

AFRIQUE

AMÉRIQUE

ASIE

EUROPE

OCÉANIE

Le grand livre de la cuisine des **5 CONTINENTS**

Achard, Bao, Bò bún, Bortsch, Burgers, Ceviche, Cheesecake, Chorba, Churros, Cookies, Couscous, Dahl, Falafel, Flan coco, Guacamole, Harira, Mafé, Pad thaï, Paella, Pavlova, Ramen, Risotto, Rougail, Samossa, Sushi, Tiramisù, Tzatziki



Sommaire par pays

Afrique

Afrique du Sud

Bobotie 182

Algérie

Chorba beida 110

Bassin du Congo

Crème d'atangas et chips d'igname 60

Liboké de poisson 240

Cameroun

Kondrè de bœuf 168

Foufou de plantain 316

Côte d'Ivoire

Kedjenou de lapin 172

Placali 302

Salade kachumbari 312

Moelleux à la cacahuète 378

Éthiopie

Tartare de bœuf à l'éthiopienne – Kitfo 58

Injera éthiopienne 308

Gabon

Sauté de rognons aux légumes 174

Aubergines à l'oseille de Guinée 304

Île de la Réunion

Rougail saucisse 180

Rougail bouchon 180

Brèdes 306

Brèdes cresson 306

Brèdes manioc 306

Brèdes salade 306

Achard légumes 318

Achard citron 318

Bananes flambées 376

Beignets banane 376

Tarte coco 384

Île Maurice

Rougaille de poisson – Rougaille ourite 242

Poisson aigre-doux 246

Puits d'amour 380

Ananas confit 390

Madagascar

Romazava – Bouillon aux brèdes mafane 112

Maghreb

Keftas 166

Couscous 170

Crêpes mille trous – Baghir 382

Mali

Mafé revisité – Volaille en croûte de cacahuètes 164

Crèmes brûlées au baobab 386

Maroc

Mâakouda – Galettes de pommes de terre 62

Harira 116

Tajine d'agneau aux pruneaux 176

Taktouka - Poivrons confits et tomates aux épices 314

Cornes de gazelle 388

Nigéria

Boulettes d'igname 56

Sénégal

Soupe de bœuf aux légumes 114

Poulet yassa 178

Mulet farci 238

Thiep bou dien 244

Riz rouge 310

Tunisie

Mhamsa au poulet 108

Amérique

Antilles

Soupe z'habitant 128

Colombo de poulet 196

Brochettes de chatrou des îles 258

Argentine

Entrecôtes churrasco 200

Confiture de lait - Dulce de leche 396

Brésil

Coxinha – Croquettes farcies au poulet 66

Moqueca - Soupe aux crustacés 120

Ragoût aux haricots noirs – Feijoada 208

Flan coco – Quindim 392

Canada

Cipaille 202

Tarte aux pacanes 406

Pancakes aux myrtilles 414

Chili

Gâteau roulé à la dulce de leche – Brazo de reina 398

Colombie

Arepas 68

Cuba

Échine au mojo cubain 206

Maïs grillés 206

Gambas mojito 254

Dominique

Poulet coco 204

Bowl kréyol 322

Tartare d'ananas au sirop de curcuma 408

États-Unis

Corn chowder 124

Burger 184

Pains buns 184

Cheesecake 394

Cookies 404

Brownie 410

Blondie 410

Carrot cake 416

Guadeloupe

Acras de morue 70

Bokits à l'avocat 76

Dombrés aux ouassous 256

Gnocchis d'igname 324

Risotto de christophines 324

Guyane

Bar sauce chien 248

Martinique

Féroce d'avocat 64

Ravioles de Saint-Jacques 252

Mexique

Tortillas et guacamole 74

Tortillas au poulet 198

Panamà

Sancocho 122

Pérou

Ceviche de cabillaud 72

Shambar 126

Porto Rico

Biftecks encebollado 188

Québec

Soupe aux gourganes 118

Pâté chinois 190

Poutine 320

Tarte à la cassonade et au sirop d'érable 400

Saint-Barthélemy

Crumble de boudin 186

Ragoût de cochon aux pwa di bwa 192

Tarte meringuée passion-citron vert 402

Blanc-manger coco, coulis de patates douces 412

Saint Martin

Travers de porc laqué à l'hibiscus 194

Crabes farcis 250

Asie

Arménie

Tanapur 96

Cambodge

Bœuf lok lak 144

Salade de bœuf à la citronnelle 152

Amok 232

Chine

Bao 36

Poulet sauté aux noix de cajou 146

Mooncakes 366

Corée

Soupe pimentée bœuf et ciboule – Yukgaejang 98

Jeyuk bokkeum 148

Poulet frit à la sauce aigre-douce – Dak gangjeong 158

Bibimbap 292

Kimchi – Baechu kimchi 298

Inde

Chutney 30

Chutney à la coriandre et au sésame 30

Chutney à la tomate 30

Chutney à la menthe et au cumin 30

Samossa 42

Naan 54

Agneau vindaloo	150
– Gosth vindaloo	
Dahl	290
Dahl makani	290
Dahl fry	290
Indonésie	
Brochettes de tempeh au satay	38
Nasi goreng	286
Gado gado	294
Iran	
Soupes aux épinards	
– Ashe resteh	100
Japon	
Karé-don	156
Gingembre vinaigré	156
Plateau de sushi	228
Riz vinaigré	228
Sushi au saumon	228
Sushi à la daurade	230
Sushi au maquereau	230
Sushi teriyaki	230
Sushi aux œufs de saumon	230
Sushi au tamagoyaki	230
Sushi aux noix de Saint-Jacques	230
Shoyu ramen	296
Daifuku	370
Pâte anko	370
Laos	
Soupe de curry	
– Khao poun naam kai	106
Laab de bœuf – Laab dip	160
Soupe sucrée de tapioca et de papaye	368
Liban	
Taboulé	34
Houmous	40
Baba ghanouj	40
Feuilles de vigne farcies – Méhché warak enab	44
Falafel – Boulettes de fèves et de pois chiches	50
Nammoura – Gâteau à la semoule de blé	364
Malaisie	
Laska – Bouillon de crevettes, nouilles et tofu	104
Brochettes de poulet sauce cacahuètes	142
Crevettes sautées au sambal épicé – Sambal udang	226
Poisson grillé – Ikan bakar	236
Russie	
Roulés d'aubergines aux noix – Badrijani nigvzit 46	
Solyanka	102
Thaïlande	
Flans de poisson au curry	234
Pad thaï	282
Curry thaï	300
Rouleau de riz gluant à la banane – Khao tom mad	374
Turquie	
Börek turcs	52
Tavuk sis	162
Baklavas	372

Vietnam	
Rouleaux de printemps	
– Gỏi cuốn	32
Nems – Chả gi	48
Porc laqué	154
Canard laqué	154
Nouilles sautées au bœuf	
– Mì xào thịt bò	284
Nouilles sautées aux crevettes	
– Mì xào tôm	284
Bò bún	288
Europe	
Allemagne	
Kartoffelsuppe	
– Soupe à la pomme de terre et à la saucisse	80
Forêt-noire	334
Angleterre	
Fish and chips	220
Scones	336
Crumpets	354
Autriche	
Soupe aux boulettes de pain – Semmeklnödel	88
Apfelstrudel	338
Belgique	
Waterzooi de poisson	224
Frites	278
Gaufres de Liège	340
Spéculoos	360
Croatie	
Soupe du Zagorje	90
Danemark	
Smørrebrød	22
Gravad laks	222
Raevesods – Sauce renard	222
Biscuits de Noël	362
Couronnes à la vanille	362
Sablés	362
Biscuits aux noisettes	362
Écosse	
Scotch eggs – Œufs écossais	20
Cock-a-leekie	
– Soupe de poulet aux poireaux et aux pruneaux	92
Cock-a-leekie pie	92
Shortbreads	346
Espagne	
Tortilla au chorizo	10
Ajo blanco	82
Paella – Arroz en paella	218
Churros	350
Chocolat chaud	350
Turrón de Navidad de Alicante	358
France	
Bœuf bourguignon	136
Gratin dauphinois	274
Tarte tatin	352
Grèce	
Mezedes	14
Tzatziki	14
Tarama	14
Ktipiti	14
Souvlaki	26

Irlande	
Irish stew	132
Italie	
Minestrone	94
Osso bucco	134
Penne alla Norma	272
Pizza vegetariana	276
Risotto	280
Tiramisù	342
Norvège	
Salade de hareng aux oignons rouges	18
Pays de Galles	
Welsh rabbit	24
Bara brith	24
Cawl – Ragoût gallois	140
Pays-Bas	
Soupe aux pois cassés – Snert	86
Pologne	
Pierogis – Ravioles grillées	28
Makowiec – Roulés au pavot	356
Portugal	
Beignets de morue	12
Cozido – Pot-au-feu	138
Pasteis de nata	
– Petits flans feuilletés	344
Suède	
Boulettes suédoises	16
Kanelbullar	
– Escargots à la cannelle	348
Ukraine	
Bortsch	84
Océanie	
Australie	
Burger à la betterave	212
Crevettes au barbecue	260
Barramundi aux noix de Macadamia	268
Caramel slice	418
Red velvet	422
Lamington	426
Îles Cook	
Ika mata	264
Île de Pâques	
Po'e banane	424
Îles Fidji	
Kokoda	262
Miti fish	266
Nouvelle-Calédonie	
Bougna	328
Nouvelle-Zélande	
Agneau à la menthe	210
Tourte à la viande de bœuf	214
Pavlova aux fruits rouges	420
Tahiti	
Nouilles sautées au poulet et aux crevettes – Chao men	326
Salade tahitienne	330

- 500 g de farine de blé
- 8 g de levure de boulanger fraîche
- 125 g de yaourt bulgare ou velouté (1 pot)
- 18 cl d'eau
- Ghee ou beurre
- 4 cuillerées à soupe d'huile végétale
- 1 cuillerée à café de sucre
- 1 cuillerée à café de sel

NAAN

Préparation : **40 min** | Repos : **1 à 2 heures**

Cuisson : **10 min par galette**

Les naan sont des galettes à base de farine blanche et à pâte levée (contenant de la levure). Ces pains toujours ronds, moelleux et gonflés, sont très populaires mais toutefois très occasionnels pour les Indiens. On les commande dans les restaurants car ce sont les seuls à posséder des fours tandoor, l'idéal pour la cuisson des naan.

Préparez la pâte : mélangez la farine, le sel et le sucre. Creusez un puits et ajoutez l'huile, le yaourt, la levure boulangère ainsi que la moitié de l'eau.

Pétrissez au robot ou à la main, pendant 15 à 20 minutes environ. La pâte doit devenir souple et ne plus coller aux parois du bol.

Ajoutez peu à peu la moitié de l'eau restante, jusqu'à obtenir une belle pâte lisse. N'hésitez pas à ajuster les quantités d'eau ou de farine pour obtenir la consistance voulue : une pâte souple et non collante. Recouvrez la pâte d'un torchon, puis laissez-la reposer et lever dans un endroit sec et chaud. La pâte peut alors doubler voire tripler de volume grâce à la levure.

Au bout d'1 à 2 heures, formez six petites boules de la taille d'une mandarine avec la pâte et disposez-les sur un plan de travail fariné.

Abaissez les pâtons au fur et à mesure en formant des disques d'environ 25 cm de diamètre.

À défaut de four tandoor, réalisez la cuisson dans une poêle large de type sauteuse, avec un couvercle. Une fois la poêle chaude, déposez le naan, couvrez et retournez au bout de 5 minutes. Déposez une noix de ghee ou de beurre sur le dessus du naan et servez aussitôt ou réchauffez les naan au four dans du papier aluminium.

Astuce !

Pour garnir les naan de fromage, formez un petit trou au centre d'une boule de pâte. Déposez-y une grosse cuillerée à soupe de Vache qui rit® et refermez hermétiquement la pâte autour du fromage pour reformer une boule avant de l'abaisser (§ 4).



- 1 poulet fermier d'1,5 kg
- 500 g d'oignons blancs
- 10 citrons
- 1 bouquet garni (thym et laurier)
- 2 cuillerées à soupe de nokoss rouge (voir recette p. 56)
- 2 cuillerées à soupe de moutarde
- 25 cl d'eau
- 4 cl d'huile végétale
- Sel, poivre

Astuce !

Pour avoir des oignons fondants, il est préférable de prendre des oignons blancs ou des oignons nouveaux.

POULET YASSA

Préparation : 40 min | Marinade : 1 nuit | Cuisson : 45 min

Originaire de Casamance au Sénégal, le poulet yassa est traditionnellement un sauté de poulet aux oignons et aux citrons. Aujourd'hui, il n'est pas rare de trouver des recettes qui contiennent des olives vertes, du vinaigre blanc au lieu du citron ou encore de la viande cuite au barbecue. Pour finir, en Afrique, une viande se cuisine avec les os, donc si vous voulez respecter la tradition, oubliez les blancs de poulet !

Nettoyez le poulet et, le cas échéant, retirez les plumes restantes. Découpez en morceaux. Lavez et épluchez les oignons. Lavez, zestez et pressez les citrons.

Dans un saladier, mélangez les deux tiers du nokoss rouge avec la moutarde et le zeste des citrons. Badigeonnez de marinade les morceaux de poulet. Versez la moitié du jus des citrons sur les morceaux de poulet (gardez le reste de jus pour la cuisson). Émincez finement les oignons et mélangez-les avec le poulet. Salez et poivrez, puis couvrez et réservez au frais durant une nuit.

Le jour même, séparez les morceaux de poulet des oignons (ne jetez surtout pas la marinade). Faites cuire les morceaux de poulet dans une sauteuse avec 2 cl d'huile, jusqu'à ce qu'ils soient dorés de chaque côté. Réservez.

Ajoutez 2 cl d'huile dans la sauteuse où le poulet a cuit, mettez les oignons marinés et faites suer doucement sur feu moyen pendant 15 minutes. Ajoutez le reste du jus des citrons, le tiers restant de nokoss, le bouquet garni et la marinade. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire avec du sel et du poivre. Laissez confire à feu doux pendant 15 minutes. Ajoutez les morceaux de poulet, mouillez à hauteur avec l'eau, couvrez et laissez mijoter à feu moyen pendant 15 minutes.

Servez dans un grand plat accompagné de riz blanc.





- **Le livre de référence de la cuisine du monde !**
- **5 continents, plus de 70 pays, les meilleures recettes de notre planète.**
- **Plus de 200 recettes : apéro et entrées, soupes, viandes, poissons et produits de la mer, nouilles, riz, légumes, féculents et desserts.**
- **Des infos sur l'origine des recettes, des astuces et des variantes.**
- **De très nombreuses photos et des pas à pas pour maîtriser les gestes.**
- **Pour devenir un pro de la cuisine du monde, apporter une touche d'exotisme à votre table et varier les plaisirs.**



www.mangoeditions.com

MANGO
éditions

39,95 € TTC
MDS : MN29745

