



easy IRAN

Golan Nasséri

LES MEILLEURES RECETTES
DE MON PAYS TOUT EN IMAGES

MANGO éditions

SOMMAIRE

Introduction	7	Morgh	80
La cuisine iranienne	9	Mahiche	82
Les habitudes culinaires en Iran	11	Schnitzel morgh	84
L'art de la table en Iran	12	Joojeh kabab	86
Les ingrédients	14	Mahi sefide	90
		Kotelette	92
LES BASES		Khorak jigar	94
La cuisson du riz 	22	Loubia chiti	96
Kateh - Riz grillé à l'iranienne 	24	Omelette iranienne 	98
Légumes marinés et olives 	26	Kadou mast 	98
Sabzi 	31	Khoresht karafs	100
Les pains 	33	Meygou	102
LES ENTRÉES	35	LE RIZ ET	
Salade olivieh	36	LES ACCOMPAGNEMENTS	105
Salade Shirazi 	36	Loubia polo	106
Le yaourt 	40	Baghali polo 	108
Mast o moussir 	40	Zereshk polo 	110
Mast o khiaf 	40		
Borani esfanadj 	41	LES DESSERTS	
Baghali 	44	ET LES BOISSONS	113
Baghali ghattor 	44	Ferni 	114
Mirza ghassemi 	46	Baghlava 	116
Kashk bademjan	46	Halva 	120
Kahou sekanjabin 	50	Sholeh zard 	122
		Nokhodchi 	124
LES SOUPES ET LES KOUKOU	53	Anar 	128
Soupe Jo	54	Le thé 	130
Ash reshteh 	56	Dough 	134
Soupe gojeh 	58	Shir moz 	134
Koukou sabzi 	60	Ab havidj 	135
Koukou gole kalam 	60	Ab talebi 	135
Koukou kadou 	61		
		LES SIROPS 	138
LES PLATS	65	Sirop aux deux citrons	138
Khoresht gheymeh	66	Sirop de menthe	138
Ghormeh sabzi	68		
Khoresht bamiyeh	70	Bonnes adresses	142
Khoresht fessendjan	72	Remerciements	142
Kabab tabei	76		
Felfel dolmeyi	78		



recette végétarienne



La cuisine iranienne

La cuisine iranienne, variée, colorée et conviviale, se déguste à table ou autour d'une nappe posée au sol (*sofreh*) ; les convives s'installent en tailleur. Les plats iraniens requièrent un temps de préparation, de macération et de cuisson à feu doux. En effet, la viande se consomme en ragoûts ou grillée, avec des épices, une cuisson lente ou encore une marinade dans laquelle elle doit être placée pendant plusieurs heures. La cuisine fait partie intégrante de notre culture, rares sont les Iraniens qui ne savent pas cuisiner, hommes et femmes confondus.

Les fruits, légumes et herbes aromatiques ont une place centrale dans notre cuisine. Nous en consommons quotidiennement. Lors des déplacements en voiture ou en train, il n'est pas rare de se voir proposer une clémentine, un quartier d'orange ou une pomme par ceux qui partagent le même moyen de transport. Dès qu'un Iranien sort un aliment pour le manger, il en propose avant tout à tous ceux qui sont avec lui, c'est la règle. D'ailleurs, il préférera offrir son goûter ou son déjeuner au risque de ne plus en avoir pour lui-même plutôt que de manger tout seul dans son coin.

Lorsque les Iraniens reçoivent, ils proposent plusieurs entrées et plats de résistance à leurs invités. Tout est disposé sur la table et chacun se sert un peu de tout. Le mot *mezze*, qui désigne un assortiment de plats, vient du persan *mazze*, qui signifie « saveur ». Cela consiste à proposer une table colorée et variée avec de la viande et des plats végétariens afin que chacun puisse trouver son bonheur.

Dans son best-seller *Une soupe à la grenade*, Marsha Mehran décrit la cuisine iranienne comme « délicate et parfumée ». C'est une cuisine qui gagne à être connue, car elle propose un vaste panel de produits et de plats, notamment sucrés-salés, et elle peut être surprenante. Ceux qui sont familiers de cette cuisine en reconnaissent les effluves dès le seuil de la porte. Le plat traditionnel est le *ghormeh sabzi* (ragoût aux herbes) – lorsque nous recevons, nous préparons le plus souvent des ragoûts et du riz. Le *khoresht fessendjan* (ragoût au concentré de grenades) et le poulet servi avec du riz à l'épine-vinette sont appréciés en famille ou entre amis. Les viandes grillées (*kabab*) connaissent un succès dans les restaurants spécialisés qui portent le nom de *kababi*. Les poissons et crevettes sont spécialement appréciés en bord de mer, que ce soit au bord de la Caspienne ou des mers du sud du pays. Chaque province prépare le poisson différemment.

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de viande de bœuf hachée

2 tomates

2 gousses d'ail

1 oignon

6 brins de persil hachés

6 brins de coriandre hachés

½ cuillerée à café de curcuma

1 cuillerée à café de piment doux

1 cuillerée à café d'ail en semoule

100 ml de sauce tomate

1 cuillerée à café de concentré

de tomates

2 cuillerées à soupe d'huile végétale

3 pincées de sumac

Sel, poivre

ASTUCE

Une version pimentée peut être réalisée avec ½ cuillerée de piment fort en poudre.

Kabab tabeï

Amateurs de viande grillée, les Iraniens se rendent en général dans des restaurants spécialisés appelés kababi pour en manger. Cette recette de viande a été pensée pour être facilement réalisée à la maison.

Épluchez l'oignon et l'ail et mixez-les.

Dans un grand saladier, mélangez la viande hachée, l'oignon et l'ail mixés. Ajoutez les épices, le persil et la coriandre. Salez, poivrez. Mélangez bien et ajoutez le concentré de tomates.

Faites chauffer de l'huile dans une grande poêle. Étalez la viande sur toute la surface. Laissez cuire 3 minutes à feu vif, baissez le feu et laissez encore cuire 10 minutes. À l'aide d'une spatule, coupez la viande en longueur de manière à obtenir de longues lamelles de viande. Retournez chaque lamelle pour faire cuire l'autre face. Laissez cuire 10 minutes.

Pendant ce temps, coupez les tomates en deux et placez-les sur le bord de la poêle autour de la viande pour les faire cuire.

Ajoutez la sauce tomate et 2 cuillerées à soupe d'huile végétale, et laissez cuire encore 5 minutes.

Saupoudrez de sumac. Servez avec des oignons crus et du riz.



Préparation : 5 minutes

Cuisson : 20 minutes

Réfrigération : 4 heures

Ingrédients pour 4 personnes

60 g de farine de riz

1 graine de cardamome

500 ml de lait

1 cuillerée à soupe d'eau de rose

70 g de sucre en poudre

Ferni

Les jardins persans, connus dans le monde entier pour leur beauté, se démarquent par leur style unique et par leur architecture. Le jardin de Shahzadeh, dans la province de Kerman, en est une illustration. Toujours traversé par l'eau, des fleurs magnifiques et odorantes y sont plantées, notamment des roses. Les boutons de roses comestibles ne font qu'alimenter les rêveries que les jardins nous inspirent.

Faites chauffer le lait dans une casserole avec tous les ingrédients, sauf l'eau de rose. Laissez cuire 20 minutes tout en mélangeant jusqu'à ce que le lait s'épaississe.

Hors du feu, récupérez la graine de cardamome et ajoutez l'eau de rose. Versez dans des petits ramequins. Laissez refroidir et mettez-les au réfrigérateur au moins 4 heures avant de déguster.

ASTUCE

Au moment de servir, décorez avec des éclats de pistaches ou des pétales de roses séchés.





FAK

IRAN

La cuisine iranienne est riche et diverse, mais elle est aussi l'une des cuisines les plus anciennes au monde. Golan Nasséri nous fait découvrir la culture gastronomique de son pays et ses meilleures recettes. Riz, pains, *torshi*, *sabzi*, *soupes*, *koukou*, *khoresht*... Découvrez une cuisine alliant générosité, raffinement et saveurs subtiles, et plongez au cœur de la Perse éternelle. Des recettes délicieuses, mais aussi toutes les bases, des infos sur les ingrédients et les ustensiles, des astuces et des dizaines de photos en pas à pas.

Cuisiner iranien, c'est easy !

www.mangoeditions.com

16,50 €



9 782317 033063

MDS - MN33063