

Pure évasion

60 recettes exotiques pour voyager

Alain Schons & Gail Wagman



PEARSON
Pratique

1 Inspirations d'Afrique

Une oasis de saveurs

8

2 À bord de l'Orient-Express

Délices de Chine

28

3 Festins indiens

Currys ardents et douceurs sucrées

48

4 Nuits arabes

Parfums envoûtants du Moyen-Orient

68

5 Du feu et des épices

L'Asie du Sud-Est dans votre assiette

88

Introduction

N'avez-vous jamais rêvé de surprendre vos amis avec un repas aux accents originaux, ou d'illuminer une journée maussade avec une assiette parfumée des arômes authentiques de terres lointaines?

Ne vous arrive-t-il pas tout simplement de souhaiter agrémenter votre vie et votre assiette d'une note épicée et nouvelle?

Si c'est le cas, *Pure évasion* va vous combler. Il vous apportera la maîtrise d'un sauté de légumes croquants cuit à point et vous livrera les secrets d'un voluptueux curry ou d'une soupe asiatique improvisée sur le pouce.

En cuisinant les fabuleuses saveurs qui parfument les pages de ce livre, vous ferez de vos repas de véritables moments d'évasion vers des contrées exotiques. Pour le prix d'un brin de coriandre, d'une pincée de garam massala, d'un trait de lait de coco ou d'un peu de gingembre frais, vous découvrirez qu'il est simple de convier vos papilles et votre imagination à prendre le large.

Laissez-vous tenter, au gré de vos envies, par ces recettes du monde entier, et offrez-vous un pur moment d'évasion!

1

Inspirations d'Afrique

Une oasis de saveurs



Soupe tanzanienne

Dans les traditions paysannes, la soupe représente souvent un pilier de la cuisine familiale. Cette riche soupe de légumes en est un exemple et se marie très bien avec des akaras (voir page 12).

POUR 6 PERSONNES

2 c. à soupe d'huile végétale
2 oignons jaunes finement hachés
2 c. à café de gingembre en poudre
1 c. à café de cumin en poudre
½ c. à café de cannelle en poudre
2 carottes coupées en rondelles de 5 mm
4 tomates pelées, épépinées et hachées
225 g de grains de maïs frais
4 ignames ou patates douces pelées et coupées en dés
110 g de beurre de cacahuète
½ chou vert coupé en lanières (sans le trognon)
225 g de haricots verts coupés de biais en trois
Pincée de piment rouge en poudre ou en flocons
2 c. à café de sel
1 banane ferme épluchée et taillée en rondelles et 110 g de cacahuètes finement hachées pour garnir

14 Pure évasion

1 Faites fondre les oignons hachés dans une grande casserole d'huile chaude. Ajoutez le gingembre, le cumin et la cannelle, et laissez cuire 1 min.

2 Ajoutez 2 l d'eau, le sel, les carottes et les tomates, puis le maïs et les ignames ou patates douces en remuant. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter à couvert durant 30 min. Écumez si nécessaire.

3 Dans un petit bol, fouettez le beurre de cacahuète et 12 cl d'eau bouillante. Incorporez ce mélange à la soupe en même temps que le chou et les haricots verts. Remuez et faites cuire à feu doux 15 min. Ajoutez le piment et rectifiez l'assaisonnement.

4 Servez la soupe fumante dans des bols, garnie de rondelles de bananes et de cacahuètes hachées.

Porc sauce aigre-douce

On retrouve l'influence du négoce avec l'Afrique du Nord dans les épices qui parfument ce savoureux plat aigre-doux du Cameroun. Cette recette est aussi excellente avec du bœuf ou de l'agneau à la place du porc.

POUR 6-8 PERSONNES

3 c. à soupe d'huile végétale
4 oignons jaunes finement hachés
1 c. à soupe de curry en poudre ou de ras el hanout (voir l'astuce page 76)
1,3 kg de porc découpé en carrés de 5 cm
½ ananas frais pelé et coupé en dés
125 g de raisins secs
40 cl de lait de coco non sucré
1 mangue fraîche ou en boîte pelée et découpée en lamelles
Sel et poivre noir du moulin
Toute combinaison de cacahuètes, d'œufs durs et de concombre hachés, de noix de coco râpée non sucrée et/ou de coriandre fraîche pour garnir

1 Chauffez l'huile dans une poêle ou une sauteuse et faites-y sauter les oignons à feu vif, avec le curry ou le ras el hanout, 1 c. à café de sel et ½ c. à café de poivre. Ajoutez le porc et faites dorer sur tous les côtés pendant 5 min en remuant souvent. Recouvrez d'eau et portez à ébullition. Laissez mijoter à couvert 45 min.

2 Introduisez l'ananas, les raisins secs et le lait de coco, et laissez cuire 30 min; la viande doit être tendre. Vérifiez de temps à autre le niveau de liquide et rajoutez de l'eau si nécessaire. Une fois la viande cuite, retirez du feu. Ajoutez la mangue et couvrez 1 min pour qu'elle soit chaude. Rectifiez l'assaisonnement.

3 Mettez le tout dans un plat, décorez avec la garniture, et servez avec du riz ou du millet et un peu de sauce rougail (voir page 16).

2

À bord de l'Orient-Express

Délices de Chine

Sauté de légumes verts aux shiitakes

Ce délicieux sauté est très facile à réaliser. Les légumes verts doivent être à peine cuits pour rester croquants et conserver leur couleur. À servir en hors-d'œuvre, en accompagnement, ou avec du riz pour un repas léger.

POUR 4-6 PERSONNES

- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 3 oignons nouveaux ciselés
- 1 racine de gingembre frais de 2,5 cm pelée et hachée fin
- 3 gousses d'ail écrasées
- 12 champignons shiitake coupés en lamelles
- 6 cl de sauce soja claire
- 1 c. à soupe de miel ou de sucre
- 1 c. à café d'huile de sésame grillé
- 3 c. à soupe de saké ou de sherry
- 900 g de légumes verts variés (épinards, feuilles de moutarde et/ou de chou cavalier, pak-choï ou blettes)
- 1 c. à café de graines de sésame grillées pour garnir

32 Pure évasion

1 Chauffez l'huile dans un wok ou une grande poêle. Faites revenir pendant 1 min la moitié des oignons nouveaux, le gingembre et l'ail, puis les champignons 2 min de plus. Versez la sauce soja, le miel/sucre, l'huile de sésame, le saké/sherry, et portez à ébullition. Laissez cuire 1 min.

2 Ajoutez les légumes verts et faites sauter environ 30 s pour qu'ils reviennent un peu. Retirez tous les légumes à l'aide d'une écumoire et disposez-les dans un plat de service.

3 Arrosez avec le résidu de sauce présent dans le wok ou la poêle. Garnissez avec les oignons nouveaux restants et les graines de sésame, puis servez.



Canard sauté au gingembre

Le canard est beaucoup utilisé dans la cuisine asiatique. Ce plat simple est relevé avec du gingembre et des cinq-épices afin de lui donner un parfum typiquement chinois.

POUR 6 PERSONNES

4 magrets de canard
1 racine de gingembre frais de 5 cm pelée et hachée fin
2 oignons nouveaux finement hachés
1 c. à soupe de sauce soja foncée
2 c. à soupe de saké ou de sherry
½ c. à café de cinq-épices
1 c. à soupe d'huile de sésame grillé
450 g de pois mange-tout équeutés
1 c. à café de coriandre fraîche hachée pour garnir



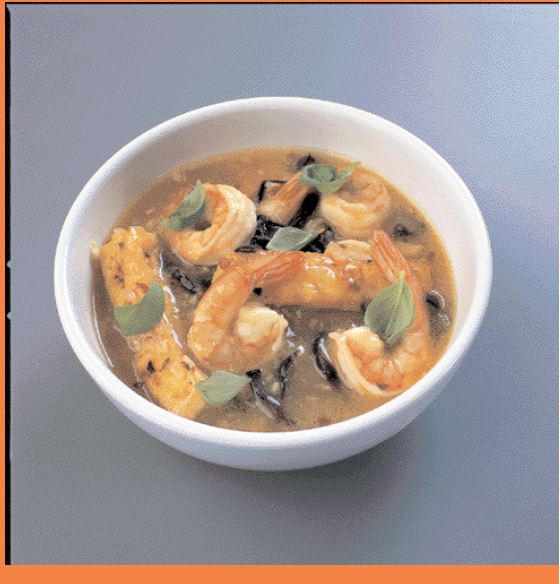
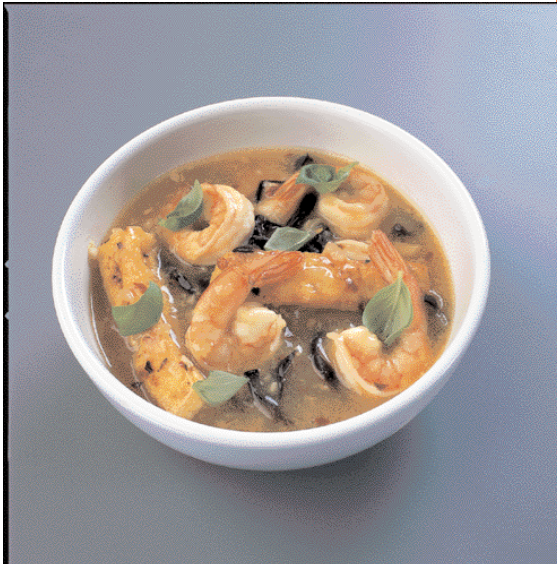
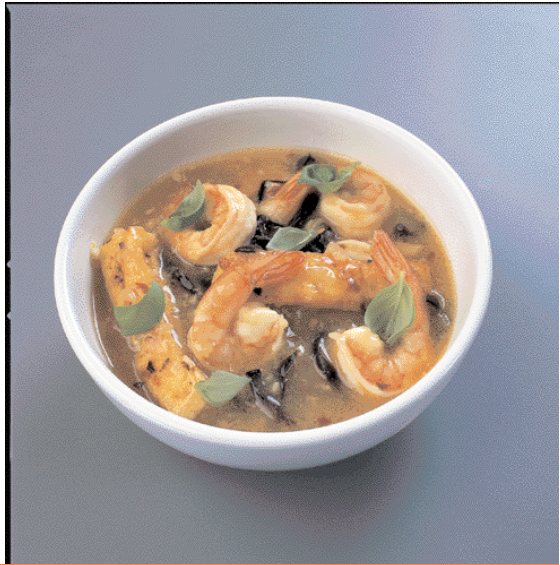
1 Placez le canard au congélateur environ 30 min : il doit être très ferme mais pas congelé. Découpez-le ensuite en tranches ultra-fines, et mettez-les dans un bol.

2 Mélangez le gingembre, les oignons nouveaux, la sauce soja, le saké/sherry, et les cinq-épices, puis versez sur le canard. Mélangez bien pour napper la viande et laissez reposer 1 h.

3 Chauffez l'huile dans un wok ou une grande poêle, et faites revenir les pois mange-tout 1 min. Retirez-les du wok et réservez-les.

4 Faites sauter le canard 2-3 min dans le wok. Éliminez l'excédent de matière grasse à l'aide d'une cuillère. Ajoutez les pois et le reste de marinade, et remuez délicatement. Cuisez 1 min pour chauffer le tout.

5 Servez dans un plat décoré de coriandre et accompagnez de riz.



Cantonaise crevettes et tofu

Le duo préféré des Chinois est l'association tofu-crevettes. Le goût subtil du tofu s'unit parfaitement à la saveur et à la texture délicates de ces crustacés.

POUR 4-6 PERSONNES

225 g de tofu ferme
1 c. à café de flocons de piment
6 champignons noirs chinois séchés
12 cl de bouillon de volaille
2 c. à soupe de sauce soja claire
1 c. à soupe de miel
3 c. à soupe de saké ou de sherry
1 c. à soupe de maïzena
6 c. à soupe d'huile végétale
1 c. à café d'huile de sésame grillé
1 racine de gingembre frais de 2,5 cm pelée et hachée fin
2 gousses d'ail finement hachées
2 échalotes finement hachées
700 g de grosses crevettes décortiquées et déveinées
Feuilles de basilic grossièrement hachées ou 3 c. à soupe de ciboulette ciselée pour garnir

1 Enveloppez le tofu dans un torchon propre. Posez dessus un poids de 1 kg. Au bout d'une heure, coupez le tofu en bandes de 5 x 1 cm. Saupoudrez de flocons de piment et réservez.

2 Faites tremper les champignons dans un bol d'eau chaude pendant 20 min. Égouttez, émincez et mettez de côté.

3 Mélangez le bouillon, la sauce soja, le miel, le saké ou le sherry, et la maïzena. Réservez.

4 Chauffez 3 c. à soupe d'huile végétale dans un wok ou une poêle. Faites dorer le tofu sur tous les côtés en plusieurs lots. Retirez du wok.

5 Versez le reste d'huile végétale et de sésame dans le wok. Faites revenir le gingembre, l'ail et les échalotes 1 min, puis les champignons et les crevettes jusqu'à ce que celles-ci deviennent roses. Arrosez du bouillon et laissez cuire 3-5 min pour qu'il épaississe. Ajoutez le tofu frit, couvrez et laissez mijoter 2 min. Disposez dans un plat de service en garnissant de basilic ou de ciboulette, et accompagnez de riz.

Poids et mesures

Les équivalences suivantes vous permettront d'adapter les indications fournies dans les recettes à vos ustensiles de mesure. Rappelez-vous cette règle d'or : lorsque vous préparez vos ingrédients, gardez toujours le même système de mesure.

Liquides

½ c. à café	=	2,5 ml
1 c. à café	=	5 ml
1 c. à soupe	=	15 ml
¼ verre	=	60 ml
⅓ verre	=	75 ml
½ verre	=	12,5 cl
⅔ verre	=	15 cl
¾ verre	=	18,5 cl
1 verre	=	25 cl
4 verres	=	1 litre

Farine

¼ verre	=	25 g
⅓ verre	=	75 g
1 verre	=	120 g

Beurre

15 g	=	1 c. à soupe
25 g	=	2 c. à soupe
75 g	=	⅓ verre
120 g	=	½ verre
225 g	=	1 verre
350 g	=	1½ verre

Sucre

60 g	=	¼ verre
75 g	=	⅓ verre
120 g	=	½ verre
225 g	=	1 verre

Glossaire

Ce glossaire vous familiarisera avec certains ingrédients ou termes culinaires.

blondir : faire revenir un aliment (farine, oignons, etc.) jusqu'à obtention d'une couleur blond clair
caquelon : poêlon pour préparer la fondue
chou cavalier : chou à feuilles lisses et vert foncé disposées en rosette
chutney : condiment aigre-doux épicé à base de fruits et de légumes
ciseler : détailler en fines lanières, couper des fines herbes avec des ciseaux, ou faire des incisions à la surface d'un poisson
combava (kaffir) : citron vert à l'écorce bosselée et aux feuilles très odorantes
crème aigre : crème fermentée, qu'on peut remplacer par de la crème fraîche avec du jus de citron
émincer : couper un aliment régulièrement en tranches fines
frapper : refroidir rapidement un aliment ou un liquide dans un bain de glace
galanga : racine proche du gingembre au parfum plus doux et nuancé
garam massala : mélange d'épices indien incluant entre autres cumin, coriandre, poivre noir et piment
hoisin : sauce sucrée et épicée à base de graines de soja, de farine et d'ail

nuoc mam : sauce à base de poisson fermenté dans une saumure
pak-choï : sorte de chou chinois de petite taille à la tige blanche et aux feuilles vertes
rafraîchir : refroidir à l'eau courante
ras el hanout : mélange d'épices nord-africain également appelé épice à couscous
réduire : diminuer un liquide en faisant évaporer une partie de l'eau
relish : condiment sucré et épicé à base de cornichons, de concombre et d'oignons
réserver : mettre de côté, en vue d'une utilisation ultérieure
revenir : faire sauter un aliment dans un peu de matière grasse chaude pour le dorer
rissoler : saisir un aliment dans un peu de matière grasse sur feu vif, pour dorer et rôtir la surface
saisir : débiter une cuisson à feu vif
trassi : pâte de crevettes
vivaneau : poisson des Caraïbes à chair ferme blanche ou rosée
zeste : morceau d'écorce d'un agrume (citron, orange, etc.)

Index

agneau
 agneau braisé aux amandes 57
 boulettes de viande (kofta) 78
 brochettes d'agneau 81
 fondue mongole 44-45
 saté d'agneau et de crevettes 100
 tajine d'agneau 82
 akaras 12
 amandes
 agneau braisé aux amandes 57
 amandes caramélisées 84
 archipel de pruneaux au thé et à la vanille 84
 cookies aux amandes 47
 halva à la carotte 66
 riz chinois aux légumes 37
 tajine d'agneau 82
 ananas
 porc à la sauce aigre-douce 18
 salade estivale ouest-africaine 11
 archipel de pruneaux au thé et à la vanille 84
 asperges : salade de nouilles au sésame 31
 aubergines
 aubergine thaïe au tofu 92
 aubergines farcies 76
 baklavas 86-87
 bananes
 pain à la banane 25

110 Pure évasion

soupe tanzanienne 14
 beignets (akaras) 12
 beurre de cacahuète : bœuf sauce cacahuètes 19
 bœuf
 bœuf sauce cacahuètes 19
 boulettes de viande (kofta) 78
 potée de bœuf à l'anis étoilé 46
 soupe de nouilles vietnamienne 98
 tajine d'agneau 82
 boulettes de viande (kofta) 78
 boulgour, salade de 71
 brochettes d'agneau 81
 brocoli au lait de coco 93
 cacahuètes
 pain à la banane 25
 saté d'agneau et de crevettes 100
 canard sauté au gingembre 41
 cantonaise aux crevettes et tofu 43
 carottes, halva à la 66
 chai massala 67
 chakchouka 75
 champignons
 sauté de légumes verts aux shiitakes 32
 soupe indonésienne au poulet 99
 chou
 salade estivale ouest-africaine 11
 soupe tanzanienne 14

chou chinois : salade de nouilles au sésame 31
 chou-fleur, dal au 54
 compote de fruits malgache 27
 concombre
 raita de concombre 52
 salade de nouilles au sésame 31
 cookies aux amandes 47
 crevettes
 cantonaise aux crevettes et tofu 43
 curry de fruits de mer thaï 94
 décorticage et déveinage 94
 fondue mongole 44-45
 pilaf aux crevettes 22
 salade de nouilles au sésame 31
 saté d'agneau et de crevettes 100
 currys
 curry de fruits de mer thaï 94
 curry de légumes 56
 porc vindaloo 58
 dal au chou-fleur 54
 embeurrée de légumes verts 65
 épinards
 curry de fruits de mer thaï 94
 embeurrée de légumes verts 65
 épinards braisés aux raisins secs et aux pignons 77
 fondue mongole 44-45