

Le livret de recettes



NEUDORF EN FÊTE #2 COURS DE CUISINE INTERCULTURELLE

En partenariat avec MAKERS FOR CHANGE



Jus d'hibiscus

TYPE
Boisson

ORIGINE
Afrique/Mexique

TEMPS
15 min + 2h zzz

QUANTITÉ
1L / 6-8 personnes

Aussi appelé jus de Bissap, le jus d'hibiscus peut s'accompagner de milles et unes manières. Aujourd'hui, révisons la préparation avec une menthe venue du Pérou (Menthe Muña).
A boire frais, avec un trait de Rhum !



La recette

1. Rincer rapidement les feuilles d'hibiscus à l'eau froide (1 passage).
2. Les faire tremper quelques heures dans l'eau froide ou 10-20 minutes dans de l'eau bouillie.
3. Filtrer le mélange en retirant les fleurs séchées (vous pourrez les réutiliser).
4. Ajouter le sucre, bien mélanger.
5. Ajouter le jus de citron.
6. Ajouter les feuilles de menthe fraîche.
7. Laisser au réfrigérateur plusieurs heures (idéalement 1 nuit)
8. Servir très frais ... ou mélangé avec un peu de rhum blanc.

Les bienfaits de l'hibiscus:

1. Diminution de la tension artérielle
2. Maintien d'un bon niveau de cholestérol et de triglycérides
3. Prévention du stress oxydant
4. Prévention de certains cancers
5. Réduction de l'obésité et des risques qui l'accompagnent
6. Antidépresseur naturel
7. Remède contre l'infection staphylococcique
8. Prévention des calculs rénaux

... et quelques contre-indications:

1. L'infusion d'hibiscus est nocive pour le foie si elle est prise en très grandes quantités (>2L/jours).
2. Le plus grand problème est l'effet de l'infusion d'hibiscus chez les femmes enceintes. De fait, l'infusion d'hibiscus est emménagogue, c'est-à-dire qu'elle peut provoquer l'apparition des règles. Peut donc réguler les règles irrégulières, mais aussi provoquer des fausses couches.

Les ingrédients

- 1 L d'eau de source
- 40g de feuilles d'hibiscus (rouges ou blanches)
- 20-50g de sucre roux
- Un petit bouquet de feuilles de menthe
- 3 citrons verts ou 1 jaune

- Bonus: du rhum blanc

Le Matériel

- Une théière 1L
- Une planche à découper
- Un couteau

Et sinon ?

On trouve facilement les feuilles d'hibiscus dans les épiceries fines ou bio.

On peut très facilement faire un jus de Bissap à l'ananas ou au gingembre, en ajoutant du jus de fruit ou des morceaux.

On peut aussi adoucir le mélange avec de la vanille.

On peut tirer plusieurs jus (2 ou 3) du mélange menthe/hibiscus

Geteatout

(Georges)

Poulet à la sauce d'arachide

TYPE
Plat

ORIGINE
Afrique

TEMPS
45 min

QUANTITÉ
8 personnes

Direction l'Afrique pour découvrir un poulet avec un ingrédient que nous avons peu l'habitude de cuisiner: l'arachide.

La recette

1. Émincer les poireaux, les poivrons (en lamelles), et les tomates (en dés)
2. Dans une casserole/wok, faire revenir les oignons dans un fond d'huile.
3. Ajouter l'ail, puis les légumes (poireaux, poivrons, tomates)
4. Ajouter les cubes d'assaisonnement ou un mélange d'épices Africaines.
5. Saler, poivrer
6. Laisser cuire quelques minutes
7. Émincer le poulet en grosses lamelles, et l'ajouter au wok.
8. Laisser cuire quelques minutes en remuant de temps en temps.
9. Ajouter le concentré de tomate, puis la pâte d'arachide.
10. Pour ceux qui veulent relever la recette: ajouter ici les piments.
11. Laisser cuire à feu doux 5 à 10 minutes.



Les ingrédients

- 1 céleri
- 4 oignons
- 5 grosses tomates
- 2 gousses d'ail
- 200g pâte d'arachide
- 2 poireaux
- poivre noir et blanc
- sel
- 3 cubes d'assaisonnement
- 2 poivrons (1 rouge + 1 jaune)
- 2 Kg poulet
- 1 pte boîte de concentré de tomate
- 2 piments forts
- 250ml l'huile de cuisson d'arachide

Le Matériel

- Un wok
- Un couteau
- Une planche à découper
- Un saladier

Et sinon ?

A accompagner de riz, de vermicelles de riz, de manioc ou de bananes plantain frites.

Geteatout

(Arnaud)

Mousse au chocolat à l'avocat

TYPE
Dessert

ORIGINE
Végan / Amé. Sud

TEMPS
15 min + 8h zzz

QUANTITÉ
6 personnes

L'avocat est un ingrédient assez méconnu en France ... surtout pour son côté sucré. On peut remplacer par exemple les oeufs dans une mousse au chocolat. Succès assuré pour vos amis Végans !

La recette

12. Mixer les avocats
13. Rajouter le chocolat en poudre, la fleur de sel et la vanille liquide. Mixer
14. Rajouter le sucre en sirop et le lait. Mixer jusqu'à obtenir une consistance désirée (mousse crémeuse)
15. Couvrir avec un film plastique et réserver au frais au moins 2h..
16. Servir en saupoudrant de noix de coco râpée

Pour la version "Aquafaba"

1. Faire fondre du chocolat (pas en poudre !) au bain-marie ou au micro-onde
2. Prendre 150 ml de jus de pois-chiche que vous allez fouetter avec une pointe de sel, jusqu'à les faire "monter en neige".
3. Finir de fouetter en ajoutant 10g de sucre pour "serrer" la préparation
4. Incorporer l'appareil au chocolat fondu.
5. Ajouter la fleur de sel, et un filet de sucre en sirop.
6. Réserver au frais.



Les ingrédients

- 10 cs de chocolat poudre non sucré (Van Houten)
- 4 avocats bien mûrs
- 10 cl de sirop d'érable
- extrait de vanille liquide
- 1 pincée de fleur de sel
- 10 cl de lait d'amande ou crème végétale au choix
- Noix de coco râpée

Le Matériel

- Un mixeur
- Un couteau
- Une cuillère

Et sinon ?

On peut remplacer les avocats ... par le jus d'une boîte de pois-chiches (aussi appelé Aquafaba) montés en neige.

Laisser reposer toute une nuit pour que la préparation perde son goût d'avocat.

Bien recouvrir d'un film étirable, au contact direct de la mousse au chocolat

Geteatout

(Georges)

Biscuits au chocolat

TYPE
Dessert

ORIGINE
🌍

TEMPS
15 min + 8h zzz

QUANTITÉ
10 personnes

La recette

1. Dans un récipient ajouter tous les ingrédients secs: la farine tamisée, le sucre glace et la poudre d'amande
2. Faire fondre le beurre, puis le rajouter dans le récipient.
3. Bien mélanger.
4. Faire une boule avec pâte, puis l'étaler au rouleau à pâtisserie.
5. Faire la forme des biscuits
6. Mettre au four

Le chocolat:

7. Couper finement le chocolat, puis le faire fondre au bain-marie ou au micro-ondes
8. Ajouter le beurre au chocolat fondu, et bien mélanger

L'assemblage:

9. Une fois cuit, laisser reposer les biscuits jusqu'à refroidissement total
10. Puis tremper les biscuits sur leur moitié dans le chocolat fondu et ajouter des décorations si besoin.

Les ingrédients

- 225g farine
- 60g sucre glace
- 75g poudre d'amande
- 250g de beurre

Pour la ganache:

- 1 plaquette de chocolat (180g)
- 25g de beurre

Le Matériel

- Un saladier
- Un rouleau à pâtisserie
- Un bain-marie ou micro-ondes

Et sinon ?

On peut varier le simple chocolat, en ajoutant quelques ingrédients ou décorations: chocolat blanc au thé matcha, grains de sucre, ajouter de la cannelle, des petites étoiles, des éclats de pistaches, ..

Geteatout

(Arnaud)

Sucres arrangés, maison

TYPE
Cuisine

ORIGINE


TEMPS
15 min + 1 sem. zzz

QUANTITÉ
∞

On achète bien souvent nos sucres vanillés (une petite fortune) dans les supermarchés. Mais savez-vous que vous pouvez les faire vous même ? La seule condition: trouver un ingrédient principal de très bonne qualité !

Les recettes

Sucre vanillé

1. Prendre une gousse de vanille entière
2. Avec un couteau, écraser légèrement la gousse (pour faire sortir les arômes)
3. L'entailler par le milieu (couper pour arriver au milieu), puis couper en 4 morceaux
4. Dans un bocal fermé et hermétique, mettre le sucre blanc et les morceaux de la gousse.

(Exemple: vanille de guadeloupe)

Sucre cannelle

1. Prendre un morceau de cannelle et le râper très finement
2. Dans un bocal fermé et hermétique, ajouter la cannelle

(Exemple: cannelle de guadeloupe)

Ne pas oublier de retourner/secouer vos mélanges au moins une fois par jours pendant une semaine, afin de libérer les arômes dans tout le sucre.

Les ingrédients

- Du sucre blanc
- Un ingrédient: gousse de vanille, cannelle, ...

Le Matériel

- Des bocaux hermétiques
- Un couteau
- Une râpe à muscade

Et sinon ?

On peut trouver de très bons ingrédients dans les épicerie fines.

Il est possible de faire ces préparations avec du sucre, comme avec du sel. Vos plats auront encore plus de goût !

Geteatout

(Georges)