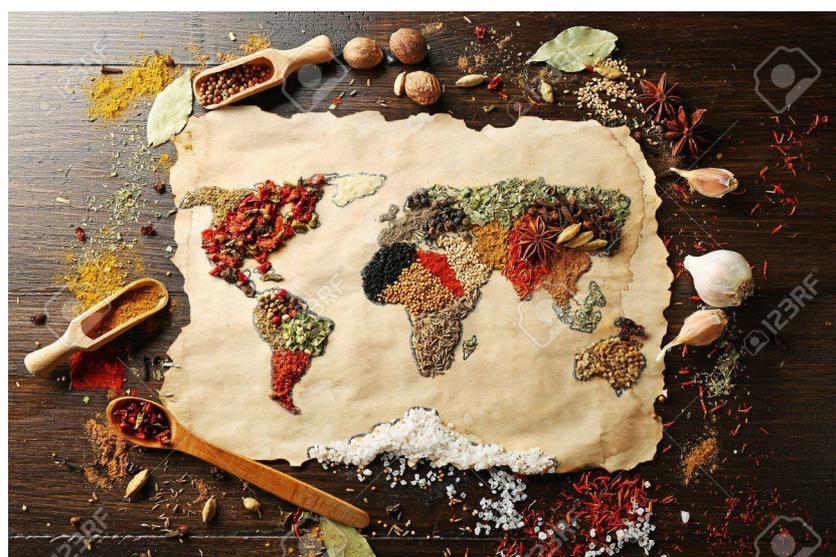


# Le Livre des recettes du monde

par les élèves de l'UPE2A du collège Gérard de Nerval

parution : février 2021



## Les recettes salées :

Le Biryani (Pakistan)

La Paëlla (Paella española) (Espagne)

Le Couscous marocain (Maroc)

Les Khachapuri (Géorgie)

Les Khinkhali (Géorgie)

L'attieke au thon (Côte d'Ivoire)

La harissa (Tunisie)

Papas con mojo (îles Canaries)

## Recette du Biryani :

### Ingrédients :

- 250 g de riz
- 200 g de viande coupée en cubes
- 2 oignons hachées
- 1 piment hachées (ou poivron)
- 2 tomates hachées
- poivre
- sel
- du curcuma
- du cumin
- de la coriandre
- de la cardamome
- de la cannelle
- 2 du de girofle
- du gingembre



### Préparation :

- 1) Dans une casserole ou une marmite, chauffer un demi verre d'huile
- 2) Faire griller les oignons et le piment
- 3) Ajouter les épices
- 4) Ajouter la viande, et remuer. Ajouter la tomate. Ajouter l'eau et le riz (3 verres d'eau)
- 5) Couvrir et laisser cuire à feu très doux 10 à 15 min, remuer délicatement.
- 6) Quand l'eau commence à bouillir, retirer la casserole du feu. Remuer délicatement.
- 7) Couvrir l'intérieur du couvercle avec un torchon mouillé et essoré, couvrir 5 à 10 min pour que le reste de l'eau s'évapore.
- 8) Remuer très délicatement.
- 9) Ne pas rincer le riz, il est prêt à déguster.



# PAELLA ESPAÑOLA



## Ingrédients :

- 2 tasses de riz
- 4 tasses de bouillon de crevettes
- ½ kg de calmar
- ½ kg de crevettes fraîches
- 1 poignée de coquillages, palourdes et moules
- 1 oignon
- 1 tomate moyenne
- ½ poivron rouge
- 2 gousses d'ail
- ½ tasse de pois
- 1 bouquet de feuilles de persil frais
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Colorant alimentaire jaune ou quelques fils de safran

## Élaboration étape par étape :

- Nettoyer et éplucher les crevettes. Utiliser les coquilles et la tête pour faire du bouillon. Réserver-le.
- Nettoyer les calamars et les hacher.
- Nettoyer les coquillages avec beaucoup d'eau pour enlever le sable.
- Dans une très grande et profonde poêle, faire revenir l'oignon, l'ail, le poivron et la tomate hachée en petits carrés dans l'huile d'olive. Ajouter un peu de poivre et de sel.
- Mettre les calamars puis les coquillages. Laisser cuire quelques minutes. Vous verrez qu'un bouillon commence à être fait, c'est très bien.
- Ajouter les 2 tasses de riz et remuer pour mélanger le tout. Ajouter ensuite 4 tasses du bouillon de crevettes que vous avez préparé plus tôt. Si besoin, compléter avec de l'eau.
- Bien mélanger. Ajouter une cuillère à café de colorant alimentaire jaune ou les fils de safran et laisser mijoter environ 3 minutes.
- Même avec du liquide dans la casserole, ajouter les pois frais, les crevettes et le persil, hachés très petits. Vérifier le sel et le poivre et ajouter si nécessaire.
- Laisser cuire jusqu'à ce que le liquide soit presque sec. A ce moment vous pouvez mettre quelques du poivre pour décorer et quelques crevettes avec leur coquille.
- Baisser le feu et couvrir.
- Laisser cuire 15 minutes. Servir la paella aux fruits de mer avec un filet d'huile d'olive sur le dessus pour donner encore plus de saveur.

# COUSCOUS MAROCAIN



- 1,5 kg de viande de bœuf (grands morceaux)
- 1kg de semoule de couscous de taille moyenne
- 4 navets long et rond
- 4 carottes
- 1 gros oignon
- 3 courgettes
- 120 g de pois chiches trempés la veille
- Paprika, piment, curcuma, curry, ras el hanout



1. Faire chauffer l'huile dans une marmite du couscoussier
2. Faire dorer (=cuire) la viande, l'oignon et les pois chiches.
3. Saler, poivrer et épicer.
4. Mouiller d'eau, couvrir et faire bouillir.
5. Disposer la semoule dans une terrine et mettre l'huile
6. Puis l'arroser d'un grand verre d'eau salée.
7. La rouler ou la frotter entre les mains et la laisser reposer 10mn.
8. La mettre dans la passoire du couscoussier et la cuire à la vapeur du bouillon pendant 20mn.

# Khachapuri



**ingrédients pour 4 personnes :**

**pour 8 petits khachapuri de 10 cm**

pour la pâte :

250g de farine blanche

200g de yaourt nature

½ cuillère a café de bicarbonate alimentaire

(ou de levure chimique)

½ cuillère a café de sucre

½ cuillère a café de sel

pour la garniture :

150 g de mozzarella râpée (ou d'emmental râpé)

150g de fêta

100g de ricotta

50g de yaourt nature

de poivre du moulin et du sel (si besoin)

## Préparation des khachapuri :

-Commencer par préparer la pâte : dans un saladier, ou le bol d'un mixer verser la farine le farine, le bicarbonate et le sel, le yaourt et bien pétrir le tout (ou mixer ).

-Former une boule, la filmer puis placer au réfrigérateur 30 minutes.

-Verser tous les ingrédients de la garniture dans un petit saladier et écraser l'ensemble à la fourchette.

-Diviser la pâte en 8 boules de taille égale.

-Étaler chaque boule de pâte en cercle d'environ 12 cm.

Déposer un peu de farce et recouvrir avec un autre cercle de pâte. Appuyer fortement sur les bords pour bien les souder.

-Étaler chaque khachapuri avec un rouleau à pâtisserie pour qu'ils fassent 10 cm de diamètre environ.

-Faire chauffer une poêle sur feu doux. Y déposer un khachapuri et couvrir avec un couvercle. Lorsque la 1re face est bien dorée, le retourner et faire cuire de l'autre côté, toujours avec le couvercle.

**Bon appétit !**

# LES KHINKALIS

ხინკალი



Ingrédients :

Pour la farce :

500 gr de viande de porc hachée

2 oignons

de la coriandre, du persil, du sel, du poivre, du paprika

un verre d'eau

Pour la pâte :

500 gr de farine

2 œufs

un verre d'eau tiède

du sel

Mélanger ou mixer la farine, les œufs, le sel et ajoutez progressivement l'eau, par à-coups jusqu'à ce que le mélange se détache des parois.

Pétrir la pâte pendant 2 minutes, et la laisser reposer 30min.

Couper l'oignon.

Mélanger la viande avec l'oignon, l'eau, la coriandre, le persil, le sel, le poivre et le paprika.

Étaler la pâte avec un rouleau pour quelle fasse entre 0,5 et 1cm d'épaisseur.

Découper des cercles dedans avec un verre assez large.

Les farcir au milieu avec la préparation, les refermer sur le dessus comme un petit paquet, fermer bien avec les doigts.



Les plonger dans l'eau salée bouillante Quand ils remontent à la surface, les retirer de l'eau.



# ***l'attieke au thon***

Ingrédients :

**-attieke (semoule de manioc)**

**-piment**

**-huile**

**-un oignon**

**-une tomate**

**-un poisson : thon**



1) Mettre l'attieke dans l'eau chaude (250gr d'attieke pour 200ml d'eau)

2) piment : on coupe le piment

3) oignon : on coupe l'oignon

4) tomate : on coupe aussi la tomate

5) poisson : on grille le poisson thon dans l'huile

6) on met un peu de tous les ingrédients dans les assiettes

# Harissa



100g de piments rouges (frais et allongés)

1/2bouquet de menthe fraîche

100 gr d'ail

1 cuillère à café de graines de cumin

1 demi litre d'huile d'olive

200g de tomates séchées

5 gr sel

10gr coriandre moulue

Peler l'ail et le mettre à chauffer couvert avec l'huile d'olive dans une casserole.

Émincer le piment et les tomates.

Baisser le feu quand l'huile bout.

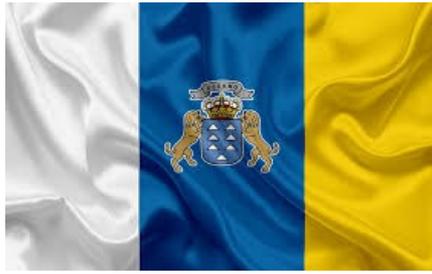
Ajouter le piment, la tomate et le reste d'huile d'olive.

Ajouter les épices : coriandre, cumin, sel. Mélanger.

Faire cuire 20 minutes puis mixer le tout.

Laisser refroidir puis servir.

# Islas Canarias



## PAPAS CON MOJO

Pommes de terre ridées avec sauce piquante  
(spécialité des Îles Canaries)

### Ingrédients:

- Petites pommes de terres.
  - 1 petite boîte de tomates pelées.
- 2-3 gousses d'ail.
  - 1 petit piment rouge ciselé
- Huile d'olive.
  - Gros sel.
- Jus de citron.
  - Sel et poivre du moulin.
- Poudre de cumin.
  - Un peu d'eau.

### Cuisson des pommes de terres:

- Lavez les pommes de terre et mettez-les dans une casserole avec très peu d'eau (un peu moins que la moitié de la hauteur des pommes de terre).
- Rajoutez un peu d'eau, si nécessaire, en cours de cuisson.
- Arrosez d'un jus de citron et salez généreusement avec du gros sel.
- Couvrir d'un petit linge éponge mouillé. De cette façon, la peau des pommes de terre garde la saveur du sel et "blanchit", tout en devenant toute ridée.

### Préparation de la sauce froide:

- Hachez l'ail.
- Ciselez le piment.
- Mélangez la boîte de tomates pelées, l'ail et le piment et un peu d'huile d'olive.
- Salez, poivrez et ajoutez de la poudre de cumin à votre goût.
- Passez le tout au mixer de manière à obtenir une sauce homogène.

**Et ce sera tout!**



## Les recettes sucrées :

Le Gâteau roulé à la noix de coco - Prajitura Tavalita cu Cocos (**Roumanie**)

La Brioche aux noix - Cozonaci cu nuca (**Roumanie**)

Le Gâteau au chocolat – Negresa (**Roumanie**)

# Gâteau roulé à la noix de coco

## Prajitura Tavalita cu Cocos



**Temps de préparation:**25min

**Temps de cuisson:**25 min

**Prêt en:**50 min

### Ingrédients

#### Pour le gâteau :

200 g de farine

200 g de sucre en poudre

5 œufs

1 cuillère à café de levure chimique

2 flacons d'essence de vanille

130 g de beurre fondu

#### Pour le glaçage :

100 g de beurre

250 ml de lait

65 g de cacao

370 g de sucre (poudre ou toux)

1 ampoule d'essence rhum

250 g de noix coco



### Méthode de préparation :

-Mettre le sucre le beurre fondu dans un batteur. Ajouter les œufs 1 par 1 et mixer entre chaque œuf.

-Ralentir le batteur et ajouter la farine progressivement avec le lait : un peu de farine, un peu de lait  
Mettre la levure.

-Mettre du papier sulfurisé dans un plat rectangulaire. Étaler la pâte avec une spatule

-Faire cuire pendant 25min à 200° puis couper en carré.

-Faire chauffer le lait, le sucre et le chocolat, 3 min et mélanger. Tremper les carrés dans le chocolat et mettre de la noix de coco dessus

# Cozonaci cu nuca

## La Brioche aux noix



### ingrédients de la pâte :

- 1kg de farine
- 50g de levure
- 50g de beurre fondu
- 20ml de rhum
- du sel
- des écorces de citron

### ingrédients du remplissage :

- 5 blancs d'œufs
- 40g de cacao
- 200g de noix
- 100g de sucre en poudre
- un peu de jus de citron
- une cuillère de sel
- huile pour graisser le plan de travail



©Retetefeldefel.ro

### Méthode de préparation :

- Pour un gâteau moelleux, tamisez la farine environ 3 fois
- Une heure avant l'utilisation, sortez le beurre à température ambiante
- Faites chauffer le lait et ajoutez le zeste de citron et d'orange + les 2 sachets de sucre vanillé. Mélangez bien.
- Mélanger les jaunes d'œufs avec les 250 g de sucre jusqu'à avoir une consistance lisse. Ajoutez 3 cuillerées à soupe de lait chaud et une cuillère à soupe de farine.
- Mettez la farine dans un grand bol. Au milieu, on fait une sorte de nid. On ajoute le beurre.
- Pétrissez avec vos poings et vos paumes pendant 30 minutes pour que le beurre pénètre très bien dans la pâte/
- Faire lever la pâte pendant une heure, couverte, près d'une source de chaleur.
- Faire monter les blancs d'œuf en neige avec 1 pince de sel. 100g de sucre sont ajoutés progressivement. La noix moulue est légèrement mélangée avec 2 cuillères à soupe de cacao, 1 cuillère à café d'essence de rhum et des blancs d'œufs.

## Negresa (gâteau au chocolat)

une tasse de sucre  
une ou deux tasse d'huile  
une tasse de lait  
deux tasse de farine  
1 sachet de levure  
trois cuillères à soupe de cacao



- Mettre la farine, un peu de sel, la levure, le cacao dans un saladier.
- Mélanger
- Dans un autre saladier, mettre 4 œufs et le sucre. Mixer.
- Ajouter l'huile et le lait. Mixer.
- Mélanger le contenu des deux saladiers. Ajouter des noix concassées.
- Verser dans un plat rectangle, déjà beurré et fariné.
- Mettre au four à température moyenne jusqu'à ce que ce soit cuit.