

Fiche 7 – Annexe 1



Le matin, le petit déjeuner se compose d'un bol bien chaud de mate, une infusion d'herbes sucrée, accompagnée de mote (maïs séché et bouilli), un des plats les plus typiques de la cuisine quechua.

Le deuxième repas de la journée a lieu avant le départ des hommes pour les champs.

Comme les autres repas, il se compose de mouton et de pommes de terre, avec une sauce pimentée.

La pomme de terre vient des Andes, comme la tomate, l'avocat ou l'ananas.

Aujourd'hui, encore, elle constitue, avec le maïs, la base de l'alimentation des Quechua.

Ils en cultivent de nombreuses variétés : des pommes de terres roses, violettes, noires... et du maïs blanc, jaune, noir ou rouge.



PASTEL DE MAIS

Ingrédients : 500g de steak haché, 400g de maïs en boîte, 3 œufs, 50g de raisins secs, 1 oignon, de l'huile, du beurre, du cumin moulu, du sucre en poudre, du sel.

Nombre de personnes : 4

Préparation : 30 mn

Cuisson : 40 mn environ

- Faire tremper les raisins secs dans une tasse d'eau. Eplucher les oignons et les découper en menus morceaux.

- Faire bouillir une petite casserole d'eau et faire durcir un œuf pendant 8 mn. Les faire refroidir sous l'eau et les écaler avant de les couper en quartier

- Dans une poêle, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile puis y faire revenir les morceaux d'oignon. Quand ils sont translucides, ajouter la viande hachée, les raisins secs égouttés, 1 cuillère à café de cumin et du sel. Faire cuire 5 mn en mélangeant l'ensemble puis ajouter les morceaux d'œufs durs.

- Dans une casserole, faire fondre 3 noisettes de beurre et y faire chauffer le maïs

- Verser la préparation de viande dans un petit plat allant au four. La recouvrir des grains de maïs et tasser l'ensemble avec une fourchette.

- Faire cuire 20 mn à four moyen (180°). 5 mn avant la fin de la cuisson, parsemer d'une cuillère à soupe de sucre en poudre et renfourner pour que ce délicieux pastel dore.



Pour faire ses courses, on va au marché pour acheter les fruits et légumes, la viande et les épices nécessaires à la préparation des repas.

Ce pays est un grand producteur de fruits et de légumes, à commencer par les tomates et les agrumes (oranges, clémentines) mais également les dattes ou les figues de Barbarie.

Pour cuisiner les plats traditionnels, on marie souvent de nombreuses épices et, souvent, le sucré et le salé : le poulet rôti aux amandes et au safran avec ses galettes de pain qui servent de cuillère ; le tajine, ragoût de viande et de légumes mijoté dans un plat en terre cuite,...

On cuisine également la pastilla, sorte de gâteau fourré de viande, d'amandes et d'oignons sucrés, parfumé avec du sucre ou de la cannelle...

Coté pâtisseries, les habitants de ce pays aiment mêler les fruits secs et le miel, et les accompagner de l'incontournable thé à la menthe fraîche, qui se boit très sucré et très chaud.

COUSCOUS ROYAL SUCRE

Ingrédients : 400g de semoule, 125g de raisins secs, 200g de dattes, 2 cuillères à soupe de miel, 2 cuillères à soupe ou 40g de beurre, 2 cuillères à soupe de sucre glace.

Pour la boisson : 1 verre de lait, 1 cuillère à café de miel et ½ cuillère à café d'eau de fleur d'oranger par personne.

Nombre de personnes : 4

Temps de préparation : 15 mn

Cuisson : 5 mn

- Préparer la semoule comme indiqué sur la paquet mais à la place de l'eau, verser de l'eau tiède allongée de deux cuillerées de miel.

- Faire tremper dans une tasse d'eau les raisins secs. Pendant ce temps, couper les dattes en petits morceaux, sans les noyaux.

- Verser la semoule dans le beurre fondu comme le prévoit la recette de préparation de la semoule, puis ajouter les dattes coupées et les raisins secs.

- Juste avant de servir (tiède), saupoudrer votre plat de sucre glace,

- Préparer la boisson : un verre de lait pour chaque invité, parfumé de miel et de fleur d'oranger.

Avant de manger, les habitants de ce pays disent « Itadakimasu » pour remercier la personne qui a préparé le repas.



Sur la table, les plats sont variés et joliment présentés : boulettes de riz, sushis, soupe de soja, pousses de bambou, nouilles... et aussi les sashimis, du poisson cru présenté en lamelles ou en dés.

Les produits de la mer et le riz sont importants dans la cuisine de ce pays.

Là-bas, on mange à l'aide de baguettes : en aspirant les nouilles, on fait entrer de l'air dans sa bouche en même temps pour ne pas se brûler.

Dans la culture de ce pays, ce n'est pas impoli de manger bruyamment, mais on ne verra jamais personne se moucher en public !

SUSHI GEANT

Ingrédients : 1 concombre, 100g de riz japonais, 1 filet de saumon de 250g environ, du vinaigre, du sucre en poudre, du sel

Nombre de personnes : 4

Préparation : 30 mn

Cuisson : 20 mn

- Eplucher un concombre le plus long que vous trouvez dans le sens de la longueur.
- A l'aide d'une petite cuillère, raper les graines et la partie centrale des deux moitiés de concombre. On obtient deux petites barques. Les saler et les laisser dégorger 20 mn sur du papier absorbant.
- Faire cuire, à petits bouillons, le riz japonais dans 1 litre d'eau salée. 20 mn après égoutter et préparer dans un saladier une petite sauce avec 3 cuillères à soupe de vinaigre, 2 de sucre et un peu de sel.
- Lorsque le riz a refroidi, le verser dans le saladier et mélanger doucement avec la sauce.
- Découper le filet de saumon frais en lamelles d'environ 2 à 3 mm d'épaisseur. Remplir les moitiés de concombre d'un bourrelet de riz, en le formant avec les doigts sur toute la longueur.
- Recouvrir le riz de lamelles de saumon et débiter le concombre dans le plat de service en tronçons de 3 cm.

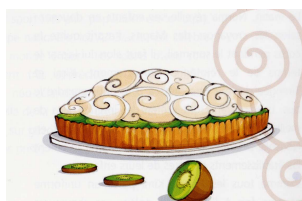
Pour chaque repas, trois ou quatre légumes différents sont préparés en accompagnement de la viande.

Dans ce pays, les fruits et les légumes abondent : kiwis, pommes, artichauts, avocats, citrouille, patates douces...

L'agneau, le bœuf et le gibier sont très bons, et les *Kiwis* sont de gros mangeurs de viande, mais ils mangent aussi du poisson.

Un repas peut se composer de mērou et de légumes bouillis, suivis de fromage et de *pavlova*, une tarte meringuée aux kiwis.

Cela peut-être aussi le titi, un plat de poulet accompagné de *kumara*, de délicieuses patates douces et de *rewena*, le pain traditionnel.



KIWIS A LA COQUE

Ingrédients : 8 kiwis, 1 banane, 20 cl de crème fraîche, du sucre roux, 1 citron.

Nombre de personnes : 4

Préparation : 30 mn

Cuisson : aucune

- Choisir 2 kiwis par personne mûrs mais assez fermes
- Ne pas éplucher les kiwis, couper les simplement comme on le fait pour un œuf à la coque puis avec une toute petite cuillère, les évider en prenant soin de ne pas percer la peau. Les réserver dans une assiette
- Couper la chair recueillie en dés minuscules. Eplucher la banane et la couper de la même manière. Réunir tous les morceaux de fruits dans une assiette et les arroser du jus du citron et de 2 cuillères à soupe de sucre. Mélanger délicatement.
- Garnir les kiwis évidés de ce mélange et terminer en posant sur le dessus de chaque pièce, 1 cuillère de crème fraîche saupoudrée de sucre roux.
- Présenter les fruits dans des coquetiers.

Le matin, les habitants de ce pays prennent un petit déjeuner copieux : œufs brouillés au lard ou à la saucisse, fromage, pain et crudités.

Le déjeuner a lieu entre 13 et 16 h, au retour du travail ou de l'école. Au menu, de la soupe, de la charcuterie, de la viande souvent panée, des pommes de terre ou d'autres légumes, et un dessert.

Le dîner est plus léger, avec de la soupe et des *kanapki*, des sandwichs.

La soupe est l'un des plats typiques de la cuisine de ce pays ; il en existe des centaines de recettes différentes. La plus connue est le *barszcz*, aux betteraves rouges, il y a également la *pomidorowa*, à la tomate.

Au cours du repas, les habitants de ce pays boivent du thé, avec une rondelle de citron et beaucoup de sucre. Ils boivent aussi un grand verre de *kompot*, de l'eau aromatisée aux fruits.



VELOUTE DE BETTERAVES

Ingrédients : 1 kg de betteraves crues, 70g de concentré de tomates, 4 jaunes d'œufs, 20g de farine, 50 cl de crème fraîche, du vinaigre, du sucre en poudre, du sel.

Nombre de personnes : 4

Préparation : 20 mn

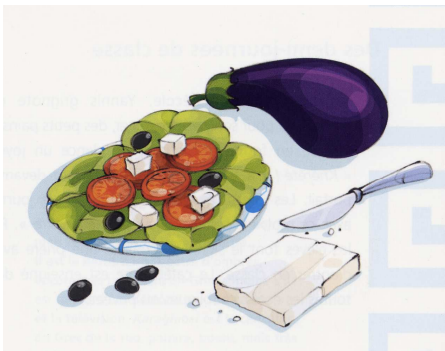
Cuisson : 50 mn

- Eplucher les betteraves crues puis les découper en fines lamelles. Les déposer dans une marmite d'eau froide allongée de 2 cuillères à soupe de vinaigre et d'un peu de sel. L'eau doit dépasser les légumes de quelques centimètres. Faire bouillir 50 mn.
- Dans un grand bol, délayer les jaunes d'œuf avec de la farine et 1 cuillère à soupe de sucre. Ajouter un peu d'eau froide en mélangeant bien puis verser ce liquide (sans grumeaux) dans la marmite de betteraves cuites et leur bouillon, hors du feu. Mélanger de manière à bien lier ensemble.
- Ajouter une petite boîte de concentré de tomates, toujours en mélangeant. Terminer par la crème fraîche. C'est prêt à servir, très chaud en hiver ou glacé en été.

Les plats sont préparés avec les produits du terroir : gratin d'aubergines à la viande, appelé *moussaka* ; de la salade *hroliatiki* aux tomates, concombres, olives et feta, du fromage de brebis ; du poisson grillé...

Tous ces mets sont disposés ensemble sur la table : l'entrée, le plat et le fromage, mais jamais de dessert, car les habitants de ce pays n'en mangent pas.

Cela ne les empêche pas de déguster, à la pâtisserie, de délicieux gâteaux d'origine turque, au miel et aux amandes, comme les *baklavas* ou les *loukoumades*.



CREME D'AUBERGINES EN SALADE

Ingrédients : 3 aubergines, 2 gousses d'ail, 1 yaourt grec entier, 1 citron, de l'huile d'olive, 4 tranches de pain grillées, des olives noirs, du sel.

Nombre de personnes : 4

Préparation : 10 mn + 1h d'attente

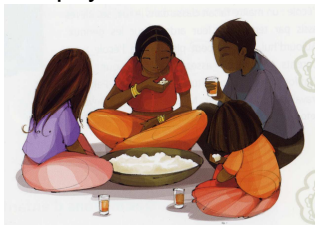
Cuisson : 20 mn

- Faire d'abord griller les aubergines au four, 20 mn minimum, en veillant à les tourner 2 ou 3 fois.
- Ensuite, écraser 1 gousse d'ail pelée avec un pilon et la déposer dans un saladier. Y ajouter la chair des aubergines après les avoir épluchées quand elles ont un peu refroidi et les écraser à la fourchette.
- Verser dans le saladier le yaourt grec, 2 cuillerées d'huile d'olive et le jus du citron. Saler et mélanger afin d'obtenir une crème onctueuse. La mettre dans le réfrigérateur.
- Présenter cette crème d'aubergines, tartinées sur des tranches de pain grillées légèrement frottés avec une gousse d'ail. Décorées de rondelles d'olives noires, c'est plus joli !

Beaucoup d'habitants de ce pays sont végétariens, ou ne mangent que du poulet et du poisson.

Un repas typique de ce pays se compose de légumes, relevés de nombreuses épices comme le curry ou à la cannelle, avec du riz et des galettes appelées *chapatis*. Celles-ci servent à prendre la nourriture sur le plateau ou, comme dans le sud du pays, sur une feuille de bananier, car les habitants de ce pays n'utilisent ni assiettes, ni couverts.

Assis par terre, en tailleur, ils portent la nourriture à leur bouche avec la main droite uniquement, car la gauche, qui sert à la toilette, est considérée comme impure.



Le thé a été importé de Chine dans ce pays au XIX^{ème} siècle. Il est aujourd'hui le premier producteur mondial.

Plus le thé pousse en altitude, meilleur il est : les plantations de Darjeeling sont situées à plus de 2000 mètres.

Les indiens boivent du thé toute la journée, et les commerçants en offrent souvent une tasse à leurs clients.

Contrairement aux idées reçues, la cuisine de ce pays ne se limite pas aux fast-foods. On mange également des plats rustiques tels que du poisson provenant de rivières, du bœuf accompagné de *baked potatoes*, des pommes de terre au four, ainsi que du porc à la sauce barbecue cuit au feu de bois, du poulet frit...

Au menu, il y a aussi parfois de la *deep dish pizza*, à la fois croûte moelleuse et très épaisse, cuite dans un poêlon.

Mais tous ces plats composent plutôt les dîners, car le midi, on déjeune simplement un sandwich et un fruit.

Pour ce qui est du petit déjeuner, le week-end, les habitants de ce pays prennent leur temps en mangeant un vrai *american breakfast*, avec des gaufres, des œufs, des toasts, des viennoiseries, du jambon, des saucisses, des *muffins*, du bacon, du lait et des céréales.



RIZ PULAO ET SON POULET TANDOORI

Ingrédients : 2 verres de riz Basmati, 1 tomate, 1 oignon, 5 clous de girofle, 1 pincée de cardamome, 1 petit bâton de cannelle, 2 étoiles de badiane, 1 pincée de safran, 2 pincées de cumin moulu, de l'huile, du sel.

Pour le poulet tandoori : 4 blancs de poulet, 1 yaourt, 1 pot de sauce tandoori.

Nombre de personnes : 4

Préparation : 20 mn

Cuisson : 20 mn

- Peler l'oignon et la tomate avant de les couper en petits dés. Les faire revenir 3 mn dans un peu d'huile au fond d'une casserole. Ajouter toutes les épices, le sel, le riz basmati. Celui-ci devient légèrement transparent en 2 m
- Recouvrir de 5 verres d'eau et laisser cuire à feu doux 10 mn. De temps en temps, mélanger tout en veillant à ce qu'il y ait toujours de l'eau dans la casserole. Si nécessaire, rajouter un peu d'eau. En fin de cuisson, il faut obtenir un riz sec qui ne colle pas et se détache facilement, grain à grain. Poursuivre la cuisson quelques minutes pour obtenir ce résultat.
- Pour le poulet tandoori, mélanger un yaourt avec de la sauce tandoori. Découper les blancs de poulets en gros cubes et les tremper dans la sauce. Les faire cuire au gril du four, sur une feuille d'aluminium pendant 10 minutes de chaque coté.

TRIO DE DIPS

Ingrédients : 3 carottes, 2 branches de céleri, 1 concombre, 50 cl de crème fraîche, 75g de fromage blanc battu, 50g de roquefort, 1 citron, du ketchup, de la sauce Worcestershire, du seln du poivre, du vinaigre, du sel de céleri, de la ciboulette.

Nombre de personnes : 4

Préparation : 20 mn

Cuisson : aucune

- Pour réaliser cette entrée croquante, préparer 3 sauces et 2 sortes de bâtonnets de crudités à tremper dedans. Commencer par la sauce bleue. Dans un bol, écraser le roquefort à la fourchette et le délayer progressivement dans 4 ou 5 cuillères à soupe de crème fraîche. Malaxer jusqu'à obtenir une sauce lisse et rehausser d'une pincée de sel, d'une pincée de poivre et de quelques gouttes de vinaigre.
- Pour la sauce blanche : dans un autre bol, verser le fromage blanc et le jus de citron. Saler avec du sel de céleri. Ciseler quelques brins de ciboulette dans le bol et mélanger.
- Pour la sauce rouge : Verser dans un autre bol, 4 cuillères à soupe de crème fraîche, ajouter 1 cuillerée de ketchup et 1 petite sauce de Worcestershire. Saler et mélanger l'ensemble.
- Eplucher les carottes, le concombre et le céleri avant de les couper en petits bâtonnets.

Seul le dîner, pris entre 16h et 18h, comporte un plat chaud : du poisson, pêché dans les eaux du pays, de la viande de renne ou d'élan, des boulettes de bœuf ou le plat national d'agneau au chou, le *farikal*, le tout accompagné de légumes...

Pour les autres repas, chacun compose ses tartines avec ce qu'il y a sur la table : du pain croustillant, du beurre, des œufs durs, du hareng mariné, de la viande séchée, du caviar en tube à base d'œufs de cabillaud.

Pour le déjeuner, chacun emporte des *matpakke* : des sandwichs enveloppés dans du papier blanc avec du *brunost* ou du *geitost*, un fromage de chèvre de couleur brune au goût sucré, suivi de fraises et de baies arctiques, des sortes de mûres de couleur jaune.



BOUCHEES POLAIRES

Ingrédients : 1 concombre, 20 cl de crème fraîche, 2 harengs marinés, 100g de crevettes décortiquées, un pot d'ailles rouges, des galettes de knackebrod, du sel.

Nombre de personnes : 4

Préparation : 20 mn

Cuisson : aucune

- Pour réaliser ces amuse-gueules, découper de minces lamelles de harengs marinés. Eplucher le concombre en laissant des bandes de peau pour former des rayures vert foncé sur le vert tendre du légume. Y découper de fines tranches et saler légèrement avant de les disposer sur du papier absorbant, un petit quart d'heure.
- Découper des carrés, de la taille des rondelles de concombre dans du knackebrod, ces fines galettes que l'on grignote dans ce pays à toute heure. Sur la moitié d'entre eux, déposer une noisette de crème fraîche, 1 rondelle de concombre et 2 lamelles de harengs.
- Sur le reste des carrés de Knackebrod, superposer de la crème, 1 rondelle de concombre et 1 crevette.
- Disposer les différents carrés et décorer avec les ailles.

La gastronomie est un art très apprécié dans ce pays. Leur cuisine savoureuse en témoigne : purée d'aubergines et sésame ; *falafels*, des boulettes de pois chiches ; mouton grillé servi sur du riz ou en ragoût... Le paprika, le cumin, le curry ou l'origan ajoutent une note épicée à la plupart de ces plats.

Au quotidien, les repas de nombreuses familles sont plus simples, mais non moins bons : le *Sayadie*, le plat du vendredi à base de poissons par exemple.

La base de l'alimentation sont de grandes galettes de pain très fines, fourrées de viande hachée, d'œufs durs et de tomates, le tout accompagné de thé.



FALAFEL

Ingrédients : 250g de pois chiches secs, 40g de chapelure, 3 gousses d'ail, 5 branches de persil et 3 de coriandre fraîche, du cumin moulu, de l'huile et du sel.

Nombre de personnes : 4

Préparation : 15 mn + 12h de trempage

Cuisson : 10 mn

- Faire tremper la veille, les pois chiches secs dans un saladier d'eau froide.
- Le lendemain, ajouter un peu d'eau à la chapelure. Eplucher les gousses d'ail puis laver sous le robinet le persil et la coriandre
- Passer tous les ingrédients, avec les pois chiches, au mixer.
- Assaisonner cette pâte de 3 pincées de cumin et d'un peu de sel. Mixer encore puis former dans sa main de petites boules de pâte, grosses comme un abricot. Les aplatir pour obtenir des galettes épaisses et bombées.
- Faire chauffer de l'huile dans une poêle et y faire revenir les galettes de falafel. Avec une salade de diverses crudités mélangées, c'est savoureux !