

Livre de recettes

du monde



Healthy food -
Noliju



Édito



Ce livre a été créé pour célébrer la fraternité à travers la cuisine. Il rassemble des recettes variées, faciles à réaliser et pensées pour être partagées. L'idée est simple : cuisiner ensemble, apprendre les uns des autres et créer des moments de convivialité.

Bonne dégustation !

Les élèves de 4E



Tiramisu -
creative dream

Tiramisu

Recette recueillie par Faustin

Ingrédients



6 personnes



4h

- 3 œufs bien frais
- 100 g de sucre
- 250 g de mascarpone
- 1 paquet de biscuits à la cuillère
- 20 cl de café bien fort
- 2 cuillères à soupe d'Amaretto
- Du cacao amer en poudre

1. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Mettez les blancs de côté.
2. Dans un grand bol, fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que ça blanchisse et devienne mousseux.
3. Ajoutez le mascarpone et mélangez bien, sans trop travailler la crème (il faut que cela reste léger).
4. Montez les blancs en neige bien fermes avec une pincée de sel. Puis, incorporez-les délicatement à la crème mascarpone avec une spatule, en soulevant doucement. On ne veut pas casser l'air dans la préparation, c'est ça qui rend le tiramisu léger !
5. Préparez le café dans une assiette creuse, ajoutez l'Amaretto et trempez rapidement les biscuits dedans (pas trop longtemps, sinon ça devient tout mou et ça casse).
6. Dans un plat rectangulaire, faites une première couche de biscuits imbibés, puis recouvrez de crème mascarpone. Recommencez avec une deuxième couche de biscuits et terminez avec une belle couche de crème.
7. Couvrez le plat et mettez-le au frais au moins 4 heures (mettre toute une nuit, c'est encore mieux, ça prend bien les saveurs).
8. Avant de servir, saupoudrez généreusement de cacao avec une petite passoire.

Et c'est prêt !

L'Italie, c'est la terre du soleil et des saveurs. Sa cuisine, simple et généreuse, fait voyager : pâtes fraîches, pizza croustillante, mozzarella fondante... Et puis, il y a le tiramisu, ce doux mélange de café, de mascarpone et de cacao qui réchauffe le cœur. Un dessert à l'image de l'Italie : irrésistible et plein d'amour.





Tiramisu spéculos –
Naoir Amc

Tiramisu aux spéculoos

Recette recueillie par Daphnée

Ingrédients



8 personnes



4h

- 200g de sucre roux
- 6 œufs
- 500g de mascarpone
- Environ 48 spéculoos (suivant les plats)
- 1 bol de café serré
- 60g de poudre de cacao

1. Faire couler un bol de café serré et réserver.
2. Casser les œufs, séparer le blanc des jaunes dans deux grands saladiers.
3. Mélanger le jaune d'œufs avec le sucre roux jusqu'à se que la crème soit homogène avec un fouet batteur.
4. Ajouter le mascarpone au mélange avec le fouet.
5. Mettre une pincée de sel dans le blanc des oeufs pour les monter en neige avec le fouet batteur (nettoyer et sécher).
6. Incorporer délicatement a la spatule le mélange précédent au blanc en neige.
7. Prendre une grande terrine.
8. Mouiller les spéculoos dans le café rapidement avant d'en tapisser le fond et les côtés du plat.
9. Recouvrir d'une couche de crème au mascarpone puis répéter l'opération en alternant couche de spéculoos et couche de crème en terminant par cette dernière.
10. Saupoudrer de cacao.
11. Mettre au réfrigérateur 4 heures minimum puis déguster frais.

Buon appetito !



L'Italie, c'est la terre du soleil et des saveurs. Sa cuisine, simple et généreuse, fait voyager : pâtes fraîches, pizza croustillante, mozzarella fondante... Et puis, il y a le tiramisu, ce doux mélange de café, de mascarpone et de cacao qui réchauffe le cœur. Un dessert à l'image de l'Italie : irrésistible et plein d'amour.



Lasagne -
Leyla

Lasagnes au bœuf et à la mozzarella

Recette recueillie par Halyne

Ingrédients



8 personnes



1h30

- 500g de viande de bœuf haché
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 400g de tomates pelées
- 250g de mozzarella
- 200g de lasagnes
- 50cl de béchamel
- 1 bouquet de basilic
- Sel et poivre

1. Commencez par préparer la sauce en faisant revenir l'ail et l'oignon hachés dans un peu d'huile. Ajoutez la viande hachée, puis les tomates pelées et le basilic haché. Laissez mijoter environ 30 minutes.
2. Préchauffez votre four à 180 degrés. Pendant ce temps, tranchez finement la mozzarella.
3. Disposez dans un plat à gratin une couche de lasagnes, une couche de viande en sauce et une couche de mozzarella. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par une couche de mozzarella.
4. Nappez les lasagnes de béchamel, puis enfournez pour 45 minutes. Laissez reposer quelques minutes avant de servir.

Bon appétit !

L'Italie, c'est la passion de la bonne cuisine et des plats qui rassemblent. Sa gastronomie, gourmande et réconfortante, évoque des souvenirs de repas partagés : pâtes fondantes, fromages savoureux, sauces mijotées... Et puis, il y a les lasagnes, ce mélange irrésistible de pâte, de viande fondante et de béchamel onctueuse, gratiné à la perfection. Un plat à l'image de l'Italie : généreux, convivial et plein de soleil.





Sauce gombo -
Aistou Cuisine

Sauce Gombo

Recette recueillie par Ruth

Ingrédients



4-6 personnes



1h

- 200g de gombos
- 400g de bœuf (ou mouton ou chèvre)
- 1 poisson de votre choix
- Écrevisses ou crabes
- 150ml d'huile de palme
- 2 oignons
- 1 aubergine
- 2 doses de bouillon

1. Lavez et hachez finement les gombos pour libérer leur mucilage (la texture gluante).
2. Coupez la viande en morceaux et lavez-la.
3. Si vous utilisez un poisson fumé, nettoyez-le et enlevez les arêtes.
4. Dans une grande marmite, faites chauffer un peu d'eau et ajoutez la viande.
5. Ajoutez du sel, un oignon émincé et laissez cuire jusqu'à ce que la viande soit tendre.
6. Ajoutez les écrevisses, le crabe et le poisson fumé (ou frais).
7. Laissez mijoter 10 minutes pour que les saveurs se mélangent.
8. Ajoutez l'aubergine coupée en morceaux et laissez cuire quelques minutes.
9. Versez les gombos hachés et mélangez bien.
10. Ajoutez le bouillon naturel, du poivre et du piment selon votre goût.
11. Laissez cuire à feu doux environ 10 à 15 minutes, en remuant de temps en temps.
12. Ajustez l'assaisonnement si nécessaire.
13. Versez l'huile de palme et mélangez bien.
14. Servez chaud avec du riz blanc, du fufufu, ou du placali.

Bonne dégustation



La sauce gombo est un plat emblématique de la cuisine africaine, réputé pour sa richesse en saveurs et sa texture unique. Pour garantir l'authenticité et la profondeur de goût de ce plat traditionnel, l'utilisation d'ingrédients frais et le respect des techniques de préparations traditionnelles sont essentiels. Voilà une recette détaillée pour réaliser une sauce gombo savoureuse et authentique.



Sauce gombo -
Aistou Cuisine

Beignet au Poulet

Recette recueillie par Ruth

Ingrédients



4 personnes



20 min

- 2 escalopes de poulet
- 200g de farine
- 250 ml d'eau
- 1 œuf
- 1 c.a.s de levure
- 1 c.a.c de paprika
- Jus d'un demi-citron
- Sel
- Huile végétale
- Poivre

1. Découpez finement les filets de poulet et les mettre dans une assiette creuse assaisonnez du sel, poivre, paprika, jus de citron et mélangez, réservez.
2. Dans une assiette versez la farine tamisée, la levure, l'œuf le sel et mélangez bien. Ajoutez de l'eau progressivement tout en remuant. La pâte doit être apaisée et pour cela continuer d'ajouter de l'eau pour avoir cette consistance.
3. Chauffez de l'huile dans une casserole, prenez les filets de poulet et plongez-les dans la pâte. Enrobez complètement les filets de pâte et faites les frire dans l'huile pendant 2 à 5 minutes, retirez quand c'est cuit et bien doré, égouttez sur du papier absorbant, servez avec une sauce de votre choix !

Bon appétit



Très réputé dans les pays africains, le beignet au poulet est l'une des meilleures recettes africaines riches en goût et en texture. C'est un plat typique des pays comme le Cameroun, Congo, etc..



Seafood Paella -
Noshing With The Nolan's

Paella healthy

Recette recueillie par Lise

Ingédients



4 personnes



30 min

- 380g de filet de poulet sans gras
- 100g de chorizo
- 1 poivron
- 130g d'ognion
- 2 gousse d'ail
- 1 cube de bouillon
- 20g d'huile d'olive
- 185g de calamars
- 150ml de coulis de tomates
- 2 doses de safran
- 185g de moules
- 150g de crevettes
- 85g de petit pois
- 200g de riz basmati

1. Découper le poulet en morceau, en enlevant les parties blanches, émincer le chorizo et le poivron, éplucher et hacher les ognions et l'ail.
2. Dissoudre le cube de bouillon dans une casserole avec ½ litre d'eau bouillante.
3. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile et dorer le poulet quelques minutes. Retirer et faire revenir le poivron. Ajoutez les oignons, l'ail, les calamars et faire cuire 2 ou 3 minutes. Verser le coulis de tomate, soupoudré de safran, de sel et de poivre. Laissez cuire 3 à 5 minutes.
4. Incorporer le chorizo virgule le poulet virgule le bouillon, les moules, les crevettes, les petits pois et le riz.
5. Porter à ébullition. Laisser cuire environ 30 minutes à feu doux en remuant de temps en temps.

Bon appétit !

La paella est d'origine espagnole plus précisément de Valencia. L'origine de la paella remonte aux XVème et XVIème siècles





Tortilla -
Mélis Marjorie

Tortilla Auténtica

Recette recueillie par Halyne

Ingrédients



4 personnes



30 min

- 5 œufs
- 3 pommes de terre moyennes
- 1 oignon
- sel
- poivre
- Huile d'olive

1. Commencez par éplucher puis couper les pommes de terre et l'oignon en fine lamelles. Ensuite faites-les frire à feu moyen dans une grande poêle avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez le sel et le poivre à votre convenance.
2. Dans un bol, battre les œufs puis ajoutez les pommes de terre et l'oignon frits. Mélangez bien pour que tout soit bien incorporé.
3. Dans une petite poêle chaude avec un peu d'huile, ajoutez la préparation et laissez cuire à feu doux. Lorsque la partie inférieure est bien dorée, retournez l'omelette à l'aide d'une assiette et faire cuire l'autre face.
4. Une fois l'omelette bien dorée des deux côtés, elle est prête à servir. Dégustez-la chaude ou à température ambiante.



Veillez à ne pas cuire l'omelette à feu vif afin qu'elle ne brûle pas. La clé est de la cuire à feu moyen ou doux.

Bonne dégustation !

L'Espagne est un pays riche en culture, en histoire et en gastronomie. Parmi ses spécialités culinaires emblématiques, on trouve la tortilla española, une omelette épaisse à base d'œufs et de pommes de terre, souvent agrémentée d'oignons. Simple mais savoureuse, elle est un incontournable des tapas et se déguste aussi bien chaude que froide, sur du pain frais nappé de sauce tomate !





Tortilla -
Mélis Marjorie

Poulet Mayo

Recette recueillie par Ruth

Ingrédients



4 personnes



40 min

- 1 poulet entier
- 4 c.à s. d'huile d'olive
- 1 c.à s. de gingembre en poudre
- Sel et poivre
- 1 c.à s. de muscade en poudre
- 1 zeste de citron vert
- 1 c.à s. d'épices
- 2 poivrons
- 1 jus d'un citron jaune (bio)
- 1 oignon blanc
- 2 branche d'oignons verts
- 3 c.à s. de mayonnaise

1. Prenez votre poulet entier et coupez les parties indésirables (croupe de poulet,...). Nettoyez le poulet avec un citron jaune en frottant le citron coupé en deux sur et dans le poulet. Mettez votre poulet dans un grand récipient et ajoutez y l'huile, le gingembre, le sel, le poivre, la muscade, l'ail écrasé, le zeste et jus du citron vert, le mélange d'épice pour poulet. Mélangez le tout et mettez au frigo pour minimum 4 heures voir une nuit.
2. Après le temps de pause, préchauffez votre four à 200 degrés sur chaleur tournante. Mettez votre poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faites le cuire durant une grosse demie heure voir 40 minutes.
3. Après ce temps de cuisson, sortez-le et coupez-le en morceaux. Mettez ces morceaux dans du papier sulfurisé, ajoutez y vos poivrons et oignons.

Bon appétit !



Le Congo est un pays d'Afrique centrale connu pour sa richesse culturelle et gastronomique. Parmi ses plats emblématiques, on trouve le poulet mayo, un délicieux mets à base de poulet grillé ou braisé, nappé d'une sauce onctueuse à la mayonnaise et souvent accompagné de bananes plantains, de manioc ou de riz. Savoureux et convivial, il est très apprécié lors des repas en famille ou entre amis.



Kouign amann –
The Recipe Critic

Kouign amann

Recette recueillie par Nathan

Ingrédients



4 personnes



40 min

- **250g de farine**
- **200g de Beurre demi-sel (pour le moule)**
- **200g de Sucre en poudre**
- **10g de Levure boulangère fraîche**
- **2 pincées de Sel**

1. Faites ramollir le beurre. Mélangez la levure avec 3 cuil. à soupe d'eau tiède.
2. Mélangez dans un saladier la farine et le sel, formez un puits et versez la levure de boulanger. Mélangez bien.
3. Farinez le plan de travail, travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne souple, puis laissez-la reposer à température ambiante pendant 3 h, jusqu'à ce qu'elle triple de volume.
4. Abaissez la pâte sur le plan de travail fariné, en lui donnant une forme carrée d'1 cm d'épaisseur.
5. Étalez par-dessus à l'aide d'un pinceau 50 g de beurre et saupoudrez d'1/3 du sucre.
6. Repliez la pâte en trois et étalez-la très finement au rouleau à pâtisserie. Beurrez-la et saupoudrez-la à nouveau de sucre dans les mêmes proportions, puis repliez la pâte encore une fois en trois.
7. Réservez 30 minutes au réfrigérateur puis renouvelez une dernière fois l'opération. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
8. Étalez la pâte dans un moule généreusement beurré et enfournez pour 35 minutes environ. Au bout de 10 minutes, versez un peu du beurre restant sur le kouign-amann, puis répétez l'opération toutes les 5 minutes.
9. Sortez le kouign-amann du four et attendez 15 minutes avant de le démouler.
10. Servez tiède

Le kouign-amann est une spécialité bretonne à base de pâte feuilletée, de beurre et de sucre. Croustillant et fondant à la fois, ce gâteau gourmand incarne à merveille la richesse de la cuisine bretonne.





Corn Dog

Recette recueillie par Nathan

Ingrédients



4 personnes



15 min

- 70 g de Farine de maïs
- 60g de Farine de blé
- 4 Saucisses de Francfort
- 1 pincée de sel et poivre
- 20g de sucre
- 2 c.à.c de levure chimique
- 1 œuf
- 120ml de lait
- 4 bâtonnet de bois
- Huile de friture

1. Dans un bol, mélangez la farine de maïs, la farine de blé, le sel, le poivre, le sucre et la levure chimique.
2. Ajoutez le lait et l'œuf
3. Chauffez l'huile à une température moyenne.
4. Plantez un bâton dans chaque saucisse.
5. Trempez les saucisses dans la pâte.
6. Faites frire les Corn dog pendant 3 minutes.

Dégustez bien chaud !



Le corn dog est une spécialité américaine composée d'une saucisse enrobée d'une pâte de maïs puis frite. Gourmand et croustillant, il est souvent dégusté dans les fêtes foraines ou en street food.



Fish and Chips -
Sense & Edibility

Fish and Chips

Recette recueillie par Nathan

Ingrédients



4 personnes



15 min

- 1 kg de pomme de terre
- 1l d'huile
- sel et poivre
- 600g de lieu noir
- 4 œufs
- chapelure
- 4 c.à.s d'huile

1. Pelez et coupez les pommes de terre en bâtonnets. Mettre l'huile à chauffer, y plonger les pommes de terre quand l'huile est chaude.
2. Laisser cuire environ 40 minutes en mélangeant de temps en temps jusqu'à ce que les frites soient dorées, égouttées et recouvrir de papier absorbant.
3. Pendant le temps de cuisson, ôtez les arêtes du filet de poissons puis coupez en gros carrés
4. Dans un plat, battre les œufs, salez et plongez-y le poisson.
5. Dans un autre plat, versez la chapelure et trempez les filets un à un.
6. Faites chauffer l'huile dans une poêle et mettez-y les filets.
7. Laissez dorer puis retournez pour faire dorer l'autre côté.

Enjoy your meal !



Qui n'a jamais dégusté un fameux « Fish and Chips » emballé dans le journal de la veille n'a jamais voyagé en Grande-Bretagne !



Cozido -
Isabel Costa

Cozido

Recette recueillie par Justin

Ingrédients



6-8 personnes



3 h

- 500g de porc
- 500g de bœuf
- 1 poulet
- 2 chorizos
- 2 morcelas
- farinheira
- 2 carottes
- 1 navet
- 2 pommes de terre
- 1 chou vert
- haricots verts
- riz
- pain au maïs
- huile d'olive
- sel, poivre

1. Coupez les viandes en gros morceaux. Épluchez et découpez les légumes.
2. Tranchez les saucisses;
3. Dans une grande marmite en fonte, faites chauffer de l'huile d'olive. Ajoutez les morceaux de viande et faites-les dorer sur toutes les faces. Une fois bien colorées, ajoutez de l'eau pour couvrir les viandes. Portez à ébullition et écumez régulièrement pour retirer les impuretés.
4. Lorsque les viandes commencent à être tendres, incorporez les légumes coupés. Ajoutez ensuite les saucisses tranchées. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Laissez mijoter à feu doux pendant environ une heure, en vérifiant régulièrement la cuisson.
5. Pendant que le cozido mijote, préparez le riz et le pain de maïs. Le riz doit être cuit de manière simple, sans épices, afin de ne pas concurrencer les saveurs du plat principal. Le pain au maïs, quant à lui, peut être légèrement grillé pour offrir une texture croquante en bouche.
6. Une fois les viandes et les légumes parfaitement cuits, dressez le cozido à portuguesa sur un grand plat de service. Disposez les morceaux de viande au centre, entourés des légumes et des saucisses. Servez avec le riz et le pain de maïs.

Le Portugal est un pays riche en traditions et en saveurs culinaires. Parmi ses plats emblématiques, on trouve le cozido à portuguesa, un ragoût copieux composé de viandes, de légumes et de charcuteries. Réconfortant et convivial, il est souvent partagé en famille.





Cozido -
Isabel Costa

Paëlla

Recette recueillie par Nolan

Ingrédients



8 personnes



1h15

- 1 poulet ou des pattes
- 1kg de moules d'Espagne
- 500g de blanc de seiche
- 8 langoustines
- 3 oignons
- 2 gousses d'ail
- 3 poivrons verts
- 4 tomates
- 1 verre d'huile d'olive
- 2g de safran
- 300g de riz
- Chorizo
- 4 côtes de porc
- sel, poivre

1. Faire chauffer l'huile à feu doux dans un plat à paella (on se sert toujours de la même huile pour tout faire revenir).
2. Faire revenir le poulet, bien doré les morceaux, retirez et laissez au chaud.
3. Faire revenir le porc, retirez et tenir au chaud
4. Faire revenir les oignons et l'ail, les laisser brunir, les retirer et les tenir au chaud.
5. Faire revenir les blancs de seiche quelques minutes, ajouter les langoustines, ou de grosses crevettes. Laisser cuire 3 à 4 minutes, les retirer également et les tenir au chaud.
6. Faire revenir les poivrons, puis les tomates.
7. Faire revenir un peu le chorizo quelques minutes.
8. Remettre tous les éléments dans le plat à paëlla (poulet, oignons, ail, poivrons, porc, tomates, seiches, moules, chorizo)
9. Ajouter le safran et le riz en le répartissant sur toute la surface du plat.
10. Mouiller avec un volume d'eau bouillante égal à 2 fois le volume de riz, assaisonner.
11. Disposer sur le dessus les moules avec coquilles, les langoustines et les grosses crevette, laisser cuire.

La paëlla est d'origine espagnole plus précisément de Valencia. L'origine de la paëlla remonte aux XVème et XVIème siècles





Cozido -
Isabel Costa

Goulash de bœuf

Recette recueillie par Nolan

Ingrédients



4 personnes



15 min

- 650g de bœuf à braiser en cubes
- 650g d'oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 c.à.s rases de paprika
- 2 pincées d'origan
- 2 pincées de cumin en poudre
- 1 pincée de poivre
- 1 bouquet garni
- 4 c.à.s rases de concentré de tomate
- 10cl de bouillon de bœuf
- Persil
- Sel

1. Peler et émincer les oignons, les mettre dans la cocotte ou dans un autocuiseur avec le paprika, l'origan, le cumin, poivre et le bouquet garni.
2. Diluer le concentré de tomate dedans.
3. Laisser cuire les oignons 15min à feu doux.
4. Ajouter les cubes de viande, saler, fermer hermétiquement et laisser cuire 3h à feu doux.
5. Présenter sur un plat de service.
6. Décorer de quelques feuilles de persil.

Le goulash est un plat emblématique de la Hongrie, à base de bœuf mijoté avec des oignons, du paprika et des épices. À la fois savoureux et réconfortant, il se déguste souvent avec du pain ou des pommes de terre.





Curry Massaman -
nadilou

Curry Massaman au poulet

Recette recueillie par Robin

Ingrédients



4 personnes



15 min

- 400g de carottes
- 400g de pommes de terre à chair farineuse
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 3 tiges de citronnelle
- 2 cm de gingembre (environ 20g)
- 2 c.à.s d'huile de sésame
- 1 pincée de sel
- pâte de curry rouge (ex: massaman)
- 25 cl de bouillon de poule
- 50 cl de lait de coco
- 400g de cubes de poulet
- 1 pincée de sel
- 100g de pousse d'épinards
- 1 citron vert

- 1.Éplucher les carottes et les pommes de terre, couper en morceaux d'environ 2cm. Éplucher l'échalote et la hacher finement, presser l'ail. Écraser la citronnelle, Éplucher le gingembre et le râper finement.
- 2.Bien faire chauffer l'huile dans un wok ou dans une grande poêle. Faire sauter les carottes et les pommes de terre environ 4 min en remuant, saler. Ajouter échalote, ail, citronnelle, gingembre et pâte de curry, faire sauter rapidement en remuant. Verser le bouillon et le lait de coco, porter à ébullition. Baisser le feu, laisser cuire environ 8 min sur feu moyen.
- 3.Saler les cubes de poulet, mettre dans la sauce, mélanger, laisser mijoter environ 5 min en remuant de temps en temps. Incorporer les pousses d'épinards. Ajouter le jus pressé du demi-citron, couper l'autre moitié en quartiers et les servir à part.

Tan hai aroi na!*

**Bon appétit en thaïlandais*



Conseil : servir avec du riz basmati



Le curry Massamba est un curry thaïlandais de tradition musulmane, d'origine persane et introduit en Thaïlande sous le règne de Rama II. Il est le plus souvent à base de bœuf mais peut aussi être fait avec du canard, du tofu, du poulet, de l'agneau ou du porc. Il s'agit d'un type de curry plutôt doux.