

Carnet de recettes



Autour du monde avec l'Étoile-du-Nord

Algérie : Dolma algérienne

Un plat traditionnel de légumes farcis à la viande, mijoté dans une sauce savoureuse.



Ingrédients

- 400g viande hachée (boeuf)
- 1 oignon & 3 gousses d'ail
- 2 tomates & 2 poivrons
- 2 courgettes & 2 patates
- 1 piment fort (optionnel)
- Épices : sel, poivre, paprika, curcuma
- Laurier, origan, coriandre
- Pois chiches (une poignée en conserve ou trempés la veille dans l'eau)
- Huile végétale

Étapes de préparation

01. Lavez les légumes, évidez-les et farcissez avec la viande assaisonnée (moitié des épices, ½ c. à café)..

02. Faites revenir oignon, ail et épices dans l'huile. Ajoutez l'intérieur des légumes, les pois chiches et une petite cuillère de concentré de tomate.

03. Disposez les légumes farcis dans la marmite. Verser de l'eau bouillante jusqu'à les recouvrir (environ 2 verres et demi pour obtenir une sauce épaisse). Mijotez 20 min.

04. Optionnel : grillez légèrement les légumes au four en fin de cuisson pour plus de texture.

Servez bien chaud avec du pain.



Brésil : Brigadeiros Traditionnels

Temps : 25 min | Portions : Environ 20 pièces



Ingrédients

- 1 canette de lait concentré sucré
- 4 c. à soupe de cacao en poudre (ou Nesquik)
- 1 c. à soupe de beurre doux
- Vermicelles en chocolat

Méthode de préparation

- 01.** Mélanger le lait, le cacao et le beurre dans une casserole à feu doux-moyen.
- 02.** Remuer 10-15 min jusqu'à ce que le mélange se décolle du fond.
- 03.** Laisser refroidir complètement dans une assiette graissée.
- 04.** Former des boules avec les mains graissées.
- 05.** Rouler dans les vermicelles en chocolat.



Canada : Croustade aux Pommes



Un classique canadien réconfortant à base de pommes et d'avoine.

Ingrédients

- 2 lbs de pommes pelées & dés
- 1 1/2 tasse de cassonade
- 1 tasse de beurre non salé
- 1 tasse de farine tout usage
- 1 1/2 tasse de flocons d'avoine
- 1/4 c. à thé de sel
- 1 c. à soupe de cannelle

Étapes de Préparation

1. **Four** : Préchauffer à 180°C (350°F). Beurrer un moule de 9x13 po.
2. **Pommes** : Mélanger pommes, moitié cassonade et cannelle. Étendre au moule.
3. **Croustillant** : Mélanger beurre, farine, avoine, sel et reste de sucre. Humecter.
4. **Assemblage** : Couvrir les pommes avec le mélange de croustillant.
5. **Cuisson** : Cuire 50 min jusqu'à ce que ce soit bien doré.



Canada : Pâté chinois



Une version spéciale aux carottes, douce et colorée pour les enfants.

Ingrédients

- 500g de bœuf haché
- 1 oignon haché finement
- 1 boîte (540 ml) de maïs en crème
- 4 grosses pommes de terre en cubes
- 2 à 3 carottes en rondelles
- Lait et beurre
- Sel, poivre et paprika

Étapes de préparation

01. La purée : Faire bouillir et écraser les pommes de terre et carottes avec un peu de lait et de beurre.

02. La base : Revenir l'oignon et le bœuf. Assaisonner et verser dans un plat carré.

03. Milieu : Étendre uniformément le maïs sur la viande.

04. Finition : Couvrir de purée, dessiner à la fourchette et saupoudrer de paprika. Très bon aussi avec du fromage cheddar râpé.

05. Cuisson : Enfourner à 190°C (375°F) pendant 20 à 25 minutes.



CAMEROUN

Couscous de maïs

Le couscous de maïs à la sauce jaune gombo est un plat camerounais emblématique, associant une farine de maïs cuite à l'eau (couscous) à une sauce onctueuse, émulsionnée à l'huile de palme, au sel gemme (kanwa) et au gombo.

La sauce se prépare en faisant mousser l'huile avec du sel gemme dissous, des épices, du poisson/viande frais ou fumé et du gombo frais légèrement moulu cuit pour la viscosité.



Recette : Couscous de Maïs



Ingrédients

Couscous :

Farine de maïs (jaune ou blanc), eau.

Sauce :

- Huile de palme
- Gombo frais ou séché
- Sel gemme (kanwa)
- Épices pour sauce jaune
- Poisson fumé
- Tripes ou peau de bœuf
- Piment & Bouillon

Étapes de Préparation

1. La Sauce Jaune

Dissoudre le sel gemme. Mélanger l'huile tiède avec l'eau de sel en remuant énergiquement pour créer une émulsion mousseuse. Ajouter épices, viandes et piment.

2. Le Gombo

Bouillir séparément jusqu'à tendreté. Laisser refroidir, puis incorporer à la sauce pour la texture gluante.

3. Le Couscous de Maïs

Cuire la farine dans l'eau bouillante en tournant énergiquement pour obtenir une pâte lisse (foufou).

Cameroun : Ekomba



Spécialité traditionnelle à base de pâte de maïs. Voici comment on les prépare généralement :

Ingrédients de base

- Farine de maïs (sec ou frais)
- Huile de palme (~20 ml)
- Sel (très peu) & Sucre
- Pâte d'arachide / Beurre de peanut
- Eau
- Feuilles de bananier, papier parchemin ou alu

Préparation & Cuisson

- 1. Mélange :** Mélanger farine et eau pour une pâte épaisse. Ajouter huile, sel, sucre et arachide jusqu'à homogénéité.
- 2. Emballage :** Déposer la pâte sur du papier parchemin doublé d'aluminium. Former un nœud solide.
- 3. Cuisson :** Cuire à la vapeur pendant 1h à 1h30.
- 4. Service :** Prêt quand la pâte est ferme. Se mange chaud, tiède ou froid.



Cameroun : Koki



Plat traditionnel de l'ouest Cameroun

Ingrédients

- Haricots (graine de koki)
- Huile de palme
- Feuilles de bananier
- Sel & Eau
- Piment fort
- Banane plantain mûr

NB : Peut s'accompagner de patate, manioc, taro ou banane non mûre.

Étapes de Préparation

1. **Trempage** : Tremper les haricots (4h min) et enlever les pulpes.
2. **Broyage** : Écraser les graines et le piment avec peu d'eau.
3. **Aération** : Remuer au pilon dans un mortier pour aérer la pâte.
4. **Mélange** : Ajouter eau tiède et huile de palme (chauffée/refroidie).
5. **Emballage** : Mettre en feuilles de bananier, attacher et pocher.
6. **Cuisson** : Cuire ~1h30. Ajouter les plantains mûrs en cours de route.
7. **Service** : Servir chaud dès que la texture est ferme.



Cameroun : Taro Sauce Jaune



Spécialité traditionnelle camerounaise à base de tubercules de taro pilés.

Préparation du Taro

- Bouillir les tubercules de taro jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Éplucher les tubercules encore chauds.
- Les piler avec un pilon et un mortier pour obtenir une texture de purée lisse et élastique.

Sauce Jaune et Viande

Étapes de cuisson :

- **1. Assaisonnement :** Préparer la viande de bœuf avec du sel et des épices spécifiques pour la sauce jaune.
- **2. Cuisson :** Cuire la viande avec de l'huile jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée et savoureuse.
- **3. Assemblage :** Servir la viande nappée de la célèbre sauce jaune sur le taro pilé.



Chine : Chou-fleur rôti

Une recette croquante et épicée, simple et rapide à préparer.



Ingrédients

- 250g de chou-fleur
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 10g d'huile
- 1 gousse d'ail
- Assaisonnements : sel, sucre, piment, cumin (au goût)
- Graines de sésame blanc
- Échalote ciselée

Méthode de préparation

- 01.** Couper le chou-fleur en petits bouquets.
- 02.** Mélanger les bouquets avec les assaisonnements (sauf sésame et échalote).
- 03.** Placer dans la friteuse à air : 400°F pendant 12-15 minutes.
- 04.** Décorer avec le sésame et l'échalote.
- 05.** *Déguster!*



Colombie : Arepas au fromage

Un aliment traditionnel polyvalent, simple et parfait pour cuisiner en famille.



Ingrédients

- 1 tasse de farine de maïs précuite
- 1 tasse d'eau tiède
- ½ cuillère à café de sel
- ½ tasse de fromage râpé
- Beurre (optionnel)

🎨 Idée : Laissez les enfants créer des formes comme des étoiles ★ ou des cœurs ❤️.

Étapes de préparation

01. Mélanger l'eau tiède avec le sel dans un bol.
02. Ajouter la farine graduellement jusqu'à obtenir une pâte douce.
03. Incorporer le fromage râpé à la préparation.
04. Former des boules et les aplatir en disques.
05. Cuire à la poêle (5 min par côté) jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



Côte d'Ivoire : Dêguê

Un dessert traditionnel très populaire à base de mil et de yogourt.



Ingrédients

Mélange lacté :

- 1 kg de yogourt nature, babeurre ou lait caillé
- 3 petites boîtes de lait concentré sucré

Semoule :

- 2 tasses de graines de mil
- Eau bouillante

Étapes de préparation

- 01.** Cuire les graines de mil.
- 02.** Mélanger les graines avec le yogourt et le lait concentré.
- 03.** Réfrigérer le mélange.

Accompagner de croissants, de cakes, de pains ou de beignets.



Côte d'Ivoire : Foutou

Une préparation traditionnelle à base de bananes plantains pileés.



Étapes de préparation

01. Enlever la peau des bananes plantains et les couper en deux.
02. Les bouillir dans une marmite d'eau pendant 20 à 30 min jusqu'à tendreté.
03. Égouttez les morceaux en gardant un peu d'eau de cuisson.
04. Pilez les bananes avec un mixeur.
05. Façonner des belles boules avec les mains légèrement mouillées.

Délicieux servi avec la sauce graine.



Côte d'Ivoire : Sauce graine

Une sauce riche et savoureuse à base de pâte de noix de palme.



Ingrédients

Graine :

1 boîte de pâte de noix de palme (environ 400g à 800g)

- 1L d'eau
- Oignons en dés
- Tomates
- Viande (boeuf, poulet ou poisson)
- Sel
- Piment (optionnel)

Étapes de préparation

- 01.** Versez la pâte de graine dans la marmite.
- 02.** Ajoutez l'eau, les oignons, les tomates, la viande et le sel.
- 03.** Cuire à feu moyen pendant 30 min.
- 04.** Ajoutez du piment si désiré.
- 05.** Baissez le feu et laissez mijoter encore 30 min.

Excellent servi avec du Foutou Banane.



Côte d'Ivoire : Galettes

Une recette simple et délicieuse de galettes traditionnelles.



Ingrédients

- ½ t. de farine
- Eau
- Levure boulangère ou chimique
- Une pincée de sel
- ¼ t. de sucre



Côte d'Ivoire : Aloco

Un plat ivoirien incontournable à base de bananes plantains frites.



Ingrédients

- Bananes plantains très mûres (avec des tâches noires)
- Huile de friture
- Sel

Méthode de préparation

- 01.** Éplucher et couper les bananes plantains en rondelles ou en biseaux.
- 02.** Saler légèrement les morceaux.
- 03.** Frire dans de l'huile bien chaude jusqu'à ce que l'aloco soit bien doré.

Servir chaud, souvent accompagné d'une sauce pimentée ou de poisson frit.



Côte d'Ivoire : Gamba

Un plat traditionnel ivoirien savoureux et complet à base d'attiéké et de poisson.



Ingrédients

Base : 1 boule d'attiéké (semoule de manioc fermentée et cuite à la vapeur, surnommée "couscous ivoirien")

Protéine : Poisson (thon)

Accompagnement :

- Oignons rouges
- Tomates et concombre
- Piment rouge
- Vinaigre, sel et huile de tournesol



Côte d'Ivoire : Jus de gingembre

Une boisson rafraîchissante, tonique et parfumée.



Ingrédients

- 200g de gingembre frais
- 1 litre d'eau
- 2 citrons (verts ou jaunes)
- 100g de sucre
- Une poignée de feuilles de menthe
- Jus d'ananas (pour adoucir)

Méthode de préparation

- 01.** Éplucher et mixer le gingembre avec une partie de l'eau.
- 02.** Filtrer le mélange pour obtenir un jus lisse.
- 03.** Ajouter le jus de citron, le sucre et le reste de l'eau.
- 04.** Incorporer la menthe et le jus d'ananas selon votre goût.
- 05.** *Servir très frais avec des glaçons!*



Côte d'Ivoire : Bissap

Une boisson incontournable, rafraîchissante et pleine de saveurs.



Ingrédients

- **Base** : Fleurs d'hibiscus ou feuilles d'oseille
- **Liquide** : Eau
- **Saveurs** : Citron, ananas et orange pressés
- **Sucre** : Optionnel (selon votre goût)



France : Galette bretonne

Une spécialité historique à base de sarrasin, pilier de la cuisine paysanne.



Ingrédients

Pour une dizaine de galettes

- 330g de farine de sarrasin
- 75cl d'eau
- 10g de gros sel
- 1 œuf
- Du beurre



Étapes de préparation

01. Disposez la farine de sarrasin en puits, dans un saladier, avec le sel. Versez de l'eau au fur et à mesure et mélangez énergiquement. Vous obtiendrez une pâte fluide et épaisse. Ajoutez-y l'œuf et mélangez bien. Repos 2h au frais.

02. Mettez du beurre dans votre poêle et mettez la sur feu doux/moyen. Versez une louche de pâte, puis incliner très vite la poêle afin d'étaler la pâte sur toute la surface, Faites cuire les deux faces pendant environ 1-2 min chacune. Pour retourner la galette, utilisez une spatule pour décoller soigneusement chaque bord et retournez-la rapidement.

03. Ajouter jambon, œuf et fromage râpé au centre de la galette comme garniture, si désiré..

04. Rabattre les bords pour former un carré et servir bien chaud.

France : Pâte à crêpes vanillée

Une recette classique, légère et délicatement parfumée à la vanille.



Ingrédients

- 250g de farine
- 1 c. à soupe de sucre semoule
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- ½ litre de lait
- 3 oeufs
- 3 c. à soupe d'huile de canola

💡 *Conseil : Utilisez une poêle bien chaude avec une pointe de beurre salé. Versez une petite louche et étalez d'un geste circulaire rapide.*

Étapes de préparation

- 01.** Mélanger la farine avec le sucre vanillé, le sucre semoule et le sel.
- 02.** Faire un puits au centre et incorporer les 3 oeufs. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- 03.** Ajouter le lait très progressivement en mélangeant bien pour éviter les grumeaux.
- 04.** Ajouter l'huile de canola.
- 05.** La pâte est prête ! Laisser reposer si possible.



France : Quiche Lorraine

Un plat traditionnel originaire de Lorraine, à l'origine une tarte rustique à la crème.



Ingrédients

- Pâte brisée (pur beurre de préférence)
- Garniture: 200 à 300g de lardons fumés
- Appareil: 3 à 4 oeufs entiers
- 20cl à 40cl de crème fraîche épaisse
- Lait (optionnel, 20cl)
- Poivre, noix de muscade

 Le nom provient du francique lorrain (dialecte germanique) "Kuchen", signifiant gâteau ou tarte.

Étapes de préparation

- 01.** Garnissez une pâte brisée de 200g-250g de lardons fumés revenus et 150g de gruyère râpé.
- 02.** Fouettez 4 oeufs avec 40-50cl de crème fraîche épaisse (ou mélange crème/lait), sel, poivre et muscade.
- 03.** Versez l'appareil sur la garniture.
- 04.** Cuisez 35-40 min à 180°C - 200°C.



Guinée-Conakry : Feuilles de patates douces



Un ragoût traditionnel savoureux et nutritif.

Ingrédients

- 2 bottes de feuilles de patates douces
- 1 louche d'huile
- 300g de viande de boeuf
- 2 poissons fumés
- 3 gombos frais
- 1 oignon
- 1 piment frais
- sel
- bouillon (optionel)

Étapes de préparation

- 01.** Lavez et hachez très finement les feuilles de patates douces au couteau.
- 02.** Bouillir le boeuf avec sel et oignon émincé jusqu'à tendreté. Réserver le bouillon.
- 03.** Frire les feuilles dans l'huile (15 min) à feu moyen pour retirer l'amertume.
- 04.** Intégrer viande, bouillon, reste d'oignon et le piment entier.
- 05.** Râper les gombos et les ajouter avec le poisson fumé nettoyé.
- 06.** Mijoter 20 min à feu doux. Servir chaud avec du riz.



Inde : Poulet au beurre

Une recette savoureuse et crémeuse, emblématique de la cuisine indienne.



Ingrédients

Marinade :

600g poulet, 125ml yaourt nature, 1 c. à soupe jus citron, 3 gousses ail écrasées, 1 c. à soupe gingembre râpé, 1c. à café garam masala, 1c. à café cumin, 1c. à café paprika, ½ c. à café curcuma, ½ c. à café sel. Mariner au moins 30 min (idéalement 2 à 8h)

Sauce :

3 c. à soupe Beurre, 1 c. à soupe huile, 1 gros oignon haché, 3 gousses ail, 1 c. à soupe gingembre râpé, 500ml purée tomates, 1c. à café garam masala, 1c. à café coriandre, ½ c. à café cumin, 1c. à café sucre ou miel, 180ml crème 35%, 1 c. à soupe feuilles fenugrec séchées.

Méthode de préparation

- 01.** Cuire le poulet au four à 220°C pendant 12-15 min jusqu'à ce qu'il soit grillé.
- 02.** Faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre dans le beurre et l'huile. Ajouter les épices.
- 03.** Ajouter les tomates, mijoter 15 min. Mixer pour une texture lisse.
- 04.** Incorporer la crème, le sucre et le poulet. Mijoter 10 min. Ajouter le fenugrec.

Servir avec du riz basmati ou du pain Naan.



Pays-Bas : Stampopot met apple

Une variante traditionnelle hollandaise née au XVIIe siècle.



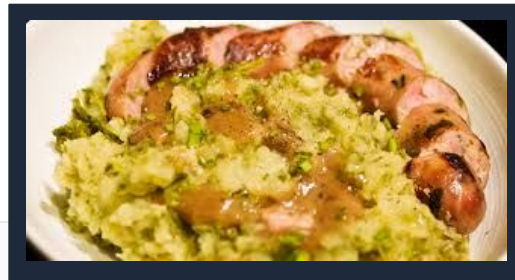
Ce plat d'hiver économique combine purée de pommes de terre, légumes et pommes pour équilibrer l'acidité. L'ajout de pommes apporte une note sucrée-salée typique, souvent servi avec de la saucisse.

Ingrédients

- 4 grosses pommes de terre
- 2 pommes (ou carottes)
- 1 morceau de beurre
- Lait, sel et poivre

Méthode de préparation

- 01.** Cuire les pommes de terre pelées dans l'eau salée, puis les écraser avec le beurre et le lait.
- 02.** Couper les pommes crues en morceaux et les ajouter à la purée.
- 03.** Servir tel quel ou ajouter du "stroop" (sirop) pour plus de saveur.



Tunisie : Bouza Noisette

Une crème dessert onctueuse et parfumée, un classique tunisien.



Ingrédients

- 250g de pâte de noisette
- 1 litre de lait
- 100g de sucre
- 40g de maïzena

Méthode de préparation

- 01.** Mettre tous les ingrédients dans une casserole.
- 02.** Cuire à feu moyen en mélangeant continuellement jusqu'à épaississement.
- 03.** Retirer du feu, verser dans des coupes et laisser refroidir.
- 04.** Décorer avec des noisettes concassées avant de servir.

