



LIVRET DE RECETTES

DU COURS DE

CUISINE INTERCULTURELLE

DOME DU MARCHÉ DE NOËL OFF

16 DÉCEMBRE 2017 DE 11H À 14H

Getout

Jus de Bissap



Le **jus de bissap** est une boisson faite à partir des fleurs d'hibiscus séchées, il est très consommé au Sénégal et en Guinée. Il est aussi connu sous différents noms dans des pays comme le Mali, la Côte d'Ivoire et le Burkina où il est appelé *da bilenni* et en Egypte, il est surnommé *la boisson des pharaons*. On peut aussi boire le jus d'hibiscus en simple infusion.

1. Rincer les feuilles d'hibiscus à l'eau froide.
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 les sucres : sucre semoule et le sachet de sucre vanillé, bien mélanger.
5. Ajouter le jus de fruit (ananas), un peu de jus de citron, et du jus de gingembre (selon votre goût). Si vous avez pris avec pulpe, filtrer le jus.
6. Ajouter les feuilles de menthe fraîche.
7. Laisser au réfrigérateur plusieurs heures (idéalement 1 nuit).
8. Servir très frais.



Les fleurs d'hibiscus peuvent se trouver en épicerie fine, et quelques fois en supermarché. Ou les trouve sous les appellations de "Bissap Rouge/blanc. Fleurs d'hibiscus séchées"



INGREDIENTS

(Pour 2L - ⌚ 1h)

Qté Désignation

1L	eau de source
20g	fleurs d'hibiscus séchées
100g	sucres semoule
1	sachet sucre vanillé
1L	jus d'ananas
1/4	bouquet menthe fraîche

* OPTIONNEL :

1	jus de citron
1	jus de gingembre (5-10 cl)

MATERIEL

1x Théière	1x récipient 2L
1x Passoire	

CONSEILS

- * Ajouter de la menthe, banane, fleur d'oranger ou autres agrumes
- * A boire très frais
- * Testez la version eau froide/chaude pour l'infusion.



Chicken mosakan (roll bread)



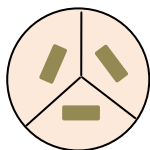
Direction les pays du Moyen Orient (Liban, Turquie, Palestine) avec les **Chicken Mosakan**. Roulés de pain farcis à la viande, oignons et sumac.

Farce:

1. Cuire les escalopes de poulet 3-4 minutes dans de l'eau.
2. Les sortir, vider l'eau.
3. Hacher finement la viande.
4. Dans la casserole, dans un fond d'huile: faire revenir les oignons.
5. Ajouter le poulet les oignons, l'ail et le sumac. Saler, poivrer.

Assemblage:

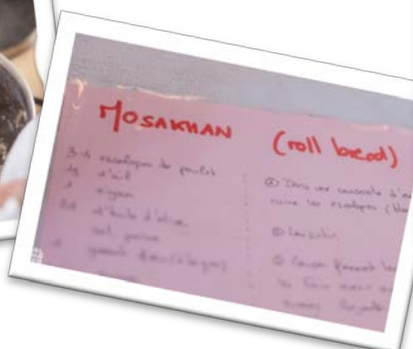
6. Prendre un pain pita, le découper en 3.
7. Déposer un peu de farce en son centre.
8. Rouler: rabattre la partie pointue, puis les côtés, et enfin le bas. Bien les serrer dans les mains.



9. Déposer dans un plat (plaire vers le bas). Arroser généreusement d'huile d'olive et saupoudrer de sumac.
10. Mettre au four quelques minutes (10-20 min, 150-180°C) ou passer rapidement à la poêle (pour durcir le pain et le dorer légèrement).

INGREDIENTS	
(Pour 30 pièces - ⌚ 1h)	
Qté	Désignation
3	escalopes poulet
4	gros oignons
1	gousse d'ail
10	pain pita/libanais/Dürüm
	Huile d'olive
	Epice: Sumac
	Sel, poivre
* OPTIONNEL:	
1	fromage frais à la Grec
MATERIEL	
1x Casserole, 1x plaque four	
CONSEILS	
* Quantité: Il y a autant de poulet que d'oignon (1 Kg = 15 oignons).	
* Idée végété: remplacer la viande par un pavé de Tofu	

Sumac: Fruité et acidulé, le sumac est une épice très courante au Moyen-Orient. Viandes, poissons, sauces... Les recettes les plus populaires sont relevées à l'aide de cette poudre parfumée. On la trouve dans toutes les bonnes épiceries ou épiceries du Moyen Orient.



Thiéboudiène (roll bread)



Recette traditionnelle, plat national et familiale du Sénégal, le **Thiéboudiène** - un riz (tieb) au poisson (dieune) - saura faire plaisir à tous vos convives.

Farce (appelé ROF):

1. Mixer le persil, l'ail, poivre, 1/2 poivron de chaque couleur, 1 piment, l'ail, 1 oignon.
2. Faire des incisions dans le poisson nettoyé et coupé en larges tranches. Insérer les 3/4 de la farce dans les fentes. Emballer le poisson dans du film et réserver au frais pendant 2 heures.

Cuisson 1 (poisson/légumes):

3. Mettre la cocotte au feu. Ajouter un bon filet d'huile (2-3 cm) et faire chauffer.
4. Ajouter le concentré de tomate.
5. Une fois bien amalgamé, ajouter le reste de farce.
6. Ajouter le poisson, le guedj, le Yet. Laisser cuire 3-4 minutes.
7. Ajouter progressivement 1 litre d'eau (faire très attention à cette étape. Le mélange eau + huile chaude peut être dangereux !).
8. Ajouter le cube, le laurier et les légumes:



- Entiers: carottes, aubergine blanche, 1/2 chou, gombos, les deux demis poivrons (à rajouter vers la fin de la cuisson)

- Coupés en deux: navet, aubergine violette, manioc

9. Laisser cuire (20-30 minutes) à feu moyen. Sortir les légumes en fonction de la cuisson, puis sortir les poissons.

Cuisson 2 (riz):

10. Une fois qu'il ne reste que le jus (ajustez la quantité), cuire le riz préalablement bien rincé (3 fois, très important !) à la Gohan/Créole: pour 1 volume de riz = 2 volume d'eau. Dès que le mélange bout (couvrir), remuer le riz et laisser cuire 15 bonnes minutes sans découvrir. Après 15 minutes: bien mélanger et laisser cuire (recouvrir) jusqu'à absorption totale du jus.

Présentation:

11. Dans un grand plat, déposer le riz. Rajouter le poisson au centre puis les légumes autour et quelques morceaux de citrons, répartis de manière homogène.

Note: On trouve facilement le gombo, l'aubergine blanche, le manioc, et le Guedj dans les épiceries Africaines. Plus compliqué pour le Yet.

INGREDIENTS

(Pour 30 personnes - ⌚ 2h)

Qté Désignation

1 Kg	riz Blanc
1 Kg	poisson: Bar, Dorade, Tilapia
30g max	Guedj (poisson séché salé) (~ 2 pièces de 2€)
1	morceau de Yet
3	carottes
2	poivrons (vert, rouge)
1	navet
1	oignon
1/2	chou
1	aubergine violette
1	aubergine blanche (du diable)
1	manioc (10 cm)
4-5	gombo
1	gousse d'ail
1	piment
1	bouquet de Persil
2	feuilles de Laurier
1	cube Maggi
50g	double concentré de tomates
	Huile de tournesol/colza
	Sel, poivre

MATERIEL

1x cocotte avec couvercle
1x louche-passoire
1x grand plat de présentation



Sauce Houmous



Le terme « houmous » signifie « pois chiche » en arabe (الحمص) et en hébreu (חומס). Le nom complet de la purée de pois chiches à la crème de sésame est « houmous bil tahini ».

Cuisson des pois-chiches:

1. Faire tremper les pois-chiches quelques heures dans de l'eau froide (2h à 24h).
2. Les faire cuire à l'eau 1h30 - 2h.
3. Les sortir, et les éplucher si besoin.

La sauce:

4. Dans le mixer: mettre les pois-chiches et le Tahiné.
5. Mixer tout en ajoutant progressivement de l'huile d'olive.
6. Ajouter du sel et du poivre et le jus de citron et si besoin un peu du jus de cuisson.
7. Si besoin, ajouter 2-3 cuillères de fromages frais à la Grec (rendra la sauce plus onctueuse).
8. Bien mixer jusqu'à l'obtention d'une sauce à la consistance désirée (crémeuse).

INGREDIENTS (pour 10 personnes)

Qté Désignation

400g de pois chiches
1 gousse d'Ail
4cl de jus de citron

Huile d'olive (4 à 10 cs)
Epice: Tahiné
Sel, poivre

* OPTIONNEL:

1 fromage frais à la Grec

MATERIEL

1x Mixer

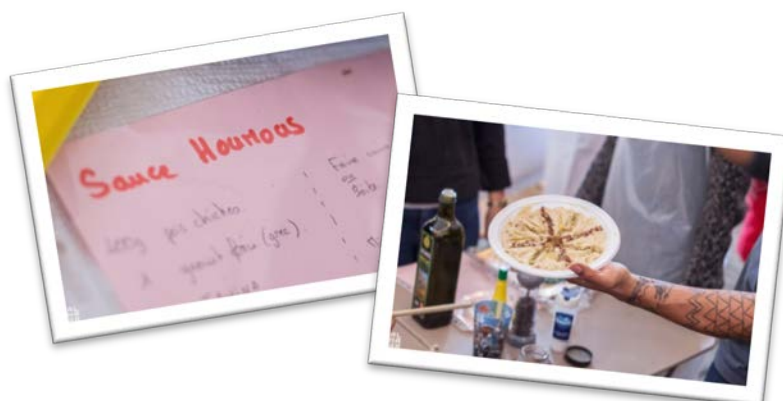
CONSEILS

* A manger avec des cornichons (aigre doux), concombres et autres légumes.

Note: Il est possible de prendre directement une boîte de pois-chiche en boîte. Ouvrir, rincer, et éplucher si besoin.

Pour éplucher un pois-chiche: cela prend beaucoup de temps, mais parfois, si la cuisson est bonne il suffit de le rouler entre les paumes de la main.

Tahiné: Il est possible de le faire soit même en mixant du sésame blanc (sésame torréfié + huile).



Falafels



Petites croquettes de pois-chiche, les **falafels** sont délicieuses bien croustillantes et dorées. Les falafels ou tamiya, sont une spécialité culinaire levantine très répandue au Proche-Orient, constituée de boulettes de pois chiches ou de fèves mélangées à diverses épices, et frites dans l'huile.

La farce:

1. Faire tremper les pois-chiches la veille (24h) dans de l'eau froide.
2. Bien les égoutter (s'il reste trop d'eau, les falafels se délieront).
3. Mettre les pois-chiche au mixer (crus, séchés) jusqu'à l'obtention d'une pâte.
4. Ajouter les épices en poudre.
5. Hacher finement le persil et le coriandre, l'ail et l'oignon, et rajouter à la pâte.
6. Mixer une dernière fois.
7. Rajouter des graines de sésame et/ou le Tahiné. Bien mélanger.

La cuisson:

8. Faire chauffer de l'huile de tournesol/colza (friteuse ou min 4-5 cm dans une casserole).
9. Former de petites boules (il existe des cuillères à Falafel) de la taille d'une pièce de 2€. Plonger dans l'huile bien chaude. Laisser frire jusqu'à l'obtention d'une boulette bien dorée.
10. Laisser refroidir sur du papier absorbant.
11. Servir avec une sauce au fromage blanc/frais/grec et du Tahiné et/ou des herbes (coriandre, persil)

INGREDIENTS (Pour 50 pièces - ⌚ 1h)

Qté	Désignation
500g	pois-chiche secs (ou fèves)
6	gousses d'ail
1/2	bouquet de persil plat
1/2	bouquet de coriandre frais
1/2	oignon
1 cs	de Tahiné ou de sésame doré
2 cs	de coriandre en poudre
2 cs	de cumin en poudre
1/2 cs	de piment
1 cc	bicarbonate de soude
	Sel, poivre

MATERIEL

1x casserole	1x friteuse
--------------	-------------

CONSEILS

* La recette est moins bonne avec des pois-chiches en boîte.

* A défaut d'une cuillère à falafel: la main, ou un portionneur à boule de glace.





Aubergine africaine blanche

Aussi appelée l'aubergine du diable.

Elle se trouve facilement dans les épiceries africaines.



Le Gombo (ou Okra)

C'est un légume/condiment qui gagne à être connu avec de multiples effets bénéfiques pour la santé et riche en vitamines.

On trouve facilement dans les épiceries africaines et parfois en grandes surfaces.



Le Manioc

Riche en glucide et sans gluten, avec une saveur proche de la pomme de terre/châtaigne. Il est un élément phare de la cuisine africaine, cru ou cuit.

On trouve facilement dans les épiceries africaines et parfois en grandes surfaces.



Le Sumac

Le sumac est sans doute l'épice moyen orientale la plus connue et la plus employée. Il est extrait des baies d'un arbre, *lerhus coriara*. On y retrouve quelques notes citronnées, comme dans le gingembre.



Le Tahin/Tahiné/Tahini

C'est une crème de sésame, préparation orientale faite à partir de graines de sésame broyées, avec un peu d'eau, jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Facile à faire soit même.



Le Guedj

C'est un poisson transformé suivant différentes techniques (kéthiakth = braisé; tambadiang = séché ; sali = salé et séché; Guedj = salé, séché, fermenté).

On en trouve dans les épiceries africaines.



Le Bissap

Le Bissap est une infusion d'Hibiscus.

On trouve de plus en plus de Bissap (jus/confiture), ou des fleurs d'hibiscus séchés en épiceries et parfois en grandes surfaces.



Le Yet Sénégalais

Mollusque séché artisanalement sur les plages. On casse sa coquille, puis on l'enterre quelques jours pour le faire faisander avant de le laver à grandes eaux puis de le sécher. Il a beaucoup de goût.

Bon appétit !



Crédit photos: Jean-Marc Balthasar

Geteatout