

Un ouvrage complet pour découvrir la gastronomie, l'histoire et le terroir portugais ! Plus de soixante recettes de soupes, d'encas, de plats, de desserts ou de cocktails et des centaines d'anecdotes insolites et drôles pour régaler vos convives ! Quand la *saudade* vous submerge, que vous manque-t-il le plus ? Le parfum de votre plat préféré, bien sûr ! Et si nous pouvions le reproduire à la maison, à des centaines de kilomètres du Portugal ? Solidaires, c'est le défi que soixante-trois chefs portugais à travers le monde ont accepté de relever. Des États-Unis au Japon en passant par l'Allemagne, le Portugal, la France ou encore la Suisse, ces chefs nous font l'honneur de partager les recettes les plus emblématiques du Portugal, traditionnelles, classiques, mais aussi originales et revisitées.

Alors, à vos tabliers et *bom apetite* !

TIAGO MARTINS

Né à Paris en 1991, Tiago Martins est passionné par le pays de ses parents, natifs d'un petit village du centre du Portugal. Il voue un véritable culte à la gastronomie portugaise. Pour promouvoir la culture et l'histoire du Portugal, il crée en 2019 les comptes *@PortugueseFacts* sur les réseaux sociaux. D'une approche simple et ludique, il publie en trois langues sur ses sujets préférés : l'histoire, la culture et la gastronomie portugaise.


CADAMOSTE
éditions




CADAMOSTE
éditions

L'Histoire du Portugal dans mon Assiette

TIAGO MARTINS

TIAGO MARTINS

L'Histoire *du* Portugal *dans mon* Assiette

Plus de 60 recettes !
Avec la participation
de grands Chefs.

Soupes
Petiscos
Poissons
Viandes
Desserts
Cocktails

Des variantes,
des astuces et
des anecdotes.

SOMMAIRE

Préface 3

Introduction 8

Soupes

Caldo verde 15
Soupe de chou

Canja 17
Bouillon de poule

Sopa da pedra 18
Soupe de caillou

Sopa do vidreiro 21
Soupe du souffleur de verre

L'importance des Grandes Découvertes 22

Petiscos

Amêijoas à Bulhão Pato 27
Palourdes façon Bulhão Pato

Bifana 29
Sandwich au porc

Bolo do caco 31
Pain à l'ail de Madère

Pão com chouriço 33
Pain au chouriço

Pastéis de bacalhau 35
Beignets de morue

Peixinhos da horta 37
« Petits poissons » du potager

Salada de polvo 39
Salade de poulpe

Tábua mista 41
Planche apéro mixte

L'influence de l'Estado Novo 42

Poissons

Açorda de bacalhau à alentejana 46
« Açorda » de morue à la manière de l'Alentejo

Arroz de marisco 49
Riz aux fruits de mer

Bacalhau à Brás 51
Morue façon Brás

Bacalhau à Gomes de Sá 53
Morue façon Gomes de Sá

Bacalhau à Zé do Pipo 55
Morue façon Zé do Pipo

Bacalhau com natas 56
Gratin de morue à la crème

Bacalhau em crosta de pão de milho e amêndoas 59
Morue en croûte de pain de maïs et aux amandes

Caldeirada à fragateira 61
« Bouillabaisse » façon « frégatière »

Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate 63
Galettes de morue avec du riz à la tomate

Polvo à lagareiro 65
Poulpe confit « à lagareiro » et houmous de pois carrés

Sapateira recheada 67
Tourteau farci

Sardinhas assadas com salada de pimentos 69
Sardines et salade de poivrons grillés

Les spécialités "curieuses" de la gastronomie portugaise 70

Viandes

Arroz de cabidela 75
Riz au sang

Arroz de cabidela version concours télévisé ! 76
Riz au sang

Arroz de pato 79
Riz au canard

Bife à portuguesa 81
Steak à la portugaise

Cabrito assado no forno com arroz de miúdos <i>Chevreau rôti au four avec riz aux abats</i>	83
Carne de porco à alentejana <i>Sauté de porc à la façon de l'Alentejo</i>	85
Chanfana <i>Ragoût de chèvre</i>	87
Coelho à caçador <i>Lapin façon chasseur</i>	89
Cozido à portuguesa minhoto <i>Pot-au-feu portugais à la manière du Minho</i>	91
Feijoada à transmontana <i>Cassoulet à la façon de Trás-os-Montes</i>	93
Francesinha <i>« Welsh » à la portugaise</i>	94
Frango no churrasco <i>Poulet grillé</i>	97
Tripas à moda de Porto <i>Tripes à la façon de Porto</i>	99
Orelha de porco sobre pão integral torrado <i>Oreilles de cochon sur pain complet toasté</i>	101
Religion et gastronomie	102

Desserts et Pâtisseries

Arroz doce <i>Riz au lait</i>	107
Baba de camelo <i>« Bave de chameau »</i>	109
Bola de Berlim <i>« Boule de Berlin »</i>	111
Bolo de bolacha <i>Gâteau aux biscuits</i>	113
Bolo podre <i>Gâteau « pourri »</i>	115
Bolo-rei <i>Gâteau des Rois</i>	116
Cavacas do Fundão <i>Biscuits de Fundão</i>	119
Farófiás <i>Îles flottantes</i>	121

Molotof	123
Pão de ló <i>Gâteau éponge</i>	125
Pastéis de feijão de Viseu <i>Feuilletés aux haricots de Viseu</i>	127
Pastéis de nata	129
Rabanadas com doce de ovos <i>Pain perdu avec de la crème aux œufs</i>	131
Sonhos <i>« Rêves »</i>	133
Tarte de pêra rocha, creme de dois chocolates e avelãs <i>Tarte aux poires Rocha, crème de deux chocolats et noisettes</i>	134
Torta de laranja <i>Roulé à l'orange</i>	137
Tartelete de chocolate com ganache de cerveja Stout <i>Tarte au chocolat avec ganache à la bière Stout</i>	139
Toucinho do céu <i>« Lard du ciel » – Moelleux aux amandes</i>	141
Queijadas de leite <i>Petits gâteaux de lait</i>	143
Viriatos	145
Que boit-on?	146

Cocktails

Porto Mon Cherry	150
Watermelon	151
Cocktail Gin	152
Appletini	153
Poncha de Madère	154
Kodawari	155
Vos recettes	156
Liste des Chefs	162
Remerciements	166
Sources	167

SOUPES

SOPAS



CANJA

Bouillon de poule

4 personnes 🍴

60 minutes 🕒



Cheffe Maria Lawton

Émission TV Maria's Portuguese Table
Massachusetts (USA)

Recette

INGRÉDIENTS 🍴

- 1 poulet de 1 kg
- 200 g de riz rincé
- 2 jaunes d'œufs
- 1 oignon
- 1 grosse gousse d'ail
- jus d'1/2 citron
- sel

PRÉPARATION ✂️

- Dans une grande marmite à feu moyen-fort, ajoutez suffisamment d'eau pour recouvrir le poulet entier.
- Ajoutez l'oignon entier et la gousse d'ail entière. Faites cuire environ 40 minutes en surveillant le niveau d'eau et rajoutez-en si besoin. Une fois le poulet cuit, retirez le poulet, jetez l'oignon et l'ail. Ajoutez le riz au bouillon et remuez.
- Pendant que le riz cuit, effilochez le poulet cuit en petits morceaux et remettez-le dans la casserole en remuant bien le tout. Continuez à remuer jusqu'à ce que le riz soit cuit.
- Lorsque le riz est cuit, dans un bol séparé, battez ensemble les deux jaunes d'œufs, le jus de citron et versez une petite quantité de bouillon dans le bol. Cela tempérera les jaunes d'œuf et ne les fera pas cuire.
- Versez le bol d'œufs dans la soupe et remuez pendant quelques minutes.
- Enfin salez à votre goût.

VARIANTE ↩️

Il existe autant de recettes de *canja* que de familles ! Certains y rajoutent des abats, des pattes ou même la tête de la poule. D'autres y ajoutent de la menthe, des légumes, du vinaigre, du poivre, ou du vin. Dans ma famille, on utilise des pâtes à la place du riz.

Histoire

Cette recette serait originaire d'Asie. C'était un bouillon de riz que l'on servait aux malades qui souffraient de maux de ventre afin de combattre, notamment, la déshydratation. On en donnait d'ailleurs aux mamans, pendant plusieurs jours, après leur accouchement. Encore aujourd'hui, ma mère m'en prépare quand je suis malade !

L'origine la plus probable et la plus documentée est le *canje/cangê* d'Inde. À Goa, ancienne colonie portugaise, les Portugais ont probablement ajouté du poulet au bouillon pour donner naissance à la version actuelle. À Macao et Malacca, elle y est encore cuisinée sous l'appellation *kanji*.

L'IMPORTANCE DES GRANDES DÉCOUVERTES

La période des Grandes Découvertes du XV^e siècle a été déterminante dans l'évolution de la cuisine portugaise. D'ailleurs, l'une des principales motivations de ces expéditions était justement gastronomique ! Les Portugais voulaient mettre la main sur le commerce des épices et s'enrichir, financièrement et gustativement !

Les Portugais court-circuitent les commerçants vénitiens, génois et arabes en contournant l'Afrique en bateau pour rejoindre l'Inde et atteindre les Moluques, surnommées les « îles aux épices », archipel situé à l'Est de l'Indonésie.

Dans les années et siècles qui suivront, les denrées seront, à nouveau, à l'origine de guerres et de tensions politiques avec les Espagnols, les Néerlandais et les Britanniques, mais aussi de la colonisation et de l'esclavage transatlantique, pour exploiter les plantations de cannes à sucre, de thé, de cacao, ou de café.

Le brassage de la gastronomie portugaise

C'est simple, les Portugais étaient présents partout. La cuisine portugaise fut alors inspirée par toutes les cultures rencontrées, tout en influençant en retour la cuisine de ces peuples. Le *vindaloo* indien est un descendant des plats en *vinha de alho* portugais. Au Japon, les *tempuras*, les bonbons *konpeito* ou les gâteaux *kasuteras* sont également de filiation portugaise.

Lors de mes voyages en Indonésie et en Malaisie, j'ai remarqué que la désignation de certains aliments était d'origine portugaise. Par exemple, le beurre est *mentega* (*manteiga*) et le fromage s'appelle le *keju* (*queijo*).

La découverte de nouveaux aliments

Ces expéditions permettent aux Portugais de découvrir de nouveaux aliments, incontournables aujourd'hui, tels que les pommes de terre, les tomates, le maïs, le cacao, ou les piments.

D'ailleurs, le piment est un exemple parfait de l'autorité portugaise sur la gastronomie mondiale. Son commerce et sa distribution ont initié le début de la mondialisation économique et commerciale !

Citons le *piri-piri* (ou *pili-pili*) ! Ce dernier peut désigner un piment d'une part, ou une sauce à base de ce piment, d'autre part. Il est originaire d'Amérique Centrale. Christophe Colomb fut le premier européen à le découvrir aux Caraïbes. Les locaux le consommaient déjà pour conserver la viande et se soigner. Mais ce sont les Portugais qui l'exporteront les premiers. Le piment permettait, en effet, de remplacer le poivre, qui était très rare et donc, très cher. Les Portugais l'introduiront au Brésil, en Afrique, et en Inde, où il est depuis cultivé et apprécié.

La *sopa azeda* (soupe aigre) des Açores est très représentative de cette période faste de la découverte de nouvelles saveurs. Le terme aigre vient de sa composition à base de vinaigre, mais les saveurs s'équilibrent grâce à l'utilisation d'huile d'olive, de sucre et de cannelle. Sa recette daterait de l'époque où les navires portugais, chargés de sucre et de cannelle, faisaient escale aux Açores. Il en est de même pour le gâteau au miel de Madère (*bolo de mel*), composé de miel de canne à sucre, de cannelle, et de clou de girofle.



Devant la reproduction d'un navire portugais à Malacca, en Malaisie - 2017.

Généralisation des techniques de conservation

Pour faire face aux longs voyages qu'imposait la soif de conquête des rois portugais, les marins devaient utiliser des méthodes de conservation originales. Ne l'oublions pas, les réfrigérateurs n'existaient pas ! La morue, grâce au sel, se conservait longtemps, ce qui en faisait un aliment incontournable. La friture était un autre moyen de conservation, tels que pour les *peixinhos da horta* (voir page 37). Pour remplacer le pain, les marins embarquaient également des biscuits. Leur double cuisson (ou plus) permettait leur longue conservation. Plusieurs fours seront construits pour permettre une production industrielle de ces biscuits. Certains vestiges de ces fours sont encore visibles à Vale de Zebro, Barreiro.



L'or brun des découvertes, la cannelle.




Aux côtés de la statue de Vasco de Gama à Sines - 2020.


PETISCOS

ENTRÉES ET ENCAS

PEIXINHOS DA HORTA

«Petits poissons» du potager

6 personnes 

40 minutes 



Chef Pedro Almeida

Restaurant *Albergue 1601*
Macao (Macao)

Recette

INGRÉDIENTS

- 500 g de haricots verts
- 125 g de farine avec levure
- 50 g de farine de riz (pour apporter du croquant)
- 1 dl d'eau gazeuse ou de bière (Super Bock)
- 2 œufs (1 entier et 1 jaune)
- Jus de citron
- Sel & poivre

PRÉPARATION

- Lavez les haricots. Coupez les extrémités et coupez-les verticalement en deux.
- Placez une casserole d'eau et une pincée de sel sur le feu et portez à ébullition. Ajoutez les haricots dans l'eau bouillante et retirez aussitôt que l'ébullition reprend, pour que ce soit une cuisson *al dente*. Ils doivent être mi-cuits.
- Égouttez, séchez sur du papier absorbant et laissez refroidir.
- Préparez la pâte : mélangez bien les deux farines et passez au tamis fin.
- Battez les œufs avec de l'eau gazeuse ou de la bière et à l'aide du tamis, ajoutez petit à petit la farine tamisée en mélangeant délicatement la pâte. Ajoutez du sel, du poivre et du jus de citron à votre goût.
- Laissez reposer 15 à 20 minutes. Faites chauffer l'huile à 170 °C dans une friteuse.
- Passez légèrement les haricots dans la farine puis trempez-les dans la pâte. Laissez-les égoutter légèrement et faites-les frire dans l'huile.
- Retirez l'excédent d'huile avec du papier absorbant.
- Ajoutez une pincée de fleur de sel et servez.

VARIANTE

Vous pouvez utiliser d'autres légumes : panais, courgette, fleur de courgette, aubergines, ou potiron.

Histoire

La friture permet de conserver les aliments. Cette méthode était utilisée pour les longs trajets maritimes. Au XVI^e siècle, les Portugais sont les premiers européens à atteindre le Japon. Ils y introduiront cette technique. Elle donnera naissance aux *tempuras* que nous connaissons et que nous apprécions aujourd'hui.

À noter que le nom amusant de ce mets aurait été attribué par les plus pauvres qui n'avaient pas les moyens d'acheter du poisson. Ils allaient donc chercher le poisson dans leur potager !

POISSONS

PEIXES



ARROZ DE MARISCO

Riz aux fruits de mer

4 personnes

50 minutes



Cheffe Helena Loureiro

Restaurants *Portus 360 & Helena*
Montréal (Canada)

Recette

INGRÉDIENTS

- 12 palourdes
- 12 moules
- 500 g de crevettes
- 200 g de calamars coupés en rondelles
- 4 gros pétoncles
Pinces de crabe (ou homard/langoustines)
- 400 g de riz *arborio* (rond pour risotto)
Persil, haché au goût
Piri-piri au goût
- 4 tomates
- 1 oignon
- 60 ml d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1 poivron rouge
- 125 ml de vin blanc
- 2 feuilles de laurier
Sel & poivre du moulin

PRÉPARATION

- À l'aide d'un couteau, retirez les pédoncules des tomates et effectuez une petite croix sur le côté opposé. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante pendant une trentaine de secondes, jusqu'à ce que la peau commence à se détacher.
- Retirez les tomates de l'eau et les rafraîchir dans l'eau glacée. Enlevez la peau, coupez en morceaux et retirez les pépins. Réservez.
- Nettoyez et lavez bien tous les fruits de mer.
- Faites-les cuire (sauf les pétoncles) environ 5 minutes dans deux litres d'eau. Retirez et décortiquez-les, mais gardez-en quelques-uns entiers pour le dressage. Réservez le bouillon (eau de cuisson).
- Dans une casserole, faites sauter à l'huile d'olive, l'ail haché, l'oignon ciselé et le poivron coupé en dés. Ne laissez pas colorer.
- Ajoutez les tomates, sans peau et hachées, puis ajoutez le bouillon, le vin blanc, les feuilles de laurier et portez à l'ébullition.
- Ajoutez le riz et laissez cuire pendant 10 minutes.
- Ajoutez les fruits de mer, rectifiez l'assaisonnement et ajoutez du *piri-piri* à votre goût. Laissez bouillir pendant 7 minutes.
- Ajoutez les pétoncles et mijotez encore 3 minutes.
- Retirez la casserole du feu, parsemez de persil haché et servez immédiatement.

Histoire

Lors des expéditions maritimes portugaises du XVe siècle, les Portugais explorèrent la côte ouest de l'Afrique. En arrivant à l'embouchure du fleuve Wouri, Fernando Pó et ses hommes ont été impressionnés par l'abondance de crevettes. Ils surnommaient donc ce fleuve *Rio dos camarões* (la rivière des crevettes). Avec le temps, les déformations linguistiques et l'influence de l'anglais, ce surnom a donné naissance au nom d'un pays, le Cameroun.



SAPATEIRA RECHEADA

Tourteau farci

1 personne (ou apéritif 4 personnes) 🍷 40 minutes ⌚



Chef Paulo Filipe

Restaurant Prazeres
Olhão (Portugal)

Recette

INGRÉDIENTS 🍴

- 1 gros crabe (+/- 1 kg)
- 2 œufs durs
- 4 cuillères à soupe de mayonnaise
- 1 cuillère à café de moutarde
- 2 cuillères à soupe de cornichons hachés
- 2 cuillères à soupe de chapelure
- 50 ml de bière
- Sel (fin et gros) & poivre

PRÉPARATION ✂️

- Lavez et nettoyez le crabe.
- Portez à ébullition une grande casserole d'eau avec 10 cuillères à soupe de gros sel. La casserole doit être suffisamment grande pour contenir le crabe.
- À ébullition, ajoutez le crabe entier, couvrez et faites cuire 14 à 16 minutes (selon la taille du crabe). Sortez-le et laissez refroidir.
- Avec les mains, séparez la carcasse du corps, retirez la chair dans un bol. Ajoutez les œufs durs écrasés, les deux cuillères à soupe de mayonnaise, la moutarde, les cornichons hachés, la cuillère à soupe de chapelure, quelques cuillères à soupe de bière, du sel et du poivre. Mélangez le tout.
- Goûtez, car la qualité du plat dépend de cette garniture. Selon vos goûts : ajoutez plus de mayonnaise si vous avez besoin de douceur, plus de chapelure si c'est trop liquide, plus de bière si vous avez besoin d'acidité.
- Versez cette garniture dans la carapace de crabe. Cassez les pattes pour faciliter la dégustation et servez celles-ci avec la carapace. Accompagnez avec du pain et des toasts à tartiner.

ASTUCES 💡

Si le crabe est encore en vie, versez du vinaigre dans sa bouche, il mourra en une trentaine de minutes environ. Si vous l'ébouillantez vivant, les pattes du crabe se sépareront du corps et l'intérieur du corps se videra dans l'eau.

Histoire

Lors de ma visite à Malacca, en Malaisie, j'ai eu la chance d'explorer le quartier des descendants de Portugais. Lors d'un échange mémorable, les pêcheurs m'ont expliqué qu'ils relâchaient systématiquement une certaine espèce de crabe. Une espèce qui se distingue grâce à une croix sur leur carapace. Selon eux, ces crabes auraient été bénis par Saint François-Xavier, l'apôtre des Indes.

Pris dans une tempête en mer, François-Xavier aurait prié et plongé son crucifix dans l'eau pour que les éléments se calment. Ses supplications ont été entendues et la tempête s'est dissipée mais il a perdu son crucifix. Une fois à terre, un crabe est sorti de l'eau avec, dans ses pinces, l'objet de culte perdu. Pour le bénir, François-Xavier a fait une croix sur sa carapace. Il est très présent dans la culture portugaise, sa statue est dans le centre historique de Malacca ; à Lisbonne, on le retrouve sur le monument des découvertes et un quartier porte son nom (São Francisco Xavier) dont le crabe figure sur les armoiries.


VIANDES


CARNES



BIFE À PORTUGUESA

Steak à la portugaise

1 personne 

25 minutes 



Chef Carlos Pires

Restaurant *Quinta da Pacheca*
Lamego (Portugal)

Recette

INGRÉDIENTS

- 1 bifteck ou une entrecôte d'environ 180 g
- 1/2 cuillère à soupe de saindoux
- 100 g de jambon sec
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 feuilles de laurier
- 1 cuillère à café de moutarde
- 0,5 dl de vin de Porto Pacheca Tawny
- 1 gousse d'ail avec peau
- 1 dl de crème
- Fleur de sel
- Poivre noir

PRÉPARATION

- Aplatissez le steak et assaisonnez-le de fleur de sel et de poivre des deux côtés.
- Mélangez la moutarde avec la crème et le vin de Porto Pacheca Tawny.
- Mettez le saindoux dans une poêle et faites-le chauffer avec les feuilles de laurier et la gousse d'ail écrasée avec sa peau. Saisissez légèrement le steak des deux côtés. Lorsqu'il est doré, réservez.
- Coupez le jambon en petits morceaux.
- Jetez le saindoux et versez l'huile à la place. Laissez chauffer un peu puis ajoutez le mélange de crème. Remettez le steak dans la poêle et aplatissez-le pour libérer une partie du jus. Laissez cuire en fonction de la cuisson de viande désirée.
- À la fin, ajoutez le jambon, remuez et laissez réduire avant de servir.
- Accompagnez de frites maison. Il est traditionnellement servi dans un plat en terre cuite avec un œuf au plat.

Histoire

Avec du laurier, de l'ail, de l'huile d'olive, et du vin, ce plat est un concentré de cuisine portugaise, d'où son nom ! Il est d'usage pour les enfants de commander un *bitoque* au restaurant qui est le petit frère du *bife à portuguesa*. Il semblerait que nous devons cette méthode de préparation aux Galiciens. La légende raconte qu'un certain monsieur Bitoque a été le premier à les servir à Lisbonne, d'où ce nom !



CHANFANA

Ragoût de chèvre

4 personnes 🍴

6 heures 🕒

(Préparation la veille)



Restaurant
Museu da Chanfana

Miranda do Corvo (Portugal)

Recette

INGRÉDIENTS 🍴

- 1 kg de viande de chèvre
- 750 ml de vin rouge de bonne qualité
- 1 ail entier
- 1 feuille de laurier
- Paprika
- Gros sel et poivre

PRÉPARATION ✂️

- Utilisez un plat de type *çaçoila* pour une cuisson au feu de bois ou un plat en terre cuite pour une cuisson au four.
- La veille : coupez la viande en morceaux. Dans le fond de la *çaçoila*, disposez la viande, le paprika, l'ail, le laurier, et le sel. Arrosez avec le vin rouge et laissez mariner une nuit dans la *çaçoila* fermée.
- Le jour même : placez la *çaçoila* dans le four à bois et laissez mijoter pendant 4 à 5 heures. Même principe pour un four classique. La température doit être de 180 °C.
- Servez dans le plat de cuisson accompagné de pommes de terre et de légumes vapeur.

Histoire

Plusieurs histoires circulent quant à l'origine de ce plat. La première et la plus probable est liée aux impôts payés en bétail par des bergers au couvent de Semide, près de Lousã. Les religieuses ont donc élaboré une recette pour cuire cette viande avec le vin de manière à la conserver durablement.

Les autres histoires sont en lien avec les tentatives d'invasions de Napoléon. L'eau de la région avait été empoisonnée par les habitants pour tuer les soldats, ou inversement. Aussi, fallait-il remplacer l'eau par du vin pour faire mijoter la viande. L'autre hypothèse voudrait qu'afin d'éviter la saisie du bétail par les soldats, les habitants aient cuisiné toutes leurs bêtes en utilisant la cuisson au vin.

DESSERTS ET PÂTISSERIES

SOBREMESAS E PASTELARIAS

ARROZ DOCE

Riz au lait

4 personnes 🍴

20 minutes ⌚



Chef José Sousa Botelho

Restaurant *Lisboa*
Kochi (Japon)

Recette

INGRÉDIENTS 🍴

- 125 g** de *arroz carolino* (riz rond) lavé et égoutté
- 200 g** de lait chaud
- 200 g** d'eau + **175 g** de lait
 - Pincée de sel
 - Zestes de 1/4 de citron
- 125 g** de sucre
- 4** jaunes d'œufs
 - Cannelle en poudre
 - Vanille (en option)

PRÉPARATION ✂️

- Dans une casserole, faites bouillir le mélange d'eau et de lait avec le sel et les zestes de citron. Ajoutez le riz, remuez, couvrez et faites cuire à feu moyen pendant 12 minutes ou jusqu'à ce que le liquide s'évapore.
- Ajoutez le lait chaud en 2 fois. Si vous utilisez de la vanille, ajoutez-la en chauffant le lait. Faites cuire encore 4 minutes et ajoutez le sucre. Retirez du feu.
- Retirez 1/3 du mélange et ajoutez-le aux jaunes d'œufs. Mélangez bien. Ajoutez ce mélange à la casserole et portez à feu doux jusqu'à ce que le mélange s'épaississe légèrement.
- Retirez du feu et versez dans un plat de service ou dans des coupelles individuelles. Décorez avec de la cannelle en poudre.

Histoire

La culture du riz existe au Portugal depuis l'époque musulmane: il a été introduit dans la Péninsule Ibérique après 711. Cependant, à cause de la malaria, la culture du riz a été interdite pendant quelques années au XIXe siècle. Ce n'est qu'après l'élaboration de règles sanitaires strictes en 1909, que la culture du riz a pris son envol, occupant dès lors, une place privilégiée dans l'assiette des Portugais.

Si l'histoire du riz vous intéresse, je vous recommande le musée du riz à Comporta. Il se trouve dans une ancienne usine de décorticage des années 1950.



MOLOTOF

8 personnes 🍴🍴

20 minutes 🕒



Chef Helder Madureira

Restaurant *Le Richelieu*
Rueil-Malmaison (France)

Recette

INGRÉDIENTS 🍴

- 12 blancs œufs (à température ambiante)
- 12 cuillères à soupe de sucre
- 2 cuillères à soupe de caramel liquide
- 10 g de beurre pour le moule
Caramel liquide pour le moule
Une pincée de sel
Cannelle en poudre
Jus d'1/2 citron

PRÉPARATION ✂️

- Séparez les blancs des jaunes d'œufs.
- Battez les blancs en neige avec la pincée de sel.
- Une fois les blancs battus en neige, incorporez le sucre, cuillère par cuillère, attendez 30 secondes entre chaque cuillère de sucre. Une fois tout le sucre incorporé, mettez les deux cuillères à soupe de caramel et battez une minute de plus.
- La préparation doit avoir un aspect de meringue, mais un peu plus consistant de façon qu'au lever du batteur électrique, le mélange fasse un bec d'oiseau.
- Recouvrez l'intérieur du moule de caramel liquide et beurrez le rebord.
- Versez la préparation dans le moule tout en battant celui-ci sur le plan de travail pour éviter la formation de bulles d'air et avoir une préparation bien compacte.
- Dans un four préchauffé, faites cuire au bain-marie le molotof à 190 °C pendant 15 minutes.
- Éteignez le four et ouvrez légèrement la porte. Laissez refroidir pendant une heure.
- Démoulez à froid.

ASTUCES 💡

Ce dessert est utile pour ne pas gaspiller les blancs d'œufs non utilisés lors de la confection de *pudim*, *pão de ló* et autres desserts riches de jaunes d'œufs.

Histoire

Le nom original de ce flan est *pudim Malakoff*, sans doute baptisé au moment où l'Europe s'affrontait pendant la guerre de Crimée en 1855. La victoire sur la colline de Malakoff par les Alliés contre la Russie fut écrasante. Les Portugais l'ont déformé en Molotof et parfois Molotov, sans doute dans les années 1940, pour sa ressemblance avec le nom du politicien russe Viatcheslav Molotov et le surnom donné par les Finlandais au fameux cocktail explosif.

