

# Recettes du monde



par *Destination French*

& ses étudiants

# Table des matières

<b>SOUPES ET POTAGES</b>	<b>1</b>
Potage de légumes	2
Soupe aux potirons	3
Soupe de boulettes de viande	4
<b>SALADES</b>	<b>5</b>
Salade de fregola (perles de pâtes)	6
Tabouleh	7
<b>PLATS PRINCIPAUX</b>	<b>8</b>
Calamars avec courgettes et tomates	9
Haricots blancs géants	10
Poivrons marinés	11
Tarte aux épinards	12
Légumes farcis	13
Poivrons farcis à la mexicaine	14
Jollof	15
Omelette au fromage	16
Macaronis au fromage (Aelplermagronen)	17
Sauce San Giovannino	18
Saag Paneer	19
Banitsa bulgare	20
Curry thaïlandais (simple)	21
Curry rouge aux légumes thaïlandais	22
Riz frit à l'ananas	23
Tourte paysanne	24
Filet de porc au gingembre et à la sauce au vin rouge	25
Canard Confit	26
Fajitas au poulet	27
Coq au riesling	28
Ragoût des Canaries	29
Riz braisé (Angwamo)	30
Boulettes de viande à la tomate	31
Sauce bolognaise (1)	32
Sauce bolognaise (2)	33
Lasagnes	34
<b>DESSERTS</b>	<b>36</b>
Tarte aux pommes	37

<b>Crêpes</b>	38
<b>Pudding au Chocolat</b>	39
<b>Cheese cake</b>	40
<b>Gâteau au chocolat</b>	41
<b>Recette de Brownie</b>	42
<b>Îles flottantes</b>	43
<b>Mosaïque (Salami sucré)</b>	44
<b>Tarte au citron de Vitor</b>	45

## SOUPES ET POTAGES



## RECETTE VÉGANE

# Potage de légumes

*Par Michael étudiant américain habitant aux États-Unis*

Un bol de soupe de légumes délicieuse et apaisante, parfait pour le déjeuner accompagné de croutons.

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 grandes cuillères d'huile d'olive
- 1 gros oignon, coupé en dés
- 3 gousses d'ail, émincées
- 3 carottes moyennes, coupées en dés
- 3 branches de céleri
- 2 pommes de terre moyennes, pelées et coupées en dés
- 2 petites cuillères d'assaisonnement à l'italienne
- 4 tasses de bouillon de légumes + 1 tasse d'eau
- 850 g de tomates en dés
- 1 tasse de maïs
- 400 g de haricots rouges, égouttés et rincés en option
- 1 feuille de laurier
- 1/4 tasse de persil, haché
- 1 grande cuillère de jus de citron fraîchement pressé
- 1 1/2 petite cuillère de sel
- Poivre noir fraîchement moulu

### Étapes de préparation :

Chauffer l'huile dans un grand faitout à feu moyen-doux. Une fois chaude, ajouter l'oignon, l'ail et une cuillère à café de sel et faire cuire environ 8 minutes. Ajouter les carottes, le céleri, les pommes de terre, et faire cuire encore 5 minutes, en remuant souvent. Ajouter l'assaisonnement à l'italienne, et cuire encore 1 minute.

Ajouter le bouillon, les tomates, le maïs, les haricots, les feuilles de laurier et plusieurs grains de poivre. Porter à ébullition puis réduire à feu doux et laisser mijoter, couvrir jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 15 minutes.

Retirer du feu et incorporer le persil et le jus de citron. Retirer la feuille de laurier et assaisonner au goût avec du sel et du poivre, servir chaud avec des croutons.

## RECETTE VÉGANE

# Soupe aux potirons

*Par Elena, étudiante bulgare habitant en Bulgarie.*

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1,2 kg de potiron
- 1,5 litre de bouillon de volaille
- 1 cuillère à café de gingembre
- 1 cuillère à soupe de sauge coupée
- du sel, du poivre
- 50 g de crème fraîche
- des croûtons

### Étapes de préparation :

Ajouter l'huile d'olive dans une casserole et la faire chauffer à feu doux.

Émincer l'oignon et le faire blondir dans la casserole avec l'huile chaude.

Enlever la peau du potiron et couper la pulpe en gros cubes d'approximativement 5 cm de côté.

Mettre les morceaux de potiron et le gingembre dans la casserole et remuer.

Ajouter le bouillon de volaille, la sauge, du sel et du poivre et laisser cuire à feu doux pendant 30 à 40 minutes.

Quand la soupe est cuite y joindre la crème fraîche et mélanger avec un mixeur plongeant.

Assaisonner (sel, poivre) si nécessaire.

Servir la soupe dans une jolie soupière avec des croûtons.

## RECETTE CARNIVORE

# Soupe de boulettes de viande

### Recette Bulgare

*Par Svetlana, étudiante Bulgare habitant en Suisse.*

#### Ingrédients 4 personnes :

- 500 g de viande hachée (moitié bœuf et moitié porc)
- 2 gros oignons (un pour la soupe et l'autre pour préparer les boulettes)
- 1 carotte
- 1 ou 2 pommes de terre
- 1 poivron vert
- 2 œufs
- 125 g de yaourt ou 1 petit pot
- 1 cuillère à soupe de farine
- 3 ou 4 cuillères à soupe de sauce tomate
- 1 morceau de pain sec
- du sel, du poivre, du cumin en poudre
- de l'huile
- du persil

#### Étapes de préparation des boulettes :

Mettre le pain dans un bol d'eau pour le ramollir.

Dans un bol, mélanger la viande avec un œuf, un oignon coupé très fin, une pincée de sel, une autre de poivre noir, une de cumin en poudre et enfin un morceau de pain.

Mélanger le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Faire des mini boulettes.

#### Étapes de préparation de la soupe :

Faire chauffer dans une casserole 1,5 litre d'eau. Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile, 1 cuillère à soupe de sel et du poivre.

Ajouter les boulettes de viande, et laisser cuire à feu moyen pendant 20 minutes.

Râper les légumes et les ajouter dans la soupe.

Ajouter 3 à 4 cuillères à soupe de sauce tomate.

Mélanger un œuf, une cuillère à soupe de farine et 125 g de yaourt.

Ajouter ça petit à petit à la soupe.



## SALADES





## RECETTE VÉGANE

# Salade de fregola (perles de pâtes)

### Recette personnelle

*Par Pamela, étudiante américaine habitant en Suisse.*

#### Ingrédients 1 personne :

- 50 g de fregola
- 10 tomates cerise
- des oignons (rouge ou blanc)
- de l'huile d'olive
- du vinaigre balsamique
- du poivre noir
- du romarin
- du basilic frais

#### Étapes de préparation :

Préchauffer le four à 180 °C.

Couper un oignon rouge (ou blanc, selon votre préférence), le mélanger avec de l'huile d'olive et le mettre dans un plat au four pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que les oignons soient un peu bruns, mais pas complètement cuits.

En attendant, mettre des tomates cerise avec de l'huile d'olive, 2 branches de romarin, et du poivre noir dans un plat de cuisson.

Retirer les oignons du four. Ajouter un peu de vinaigre balsamique avec les oignons et remettre au four pendant 20 minutes. Placer les tomates dans le four avec les oignons.

En même temps, faire bouillir l'eau et faire cuire les fregola pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*.

Mélanger tous les ingrédients ensemble. Ajouter un peu d'huile d'olive, un peu de vinaigre balsamique, et une pincée de feuilles de basilic fraîches.

Déguster avec un verre de vin.

## RECETTE VÉGANE

# Tabouleh

### Recette libanaise

*Par Renate, étudiante allemande habitant en Allemagne.*

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de semoule
- 400 g de tomates
- 1 gros oignon (ou 4 oignons jeunes)
- 1 concombre
- le jus d'un citron
- 5 cuillères d'huile d'olive
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de menthe
- du sel et du poivre

#### Étapes de préparation :

Mettre la semoule dans un saladier, la couvrir d'eau chaude. Laisser reposer une demi-heure en remuant de temps en temps les graines à la fourchette pour aérer la semoule jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée.

Arroser la semoule de jus de citron, saler et poivrer puis mélanger à la fourchette.

Laver les tomates et éplucher le concombre puis les couper en petits morceaux. Éplucher les oignons et les émincer finement. Ajouter le tout à la semoule.

Arroser d'huile d'olive, mélanger.

Pour finir, hacher finement les herbes au couteau et les ajouter à la salade, bien mélanger.

## PLATS PRINCIPAUX



## RECETTE DE LA MER

# Calamars avec courgettes et tomates

### Recette méditerranéenne

*Par Alex, étudiant anglais habitant en Angleterre.*

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 600 g d'anneaux de calamars frais
- 2 grandes courgettes (coupées en petits morceaux)
- 2 grandes cuillères d'huile d'olive
- 2 boîtes de tomates
- 4 gousses d'ail (finement hachées)
- 2 piments (finement coupés)
- 2 grandes Cuillères de Persil
- du sel et du poivre

#### Étapes de préparation :

Chauffer l'huile dans une grande poêle à température élevée.

Faire frire les anneaux de calamars jusqu'à ce qu'ils soient juste cuits. Ça prend environ 2 minutes.

Réduire la température et ajouter les courgettes, l'ail et les piments et faire cuire pendant deux minutes.

Ajouter du sel et du poivre à votre goût.

Arrêter le feu et ajouter les tomates et le persil en remuant le mélange.

Servir immédiatement.

## RECETTE VÉGANE

# Haricots blancs géants

### Recette grecque

*Par Tassos, étudiant grec habitant en Suisse.*

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de haricots blancs géants.
- 2 gros oignons jaunes
- 3 carottes
- 2 gousses d'ail
- 2 dl d'huile d'olive
- 1/3 de bouquet de persil
- 10 g de tomates séchées.
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 1 cuillère à café de sucre blanc
- 400 g de tomates concassées
- du sel, du poivre et un peu de piment sec écrasé

#### Étapes de préparation :

Faire tremper les haricots pendant 12 heures dans un grand volume d'eau, auquel vous devez ajouter assez de sel.

Avant de commencer à cuisiner, jeter l'eau salée et très bien laver les haricots.

Faire Bouillir les haricots avec de l'eau (sans sel) pendant 1-2 heures (ou approximativement 20 minutes dans une cocotte-minute) jusqu'à ce que les haricots soient entièrement cuits mais fermes.

Pendant ce temps, préparer la sauce : faire sauter les oignons coupés en fines rondelles, puis ajouter les carottes, les tomates séchées coupées en fins morceaux et les épices. Ensuite, ajouter le concentré de tomates et à la fin les tomates concassées avec une petite cuillère de sucre. Laisser la sauce bouillir pendant 10 minutes.

Rincer les haricots et les mettre dans un plat de cuisson de taille moyenne. Après, ajouter la sauce, le persil, le reste de l'huile d'olive ainsi qu'une tasse d'eau. Mélanger le tout.

Finalement, mettre le plat de cuisson dans le four préchauffé à 200 °C et faire cuire pendant 30 minutes.

## RECETTE VÉGANE

# Poivrons marinés

### Recette méditerranéenne

*Par Gillian, étudiante anglaise habitant en Angleterre.*

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 poivrons, un pour chaque personne
- 15 ml d'huile d'olive
- 15 ml de vinaigre
- 2 gousses d'ail
- du basilic

#### Étapes de préparation :

Laver les poivrons.

Les mettre sous un grill très chaud. Quand la peau devient brûlée d'un côté, les retourner jusqu'à ce que la peau brûle sur tous les côtés.

Les mettre dans un sac plastique et le fermer pendant quelques minutes. Lorsque la peau devient lâche, éplucher les poivrons.

Écraser l'ail avec un couteau.

Mettre les poivrons dans un plat de service avec l'huile d'olive, le vinaigre, l'ail et le basilic.

Couvrir le plat et le mettre dans le frigo.

Le lendemain, goûter le jus et ajouter plus d'huile ou de vinaigre pour un meilleur goût.

Après deux ou trois jours, les manger avec du bon pain et du beurre.



## RECETTE VÉGÉTARIENNE

# Tarte aux épinards

Recette grecque

*Par Stavroula, étudiante grecque habitant au Luxembourg.*

### Ingrédients :

- 2 oignons rouges, en tranches
- 1 oignon nouveau, en tranches
- 2 gousses d'ail (écrasées)
- 500 g d'épinards, lavés et hachés grossièrement
- une pincée de noix de muscade râpée
- 200 g de feta grecque, en miettes
- 2 œufs battus
- 2 cuillères à soupe de beurre
- du sel et du poivre
- de l'huile d'olive
- 2 pâtes feuilletées épaisses
- 2 pâtes, une pour la base et une pâte pour le couvercle

### Étapes de préparation :

Préchauffer le four à 200 °C en mode chaleur tournante.

Pour le remplissage de la tarte : sauter les oignons dans le beurre, ajouter l'ail, ajouter les épinards en lots jusqu'à ce qu'ils fondent. Laisser refroidir et verser dans un bol.

Dans un plat à tarte, mettre une pâte et mettre un peu d'huile d'olive. Ajouter le remplissage et la feta. Replier l'excédent de pâte pour couvrir les bords. Mettre la deuxième pâte par-dessus pour former le couvercle. Mettre 1 cuillère à soupe d'huile d'olive sur la pâte.

Faire cuire au four pendant 60 minutes jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante.

Laisser refroidir 10 à 15 minutes.

Servir la tarte !

## RECETTE VÉGANE

# Légumes farcis

### Recette grecque

Par Thomas, étudiant grec habitant au Luxembourg.

#### Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 oignon de printemps (finement haché)
- 1 bouquet de persil frais (finement haché)
- 1 livre de courgettes (râpées)
- 2 carottes moyennes (râpées)
- 1/2 aubergine (pelée et râpée)
- 1 tasse d'huile d'olive (divisée)
- 4 tomates fermes
- 4 courgettes moyennes
- 4 petites aubergines
- 4 poivrons (cloche verte, Cubanelle ou Anaheim)
- 1 1/2 tasse de riz à grains long
- 1 cuillère à soupe de sel de mer
- 1 cuillère à café de poivre fraîchement moulu

#### Étapes de préparation :

Laver les légumes soigneusement et les sécher. À l'aide d'un couteau, couper les chapeaux des tomates, des poivrons et des aubergines, ainsi que les deux extrémités de la courgette et réserver.

À l'aide d'une cuillère, retirer la pulpe et les graines des aubergines, des courgettes et des poivrons, et les jeter. Retirer la pulpe des tomates, bien hacher et réserver. Saler légèrement l'intérieur de tous les légumes.

Dans une casserole, chauffer une 1/2 tasse d'huile d'olive et faire revenir l'oignon pendant environ 2-3 minutes. Ajouter les courgettes, les aubergines et les carottes râpées et cuire à feu doux pendant 10 minutes. Ajouter la pulpe des tomates et poursuivre la cuisson 5 minutes.

Retirer du feu et laisser refroidir pendant 15 minutes, puis mettre dans un bol.

Ajouter le riz, le sel et le poivre et mélangez bien avec une cuillère jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

À l'aide d'une cuillère, garnir les légumes du mélange de riz sans les tasser, les placer dans un plat à rôtir bien serrés, mais pas écrasés, avec des couvercles recouvrant le dessus et les extrémités.

Placer les tomates (et les petits poivrons, le cas échéant) à la verticale, coucher les autres sur le côté.

Verser une 1/2 tasse d'huile d'olive et une 1/2 tasse d'eau sur le dessus, saupoudrer le dessus des légumes avec de la chapelure grillée et faites cuire au four à (230 °C) pendant 1 heure.

À mi-parcours, retournez les légumes qui sont placés sur les côtés.

Remarque : si les légumes commencent à brunir avant la fin de la cuisson, couvrir de papier aluminium.

## RECETTE VÉGÉTARIENNE

# Poivrons farcis à la mexicaine

### Recette mexicaine

*Par Isabel, étudiante costaricaine habitant au Costa Rica.*



#### Ingrédients pour 2 personnes :

- 3 gros poivrons coupés en deux
- de l'huile
- 500g de riz cuit
- 1 Boîte de 400 g de haricots noirs égouttés et rincés
- 6 tranches de fromage
- 150 g de guacamole frais

#### Étapes de préparation :

Chauffer le four à 220 °C ou préchauffer la friteuse à air à 180 °C pendant 4 minutes.

Retirer les graines et la peau blanche des poivrons et les disposer, côté coupé vers le haut, dans un plat à rôtir pour le four ou dans le panier de la friteuse à air. Dans les deux cas, badigeonner les poivrons d'huile et les assaisonner.

Au four, faire cuire les poivrons pendant 20 minutes. À la friteuse, faire cuire les poivrons en une seule couche pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis et commencent à caraméliser.

Mélanger le riz et les haricots.

Au four, sortir les poivrons du four et les remplir du mélange de riz. Garnir chacun d'une tranche de fromage et cuire au four pendant 10 à 15 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que la garniture soit chaude.

À la friteuse à air, retirer les poivrons de la friteuse à air et les remplir du mélange de riz. Garnir chacun d'une tranche de fromage et faire frire à l'air libre pendant 3 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que la garniture soit chaude.

Garnir les poivrons farcis de cuillerées de guacamole.

## RECETTE VÉGANE

# Jollof

### Recette ghanéenne

*Par Janice étudiante ghanéenne habitant au Ghana.*

#### Ingrédients pour 6 personnes :

- 2 gros oignons jaunes, grossièrement coupés
- 80 ml d'huile végétale, plus 2 cuillères à soupe, divisé en 2 temps
- 400 g de tomates coupées en dés, 2 boîtes
- 170 g de concentré de tomates
- 1 piment habanero
- 2 cuillères à café de poudre de curry
- 1 cuillère à café de poudre d'ail
- 1 cuillère à café de gingembre moulu
- 1/2 cuillère à café d'herbes séchées mélangées (du thym, de l'origan - herbes de Provence)
- 3 cubes de bouillon de légumes, écrasés
- 500 g de riz à grains longs, rincé
- 150 g de légumes mélangés surgelés (des carottes, du poivron vert)
- 360 ml d'eau

#### Étapes de préparation :

Ajouter les oignons et 2 cuillères à soupe d'huile dans un mixeur et mixer jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Transférer dans un bol moyen.

Ajouter les tomates en dés, le concentré de tomates et le piment habanero dans le mixeur, et mixer jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Transférer dans un autre bol moyen.

Chauffer les 80 ml restants d'huile dans une grande casserole à fond épais à feu moyen.

Une fois que l'huile bout, ajouter la purée d'oignons et cuire jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée et que la purée commence à dorer, environ 10 minutes.

Incorporer la purée de tomates et ajouter le curry, l'ail en poudre, le gingembre, les herbes séchées et les cubes de bouillon écrasés. Cuire pendant 20 à 30 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le ragoût ait réduit de moitié et soit de couleur rouge profond.

Ajouter le riz, les légumes mélangés et l'eau. Porter à ébullition, puis réduire le feu et couvrir la casserole de papier aluminium et d'un couvercle. Laisser mijoter pendant 30 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que le riz soit cuit à travers et que le liquide soit absorbé.

## RECETTE VÉGÉTARIENNE

# Omelette au fromage

### Recette française

*Par Caterina étudiante italienne habitant en Suisse.*

#### Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 œufs
- du fromage cheddar ou emmental
- du beurre

#### Étapes de préparation :

Battre les œufs.

Faire fondre du beurre dans une poêle.

Mettre les œufs battus dans la poêle.

Faire cuire à feu doux.

Garnir la moitié de l'omelette de cheddar.

Rabattre la partie non garnie sur la partie garnie.



## RECETTE VÉGÉTARIENNE

# Macaronis au fromage (Aelplermagronen)

### Recette Suisse

*Par Yvonne, étudiante Suisse habitant en Suisse.*

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de macaroni
- 2 gros oignons
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 30 cl de crème
- 300 g de fromage râpé
- du sel, du poivre moulu

#### Étapes de préparation :

Cuire les macaronis.

Entretemps, faire frire les oignons coupés en dés.

Faire bouillir la crème, y mettre 100 g de fromage et bien remuer.

Mélanger les macarons avec la moitié du fromage. Rajouter du sel et du poivre et les mettre dans une poêle. Rajouter la sauce et le reste du fromage.

Répartir les oignons brunis par-dessus.

Mettre un couvercle sur la poêle jusqu'à ce que le fromage soit liquide.

Servir les macaronis accompagnés avec de la compote de pommes.



## RECETTE VÉGANE

# Sauce San Giovannino

### Recette italienne personnelle

*Par Vittoria, étudiante italienne habitant en Italie.*

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 gousses d'ail
- 50 g de câpres salées
- 400 g de tomates datterini
- 3 cuillères d'huile d'olive
- du sel, du poivre et du basilic

#### Étapes de préparation :

Couper les deux gousses d'ail en deux, en retirer l'âme puis les couper en fines tranches.

Couper les tomates datterini en 4 parties égales.

Prendre les câpres salées. Rincer les câpres, les presser pour enlever l'eau.

Prendre une poêle et faire chauffer l'huile d'olive. Faire roussir les gousses d'ail à feu moyen. Attention à ne pas les brûler ! Ajouter les câpres et les tomates datterini. Couvrir et laisser bien se colorer en mettant à feu doux 10 à 15 min.

Laisser refroidir, goûter et mettre du poivre et du sel si nécessaire.

Retirer la sauce de la poêle et la mettre dans un bocal en verre stérilisé.

Servir avec une assiette de pâtes ou de pain.

## RECETTE VÉGÉTARIENNE

# Saag Paneer

### Recette indienne

*Par Marc, étudiant catalan habitant en Angleterre.*

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de paneer (fromage indien, coupé en cubes)
- 2 oignons (hachés finement)
- 3 cm de gingembre (pelé et râpé)
- 5 gousses d'ail (broyées)
- 400 g de tomates cerise (coupées en deux)
- 500 g d'épinards frais
- des épices
- 1 cuillerée à soupe de tomate purée
- 1 ½ cuillère à café de coriandre
- 1 ½ cuillère à café de cumin
- ½ cuillère à café de curcuma
- de l'huile de colza
- du sel

#### Étapes de préparation :

Salier et faire frire les cubes de paneer dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Retirer les cubes avec une cuillère perforée et placez-les sur un papier absorbant pour les faire sécher.

Dans la même poêle, faire frire les oignons pendant 8-10 minutes. Ajouter le gingembre, l'ail, les tomates cerise et la purée de tomates. Mettre le couvercle et faire cuire pendant 6 à 8 minutes. Faire blondir les ingrédients.

Ajouter la coriandre, le cumin, le curcuma et le sel.

Mélanger bien jusqu'à ce que le mélange ressemble à une pâte.

Remettre les cubes de paneer dans la poêle et mélanger.

Ajouter les feuilles d'épinards bien lavés par bouquets pendant la cuisson.

Enfin, laisser cuire encore 5 minutes avec le couvercle et vérifier que tous les épinards sont bien cuits.

Servir avec du riz blanc et une rondelle de citron.

## RECETTE VÉGÉTARIENNE

# Banitsa bulgare

### Recette bulgare

*Par Hristina, étudiante bulgare habitant en Bulgarie.*

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 œufs
- 300 g de fromage (siréné ou feta)
- 400 g de yaourt
- 100 g de beurre
- 500 g de pâte phyllo
- 10 g de bicarbonate de soude
- Du sel, du poivre

#### Étapes de préparation :

Cassez les œufs dans un bol.

Émietter le fromage avec une fourchette et l'ajouter aux œufs. Mettre le bicarbonate de soude dans le yaourt, remuer et ajouter dans le bol. Saler, poivrer.

Ouvrir 3 feuilles de pâte phyllo, les beurrer, puis mettre 2 à 3 cuillères à soupe du mélange dans les feuilles.

Rouler la pâte dans le sens de la longueur pour obtenir un boudin.

Au pinceau, badigeonner le boudin de beurre.

Répéter l'opération 3 fois et disposer les boudins en formant une spirale dans un moule à tarte rond couvert d'un papier sulfurisé.

Faire cuire à 180 °C jusqu'à ce que tout soit doré.

Sortir du four et couvrir le plat d'une serviette jusqu'à ce qu'il soit froid.

## RECETTE VÉGANE

# Curry thaïlandais (simple)

### Recette personnelle

*Par Deanna, étudiante allemande habitant en Suisse.*

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 5 à 6 pommes de terre
- 2 gros oignons
- 4 à 5 carottes
- 1 boîte de pois chiches
- 1 brocoli
- 1 litre de bouillon de légumes
- 1 brique de 250 ml de lait de coco
- de la pâte de curry
- du sel, du poivre et de l'huile d'olive

#### Étapes de préparation :

Couper les légumes (pommes de terre, gros oignons, carottes, brocoli) en cubes.

Rincer les pois chiches dans une passoire jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mousse.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et ajouter les légumes hachés.

Après 2 à 3 minutes, ajouter 2 cuillères à soupe de pâte de curry dans la poêle et mélanger avec les légumes.

Faire frire les légumes 5 à 7 minutes.

Ajouter le bouillon de légumes. Laissez cuire 20 min.

Une fois les légumes cuits, ajouter le lait de coco et les pois chiches dans la poêle et laisser cuire 3 min.

Assaisonner le curry avec du sel et du poivre.

Servir avec du riz.

## RECETTE VÉGANE

# Curry rouge aux légumes thaïlandais

### Recette thaïlandaise

*Par Andy, étudiant anglais habitant en France.*

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 poivron rouge
- 1 carotte
- quelques brindilles de ciboulette.
- une dizaine de champignons de Paris
- 1 petite boîte de pousses de bambou
- 400 g de tofu
- de l'huile de coco
- de la pâte de curry rouge
- 500 ml de lait de coco
- des feuilles de citron vert
- 2 cuillères à soupe de sucre de palme
- de la sauce soja
- une botte d'épinards
- une dizaine de tomates cerise

#### Étapes de préparation :

Couper le poivron rouge et la carotte en fines lanières. Hacher les quelques brindilles de ciboulette. Couper les champignons et les pousses de bambou en lamelles. Couper le paquet de tofu en cubes.

Faire chauffer l'huile de coco dans un wok et cuire doucement une cuillère à soupe de pâte de curry rouge pendant une minute. Ajouter ensuite le tofu et le faire frire encore une minute.

Ajouter une brique de lait de coco, quelques feuilles de citron vert, deux cuillères à soupe de sucre de palme, un peu de sauce soja et mélanger.

Ajouter les légumes et cuire 3 minutes jusqu'à ce que les légumes soient légèrement cuits. Ajouter ensuite quelques les épinards hachés et les tomates cerise coupées en quartiers.

Après une minute, c'est prêt à servir avec une portion de riz basmati.

## RECETTE CARNIVORE

# Riz frit à l'ananas

### Recette asiatique

*Par Toni, étudiant finlandais habitant en Finlande.*

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1/4 de cuillère à café de poivre blanc
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 oignon, coupé en dés
- 2 carottes, épluchées et râpées
- 1/2 tasse de maïs surgelé
- 1/2 tasse de petits pois surgelés
- 3 tasses de riz brun cuit
- 2 tasses d'ananas en dés, en conserve ou frais
- 1/2 tasse de jambon en dés
- 2 oignons verts, hachés

#### Étapes de préparation :

Dans un petit bol, mélanger ensemble la sauce soja, l'huile de sésame, le gingembre en poudre et le poivre blanc. Mettre le mélange de côté.

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à chaleur moyennement élevée. Ajouter l'ail et les oignons et faire cuire en remuant constamment, environ 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides. Ajouter les carottes, le maïs et les pois, et cuire en remuant constamment, jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 3 à 4 minutes.

Ajouter le riz, l'ananas, le jambon, les oignons verts et le mélange de sauce soja.

Faire cuire en remuant constamment, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud, environ 2 minutes.



## RECETTE CARNIVORE

# Tourte paysanne

### Recette anglaise

*Par Susan, étudiante anglaise habitant en Angleterre.*

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 50 g de beurre
- 575 g de bœuf haché
- 1 oignon haché
- 2 carottes hachées finement
- 100 g de champignons hachés
- 2 cuillères à soupe de farine ordinaire
- 300 ml de bouillon de bœuf (un cube de bouillon de bœuf dissous dans de l'eau bouillante avec 1 bouquet garni)
- 5 ml de sauce Worcestershire
- 900 g de pommes de terre coupées en deux
- 30 ml de lait
- une pincée de noix de muscade râpée
- une pincée de poivre
- une pincée de sel

#### Étapes de préparation :

Faire fondre la moitié du beurre dans une casserole et y faire revenir le bœuf haché en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit doré.

Ajouter l'oignon, les carottes et les champignons et cuire pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement ramollis.

Incorporer la farine. Verser le bouillon de bœuf. Ajouter la sauce Worcestershire. Ajouter le poivre et le sel.

Porter à ébullition en remuant de temps en temps. Couvrir la casserole et laisser mijoter 30 minutes.

Pendant ce temps-là, faire cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau bouillante pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Bien égoutter les pommes de terre puis les écraser avec un pilon à pommes de terre. Ajouter le reste du beurre et le lait et battre jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.

Ajouter le poivre, le sel et la muscade

Préchauffer le four à 200 °C.

Mettre le mélange de viandes dans un plat allant au four. Couvrir avec la crème de pommes de terre.

Faire cuire au four pendant 25 minutes jusqu'à ce que la garniture de pommes de terre soit dorée

Servir et (avec un peu de chance) bon appétit !

## RECETTE CARNIVORE

# Filet de porc au gingembre et à la sauce au vin rouge

### Recette fusion

Par Frans, étudiant hollandais habitant à Singapour.

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 cuillères à soupe de beurre
- 2,3 kg de filets de porc
- 1 oignon, pelé et haché
- 1 poivron vert, coupé en dés
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 5 cuillères à soupe de raisins secs, rincés
- 2 cuillères à soupe de gingembre de cuisson
- 1 cuillère à café de sambal
- 2 cuillères à soupe de ketchup aux tomates
- 1 dl de vin rouge
- 1 dl d'eau

#### Étapes de préparation :

Faire chauffer le beurre dans la cocotte et y faire revenir la viande pendant 5 min environ jusqu'à ce qu'elle brunisse. Retirer la viande de la poêle.

Dans une sauteuse, faire frire le poivron vert pendant 3 min. Ajouter le poivron rouge et faire frire doucement pendant 3 min. Ajouter les raisins secs, le gingembre, la sauce piquante, le ketchup aux tomates, le vin rouge et l'eau.

Laisser mijoter tout cela avec le couvercle sur la casserole pendant environ 10 minutes.

Placer la viande dans un plat de cuisson à mettre au four et déposer le mélange de poivrons dessus.

Préchauffer le four à 200 °C. Placer le plat au centre du four et faire rôtir environ 25 minutes.

## RECETTE CARNIVORE

# Canard Confit

### Recette française

*Par Judith étudiante anglaise habitant en Angleterre et en France.*

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- Quatre morceaux de confit de canard (sans le surplus de graisse)
- 2 boîtes de haricots blancs
- 2 gros oignons
- 4 carottes
- 2 poivrons rouges
- 3 gousses d'ail
- du thym, du poivre et du sel
- 2 verres de vin blanc
- 1 cuillère à café de harissa
- 1 cuillère à soupe de marmelade

#### Étapes de préparation :

Préchauffer le four à 180 degrés.

Couper finement les oignons, les carottes et les poivrons.

Mettre une cuillère à soupe de graisse de canard dans une casserole et faire chauffer.

Ajouter le canard et le faire chauffer pendant cinq minutes.

Lorsque le canard commence à se colorer, incorporer les oignons et les carottes et continuer à faire chauffer. Lorsque les légumes commencent à ramollir, ajouter les poivrons, le vin, les haricots, l'assaisonnement et la marmelade.

Mettre le faitout au four.

Après 20 minutes, remuer et couvrir avec un couvercle.

Laisser reposer encore quinze minutes.

Servir avec une salade verte et du pain.

## RECETTE CARNIVORE

# Fajitas au poulet

### Recette mexicaine

*Par Kate, étudiante anglaise habitant au Luxembourg.*

#### Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 poitrines de poulet, tranchées épaisses
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 oignon rouge, coupé en dés
- 1 piment rouge, haché finement (avec les graines)
- le jus d'un demi-citron vert
- du poivre
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de cumin
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pot de sauce piquante
- 200 g de fromage râpé
- 4 tortillas
- 1 pot de piments jalapeño
- 1 pot de yaourt naturel
- 1 pot de guacamole

#### Étapes de préparation :

Préchauffer le four à deux 200 °C.

Prendre les ingrédients ci-dessus en rouge et les mélanger tous ensemble dans un grand bol. Laisser mariner si vous avez le temps.

Transférer dans une grande poêle et faire revenir jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

Ajouter la sauce.

Quand la sauce est chaude, ajouter 50 g de fromage râpé.

Préparer les tortillas en mettant une cuillère à soupe de yaourt et une cuillère à soupe de guacamole sur chacune et les étaler.

Quand le fromage est fondu, diviser le mélange entre les quatre tortillas. Les rouler et les transférer dans un plat à four huilé. Saupoudrer le reste du fromage et des piments jalapeños sur le dessus

Mettre dans le four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

## RECETTE CARNIVORE

# Coq au riesling

### Recette alsacienne

Par Mike.

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 cuillères à soupe de beurre
- des lardons
- 4 cuisses de poulet
- du sel, du poivre
- 2 échalotes, finement hachées
- 1 gousse d'ail, finement hachée
- 2 cuillères à soupe de riesling
- du thym
- 250 g de champignons
- 1/2 tasse de crème fraîche
- du persil
- du cognac

#### Étapes de préparation :

Faire fondre une cuillère à soupe de beurre dans une grande casserole à feu moyen. Ajouter les lardons et les faire cuire jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Transférer dans un bol à l'aide d'une écumoire.

Pendant que les lardons cuisent, saler et poivrer généreusement le poulet puis l'ajouter dans la poêle et faire dorer des deux côtés.

Transférer le poulet dans une assiette. Vider la graisse. Garder 2 cuillères à soupe.

Réduire le feu à moyen doux. Ajouter les échalotes et les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajouter l'ail.

Déglacer la poêle avec du cognac. Ajouter le riesling. Ajouter le thym et les lardons cuits. Porter le mélange à ébullition. Ajouter le poulet. Couvrir et réduire le feu pour laisser mijoter pendant 40 minutes.

Éteindre le feu. Transférer le poulet dans une assiette chaude.

Faire fondre 1 cuillère à soupe de beurre dans une autre casserole. À feu moyen, faire sauter les champignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Rallumer le feu et faire réduire la sauce au riesling. Ajouter la crème fraîche et les champignons. Mélanger.

Verser la sauce sur le poulet, garnir de persil, servir.

## RECETTE CARNIVORE

# Ragoût des Canaries

### Recette espagnole

*Par Anna, étudiante espagnole habitant en Espagne.*

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 250 g de côtes de porc salées
- 150 g de pommes de terre
- 100 g de pois chiches
- 1 oignon moyen
- 1 épi de maïs
- 100 g de courgettes
- 150 g de potiron
- 1 grosse carotte
- 150 g de haricots verts
- 200 g de chou
- 1 verre de bouillon de viande
- 1 bouquet d'ail et de persil
- de l'huile d'olive vierge et de l'eau
- quelques brins de safran et du sel

#### Étapes de préparation :

Dessalez les côtes. Pour ce faire, vous devez les tremper dans l'eau pendant 12 heures.

Faites tremper les pois chiches dans l'eau toute la nuit.

Couper tous les légumes en petits cubes, les feuilles de chou en lanières et le maïs en morceaux et les ajouter dans un faitout.

Ajouter les côtes de porc hachées, les pois chiches, un peu d'huile d'olive extra vierge, du sel et le bouillon de viande. Ajouter le safran, l'ail et le persil haché.

Couvrir d'eau et remuer.

Mettre le faitout sur le feu et porter à ébullition. Laisser cuire à feu moyen en maintenant l'ébullition pendant 45 minutes sans oublier de mélanger de temps en temps.

Pendant que le ragoût cuit préparer les pommes de terre. Les éplucher et les couper en gros cubes. Les ajouter dans le faitout lorsqu'il reste 15 minutes de cuisson.

Laisser reposer environ 15 minutes et servir.



## RECETTE CARNIVORE

# Riz braisé (Angwamo)

### Recette Ghanéenne

*Par Henry, étudiant ghanéen habitant au Ghana.*

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 tasses de riz au jasmin (ou tout autre riz à grains longs)
- 1/4 de tasse d'huile végétale
- 1/2 oignon moyen, coupé en dés
- 1/4 de tasse de bœuf salé, coupé en dés (vous pouvez également utiliser du bacon ou du jambon)
- 3 1/2 tasses d'eau
- 1 cube de bouillon (de poulet ou de bœuf)
- du sel selon votre goût

#### Étapes de préparation :

Laver le riz dans une passoire jusqu'à ce que l'eau soit claire, puis l'égoutter et le réserver.

Dans une grande marmite, faire chauffer l'huile à feu moyen vif. Ajouter l'oignon et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit doré, en remuant de temps en temps, pendant environ 15 minutes. Retirer la moitié de l'oignon et le réserver pour plus tard.

Ajouter le bœuf salé et le faire frire pendant 5 minutes supplémentaires, en remuant fréquemment, jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

Ajouter le riz et le faire frire pendant environ 2 minutes, en remuant constamment, pour enrober le riz du mélange d'huile et d'oignon.

Ajouter l'eau, le cube de bouillon et le sel. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter, à couvert, jusqu'à ce que le riz soit cuit et l'eau absorbée (environ 20 minutes). Remuer le riz à l'aide d'une fourchette à mi-cuisson.

Servir le riz chaud, garni de l'oignon frit réservé. Dégustez avec les accompagnements de votre choix, tels que des œufs sur le plat, des sardines, une sauce au poivre rouge et du shito.

## RECETTE CARNIVORE

# Boulettes de viande à la tomate

### Recette italienne

*Par Luca, hongroise habitant en Hongrie.*

#### Ingrédients pour 5 personnes :

- 750 g de porc haché
- 1 cuillère à café de sel
- 2 petits œufs
- du sel, du poivre noir, du cumin moulu, du paprika épicé
- 120 g de riz cuit
- 90 g de saindoux
- 90 g de farine fine
- 1,5 litre d'eau
- 400 g de tomates en boîte
- 50 g de sucre (environ 6 cuillères à soupe)
- 1 cuillère à café de sel

#### Étapes de préparation :

Mettre de l'eau à chauffer dans une casserole.

Mélanger la viande hachée et les autres ingrédients en rouge dans la liste dans un bol et pétrir. Faire des petites boulettes d'environ 50 g. Les mettre dans l'eau bouillante et les faire cuire.

Pendant la cuisson des boulettes, préparer la sauce tomate.

Dans un faitout, préparer une pâte en mélangeant le saindoux et la farine. Ajouter petit à petit 75 cl d'eau froide.

Diluer les 400 g de tomates avec l'autre moitié de l'eau et les ajouter au mélange précédent.

Ajouter du sel et porter à ébullition. Lorsque l'ébullition est atteinte, ajouter du sucre et laisser cuire pendant environ 10 minutes.

Pendant ce temps, les boulettes sont cuites, les glisser dans la sauce tomate à l'aide d'une écumoire et les faire cuire encore 5 à 10 minutes à feu doux. Laisser reposer une demi-heure à une heure après la cuisson pour permettre aux saveurs de se mélanger.

Servir avec une purée de pommes de terre ou du pain.

## RECETTE CARNIVORE

# Sauce bolognaise (1)

### Recette italienne

*Par Stéphanie, étudiante australienne habitant en Suisse.*

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de mélange de bœuf et de porc haché
- 1 oignon blanc
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 à 2 carottes
- 1 branche de céleri
- 3 cuillères de concentré de tomates
- 500 ml de coulis de tomates
- des herbes (par exemple 1 cuillère à café d'origan, ou un mélange d'herbes italiennes ou de Provence)
- ½ litre de bouillon de bœuf

#### Étapes de préparation :

Préparer la mise en place : couper finement les oignons, les carottes, le céleri.

Sauter les ingrédients dans une poêle avec de l'huile d'olive pendant quelques minutes jusqu'à ce que les carottes soient cuites.

Ajouter l'ail et mélanger avec le reste.

Rajouter la viande et la faire cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée (environ 5 minutes).

Mettre les herbes et le concentré de tomates et bien mélanger pendant 2 minutes.

Ajouter le coulis de tomates et le bouillon et mélanger.

Mettre du sel et poivre et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 2 heures.

## RECETTE CARNIVORE

# Sauce bolognaise (2)

### Recette italienne

*Par Jurgen, étudiant belge habitant en Belgique.*

#### Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 poivron rouge
- 1 courgette
- 500 g de hachis mélangé (bœuf et porc)
- 150 g de champignons de paris
- 800 g de tomates pelées (en conserve)
- 100 g de purée de tomates
- des herbes de pâtes aromatiques
- de l'Origan
- 100 g de fromage râpé
- du poivre
- du sel
- du basilic haché

#### Étapes de préparation :

Peler l'oignon et la gousse d'ail et les couper en petits morceaux. Éplucher la carotte et la couper en petits morceaux. Laver le poivron rouge et la courgette et les couper en petits morceaux. Nettoyer les champignons avec une brosse, les couper en petits morceaux.

Faire fondre le beurre dans une casserole à un feu doux et faire cuire l'oignon jusqu'à ce qu'il soit transparent.

Ajouter les légumes et les faire mijoter quelques minutes en les remuant continuellement.

Épicer avec l'origan, les herbes aromatiques, le poivre et le sel. Penser à goûter et à épicer à votre goût.

Conseil : si vous voulez une sauce plus épicée, ajoutez un piment coupé en petits morceaux.

Ajouter les tomates pelées à la sauce.

Dans une autre casserole, faire fondre du beurre puis ajouter le hachis et bien remuer jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.

Ajouter la purée de tomates et bien mélanger le tout. Laissez bien cuire la sauce pendant environ 20 minutes à feu doux.

Servir avec des pâtes, du fromage râpé et saupoudrer de basilic frais haché.

## RECETTE CARNIVORE

# Lasagnes

### Recette italienne

*Par Fabienne, étudiante suisse habitant en Suisse.*

#### Ingrédients pour 14 personnes :

##### Pour la sauce bolognaise

- 4 carottes
- 1/2 céleri
- 1 poireau
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 kg de viande hachée
- 3 cuillères à soupe d'assaisonnement pour viande (Oswald)
- 4 cuillères à soupe de farine
- 1,5 cuillère à soupe de tomate
- 0,5 litre de bouillon
- de l'huile de colza

##### Pour la béchamel

- 150 g de beurre
- 10 cuillères à soupe farine
- 1,5 litre de lait
- du sel
- du poivre
- de la noix de muscade

##### Pour les lasagnes

- un paquet de feuilles des lasagnes
- un paquet de fromage râpé
- un peu de beurre

#### Étapes de préparation de la sauce bolognaise :

Couper les carottes, le céleri, le poireau, les oignons et les gousses d'ail en petits morceaux et faire la mise en place.

Faire chauffer de l'huile de colza dans une grande poêle et faire roussir la viande en portions (pour aller plus vite). Mettre les portions dans un saladier. Épicier la viande avec l'assaisonnement pour viande. Ajouter la farine à la viande et mélanger pour les lier.

Faire chauffer de l'huile de colza dans la poêle avant et roussir les oignons et les gousses d'ail, ajouter les autres légumes et bien roussir le tout. Ajouter la viande dans la poêle et mélanger le tout. Retirer la poêle du feu et ajouter la sauce tomate. Bien mélanger.

Remettre la poêle sur le feu et ajouter le bouillon. Mélanger le tout et faire cuire pendant environ 30 minutes.

#### Étapes de préparation de la béchamel :

Faire fondre le beurre dans une autre poêle à feu doux. Quand le beurre devient liquide, ajouter la farine. Déglacer au lait. Porter le tout à ébullition en remuant sans cesse. Attention, il ne faut pas que le feu soit trop fort !

Épicer avec du sel, du poivre et de la noix de muscade. Goûter et ajouter plus d'épices si nécessaire. Faire cuire pendant 10 minutes puis retirer la poêle du feu et attendre que la bolognaise soit finie.

Étapes de préparation des lasagnes :

Beurrer un grand plat à gratin. Couvrir le fond du plat d'une couche de sauce bolognaise. Ajouter une couche de feuilles de lasagnes. Ajouter une couche de sauce béchamel puis à nouveau une couche de feuilles des lasagnes. Répéter l'opération jusqu'à ce que le plat soit rempli.

Attention : la dernière couche doit être de sauce béchamel !

Enfourner à 180 °C (chaleur tournante) pendant 45 minutes.



## DESSERTS



# Tarte aux pommes

## Recette alsacienne

*Par Elena, étudiante bulgare habitant en Bulgarie.*

### Ingrédients pour 8 personnes :

- 1 rouleau de pâte brisée (prête ou faite maison)
- 3 à 4 pommes
- 1 œuf entier + 1 jaune (ou 2 œufs)
- 200 ml de crème liquide
- 90 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 100 g de poudre d'amande
- 2 cuillères à soupe de sucre roux
- 1 cuillère à soupe de rhum ou de calvados (facultatif)
- 1 petite cuillère à café de cannelle en poudre

### Étapes de préparation des lasagnes :

Étaler la pâte brisée avec une feuille de cuisson dans un moule à tarte. Piquer la pâte avec une fourchette (pour qu'elle ne gonfle pas) et réserver au frais 15 min.

Éplucher les pommes et les découper en fines lamelles en enlevant les pépins.

Préchauffer votre four à 190 °C.

Pendant ce temps, préparer la crème en fouettant les œufs avec le sucre. Ajouter la crème liquide et le sucre vanillé. Incorporer la poudre d'amande, parfumer avec le rhum ou le calvados et bien mélanger pour obtenir une crème homogène.

Verser la crème d'amandes dans le fond de la tarte et y disposer les quartiers de pomme au-dessus.

Saupoudrer les pommes de sucre roux et de cannelle afin de leur donner une jolie couleur caramélisée.

Enfourner pendant 40 min ou jusqu'à avoir une belle couleur dorée.

Déguster légèrement tiède.

# Crêpes

## Recette française

*Par Ben, étudiant anglais habitant au Luxembourg.*

### Ingrédients pour 6 à 8 crêpes :

- 100 g de farine
- 1 œuf
- 300 ml de lait
- du beurre

### Étapes de préparation :

Mettre la farine dans un bol (ou une casserole) avec l'œuf et mélanger. Ajouter le lait et mélanger lentement, utiliser un mixeur batteur jusqu'à ce que la consistance soit lisse.

Faire chauffer une poêle puis, à chaud ajouter de l'huile. Ajouter un peu de pâte, assez pour couvrir la poêle finement.

Faire cuire la pâte rapidement jusqu'à ce qu'elle commence à être croustillante, puis la retourner et répéter de l'autre côté. Cela ne prendra que quelques minutes.

Mettre sur une assiette, ajouter du jus de citron et du sucre et rouler.

# Pudding au Chocolat

## Recette anglaise

*Par Nicole, étudiante anglaise habitant en Angleterre.*

### Ingrédients pour 4 personnes :

#### Pudding

- 114 g farine
- 114 g sucre
- 114 g beurre fondu
- 4 onces liquide du lait
- 3 cuillères à soupe de cacao de poudre
- 2 cuillères à café de levure
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- une pincée de sel

#### Sauce

- 114 g cassonade
- 3 cuillères à soupe de cacao de poudre
- une pincée de sel

### Étapes de préparation :

Dissoudre tous les ingrédients de la sauce dans 15 onces d'eau chaude.

Mélanger la farine, le sel, la levure chimique, le sucre, le cacao dans un grand bol. Incorporer le beurre fondu, le lait et la vanille. Mélanger le tout.

Prendre un moule carré d'environ 24 cm de côté.

Répartir le mélange dedans.

Verser le mélange de sauce dessus.

Faire cuire au four à 180 °C pendant 40 minutes.

Ça ressemble beaucoup au fondant au chocolat mais beaucoup plus facile à faire.

# Cheese cake

## Recette japonaise

*Par Rossanna, étudiante américaine habitant aux États-Unis.*

Ingrédients pour 10-12 personnes :

- 300 g de fromage à tartiner genre Philadelphia
- 120 ml de lait
- 60 ml de beurre sans sel
- ½ cuillère à café d'extrait de vanille
- 7 gros œufs, séparer les blancs de jaunes
- le jus d'un demi-citron
- 80 g de farine
- 40 g de farine de maïs
- ¼ de cuillère à café de crème de tartre (bitartrate de potassium)
- une pincée de sel
- 200 g de sucre
- du sucre en poudre, pour la décoration

### Étapes de préparation :

Préchauffer le four à 150 °C et préparer le moule à gâteau avec du papier sulfurisé et de l'huile.

Faire chauffer le fromage à tartiner, le lait, et le beurre dans une petite casserole à feu moyen. Fouetter le mélange jusqu'à obtenir une consistance lisse puis laisser refroidir.

Fouetter les blancs d'œufs, la crème de tartre, et une demi-cuillère à café de sel dans un grand bol avec un batteur électrique jusqu'à obtenir des blancs en neige et la formation de pics mous (environ 2 minutes).

Lentement, ajouter le sucre au mélange des blancs en neige jusqu'à obtenir une consistance ferme la formation de pics fermes (environ 2 minutes de plus).

Incorporer le mélange de blancs en neige aux jaunes d'œufs doucement. Ne pas trop mélanger ! Quand c'est fait, verser le mélange dans le moule à gâteau préparé.

Mettre le moule à gâteau dans un plus grand moule à gâteau et remplir le plus grand avec de l'eau (environ 2-3 cm).

Cuire au four pendant 30 minutes à 150 °C et puis réduire la température du four à 120 °C.

Faire cuire au four jusqu'à ce que le gâteau double de volume et qu'il devienne brun doré sur le dessus (environ 1 heure et 15 minutes).

Retirer le gâteau du four et laisser refroidir environ 10 minutes.

Le retirer doucement du moule à gâteau et le saupoudrer avec du sucre en poudre.



# Gâteau au chocolat

*Par David, étudiant catalan habitant en Catalogne.*

## Ingrédients :

- 3 œufs
- 1 pot de yaourt
- 1 pot de yaourt rempli de sucre
- $\frac{3}{4}$  d'un pot de yaourt d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de bicarbonate
- $\frac{1}{2}$  citron
- 3 pots de yaourt remplis de farine
- du chocolat
- du lait

## Étapes de préparation :

Casser les œufs dans un grand bol. Battre en premier les blancs en neige et après les jaunes d'œufs.

Ajouter dans cet ordre : le pot de yaourt, le sucre, l'huile d'olive et le bicarbonate (après chaque ingrédient, mélanger avant d'ajouter le prochain ingrédient).

Laver le citron et presser un demi-citron. Râper l'écorce. Ajouter le jus et le zeste et mélanger.

Mesurer 3 pots de yaourt de farine, ajouter et mélanger (le mélange doit avoir une consistance épaisse, si elle est trop liquide, verser un peu plus de farine et mélanger).

Badigeonner d'huile un plat en verre qui va au four et le couvrir d'une fine couche de farine pour éviter que le gâteau ne colle.

Verser tout le mélange dans le plat et enfourner à 180 °C pendant 20 minutes.

Laisser refroidir.

Le lendemain, faire fondre du chocolat avec du lait dans une casserole et ajouter le chocolat fondu sur le gâteau.

Refroidir au réfrigérateur.

En option, vous pouvez décorer le gâteau avec des fruits comme des mûres ou des myrtilles ou des noix (par exemple, des amandes moulues).



# Recette de Brownie

## Recette américaine

*Par Gabriella, étudiante hongroise habitant en Hongrie.*

### Ingrédients :

- 300 g de chocolat noir
- 120 g de beurre
- 5 œufs
- 100 g de farine
- 40 g de cacao en poudre
- 1 cuillère à café de levure chimique

### Étapes de préparation :

Préchauffer le four à 180 °C.

Faire fondre 300 g de chocolat noir avec 120 g de beurre au bain-marie.

Pendant ce temps, casser 5 œufs en séparant les blancs de jaunes.

Battre les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel jusqu'à ce qu'ils soient fermes.

Battre les jaunes d'œufs avec 150 g de sucre et deux cuillères à café de vanille jusqu'à ce qu'ils moussent, puis incorporer le chocolat au beurre fondu par petites portions.

Mélanger 100 g de farine, 40 g de cacao en poudre et 1 cuillère à café de levure chimique dans la pâte. Incorporer les blancs en neige dans la pâte.

Verser la pâte dans un moule graissé et cuire au four à 180 °C pendant 25 minutes.

Si vous voulez que le brownie soit un peu plus moelleux, sortez-le 5 minutes plus tôt.

# Îles flottantes

## Recette française

*Par Luis, étudiant colombien habitant en Colombie.*

### Ingrédients :

- 4 œufs
- 100 g de sucre
- 500 ml de lait
- 1 gousse de vanille
- 1 pincée de sel

### Étapes de préparation :

Séparer les blancs des jaunes d'œufs.

Battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le lait et la vanille.

Porter le mélange à ébullition, en remuant constamment, jusqu'à ce qu'il épaississe. Retirer du feu et laisser refroidir.

Pendant ce temps, monter les blancs en neige avec une pincée de sel.

Ajouter le sucre au fur et à mesure, en continuant de battre jusqu'à ce que les blancs soient bien fermes.

Former des quenelles de blancs de neige à l'aide de deux cuillères.

Plonger les quenelles dans la crème anglaise et faire cuire pendant 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Servir immédiatement avec du sucre glace ou du caramel.

# Mosaïque (Salami sucré)

## Recette personnelle

*Par Vicky, étudiante grecque habitant en Suisse.*

Ingrédients pour 10 à 12 personnes :



- 350 g de biscuits (petits beurre)
- 250 g de beurre non-salé
- 200 g de sucre en poudre
- 50 g de cacao
- 50 g de rhum ou de cognac
- 2 œufs

### Étapes de préparation :

Couper les biscuits en petits morceaux.

Mettre le beurre dans un bol et le ramollir au bain-marie ou au micro-ondes jusqu'à ce qu'il devienne comme une crème.

Retirer le bol du feu et ajouter le sucre, les œufs, le cacao et le cognac en remuant constamment.

Lorsque le mélange est lisse, ajouter les biscuits hachés et mélanger jusqu'à ce que tout soit recouvert du mélange.

Verser le mélange dans un papier antiadhésif et lui donner une forme cylindrique (de rouleau).

Bien serrer le papier anti-adhésif et le mettre au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il serre bien (au moins 2 heures).

# Tarte au citron de Vitor

## Recette personnelle

*Par Vitor, étudiant brésilien habitant au Costa Rica.*

### Ingrédients :

#### Pâte

- 150 g de farine de blé
- 40 g de sucre
- 80 g de beurre

#### Crème au citron :

- 60 ml de jus de citron vert
- 3 œufs
- 150 g de sucre
- 20 g de farine de blé
- Pincée de sel

### Étapes de préparation :

Faire fondre le beurre et le mélanger avec les autres ingrédients de la pâte jusqu'à obtenir une texture homogène. Réfrigérer la pâte pendant 30 minutes

A l'aide d'un rouleau, étaler la pâte et placer dans le moule.

Cuire la pâte 20 minutes à 180 °C.

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la crème.

Retirer la pâte du four et verser dessus la crème au citron déjà passée à la passoire.

Remettre la pâte dans le four pendant 25 minutes à 180 °C.

Retirer du four et réfrigérer au moins 3 heures avant de démouler.