

Recettes minceur d'ici et d'ailleurs

Nathalie Vogtlin

Embarquez pour
un tour du monde
de la minceur !



FIRST
Editions

Nathalie Vogtlin

Recettes minceur d'ici et d'ailleurs

Un ouvrage dirigé par Florence Le Bras

FIRST
 Editions

© Éditions Générales First, 2006

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'Auteur ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2006

Conception couverture : Bleu T

Mise en page : Pascale Desmazières

Nous nous efforçons de publier des ouvrages qui correspondent à vos attentes et votre satisfaction est pour nous une priorité. Alors, n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires :

Éditions Générales First

27, rue Cassette

75006 Paris – France

Tél. : 01 45 49 60 00

Fax : 01 45 49 60 01

e-mail : firstinfo@efirst.com

ISBN numérique : 978-2-7540-2966-7

Introduction

De la cuisine du bout du monde émergent quantité de saveurs et de senteurs qui permettent de voyager par les sens. Cocktail – parfois surprenant – d'épices et de couleurs, les traditions d'ailleurs renferment des trésors culinaires propres à chaque pays.

Quelques ingrédients se trouvent à la base de chaque cuisine : ainsi le piment, le manioc et les haricots rouges constituent les fondements de la cuisine brésilienne tandis que l'endive ou le genièvre sont fréquemment utilisés dans la préparation de spécialités belges.

C'est aujourd'hui avec un engouement grandissant que nous accueillons dans nos assiettes cette tendance world culture. Dépaysement et créativité sont les maîtres mots de cette aventure gastronomique.

Ce parcours initiatique est pour le moins compatible avec une cuisine diététique, tant la

diversité et la richesse des matières premières sont étendues. Reste à réaliser les accords parfaits et à utiliser les techniques culinaires les plus appropriées. Car si ces plats peuvent désormais se trouver dans certains magasins ou dans de nombreux restaurants de cuisine étrangère, comment les préparer nous-mêmes ?

Avec près de 130 recettes inspirées des cinq continents et de plus de 30 pays, cet ouvrage met à votre portée les astuces et les tours de main des cuisinières du monde entier.

À vous de surprendre vos convives et de composer vos propres menus au gré des recettes proposées ici : les crevettes à la vatapa de Bahia, les albondigas du Mexique, les sashimis de thon au daikon du Japon, etc.

Aussi, pour vous familiariser avec ces traditions culinaires venues d'ailleurs, ai-je choisi d'évoquer en introduction quelques-unes de ces cuisines à travers les aliments et les modes de cuisson qui en constituent les fondements.

Lexique des ingrédients de la **cuisine japonaise**

Champignon noir

Chou japonais chou large, très feuillu, de couleur vert pâle, dont les extrémités sont frisées

Daikon radis blanc géant

Gingembre

Ginseng racine coréenne avec un goût épicé utilisée pour aromatiser le thé et le vin

Graines de sésame

Kaki dessert traditionnel consommé pelé, en sorbet ou séché en tranches « hushi kaki »

Karashii graines de moutarde séchées et moulues. En ajoutant un peu d'eau, on obtient une pâte qu'on ajoute dans les sauces d'accompagnement, les vinaigrettes et certains plats cuisinés

Mirin vin de riz utilisé pour la réalisation de sauces ou de marinades

Mochi riz collant le plus souvent enveloppé d'une feuille d'algue

Nashi poire japonaise servie en dessert

Nori algue séchée au soleil, pressée en fine feuille de couleur brune ou vert foncé

Pousses de bambou texture croquante

Renkon racine de lotus utilisée pour sa texture craquante et en décoration

Saké alcool de riz

Sauce soja

Soba nouilles fabriquées à partir de farine de sarrasin

Somen nouilles faites à partir de farine de froment

Sushis hors d'œuvre faits à partir de riz couronné d'une tranche de poisson cru et enveloppé d'une algue

Tamari liquide foncé, épais avec un goût plus prononcé que la sauce soja

Thé vert

Tofu fabriqué à partir de haricots de soja

Wasabi sorte de « raifort japonais »

Lexique des ingrédients de la **cuisine australienne**

Emeu grand oiseau dont la viande rouge

foncé, maigre, possède plus de valeurs nutritives que le gibier. On l'utilise grillée, fumée, en carpaccio ou en pâté.

Kangourou

Noix buny servie nature ou rôtie

Noix de cajou

Noix de macadamia

Noix de pandanus consommées nature ou rôties

Prunes utilisées dans les sauces pour gibier, les confitures et les tartes

Snowberry fruit qu'on fait sauter au beurre et qu'on sert avec des crêpes et du cidre

Tamarin fruit du tamarinier qui accompagne bien le poisson

Lexique des ingrédients de la cuisine mexicaine

Achiote graines réduites en pâte pour donner une couleur orangée aux viandes, poissons et sauces

Acitrón cactus confit utilisé pour parfumer certains plats, adoucir et apporter

une texture contrastante

Adobo pâte faite à partir de plusieurs piments et épices pour assaisonner le poisson et la viande

Anis

Arachide utilisée surtout moulue ou en pâte dans les sauces pour les viandes, dans la préparation des biscuits et des bonbons

Cannelle

Câpres

Charales petit poisson blanc ou semi-transparent généralement vendu séché

Chaya feuille dont le goût s'apparente au chou.

Chayote courge tropicale

Chicharrón peau de porc fumée, séchée et frite utilisée cuite dans la sauce chili, séchée dans les tacos

Chorizo

Coriandre

Cuitlacoche champignon noir

Cumin

Graines de sésame

Lime citron vert

Nopal feuille du cactus

Origan

Persil plat

Physalis

Piment

Pinole maïs moulu et rôti

Safran

Tejocote fruit qui ressemble
à une petite pomme

Thym

Vanille

Lexique de la cuisine antillaise

Acras petits beignets servis chauds
contenant de la morue ou des légumes

Bebelle plat à base de tripes,
dombré et bananes vertes

Bélangère petite aubergine

Blaff court bouillon épicé pour le poisson
aromatisé de thym, persil, laurier, oignon,
piment

Blanc-manger dessert à base de noix
de coco et de lait aromatisé de vanille,

de cannelle et de noix de muscade

Cabri Petit chevreau cuisiné en colombo

Chaud'eau sorte de lait de poule au citron vert que l'on sert au sortir de la messe lors de la communion solennelle

Colombo mélange d'herbes et d'épices

Colombo viandes cuites dans une sauce à base d'épices d'origine indienne

Dombré petites boulettes de farine

Féroce préparation à base d'avocat, de morue, de farine de manioc

Giraumon potiron local

Matoutou plat savoureux à base de crabes et de nombreuses épices dont le curry et le piment

Pône pain sucré composé de patates douces, de giraumon, de sucre, de vanille, de raisins, de cannelle, le tout manié avec du beurre et doré au four

Souskai plat de fruits verts râpés et macérés dans du citron vert, sel et piment

Tcheck galette à base de noix de coco râpée, de sucre brun et de cannelle en poudre

Ti Punch

Notez que la plupart de ces ingrédients sont aujourd'hui couramment utilisés dans nos cuisines, et sont vendus dans les rayons exotiques des grandes surfaces. D'autres sont proposés dans les épiceries spécialisées de certains quartiers.

Techniques de **cuisson du monde**

Al dente degré de cuisson des pâtes et des légumes pour qu'ils restent légèrement croquants

Espumas terme emprunté à la langue espagnole désignant une préparation mousseuse montée dans un siphon.

Pilaf riz blondi dans un corps gras avant de recevoir sa ration d'eau

Tandoori cuisson des aliments marinés sur la braise ou sous un gril

Tempura friture de légumes, viande et fruits de mer

Teppan-yaki mixed grill cuit sur plaque chauffante

Teriyaki poêlée de viande

Wok aliments émincés et sautés

Yakitori viande grillée

Je vous invite à présent à découvrir au rythme de cet ouvrage de nouvelles saveurs comme celles des bortsch, moussakas et autres goulaches.

Ainsi vous deviendrez un globe-trotter gastronome et embarquerez pour un périple culinaire inoubliable à travers l'Europe, l'Afrique, l'Océan Indien, le Moyen-Orient, l'Asie méridionale et orientale, l'Océanie, l'Amérique et les Caraïbes.

ENTRÉES



BLINIS AU SAUMON FUMÉ / *Russie*

4 pers. **Prép. : 30 min Cuisson : 10 min**

232 kcal/p

Pour la garniture : 2 tranches de saumon fumé • 100 g d'oseille • 2 cuil. à soupe de pignons de pin • 2 cuil. à soupe de crème fraîche allégée • quelques baies roses

Pour les blinis : 200 g de farine de blé • 100 ml de lait écrémé • 2 œufs entiers • 10 g de beurre • 20 g de levure de boulanger • 1 pincée de sel

Réalisation

Préparez les blinis : délayez la levure dans 150 ml d'eau tiède. Dans une grande terrine, travaillez la moitié de la farine avec le mélange levure et eau. Couvrez et laissez lever 2 heures. Salez, ajoutez le reste de farine, le beurre et 1 jaune d'œuf. Malaxez soigneusement, couvrez et laissez de nouveau lever 1 heure. Faites bouillir le lait et mouillez la pâte avec le lait bouillant. Mélangez et laissez lever 1 h 30.

Montez les blancs en neige avec une pincée de sel et ajoutez-les à la pâte.

Faites fondre le beurre et versez-le dans une jatte.

Préchauffez le four th. 8 (240 °C).

Faites chauffer une petite poêle et enduisez-la d'une fine couche de beurre fondu.

Versez rapidement la pâte en une couche de 1 cm environ. Après quelques secondes, mettez au four et faites cuire les blinis jusqu'à ce qu'ils prennent une belle couleur dorée. Ensuite mettez les blinis sur un linge et gardez-les au chaud.

Lavez l'oseille et détaillez-la grossièrement.

Nappez les blinis de crème fraîche.

Déposez quelques feuilles d'oseille sur les blinis, ajoutez quelques lanières de saumon, parsemez de pignons de pin et donnez quelques tours de moulin de baies roses.

Servez les blinis encore tièdes.