

## Beignets de quinoa

Ingrédients : 50g de Quinoa · 1 c à soupe de cannelle · 2 pommes ou 2 bananes · 45 cl de lait · 3 œufs · 2 c à s de farine · 1 c à s de sucre fin + 2 c à s de sucre glace · 1 sachet de sucre vanillé · huile à friture

Préparation :

1. Cuire la quinoa 10 mn dans de l'eau bouillante, l'égoutter et la verser dans le lait bouillant avec la cannelle. Laisser cuire encore 5 à 10 mn, remuer et retirer du feu.
2. Ajouter les 3 jaunes d'œufs, la farine, les sucres et quand tout est bien mélangé, incorporer les 3 blancs en neige.
3. Avec une grande cuillère, prendre un morceau de fruit, l'enrober de pâte et le glisser dans l'huile chaude mais non bouillante. Faire cuire des deux côtés.
4. Déposer les beignets sur une serviette en papier, les saupoudrer de sucre glace et les servir immédiatement.

## Compote de prunes à la cardamome

Ingrédients : 6 grains de cardamome 200 g de sucre Mascobado 1 kg de prunes (reines-claude ou quetsches) 2 oranges non traitées 1 citron 4 c à s de gelée de groseilles

Préparation

1. Couper les oranges en fines rondelles. Rincer et sécher soigneusement les prunes, les couper en deux et les dénoyauter.
2. Porter 25 cl d'eau à ébullition avec le sucre, y plonger les tranches d'oranges et les faire pocher 20mn sur feu doux. Ajouter les prunes, le jus de citron et les graines de cardamome. Poursuivre la cuisson encore 15mn.
3. Egoutter les fruits et les mettre dans le compotier.
4. Faire bouillir et réduire le sirop de cuisson 10mn, y incorporer la gelée de groseilles, mélanger et verser sur les fruits. Couvrir et laisser refroidir.
5. Placer pendant au moins 4 heures au réfrigérateur avant de servir.

## Confiture de coings aux épices

Ingrédients : 2 kg de coings 1,2 kg de sucre Mascobado 4 éclats d'anis étoilé 4 bâtons de cannelle ou 1 c à s en poudre 4 graines de cardamome 1 citron

Préparation :

Peler les coings, les couper en quartiers et réserver les cœurs dans un carré de mousseline. Mettre les coings, le zeste du citron et 4 c à s de jus de citron, le carré de mousseline et les épices dans une bassine à confiture inoxydable. Ajouter le sucre et laisser reposer 4 heures environ. Mélanger délicatement, poser la bassine sur feu vif et laisser cuire 30 mn en remuant souvent. Verser la confiture dans les bocaux, laisser refroidir et conserver 8 mois au réfrigérateur.

## Confiture d'oignons

Ingrédients : 1 kg de gros oignons 3 c à s de raisins de Corinthe ¼ de litre de vin blanc fruité 3 c à s de vinaigre de vin vieux 50 g de sucre roux Mascobado 6 clous de girofle 4 gousses d'ail 2 c à s d'huile d'arachide, sel, poivre

Préparation :

1. Peler les oignons et l'ail et les hacher. Les faire tomber dans une cocotte en fonte avec les 2 c à s d'huile. Mélanger 2 mn sur feu doux jusqu'à qu'ils soient blonds. Ajouter le sucre et laisser caraméliser 2 mn en remuant sans cesse, puis verser le vinaigre et le laisser s'évaporer.
2. Verser le vin dans la cocotte avec les raisins, le sel, le poivre et les clous de girofle, et laisser cuire 20 mn en remuant de temps en temps.
3. Quand il n'y a plus de liquide, laisser refroidir les oignons et les mettre en bocaux. Conserver cette confiture au réfrigérateur 3 mois.

Cette confiture d'oignons est excellente avec les volailles, les viandes blanches et les poissons grillés.

## Curry de légumes

Ingrédients : 80 g de raisins secs 1 c à s de curry ½ chou-fleur 2 carottes 2 oignons 1 tomate 1 pomme 40 g de beurre 15 cl bouillon de légumes 2 c à s d'huile 1 c à s de sucre 1 feuille de laurier 150g pois chiches en conserve sel, poivre

Préparation :

1. Découper le chou-fleur en petits bouquets, couper la tomate en quartiers et les carottes en rondelles.
2. Dans une cocotte, faire revenir les oignons émincés à l'huile et les réserver.
3. Dans la même cocotte, faire sauter pendant 5 mn, le chou-fleur et les carottes dans le reste d'huile et le beurre bien chauds. Ajouter le laurier, la tomate, les raisins secs, les pois chiches, les oignons revenus et le sucre. Saupoudrer de curry. Mélanger soigneusement, arroser avec le bouillon, saler et poivrer. Couvrir la cocotte et laisser mijoter 15 mn en remuant de temps en temps, et vérifier l'assaisonnement.
4. Verser les légumes dans le plat de service, parsemer de tranches de pomme crue et servir avec des galettes indiennes (des nans ou des chapatis).

## Curry de porc, pommes et bananes

Ingrédients : 2 c à s de curry · 150 g de Quinoa · 600 g de filet de porc · 3 pommes acidulées (Granny-smith) · 2 bananes · 1 gros oignon · 1 tablette de bouillon de volaille · 2 yaourts nature · 1 noix de beurre pour la Quinoa · 1 pointe de piment de Cayenne, 1 pincée de cannelle · sel et poivre

Préparation :

1. Couper le filet de porc en cubes et émincer l'oignon. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon avec un peu d'huile, saupoudrer de curry et laisser dorer légèrement. Ajouter les cubes de porc et bien les imprégner.
2. Emietter la tablette de bouillon, verser 25 cl d'eau et poivrer. Laisser cuire à petits frémissements 35 mn.
3. Entre-temps, peler les pommes, les couper en cubes et détailler les bananes en rondelles. Poêler les pommes avec un peu de beurre, puis y joindre les bananes et laisser cuire 2 à 3 mn à feu doux.
4. Incorporer les yaourts, assaisonner le piment de Cayenne et servir aussitôt.
5. Accompagner de Quinoa parfumée d'une pincée de cannelle, légèrement salée et beurrée.

## Gâteau à la compote de pommes et aux épices

Ingrédients : 175g de sucre Mascobado · 1/2 c à c de muscade · 2 c à c de cannelle · 75g de raisins de corinthe · 350g de pommes · 225g de farine fluide · 150g de beurre mou · 2 œufs · 1 sachet de levure chimique

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C (th. 4). Peler, épépiner, hacher les pommes en petits dés. Les mettre dans une casserole, les couvrir et les laisser cuire 10mn. Fouetter pour les mettre en compote.
2. Battre le beurre en pommade, ajouter le sucre et la levure, battre jusqu'à obtenir une crème légère, continuer en versant peu à peu les œufs en omelette. Ajouter la compote tiède puis la farine mêlée aux raisins, la cannelle et la muscade. Verser dans un moule à manqué anti-adhésif de 20-22cm.
3. Enfourner 35-40mn. Un aiguille enfoncée à cœur doit ressortir propre. Laisser reposer le gâteau 10mn avant de le démouler.

## Gâteau de carottes

Ingrédients : 100 g sucre Mascobado 3 pincées de noix de muscade 3 pincées de cannelle 100 g de carottes 50 g d'abricots secs 4 œufs 80 g de farine 30 g de cerneaux de noix 1 c à c de levure chimique 6 cl d'huile d'arachide 2 c à s de rhum Glaçage : 175 g de sucre glace - 1 blanc d'œuf - 1 c à c jus de citron

Préparation :

1. Couper les abricots en petits dés et les faire tremper dans 5cl d'eau et les 2 c à s de rhum. Peler les carottes, les couper en dés et les faire cuire 15 mn à la vapeur. Les écraser en purée.
2. Huiler un moule à manquer et couvrir le fond d'un rond de papier sulfurisé. Le huiler également. Préchauffer le four sur th. 6 (180°).
3. Tamiser ensemble la farine et la levure, y incorporer les noix finement hachées.
4. Fouetter énergiquement les jaunes d'œufs avec le sucre, y incorporer la purée de carottes, les dés d'abricots égouttés, le reste d'huile, la muscade et la cannelle. Monter les blancs en neige très ferme avec une pincée de sel.
5. Incorporer le mélange farine-noix aux jaunes d'œufs en mélangeant lentement pour obtenir une préparation homogène. Ajouter 2 c à s de blancs d'œufs sans précautions particulières, puis incorporer le reste des blancs par petites quantités, en soulevant la pâte pour en recouvrir les blancs.
6. Verser la pâte dans le moule, enfourner et laisser cuire 35mn. Retirer du four, et démouler le gâteau sur une grille.
7. Entre temps, préparer le glaçage. Verser le blanc d'œuf dans un bol et mélanger avec un fouet à main pour incorporer le sucre glace et 1 c à c de jus de citron : il faut obtenir une crème lisse. Verser le glaçage sur le gâteau refroidi, l'étaler et le lisser à la spatule. Le laisser 1 heure au réfrigérateur avant de la déguster.

## **Jus de mangues séchées**

Ingrédients : 250 g de mangues séchées · 250 à 375 g de sucre en poudre · eau

Préparation :

1. Faire tremper 250 g de morceaux de mangues dans 1 litre d'eau pendant 6 heures à température ordinaire.
2. Ajouter 2 litres et chauffer sans bouillir pendant 15 mn. Laisser refroidir pendant 24 heures au réfrigérateur.
3. Extraire le jus de mangue dans un tamis sans remuer, sans presser.
4. Sucre à volonté (50 à 75% de son poids - ex. : pour 500g de jus il faut 250 à 375 g de sucre). Important : goûter !
5. Servir frais.

## **Confiture de mangues séchées**

Ingrédients : Les 250 G de mangues non utilisées pour le sirop · 500 g de sucre

Préparation :

1. Rajouter 1 litre d'eau aux mangues réhydratées et 500 g de sucre cristallisé.
2. Porter à ébullition en remuant constamment.
3. Battre au mixer pendant 1 mn pour épaissir la confiture.
4. La verser dans des pots ébouillantés, visser le couvercle et les retourner immédiatement pour faire le vide. Laisser refroidir.

## **Le taboulé oriental**

Ingrédients : 500 g de couscous maftoul de Palestine - 25 cl de jus d'orange du Laos - 75 g de raisins sultana d'Afrique du Sud - huile d'olive de Palestine - 1 concombre - 1 poivron rouge - 1 poivron vert - 4 tomates - 3 jus de citron - 1 pincée de sel - quelques feuilles de menthe fraîche

Préparation :

1. Faire gonfler les raisins secs dans le jus d'orange.
2. Mettre le couscous dans un saladier, arroser des jus de citron, ajouter la pincée de sel et mélanger. Ajouter les raisins secs, mélanger.
3. Sucrez un peu le jus d'orange s'il est trop acide et le verser dans le saladier.
4. Laver et découper les légumes en petits cubes d'un demi centimètre de côté et les ajouter dans le saladier. Bien mélanger, ajouter l'huile d'olive et laisser reposer. Mettre au frais.
5. Une heure avant de servir, rajouter quelques feuilles de menthe lavées et découpées finement pour bien parfumer le taboulé. Assaisonner (selon goût) et déguster bien frais.

## **Mousse de potiron**

Ingrédients : 80 g de miel · 1 c à c d'épices en poudre : cannelle, clou de girofle, noix de muscade et gingembre · 500 g de pulpe de potiron · 2 dl de crème liquide · 1 c à s de rhum ambré · le zeste d'1/2 citron

Préparation :

1. Couper le pulpe de potiron en gros morceaux et les faire cuire à la vapeur pendant 15 à 20 mn, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Dans le bol d'un mixer mélanger la pulpe, le miel, les épices, le zeste de citron et le rhum. Mixer env. 1 mn à grande vitesse pour obtenir une crème très lisse. Laisser refroidir.
3. Fouetter la crème liquide jusqu'à ce qu'elle forme des pics entre les branches du fouet, puis la mélanger délicatement à la crème de potiron.
4. Répartir cette mousse dans des coupes individuelles et la réserver au réfrigérateur avant de la servir.

## Muffins aux Poires

Ingrédients : 115 g de sucre Mascobado - 100 g de noix de pécan · 1 c à c de cannelle en poudre - ½ c à c de muscade râpée · 300 g de farine avec levure incorporée · 150 g de farine ordinaire · 400 g de poires épluchées et finement émincées · 2 œufs - 375 ml de lait - 1 c à c d'extrait de vanille · 125 g de beurre fondu · 6 noix de pécan + sucre glace

Préparation :

1. Préchauffer le four à 210 ° (th. 6/7). Graisser une plaque à muffins avec du beurre fondu. Tamiser la farine, la cannelle, la noix de muscade, y ajouter le sucre, les poires et les noix de pécan.
2. Fouetter les œufs, le lait, la vanille et les joindre au mélange ci-dessus. Incorporer le beurre et mélanger avec une cuillère métallique. La pâte doit rester grumeleuse.
3. Verser ce mélange à la cuillère dans les moule en les remplissant aux  $\frac{3}{4}$ . Placer une noix de pécan sur le dessus et cuire 30mn (une lame de couteau doit ressortir sèche). Laisser refroidir 5mn dans les moules et les démouler ensuite sur une grille. Saupoudrer de sucre glace.

Ces muffins sont l'accompagnement idéal du thé et du café.

## Pain d'épices au miel

Ingrédients : 1 verre de sucre Mascobado · 3 c à s de Miel Maya · 1 c à c de Mélange pour gâteau · 3 clous de girofles broyés · 1 pincée de cardamome · 1 sachet de noix d'Amazonie · 1 verre de lait · 3 verres de farine · 1 paquet de levure chimique

Préparation :

1. Préchauffer le four à thermostat 7. Hacher les noix en poudre au robot ménager.
2. Mélanger le sucre, le lait, le miel, la farine avec les épices, la levure et les noix moulues.
3. Verser cette pâte dans un moule à cake beurré. Cuire au four 40 à 45

## Pickles

Ingrédients : 300g de sucre Mascobado - 6 clous de girofle - 1 bâton de cannelle - 1 pincée de gingembre - 1 pincée de muscade râpée - 1 chou-fleur - 500g de carottes - 2 poivrons verts - 1 piment - 300g d'oignons blancs - 1 gousse d'ail - 1 l1/2 de vinaigre d'alcool blanc - 3 brins d'estragon - 3 brins de thym - 18 grains de poivre - 4 c à s de gros sel

Préparation :

1. Détailler le chou-fleur en petits bouquets, éplucher et couper les carottes en deux, couper les poivrons en gros carrés. Eplucher les oignons et l'ail. Mélanger tous ces légumes avec le piment et saupoudrer de gros sel : laisser macérer une nuit. 1. Le lendemain, essuyer tous les légumes et les disposer dans de grands bocaux ébouillantés et séchés. Placer dans chaque bocal un brin de thym et d'estragon.
2. Mettre le vinaigre à bouillir quelques minutes avec toutes les épices et la cassonade. Arrêter le feu sous la casserole et laisser infuser 2 heures.
3. Verser le vinaigre refroidi dans chaque bocal et les fermer. Attendre au moins un mois avant de consommer.

Pour accompagner toutes les viandes froides.

## Poires mascobado

Ingrédients : 1 glace au café, 2 poires, 3 cuillères à soupe de sucre mascobado, 4 tranches de brioche rassise

Préparation :

Eplucher les poires et les couper en morceaux. Les faire fondre dans la casserole avec les 3 cuillères à soupe de mascobado. Tenir au chaud. Déposer une boule de glace dans chaque assiette. Faire toaster les brioches et les disposer sur l'assiette. Déposer quelques morceaux de poire confits sur la brioche et arroser avec le jus obtenu. Déguster sans modération !

## Pommes gratinées miel et citron

Ingrédients : 2 c à s de miel crémeux · 4 c à s de sucre Mascobado · 3 pommes · 2 c à s de crème fraîche · 5g de beurre demi-sel · 2 + 1 c à s de jus de citron

Préparation :

1. Tapisser de papier cuisson un moule à manqué en le laissant dépasser un peu en hauteur. Préchauffer le four à 200° C (th. 6).
2. Couper les pommes en quatre, ôter le cœur, les peler et couper chaque quartier en trois. Les arroser avec 2 c à s de citron. Poudrer des quatre c à s de sucre. Enfourner 10-15 mn : les pommes doivent être dorées.
3. Mêler la crème, le miel et 1 c à s de citron. Répartir sur les pommes, réenfourner 5 mn. Déguster chaud ou tiède, avec un vin blanc moelleux.

## Soupe au poulet et gingembre

Ingrédients : 1 c à café de gingembre en poudre · 1 c à s de curry · 1/4 c à c de curcuma · 2 tomates · 1 pomme acidulée · 1 citron vert · 1 oignon · 2 gousses d'ail · 1 c à c de Maïzéna · huile - sel, poivre Pour le bouillon : · 2 hauts de cuisses de poulet · 2 carottes · 1 poireau · 1 oignon · 1 branche de céleri · clou de girofle

Préparation :

1. Préparer un bouillon de poulet : dans une casserole rassembler les hauts de cuisses, les carottes coupées en dés, le poireau, l'oignon piqué du clou de girofle, la branche de céleri coupée en morceaux. Saler, poivrer, verser 1 litre ½ d'eau, porter à ébullition et laisser cuire 35 mn.
2. Retirer les morceaux de poulet, les émincer et les réserver. Filtrer le bouillon.
3. Peler, épépiner les tomates et les couper en dés.
4. Avec 2 c à s d'huile, faire revenir doucement l'oignon haché et les 2 gousses d'ail pendant 5 mn, les saupoudrer de gingembre et de la Maïzéna. Bien mélanger. Ajouter la tomate et la pomme en dés. Verser le bouillon, assaisonner de curry et de curcuma. Faire cuire doucement pendant 20 mn. Ajouter les morceaux de poulet et laisser chauffer sur feu doux.
5. Verser la soupe dans des bols, répartir de fines tranches de citrons verts et servir chaud.

## **Tarte à la courgette et au curry**

Ingrédients : Pâte brisée · 2 courgettes - 1 oignon · 200g de lardons · 2 œufs · 100ml de crème liquide · 2 c. à café de curry, du sel et du poivre

Préparation :

Faire rissoler l'oignon émincé et les lardons, les mélanger aux courgettes râpées (lavées mais non épluchées), puis ajouter les œufs battus en omelette, la crème, le curry, un peu de sel et du poivre. (la proportion de curry est à décider selon son goût). Répartir le tout sur la pâte et cuire dans la partie basse de four chaud 30 mn environ.

## **Tarte au chèvre**

Ingrédients : Pâte à tarte brisée · 200 g d'épinards frais ou surgelés · 1 fromage de chèvre en bûchette (250g env.) · 4 œufs · 100 ml de lait ou de crème légère · 50 g de poudre de noisettes.

Préparation :

Emietter la moitié du fromage dans un saladier et y ajouter les œufs battus, le lait ou la crème, la poudre de noisettes, 1 pincée de sel et du poivre. Garnir la pâte avec les épinards lavés à grande eau et cuits 5 mn sans les égouttér. Verser la préparation sur les épinards, garnir avec 6 rondelles taillées dans le reste du chèvre. Faire cuire dans la partie basse du four pendant 30 mn environ.

## Travers de porc laqué

Ingrédients : 3 c à s de miel - 5 graines de cardamome. - un mélange de cannelle, clou de girofle écrasé, poivre de Sichuan - 1 kg de travers de porc - 2 gousses d'ail - 15 g de gingembre frais - 3 c à s de sauce soja - 2 c à s de xérès - 1 c à s de Maïzena - 1 c à s d'huile. - 6 oignons blancs - 2 poivrons - 1 petite boîte d'ananas

Préparation :

1. Presser l'ail et le gingembre au presse-ail. Délayer la Maïzena dans 1 c à s d'eau froide. Mélanger la sauce soja, l'ail, le gingembre, le miel, la Maïzena, le Xérès et l'huile dans une terrine.
2. Couper le travers de porc en morceaux entre les côtes, les déposer dans la terrine avec la marinade, couvrir et réserver au moins 6h au réfrigérateur.
3. Préchauffer le four à th. 7 (210°C). Déposer le travers sur une grille placée au-dessus d'un plat à four, et les faire cuire 45mn en les retournant et en les badigeonnant régulièrement avec la marinade.
4. Les servir bien chauds accompagnés d'un mélange d'oignons et de poivrons sautés à l'huile, ainsi que des tranches d'ananas poêlées au beurre.

Pour les gros appétits, servir avec un riz en mélange du Laos (long grain, gluant et violet).