

KÖFTE

BOULETTES DE VIANDE EN CROÛTE DE BOULGOUR

RECETTE SYRIENNE ET TURQUE

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 tasses de boulgour fin
- 200g de viande hachée
- 1 oeuf
- 2 oignons
- 2 citrons
- 2 tasses d'eau chaude
- du persil frais
- 1 demi-verre de farine de blé
- 2 cuillères à café de concentré de tomate, de paprika, de sel, de cumin, de poivre
- de l'huile d'olive, de l'huile de friture





Eplucher, laver les oignons, les couper et les mettre dans un saladier.



Couper le persil et le mettre dans un bol.



Mettre de l'huile dans la poêle.
Mettre la viande et la faire cuire.
Ajouter les oignons, le sel et le poivre.
Mettre 3 cuillères de paprika et mélanger.



Ajouter du persil et bien mélanger.
Cuire puis éteindre le feu.
La farce est prête.



Mettre 5 tasses de boulgour dans un grand saladier
Ajouter 2 tasses de semoule fine et mélanger.
Mettre de l'eau et mélanger.
Laisser reposer pendant quelques minutes.





Ajouter 2 œufs, le concentré de tomates, le cumin, le paprika et le poivre.
Mettre du sel..
Malaxer pour faire une pâte.



Mettre de la farine et mélanger avec les doigts pour faire une pâte.
Ajouter un peu d'eau pour bien former une pâte.



Mettre un peu d'eau sur ses doigts.
Prendre de la pâte, faire une boule et creuser un trou avec son doigt mouillé pour pouvoir mettre la farce.



Mettre la farce dedans et bien refermer.



Recommencer pour finir toute la pâte et toute la farce.





Mettre tous les köfte dans l'huile bouillante et les retirer quand ils sont cuits et bien dorés.



Couper des citrons pour mettre un peu de jus sur les köfte au moment de manger.

شہیۃ طیبۃ



ALOO GOBI

CURRY DE CHOU-FLEUR ET DE POMMES DE TERRE

RECETTE PAKISTANAISE



Ingrédients pour 4 personnes

- 1kg de chou-fleur
- 500g de pommes de terre
- 2 oignons rouges
- 3 tomates ou 250g de coulis de tomate
- 20cl d'huile d'olive
- de la coriandre, du gingembre et de l'ail frais
- 1 pincée de sel
- 40cl d'eau
- Epices: une demi-cuillère à soupe de cumin en grain, 4 cuillères à soupe de curcuma, une cuillère à café de poudre de garam masala, de piment, de coriandre, de piment kashmiri, de cumin.





Couper les choux-fleurs et les laver.



Couper le gingembre et le hacher avec l'ail



Couper le piment vert frais.



Mettre l'huile dans la poêle et la chauffer.
Mettre le chou-fleur et mélanger.
Ajouter le sel et le curcuma.
Retirer du feu et mettre de côté quand c'est bien doré.



Eplucher les pommes de terre et les laver séparément.



Couper les oignons et la coriandre fraîche.



Faire blanchir le chou-fleur dans l'eau bouillante pendant 15 minutes environ.



Mettre l'huile dans la poêle et la chauffer puis mettre les pommes de terre et mélanger. Retirer du feu et mettre de côté quand c'est bien doré.



Mettre les graines de cumin dans l'huile et mélanger.

Ajouter les oignons et mélanger.

Ajouter le gingembre frais et l'ail frais.

Ajouter le piment vert et mélanger.

Mettre une cuillère et demie de piment en poudre.

Mettre une demi-cuillère de curcuma.

Ajouter deux cuillères de coriandre.

Ajouter une cuillère de cumin.

Ajouter une cuillère de piment Kashmire en poudre.

Mettre un peu d'eau et mélanger.

Remettre un peu d'huile et un verre d'eau puis ajouter le coulis de tomates.



Remettre les choux-fleurs et les pommes de terre dans la poêle. Ajouter deux verres d'eau et mélanger.



Mettre un couvercle et laisser cuire doucement 20 minutes.



Ajouter un quart de cuillère de garam masala et une cuillère de piment Kashmire.

Ajouter la coriandre fraîche.

C'est prêt !

اپنے کھانے کا لطف اٹھاؤ

SAGA SAGA

SAUCE FEUILLES DE PATATES DOUCES

RECETTE GUINÉENNE



Ingrédients pour 4 personnes

- 500g de viande boeuf avec os
- 1 maquereau
- 500g de feuilles de patates douces
- 1 aubergine blanche
- 1 oignon
- 15 cl d'huile de palme
- 2 gombos frais
- 1 cube de bouillon Maggi
- 50g de poudre de poisson séché
- 50g de poudre de crevettes séchées
- 2 cuillères à café de concentré de tomate
- 800g de riz blanc





Couper la viande et mettre de côté.
Laver le poisson.



Faire bouillir les feuilles de patates
douces dans de l'eau.



Couper les oignons, les tomates.



Les gombos, les aubergines.



Dans une marmite, mettre l'huile, la
viande, le poisson, les condiments,
le cube maggi et le sel. Laisser cuire
pendant trois heures.



Faire cuire le riz.
Mettre la sauce sur le riz.

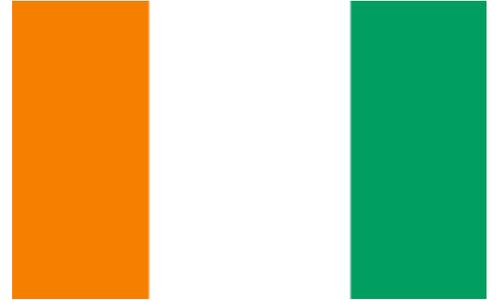


**Cette recette est délicieuse, je vous la conseille !
(à déguster avec une boisson bien fraîche)**

GARBA

POISSON THON FRIT - ATTIÉKÉ

RECETTE IVOIRIENNE



Ingrédients pour 4 personnes

- 3 boules d'attiéké (couscous de manioc) de 500g
- 4 darnes de thon
- 2 piments verts antillais frais
- 4 tomates
- 3 oignons
- 1 cube de bouillon Maggi
- 100g de farine de blé
- de l'huile de friture





Laver le poisson.



Laver les tomates, éplucher les oignons et les laver.
Couper les tomates, les vider.



Couper les oignons. Laver les piments verts et les couper.



Mettre les boules d'attiéké au micro-ondes (puissance moyenne).
Se laver les mains puis émietter (décoller) les boules d'attiéké.



Mettre du sel et émietter avec les doigts le cube Maggi.



Mettre la farine et un peu de sel dans un saladier et mettre les darnes de thon puis les retourner.



Faire chauffer l'huile. Mettre les darnes de thon dans l'huile et les tourner de temps en temps. Environ 5-6 minutes. Mettre de côté. Dans une assiette: disposer l'attiéké, le poisson, puis les condiments dessus (tomates, oignons, piment)

C'est un bon plat et c'est délicieux !
Le garba se mange avec la main.

ALLOCO

BANANES PLANTAINS FRITES ET SA SAUCE PIMENT

RECETTE IVOIRIENNE



Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de bananes plantains bien mûres
- 1 oignon
- 1 piment rouge antillais
- 1 tomate
- 2 gusses d'ail
- 1 cube de bouillon Maggi
- du sel, du poivre
- de l'huile de friture





Laver les tomates, les oignons et les piments.



Faire bouillir les oignons, les tomates, le piment, l'ail dans de l'eau et mixer.



Voici la sauce pimentée et on rajoute des cubes Maggi et un peu d'huile.



Enlever la peau des bananes.



Découper des bananes.



Rajouter le sel et les oignons.



Faire frire les bananes.



Enlever de la friteuse et mettre dans une assiette.



On a mis dans un plat pour déposer sur la table.

Manger l'alloco avec la sauce piment c'est délicieux !

JUS DE BISSAP

RECETTE D'AFRIQUE DE L'OUEST

Ingrédients pour 5 ou 6 litres

- un bouquet de feuilles de menthe
- 1 ananas
- 1 kg de sucre
- 2 sachets de sucre vanillé et des arômes (ananas)
- 6 poignées de fleurs d'hibiscus
- 7 litres d'eau
- un peu de clous de girofle





Laver les feuilles de menthe.



Eplucher l'ananas.



Couper l'ananas.



Mettre les feuilles de menthe et la fleur d'hibiscus.



Rajouter l'ananas et laisser bouillir.



Filtrer.



Mettre du sucre et des arômes



Mettre dans les bouteilles.
Mettre dans le réfrigérateur.

