



# Livre de recettes

Les étudiants gourmands

FLS/FRE 030 Français communication  
orale - intermédiaire I | Hiver 2013

## TABLE DES MATIÈRES

<u>Entrées</u>	<u>Page</u>
Ajiaco Santaferño	3
Tostones	4
Salade verte et champignons	5
<u>Plats principaux</u>	
Salade de laitue et champignons	6
Pabellon Criollo	7
Ailes de poulet au cola	8
Tête de chat	9
Boeuf stroganoff	10
Poulet et linguines au bleu	11
Tacos de carne	12
Tajine aux pruneaux	13
Poulet de tabaka	14
Poulet aux arachides	15
Koshari	16
Parmiggiana	17
Poulet au beurre	18
Picadillo	19
Gorme Sabzi	20
Légumes aux crevettes	21
Plat de lentilles	22
<u>Desserts</u>	
Gaufrettes au chocolat	23
Pain aux bananes	24
Riz au lait	25
Le riz au coco	26
Pain aux bananes	27
Glace au paradis	28



## Ajiaco Santafereno

### Préparation

- ❖ Coupez les maïs entiers en morceaux moyens et mettre à cuire dans une marmite avec 2 litres d'eau et saler au goût. Ajoutez le cube de bouillon de poulet.
- ❖ Pelez et coupez ½ kilo de pommes de terre en cube et ajoutez-les dans la marmite, pelez les pommes de terre jaunes, coupez en deux parts et ajoutez-les. Enlever la peau des poitrines de poulet et ajoutez-les aux autres ingrédients.
- ❖ Faire cuire à feu vif. Quand le poulet est bien cuit, sortir le poulet et le couper en petits morceaux.
- ❖ Ajoutez l'autre partie des pommes de terre et cuire à feu moyen.
- ❖ Ajoutez les morceaux de poulet et laissez cuire.
- ❖ Servir avec des avocats, la crème ou des câpres.
- ❖ Peut être servi avec du riz.

### Ingrédients

- ❖ 2 grosses poitrines de poulet
- ❖ 1 kilo de pommes de terre jaunes
- ❖ 1 kilo de pommes de terre blanches
- ❖ 4 maïs entiers
- ❖ 1 boîte de câpres
- ❖ 125 gr. de crème à cuisson
- ❖ 1 cube de bouillon de poulet
- ❖ 2 gros avocats mûrs

**Rafael Antonio Nieto**  
**Catalina Castilla Bravo**  
**Colombie**



## Tostones de Porto Rico

### Préparation

- ❖ Épluchez les plantains et coupez-les en pièces de 1/2 pouce ou 1 pouce.
- ❖ Faites-les frire dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés, mais ne les laissez pas devenir bruns.
- ❖ Sortez-les de l'huile et mettez-les sur un papier absorbant pour qu'ils perdent leur huile.
- ❖ Écrasez-les avec un plat ou une *tostonera* (outil que nous utilisons exclusivement pour ce travail).
- ❖ Après mettez-les encore dans l'huile et il faut les re-frire. Faites-les dorer. Ajoutez le sel au goût. Servez aussitôt.
- ❖ Vous pouvez les manger tout seuls ou avec une sauce à l'huile d'olive et à l'ail. Avec le riz et les haricots, cela fait une belle combinaison.

### Ingrédients

- ❖ 5 bananes plantains
- ❖ De l'huile végétale pour la friture
- ❖ Du sel
- ❖ De l'ail
- ❖ De l'huile d'olive pour la sauce

**Taniamishi Renaldo**  
**Porto Rico**

# Salade de laitue et de champignons

## Préparation

- ❖ Lavez et coupez la laitue pommée en petits morceaux.(Laitue Boston)
- ❖ Coupez les champignons en fins morceaux. Hachez le céleri.
- ❖ Dans un bol, mélangez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et le vinaigre, ajoutez le céleri.
- ❖ Ajoutez le citron et du sel au goût.
- ❖ Mélangez la laitue pommée et les champignons et ajoutez la vinaigrette.

## Ingrédients

- ❖ Une laitue pommée
- ❖ Une Demi-livre de champignons cuits
- ❖ Un Demi-citron
- ❖ Un céleri
- ❖ Du sel, du vinaigre au goût
- ❖ De l'huile d'olive

**Yovanna Bojacá**

**Colombie**





# Pabellón Criollo

## Ingrédients

### Pour le boeuf

- ❖ 2 lb de boeuf
- ❖ 1/4 de tasse d'huile d'olive
- ❖ 2 oignons moyens
- ❖ 2 gousses d'ail
- ❖ 1 poivron
- ❖ 2 tomates
- ❖ Sel et poivre

### Pour les haricots noirs

- ❖ 300 gr d'haricots noirs
- ❖ 1 oignon
- ❖ 2 gousses d'ail
- ❖ un peu de poivre
- ❖ 2 feuilles de laurier
- ❖ Paprika
- ❖ Cumin
- ❖ Origan
- ❖ 2 piments verts

### Bananes plantains

- ❖ Huile pour la friture
- ❖ 2 bananes plantains

### Riz

- ❖ 1 tasse de riz
- ❖ 375 ml d'eau
- ❖ Sel

## Préparation

### Pour le boeuf

- ❖ Cuire le boeuf haché avec les oignons.
- ❖ Sauter le reste des ingrédients.
- ❖ Ajoutez les tomates, le sel et le poivre et cuire pendant 20 minutes .

### Pour les haricots

- ❖ Mélangez les haricots, l'oignon, les poivrons, les feuilles de laurier et le reste des ingrédients.
- ❖ Lorsque les haricots sont tendres, servez.

### Pour les plantains

- ❖ Chauffez l'huile.
- ❖ Pelez les bananes et couper en deux dans le sens de la longueur.
- ❖ Faites les cuire/frir jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

### Pour le riz

- ❖ Cuire le riz, portez à l'ébullition et laissez mijoter par la suite pendant 2 minutes.

**Mahirvy Rojas  
Venezuela**

# Ailes de poulet au Coca-Cola



## Préparation

- ❖ Versez un peu d'huile et placez les ailes de poulet dans une poêle.
- ❖ Attendrir les oignons, le gingembre, le poivre.
- ❖ Verser environ 30 ml de sauce de soja, ajouter le coca-cola et retourner les ailes.
- ❖ Verser un peu de vin, mijoter pendant environ 20 minutes, puis servir.

## Ingrédients

- ❖ Des morceaux de poulet
- ❖ De la sauce soja
- ❖ Du vin rouge
- ❖ Du Coca-cola
- ❖ Des oignons
- ❖ Du gingembre
- ❖ Du chili séché

**Zhi Cheng Fan**  
**Chine**



### **Ingédients**

- ❖ 2 plantains verts
- ❖ 3-4 gousses d'ail
- ❖ 2 oignons blancs
- ❖ 2 tomates
- ❖ 10 gr de fromage
- ❖ Sel
- ❖ 2 c. à soupe d'huile

## **Tête de chat**

### **Préparation**

- ❖ Pelez et tranchez les plantains en 3 morceaux et versez-les dans une casserole d'eau bouillante avec suffisamment de sel, laissez cuire jusqu'à cuisson complète (doux). Environ 25 minutes.
- ❖ Préparez un mélange avec les tomates et les oignons coupés en dés, mélangez avec l'ail écrasé et le sel.
- ❖ Mettez le tout dans une poêle avec de l'huile. La quantité d'huile devrait être suffisante pour mélanger le tout avec le plantain une fois cuit.
- ❖ Quand les plantains sont cuits, pressez et mélangez tous les ingrédients dans un bol. Servir immédiatement, pour garnir mettez un peu de fromage râpé sur chaque assiette.

**Hector Torrers Gutierrez  
Catalina Castilla Bravo  
Colombie**



# Boeuf Strogonoff

## Préparation

- ❖ Dans une grande poêle, faites fondre trois cuillerées à soupe de beurre et faites dorer la viande à feu vif.
- ❖ Retirez la viande du feu, mettez dans la poêle le reste du beurre et faites revenir des oignons. Ajoutez la viande et l'assaisonnez avec du sel et du poivre noir. Versez le cognac et faites flamber jusqu'à la fin de la flamme.
- ❖ Ajoutez des tomates, du ketchup et de la moutarde et mélangez bien. Baissez le feu, couvrez la poêle et laissez reposer pendant 5 minutes.
- ❖ Ajoutez délicatement la crème liquide et retirez la poêle du feu avant que la crème bout. Servez avec du riz et des pommes.

## Ingrédients

- ❖ 4 cuillerées à soupe de beurre
- ❖ 1 kilogramme de petits filets de bœuf
- ❖ 2 oignons émincés
- ❖ 1/2 cuillerée à soupe de sel
- ❖ 1 pincée de poivre noir
- ❖ 1 demi-tasse (thé) de cognac
- ❖ 200 grammes de champignons en conserve coupés en tranches
- ❖ 3 tomates hachées
- ❖ 2 cuillerées à soupe de ketchup
- ❖ 1 cuillerée à soupe de moutarde
- ❖ 300 grammes de crème liquide

**Luisa Pritsch Fontoura**  
**Brésil**



## Ingrédients

- ❖ 4 escalopes de poulet.
- ❖ 16 tranches fines de salami ou 12 de pepperoni
- ❖ 10 tomates cerises
- ❖ 30mL d'huile d'olive
- ❖ 2 gousses d'ail, hachées finement
- ❖ 5 feuilles de basilic
- ❖ ½ tasse de fromage mozzarella râpé
- ❖ ¼ tasse de fromage gouda râpé
- ❖ Basilic frais haché, au goût
- ❖ Sel et poivre, au goût
- ❖ 250 g de linguine
- ❖ 50g de beurre
- ❖ 75 g de fromage bleu
- ❖ 1 tasse de champignons laminés
- ❖ Sel et poivre au goût

# Tentation de poulet et linguines au fromage bleu

## Préparation

- ❖ Dans une casserole, chauffez 15 mL d'huile à feu moyen.
- ❖ Ajoutez l'ail et faire revenir pendant 1 minute.
- ❖ Ajoutez les tomates et les feuilles de basilic. Laissez mijoter à découvert pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- ❖ Salez et poivrez au goût.
- ❖ Dans une poêle, chauffez le reste de l'huile à feu moyen. Saisir les escalopes de chaque côté. Déposez sur une plaque à rôtir. Répartir le salami ou le pepperoni sur les escalopes et nappez de sauce tomate.
- ❖ Ajoutez les fromages mozzarella et gouda. Passez sous le grill du four pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré. Parsemez de basilic frais haché.
- ❖ Dans un grand faitout, portez à ébullition un grand volume d'eau salée. Mettez les linguines et faites-les cuire, environ 12 minutes.
- ❖ Égouttez-les et faites-les chauffer dans une poêle pendant 3 minutes avec le beurre, les champignons et le fromage bleu. Salez, poivrez au goût et mélangez jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
- ❖ Servez le poulet et les linguines et accompagnez de vin rouge (personnellement je suggère un merlot) ou avec une bière rousse très froide.



# Tacos de carne guisada

## Préparation

- ❖ Coupez la viande en petits morceaux et coupez aussi les tomates, l'oignon et le jalapeño en petits cubes.
- ❖ Mettre la viande dans une casserole. Cuire pendant 10 minutes.
- ❖ Ajoutez du sel et du poivre au goût.
- ❖ Ensuite, chauffez les tortillas et mettez la viande dans la tortilla et dégustez.

## Ingrédients

- ❖ 10 tortillas de farine
- ❖ ½ kilo de viande de veau
- ❖ 2 tomates
- ❖ 1 gros oignon
- ❖ 2 gros jalapeño
- ❖ Sel au goût
- ❖ Poivre au goût

Miguel Camarena Fernandez  
Mexique



# Tajine de viande aux pruneaux

## Préparation

### Ingrédients

- ❖ 1, 5 kilo d'agneau en morceaux
- ❖ 500 g de pruneau
- ❖ 2 gros oignons émincés
- ❖ 8 gousses d'ails émincées
- ❖ Une cuillère à soupe de persil
- ❖ Un verre d'huile
- ❖ 4 verres d'eau
- ❖ Sel
- ❖ Curcuma
- ❖ Poivre
- ❖ Gingembre
- ❖ Cannelle
- ❖ Un peu de safran
- ❖ 5 cuillères à soupe de sucre
- ❖ Une cuillerée à soupe de cannelle
- ❖ Une cuillerée de beurre

- ❖ Dans une marmite, mettez la viande, le sel, et le curcuma.
- ❖ Laissez la viande dorer de tous les côtés, après ajoutez les oignons et l'ail émincé, le poivre, le gingembre, la cannelle, le safran et le persil, versez de l'eau sur les côtés de la marmite.
- ❖ Déposez le couvercle de la marmite, et laissez-la 45 minutes sur le feu très doux.
- ❖ Pendant ce temps, mettez les pruneaux dans une casserole avec le sucre, la cannelle et le beurre avec un verre d'eau.
- ❖ Laissez la casserole cuire doucement.
- ❖ Dans un tajine, ou bien un plat de service, recouvrez de pruneaux.
- ❖ Parsemez de sésame et d'amandes grillées et le tajine est prêt à servir avec le pain.

Mina Akhouzine  
Maroc

# Poulet de Tabaka



## Ingrédients

- ❖ 1 kg de poulet
- ❖ sel et poivre noir fraîchement moulu
- ❖ paprika moulu
- ❖ huile végétale

## Préparation

- ❖ Rincez le poulet et séchez-le.
- ❖ Coupez les poitrines de poulet sur une planche à découper.
- ❖ Enrobez le poulet avec le sel, le poivre et le paprika sur les deux côtés.
- ❖ Ajoutez l'ail émietté sur les deux côtés du poulet.
- ❖ Commencez à rôtir votre poulet à feu vif.
- ❖ Prenez une grande casserole et versez l'eau à l'intérieur pour l'utiliser comme un poids.
- ❖ Mettez la casserole d'eau sur la couverture pour couvrir le poulet.
- ❖ À plusieurs reprises retournez le poulet pendant la cuisson pour avoir un rôti uniforme.
- ❖ 40 minutes plus tard, votre poulet est prêt.

**Sergey Ignatyev**  
Russie



# Poulet aux arachides

## Préparation

- ❖ Préparez le poulet, le couper en morceaux et assaisonner avec le sel, le poivre et le piment.
- ❖ Ajoutez à cela l'oignon haché
- ❖ Ajoutez 2 tasses d'eau et laissez cuire à feu doux pendant 15 à 20 minutes.
- ❖ Peler les tomates, mélangez pour former une pâte
- ❖ Mettez tout cela ensemble, les arachides, la viande préparée et porter à ébullition.
- ❖ Retirez du feu, laisser refroidir un peu et servir avec du riz blanc.

## Ingrédients

- ❖ Du poulet
- ❖ 1 gros oignon
- ❖ De l'huile d'olive
- ❖ 250 g d'arachides
- ❖ 1 bouillon de poulet
- ❖ 2 tomates bien mûres
- ❖ Sel et poivre
- ❖ Piment piri-piri

Abraham Lincoln Dias  
Guinée Bissau



## Ingrédients

- ❖ 250 grammes de pâtes
- ❖ 250 g de lentilles Brown
- ❖ 2 tasses de riz
- ❖ 1.5 tasse treillis
- ❖ 250 grammes de Homs Sham
- ❖ 4 oignons gros fruits
- ❖ 2 cuillères à soupe de sauce
- ❖ 5 de jus de tomate fruits
- ❖ 1 gousse d'ail
- ❖ Montant de l'huile de maïs à soupe de vinaigre
- ❖ Du poivre noir et le cumin

# Koshari

## Préparation

- ❖ Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle.
- ❖ Emincez les oignons et faites les revenir.
- ❖ Retirez les oignons. Réservez.
- ❖ Pelez, émincez l'ail et faites les également frire. Réservez.
- ❖ Faites bouillir de l'eau et mettez les pâtes à cuire.
- ❖ Pendant ce temps rincez les lentilles et faites les chauffer dans 1,5 L d'eau.
- ❖ Portez à ébullition puis ajoutez le riz. Assaisonnez de poivre et de cumin.
- ❖ Couvrez et laissez mijoter à feu doux environ 20 minutes jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
- ❖ Ajoutez alors la moitié de l'ail et le vinaigre.
- ❖ Pelez les tomates et coupez leur chair en dés pour préparer la sauce.
- ❖ Versez-les dans une autre casserole et faites les revenir.
- ❖ Ajoutez le reste de l'ail et assaisonnez de piment.
- ❖ Retirez du feu la préparation de lentilles et de riz.
- ❖ Egouttez-les pâtes et ajoutez-les.
- ❖ Puis versez la sauce et les oignons en dernier sur le Koshari

**Asmaa Ahmed  
Égypte**



## Parigiana di Melanzane

### Préparation

- ❖ Pour la sauce: coupez finement 1 grand oignon, les 2 carottes, le céleri et 1 gousse d'ail. Mettez-les dans une casserole avec de l'huile très chaude. Cuisinez le tout jusqu'à ce que l'oignon et l'ail soient dorés.
- ❖ Ajoutez la viande hachée de boeuf au ragout et brassez juste quelques minutes. Enfin, ajoutez la sauce tomate, réduisez le feu au minimum, et mijotez pendant 1 heure et demie ou jusqu'à ce que la sauce ait une consistance dense.

*Cette sauce est aussi parfaite pour manger des Tagliatelle, des Fettuccine, en fait, elle est parfaite pour tous les types de pâtes*

- ❖ Couper les aubergines très finement (0.5-0.7 cm d'épaisseur) et faire bouillir les œufs. Faire frire ou grillez (selon votre préférence) les aubergines et les déposez dans une plaque à four pour former des couches.
- ❖ Faire des couches comme vous préférez (œufs, mozzarella, parmigiano) mais faites attention pour que chaque couche d'aubergines ait une quantité généreuse de «sauce» et un peu de chapelure
- ❖ Quand vous avez terminé, vous devez couvrir la dernière couche avec du fromage parmigiano et posez la plaque dans le four à 180-200° C pendant 20-25 minutes.

### Ingrédients

- ❖ 2 grandes aubergines
- ❖ 20-30 gr. fromage Parmigiano (Parmesan)
- ❖ 100-150 gr. de fromage Mozzarella
- ❖ 3 Œufs
- ❖ 100-150 g de pain sec
- ❖ Huile d'olive
- ❖ Sel
- ❖ 1 grand oignon
- ❖ 1 gousse d'ail
- ❖ 2 carottes moyennes
- ❖ 1 branche de céleri
- ❖ 25-300 gr de viande hachée

**Giuseppe D'Angelo**  
**Italie**

## Ingrédients

- ❖ 2 poitrines de poulet désossées, coupées en cubes (600 g)
- ❖ 3 cuillères à soupe de beurre clarifié (50 g)
- ❖ 2 oignons hachés finement (250 g)
- ❖ 1/4 de cuillère à thé de cannelle en poudre (1 g)
- ❖ 2 cuillères à thé de gingembre frais râpé (10 g)
- ❖ 1 gousse d'ail écrasée
- ❖ 3 gousses de cardamome
- ❖ 1 cuillère à thé de curcuma (safran des Indes) (3 g)
- ❖ 1/2 piment rouge séché, émincé
- ❖ 1 cuillère à soupe de pâte de tomates (15 ml)
- ❖ 1/4 de tasse d'amandes moulues (20 g)
- ❖ 1/2 tasse de tomates en conserve (100 g)
- ❖ 1/2 tasse de yogourt nature 2 % (100 g)
- ❖ 1/4 de tasse de crème 15 % (65 ml)
- ❖ 3 cuillères à soupe de coriandre fraîche
- ❖ 1 tasse de riz basmati (200 g)

## Poulet au beurre

### Préparation

- ❖ Dans une grande poêle, faire sauter les oignons dans le beurre pendant 3 minutes à feu moyen-élevé. Ajoutez la cannelle, le gingembre, l'ail, les gousses de cardamome, le curcuma et le piment rouge. Cuire le tout une minute en brassant.
- ❖ Ajoutez les cubes de poulet et faire sauter jusqu'à ce qu'ils perdent leur couleur rosée. Ajoutez la pâte de tomates, les amandes et les tomates en conserve. Bien brasser, couvrir, baissez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le poulet soit tendre, environ 25 minutes.
- ❖ Entre-temps, dans un petit bol, bien mélanger le yogourt et la crème. Ajoutez ce mélange à la poêle à la toute fin de la cuisson et chauffer encore quelques minutes sans laisser bouillir. Salez au goût et retirez les gousses de cardamome.
- ❖ Garnir de feuilles de coriandre si désiré et servir sur un lit de riz étuvé ou un riz basmati.



**Auromeet Saha**  
**Inde**



### Ingrédients

- ❖ 1 livre de viande de boeuf hachée
- ❖ 1 oignon moyen
- ❖ 2 tomates
- ❖ 1 ou 2 gousses d'ail
- ❖ 1 cuillère à thé du sel
- ❖ 1 tasse d'eau
- ❖ 1 chili jalapeño frais
- ❖ 1 grosse carotte
- ❖ 1 grosse pomme de terre
- ❖ 1/2 tasse de petit pois
- ❖ 1/4 cuillère à thé de cumin
- ❖ 1/2 cuillère à thé d'origan
- ❖ Tostadas (tortillas frites)

## Picadillo

### Préparation

- ❖ Mettez du bœuf dans une poêle
- ❖ Faites-le frire avec un peu d'ail jusqu'à ce qu'il change de couleur.
- ❖ Coupez l'oignon en petits morceaux;
- ❖ Enlevez du jalapeño et le couper en petit morceaux
- ❖ Ajoutez au chili de boeuf
- ❖ Cuire pendant quelques minutes
- ❖ Mélangez la tomate, les gousses d'ail, le sel et l'eau
- ❖ Versez le mélange de boeuf avec un passoire.
- ❖ Pelez la carotte, la pomme de terre et l'autre tomate.
- ❖ Coupez en petits cubes.
- ❖ Ajoutez-les au boeuf.
- ❖ Ajoutez du cumin et de l'origan.
- ❖ Cuire à feu moyen pendant 15 ou 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres
- ❖ Servir sur des tostadas

**¡Bon appétit!**

**Adriana Aguilar  
Mexique**



## Ingédients

- ❖ 600 g d'épaule d'agneau
- ❖ 200 g de haricots rouges de petite taille
- ❖ 3 oignons moyens
- ❖ un sachet de mélange pour Ghormeh sabzi (que l'on trouve dans les épiceries orientales ou iraniennes,)
- ❖ 250 g de persil, 200 g de bouts de poireaux fins
- ❖ 1/2 verre de jus de citron vert
- ❖ 1/2 verre d'huile
- ❖ Sel, poivre

## Gorme Sabzi

### Préparation

- ❖ Coupez l'épaule d'agneau en morceaux (comme pour un boeuf bourguignon).
- ❖ Émincez l'un des oignons et le faire revenir dans 1 cuillère à soupe d'huile
- ❖ Une fois l'oignon doré, rajoutez les morceaux de viande et les faire revenir ensemble.
- ❖ Rajoutez une pincée de sel, un peu de poivre
- ❖ Ajoutez 3 grands verres d'eau et laisser cuire à feu doux pendant 1 heure. Faire revenir les deux autres oignons dans deux cuillères d'huile dans une poêle. Réserver.
- ❖ Si vous n'avez pas opté pour un sachet de mélange pour Ghormeh sabzi : laver, sécher et hacher les herbes finement.
- ❖ Faites revenir les herbes (sabzi en persan) avec le reste de l'huile dans une poêle à part, jusqu'à ce que leur couleur ait foncée et que l'on commence à sentir le parfum prononcé du fenouil grec.
- ❖ Après 1 heure de cuisson, la viande est presque cuite. Y ajouter alors les herbes et les oignons dorés.
- ❖ Laissez cuire l'ensemble à feu doux pendant 1/2 heure supplémentaire. Tailler de petites encoches ou petits trous dans les limoo amani (citrons vers séchés).
- ❖ Ajoutez à la viande et aux herbes le jus de citron de vert et les limoo amani et laisser mijoter 1/2 heure de plus à feu très doux.
- ❖ Ajoutez les haricots rouges.
- ❖ Vérifiez l'assaisonnement, saler et poivrer si nécessaire !
- ❖ Le ghormeh sabzi est prêt quand on voit une huile verte foncée flotter sur le khoresh (ragoût). Accompagner de riz basmati.

Peyman Yazdanpanah  
Iran



# Légumes aux crevettes

## Préparation

- ❖ Mettez les crevettes dans un bol. Ajouter le sel, l'ail, l'oignon, de l'huile d'olive, une pincée de poudre de curcuma et bien mélanger.
- ❖ Laissez mariner pendant 24 heures.
- ❖ Cuire les crevettes en ajoutant les oignons, le piment. Bien remuer.
- ❖ Ajoutez les tomates en morceaux et mélanger le tout. Les crevettes sont cuites lorsqu'elles deviennent roses.
- ❖ Ajoutez le brocoli, les piments, du sel et du poivre au goût.

## Ingrédients

- ❖ 1/2 kg de crevettes
- ❖ 1 oignon
- ❖ De l'ail
- ❖ Du sel
- ❖ Du poivre
- ❖ Du curcuma
- ❖ Du piment rouge broyé
- ❖ Un brocoli
- ❖ Une tomate
- ❖ 125 ml d'huile

**Cynthia Sharmeen**  
**Bangladesh**



# Plat de lentilles

## Préparation

- ❖ Préparez une tasse de lentilles. Rincez et égouttez.
- ❖ Puis versez-les dans la casserole. Ajouter suffisamment d'eau pour 3 tasses.
- ❖ Lorsque l'eau est bouillante, réduisez le feu.
- ❖ Revenir les oignons hachés dans un peu d'huile. Ajoutez-les aux lentilles.
- ❖ Ajoutez le sel, le poivre et le curcuma
- ❖ Ajoutez 2 cuillères à soupe de concentré de tomate et 1 cuillère à soupe de farine.
- ❖ Cuire pendant 30 minutes.

## Ingrédients

- ❖ Une tasse de lentilles
- ❖ Une pomme de terre moyenne
- ❖ Un pour oignons moyens  
Une cuillère à soupe de farine
- ❖ Huile pour la friture
- ❖ La quantité nécessaire de sel et de poivre et le curcuma
- ❖ Pâte de tomate

Iraj Yadegari  
Iran



# Gaufrettes au chocolat et noix

## Préparation

- ❖ Chauffez le beurre, le chocolat et le sucre. Lorsque le tout est bien mélangé et le sucre fondu, vous ajoutez les biscuits et le lait jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et consistante comme pour les crêpes.
- ❖ Étalez le tout sur les gaufrettes et vous réfrigérez le tout 1-2 heures.
- ❖ Vous pouvez les couper de la façon vous aimez!

## Ingrédients

- ❖ 200 gr de sucre
- ❖ 150 gr de beurre
- ❖ 500 gr de biscuits écrasés « petit beurre »
- ❖ 50-100 ml de lait
- ❖ Un paquet de gaufres séchée
- ❖ 100 gr chocolat noir

**Suncica Kolev**  
**Ex-Yugoslavie**

**Blog: [sunkolev.wordpress.com](http://sunkolev.wordpress.com)**



# Pain au bananes

## Préparation

- ❖ Dans un bol, mélangez les bananes, la mayonnaise et les oeufs.
- ❖ Dans un deuxième bol, mélangez les ingrédients secs.
- ❖ Combiner les deux bols et mettez le tout dans un plat allant au four préalablement graissé et enfariné.
- ❖ Cuire à 375F pendant 40-50 minutes.

## Ingrédients

- ❖ 4 bananes mûres
- ❖ 125 ml de mayonnaise
- ❖ 2 oeufs
- ❖ 375 gr de farine tout usage
- ❖ 1c thé de bicarbonate de soude  
200 gr de sucre
- ❖ un peu d'extrait de vanille ou
- ❖ Du sucre vanillé
- ❖ Copeaux de chocolat (facultatif)



## Le riz au lait

### Préparation

- ❖ Dans un plat mettez le riz et on ajoute de l'eau, après on le cuit pendant 30 minutes.
- ❖ Ajoutez le lait normal et le lait condensée, on mélange.
- ❖ Ajoutez de la cannelle, la noix de coco râpée, les clous et les raisins secs.
- ❖ Cuire pendant 7 minutes et ensuite on ajoute le sucre .
- ❖ Ajoutez la cannelle et goûter ce délicieux dessert.

### Ingrédients

- ❖ 250gr de riz
- ❖ 2 tasses de lait
- ❖ 1 demie tasse d'eau
- ❖ 100gr de sucre
- ❖ 2 cuillères à thé de cannelle en poudre
- ❖ 100gr de noix de coco râpée
- ❖ 2 clous de girofle
- ❖ 398 ml de lait condensé
- ❖ 200gr de raisins secs

**Mariela Jacanamejoy  
Colombie**

# Arroz con coco

## Préparation



## Ingrédients

- ❖ 400ml de lait de coco (maison c'est meilleur, mais en boîte ça ira aussi!)
- ❖ 500g de riz à grains longs
- ❖ 2 fois le volume de riz en eau
- ❖ 200g de raisins secs
- ❖ 40g de sucre ou "Panela" de cannes ou de cassonade
- ❖ Une cuillère de sel

- ❖ Mettez le lait de coco dans une casserole à fond épais sur feu moyen; laisser cuire en mélangeant presque constamment avec une spatule en bois. Le lait de coco va commencer à épaissir au bout de 10-15 minutes. Le lait de coco devient assez pâteux. Il faut surtout bien racler le fond pour ne pas le laisser brûler.
- ❖ On peut au besoin, sortir la casserole du feu pour bien gratter le fond; le lait de coco va en quelque sorte caraméliser et le gras va se dissocier. C'est exactement ce que l'on souhaite!
- ❖ Quand la couleur est bien ambrée, il est temps d'ajouter le riz! Bien mélanger pour enrober tout le riz du gras de coco!
- ❖ Ajoutez l'eau dans le riz, le sel et le sucre, laisser mijoter sur feu doux avec le couvercle un peu entre-ouvert.
- ❖ Surtout ne plus mélanger et laisser cuire 10-15 minutes en surveillant. Lorsque toute l'eau a été absorbée, ajouter les raisins et cette fois bien mélanger.
- ❖ Laissez reposer 10-15 minutes de plus pour laisser gonfler un peu les raisins avec la vapeur et que le riz s'assèche un peu. Il ne reste plus qu'à déguster!

Le riz à la noix de coco (Arroz con Coco) est un plat colombien qui se marie à la perfection avec des poissons ou des viandes!

**Eliana Galvis**  
**Colombie**



# Pain au bananes

## Préparation

- ❖ Dans un grand bol, écrasez les bananes, ajoutez l'œuf, le beurre fondu, laissez refroidir un peu et ensuite ajoutez le sucre et mélangez.
- ❖ Dans un autre bol, tamisez la farine, le soda et le sel. Ajoutez ce mélange au premier bol et brassez les deux mélanges ensemble.
- ❖ Versez le mélange obtenu dans un plat graissé et enfariné allant au four.
- ❖ Cuire de 50 à 60 minutes à 350°F (vérifiez avec un cure-dent au centre du pain pour voir si la cuisson est complète).
- ❖ Sortir le pain du four, déposez-le sur le comptoir et attendez 5 minutes avant de le démouler.

## Ingrédients

- ❖ 3 bananes mûres
- ❖ 1 œuf
- ❖ ½ tasse de beurre fondu
- ❖ ½ tasse de sucre (plus ou moins selon votre goût – j'en mets ¼)
- ❖ 2 tasses de farine
- ❖ ½ tasse de noix de Grenoble hachées (facultatif)
- ❖ ½ tasse de brisures de chocolat noir (facultatif)
- ❖ ½ tasse de canneberges séchées (facultatif)
- ❖ 1 cuillère à thé de soda
- ❖ ¼ cuillère à thé de sel

**Julie Roy  
Québec**



## Ingédients

- ❖ 1 litre de lait
- ❖ 75 grammes de farine de riz,
- ❖ 150 grammes de sucre en poudre
- ❖ 2 c d'eau de rose (ou un peu moins si vous préférez)
- ❖ Optionnel: 5 graines de cardamome écrasées légèrement
- ❖ Pour la décoration: des pistaches

## Glace au paradis

### Préparation

- ❖ Ajoutez le lait, la farine et le sucre dans une casserole.
- ❖ Mélangez constamment avec une cuillère à feu moyen. Cela prend une dizaines de minutes. Il faut veiller à ce que la préparation ne colle pas au fond de la casserole et sur les parois.
- ❖ Ajoutez l'eau de rose et les graines de cardamome et continuez à cuire et mélangeons pendant environ 2 minutes supplémentaires. La texture sera celle d'une crème pâtissière.
- ❖ Enlevez les graines de cardamome puis verser la préparation dans des petits bols, ou des moules en silicone. Laissez refroidir au réfrigérateur quelques heures et au moment de servir, décorez avec des éclats de pistaches.

**Vahid Ettehad**  
**Iran**