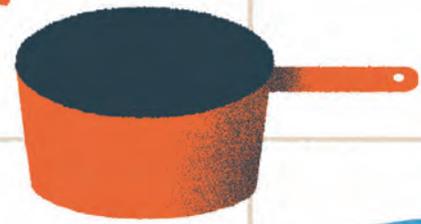


Carole Saturno

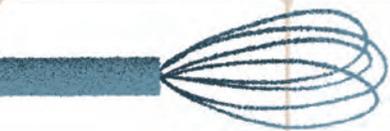
Thomas Baas



DU MONDE DANS TA CUISINE



*Recettes
pour voyager
gourmand*



ラーメン



Hamburger maison

Vite acheté, vite englouti, le hamburger s'est bâti une mauvaise réputation : celle de faire trop grossir. Le faire chez soi, c'est s'assurer de choisir de bons produits et le cuisiner avec soin et gourmandise!



Ingrédients pour 2 hamburgers

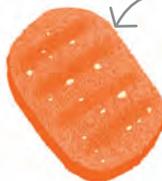
2 buns (pains ronds) Regarde les ingrédients. Moins la liste est longue, mieux c'est. Tu peux aussi acheter des muffins.



quelques tranches de mimolette



200 g de viande de bœuf hachée (15% de matières grasses). C'est une viande assez bon marché. Si tu peux, achète-la chez le boucher, voire au rayon bio d'un supermarché. C'est meilleur au goût et bon pour la planète.



des cornichons aigre-doux



salade (feuilles de laitue) ou graines germées



huile de tournesol
sel, poivre



1 oignon coupé en rondelles fines (attention aux doigts !) que tu auras rapidement poêlé dans une cuillère d'huile de tournesol



ketchup ou moutarde douce



1 Toaste les buns au grille-pain.



Selon que tu aimes la viande bien cuite ou saignante, tu peux prolonger la cuisson ou l'arrêter.



2 Fais bien chauffer la poêle avec une petite cuillère d'huile de tournesol. Attention, l'huile ne doit jamais brûler. Dispose les deux steaks façonnés à la main, sans les tasser. Normalement, tu dois entendre la viande crisser. Au bout de 2 min, donne un tour de moulin à poivre, jette quelques grains de sel et retourne les steaks avec une spatule. Laisse saisir l'autre côté encore 2 min.

Petite histoire du hamburger

Au XIX^e siècle, les marins de la compagnie qui reliait Hambourg à New York consomment des steaks de viande hachée et assaisonnée. Le hamburger naît de ces voyages où les migrants retrouvent dans cette cuisine le goût de leur patrie. La popularité vient après-guerre : les frères MacDonald installent un stand de burgers à côté de leur salle de cinéma... C'est un tel succès que celui qui leur fournit les hachoirs à viande a l'idée de fonder la chaîne de restaurants aujourd'hui mondialement connue.



D'autres sandwichs

Cette recette est tellement simple qu'on la trouve sous tous les climats avec d'autres viandes : le **kebab** à base de mouton mariné en Turquie, les **keftas**, boulettes de bœuf ou d'agneau aux herbes, en Afrique du Nord et dans les Balkans. Avec d'autres pains aussi : la **pita** (pain blanc au levain) que l'on trouve au Liban ou en Syrie. Le **bagel**, pain rond avec un trou, inventé à Vienne en Autriche, a conquis l'Amérique grâce aux migrants juifs d'Europe centrale. À New York, il n'est pas rare de démarrer la journée avec un bagel au saumon fumé ! Le **jambon-beurre** (dans une baguette !) est le sandwich français par excellence.



③ Sale et poivre pour finir et dispose les tranches de mimolette sur la viande chaude, laisse reposer dans la poêle.

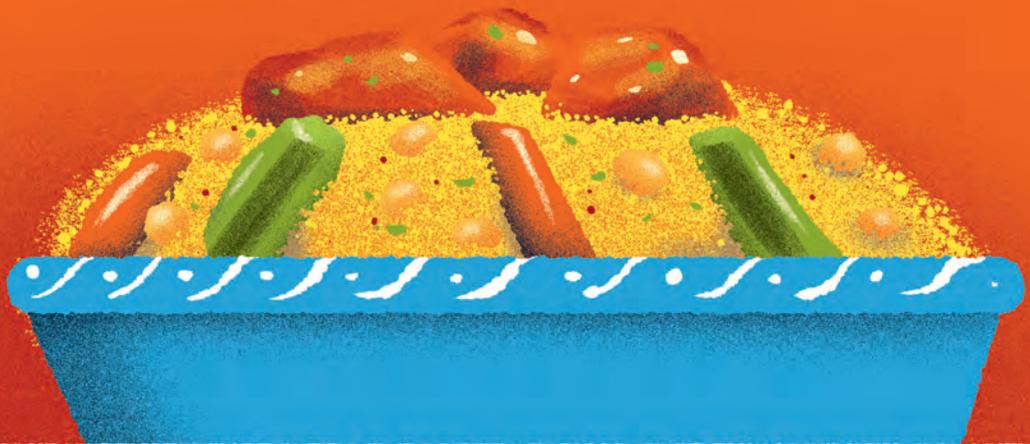
④ Pendant la cuisson des steaks, tu peux t'occuper de préparer les pains. Sur chaque moitié, étale une noisette de ketchup mélangée à la moutarde (sauf si tu n'aimes pas ce goût).

⑤ Pose ensuite ta viande avec quelques rondelles d'oignons, des lamelles de cornichons, la salade et recouvre avec l'autre moitié de bun. Recommence avec le second bun et sers vite. Le hamburger doit se manger chaud.

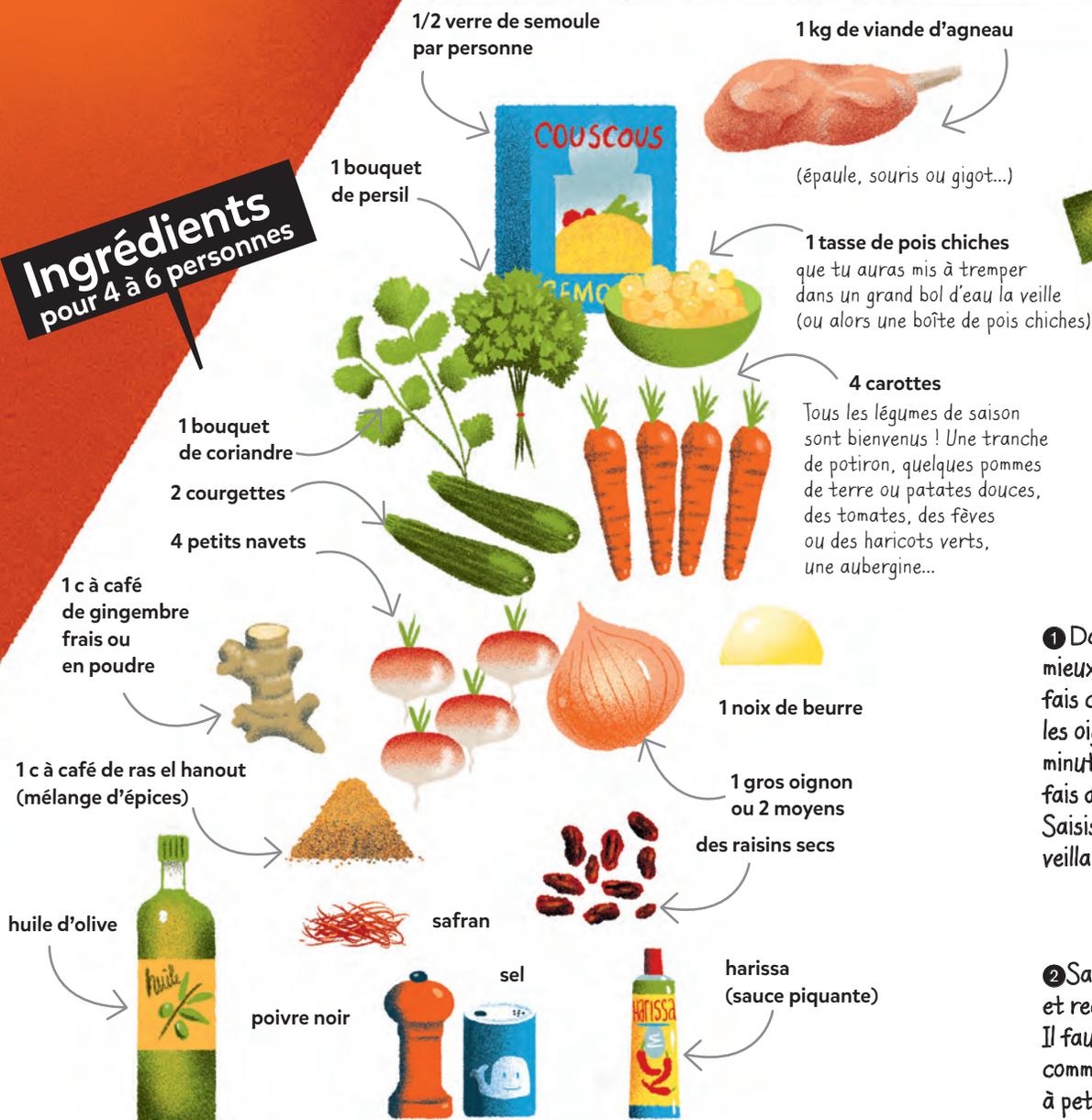


Couscous

Le couscous est toujours dans le peloton de tête des plats préférés des Français, qu'on le mange à la maison, au restaurant ou à la cantine. Au Maroc, on le prépare traditionnellement le vendredi jour de prière, et on le partage avec les voisins. C'est une recette généreuse, n'aie pas peur de trop en faire, il se réchauffe bien et la semoule est prête en un tour de main !



Ingrédients pour 4 à 6 personnes



① Dans une grande casserole, une cocotte, ou mieux encore si tu en as, dans un couscoussier, fais chauffer 2 c à soupe d'huile d'olive. Ajoute les oignons émincés et au bout de quelques minutes, quand ils chantent (grrrrrrr, crrrrrrr), fais dorer la viande coupée en morceaux. Saisis-la rapidement sur toutes les faces en veillant à ce qu'elle n'attache pas.

② Saupoudre d'épices et d'herbes aromatiques et recouvre d'eau. Ajoute aussi les pois chiches. Il faut que certains morceaux dépassent, un peu comme des icebergs. Couvre et laisse mijoter à petits bouillons.

« Comment le mangez-vous ? »

Les manières de la table sont très codifiées selon les sociétés. Là où en Afrique du Nord, on mange tous dans le même plat, et exclusivement avec la main droite (avec les doigts donc !), en France, on éduque les enfants dès le plus jeune âge à se servir correctement de couverts. En Asie, on mange parfois avec des baguettes comme au Japon, en Chine, au Vietnam... mais aussi avec une cuillère et une fourchette comme en Thaïlande. En Corée, où l'on se sert de baguettes, il est cependant plus correct de manger son riz avec une cuillère. Moralité ? Observe les habitudes de tes voisins !



Les recettes qui mijotent

On peut faire des couscous de toutes sortes, aux légumes ou au poisson comme en Tunisie. À l'origine, c'est une recette assez pauvre, où les pois chiches remplaçaient la viande. La version « royale » est agrémentée de plusieurs viandes (agneau, poulet...) ainsi que de merguez, saucisses épicées bien que la tradition recommande de ne pas les mélanger.

Ailleurs, les plats de viande mijotée dans un bouillon (**pot-au-feu**) ou même dans du vin comme le **bœuf bourguignon** ou de la bière comme la **carbonade flamande** sont des recettes très appréciées. Elles demandent un peu de savoir-faire mais surtout de la patience et parfument délicieusement la maison !



③ Pendant ce temps, occupe-toi des légumes : épluche les carottes, les navets... Coupe les carottes et les courgettes dans la longueur et les navets en quatre. Mets les carottes et les navets avec la viande. Garde les légumes plus fondants (courgettes, éventuellement potiron) pour les ajouter 15 min après les premiers légumes. C'est la meilleure manière de préserver les couleurs et les saveurs.

④ Prépare la semoule : compte un volume de semoule pour deux volumes d'eau. Dans un grand plat rond, verse en pluie la semoule, 1 c à café de gros sel, un filet d'huile d'olive et des noisettes de beurre. Arrose d'eau bouillante et remue rapidement avec une fourchette. Couvre avec un grand couvercle. Au bout de 5 min, détache à nouveau les grains avec la fourchette sans les écraser.

⑤ Pour servir, fais un puits dans la semoule. Dispose la viande au centre, puis les légumes, et enfin arrose autour avec 2 ou 3 bonnes louches de bouillon. Pour ceux qui aiment, dans un petit bol, on dilue la harissa avec quelques cuillères de bouillon. Dans un autre, on réserve des raisins secs. C'est prêt !

Torta pasqualina

Cette recette a deux mérites. C'est une magnifique manière de cuisiner les blettes, injustement mal-aimées des enfants, et ainsi de les faire changer d'avis ! Et c'est aussi une recette italienne typique de Gênes et sa région, servie principalement pour Pâques (Pasqua en italien), symbole de la renaissance après l'hiver et de la résurrection du Christ !



Ingrédients
pour 4 à 6 personnes



1 Après avoir rincé et égoutté les blettes, coupe les feuilles en grosses lanières. Réserve les côtes pour une autre recette. Épluche ton échalote et émince-la assez finement au couteau.



2 Prépare la pâte : dans un saladier, fais un puits dans la farine et verse 8 c à soupe d'huile et l'eau tiède salée. Du bout des doigts, remue et amalgame doucement, avec la paume de la main. La pâte va finir par se décoller des bords et former une belle boule élastique.

Amères blettes

Il y a des légumes, comme les blettes (ou bettes), les endives, les épinards ou la chicorée, qui sont les bêtes noires des enfants ! Jugées amères, et d'une couleur peu flatteuse, ils ont aussi laissé de mauvais souvenirs de cantines à leurs parents... Et pourtant, l'amer fait partie des cinq saveurs de base avec le sucré, le salé, l'acide et l'umami et c'est une aventure d'explorer les associations qui lui vont bien ! À ceux qui sont farouches, on suggère, comme ici, de tenter des notes douces : ajouter des raisins secs, une larme de miel, une goutte de vinaigre balsamique ou de la sauce soja qui réveille...



D'autres tourtes

À Gênes, la **pasqualina** traditionnelle prévoit des ingrédients qu'on ne trouve parfois qu'en Ligurie (région de Gênes) à cette saison : des petits artichauts, des petits pois, un fromage frais caillé. À Nice, non loin de là, la même tourte est un vrai dessert sucré : les blettes sont enrobées de raisins secs imbibés de rhum et de sucre brun ! C'est dire qu'elle n'est pas amère ! Tu peux remplacer les blettes par des épinards si tu préfères... Tu peux aussi te servir de cette pâte pour faire d'autres tourtes avec des restes d'un poulet rôti et des champignons par exemple, ou un reste de ratatouille !

Aide-toi de deux cuillères en bois pour remuer les feuilles sans les écraser. Tu verras que le volume des feuilles réduit considérablement.



③ Dans une poêle, verse 1 ou 2 c d'huile d'olive, fais chauffer à feu moyen-fort et ajoute l'échalote, les olives, un tour de moulin à poivre, du sel. Mélange et jette les blettes qui doivent être saisies. Ajoute ensuite les raisins, le fromage écrasé à la fourchette, l'œuf battu rapidement et éventuellement le parmesan. Dans une autre poêle, fais toaster les pignons quelques minutes. Ajoute-les et remue une dernière fois.



④ Coupe-la pâte en deux parties inégales : utilise les 2/3 pour étaler le fond de tarte au rouleau. Farine le plan de travail pour qu'elle ne colle pas. Soulève le disque avec un rouleau et glisse-le dans un moule à tarte.



La pâte doit légèrement dépasser du moule. Ajoute la farce en laissant un bord de 2 cm autour. Préchauffe le four à 200 °C.



⑤ Étale le restant de pâte de façon à former un couvercle pour la tourte. Pose-le sur la farce, il est forcément plus petit que l'autre. Rabats ensuite les bords en fronçant régulièrement les deux disques pour les coller. Avec la pointe d'un couteau, fais un tout petit trou au centre. Enfourne pour 30 min environ.

Banana bread

La banane est l'amie des enfants : douce, sucrée, réconfortante et nourrissante ! Mais quand elle noircit, il faut ruser pour la faire aimer, l'écraser et la citronner, la mélanger à un petit-suisse... ou faire ce gâteau, d'origine sud-africaine, là où les bananes et la noix de coco n'ont pas à prendre le bateau pour se retrouver sur la table.



Ingrédients pour 1 banana bread

3 grosses bananes bien mûres
Même celles qui ont la peau noire font l'affaire !

1 citron jaune ou vert
Quand tu utilises le zeste des agrumes, mieux vaut les choisir bio.

150 g de sucre de canne

110 g de beurre ramolli

260 g de farine

1/2 c à café de bicarbonate de soude
Le bicarbonate donne une texture moelleuse.

50 g de noix de coco râpée
Tu peux remplacer la noix de coco par de la poudre d'amandes.

1/4 de c à café d'épices à pain d'épice ou 1 c à café de cannelle en poudre

une bonne pincée de sel

Facultatif : 2 c à soupe de rhum brun



① Préchauffe ton four (sur la position chaleur tournante) à 175° C. Lave le citron, râpe le zeste et presse-le pour obtenir son jus. Dans une assiette, écrase les bananes à la fourchette jusqu'à ce qu'elles aient la consistance d'une purée. Arrose-les du jus de citron et mélange. Si tu as du rhum, c'est le moment de l'ajouter.

Les fruits exotiques

Tout ce qui ne pousse pas sous nos cieux capricieux est exotique. Pour faire venir ces fruits qui évoquent l'ailleurs, il faut les cueillir trop tôt, trop verts, les embarquer en avion et par conséquent les payer cher. Ananas, mangue, banane, noix de coco, papaye, fruit de la passion, goyave, litchi... et même le raisin chilien qui débarque en plein hiver ici est « exotique » ! Une solution : se priver de ce plaisir ou en tout cas limiter sa consommation et se rattraper sur place, si on a la chance de voyager dans les pays où ils poussent... ou s'assurer que les fruits voyagent par bateau qui est un mode de transport plus doux pour la planète.



Que faire avec des fruits exotiques ?

Parmi les fruits qui ne poussent pas en Europe, ceux qui nous parviennent sont délicieux tels quels, parce que leur goût est souvent si particulier qu'il se suffit à lui-même. Mêlés à d'autres, plus communs (pommes, oranges, melon, fraises...), ils font de magnifiques salades de fruits, apportent leur couleur et leur saveur uniques. Ils sont délicieux mixés en **smoothies** ou **milk-shake** (comme l'ananas ou la mangue), voire en **sorbet**. Mais tous ne plaisent pas à nos palais occidentaux : si tu as la chance de renifler un durian, dans un supermarché asiatique par exemple, tu t'en souviendras longtemps... Son odeur (inqualifiable... et pas très agréable) décourage ceux qui ne le connaissent pas. Et pourtant, en Asie du Sud-Est, c'est le roi des fruits !



② Dans un cul-de-poule, verse la farine, le sucre, le bicarbonate de soude, les épices, le zeste de citron, le sel et la noix de coco (ou la poudre d'amandes). Mélange simplement.

③ Ajoute le beurre bien ramolli en deux étapes, en alternant avec les bananes écrasées. Mélange jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mêlés. Utilise un fouet ou une cuillère en bois.

④ Verse la pâte dans un moule à cake beurré (une noisette de beurre suffit). Enfourne pour 50 min.

⑤ Démoule et laisse refroidir sur une volette.