



# Le menu du bout du monde

-Secondaire 1

## Table des matières



- ❖ Recettes de l’Afrique à partir de la page 3
- ❖ Recettes de l’Australie à partir de la page 11
- ❖ Recettes de la Chine à partir de la page 18
- ❖ Recettes de l’Inde à partir de la page 25
- ❖ Recettes du Japon à partir de la page 32
- ❖ Recettes de la Nouvelle-Calédonie à partir de la page 39
- ❖ Recettes de l’Ukraine à partir de la page 47



# Afrique





# Couscous aux épinards



*Type : Repas principal*

## Ingrédients



1/2kg de coucous

1kg d'épinards

1 poulet rôti + jus de cuisson

200g de beurre

1 oignon

1 bouillon de poulet

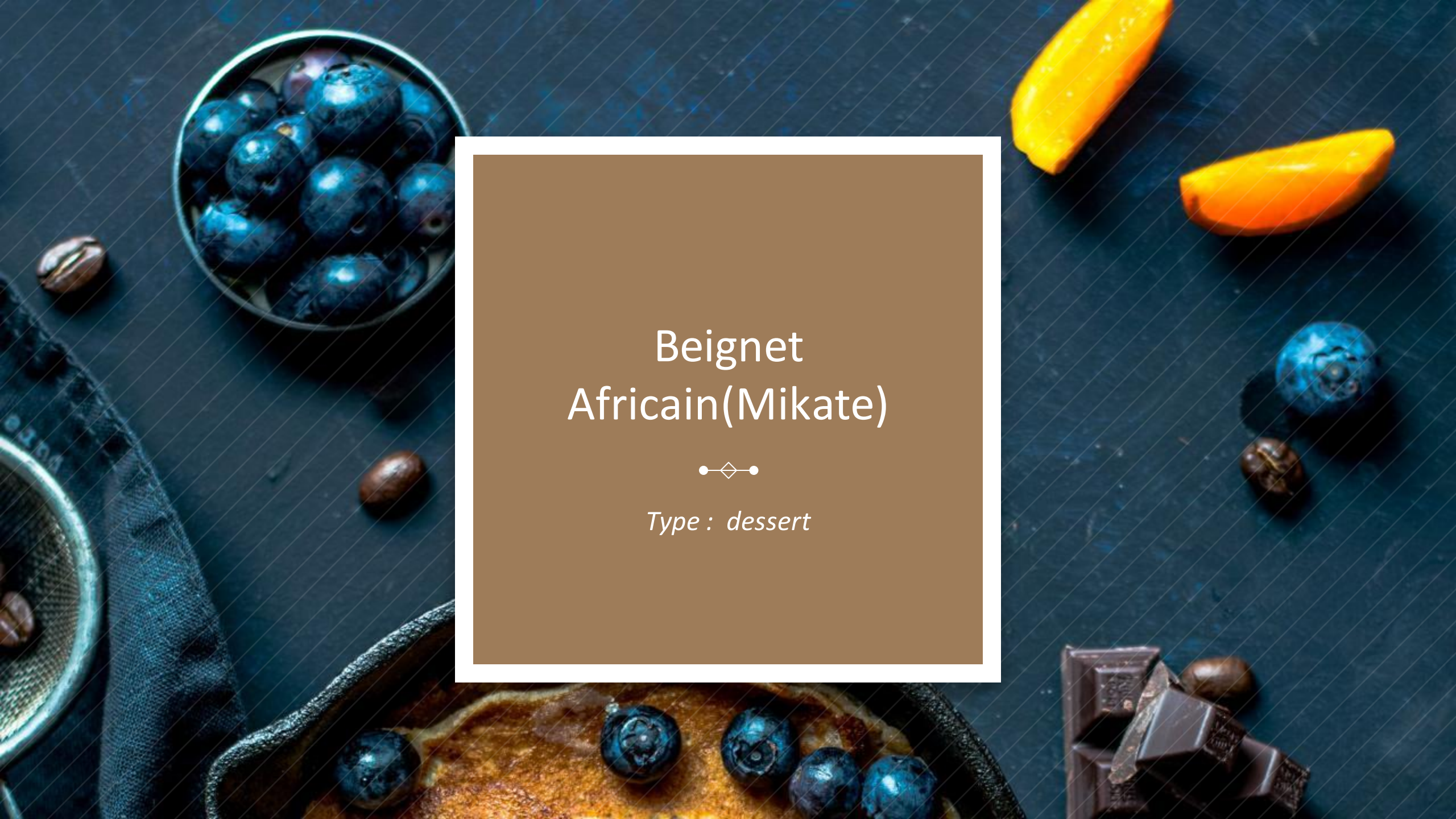
Sel

Épices a votre gout (poivre, curry, piment, ect)

## Marche à suivre



- 1: réchauffer le poulet rôti
- 2: bouillir et égoûter les épinards
- 3: mettre l'eau dans une marmite avec le bouillon ,le beurre ,les épinards, les épices et porter à ébullition = bambou
- 4: ajouter le couscous et remuer
- 5: mettre le beurre et l'oignon avec de l'huile dans une casserole, puis mélanger avec le bambou
- 6: servir avec le poulet rôti



# Beignet Africain(Mikate)



*Type : dessert*

## Ingrédients



2 tasses de farine

1 tasse d'eau tiède

2 sachets de levure boulangère sèche

½ tasse de sucre

2 cuillères à café de sel

1 cuillère à soupe de sucre de vanille

Huile végétale pour friture



## Marche à suivre

- 1: mettre la farine dans un grand plat ,ainsi que le sucre ,la levure et le sel
- 2: verser de l'eau progressivement en mélangeant. La pâte doit avoir une consistance assez molle ,mais pas liquide
- 3:laisser la pâte lever environ 1heure à couvert pour qu'elle double de volume et fasse des bulles. Rebattre la pâte un peu pour casser les bulles
- 4: pendant ce temps faire chauffer l'huile dans un friteuse ou une casserole à environ 170 degrés
- 5: former des beignets bien ronds. Préparer un petit bol d'eau et y tremper le bout des doigts. Prendre une petite portion au bord de la pâte ,toujours du bouts des doigts
- 6: verser cette petite boule de pâte en la poussant avec le pouce dans l'huile chaude. La pâte va plonger au fond puis remonter au bout de quelques secondes. Si ce n'est pas le cas c'est que l'huile n'est pas assez chaude.

suite

7: Répéter l'opération jusqu'à ce que la casserole soit remplie. Laisser les beignets dorer de tous les côtés en les retournant si nécessaire. Ils ne doivent pas frire trop vite pour avoir le temps de bien cuire.

8: En goûter un pour vérifier si nécessaire. Les retirer à l'aide d'une passoire.

9: Recommencer jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte. On peut varier les goûts en y ajoutant du gingembre râpé ou de la noix de coco râpée.

Ils sont les meilleurs quand ils sont tout chauds, mais on peut les manger froids, ou même les réchauffer au micro-onde. Ils sont délicieux accompagnés de pâtes d'arachides!

Ce pays est le sixième plus grand au monde.

Il y a un lac rose nommé le lac Hillier.

La culture australienne est forgée par la difficulté des colons.

85% des australiens vivent à moins de 50 km des côtes.

Les danses aborigènes sont encore exécutées.

Plusieurs contes et légendes qui leur sont propre.

Le plus vieux fossile au monde a été trouvé en Australie.

Le sport est très important pour eux.

Ils aiment la musique country.

# Australie





# Steak de kangourou suprême



*Repas principal*

# Ingrédients



800 grammes de kangourou  
10 asperges de taille normale  
4 pommes de terre binjte  
1 cuillère à soupe de beurre  
Sel et poivre au goût  
5 carottes de taille normale

## Marche à suivre



1. Nettoyez les asperges avec l'eau du robinet. Dans un chaudron, faites bouillir les asperges juste qu'elles soient parfaites. Pendant temps, faites cuire les pommes de terre à la chemise à l'eau avec de l'eau salée pendant environ 7 min.
2. Faire fondre le beurre à feu moyen-vif puis ajouter la viande retourner la viande à la moitié du temps grâce à une fourchette.
3. Déposer les steaks dans les assiettes avec les légumes saler et poivrer. Déguster!



# Bœuf royale à l`Hillier



*Repas principal*

## Ingrédients



1000g de côte de bœuf

3 tasses salade du jardin

Un quart de tasse de sauce César déjà préparé

8 tranches de bacon précuit

Un tiers de tasse de croûtons





## Marche à suivre



1. Préparez le bbq à feu moyen-vif .Déposez le bœuf et le cuire 10 à 15 min.
2. Pendant ce temps, préparé la salade César couper la salade sur la largeur avec un couteau coupant. Déposez la salade de un bol, couper le bacon en tout petit morceau. Ensuite déposez le bacon dans le bol. Mettre la sauce César dans le bol. Au moment de servir mettez les croutons puis mélanger.
3. Installez tout dans les assiettes puis mangez.

# China





# Sushi à la viande



*Type : Repas principal*

## ...Ingrédients...



- ◆ Il faut de la viande (au choix), du riz, de la pâte et des épices.  
;)

## ...Marche a suivre...



Premièrement tu prends la viande, tu l'arranges, et tu mets de l'huile d'olive et tu le mets dans le four 30 min.

MIAM !!

MIAM !!

◆ Pendant ce temps tu prends ton riz, tu le mets dans une casserole, tu mets de l'eau que tu dois chauffer avant et après tu mets le riz.

◆ Quand tout ça est fini, tu sors la viande, tu la mets dans la pâte que tu as faite, et tu mets le riz et les épices et après tu manges.



# Mochi



*Type : dessert*

## ingrédients



De la farine, pâte, crème glacée, colorant alimentaire, sucre en poudre, coco en grain, de l'eau et de la féculé de maïs.

## Marche à suivre



Prendre 80 g de farine de riz gluant, 20 g sucre, et mélanger avec 160 ml d'eau.

Recouvrir le plat d'un plastique pour ne pas évaporer l'air pendant 10 à 15 minutes.

Retirer le plastique et attendre que la pâte soit collante au toucher.

Prendre un petit morceau de la pâte, la pétrir sur le comptoir pour faire un rond.

Mettre une boule de crème glacée de ton choix, sur la pâte, et la refermer.



# Inde



Drapeau de  
l'inde



*Type : Repas principal*

## La recette 1: Dahl



## Ingrédient

1 oignon haché finement, 30ml de beurre, 3 gousses d'ails finement haché, 1 morceaux de 1 pouce de gingembre, 15ml du curcuma moulu, 15ml de garam massala, 5ml de flocons de piment fort broyées, 1 litre d'eau, 375ml de lentilles rouges et pour finir rajouter du sel et du poivre.

# Marche à suivre



Préparation: 1: Dans une casserole, dorer l'oignon dans le beurre. Saler et poivrer. Ajouter l'ail, le gingembre, les épices et cuire 1 minute en remuant. Ajouter l'eau, les lentilles et porter à ébullition.

2: Laisser mijoter doucement, à découvert en remuant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient très tendres. Retirer les morceaux de gingembre. Rectifier l'assaisonnement. Servir avec du riz basmati. Garnir de yogourt et d'herbes. Accompagnant de chou-fleur et de quartiers de lime.

A close-up photograph of a dark-colored bowl filled with a vibrant orange carrot halwa. The dessert is garnished with several sliced almonds. The bowl is set against a light blue background.

*Type : dessert*

## la recette 2: Halwa au carottes

## Ingrédients



Ingrédients: 1kg de carottes, 1 litre de lait non écrémé, 180g de sucre, 5 cuillères à soupe d'huile ou de ghee, 1 petite poignée de noix ou de pistaches hachées finement. 1/4 a café de cardamome moulue, 1 petite poignée de raisins secs coupés en morceaux.

## Marche à suivre



1. Râper les carottes préalablement nettoyées
2. Mettre le lait dans un wok ou récipient de ce type et y ajouter les carottes râper. Faire bouillir jusqu'à ce que tout le lait ait été absorber (20-30 minutes)
3. Ajouter l'huile, le suene, la moitié des noix et de la cardamone .Bien remuer et faire cuire encore 5-10 minutes .Le mélange doit être assez sec.
4. Verser dans un plat de service. Garnir avec le reste des pistaches ou les noix et les raisins secs
5. On peut aussi couper en carrés pour servir.

# Japon







sashimi



*repas*

# Ingredients



400g de pavé de saumon frais, 1 cuil. À café de graines de sésame blond, 1 cuil. À café de graines de sésame noir, 2 cuil. À soupe de sauce soja, 1 cuil. À soupe de miel, 8 brins de coriandre fraîche, 10 cl de saké, 1 gousse d'ail, 1 cm de gingembre frais.

## Marche à suivre



1. Détaillez le pavé de saumon en cube. Pelez et hachez finement l'ail. Pelez et râpez le gingembre. Laver, séchez et ciselez la coriandre.
2. Dans un saladier, mélangez le saké, la sauce soja et le miel. Ajoutez l'ail, le gingembre, la coriandre puis les morceaux de saumon.
3. Mélangez bien pour enrober le saumon avec la marinade. Placez au frais 40 min. Torréfiez les graines de sésame dans une poêle à sec. Parsemez-les sur le sashimi avant de servir.



# Ramen tonkotsu



*repas*

## Ingrédients



1/2 tête de cochon 500 g (17.5 oz) de carcasses de poulet 250 g (9 oz) de pieds de cochon 200 g (7 oz) de pieds de poulets 1/2 oignon blanc, pelé et coupé en deux 4 têtes d'ail, coupées en deux 3 feuilles de choux nappas 150 g (5.3 oz) de gingembre tranché 1 botte d'oignon vert 1 poireau, partie verte seulement SAUCE SOYA À L'AIL 160 g (5.7 oz) de sauce soya 7 g (0.25 oz) de sel 1 petit morceau de kombu 9 g (0.3 oz) de mirin 15 ml (1 c. à soupe) de tiges de champignons 20 g (0.71 oz) d'ail, pelé et râpé (ou haché finement) PORC ET OEUFS MARINÉS 1 kg (2.2 lb) d'épaule de porc 2 oeufs 250 ml (1 tasse) de sauce soya 250 ml (1 tasse) de saké 250 ml (1 tasse) de mirin 5 tranches de gingembre 1 poireau, haché grossièrement Huile végétale en quantité suffisante HUILE À POIREAU BRÛLÉ 250 ml (1 tasse) d'huile végétale 1 poireau, partie blanche seulement, hachée finement GARNITURES 1 botte de yu choy, blanchi et haché Pousses d'oignon au goût 2 feuilles de nori, coupées en 4 720 g (25 oz) de nouilles de ramen, fraîches

## Marche à suivre

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante, faire blanchir les pieds de cochons pendant 10 minutes. Égoutter et bien rincer sous l'eau froide. 2 Dans un très grand chaudron d'eau bouillante, ajouter la tête de cochon et les pieds de cochon blanchis (tout doit être submergé dans l'eau). Laisser mijoter pendant 8 heures. 4 Ajouter au chaudron les carcasses et pieds de poulet, ainsi que tous les légumes. Laisser mijoter encore 8 heures, en remuant de temps en temps. Passer au tamis fin et garder au chaud. 5 Pendant la cuisson du fond de porc, préparer le porc et les œufs marinés : assaisonner l'épaule de porc avec du sel et du poivre sur tous les côtés. 6 Dans une grande poêle à bords hauts, faire saisir l'épaule de porc dans un peu d'huile chaude, jusqu'à ce que ça soit bien doré sur tous les côtés. 7 Ajouter dans la poêle, 2 litres d'eau, la sauce soya, le saké, le mirin, le gingembre et le poireau. Amener à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser braiser pendant 45 minutes à 1 heure. Garder le liquide de braisage et laisser le porc refroidir avant de trancher finement contre le grain. 8 Pour préparer les œufs, porter une petite casserole d'eau à ébullition. Ajouter les œufs et laisser cuire 7 minutes 30 secondes. Égoutter et transférer immédiatement dans un bol d'eau glacée. Laisser refroidir avant de les écaler. 7. Pour préparer les œufs, porter une petite casserole d'eau à ébullition. Ajouter les œufs et laisser cuire 7 minutes 30 secondes. Égoutter et transférer immédiatement dans un bol d'eau glacée. Laisser refroidir avant de les écaler. 9 Déposer les œufs dans le liquide de braisage réservé et laisser mariner au frigo toute la nuit. 10 Pour faire l'huile au poireau brûlé, combiner dans une petite casserole le poireau haché avec l'huile. Amener presque à ébullition et diminuer à feu très doux. Laisser cuire de 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que le poireau soit bien doré. Garder à température ambiante. 11 Dans une autre grande casserole d'eau bouillante, cuire les nouilles de ramen pendant 1 minute 45 secondes. Bien brasser les nouilles pendant la cuisson pour éviter qu'elles ne collent ensemble. 12 Pour servir le ramen, dans chaque bol, déposer 2 c. à soupe (30 ml) de sauce soya à l'ail, une louche de fond de porc d'environ 1 ½ tasse (375 ml) et les nouilles ramen cuites (bien égoutter juste avant d'ajouter). Bien remuer. 13 Garnir chaque bol avec quelques tranches de porc braisé. Arroser avec un filet d'huile de poireau. Ajouter un demi-œuf mariné, une poignée de yu choy et de pousses d'oignon, et un petit morceau de feuille de nori.



# Les recettes de la Nouvelle-Calédonie



# Salade de fruits Asiatique



*Type : Dessert*



## Ingrédients



Mangue, Litchi, Banane, Goyave, Papaye, Pitaya, avocat, Fruits du dragon, Carambole, Ananas, Kiwi, Miel, Noix ( optionnel)

## Marche à suivre



1. Se munir d'une planche à découper et d'un couteau.
2. Découper tous les fruits en 2.
3. Mettre tous les fruits dans un grand bol.
4. Avec beaucoup de style, verser le miel que vous voulez sur les fruits. Vous pouvez ajouter des noix si vous voulez.

C'est prêt à manger!



# Le bami de la Nouvelle-Calédonie



*Type : Repas principal*

## Ingrédients



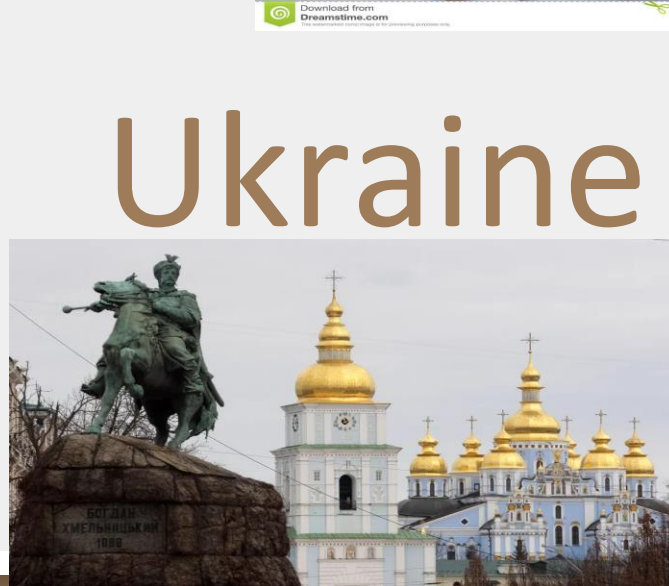
- un paquet de vermicelles de patates douces ou de riz
- deux blancs de poulet
- 4 petites carottes
- une poignée d'haricots verts
- 3 gousses d'ail
- 1 feuille de chou blanc
- ½ oignon
- 4 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à thé de muscade
- 1 cuillère à thé de sel
- 1 cuillère à thé de poivre
- 1 cuillère à thé de coriandre

## Marche à suivre

1. Dans un saladier, mettre les vermicelles et y verser de l'eau bouillante. Laisser tremper 8 à 10 minutes, égouter et remettre dans le saladier.
2. Remplir d'eau froide, et réserver.
3. Éplucher l'oignon en très petits morceaux, hâcher l'ail et éplucher les carottes pour les couper en fins batonnets.
4. Couper les haricots en deux ou trois selon leur taille.
5. Découper le chou en très fines lamelles.
6. Couper le poulet en morceaux

suite

7. Mettre un wop ou une sauteuse à feu vif.
8. Une fois bien chaud, faire revenir l'oignon et l'air.
9. Rajouter le poulet et laisser colorer. Enlever le mélange du feu et réserver. Remplacer par les haricots verts et cuire 5 minutes.
10. Ajouter les carottes. Quand les légumes sont tendres, verser le chou et remettre le poulet.
11. Mettre une cuillère à soupe de soja. Laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes en remuant de temps en temps.
12. les vermicelles doivent être bien colorés et souples.
13. Dévorer bien chaud avec de la coriandre fraîche et du riz.



# Ukraine





# Varéniki



*Type : Repas principal*



## Ingrédients



Ingrédients de la pâte: 25g de farine, 2 œufs, 100ml de lait, 2 cuillères à soupe d'huile végétale, 1 cuillère à café de sel.

Ingrédients de la farce: 500g de pomme de terre, 2 oignons, 100ml de lait, 4 cuillères à soupe d'huile végétale, 50g de beurre.

## Marche à suivre



### Farce:

1. Chauffer l'huile végétale dans une poêle et faire frire les oignons à feu moyen en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, puis, égoutter de leur huile.
2. Peler et faire bouillir les pommes de terre dans une grande quantité d'eau légèrement salée
3. Égoutter les pommes de terre à l'aide d'un grand entonnoir et conserver et conserver l'eau bouillante de cuisson.
4. Placer les pommes de terre cuites dans un grand saladier, et à l'aide d'un presse-purée, écraser les pommes de terre en ajoutant progressivement le lait bouillant.

suite



5. Ajouter le beurre et éventuellement un peu d'eau bouillante de cuisson de pommes de terre, et mélanger jusqu'à obtenir une purée légèrement ferme.
6. Ajouter les oignons fris et mélanger.
7. Saler et poivrer.

Pâte :

1. Mélanger tous les ingrédients secs dans un bol.
2. Mélanger tous les ingrédients liquides dans un autre bol.
3. Verser les ingrédients secs dans le bol d'ingrédients liquides.
4. Pétrir la pâte, étaler et venir la remplir du mélange.



# Gâteau aux pommes



*Type : dessert*

## Ingrédients



- 180 g de farine
- 120 g de beurre salé
- 1 sachet de levure chimique
- 50g de sucre en poudre
- 1oeuf
- 80g de crème fraîche liquide
- 4 pommes biologiques

### Crumble :

- 30g de farine
- 30 g de cassonade
- 1 cuillère à café de cannelle
- 30 g de beurre



Bonne  
dégustation!

## Marche à suivre



1. Verser dans un saladier la farine, le sucre en poudre et la levure chimique, et bien mélanger les ingrédients ensemble.
2. Verser la crème fraîche liquide et puis le beurre fondu.
3. Mélanger tous les ingrédients pour le crumble.
4. Verser la première préparation dans un contenant allant au four, puis la deuxième au-dessous de la première.
5. Cuire au four jusqu'à ce que la pâte soit dorée.