jusqu'à ce qu' elle soit fine.
- 3- Couper la pâte en minces bandes.
- 4- Enrouler avec du fromage.
- 5- Faire chauffer l'huile et faire frire les rouleaux.
- 6- Après, les déposer sur du papier absorbant.
- 7- Voila, servir seul ou avec de la viande, du poulet ou autre chose.

## Poulet Biryani (Bangladeshi et Subcontinental)



Temps de préparation : 20 minutes, Temps de cuisson : 120 minutes

### Ingrédients (pour 6 personnes) :

1 poulet de 1 kg environ, coupé en morceaux

2 oignons moyens hachés , 2 cuillères à café de pâte d'ail , 2 cuillères à café de pâte de gingembre

1 tasse de yaourt, 2 petites tomates et 2 cuillères à café de concentré de tomate, 1 cuillère à café de piment rouge en poudre, 2 cuillères à café de coriandre en poudre, 1/4 de cuillère à café de curcuma, sel, 4-5 [clous de girofle](#), 2 bâtonnets de cannelle , 100 g d'épinards

Pour les autres épices :

4-5 cuillères à soupe d'huile, 2 oignons moyens émincés, 1 cuillère à soupe de raisins, 1 cuillère à soupe d'amandes, 2 cuillères à soupe de feuilles de coriandre fraîche hachées, 2 cuillères à soupe de feuilles de menthe hachées, 2-3 piments verts hachés, 1 cuillère à café de garam massala, 1/4 cuillère à café de safran, 1/4 tasse de lait (50 ml), 1/4 cuillère à café d'essence de rose

Pour le riz :

- 3 tasses (600 g) de riz Basmati lavé et préalablement trempé
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 5-6 clous de girofle
- 5-6 graines de cardamome verte
- 6 tasses de bouillon de poule

### Préparation :

Faire chauffer de l'huile dans une casserole. Y jeter les clous de girofle et les cardamomes, puis le riz et faire revenir 4-5 mn. Ajouter le bouillon, de l'eau et du sel.

Faire cuire le riz jusqu'à absorption complète de l'eau. Oter le couvercle. Aérer le riz à l'aide d'une fourchette et laisser refroidir.

Cuisson du poulet : chauffer 4-5 cuillères à soupe d'huile dans une casserole à fond épais.

Faire revenir les amandes jusqu'à ce qu'elles prennent une belle teinte dorée. Les retirer de la poêle. Procéder de la même manière avec les raisins. Faire frire les oignons émincés. Écraser le safran dans une 1-2 cuillères à café de lait. Ajouter le reste de lait (1/2 tasse). Incorporer environ 1/4 cuillère à café d'essence de rose.

Dans la même poêle, préparer le poulet avec 3-4 cuillères à soupe d'huile. Y ajouter la cannelle et les clous de girofle et dès leur changement de couleur et de forme, ajouter les oignons hachés et les faire frire jusqu'à ce qu'ils deviennent bruns.

Dans un bol, mélanger la pâte d'ail et de gingembre, le piment, la coriandre en poudre, le curcuma et le sel, et une 1/2 tasse d'eau et verser dans la poêle. Faire cuire 2-3 minutes puis, et seulement alors, incorporer le yaourt battu et les tomates coupées en dés. Cuire à feu doux jusqu'à ce que les épices et l'huile commencent à se séparer.

Ajouter le poulet. Cuire 5-8 minutes puis ajouter 1/2 tasse d'eau chaude. Couvrir et laisser cuire jusqu'à cuisson complète. La sauce doit bien couvrir les morceaux.

Au bout de 10 mn, arrosez avec 2 dl d'eau, couvrez et laissez cuire environ 40 mn à feu doux. Lorsque le liquide dans la cocotte a réduit de moitié environ (environ 1/4 d'heure), ajoutez les épinards. Laissez mijoter le temps restant.

Dernière étape : utiliser un plat qui va au four. Verser 1-2 cuillères à soupe d'huile dans le fond du plat.

Partager le riz en trois parts égales et le curry de poulet en deux parts. Verser une part de riz dans le fond du plat. Y verser un peu du mélange riz et safran. Parsemer ensuite d'oignons frits, de raisins, des épices, des piments verts, de coriandre hachée et des feuilles de menthe. Couvrir et répéter le processus. Puis, répartir sur le dessus un peu de safran et parsemer le reste sur le riz.

Recouvrir d'une feuille de papier d'aluminium et remettre le couvercle. Mettre une 1/2 h au four ..

Mughlai Paratha Bangladesh

Ingrédients

- 3 tasses de farine de blé entier
- 2 c ghee
- 2 tasses d'eau pour pétrir la pâte
- De la farine sèche pour aider à saupoudrer
- Du Ghee pour theparanthas de friture
- 4 œufs
- Sel au goût
- 1/2 tasse d'oignons hachés finement
- Piments verts hachés, selon le goût
- 4 feuilles de coriandre coupées en petits morceaux



Préparation

- Mélanger la farine de blé entier et deux cuillères à soupe de ghee .
- Pétrir pour obtenir une pâte molle et collante La couvrir et la laisser de côté pendant 2-3 heures.
- Diviser la pâte en quatre boules, couvrir et laisser reposer pendant environ 15 minutes.
- Faire chauffer une poêle et quand elle est chaude, étaler la pâte.
- Pour garder la pâte collante et lisse, vous pouvez la saupoudrer avec de la farine . Mieux encore, vous pouvez la taper entre vos paumes de main.
- Placer la pâte sur la plaque chauffante, casser un œuf sur le centre de celle-ci, saupoudrer avec 2 cuillères d'oignon, du sel, des piments verts et une cuillère à soupe de feuilles de coriandre.
- Baisser le feu à moyen. Pour sceller la pâte , replier les quatre côtés vers le centre, de sorte que les extrémités se chevauchent, formant ainsi un carré.
- Faire une traînée de beurre autour de chaque carré pour faire frire le dessous.
- Lorsque la face inférieure est frite, saler le dessus avec une généreuse portion de ghee et remettre à frire 5 minutes .
- Servir chaud avec du chutney ou du yaourt.

Falafel de Syrie



Temps de préparation : 30 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour six personnes :

Un livre de pois chiches

Deux oignons

Trois gousses d'ail

Un peu de sel

Un litre d'huile

Un peu de coriandre

Préparation :

D'abord mettez les pois chiches dans un saladier. Après , ajoutez de l' eau sur les pois chiches. faites les tremper plusieurs heures. Ensuite, retirez de l'eau. Puis, mettez-les dans un mixeur avec des oignons, du sel , de l'ail et de la coriandre , mixez le tout pendant dix minutes. Après , mettez l'huile dans une casserole et faites-la chauffer sur la cuisinière jusqu'à ce qu'elle bout. Quand l'huile est bouillante, faites des boulettes et plongez-les dans l'huile environ trois minutes. Enfin, servez-les tièdes avec des légumes.



## GÂTEAU GEORGIEN "IDEALI"



Temps de préparation: 20 minutes

Cuisson: 1h20

Ingrédients de la pâte pour 20 personnes.

600gr de farine

400gr de sucre

2 cuillères à soupe de miel

1 cuillère à soupe de bicarbonate (soude)

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 paquet de sucre vanillé

9 œufs

Préparation :

Mélangez 9 œufs et 400gr de sucre, ajoutez le miel, le bicarbonate avec le vinaigre, la vanille et mélangez à nouveau, puis ajoutez de la farine. Vous devez faire cuire la pâte en trois couches. Verser la pâte sur un plat et faites cuire au four à 160°. Chaque partie doit cuire de 20 à 25 minutes.

Ingrédients pour la crème

2 boîtes de lait concentré (caramel)

1 paquet de beurre

1paquet de sucre vanillé

Préparation :

Faites bouillir 2 boîtes de lait concentré jusqu' à ce qu' il devienne du caramel et après mélangez 200gr de beurre et de la vanillé . Versez la crème entre chaque couche de pâte et sur la 3e couche versez le chocolat.

Recette Magloubia IRAK



Recette irakienne pour 4 personnes

Ingrédients:

- 1kg de morceaux de poulet
- 2 courgettes
- 2 aubergines
- 1 tomate lavée
- Epices (Sel et poivre)
- 2 verres de riz long

Temps de cuisson: 45 minutes

Préparation:

1- Mettre le poulet à cuire dans une casserole plein d'eau. Saler et poivrer. Quand le poulet est cuit, le sortir de la casserole et le couper en petits morceaux.

2- Couper les courgettes et les aubergines en tranches. Les mettre de côté.

3- Ensuite, prendre une cocotte, recouvrir le fond avec la tomate coupée.

Ajouter sur les tomates, une couche de courgettes. Au-dessus des courgettes mettre la moitié du poulet puis ajouter du riz sur le poulet. Et enfin, reformer un matelas d'aubergines sur le riz.

4- Faire mijoter à feu doux environ 45 minutes.

5- Servir avec une sauce.



### Al konafa (Palestine)



Temps de préparation 1 : heure

Cuisson 20 minutes

#### Ingrédients pour 8 personnes

Une livre de pâte konafa

250g de fromage Mozilla et ricotta

250g de beurre

#### Al kater

6 verres de sucre

2 verres d' eau

Une cuillère de citron

Un peu l' eau de fleur d'oranger

#### Préparation

Mettez à cuire les ingrédients al kater dans une casserole sur la cuisinière à peu près 13 mns. Puis ajoutez un peu d' eau de fleur d'oranger.

Coupez la pâte konafa . Puis, mettez-la dans un saladier. Ensuite , ajoutez le beurre fondu . Puis, malaxez bien la pâte konafa à la main . Après, mettez la moitié de la pâte konafa dans un plateau . Ensuite , mettez le fromage sur la pâte . Puis, ajoutez le reste de la pâte al konafa. Après, arrangez bien la pâte . Ensuite, mettez –la dans le four jusqu'à ce qu'elle soit cuite . Après, mettez al kater . Puis, parsemez-la de pistaches . Enfin, servez chaud ou froid.

Bon appétit !

## POULET AU CURRY INDIEN



Temps de préparation : 30 mns

Ingrédients pour quatre personnes

- 600g de poulet
- 4 Oignons
- 2 Tomates
- Garam masalas
- Coriandre fraîche
- 3 Cuillères d'huile
- Sel et Poivre

Préparation:

- 1) Coupez les oignons
- 2) Ensuite faites chauffer de l'huile
- 3) Mettez les oignons dans l'huile et faites-les dorer. Saler et Poivrer
- 4) Mettez les garam masalas et les tomates coupées
- 5) Cuisez 5 minutes et ajoutez le poulet
- 6) Ensuite faites cuire encore 15 minutes
- 7) Quand c'est terminé ajoutez de la coriandre fraîche et servez chaud

### Riz cantonnais du Japon



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 1 personne :

- 100 g de riz
- 1 oignon
- 2 bacon
- 1 œuf
- un peu de poivre
- un peu de sel

Préparation:

1. Faites cuire le riz et rincez-le à l'eau froide.
2. Coupez l'oignon en morceaux.
3. Hachez le bacon.
4. Faites chauffer les oignons et le bacon dans une grande poêle bien huilée.(3min)
5. Ajoutez le riz dans la poêle et mélangez riz, les oignons et le bacon.(2min)
6. Ajoutez l'œuf en le brouillant. Mélangez tout.
7. Rectifiez le goût avec sel et poivre.

## Salade de bœuf et de poivron du Vietnam

Adapté du site : <http://www.savourydays.com/nom-goi-thit-bo-ot-chuong/>



### Ingrédients : pour deux personnes

- 200 gr de bœuf (le jumeau, c'est mieux)
- 1/3 poivron rouge
- 1/3 poivron vert
- 1/3 poivron jaune
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail (haché)
- 1 échalote (haché)
- Le jus d'un citron
- Les herbes aromatiques : coriandre, et menthe (tous bien coupées)
- 50gr de cacahuètes (grillées et bien écrasées)
- 1/2 cuillerée de sucre (environ, ça dépende de votre goût)
- 1/3 cuillerée de sel (environ, ça dépende de votre goût)
- Une pincée de poivre
- Une cuillerée d'huile

### Temps de préparation : 30 minutes

Lavez le bœuf et enlevez l'eau. Coupez-le en petits morceaux, puis ajoutez un peu de sel et de poivre et faites reposer environ 20-30 minutes.

Coupez l'oignon et les poivrons

Chauffez la poêle, versez l'huile et ajoutez l'ail et l'échalote. Chauffez-les jusqu'à ce que ça sente bon.

Puis ajoutez le bœuf et cuisinez à feu vif, jusqu'à ce qu'il soit saignant. Versez-le dans un saladier.

Dans ce saladier, mélangez le bœuf saignant, les poivrons coupés, les herbes aromatiques, le sel, le sucre, et le jus de citron.

Ajoutez le poivre et les cacahuètes.

Gâteau aux trois Laits Venezuela



Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 35 minutes

Ingrédients pour: 10 personnes

Ingrédients

- 250 gr de farine de blé pour gâteau avec levure incorporée
- 250 gr de sucre
- 125 gr de margarine sans sel
- 200 ml de lait entier
- Un peu de sel
- 250 ml de lait concentré non sucré
- 250 ml de crème de lait
- 250 ml de lait concentré non sucré
- 9 œufs
- Cannelle en poudre

Préparation

Mélangez avec un mixeur-batteur dans un bol : 3 œufs, 125 gr de sucre, la margarine, 200 ml de lait entier, 250 gr de farine de blé, un peu de sel.

Versez la préparation dans un moule à gâteau

Mettez au four à 200 degrés et faites cuire 35 minutes

Préparez ensuite le nappage avec : 6 blancs d'œufs et 125 gr de sucre, mélangez avec le mixeur-batteur pour obtenir des blancs en neige

Retirez le gâteau du four et ajoutez la crème de lait et le lait concentré avec et sans sucre et laissez reposer

Ajustez la décoration avec le blanc d'œufs et la cannelle en poudre

Servez très froid .



## Salade chilienne



Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 tomates
- 1 oignon
- ½ cuillère de sel
- 1 cuillère de coriandre
- 1 cuillère d'huile

Étapes :

Tout d'abord, préparez les tomates : Lavez-les soigneusement pour bien éliminer la terre

Coupez les tomates en tranches

Épluchez l'oignon et émincez-le

Laissez tremper l'oignon dans l'eau pendant 5 minutes

Lavez la coriandre et coupez- la finement

Versez tous les ingrédients et mélangez-les

Ajoutez une ½ cuillère de sel et 1 cuillère d'huile

Mélangez avec les autres ingrédients et voilà ! C'est fini la salade chilienne.

### Bûche d'Orange du Portugal



Nombre de personnes : 10

Difficulté : facile

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 15 min

#### Ingrédients

- 12 œufs
- 300g de sucre
- 5 oranges
- 1 grosse cuillerée de farine
- Un peu de levure chimique
- Un peu de sucre en poudre

-

#### Préparation

Préchauffez de four à 180°.

Mélangez le sucre, la farine et la levure dans un bol.

Dans un saladier battez les œufs. Incorporez le sucre avec la farine.

Ajoutez-y le jus et les écorces de 4 oranges et mélangez tout.

Versez la pâte sur une plate de cuisson rectangulaire, mettez au four et faire cuire 20 minutes.

Retirez du four et le renversez sur un torchon. Roulez délicatement pour lui donner la forme d'une bûche.

Pour faire la décoration, déposez des rondelles d'une orange et du sucre en poudre sur le gâteau.

### Khachapuri (Georgie)



#### Ingrédients

Pâte à pain

280g de farine

1/2cc de sel

1/2cc de sucre

1/2cc de bicarbonate de soude

185 à 200g de yaourt nature

#### Garniture

100g de mozzarella en petits dés

70g de fêta

100g de ricotta

80g de yaourt grec

sel et poivre

#### Préparation

Mélanger la farine avec le sel, le sucre et le bicarbonate...ajouter le yaourt peu à peu jusqu'à obtention d'une pâte homogène...pétrir quelques minutes. La pâte doit adhérer légèrement aux doigts. Filmer et laisser reposer 30 min au réfrigérateur. Mélanger tous les ingrédients de la farce/ garniture ensemble...

Façonner la pâte en un long boudin grossier et diviser en 8 parts. Les rouler en boules...prendre 2 boules, les aplatir en galette fine...déposer une belle cuillerée de farce sur l'une d'elle...

Recouvrir du 2nd cercle, bien souder les bords et étaler un peu au rouleau. Renouveler cette opération pour les autres boules.

Chauffer une poêle à feu moyen, y faire fondre une noisette de beurre et poser la 1ère galette façonnée. Couvrir avec un couvercle, laisser cuire 3 min environ. Retourner la galette et faire cuire l'autre face. Cuire ainsi les 3 autres galettes...servir aussitôt !

**Nouilles sautées aux crevettes à la façon thaïlandaise - Pad thai**



Temps de préparation : Entre 30 minutes et 1h

Temps de cuisson : Entre 15 et 30 minutes

Liste des ingrédients :

1 citron vert ,1 œuf, 8 cuillères à soupe de sauce de poisson , 3 gousses d'ail , 1 c.a.c de piment  
1 c.a.c de poivre noir, 2 échalotes, 4 c.a.c de sucre, 4 c.a.c de tamarin, 1 paquet de pâtes de riz, 4 c.a.s  
d'huile végétale, 200 g de crevettes crues, 50 g de ciboulette , 20 g de cacahuètes non salées

Préparation

Faire tremper les pâtes de riz dans un bol d'eau chaude pendant 20 minutes.

Décongeler les crevettes. Les décortiquer.

Enlever le fil noir situé sur le dos des crevettes. Réserver.

Faire tremper les nouilles séchées dans de l'eau tiède, pendant 5-10 minutes.

Piler les cacahuètes. Réserver.

Laver et couper la ciboule en morceaux de 2 cm. Réserver.

Éplucher puis hacher les gousses d'ail et l'échalote ensemble.

Dans un petit bol, verser 6 c.a.s d'eau bouillante et y faire tremper le tamarin.

Chauffer le wok à grand feu puis y verser l'huile.

Ajouter l'échalote, l'ail, et remuer pendant quelques secondes.

Les pâtes de riz qui ont été trempées doivent être flexibles mais pas molles.

Égoutter les pâtes et les ajouter au wok.

Remuer rapidement pour éviter aux ingrédients de coller.

Ajouter le tamarin, le sucre, la sauce de poisson, et le piment séché.

Remuer le tout en faisant attention à ne pas casser les pâtes.

La cuisson se fait à feu fort, il est nécessaire de la surveiller.

Casser un œuf au-dessus du wok, et le mélanger au reste des ingrédients jusqu'à ce qu'il soit cuit.

Ajouter les crevettes et remuer.

Baisser à feu moyen et couvrir la poêle pendant 4 minutes.

Les nouilles doivent être molles et enchevêtrées avec le reste des ingrédients.

Verser dans des plats.

Parsemer de cacahuètes concassées et de ciboulette.

*Le riz Cantonais du Vietnam*



Nombre de personnes : 5

Difficulté : facile

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients

- 4 œufs
- 500g de sucre
- un peu d'huile
- une saucisse
- du maïs
- Un peu de petits pois
- un peu de sel

-

Préparation

1. Tout d'abord, casser les œufs et mélanger dans un saladier
2. Après, faites chauffer de l'huile dans une poêle
3. Ensuite, faites sauter le tout environ 10 minutes
4. Ajouter un peu de sel
5. C'est fini servez

## les crêpes – France



Pour 6 personnes,

### Ingrédients :

il faut 250 g de farine, 4 œufs, 50 cl de lait, 50 grammes de beurrres, 1 pincée de sel.

### Préparation :

Mélangez la farine et les œufs, puis petit à petit, versez le lait. Mélangez avec un fouet, ajoutez la pincée de sel. Laissez reposer une heure (ou plus).

Puis, faites cuire dans une poêle chaude avec un peu d'huile.

Bon appétit !



## **Taboulé syrien**



Temps de préparation: 30 minutes

Quantité: 4 personnes

Ingrédients:

2 citrons jaunes

4 tomates

2 petits oignons

4 bottes de persil

1 botte de menthe fraîche

eau

1 verre de boulgour

huile d'olive, sel

Préparation:

Mettez le boulgour dans un petit bol et ajoutez de l'eau jusqu'à le couvrir et laissez le pendant 10 minutes.

Hachez le persil, l'oignon et la menthe hachée finement, puis mettez-les dans un grand bol.

Pressez les citrons.

Lavez et coupez les tomates en morceaux.

Quand le boulgour a gonflé, mettez le dans une passoire fine. Puis ajoutez le dans le grand bol avec les tomates et le jus de citron.

Ajoutez un peu de sel et huile d'olive, puis mélangez les ingrédients et bon appétit !

**Gâteau au chocolat / Albanie**



Ingrédients pour 5

5 œufs  
de l'huile  
1 paquet de levure chimique  
1 paquet de sucre vanillé  
1 verre de lait  
500g de farine  
150g de chocolat en poudre  
1 verre d'eau sucrée

Temps de préparation: 10 minutes

Tout d'abord battez les œufs puis ajoutez l'huile et un paquet de levure chimique et un paquet de sucre vanillé.

Continuez de battre, ajoutez un verre d'eau sucrée et un verre de lait.

Versez les 500g de farine et les 150g de poudre de chocolat.

Mélangez tout ensemble et battez jusqu'à ce que les produits deviennent plus épais.

Versez de l'huile dans le moule et étaler la pâte au fond.

Versez le chocolat dans le moule et mettez au four, environ 20-30 minutes à 180°C.

## **Tortilla de Patata / Espagne**



Cuisson : 25 min.

Ingrédients pour 4 personnes

- 3 cuillerées d'huile d'olive
- 4 grandes pommes de terre pelées et coupées en tranches fines
- 1 oignon blanc
- 1 poivron rouge
- 5 oeufs
- Sel et poivre

1. Épluchez les pommes de terre, lavez-les soigneusement pour enlever la terre et coupez-les en fines rondelles et laissez tremper 10 min.

2. Hachez le poivron rouge et les oignons.

3. Faites chauffer la poêle à feu fort, avec de l'huile d'olive. Quand elle est bouillante, ajoutez les pommes de terre égouttées. Laissez cuire 5 min., ajoutez le poivron et les oignons.

4. Mélangez dans un saladier les œufs avec un peu de lait et sel.

5. Quand les pommes sont frites, retirez l'huile en trop et ajoutez les œufs. Faites cuire l'omelette des deux côtés.

**Riz cantonais / Laos**



Cuisson: 15 minutes

Quantité : pour 4 personnes

Ingrédients:

- 4 petits bols de riz nature (environ 250g)
- 3 oeufs
- 500g de dés d'épaule
- 500g de petits pois très fins
- 2 gousses d'ail
- 500g de petites crevettes
- ½ cuillère d'huile
- sel, sauce soja, poivre
- des carottes coupées en petits carrés
- 1 cuillère de sauce magie
- oignons frits

Préparation :

1. tout d'abord chauffez l'huile et cassez les oeufs dans la poêle

ensuite ajoutez l'ail.

2. puis ajoutez le riz dans la poêle avec les carottes, les petits pois, les petites crevettes et des petits carrés de jambon.

3. mélangez bien avec un peu de sel et de sauce magie et goûtez pour ajuster l'assaisonnement.

4. servez le plat avec les oignons frits par-dessus et un peu de poivre.

**Mefarakat de pommes de terre / Syrie**



Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients : pour 2 personnes

- 500g de pommes de terre
- un oignon
- trois cuillerées d'huile
- sel et épices

Préparation :

- 1- lavez les pommes de terre et l'oignon.
- 2- épluchez-les.
- 3- coupez-les, ensuite mettez-les dans une cocotte.
- 4- versez-y l'huile.
- 5- trempez-les dans l'eau et ajoutez le sel et les épices.
- 6- laissez mijoter à feu moyen pendant 20 minutes .
- 7- servez la préparation chaude.

**Recette des NEMS vietnamiens**



Quantité : pour 20 nems

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients:

- 300g de porc haché
- 1 oignon blanc
- 3 pièce carottes
- 6 champignons parfumés ou champignons noirs
- 1 poignée de vermicelles de riz
- 1 poignée de germes de soja
- 1 pièce poireau
- 3 oeufs
- 2 gousses d'ail
- des galettes de riz vietnamiennes
- 4 cuillères de soupe NUOC MAM
- 2 cuillères de poivre

Préparation de la farce :

- faites tremper les champignons et les vermicelles dans de l'eau chaude pendant 15 minutes puis coupez- les.
- épluchez les carottes, les oignons et le poireau et coupez- les en fines lamelles.
- mixez et mélangez le porc, l'oignon, la carotte, les champignons, les vermicelles, les germes de soja, le poireau et les oeufs.
- ajoutez un peu de poivre et de sel

Pour rouler les nems

- trempez une galette de riz dans l'eau
- étalez -la sur une planche
- roulez la galette

Pour la cuisson :

- mettez les nems dans une poêle avec l'huile de friture
- faites frire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient dorés  
on peut tremper les nems dans de la sauce nem : mélange de nuoc mam et ail.





**Ingédients :**

1 pâte à pain  
10 g de beurre  
1 œuf  
8 g du sel  
20g du sucre  
250g de jambon  
raisins  
olives

**Préparation :**

- 1-Mettez la pâte à pain sur une surface plane et étirez-la complètement
- 2- Puis mettez le jambon sur le pâte à pain.
- 3- Faire la même chose dans la deuxième étape avec des raisins secs et des olives.
- 4- Enroulez le pâté de pain.
- 5- Mettez l'œuf dans une casserole, mélangez puis badigeonnez le pâté de pain afin d'obtenir un aspect brillant
- 6- Enfin, mettez le pâté de pain dans le four pendant 30 minutes.
- 7- Vous pouvez passer à table.

**Poulet au riz / Syrie**



Temps de préparation : 2 heures

Cuisson : 1 heure

Quantité : 4 personnes

Ingrédients :

250g de riz  
sel, poivre, piments et épices  
un poulet entier  
1cl d'huile

Préparation :

Faites tremper le riz environ 15 minutes  
Lavez le poulet  
Coupez le poulet  
Saupoudrez le avec du sel, du poivre, du piment, du Maggi cube et des épices  
Mettez le poulet dans un plat qui va au four  
Mettez le plat au four à 200 degrés et faites cuire une heure  
Pendant que le poulet cuit, lavez le riz  
Mettez un litre d'eau dans une cocotte et versez de l'huile  
Ajoutez du sel et du Maggi cube  
Faites bouillir l'eau  
Enfin mettez le riz et faites-le cuire 20 minutes

## **Le dolma arménien**



Temps de préparation: 50minutes

Ingrédients pour 6 personnes

600 g de viande de boeuf hachée

- 1 bocal de feuilles de vigne
- 1 poignée de riz blanc
- 1 gros oignon
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- un morceau de pain (1/8 baguette)
- une pincée de quatre-épices
- un peu d'aneth
- un peu de menthe (ou persil)
- sel
- poivre

### Préparation

Emincer l'oignon, hacher l'aneth et la menthe (ou le persil).

Prendre un grand plat creux et y mettre la viande avec la pain humide, l'oignon, le concentré de tomates, les épices, le riz cru et les aromates. Malaxer avec les mains

Prendre un feuille de vigne et un peu de viande puis rouler.

**Les œufs aux tomates/ Chine**



Temps de préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

2 tomates

3 œufs

10 mg de sucre

5 mg d'huile de tournesol

un peu de sel

Recette :

1. Tout d'abord cassez les œufs et battez le tout.
2. Lavez les tomates et coupez-les en petits morceaux.
3. Chauffez la poêle et mettez de l'huile dans la poêle
4. Quand l'huile est chaude mettez les œufs et faites cuire 3 minutes.
5. Ajoutez les tomates dans la poêle, mélangez les œufs avec les tomates.
6. Ajoutez 10 mg sucre et un peu de sel.
7. Faites cuire 5 minutes.

**Riz avec du poulet / Colombie**



**INGREDIENTS**

- 3 verres d'eau
- un verre de riz (déjà cuit)
- deux cuisses de poulet
- une table en bois
- un couteau
- un verre avec des légumes variés (de la salade , des carottes etc.)
- du sel ( selon le goût )
- une cocotte
- deux oignons

**PREPARATION**

- Versez dans la cocotte un peu d'huile et faites la chauffer pendant 2 minutes
- Hachez les oignons sur la table en bois en petits morceaux , après versez-les dans la cocotte
- Ajoutez les légumes
- Ajoutez le riz, coupez les cuisses de poulet en petits morceaux et versez-y
- Mettez du sel comme vous voulez et laissez bouillir dans la cocotte pendant 6 minutes

**Pommes de terre farcies / Colombie**



Cuisson : 7 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de pommes de terre  
2 oignons  
2 tomates mûres  
2 gousses d'ail  
1 livre de viande hachée  
250 grammes de riz blanc  
1 litre de l'huile d'olive  
sel et poivre

Préparation :

Peler et faire cuire les pommes de terre.

Pétrir les pommes de terre jusqu'à obtenir une pâte consistante.

dans autre casserole préparer une sauce avec les oignons, l'ail et les tomates.

Préparer le riz et la viande dans deux casseroles différentes.

Faire cuire pendant 10 minutes la viande et la sauce, ensuite rajouter le riz et le faire cuire pendant 10 minutes également.

Prélever une petite boule de pâte et l'aplatir sur une surface plastique ou un sac plastique ouvert a moitié.

Mettre un petit tas de viande sur la pâte étalée.

A l'aide du sac plastique, fermer la pâte pour maintenir la farce à l'intérieur.

Ensuite faire frire avec beaucoup d'huile.

**Salade de cocotte / Venezuela**



**Ingrédients:** pour 4 personnes

- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 pomme verte
- 2 escalopes de poulet
- 1 pot de petit pois
- ½ pot de mayonnaise
- une petite cuillère de moutarde
- du sel
- du poivre
- une cuillère d'huile d'olive

**Préparation:**

- 1.- Tout d'abord, lavez les aliments (carotte, oignon, pomme verte). Soigneusement pour bien éliminer la terre.
- 2.-Coupez les aliments en petits cubes et mettez-les dans un saladier.
3. Faites ensuite bouillir de l'eau dans une cocotte et quand l'eau bout mettez l'escalope de poulet.
- 4.-Quand le poulet est bien cuit, déchirez-le avec les doigts dans un saladier.
- 5.- Mélangez bien et mettez du sel et du poivre.
- 6.-Versez-y une cuillère d'huile d'olives, n'oubliez pas de mélanger.
- 7.-Ajoutez-y le pot de petit pois.
- 8.- Mettez-y 1/2 pot de mayonnaise et mélangez bien.
- 9.- Apportez une touche finale à la salade avec une petite cuillerée de moutarde.
- 10.- Servez la salade avec du pain. :)



**Nem vietnamien**



Temps de préparation: 25 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 6 personnes

1. 300 g de vermicelles de riz
2. 500 g d'épaule de porc haché
3. 6 carottes râpées
4. 2 oignons hachés
5. 6 gousses champignons sec
6. 30 galettes de riz de taille moyenne
7. sel, poivre
8. 2 œufs
9. 100g de soja

Préparation :

Tout d'abord, trempez les champignons secs et les vermicelles de riz dans l'eau chaude pendant 3 minutes. Puis égouttez-les et coupez finement.

Ajoutez l'épaule de porc haché, les carottes râpées, les oignons hachés et le soja dans un saladier. Cassez les œufs dans le saladier avec le reste.

Ajoutez un peu de sel, de poivre et mélangez bien.

Trempez chaque galette de riz dans l'eau pendant une à deux secondes, mettez-la sur une assiette, posez une cuillère de farce sur la galette mouillée et roulez-la comme un petit bâton.

Préchauffez la friteuse avec l'huile.

Mettez les nems dans la friteuse avec l'huile chaude pendant 3 minutes.

Egouttez les nems pour enlever l'huile, déposez-les sur des papiers absorbants et attendez que ça refroidisse.

Remettez-les une deuxième fois dans la friteuse pour bien les cuire et qu'ils soient croquants.

Servez-les chaud.

## Ailange / Syrie



Quantité: : 4 personnes

Cuisson : 2 heures

Ingrédients

- 1 demi kg de feuilles de vigne
- 1 demi kg de riz
- Tasse d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- Cuillère de concentré de tomates
- 50 g d'oignons doux
- Persil, haché finement
- ½ tasse de mélasse de grenade
- Deux tomates hachées finement

Préparation

- Mettez le riz dans l'eau froide pendant un quart d'heure.
- Mettez l'oignon et l'ail avec l'huile d'olive puis ajouter les tomates, le persil, le sel et le citron, en remuant.
- Mélangez le riz et l'eau et ajoutez le mélange précédent en remuant pendant cinq minutes à feu doux.
- Éteignez le feu et laissez le mélange refroidir complètement.
- Apportez des feuilles de vigne et dépliez chaque feuille de papier. Remplissez avec un peu du mélange dans une casserole, et faites ainsi avec tous les papiers.
- Mettez du poids sur le dessus des feuilles farcies afin qu'elles ne s'ouvrent pas et sortez le riz pendant la cuisson. L'important est vraiment que les feuilles de vigne restent fermées pendant l'ébullition.
- Sur le feu, ajoutez l'équivalent de trois tasses de sauce tomate et d'eau puis salez le tout. Ensuite baissez le feu jusqu'à ce que les feuilles et le riz à l'intérieur soient complètement cuits.
- Mangez froid ou chaud.

## **“Sopaipillas pasadas a la chancaca” / Chili**



Quantité : 6 personnes

Préparation: 1 heure

Cuisson : 45 minutes

Pour des sopaipillas

- 1 kilogramme de farine
- 250 grammes de beurre
- 1 cuillère à café de sel
- 500 grammes de citrouille
- 1 litre d’huile de tournesol.

Pour la chancaca

- 500 grammes de chancaca
- zeste de citron ou d’orange
- clou de girofle
- 1 cuillère de maïzena

### Préparation des sopaipillas

Dans un récipient mettez la farine avec la cuillère de sel, le beurre fondu et la citrouille bien cuite et réduite en purée. Mélangez tout ensemble et commencez à pétrir jusqu’à obtenir une pâte compacte. Ensuite, faites de petites boules et écrasez-les légèrement. Ensuite, mettez les petites boules à frire dans une casserole pleine d’huile de tournesol. Sortez-les quand elles sont dorées.

### Préparation de la chancaca

Dans un récipient mettez la chancaca avec ½ litre d’eau chaude et commencez à mélanger. Ensuite, mettez les clou de girofle, le zeste de citron ou d’orange râpé et la cuillère de maïzena, remuez-les jusqu’à obtenir une sauce épaisse et parfumée.

Finalement, mettez les sopaipillas dans la sauce de chancaca. Servez chaud.

## LES GAUFRES AU MIEL



Les ingrédients :

- 1 œuf
- 2 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 verre de lait
- 1 verre de farine
- 1 pincée de sel

La recette :

1. Dans un bol versez le lait, le miel, le sel et la moitié de la farine.
2. Cassez l'œuf et mélangez-le à la préparation.
3. Ajoutez le beurre fondu et le reste de farine.
4. Mélangez encore.
5. Mettez au feu pendant 12 minutes environ.

## LES RAVIOLIS CHINOIS



Hachez et mettez dans un grand bol :      1 kg de porc  
                                                                                 1 chou  
                                                                                 1 ciboule

Versez dans le bol :                      2 c. d'huile  
                                                                                 2 c. de sel

Mélangez avec des baguettes pour préparer la farce.

Versez dans un autre bol :    ½ kg de farine  
                                                                                 1 tasse d'eau

Malaxez cette pâte et préparez 30 tranches fines  
Mettez un peu de farce dans chaque tranche et fermez bien.  
Recommencez cette opération 30 fois.  
Versez les raviolis et un peu d'eau dans une cocotte`  
Mettez la cocotte à chauffer pendant 15 minutes  
Servez les raviolis chauds avec du vinaigre.

## LE PLOVE



Ingrédients : 1 poulet  
½ kg de riz  
4 carottes  
2 oignons  
1 c. à café de sel  
3 c. à soupe d'huile  
½ litre d'eau bouillante  
1 feuille de laurier

Recette :

Coupez le poulet et mettez-le dans une cocotte sur le gaz. Ajoutez l'huile et laissez mijoter.

Découpez les oignons et les carottes et les ajouter avec le laurier et le sel.

Versez le riz dans la cocotte et laissez-le dorer pendant 3 minutes avant d'ajouter l'eau bouillante.

Laissez cuire pendant 25 minutes.

### L'OKONOMIYAKI D'HIROSHIMA



Dans un grand bol : 1 tasse de farine de blé et d'eau, 1 œuf entier, 1 cuillerée de sel et de poudre de bonito.

Mélangez bien avec un fouet pour former une pâte.

Hachez du chou et du poireau.

Allumez le gaz et dans une poêle versez de l'huile et faites cuire la pâte fine. Saupoudrez avec la poudre de bonito et du poivre sur la pâte. Ajoutez du chou sur la pâte et quelques morceaux de porc puis retournez-la et laissez cuire encore 5 minutes.

Dans une autre poêle faites cuire des nouilles, versez la sauce d'okonomi et tournez-les.

Mettez la crêpe avec le chou et le porc sur les nouilles. Cassez un œufs et faites cuire encore 1 minute. Retournez le tout encore une minute et versez la sauce d'okonomi et de la mayonnaise et ajoutez du poireau.

---



## PELMENI DE RUSSIE



Ingrédients : 750 g. de farine  
350 cl. d'eau  
2 œufs entiers  
300 g. de bœuf  
300 g. de porc  
2 oignons  
1 gousse d'ail  
du sel, du poivre

Recette de la pâte : Dans un grand bol mettez l'eau et les œufs, mélangez et ajoutez le sel. Laissez reposer 30 minutes.

Recette de la farce : Hachez les viandes de bœuf et de porc. Salez-les et ajoutez les oignons hachés. Etalez la pâte sur de la farine et découpez-la en rectangles. Dans chaque morceau de pâte déposez de la farce et rabattez les bords en les soudant bien.

Jetez les pelmeni dans une grande casserole d'eau bouillante et laissez cuire 20 à 30 minutes.

Bon appétit !!!!!

### CURRY ROUX JAPONAIS



Ingrédients : du curry en poudre (environ 300 g.)  
800 g. de boeuf (de préférence du paleron)  
3 oignons  
3 carottes  
7 pommes de terre  
de l'eau (1,5 l)  
de l'huile d'olive (un peu)  
1/5 kg de riz japonais

Recette pour le curry :

Coupez la viande en dés, les carottes, les pommes de terre et les oignons en lamelles.  
Sur le gaz posez une casserole et versez l'huile et les oignons. Laissez-les dorer.  
Ajoutez la viande et laissez cuire, ajoutez l'eau et faire mijoter pendant une heure.  
Ajoutez les carottes et prolongez la cuisson pendant 30 minutes.  
Ajoutez les pommes de terre et continuez à faire cuire encore 30 minutes.  
Eteignez le gaz et versez le curry petit à petit.  
Rallumez le gaz et poursuivez la cuisson pendant 30 minutes.

Recette pour le riz :

lavez le riz et mettez-le dans une casserole avec 600 ml d'eau.  
Allumez le gaz et faites cuire.

PLAT TRADITIONNEL KAZAKE



Ingrédients : 1 verre de lait  
600 g. de farine  
2 c. à soupe de sucre  
10 g. de levure  
1 c. à café de sel  
3 œufs  
de l'huile

Recette :

1. Dans un bol versez le lait chaud et ajoutez la levure, le sel, les œufs et l'huile. Mélangez pour former une pâte. Laissez-la reposer pendant une heure.
2. Quand la pâte lève, étalez-la et découpez des carrés.
3. Dans une poêle versez l'huile et déposez les carrés, faites-les dorer puis déposez-les dans une assiette.

## LE FONDANT AU CHOCOLAT



*Pour 8 personnes*

Je préchauffe le four à 180°C

Dans un saladier, je mélange 100 grammes de sucre et 4 œufs.

J'ajoute 30 grammes de farine.

Dans une casserole je fais fondre 100 grammes de beurre et 200 g. de chocolat pâtissier.

Puis je verse cette préparation dans le saladier et je mélange bien.

Je beurre un moule et j'y verse la préparation.

J'enfourne pendant 20 minutes.

## DOLMA

*Recette arménienne pour 10 personnes*



Les ingrédients :

- 2 choux blancs
- 1 kg de bœuf
- 100 g. de riz
- 1 botte de persil
- 3 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe de concentré de tomates
- 100 g. de beurre
- sel, poivre, paprika

La recette :

Faites blanchir le chou pendant 3 minutes.

Hachez l'oignon et l'ail et les mélanger à la viande au riz et au concentré de tomates, ajoutez les épices et le persil.

Dans chaque feuille de chou déposez de la farce puis roulez la feuille comme un cigare.

Placez les feuilles roulées dans un plat. Mettez du beurre dessus et couvrez.

Faites cuire à feu doux pendant 30 minutes.

## HARICOTS FRAIS



Ingrédients : 1kg de haricots frais  
2 oignons  
1 verre d'huile d'olive  
4 tomates  
1 verre d'eau chaude  
4 gousses d'ail  
1 pincée de sel  
2 morceaux de sucre

Recette : Laver les haricots et les placer dans une casserole. Hacher les tomates et les oignons et les ajouter aux haricots. Ajouter le sucre, l'ail et l'huile. Mettre sur feu moyen. Ajouter l'eau chaude et le sel. Continuer la cuisson jusqu'à ce que les haricots soient cuits. Servir ce plat froid. Bon appétit.