



Culinaria

Au-delà des frontières

Arte Libera Éditions



Ce livre appartient à:

Arte Libera Éditions



Chères toutes, chers tous,

Ce livre de cuisine est votre livre. Il vous appartient. Ici, pas de longs textes, juste de belles recettes et de petites histoires sonores; cet ouvrage vous donne simplement la possibilité d'expérimenter, de découvrir, d'espérer, car la cuisine n'a pas de frontières et elle permet de partager sans retenue.

Il sera plus facile de trouver des solutions aux problèmes et questions de la vie de tous les jours autour d'une table, debout ou en tailleur, car le bien vivre ensemble peut, grâce à vos recettes, qu'elles soient partagées avec vos familles, vos amis ou connaissances, hisser vos réalisations au niveau de l'art et donner ainsi une source d'émotions sans limites.

Daniel Stanca-di Marco

Président du Conseil de Fondation Arte Libera

Astuces: pour chaque recette, vous avez la possibilité d'effectuer une « checklist » des ingrédients. Amusez-vous également à colorier les émojis afin de donner vos appréciations une fois que vous avez goûté la recette. N'hésitez pas à ajouter des commentaires dans les marges ou l'espace réservé à cet effet.

 **Scannez aussi les QR codes pour écouter nos histoires.**



Table des recettes

Agnese

Entrées:

- A. Tris di cichettini (ou bruschetta fantaisie) p. 6
- B. Roulade de légumes colorés avec des sauces irrésistibles p. 8

Plats principaux:

- A. Boulettes de viande de grand-mère p. 11
- B. Quinoa au pesto de roquette et tomates cerises fraîches p. 12
- C. Couscous du monde aux légumes, graines et tofu aux épices p. 12
- D. Boules de polenta au fromage de la Cime p. 15
- E. Tarte salée aux légumes du jardin de quartier ou du jardin des voisins p. 16

Desserts:

- A. Le nouveau gâteau de pain p. 17
- B. Tiramisu des bois (avec des fruits rouges) p. 18

Carlo

Entrées:

- A. Carpaccio de veau en friole d'artichaut et fèves croquantes p. 20
- B. Rizoni safrané aux Saint-Jacques et catalogne croquante p. 21

Plats principaux:

- A. Effilochée de sandre en curry de lentilles béluga p. 23
- B. Raviolis de vacherin fribourgeois en consommé de topinambours p. 25
- C. Tagliatelles d'asperges du Valais et morilles aux pétoncles p. 26
- D. Parmentier de saucisse au chou p. 27

Desserts:

- A. Crème brûlée parfumée à la vanille, consommé de mandarine p. 28
- B. Poêlée de cerises au porto, financier pistache et glace cannelle p. 29

Federico

Entrées:

- A. Saucisson neuchâtelois revisité à la pistache p. 30
- B. Stick de féra fumée p. 32

Plats principaux:

- A. Risotto affiné 7 ans aux framboises, crevettes au basilic et citron, burrata p. 33
- B. Gnocchi de pommes de terre à la napolitaine et burrata p. 34
- C. Poitrine de volaille en croûte au jambon de Parme et salade d'automne p. 35
- D. Minestrone hivernal, en croûte de pain au parmesan p. 36

Desserts:

- A. Cassata revisitée à la pistache, fruits confits et miel de nos montagnes p. 39
- B. Sorbet basilic et tuile aux pépites de chocolat p. 40

Zineb

Entrées:

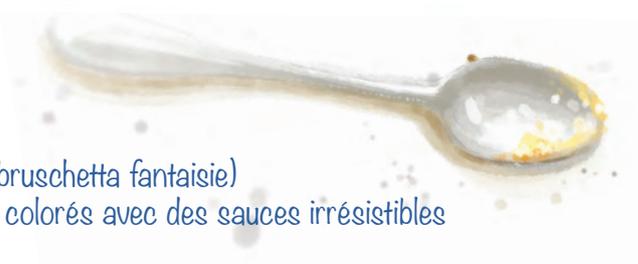
- A. Ensaladilla rusa p. 42
- B. Pa amb tomàquet p. 44
- C. Gazpacho p. 45

Plats principaux:

- A. Harira p. 46
- B. Tortilla de patatas p. 48
- C. Keffa de boulgour à la sauce tomate p. 49
- D. Trinxat p. 51

Desserts:

- A. Brioches à la cannelle p. 52
- B. Mousse au chocolat p. 54



Agnese

Agnese Z'raggen est une cuisinière de terrain, curieuse de la cuisine tant traditionnelle que contemporaine et de ses nombreuses et fascinantes déclinaisons. Elle est l'auteur du livre de recettes «La Fame» publié par Salvioni. Ayant étudié le graphisme et la peinture japonaise, elle apporte un sens de la beauté à ses préparations. En 2007, elle a fondé «l'Officina del Gusto», un service de restauration sur mesure, où elle propose des événements dans le domaine des arts.

Entrées

A. Tris di cichettini (ou bruschetta fantaisie)

Les cichettini sont comme des bruschettas que l'on mange en discutant à table (idéal pour les enfants et les adolescents et pour commencer de manière conviviale un déjeuner ou un dîner). Ils font partie des apéritifs usuels à Venise.

Ingrédients pour la crème de pois chiches (pour 4 pers.):

- 1 boîte de pois chiches biologiques de 400 g (Rapunzel), ou pois chiches cuits
- Sel
- Huile d'olive ou huile EVO

Si vous utilisez une boîte prête à l'emploi, laver et égoutter les pois chiches. Si vous utilisez des pois chiches secs: les mettre à tremper pendant la nuit, puis les faire bouillir, les égoutter et les laisser refroidir.

Une fois que vous avez mélangé tous les ingrédients ci-dessus, partager les pois chiches en 3 portions. Celles-ci seront à incorporer avec les 3 sauces préparées ci-dessous.

Ingrédients pour Tris de couleur verte:

- 50 g de roquette fraîche
- 10 ml d'huile d'olive ou d'huile EVO
- Sel à discrétion

Ingrédients pour Tris de couleur violette:

- 100 g de betterave cuite
- Huile d'olive ou huile EVO
- Sel à discrétion

Ingrédients pour Tris de couleur jaune:

- 15 g de curcuma
- 10 ml d'huile d'olive ou d'huile EVO
- Sel à discrétion



Pour les 3 préparations, mixer les pois chiches avec le reste des ingrédients dans un blender jusqu'à l'obtention d'une crème molle, rappelant le fromage à tartiner.

Couper de petites tranches de pain –vous pouvez aussi utiliser du pain rassis et le blanchir au four. Étaler la crème sur le pain, et décorer avec des pousses, des salades, des fleurs comestibles ou d'autres légumes coupés.

Astuce: vous pouvez faire le pain vous-même et le colorer avec des poudres ou des jus naturels pour rendre le plat plus original.



B. Roulade de légumes colorés avec des sauces irrésistibles

Ingrédients pour les rouleaux de riz:

Pour chaque légume au choix ci-dessous, prévoyez 5/10g

- Carottes
- Poivrons
- Radis noir ou radis blanc
- Betterave rouge
- Germes de soja
- Courgettes
- Céleri
- Fenouil
- Radis
- Chou rouge
- Huile d'olive
- Sel



Laver, râper et hacher finement les légumes.

Assaisonner chaque légume séparément.

Tremper le rouleau de riz dans de l'eau tiède et le farcir avec le mélange de légumes de votre choix.

Fermer le rouleau en faisant des bandes de légumes, et les placer côte à côte pour créer un rectangle (même procédé si vous le faites avec une des autres alternatives proposées).

Astuces: vous pouvez également utiliser d'autres légumes de saison ou utiliser les restes de légumes d'autres préparations. Amusez-vous dans la présentation, cela peut aussi devenir un goûter ou un pique-nique pour remplacer le classique sandwich où par exemple la courgette, le concombre deviennent la base du petit pain.

Ingrédients pour les sauces:

Option 1

- 1 yaourt 80 g (au lait ou végétal)
- Huile d'olive (1 cs)
- Tahin (crème de sésame) (1 cs)
- Jus de citron (1 citron)
- Sel à souhait

Option 2

- Huile d'olive (1 cs)
- Sel à souhait
- 20 g gingembre râpé
- 40 ml sauce soja

Option 3

- 1 petit avocat mûr
- 1 yaourt 80 g (au lait ou végétal)
- Huile d'olive (1 cs)
- Sel à souhait

Mélanger tous les ingrédients dans un bol et ajouter l'avocat en l'écrasant à la fourchette ou mixant le tout au blender.



 Scanne-moi pour écouter une histoire



Mes notes:

.....
.....



Plats principaux

A. Boulettes de viande de grand-mère

Ingrédients (pour 4 pers.):

- 200 g de viande hachée
(alternatives : tofu naturel ou d'aubergine d'été)
- 200 g de pain rassis (alternative : pain perdu)
- 50 g de fromage râpé
- 1 œuf
- 50 g de persil plat
- 10 g de noix de muscade
- Sel

Tremper le pain rassis dans de l'eau tiède ou du lait, l'écraser dans un tamis ou une passoire pour obtenir une masse molle.

Hacher le persil.

Dans un bol, mélanger la viande hachée, le fromage râpé, le persil haché et le pain rassis. Battre un œuf séparément et le verser dans le bol avec le reste des ingrédients. Saler et ajouter la noix de muscade (en poudre ou râpée).

Découper la préparation en portions afin de façonner une boule ronde avec chaque ration.

Préchauffer le four à air chaud à 200°C. Mettre du papier sulfurisé sur une plaque à cuisson et placer les boules façonnées dessus. Faire cuire pendant 20 minutes.

Servir chaud!



Mes notes:

.....

B. Quinoa au pesto de roquette et tomates cerises fraîches

Ingrédients:

- 400 g de quinoa
- 150 g de roquette fraîche
- 250 g de tomates cerises ou autre variété de tomates
- 30 ml d'huile d'olive



Cuire le quinoa dans l'eau bouillante, assaisonner avec du sel.

Le quinoa doit être cuit dans la proportion de 500 g pour 1 l d'eau.

Couper les tomates en petits carrés en enlevant les graines et le jus.

Mixer l'huile d'olive et la roquette pour obtenir une sauce verte.

Assaisonner le quinoa avec la sauce roquette hachée, ajouter les tomates cerises et mélanger. Les tomates cerises peuvent être ajoutées comme garniture au plat.

Placer le quinoa assaisonné sur une assiette et ajouter les boulettes de viande chaudes.

C. Couscous du monde aux légumes, graines et tofu aux épices



Ingrédients:

- 300 g de tofu au naturel
- 250 g de couscous instantané
- 250 ml d'eau
- 200 g de poivrons jaunes ou rouges
- 300 g de petites courgettes
- Aubergine

- 70 g d'olives (de préférence des olives taggiasche)
- 1 bouquet de basilic frais (ou persil)
- 20 g de menthe
- 1 citron
- Sel
- Noix de coco moulue, flocons d'amandes et graines de sésame noir

Couper le tofu en petits cubes, chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive, blanchir le tofu et saler.

Mettre le sel et l'huile dans une casserole, rajouter le couscous.

Verser l'eau chaude, brasser petit à petit et incorporer le jus d'un citron.

Une fois prêt, on écrase bien le couscous à l'aide d'une fourchette.

Couper tous les légumes en petits carrés.

Prendre une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et y placer les légumes coupés.

Bien mélanger avec le sel et l'huile. Cuire les légumes à 200°C pendant 20 minutes.

Ciseler le basilic et la menthe et les ajouter au couscous. Griller les amandes, griller la noix de coco, griller le sésame noir.

Sortir les légumes chauds du four.

Dresser des assiettes imaginatives avec une base de couscous assaisonné, de légumes chauds, de tofu et des graines grillées pour rehausser la saveur et pour la décoration.

Astuce: le secret est de jouer avec le chaud, le froid et le tiède.

En été, tous les ingrédients peuvent être consommés froids. Idéal également comme plat d'accompagnement sans tofu.

Mes notes:

D. Boules de polenta au fromage de la Cime

Ingrédients:

- Fromage d'alpage de votre région ou alentour: une façon de connaître et de respecter la nature, par exemple au Tessin, le Campo la Tora (Vallemaggia), il Camadra (Valle di Blenio), il Fùmegna (Valle Verzasca)
- 400 g de farine de polenta, de préférence choisie à la main parmi les épis de maïs (alternative: farine pré-cuite)
- 1,5 l d'eau
- Sel

Porter à ébullition 1,5 litre d'eau bien salée et ajouter 400 g de farine de polenta, petit à petit, en remuant vigoureusement avec un fouet pendant les premières minutes de cuisson, pour dissoudre les grumeaux.

Baisser la cuisson et continuer de remuer avec une cuillère en bois. Terminer la cuisson et laisser refroidir en évitant de se brûler.

Diviser la polenta en petites portions, en formant des boules de taille moyenne selon votre appétit. Couper le fromage en bâtonnets, partager en deux les boules de polenta, placer le fromage au centre et remodeler.

Faire chauffer les boulettes au four à 200°C pendant 5 minutes ou dans une poêle (alternative pour les plus chanceux: sur le poêle à bois dans une cocotte).

Du pur bonheur servi sur une assiette!



Mes notes:

.....



E. Tarte salée aux légumes du jardin de quartier ou du jardin des voisins

Ingrédients:

- 2 rouleaux de pâte feuilletée ronde prête à l'emploi
- 500 g d'épinards frais ou de chou-fleur, brocoli, dents-de-lion ou similaire
- 500 g de ricotta (au lait ou vegan)
- 6 œufs (facultatif)
- 100 g de fromage parmesan (36 mois)
- Sel
- Noix de muscade



Faire cuire les légumes choisis dans un peu d'eau pendant 5 minutes maximum, puis les laisser refroidir.

Placer les épinards dans un bol, ajouter la ricotta, les œufs, le fromage râpé, le sel et la noix de muscade selon votre goût et bien mélanger le tout.

Tapisser le moule de papier sulfurisé et y passer la première pâte feuilletée en recouvrant bien les bords. Piquer le fond du moule avec les dents d'une fourchette.

Verser le mélange uniformément, couvrir avec l'autre feuille de pâte, bien recouvrir les bords et retirer l'excédent de pâte. L'utiliser pour décorer le gâteau. Vous pouvez aussi ajouter des légumes en décoration.

Mettre à cuire dans un four préchauffé à 190°C pendant environ 35/40 minutes.

Retirer du four, laisser refroidir et servir chaud ou froid.

Mes notes:

Desserts

17

A. Le nouveau gâteau de pain

Ingrédients:



- 250 g de pain de la veille
- 8 dl de lait ou de lait végétal
- 150 g de biscuits amaretti ou de biscuits secs salés
- 120 g de sucre
- 1 pincée de sel
- 2 citrons
- 150 g d'abricots
- 50 g de pommes fraîches
- 100 g de noix de coco ou 100 g d'amandes grillées ou graines de sésame
- Gingembre en poudre
- Cannelle en poudre



Verser le lait dans une grande casserole, ajouter des morceaux de pain sans croûte ou pain perdu. Égoutter le pain dans un bol, l'émietter et ajouter les biscuits, le sucre, le sel, les abricots et la pomme en morceaux, la noix de coco (ou amandes grillées ou graines de sésame). Mélanger.

Ajouter le zeste des citrons. Si besoin, écraser les morceaux de pain avec une fourchette et mélanger jusqu'à l'obtention d'une masse souple.

Recouvrir le fond d'un moule rond à charnière ou d'une plaque à pâtisserie avec du papier sulfurisé et y verser le mélange de façon homogène.

Faire cuire le gâteau au milieu du four conventionnel préchauffé pendant 60 minutes à 180°C.

B. Tiramisu des bois (avec des fruits rouges)

Ingrédients:

- 250 g de fruits rouges frais ou congelés: myrtilles, framboises, groseilles, fraises, mûres, etc.
- 500 g de yaourt à la noix de coco
- Sirop au sureau ou au miel ou sirop d'agave
- Jus de pomme biologique
- Biscuits savoyards ou à la cuillère (vegan ou traditionnels)
- Noix de coco râpée

Dans un bol, verser le yaourt et sucrer avec le sirop de votre choix. Mélanger avec un fouet pour obtenir une crème molle.

Cuire légèrement les fruits rouges en les chauffant dans une casserole avec un peu d'eau, et les sucrer à votre goût. Laisser refroidir.

Dans 4 bols ou 4 verres transparents, déposer les biscuits au fond, ajouter un peu de jus de pomme pour les ramollir, puis verser la crème.

Parsemer en dernière couche les fruits rouges.

Faire griller la noix de coco râpée et décorer à votre guise.

Garder au frais avant de servir.

Un régal pour les yeux et le palais!

Astuce: variante avec crème de mangue, ananas, fraises, abricots, prunes, pommes cuites, pour respecter la planète.



Mes notes:

.....

.....

Carlo

Carlo Crisci est un chef cuisinier suisse d'origine italienne. Il est connu pour sa cuisine authentique et innovante, qui met en valeur les produits locaux et les saveurs traditionnelles. Carlo a ouvert en 1982 son premier restaurant, Le Cerf, qui est devenu une référence incontournable de la gastronomie suisse. Il a reçu sa première étoile au Guide Michelin en 1994 et une deuxième en 1998. Fin 2019, il ouvre La Fleur de Sel.

Entrées

A. Carpaccio de veau en friole d'artichaut et fèves croquantes



Ingrédients (pour 4 pers.):

- 300 g de filet de veau
- 20 g d'huile d'olive
- 2 artichauts épineux
- Fleur de sel
- 8 gousses de fèves
- Poivre noir du moulin

Parer le filet de veau et le couper en fines tranches. Déposer les tranches sur une feuille de papier de cuisson en formant un carré, recouvrir d'une autre feuille de papier. À l'aide d'un rouleau à pâte, abaisser les fines escalopes de veau en une grande feuille de veau. Découper cette feuille en 16 carrés ou rectangles selon votre goût, réserver au frais.

Arracher la queue de chaque artichaut et retirer les grosses feuilles pour ne conserver que les feuilles tendres. Couper les artichauts en deux puis les émincer finement, les mettre dans un saladier d'eau additionnée d'une pointe de couteau de vitamine C, à défaut d'un filet de jus de citron.

Écosser les fèves et retirer la peau de chaque fève, réserver.

Dans une poêle, faire frioler (saisir) les artichauts avec 10 g d'huile d'olive, assaisonner avec la fleur de sel et le poivre du moulin, ajouter les fèves et réserver.

21

Retirer une feuille de papier de chaque carré de veau, assaisonner de sel et poivre, badigeonner d'huile d'olive et déposer deux carrés sur chaque assiette avec le papier au-dessus. Ensuite retirer tous les papiers, assaisonner de fleur de sel et poivre du moulin et déposer les artichauts friolés.

B. Rizoni safrané aux Saint-Jacques et catalogue croquante



Ingrédients (pour 4 pers.):

- 8 Saint-Jacques
- 40 g d'huile d'olive
- 240 g de rizoni
- 8 pistils de safran
- 1 échalote
- 40 g de parmesan
- 600 g de bouillon de volaille
- 1 chicorée de Catalogne

Retirer les feuilles et séparer les doigts de la catalogue.

Découper les doigts de la catalogue en quartiers et réserver.

Peler et ciseler l'échalote. Dans un sautoir, faire revenir l'échalote ciselée, ajouter le rizoni, continuer à faire revenir, déglacer avec le vin blanc, laisser réduire puis mouiller avec le bouillon de volaille, ajouter le safran et laisser cuire. Lorsque le rizoni est cuit à point (env. 10 minutes), retirer du feu et incorporer tout en remuant l'huile d'olive et le parmesan, réserver.

Faire sauter les quartiers de catalogue à l'huile d'olive, couvrir et laisser cuire à l'étouffée 1 à 2 minutes puis réserver.

Assaisonner les Saint-Jacques et les faire rôtir dans 10 g d'huile d'olive, dresser le rizoni en fine couche, déposer les Saint-Jacques et les quartiers de catalogue dessus.

Plats principaux

A. Effilochée de sandre en curry de lentilles béluga

Ingrédients (pour 4 pers.):



- 400 g de filet de sandre
- 20 g de sel gris
- 10 g de curry de Madras
- 30 g d'huile d'olive
- Fleur de sel
- 120 g de lentilles béluga (ou lentilles vertes)
- 2 dl de bouillon de volaille ou légumes
- 1 dl de vin blanc
- 1 échalote

Peler et ciseler l'échalote et la faire revenir dans 10 g d'huile d'olive. Ajouter les lentilles et le curry, laisser revenir tout en remuant quelques minutes et déglacer avec 1 dl de vin blanc. Faire réduire et mouiller avec le bouillon de légumes ou le bouillon de volaille. Laisser cuire les lentilles 20 minutes environ, elles doivent être légèrement croquantes, terminer l'assaisonnement avec un peu de fleur de sel. Réserver.

Laver le filet de sandre, bien essuyer, recouvrir de sel gris et laisser tirer 10 minutes, puis rincer à l'eau froide et bien essuyer.

Badigeonner le filet de sandre avec l'huile d'olive, le mettre dans un plat à gratin et recouvrir de papier cellophane. Faire cuire au four à 120°C, 20 minutes environ. Ou, si vous avez un four vapeur, à 52°C, 35 minutes environ.

Une fois cuit, retirer la peau et faire glisser chaque écale entre vos doigts, ajouter un peu d'huile d'olive et servir avec les lentilles au curry.



 Scanne-moi pour
écouter une histoire

Mes notes:

.....

.....



B. Raviolis de vacherin fribourgeois en consommé de topinambours

25

Ingrédients (pour 4 pers.):

- 200 g de pâte à nouilles
- 250 g de vacherin fribourgeois
- 6 dl de consommé de volaille
- 4 topinambours
- 2 shiitakés moyens
- 10 g de jus de truffe (facultatif)

Retirer la croûte du vacherin, couper en petits cubes puis mixer et former 24 petites quenelles, réserver.

Abaisser la pâte à nouilles à 1 mm d'épaisseur, couper 24 carrés de 8 cm, humidifier les bords, placer une petite quenelle de vacherin râpé au centre, refermer en formant un ravioli ou un tortellini selon votre préférence, réserver.

Couvrir les raviolis d'un linge pour éviter qu'ils sèchent.

Peler les topinambours et les couper en petits cubes, laver et émincer les shiitakés en fines lanières, faire cuire les topinambours et les shiitakés dans le consommé de volaille, ajouter le jus de truffe, rectifier l'assaisonnement, réserver.

Cuire les raviolis à grande eau salée 2 minutes et les déposer délicatement dans le consommé de volaille, laisser frémir 1 minute et servir.



Mes notes:

.....

.....

c. Tagliatelles d'asperges du Valais et morilles aux pétoncles

Ingrédients (pour 4 pers.):

- 12 asperges blanches
- 24 noix de pétoncles
- 20 g d'huile d'olive
- 8 belles morilles
- Persil plat, feuilles de céleri
- Fleur de sel
- Poivre noir

Pour les pétoncles, demander au poissonnier de les retirer de leur coquille.

Couper les pétoncles en rondelles de 3 mm d'épaisseur, réserver.

Couper en petits quartiers et laver soigneusement les morilles, réserver.

Peler les asperges, les couper en lanières à l'aide d'une mandoline ou d'un éplucheur. Faire revenir les lanières d'asperges et les morilles dans un sautoir avec 10 g d'huile d'olive et 2 cl d'eau, couvrir avec un couvercle pour créer de la vapeur; les asperges et les morilles seront cuites en 2 minutes env. Mettre dans un saladier, assaisonner avec la fleur de sel, le poivre noir du moulin, 10 g d'huile d'olive, quelques feuilles de persil plat et quelques jeunes feuilles de céleri finement ciselées et les pétoncles.

Dresser et servir tiède.



d. Parmentier de saucisse au chou

27

Ingrédients (pour 4 pers.):

- 2 saucisses au chou
- 2 blancs de poireaux
- 20 g de beurre
- 20 g de flocons de beurre
- 700 g de pommes de terre
- 50 g d'huile d'olive
- 2 dl de lait
- Fleur de sel
- Muscade
- 30 g d'amandes effilées



Laver et cuire les pommes de terre à la vapeur, les peler, les dessécher, les passer au tamis, incorporer le lait chaud et l'huile d'olive, assaisonner de fleur de sel et de muscade, réserver.

Couper les saucisses en 3 tronçons et faire cuire 20 minutes au four en position grill en les retournant toutes les 5 minutes; ou si vous avez une broche, les embrocher et les faire cuire 20 minutes à feu doux.

Retirer la peau et l'égrener légèrement entre vos doigts, réserver.

Couper les blancs de poireaux en paysanne de 5 mm de côté, laver, essorer et faire tomber dans 20 g de beurre, réserver.

Disposer la moitié du poireau ainsi revenu au fond d'un plat à gratin, recouvrir de la chair à saucisse, puis recouvrir à nouveau de poireau et recouvrir le tout de pomme purée, saupoudrer d'amandes effilées et de quelques flocons de beurre puis mettre au four pour une durée de 30 minutes à 190°C.

Servir avec une salade verte ou un mesclun.

Mes notes:

.....

Desserts

A. Crème brûlée parfumée à la vanille, consommé de mandarine

Ingrédients (pour 4 pers.):

- | | |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 2 dl de crème 35 % | <input type="checkbox"/> 4 mandarines |
| <input type="checkbox"/> 2 dl de crème 45 % | <input type="checkbox"/> 20 g de sucre |
| <input type="checkbox"/> 3 jaunes d'œufs | <input type="checkbox"/> 1 citron vert |
| <input type="checkbox"/> 80 g de sucre | <input type="checkbox"/> 20 g de liqueur de mandarine |
| <input type="checkbox"/> 1 bâton de vanille | (optionnel pour adoucir le goût corsé) |
| <input type="checkbox"/> 50 g de cassonade | |

Fendre la gousse de vanille et retirer les grains, mélanger les deux crèmes et le sucre, ajouter les jaunes d'œufs, verser dans les moules, déposer une petite coupelle au centre de chaque crème brûlée, couvrir de papier cuisson et cuire au bain-marie à 80°C.

Peler les mandarines à vif et retirer les suprêmes, ajouter le jus des mandarines et le jus d'un demi-citron vert, ajouter le sucre et la liqueur de mandarine, faire réduire le jus et ajouter les suprêmes.

Une fois cuites, mettre les crèmes brûlées au frigo.

Saupoudrer les crèmes brûlées de cassonade et faire brûler avec un chalumeau ou à la salamandre.

Dans le creux laissé par les coupelles, déposer les suprêmes de mandarine et un peu de jus.



Mes notes:

.....

.....

B. Poêlée de cerises au porto, financier pistache et glace cannelle

29

Ingrédients (pour 4 pers.):



- | | |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 400 g de cerises | <input type="checkbox"/> 50 g de pistaches |
| <input type="checkbox"/> 20 g de beurre | <input type="checkbox"/> 80 g d'amandes |
| <input type="checkbox"/> 100 g de porto (optionnel) | <input type="checkbox"/> 50 g de farine |
| <input type="checkbox"/> 20 g de sucre | <input type="checkbox"/> 125 g de sucre glace |
| <input type="checkbox"/> 1 citron vert | <input type="checkbox"/> 4 blancs d'œufs |
| <input type="checkbox"/> 125 g de beurre | <input type="checkbox"/> Une pincée de sel |

Ingrédients (glace à la cannelle):

- | | |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1 l de lait | <input type="checkbox"/> 220 g de jaunes d'œufs |
| <input type="checkbox"/> 200 g de crème | <input type="checkbox"/> 1 bâton de cannelle |
| <input type="checkbox"/> 180 g de sucre | |

Laver et dénoyauter les cerises. Dans un sautoir, faire sauter les cerises dans 20 g de beurre, déglacer avec le porto, ajouter le jus d'un demi-citron, laisser cuire quelques minutes et réserver.

Préchauffer le four à 220°C.

Faire fondre le beurre jusqu'à une coloration noisette, réserver.

Mixer les pistaches et les amandes, y ajouter la farine et le sucre glace.

Monter les blancs en neige pas trop ferme.

Incorporer les blancs en neige en trois fois à l'aide d'une spatule, ajouter le beurre noisette, verser dans les moules et faire cuire au four 15 à 20 minutes.

Pour la glace à la cannelle, chauffer le lait avec la crème, la moitié du sucre et la cannelle.

Blanchir les jaunes d'œufs avec le restant du sucre.

Verser le lait chaud sur les jaunes et cuire jusqu'à 85°C au maximum, laisser refroidir et mettre en sorbetière.

Servir la poêlée de cerises avec le financier et une boule de glace à la cannelle.

Federico

Federico Bertozzini est un chef cuisinier passionné, reconnu pour sa créativité et son expertise dans la cuisine italienne. Il est le (grand) chef du restaurant de la Gare au Loele, plus connu sous le nom de Chez Sandro. Il a repris le flambeau à la suite de son père. Actuellement, il est considéré par beaucoup comme un chef italien talentueux.

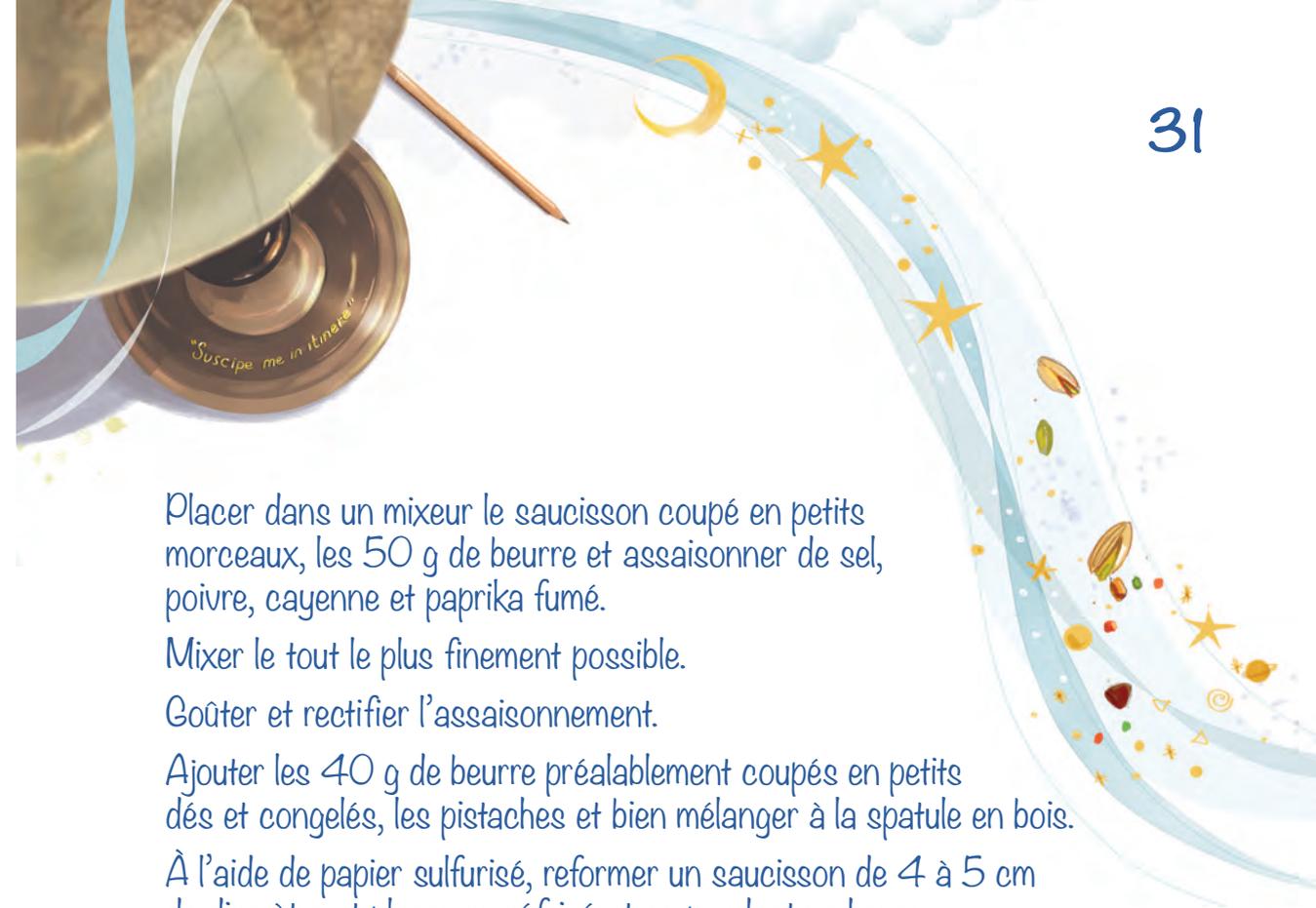
Entrées

A. Saucisson neuchâtelois revisité à la pistache

Ingrédients (pour 4 pers.):

- 180 g saucisson neuchâtelois
- 30 g pistaches
- 50 g beurre
- 40 g beurre détaillé en petits cubes
- 50 g chapelure fine
- Quantité suffisante de moutarde à l'ancienne
- Assaisonnement: sel, poivre, piment de cayenne en poudre, paprika fumé en poudre

Cuire le saucisson neuchâtelois à la vapeur à 80°C pendant 35 minutes. Le refroidir complètement et le tremper dans un bac d'eau chaude. Cette opération facilitera l'épluchage.



Placer dans un mixeur le saucisson coupé en petits morceaux, les 50 g de beurre et assaisonner de sel, poivre, cayenne et paprika fumé.

Mixer le tout le plus finement possible.

Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Ajouter les 40 g de beurre préalablement coupés en petits dés et congelés, les pistaches et bien mélanger à la spatule en bois.

À l'aide de papier sulfurisé, reformer un saucisson de 4 à 5 cm de diamètre et placer au réfrigérateur pendant un heure.

Passer la chapelure à la poêle pour la torréfier pendant quelques minutes et refroidir.

Au moment de servir, sortir le saucisson du réfrigérateur et le rouler dans la chapelure torréfiée (cela donnera l'aspect de la peau) et détailler des tranches de plus ou moins 1 cm d'épaisseur.

Servir très froid et garnir de moutarde à l'ancienne.

Se déguste avec un morceau de pain grillé.



Mes notes:

.....

.....

B. Stick de féra fumée



Ingrédients (pour 4 pers.):

- 250 g filets de féra fumés
- 50 g raifort en purée
- 160 g beurre
- 50 g chapelure fine
- Jus de citron
- Assaisonnement: sel, poivre, piment de cayenne en poudre

Enlever le maximum d'arêtes et la peau du poisson.

Placer dans un mixeur, les filets de poissons, la purée de raifort et le beurre pommade.

Une fois que le mélange est homogène, ajouter le jus de citron, assaisonner de sel, poivre et piment de cayenne.

Mixer encore une fois et rectifier l'assaisonnement.

Mouler dans une plaque sur une hauteur de 1,5 cm environ.

Réserver au réfrigérateur et pendant ce temps, passer la chapelure à la poêle pour la torrifier pendant quelques minutes, puis la refroidir.

Une fois le mélange bien pris, découper des rectangles de 2 x 6 cm environ et les rouler dans la chapelure torrifiée.

Servir très froid et garnir de raifort en purée.

Se déguste avec un morceau de pain grillé.



Mes notes:

Plats principaux

33

A. Risotto affiné 7 ans aux framboises, crevettes au basilic et citron, burrata

Ingrédients (pour 4 pers.):

- 350 g riz Acquarello 7 ans
- 40 g échalotes
- 80 g framboises fraîches
- 125 g burrata
- 1/10 l prosecco extra-dry
- 1,2 l bouillon de légumes/poule/eau
- 10 crevettes cuites et décortiquées
- Basilic frais (quantité suffisante)
- Assaisonnement: sel, poivre, piment de Cayenne en poudre
- 1/10 l crème 35 %
- 20 g beurre
- 50 g parmesan
- Jus de citron et écorce



Faire suer avec une noix de beurre l'échalote finement ciselée. Ajouter le riz et le faire revenir tout en remuant jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Déglacer avec un peu d'eau et mouiller avec le bouillon chaud, puis verser peu à peu le reste du bouillon.

Pendant ce temps, préparer les crevettes en les ébouillantant dans de l'eau chaude. Prélever la queue et enlever délicatement la carapace.

Détailler les queues en morceaux de 1 cm environ et mariner pendant 10 minutes au réfrigérateur avec une pincée de sel, un peu de piment de Cayenne, un peu de jus de citron, de l'huile d'olive, le zeste du citron et le basilic coupé en petits carrés.

Cuire le riz 15 à 18 minutes. À la fin de la cuisson, incorporer les framboises, le beurre, la crème et le parmesan. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre.

Dresser le risotto sur une assiette plate. Répartir les crevettes et la burrata découpée en petit morceaux. Décorer avec quelques framboises entières et quelques feuilles de basilic frais.

B. Gnocchi de pommes de terre à la napolitaine et burrata



Ingrédients (pour 4 pers.):

- 400 g pommes de terre farineuses
- 130 g farine fleur
- 2 jaunes d'œufs
- Sel, poivre, muscade (quantité suffisante)
- 800 g tomates pelées en bocaux
- 1 bouquet de basilic
- 20 g parmesan à râper
- 125 g burrata



Préparation des gnocchi

Cuire les pommes de terre dans de l'eau salée pendant 20 minutes environ. Les peler et les écraser à chaud.

Sur un plan de travail, mélanger les pommes de terre, la farine, les jaunes d'œufs et assaisonner de sel, poivre et noix de muscade. Former des tubes de cet appareil et découper des petits gnocchi de 1 cm de large. Réserver.

Chauffer la sauce tomate et assaisonner. Mixer la burrata et la rendre liquide.

Dans une grande casserole d'eau salée à ébullition, jeter les gnocchi.

Dès qu'ils remontent à la surface, ils sont cuits, égoutter.

Mélanger les gnocchi à la sauce tomate, ajouter un peu d'huile d'olive.

Sur une assiette, tirer un trait de burrata et déposer les gnocchi sur le côté.

Décorer avec un peu de basilic et saupoudrer de parmesan.

Mes notes:

C. Poitrine de volaille en croûte au jambon de Parme et salade d'automne 35

Ingrédients pour la volaille (pour 4 pers.):

- 4 blancs de volaille sans peau
- 8 tranches de jambon de Parme
- 1 rouleau de pâte feuilletée pur beurre
- 1 œuf entier
- 400 g crème
- Moutarde (quantité suffisante)

Ingrédients pour la salade:

- 250 g roquette
- Huile d'olive vierge
- Vinaigre balsamique
- Graines pour la salade
- Moutarde à l'ancienne
- Sel, poivre

Préparation de la volaille

Disposer les blancs de volaille sur une planche, les assaisonner et les enrouler dans les tranches de jambon de Parme. Une fois les volailles enrobées et bien serrées dans le Parme, répéter la même opération dans la pâte feuilletée.

Battre l'œuf avec un trait de crème et dorer les feuilletés à l'aide d'un pinceau. Réserver au réfrigérateur pendant 10 minutes et répéter l'opération.

Après 10 minutes, faire un petit décor à l'aide d'un couteau et parsemer de fleur de sel.

Cuire au four à 200°C pendant 10 minutes, chaleur tournante. Sortir et laisser reposer 8 minutes avant de trancher. Dans une sauteuse, réduire la crème avec une cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne et une cuillère à soupe de moutarde traditionnelle, rectifier l'assaisonnement et réserver.

Préparation de la salade

Laver la roquette et préparer une vinaigrette avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique, 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne, les graines à salade, sel et poivre.

Trancher les feuilletés en 3 ou 4, disposer sur une assiette avec un beau bouquet de salade et la sauce en saucière.



D. Minestrone hivernal, en croûte de pain au parmesan



Ingrédients (pour 4 pers.):

Minestrone

- 1 branche de céleri
- 50 g pancetta
- 50 g oignons
- 50 g poireau
- 100 g chou frisé
- 50 g céleri pomme
- 100 g carotte
- 30 g concentré de tomates
- 1,5 l eau
- 100 g pommes de terre
- 50 g haricots borlotti
- Fleur de sel, sel, poivre (quantité suffisante)

Croûte de pain

- 250 g farine
- 10 g beurre
- 2 jaunes d'œufs
- 100 g eau
- 7 g sel
- 20 g parmesan râpé

Préparation de la croûte de pain

Réunir tous les ingrédients dans la cuve d'un pétrin et mélanger. Laisser reposer au moins 6 heures au réfrigérateur.

Préparation du minestrone

La veille, tremper les haricots borlotti dans de l'eau froide et les cuire séparément dans de l'eau non salée.

Peler et hacher les oignons.

Couper la pancetta en petits dés. Couper les autres légumes en petits dés (ne pas mélanger) sauf le céleri branche qui sera émincé très finement.

Faire revenir la pancetta dans de l'huile d'olive puis y faire suer les oignons.

Ajouter le poireau et le chou puis les autres légumes, sauf les pommes de terre et le céleri branche.

Tomater avec le concentré et mouiller avec le bouillon.

Porter à ébullition, écumer et laisser cuire. 10 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les pommes de terre. Refroidir.

Dans une casserole qui va au four, mettre le minestrone, les haricots borlotti et le céleri branche émincé très finement.

Étaler la pâte à pain très finement et la déposer sur la casserole, bien sceller sur le pourtour sans la déchirer.

Dorer, parsemer de sésame noir et râper un peu de parmesan.

Cuire à 180°C pendant 18 minutes sans ventilation.

Couper la croûte de pain qui aura gonflé et partager avec les convives.



 Scanne-moi pour écouter une histoire

Mes notes:

.....
.....

A. Cassata revisitée à la pistache, fruits confits et miel de nos montagnes

Ingrédients (pour 4 pers.):

Cassata glacée

- 450 g ricotta artisanale
- 120 g crème 35%
- 50 g fruits confits
- 30 g gouttes de chocolat
- 50 g pistaches entières
- 50 g pistaches hachées
- 30 g eau
- 30 g sucre de canne
- 90 g miel des montagnes neuchâteloises
- ½ bâton de vanille

Sauce chocolat au maraschino

- 200 g crème 35%
- 150 g chocolat blanc
- 20 g beurre
- 20 g maraschino



Préparation de la cassata

Dans une sauteuse, réunir le sucre, le miel, l'eau et la vanille, dissoudre le tout et refroidir.

Dans la cuve d'un batteur, mélanger la crème et la ricotta. Battre le tout à vitesse moyenne. Le mélange doit monter comme une crème fouettée. Une fois prêt, réserver au réfrigérateur.

Torréfier les pistaches entières et hachées (séparément) au four à 160°C pendant 6 à 7 minutes et refroidir.

Dans un saladier, réunir tous les ingrédients (sauf les pistaches hachées) et les incorporer délicatement.

Mes notes:

.....



Tapisser un moule de votre choix avec du papier sulfurisé et remplir.

Placer au congélateur 6 heures au minimum.

Démouler et passer un peu de miel liquide sur la cassata avant de l'enrober de pistaches hachées. Replacer au congélateur.

Sortir 5 minutes avant de servir et trancher des parts de 2 cm d'épaisseur.

Préparation de la sauce au chocolat

Réunir tous les ingrédients dans un saladier (sauf le maraschino) et les fondre au bain-marie en remuant. La sauce doit devenir homogène une fois les ingrédients dissous, ne pas trop chauffer.

Ajouter l'alcool et réserver.

Garnir de fruits rouges, de sauce chocolat et de feuilles de menthe.

B. Sorbet basilic et tuile aux pépites de chocolat



Ingrédients (pour 4 pers.):

Sorbet basilic

- 1,5 l eau
- 100 g basilic
- 1 bâton de cannelle
- ½ citron
- 350 g sucre
- 160 g glucose
- Colorant alimentaire vert (quantité suffisante)

Tuiles aux pépites de chocolat

- 50 g sucre
- 50 g beurre
- 50 g blancs d'œufs
- 50 g farine
- 30 g pépites de chocolat

Préparation du sorbet

41

Dans une casserole, réunir tous les ingrédients sauf le basilic et donner une ébullition. Refroidir jusqu'à 80°C environ et ajouter le basilic à infuser pendant 15 à 20 minutes environ.

Goûter. Si le goût de basilic est assez présent, passer au chinois, sinon prolonger l'infusion.

Ajouter 4 gouttes de colorant et mettre dans la sorbetière jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Préparation des tuiles croustillantes

Fondre le beurre et le laisser à température ambiante.

Ajouter tous les ingrédients et bien mélanger.

Placer au réfrigérateur pendant 2 heures minimum.

À l'aide d'une spatule, former sur un papier de cuisson des tuiles de 15 cm environ et parsemer de pépites de chocolat.

Enfourner et cuire à 180°C pendant environ 5 minutes.

Sortir rapidement les tuiles du four et les placer dans une gouttière ou sur un rouleau à pâte pour leur donner une forme en U.

Garnir la tuile d'une quenelle de sorbet au basilic et décorer avec quelques fraises fraîches.

Ajouter sur le sorbet un tour de moulin à poivre et quelques feuilles de basilic frais.

Mes notes:

.....

.....

.....



Zineb

Zizi Hattab est une cheffe d'origine marocaine qui a grandi en Espagne. Ces dernières années, elle est devenue une star de la scène culinaire internationale. Elle se concentre sur les aliments d'origine végétale et elle est devenue l'un des rares chefs végétaliens au monde à recevoir une étoile Michelin. Son style culinaire englobe diverses influences culturelles et se caractérise par sa créativité et sa passion pour la durabilité. En 2020, elle a ouvert KLE, son restaurant zurichois, qui a depuis obtenu une étoile Michelin rouge et verte.

Entrées

A. Ensaladilla rusa

Ingrédients (pour 4 pers.):

- 200 g de pommes de terre
- 200 g de carottes
- Sel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de cornichons
- 2 cuillères à soupe d'olives vertes
- 100 g de petits pois écossés
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise végétalienne
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 pincée de Kala Namak (sel noir d'Asie du Sud)

Éplucher les pommes de terre et les carottes et les couper en cubes de 1 ½-2 cm.

Les placer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et les saupoudrer d'un peu de sel et d'huile d'olive.

Faire rôtir dans le four préchauffé à 175°C, pendant 15-20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient al dente.

Couper les cornichons en petits cubes d'environ ½ cm et les olives en tranches. Blanchir les petits pois dans de l'eau salée, puis les plonger dans un bain de glace.

Mettre les pommes de terre, les carottes, les cornichons, les olives et les petits pois dans un bol. Ajouter la mayonnaise et bien mélanger.

Assaisonner avec le vinaigre de vin blanc, une pincée de sel et le Kala Namak selon le goût.



 Scanne-moi pour écouter une histoire



Mes notes:

.....

.....



B. Pa amb tomàquet

Ingrédients (pour 4 pers.):

- 2 tomates
- Huile d'olive
- Sel
- 1 focaccia
- 1 gousse d'ail



Râper les tomates à l'aide d'une râpe à légumes. Il n'est pas nécessaire de les peler, la peau s'enlève automatiquement.

Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et saler.

Couper la focaccia en tranches, la badigeonner d'un peu d'huile d'olive et la faire griller au grille-pain.

Éplucher et couper l'ail en deux, frotter le pain grillé avec l'ail.

Étaler une fine couche du mélange de tomates sur le pain.

Je recommande d'utiliser une focaccia pour cette recette.

Bien sûr, vous pouvez utiliser n'importe quel autre pain.

L'important est qu'il soit grillé. Il sera ainsi plus facile de râper l'ail sur le pain croustillant, qui en absorbera la saveur.

N'oubliez pas d'être généreux avec l'huile d'olive!

C. Gazpacho



45

Ingrédients (pour 4 pers.):

- 750 g de tomates
- 200 g de concombre
- 150 g de pastèque
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de sel
- Un peu de vinaigre de xérès et d'huile d'olive extra vierge

Certains mangent le gazpacho à la cuillère, moi je le verse dans un verre rempli de glace et je le bois.

Couper les tomates, le concombre avec sa peau et la pastèque en cubes. Les mettre ensuite dans le mixeur avec l'ail et réduire en purée.

Assaisonner avec du sel, du vinaigre de xérès et de l'huile d'olive.



Mes notes:

Plats principaux

A. Harira

Histoire: Harira signifie «soyeux». Pendant le ramadan, les gens jeûnent durant la journée et sont autorisés à manger après le coucher du soleil. La rupture du jeûne est souvent célébrée par une harira. Elle prépare l'estomac vide à toute la nourriture à venir.

Ingrédients (pour 4 pers.):

- 100 g de lentilles vertes
- 100 g de pois chiches
- 800 g de tomates mûres (San Marzano ou cœur-de-bœuf)
- 1 oignon
- 1 branche de céleri
- 1 poignée de persil
- 1 poignée de coriandre
- Un peu d'huile de colza pour la friture
- 1 cuillère à café de curcuma
- ½ cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 feuille de laurier
- 750 ml de bouillon de légumes
- Sel et poivre

Faire tremper les lentilles et les pois chiches dans de l'eau pendant une nuit.

Râper les tomates à l'aide de la râpe à légumes ; il n'est pas nécessaire de les peler, la peau se détache automatiquement.

Couper l'oignon et le céleri en petits cubes. Hacher grossièrement le persil et la coriandre. Égoutter les lentilles et les pois chiches.

Faire revenir l'oignon et le céleri dans un peu d'huile de colza à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Ajouter le curcuma et le gingembre en poudre et faire revenir brièvement.

Ajouter les tomates râpées, les lentilles, les pois chiches, la coriandre, le persil et la feuille de laurier.

Verser le bouillon sur le tout.

Laisser mijoter pendant 1 heure, ou jusqu'à ce que les pois chiches et les lentilles soient tendres.

Assaisonner avec du sel et du poivre.



Mes notes:

.....

.....



B. Tortilla de patatas



Ingrédients (pour 4 pers.):

- 200 g de farine de pois chiches
- 400 ml d'eau
- 125 g de tofu fumé
- 350 g de pdt cireuses
- 2 oignons
- 1 cc. de sel
- ¼ cc. de poivre moulu
- 1 pincée de Kala Namak (sel noir)
- 2 cc. de levure chimique
- Env. 500 ml d'huile de colza

Ajouter la farine de pois chiches à l'eau, remuer brièvement et laisser reposer toute la nuit.

Le lendemain, mettre le mélange d'eau et de farine dans un mixeur avec le tofu, la levure chimique, le sel, le poivre et une pincée de Kala Namak et mixer jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Éplucher les pommes de terre et les oignons, les couper en tranches de 2 mm d'épaisseur et les placer dans une poêle froide. Verser suffisamment d'huile de colza dans la poêle pour tout recouvrir, puis faire confire à feu doux jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites. Verser l'huile dans un récipient résistant à la chaleur et la conserver. Réserver.

Mélanger les pommes de terre et les oignons avec le mélange de tortilla. Faire chauffer un peu de l'huile recueillie dans une poêle Teflon (20 cm de diamètre). Verser le mélange de tortilla dans la poêle.

Réduire le feu et faire frire la tortilla d'un côté jusqu'à ce que le mélange prenne un peu et qu'une croûte dorée se forme. Retourner la tortilla à l'aide d'une assiette et faire frire l'autre côté jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

Pour servir, laisser refroidir la tortilla et la couper en morceaux.

Mes notes:

C. Kefta de boulgour à la sauce tomate 49



Ingrédients Kefta de boulgour (24 pièces):

- 250 ml d'eau
- 150 g de tomates pelées en conserve (pelati)
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 50 g de boulgour moyen
- 200 g de boulgour extra-fin
- 100 ml d'huile d'olive
- ½ oignon
- 1 poignée de coriandre, de persil frais et de menthe fraîche
- 1 ½ cuillère à café de paprika en poudre
- 1 cuillère à café de sel
- 1 pincée de poivre noir moulu
- ½ cuillère à café de cannelle
- ½ cuillère à café de gingembre moulu
- ¼ cuillère à café de Ras el-Hanout

Ingrédients pour la sauce tomate:

- ½ oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 200 g de tomates (par exemple San Marzano ou cœur-de-bœuf)
- 20 ml d'huile d'olive extra vierge
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- ½ cuillère à soupe de harissa
- 1 pincée de poivre du moulin
- 1 pincée de cumin moulu
- 250 ml de bouillon de légumes



Pour la kefta de boulgour, mettre l'eau dans une casserole avec les tomates pelées et le concentré de tomates et porter à ébullition.

Mettre les deux types de boulgour dans un grand bol avec l'huile d'olive et bien mélanger. Verser le mélange de tomates chaud sur le boulgour.

Couvrir le bol d'un couvercle ou d'un film plastique transparent pour éviter que la vapeur ne s'échappe.

Couper l'oignon en dés et hacher les herbes. Garder un peu de menthe pour la garniture. Mélanger le tout au boulgour. Ajouter ensuite toutes les épices.

Passer le tout au blender jusqu'à obtention d'un mélange grossier, on doit encore voir les grains de boulgour.

Former des boules de 35 g chacune avec le mélange.

Les placer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et les faire cuire à la vapeur dans un four à 100°C pendant 20 minutes.

Vous pouvez également faire cuire la kefta au boulgour dans un panier vapeur en bambou au-dessus d'un bain d'eau chaude ou à l'aide d'un insert de cuisson à la vapeur.

Pour la sauce tomate, émincer l'oignon et hacher l'ail. Couper les tomates en morceaux.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole et y faire revenir l'ail et l'oignon avec un peu de sel jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Ajouter le concentré de tomates, la harissa, le poivre et le cumin et faire revenir pendant 1 minute. Ajouter ensuite les tomates et déglacer avec le bouillon de légumes.

Laisser mijoter à feu moyen pendant 30 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Laisser refroidir la sauce et la réduire en purée à l'aide d'un mixeur plongeant. Vous pouvez mixer la sauce finement ou la laisser grossière, selon votre goût. Assaisonner de sel.

Pour servir, mettre la sauce tomate dans une assiette, placer la kefta de boulgour sur le dessus et décorer avec le reste de la menthe finement hachée.

Mes notes:

D. Trinxat

Ingrédients (pour 4 pers.):

- 1 petit chou de Milan
- Sel
- 1 kg de pommes de terre cireuses
- 2 gousses d'ail
- 250 g de tofu fumé
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza

Couper le chou de Milan en quatre et le faire cuire dans de l'eau bouillante salée. Éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux d'environ 3 cm. Lorsque le chou de Milan est à moitié cuit (environ 10 minutes), ajouter les pommes de terre et les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Égoutter l'eau et écraser grossièrement les pommes de terre et le chou de Milan.

Hacher l'ail et couper le tofu en dés. Faire chauffer de l'huile de colza dans une poêle (20 cm de diamètre) et faire frire le tofu jusqu'à ce que les cubes soient croustillants de chaque côté. Ajouter l'ail dans la poêle et le faire revenir.

Ajouter l'ail et le tofu à la purée de pommes de terre et de chou et mélanger.

Faire chauffer un peu plus d'huile dans la poêle et faire frire le mélange jusqu'à ce qu'il forme une croûte dorée. Retourner le trinxat et le faire frire de l'autre côté. Démouler sur une assiette et servir comme un rösti.



Mes notes:



A. Brioches à la cannelle

Ingrédients pour la pâte (pour 4 pers.):

- 100 g de beurre
- 500 g de farine
- 100 g de sucre de canne
- 1 sachet de levure sèche (7 g)
- 2 cuillères à café de sel
- 230 ml de lait d'amande tiède

Ingrédients beurre de cannelle:

- 150 g de margarine molle
- 150 g de sucre de canne
- 1 cuillère à café de cannelle



Pour la pâte, faire fondre le beurre et le laisser refroidir.

Mélanger la farine, le sucre de canne, la levure sèche et le sel dans un robot culinaire.

Ajouter le lait d'amande tiède et le beurre fondu et pétrir le tout pour obtenir une pâte lisse. Couvrir le bol d'un torchon humide et laisser la pâte lever jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

Pour le beurre à la cannelle, mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Transférer la pâte sur une surface lisse et propre et la pétrir à nouveau légèrement.

Étendre la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour obtenir un rectangle (environ 30 x 50 cm) ; la pâte doit avoir une épaisseur d'environ ½ cm.

Étaler uniformément le beurre à la cannelle sur la pâte.

Rouler la pâte sur le long côté et la couper en douze tranches égales à l'aide d'un couteau bien aiguisé.

Placer les rouleaux dans un plat à gratin (trois rangées de quatre rouleaux chacune). Couvrir d'un torchon sec et laisser lever à nouveau.

Cuire les brioches à la cannelle dans le four préchauffé à 180°C pendant environ 25 minutes.

Si vous voulez des brioches à la cannelle fraîches pour le petit déjeuner, préparer la pâte la veille.

Couvrir ensuite les roulés dans le plat à gratin avec du film alimentaire et laisser lever au réfrigérateur pendant la nuit. Les sortir du réfrigérateur le lendemain matin. Lorsqu'ils sont à température ambiante, les faire cuire comme indiqué.

Mes notes:

.....

.....

B. Mousse au chocolat



Ingrédients (pour 4 pers.):

- ❑ 150 ml de crème de soja (min. 31 % de matière grasse)
- ❑ 100 g de chocolat noir (70 % de cacao)

Porter la crème de soja à ébullition dans une casserole.

Casser le chocolat en gros morceaux et le placer dans un bol.

Verser la crème de soja chaude dessus.

Remuer avec un fouet jusqu'à ce que le chocolat fonde et qu'une masse homogène se forme.

Mélanger le tout à l'aide d'un mixeur plongeant.

Laisser refroidir dans le réfrigérateur.

Fouetter soigneusement le mélange refroidi jusqu'à ce qu'il devienne bien mousseux.

Astuce: la mousse au chocolat est un dessert simple qui peut être servi avec des fruits ou une boule de glace. Elle est également délicieuse comme pâte à tartiner. Vous pouvez aussi l'utiliser comme glaçage pour un gâteau.

Mes notes:



Un grand MERCI!

À nos cheffes/chefs participants et à leur brigade:

Agnese Z'graggen, food designer – www.agnesezgraggen.ch

Zineb Hattab, cheffe – www.restaurantkle.com

Carlo Crisci, chef – www.lafleurdesel.ch

Federico Bertozzini, chef – www.chez-sandro.ch

À l'équipe de production:

Projet: Sophie Tambini

Textes: Priscilla Lanzarotti

Graphisme: Thierry Häusermann – www.thisisnot.ch

Illustrations: Camille Bellet

Conception digitale: www.wavemind.ch

Dossier pédagogique: Nicolas Ryser

À nos partenaires:

Fondation Philanthropique Famille Sandoz (FPFS)

Zurich Assurances

Gottfried und Ursula Schächli-Jecklin Stiftung

Fondation Equileo

Et à nos conseillers:

Patrick Engisch, philosophe – www.patrikengisch.com

Julien Aly, brand builder – www.avectact.ch

Récits sonores de Priscilla Lanzarotti racontés par Isabelle Chabanel

Enregistrements: Goodnotbad Records à Morges

Sous le patronage bienveillant de la Commission Suisse pour l'Unesco

Le dossier pédagogique, les textes et les recettes en versions italienne, allemande et anglaise seront disponibles en traductions libres sous www.artelibera.org

ISBN: 978-2-8399-3968-3

Imprimé en Suisse à 280 exemplaires, par Prestige Graphique SA, Genève

©Editions Arte Libera, tous droits réservés, janvier 2024



