



Rencontre
des Continents

Mast Va Khia

Soupe persane à consommer froide.

Mélanger 650ml de yogourt, 15cl de crème, 1 gros concombre pelé et coupé fin, 4 oignons verts émincés, 150g de raisins secs trempés et égouttés, sel, poivre, 25cl d'eau glacée. Poudrer d'aneth et de persil au moment de servir. Laisser au froid la journée.

Riz épicé au ghee

500g de riz, 2 oignons, clous de girofle, graines de cumin, gingembre frais haché, graines de coriandre, curcuma en poudre, cannelle, 150 à 200g de raisins secs, 100g de noix de cajou, 10 cuillères à soupe de ghee (beurre clarifié), sel.

Ghee :

Il s'agit de faire fondre à feu très doux votre beurre. Au fur et à mesure, de la matière blanche va remonter à la surface. Il faut l'enlever. C'est un genre de mousse, assez facile à récupérer à l'écumoire ou avec une simple cuillère. Enlever le maximum. A la fin, ça devient un peu plus compliqué à attraper. Vous verrez qu'à un moment, plus rien ne remonte à la surface. Le beurre est alors un liquide bien jaune. Il est clarifié. Vous pouvez le mettre dans un bocal en verre. Le liquide va s'épaissir en refroidissant. Le ghee remplace l'huile ou le beurre pour la cuisson. Plus il est vieux, plus il a de vertus. Vous pouvez le conserver 1 an ou plus... On l'utilise aussi pour les massages !

Faire revenir l'oignon coupé dans le ghee jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter le riz et les épices et faire revenir jusqu'à ce que le riz soit nacré. Ajouter les raisins, le sel et ajouter 1,5 fois le volume de riz en eau. Cuire 20 minutes par absorption. Faire griller les noix de cajou à sec et les parsemer sur le riz au moment de servir.

Beurre de courgettes

1kg de courgettes, 50ml d'huile d'olive, 2 échalotes hachées, ail, sel, poivre

Râper la courgette et retirer l'eau. Faire revenir les échalotes et l'ail dans l'huile d'olive, ajouter les courgettes et mélanger. Laisser cuire jusqu'à ce que les courgettes atteignent une consistance tartinable. Saler, poivrer. Se conserve bien et peut être conservé au réfrigérateur pendant environ un mois.

Salade verte aux germes de soja

Mélange de feuilles de roquette, cresson, mâche, épinard, chicon.

Faire sauté les germes de soja dans un peu d'huile de sésame, glacer au tamari ou à la sauce soja. Les incorporer dans la salade. Assaisonner avec un mélange de nuoc mam et de citron (ou Ume Su et citron).

Barres de céréales

250 g de flocons au choix (avoine, riz, ...), graisse au choix : 5 c. à s. de crème d'oléagineux (amandes, cacahuètes...) ou 100 g de beurre ou de ghee, 50 g de sucre au choix : confiture, sirop de Liège, miel et sucre, agréments : noisettes, noix, graines de tournesol, raisins secs, pépites de chocolat, abricots secs ..., un peu d'eau, une pincée de sel

Mettre un peu d'eau sur les flocons pour les humidifier. Mélanger tous les ingrédients pour obtenir une masse homogène (si le miel ou le beurre est trop solide, faites le fondre au préalable dans une casserole). Répartir sur une plaque de four sur laquelle vous avez déposé préalablement du papier cuisson. Laisser cuire 20-25 minutes à 180°C. Laisser refroidir et découper des morceaux.

Gâteau chocolat sans beurre

Cuire à la vapeur 1 courgette sans peau ni pépin. En garder 200g après cuisson.

Faites fondre 200 g de chocolat noir au bain-marie.

Mélanger : la chair de courgette, le chocolat, 4 jaunes d'œufs, 100 g de sucre complet, 2 c à s de farine, 1/2c à c de levure et 1 pincée de sel et les blancs d'œufs montés en neige.

Cuire, 40 mn, à 150°C.