

A portrait of Bernard Laurance, a man with short brown hair and a light beard, smiling warmly. He is wearing a dark jacket over a collared shirt. The background is a solid dark blue.

BERNARD
LAURANCE

LA CUISINE DE BERNARD

Mes 180 meilleures recettes

Flammarion

LA CUISINE DE BERNARD

Photographies de Claire Curt et Amélie Roche
Réalisation des recettes : Bernard Laurance
Conception graphique et mise en pages : Delphine Delastre
©Flammarion, Paris, 2021
N° d'édition : L.01EPMN001240-N001
ISBN : 978-2-0802-5691-1
Dépôt légal : septembre 2021
Tous droits réservés

**BERNARD
LAURANCE**

LA CUISINE DE BERNARD



Flammarion

SALÉ

SABLÉS SALÉS 12

CHIPS DE CHOU KALE 14

BEIGNETS ANDALOUS AUX AUBERGINES 17

CRACKERS HOLLANDAIS AUX GRAINES 18

FALAFELS 20

COXINHAS 23

SAMOUSSAS AGNEAU MENTHE PETIT POIS 26

PÂTE DE NOIX DE CAJOU À L'ANETH 29

TERRINE VEGAN COMME UN FOIE GRAS 30

BRUSCHETTAS 32

BRUSCHETTAS AUX SAUCISSES 32

BRUSCHETTAS À LA TOMATE, AU BASILIC ET À L'HUILE D'OLIVE 34

BRUSCHETTAS AUX AUBERGINES, AU PESTO, AUX PIGNONS ET AU PARMESAN 34

BRUSCHETTAS AUX CHAMPIGNONS ET AUX NOISETTES 35

TAPENADE DE GRAINES DE TOURNESOL AUX TOMATES SÉCHÉES 37

BOUCHÉES THAÏLANDAISES AUX CREVETTES 38

BOUCHÉES CROUSTILLANTES AUX DATTES ET AU BLEU 41

ACCRA DE MORUE 42

PÃO DE QUEIJO 44

TARAMA 46

TARAMA ROYAL AU CRABE 46

TARAMA AUX CREVETTES 46

TARAMA AU WASABI 46

TARAMA AU PIMENT D'ESPELETTE 46

BALLOTINS THAÏS FRITS AU PORC 49

KIBBEHS 51

FEUILLETÉS GRECS 52

ELIOPITA, FEUILLETÉS ENROULÉS AUX OLIVES ET FROMAGE DE BREBIS 52

PISSALADIÈRE 54

SIU MAI 56

MOULES FROIDES EN SAUCE À L'ESTRAGON 59

BAHJJIS AUX OIGNONS 61

SALMOREJO 62

BEIGNETS DE TARO À LA VIANDE 64

FROMAGE GREC FRIT AUX FLOCONS D'AVOINE 66

GRAVLAX DE SAUMON 69

BÁNH CUÒN 71

FONDS D'ARTICHAUTS NORVÉGIENS 72

MAKIS 74

MAKIS INVERSÉS 75

MAKIS À LA FEUILLE DE RIZ 75

ROULEAUX DE LÉGUMES CRUS ET QUINOA 79

ROULEAUX DE PRINTEMPS 80

BŒUF À LA CITRONNELLE 83

TARTARE DE SAUMON AUX AVOCATS ET À LA MANGUE 84

BOULETTES DE RIZ GLUANT AU PORC 87
GUA BAO 88
RAVIOLIS TRANSPARENTS AUX LÉGUMES 91
WOK DE RICE CAKES AUX CHAMPIGNONS 95
TAKOYAKI 96
TAMALES 100
SALADE DE COUSCOUS GÉANT AUX CANNEBERGES ET NOIX DE PÉCAN 103
SALADE DE QUINOA AUX FRUITS SECS 105
KIBBEHS VÉGÉTALENS 107
POMMES DE TERRE AU SÉSAME NOIR ET SAUMON CRU AUX HERBES DE FLORE 108
TARTELETTES AUX OIGNONS 110
TARTES MAISON 112
TARTES AUX SHIITAKES 114
QUICHE ÉPAISSE AU SAUMON ET ÉPINARDS 115
BRICKS AU THON ET À L'ŒUF 117
PASTILLA AUX OIGNONS CONFITS 119
TARTE CAROTTE, GINGEMBRE ET FRUITS SECS 120
RAVIOLIS GRILLÉS PÉKINOIS AU PORC ET CHOU 122
DAUBE DE PETER 125
SOUPE AZTÈQUE 128
TATAKI DE GAËLLE 130
TAMAGOYAKI 132
PELMENIS 134
ÉPINARDS AUX GRAINES DE SEIGLE ET CRÈME DE SOJA 137
GALETTES DE POLENTA AUX CHAMPIGNONS 139
DAN DAN NOODLES 140
NOUILLES CROUSTILLANTES 142
APOUM BAPOUM 144
TAPIOCA BRÉSILIEUNE AUX AUBERGINES 146
FARCE AUX AUBERGINES 148
GNOCCHIS DE POMMES DE TERRE 149
GNOCCHIS FOURRÉS AU PESTO 150
PÂTES AUX ŒUFS FRAIS 152
KÄSESPÄTZLE 155
RAVIOLIS GÉANTS À LA COURGE BUTTERNUT ET À LA RICOTTA 159
BBQ RIBS 161
BŒUF CROUSTILLANT AU CARAMEL ET AU POIVRE 163
RIZ FRIT AUX CREVETTES, BASILIC THÁI ET NOIX DE CAJOU 164
KORMA DE LÉGUMES 166
NAANS 168
COUSCOUS BERBÈRE 169
TFAYA 170
POËLÉE DE LÉGUMES ANCIENS SUR LIT DE CRESSON 173
TAJINE DE LÉGUMES 175
CHILI BLANC 176
RISOTTO CITRON SAFRAN ET NOIX DE SAINT-JACQUES 178
PAD THÁI 180
PAD SI IO 182
CARBONADE FLAMANDE 184
POULET AU CITRON CONFIT 187

PASTILLA AU POULET 189
MOQUECA DE BAHIA 193
NOUILLES SAUTÉES AUX LÉGUMES ET AU SEITAN 194
OJJA 196
BURGERS AU PULLED BEEF ET AVOCAT 199
BURGER VÉGÉTALIEN 200
BUNS À BURGER EXTRA MOELLEUX AU YUDANE 203
TAJINE DE VEAU AUX ARTICHAUTS ET PETITS POIS 204
CURRY PANANG PORC LITCHIS 207
GRATIN DE POMMES DE TERRE AUX CÈPES ET AUX MORILLES, MAGRET GRILLÉ 208
BŒUF BOURGUIGNON 210
BŒUF BOURGUIGNON À LA SAUCE PIMENTÉE 213
CASSOULET 214

SUCRÉ

TARTE TATIN 218
CARROT CAKE 221
BUTTERSCOTCH PIE 225
CASTAGNEUSE 227
PERLES COCO VAPEUR ET MAQIU 228
MAQIU 230
CANELÉS 231
GRANOLA CACAO CACAHUÈTES COCO 234
PASTEIS DE NATA 237
BACI DI DAMA 240
PUDDING DE PERLES DU JAPON AU LAIT DE COCO, GELÉE DE FRAISE 242
CHEESECAKE 244
GÂTEAU CRU À L'ORANGE ET AUX CANNEBERGES 246
COOKIE MOELLEUX GÉANT CUIT EN MOULE 249
L'ASSASSIN 250
GRANOLA BARS 255
MILLASSON 257
COOKIES CLASSIQUE 258
COOKIES TOUT CHOCOLAT 258
COOKIES MOELLEUX AU BEURRE DE CACHUÈTES 258
COOKIES GÉANTS NEW-YORKAIS NOIX ET CHOCOLAT 261
POWER COOKIES 265
GÂTEAU INDIEN À LA SEMOULE ET AUX CAROTTES 267
TARTE SCANDALEUSE 268
MILLE-FEUILLE VANILLE 270
GÂTEAU RENVERSÉ POMMES NOIX ET MIEL 275
PAVLOVA 277
TARTE AUX FRAISES 278
DUTCH BABY AUX MYRTILLES, RICOTTA ET CITRON 280
SABLÉS FOURRÉS AU PRALINÉ OU AUX NOIX 282
TARTE AUX NOIX DE PÉCAN 285
GÂTEAUX CRUS AUX NOIX DE PÉCAN 287
CAKE VÉGÉTALIEN AUX FRUITS SECS 289

BLONDIES FOURRÉS CHOCOLAT 290
BLONDIES AU BEURRE NOISETTE, CHOCOLAT BLANC ET NOIX DE MACADAMIA 292
BABKA NEW-YORKAISE À LA CANNELLE 295
BABKA À LA PISTACHE ET FLEUR D'ORANGER, MÉTHODE YUDANE 296
MACARONS À LA GANACHE MERVEILLEUSE VANILLE OU FLEUR D'ORANGER 298
MACARONS AU CITRON 301
MACARONS À LA FRAMBOISE 302
MACARONS AU CARAMEL AU BEURRE SALÉ 304
MACARONS À LA GANACHE MERVEILLEUSE COCO 306
SABLÉS CHOCO-NOISETTES SANS GLUTEN 307
CLAFOUTIS AUX CERISES 311
ROCAMBOLE 313
GULAB JAMUN 315
LES MADELEINES DE L'IMPOSSIBLE 316
CARRÉS CROUSTILLANTS AU BEURRE DE CACAHUÈTES, CHOCOLAT ET CÉRÉALES CRAQUANTES 319
BAKLAWAS AUX AMANDES 320
GÂTEAU MYRTILLES AMANDES CITRON VERT 325
FLAPJACKS, LES MEILLEURS DU MONDE ! 326
TARTE FERREROCHER DE JEANNE 328
CORNES DE GAZELLES MAROCAINES 331
MONTECAOS 335
TUILES AUX AMANDES 337
AMANDIER 338
GÂTEAU AUX NOIX DE MON PAPA 340
GÂTEAU FONDANT PÊCHE AMANDE 342
RAHAT LOUKOUMS 344
FEUILLETÉS ROULÉS LIBANAIS AUX NOIX DE CAJOU ET MIEL MAISON 347
BRADJ 350
SABLÉS AU SARRASIN 353
DOCES DE FRUTAS SECAS 355
MAAMOUL DATTES NOIX 357
FAR BRETON 358
GÂTEAUX DE LUNE 360
HAVREFLARNS 363
BROYÉ DU POITOU 366
SABLES GÉANTS DE MES RÊVES 368

RECETTES DE BASE 370
PÂTE BRISÉE 370
PÂTE FEUILLETÉE INVERSÉE 370
PÂTE SUCRÉE 372
MIEL MAISON 373
PRALINÉ 373
MACARONS À LA MERINGUE ITALIENNE 374
SAUCE PIMENTÉE MAISON 375
HARISSA 375

INDEX 376
REMERCIEMENTS 383



La transmission...

Transmettre mon goût pour la cuisine a toujours été l'une de mes plus grandes passions. À travers tous les dîners où j'ai reçu du monde, à travers mon blog depuis 2010, à travers les livres, les émissions, les ateliers. Il est en général un peu dangereux de lancer une conversation culinaire avec moi, car je me transforme en un véritable moulin à paroles et ma passion devient très vite contagieuse.

Mais cette joie de partager mes envies et mes idées me vient de ma maman qui a toujours eu un sens et un goût aiguisés pour nous faire de délicieux plats. J'ai toujours entraîné avec elle en cuisine et je me souviens de tous les repas, les buffets, les goûters, les desserts, les sauces, les œufs pochés, les fruits de mer en Bretagne, les soufflés, les salades composées, les glaces, mais aussi parfois les ratages, que nous avons préparés ensemble. Sans s'en rendre compte, elle a planté cette graine dans mon esprit, qui a depuis germé considérablement et sans elle, rien de tout ce que j'ai réalisé n'aurait existé.

Nous nous complétions totalement pour recevoir du monde, et elle me laissait parfois volontiers faire les desserts, la précision des grammages correspondant peut-être moins à sons sens inné du goût, à sa façon naturelle d'associer les ingrédients entre eux. Étant déjà d'un naturel gourmand, cuisiner tout cela ensemble n'a fait qu'attiser mon appétit d'ogre, ma soif d'apprendre et de comprendre, mais aussi à mon tour mon envie de transmettre. Mes deux parents m'ont aussi communiqué le goût du voyage, de la découverte des plats d'autres contrées.

Avec l'âge, j'ai regardé un petit coup en arrière et je me suis aperçu que toutes les passions que j'ai aujourd'hui, sont exactement les mêmes depuis mon enfance : la cuisine, le piano, la musique, la magie, les voyages, la gemmologie. Elles m'ont été inculquées par eux deux. Je suis donc un vrai mélange de mes parents, même si la cuisine a pris chez moi des proportions gargantuesques !

C'est peut-être aussi sans doute le cas dans votre famille : le repas n'étant pas encore terminé que l'on discute déjà de ce que l'on va préparer ensuite. Quelle joie de s'imaginer les bons moments à cuisiner le dîner, à peine la dernière bouchée du déjeuner enfournée !

La transmission de la cuisine dans toutes les familles autour du globe, quel que soit le pays, est ce qui me rend le plus heureux. Comme je le dis souvent, je préfère mille fois apprendre avec une grand-mère à plier les cornes de gazelles au Maroc, plutôt que de dresser un plat magnifique, à la façon d'un chef étoilé. Je me retrouve beaucoup plus dans ces gestes qui peuvent paraître simples, mais qui sont au final chargés de notre histoire commune, qui ont mis des générations à se mettre au point pour arriver à ce qui est à mes yeux, l'excellence des traditions du monde.

La transmission continue aujourd'hui pour moi avec ce livre dans lequel vous trouverez mes recettes préférées de quatre de mes livres, auxquelles j'en ai ajouté trente inédites et délicieuses. Vous y verrez plein de merveilles goûtées lors de mes voyages ou expérimentées depuis mon enfance, mais également quelques unes qui m'ont été apprises pas des amis chers à mes yeux : Flore, Gaëlle, Touria, Myriam, Peter, Clo, et bien évidemment comme vous l'aurez deviné, par ma maman à qui je dédie cet ouvrage. Et pour que ces recettes vivent et prennent tout leur sens, je souhaite qu'à votre tour, même si je pense bien que vous le faites déjà, vous transmettiez à votre entourage votre joie de cuisiner pour profiter de repas riches en rires et en délices.

Car au final, qu'y-a-t'il de plus important ?



S ALÉE



SABLÉS SALÉS

Ces sablés sont idéaux pour accompagner les apéritifs, avec un verre de vin ou de champagne. Ils sont croustillants et friables à souhait. Deux recettes simples, rapides à préparer et délicieuses à déguster. Je vous donne tout d'abord la recette de mes sablés salés du Sud, à l'huile d'olive et aux herbes de Provence, puis celle de mes sablés au piment d'Espelette et à l'agasse, légèrement sucrés et pimentés. Les deux sont très différentes, mais absolument irrésistibles.



Temps de préparation 10 mn

Temps de repos 1 heure

Temps de cuisson 15 mn



Pour 30 à 40 sablés

SABLÉS SALÉS DU SUD

50 g de parmesan

¼ de cuillerée à café de sel

1 cuillerée à café de romarin séché

1 cuillerée à café de thym séché

70 g de beurre salé mou

45 g d'huile d'olive

1 œuf

180 g de farine

SABLÉS AU PIMENT D'ESPELETTE

180 g de farine

20 g de sucre

1/2 cuillerée à café

de piment d'Espelette

3 g de sel

60 g d'agasse finement râpée

(ou de parmesan)

115 g de beurre demi-sel froid et coupé

en petits morceaux

1 œuf

SABLÉS SALÉS DU SUD

Étape 1

Mettez le parmesan râpé, le sel, les herbes, le beurre, l'huile d'olive et l'œuf dans un bol et mélangez bien pour obtenir une crème homogène. Ajoutez la farine d'un coup, puis mélangez jusqu'à homogénéisation de la pâte mais pas plus.

Étape 2

Pour réaliser des sablés très fins, je mets la pâte dans un pistolet à biscuit sans la douille de sortie, c'est un ustensile qui ressemble à un pistolet à mastic. Je laisse reposer le tout pendant 1 heure au frais avant de couper des tranches de pâte en poussant d'un seul cran. Vous pouvez aussi rouler la pâte en un boudin de 4 à 5 cm de diamètre puis couper des tranches. L'important est de les couper assez finement pour faire des sablés très croustillants.

Étape 3

Faites cuire sur une plaque à pâtisserie garnie de papier sulfurisé, 15 min à 180 °C, ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, puis laissez refroidir sur une grille.

Conservez-les dans une boîte hermétique.

SABLÉS AU PIMENT D'ESPELETTE

Étape 1

Mélangez tous les ingrédients sauf l'œuf dans la cuve du batteur avec la feuille ou du bout des doigts.

Quand le tout devient sableux, ajoutez l'œuf et mélangez juste assez pour que la pâte devienne homogène, sans insister.

Étape 2

Emballer-la dans un film étirable et placez 1 heure au frais. Etalez-la sur 5 mm d'épaisseur sur un papier sulfurisé en vous aidant au besoin d'un peu de farine. Découpez les sablés à l'emporte-pièce.

Étape 3

Placez sur une plaque à pâtisserie et faites cuire 15 à 20 min à 180 °C, puis laissez refroidir sur grille. Conservez dans une boîte hermétique.



CHIPS DE CHOU KALE

J'ai découvert ces chips récemment aux États-Unis. J'en suis immédiatement tombé amoureux, car je pouvais les déguster sans complexe, étant donné qu'elles sont séchées et non frites. Mais vu le prix du paquet et le fait de devoir y aller pour m'en procurer, il me fallait trouver un moyen de les faire à la maison. On achète aujourd'hui très facilement du chou kale, ce chou frisé revenu à la mode récemment. J'ai été très surpris d'obtenir immédiatement un résultat encore meilleur que celui du commerce. J'y mets des graines de tournesol et du poivron rouge pour des chips ultra-croustillantes et savoureuses, parfaites pour un apéritif haut en couleur.



Temps de trempage des graines 2 heures
Temps de préparation 15 mn
Temps de séchage 12 heures



Pour 6 personnes

220 g de graines de tournesol
 180 g de poivron rouge
 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 50 g de flocons de levure maltée
 80 ml d'eau
 400 g de chou kale nettoyé
 10 g de sel

Étape 1

Mettez tout d'abord les 220 g de graines de tournesol à tremper dans un grand volume d'eau tiède pendant 2 heures (2). Elles vont gonfler et presque doubler de volume. Au bout de ce temps, égouttez-les bien. Placez-les dans un blender avec le poivron rouge équeuté, vidé de ses graines et pesé (3). Versez l'huile d'olive, les flocons de levure maltée et le sel. Commencez à mixer à grande vitesse et versez l'eau progressivement pour faciliter le broyage. Vous allez obtenir un liquide lisse et assez épais.

Étape 2

Lavez votre chou kale et retirez la nervure centrale. Déchirez les feuilles grossièrement. Essorez-les comme une salade. Placez-en la moitié dans un grand récipient puis versez la moitié de la purée de graines de tournesol (4). Mélangez à la main pour bien imprégner toutes les feuilles (5). N'hésitez pas à bien malaxer sans écraser pour autant les feuilles.





Étape 3

Placez ensuite le chou sur une grille de votre four ou bien dans un déshydrateur électrique. Ne le tassez pas, mais les feuilles peuvent se toucher sans aucun problème (6). Faites la même chose avec l'autre moitié des ingrédients pour avoir deux plaques au total.

Si votre four a une fonction déshydratation (parfois on ne sait même pas que notre four fait cela) il vous demandera sans doute d'entre-ouvrir la porte pendant le séchage pour permettre à la vapeur produite de s'échapper. Dans mon four, je les fais sécher 7 heures. Les chips sont ultra-croustillantes. Vous pouvez aussi les faire sécher au déshydrateur pendant 12 heures.

La dernière option est de les mettre au four à 60 °C (th. 2), porte entre-ouverte pendant au moins 6 heures. Il faut aussi adapter à votre four. Le problème de faire sécher à plus haute température, est que vous risquez de cuire le chou au lieu de le sécher.

Étape 4

Quand les chips sont prêtes, racler doucement la grille avec une spatule pour les décoller sans les briser. Placez-les immédiatement en boîte hermétique. Elles peuvent ainsi se conserver des semaines. Si elles commencent malgré tout à ramollir, replacez-les au four pour les sécher de nouveau.

BEIGNETS ANDALOUS AUX AUBERGINES

Pour cette recette, je me suis directement inspiré des beignets que j'avais pu déguster à Cadix lors d'un séjour chez mon amie Leticia. Je me souviens de leur texture incroyable : croustillante à l'extérieur et fondante à l'intérieur. Le goût si intense vient de la friture à l'huile d'olive, très répandue en Espagne. Le salmorejo se marie à merveille avec ces beignets et on pourra les plonger directement dans un bol de cette incroyable soupe froide. Le résultat va faire frémir vos papilles...



Temps de préparation 10 mn
Temps de cuisson quelques minutes
à la friture



Pour 16 beignets

2 petites aubergines
(elles sont moins amères)
1 ou 2 œufs
Chapelure
Huile d'olive
Sel

Étape 1

Lavez les aubergines. Épluchez-les avec un économe, coupez-les en quartiers, puis chaque quartier en deux dans la longueur. Vous avez alors 8 tranches de tailles égales.

Étape 2

Battez 1 ou 2 œufs en omelette puis plongez-y les morceaux d'aubergines.

Étape 3

Versez la chapelure dans un grand récipient. Prélevez des quartiers en enlevant l'excédent d'œuf battu puis roulez-les dans la chapelure. Secouez bien pour répartir celle-ci sur toute la surface de l'aubergine.

Étape 4

Chauffez une petite casserole d'huile d'olive. Quand elle est bien chaude, placez quelques tranches d'aubergines panées. Retournez-les quand elles sont bien dorées. Quand les beignets sont bien cuits et dorés uniformément, sortez-les de la friture et laissez-les quelques instants sur un papier absorbant. Faites cuire le reste des aubergines de la même façon.

Les beignets encore brûlants, dégustez-les avec le salmorejo bien froid. Il suffit alors de plonger les beignets dans la soupe !

CRACKERS HOLLANDAIS AUX GRAINES

Lors de l'une de mes balades culinaires à Amsterdam, je suis tombé nez à nez sur une vitrine qui contenait tous ces beaux crackers dont je suis immédiatement tombé amoureux. J'en ai acheté un gros paquet de toutes les sortes, je les ai analysés sous toutes les coutures, puis je suis rentré dans mon atelier pour les reproduire. Maintenant que je sais les faire, je ne m'arrête plus !
Ils seront délicieux avec des pâtes végétales ou du fromage.



Temps de préparation 10 mn

Temps de repos 1 heure

Temps de cuisson 40-45 mn



Pour une plaque de 30 x 40 cm

270 g de farine intégrale de petit épeautre

70 g d'huile d'olive

2 g de sel

¼ de cuillerée à café

de levure chimique

125 g d'eau

125 g de graines de tournesol

« Colle » pour graines :

1 cuillerée à café de sucre glace

dilué dans 2 cuillerées à café d'eau

150 g de graines de courges,

de tournesol

ou 100 g de cheddar râpé

Étape 1

Dans la cuve de votre robot ou dans un récipient, placez la farine intégrale de petit épeautre avec l'huile d'olive, le sel et la levure chimique. Je préfère ici mettre de la levure chimique car cela donnera un excellent résultat et il sera plus facile d'étaler la pâte qui restera plate, sans risque qu'elle ne gonfle avant cuisson. Mélangez avec la feuille de votre robot, ou à la cuillère si vous faites sans. L'huile doit bien enrober la farine.

Étape 2

Changez, pour cette fois placer le crochet pétrisseur. Versez alors l'eau puis pétrissez la pâte pendant 5 min. Elle doit être bien lisse et souple au toucher. Elle tire vers le jaune, cela est dû à la farine intégrale de petit épeautre.

Étape 3

Ajoutez les graines de tournesol. Je mets dans la pâte 125 g de graines de tournesol, quel que soit l'élément que je mets dessus en plus. Mélangez bien pour bien incorporer les graines de tournesol. Placez la pâte dans un film étirable puis au frais pendant 1 heure pour qu'elle s'assouplisse encore plus.

Étape 4

Au bout de ce temps, coupez un papier sulfurisé de la taille de la plaque allant au four, en général 30 x 40 cm. Saupoudrez d'un peu de farine intégrale de petit épeautre et farinez également la pâte. Placez-la sur le papier, puis étalez-la au rouleau à pâtisserie à la taille de celui-ci.

Étape 5

Une fois la pâte étalée, choisissez l'élément que vous placerez dessus : graines de tournesol, graines de courges ou fromage râpé. Pour ce dernier, vous pouvez directement le verser sur le dessus de la pâte. Pour les graines, mélangez le sucre glace et l'eau de la « colle » pour graines. Placez cette eau sucrée au pinceau sur le dessus de la pâte, puis parsemez des graines choisies.

Étape 6

Transvasez le papier avec la pâte sur une plaque à pâtisserie puis faites cuire au four à 170 °C pendant 35 à 40 min.

Pour avoir une belle découpe, je les sors au bout de 15 min de cuisson, car la pâte est encore un peu molle et ne se rétractera plus, puis je les découpe à la roulette à pizza. Je les fais ensuite cuire le temps restant pour avoir une belle coloration.

Laissez refroidir les crackers puis placez-les en boîte hermétique.



FALAFELS

J'aime les falafels, j'adore les falafels ! Que dis-je, j'en suis fou ! Bien croustillants et dorés, ils sont tout tendres à l'intérieur. Et puis c'est tellement facile à faire, que l'on aurait bien tort de s'en priver... Je vous donne ici ma version qui est l'exacte copie des falafels que l'on trouve dans la rue des Rosiers à Paris.

J'ai habité au Caire pendant quelques mois et les falafels (taâmia en Égypte) y étaient aussi délicieux.

C'est donc un souvenir précieux qui me revient à chaque fois que je croque dans l'un d'eux.

On trouvera bien sûr des variantes régionales et nationales...

En un mot : adaptez la recette au goût qui vous plaît !

En tout cas, avec mes conseils, il n'y a pas de raison de ne pas les réussir !



Temps de trempage 24 heures
suivant la recette choisie

Temps de préparation 15 mn

Temps de cuisson quelques minutes
à la friture



Pour 6 personnes

500 g de pois chiches secs
ou fèves sèches

6 gousses d'ail

1/2 bouquet de persil plat (ou 30 g)

1/2 bouquet de coriandre (ou 30 g)

1/2 oignon

1 cuillerée à café
de bicarbonate de sodium

1 cuillerée à soupe de sésame doré

2 cuillerées à café

de coriandre en poudre

2 cuillerées à café de cumin
en poudre

1/2 cuillerée à café de piment
en poudre

Sel, poivre

Étape 1

Mettez à tremper les pois chiches (ou les fèves) la veille dans de l'eau froide. Il suffit de les laisser tremper 24 heures. N'essayez pas cette recette avec des pois chiches en boîte : cela ne fonctionnerait pas.

Étape 2

Le lendemain, égouttez bien les pois chiches puis essuyez-les parfaitement dans un linge propre ou du papier absorbant. Il faut vraiment que les pois chiches soient secs. Humides ou en boîte, les falafels se délitéraient à la cuisson, tout simplement car ils ont trop d'eau. Si vous prenez bien soin de les sécher, alors les falafels seront parfaits !

Étape 3

Mettez les pois chiches dans un mixeur (ou un hachoir à viande). Ajoutez les épices : coriandre en poudre, cumin, piment, sel et bicarbonate de sodium. Mettez également la coriandre fraîche et le persil, les gousses d'ail et l'oignon (pensez à bien sécher les herbes après les avoir lavées avant de les mettre dans le mixeur ! L'eau est vraiment indésirable dans cette recette). Mixez par à-coups pour obtenir une pâte qui colle un peu sans devenir une purée lisse. En laissant 1 minute au mixeur, vous obtiendrez déjà cette belle texture avec de minuscules morceaux. Si vous tassez cette pâte, elle s'agglomère : c'est ce que l'on cherche. Il faut mixer suffisamment tout de même pour éviter le délitement de la pâte dans l'huile chaude.

Étape 4

Versez la pâte dans un bol puis ajoutez les graines de sésame grillées et mélangez soigneusement. La belle pâte à falafels est prête. Le roi du falafel, l'as du falafel... c'est vous maintenant !

Étape 5

Pour former les falafels, il existe un ustensile que l'on trouve facilement sur internet. Il s'agit de la cuillère à falafel que vous voyez sur la photo. On y tasse la pâte et on pousse un petit taquet qui fait sortir un beau falafel. Vous pourrez utiliser une cuillère à boule de glace. Il suffit de la remplir à ras bord, en tassant bien puis de sortir cette demi-boule ainsi formée. Vous pourrez alors presser un peu la pâte pour avoir la forme presque parfaite du falafel. Vous pourrez aussi façonner les boulettes avec vos mains et en les pressant bien.





Pour 4 personnes

20 falafels
4 tomates
Salade à volonté
Huile d'olive

SAUCE TAHINÉ

70 g de tahiné (crème de sésame)
50 ml de jus de citron
1/2 gousse d'ail écrasée
40 g d'eau
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
2 pincées de sel

Étape 6

Faites chauffer votre friteuse ou une casserole d'huile. Placez les falafels un par un dans l'huile bien chaude. Ils doivent brunir doucement. S'ils se colorent trop vite, ils ne seront pas cuits à l'intérieur. Il faut donc leur laisser un peu de temps pour qu'intérieur et extérieur soient bien cuits. Placez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant. Vous pouvez les déguster bien chauds ou en congeler une partie. Il vous suffit alors de les réchauffer à four chaud pendant une dizaine de minutes pour qu'ils retrouvent leur texture croustillante.

PROFITEZ D'AVOIR DES FALAFELS « MAISON » POUR EN FAIRE UNE SALADE

Mélangez les ingrédients de la sauce. Coupez les tomates en morceaux. Dans chaque assiette, mettez un lit de salade, placez 5 falafels, des cubes de tomates, arrosez de sauce tahiné puis arrosez d'huile d'olive. C'est tout et c'est divin !

COXINHAS

Typiquement brésiliennes, ces deux petites choses délicieuses, les coxinhas et les bolinhos de queijo, se trouvent facilement dans les restaurants ou à emporter pour manger sur le pouce dans la rue. Elles sont délicieusement bourratives mais à chaque fois que je vais là-bas, je réclame mes « coxinhas » au poulet et mes boulettes frites au fromage. La pâte est identique dans les deux recettes et seuls la forme et l'intérieur diffèrent.



Temps de préparation 1 heure
Temps de cuisson quelques minutes



Pour 24 petites coxinhas au poulet

POUR LA FARCE

3 gros blancs de poulets
1 oignon
1 tout petit bouquet de persil
1 trait de ketchup
(principalement pour la couleur)
Huile
Sel, poivre

POUR LA PÂTE

460 g de farine
50 g de beurre demi-sel
2 lingots de bouillon de poule
750 ml d'eau de cuisson du poulet
1 œuf
Chapelure
Huile pour friture

POUR LES BOLINHOS DE QUEIJO

même pâte
250 g d'emmental coupé en cubes
1 œuf
Chapelure
Huile pour friture

Étape 1

Versez 1 litre d'eau dans une grande casserole et portez à ébullition. Quand l'eau bout, placez-y les blancs de poulets et faites cuire 15 min. Enlevez-les avec une écumoire pour garder le jus de cuisson. Quand le poulet a bien refroidi, effilochez-le avec une fourchette.

Étape 2

Dans une poêle, versez un fond d'huile et faites-y revenir sur feu doux, l'oignon coupé en petits morceaux. Quand il est translucide et bien mou, ajoutez le poulet effiloché et 2 cuillerées à soupe d'eau de cuisson. Mélangez bien et laissez cuire 5 min. Ajoutez le persil finement ciselé. Ajoutez un trait de sauce ketchup. Cette opération a pour but de colorer et au Brésil, ils mettent souvent un colorant rouge naturel (l'urucum) mais également du ketchup. Mélangez une dernière fois et arrêtez le feu, c'est prêt ! (1)

Étape 3

Mesurez et versez 750 ml d'eau de cuisson du poulet dans une casserole, ajoutez le beurre et les cubes de bouillon de poule. Quand l'eau bout, versez la farine en une seule fois (2). Mélangez bien et fortement avec une cuillère en bois. Cela devient vite difficile, il faut donc beaucoup d'huile de coude ! Mélangez sur feu doux jusqu'à ce que la pâte se décolle du fond de la casserole, un peu comme pour une pâte à choux. Laissez cuire 1 ou 2 min supplémentaires.

Étape 4

Transvasez la boule de pâte dans un bol. Attention, c'est chaud ! Donc attendez un petit peu pour manipuler la pâte. Mais n'attendez pas non plus son complet refroidissement. Prenez une boule de pâte de la grosseur d'une balle de ping-pong (40 g) que vous roulez entre vos mains. Enfoncez le pouce au milieu de la pâte puis commencez à pincer le bord en tournant sans cesse, comme pour de la poterie. Remplissez la cavité obtenue avec une ou deux cuillerées de farce au poulet (3). Toujours en tournant la coxinha sur elle-même, refermez en tirant la pâte vers le haut, pour lui donner une forme de poire (en portugais, coxinha veut dire « petite cuisse »). (4) Fermez le haut et retravaillez le tout pour uniformiser sa silhouette. Faites de même avec le reste de pâte et de farce.

Étape 5

Préparez un bol de chapelure et un bol avec 1 œuf battu en omelette. Trempez les coxinhas dans l'œuf puis roulez-les dans la chapelure (5).

Étape 6

Faites chauffer une casserole d'huile pour le bain de friture (180 °C). Faites frire les coxinhas environ 2 min jusqu'à ce qu'elles soient bien saisies (6). Quand vous avez précuit toutes vos coxinhas, faites frire une deuxième fois, cette fois jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Cela évitera leur éclatement. Veillez aussi à ce que le bain de friture soit assez profond pour que les coxinhas soient complètement submergées.

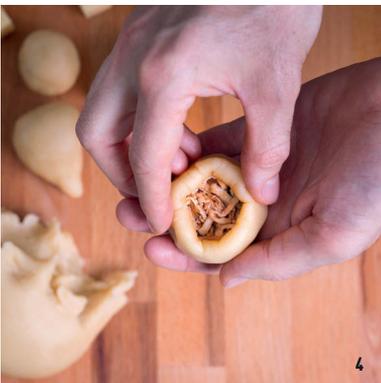
Dégustez-les chaudes, accompagnées si vous voulez d'une sauce pimentée. Vous pouvez aussi les congeler puis les réchauffer. Dans ce cas au four chaud ou mieux à la friture !

BOLINHOS DE QUEIJO

Préparez la pâte de la même façon que celle des coxinhas. Comme vous n'aurez pas de bouillon, mettez de l'eau ou un cube de plus ou un bouillon de légumes maison. Prélevez une boule de pâte de la taille d'une noix (25 g). Creusez une cavité avec le pouce et élargissez pour y placer un cube d'emmental.

Refermez la pâte autour du fromage puis roulez-la en une boule entre les paumes de vos mains. Il ne faut pas que le fromage soit à la surface des boulettes, car sinon elles s'ouvriraient à la friture.

Roulez les boulettes dans de l'œuf battu puis dans de la chapelure. Faites-les frire dans une casserole d'huile (ou d'huile d'olive pour changer) bien chaude de la même façon que pour les coxinhas : en deux temps. À dévorer immédiatement ou à congeler.





SAMOUSSAS AGNEAU MENTHE PETITS POIS

Ces samoussas sont absolument irrésistibles, surtout avec la sauce à la menthe et à la coriandre, légèrement sucrée et épicée. Je les ai découverts dans un restaurant à Shanghai, alors que les samoussas n'ont rien de chinois. Ils étaient tellement délicieux que je me suis empressé de noter les saveurs que je pouvais percevoir en bouche. Un véritable feu d'artifice que je me devais de vous donner dans un livre.



Temps de préparation 1 heure

Temps de cuisson

3 minutes à la friture
ou 20 minutes au four



Pour une quinzaine de samoussas

3 cuillerées à soupe d'huile

2 gousses d'ail

3 oignons

350 g de viande hachée d'agneau

½ cuillerée à café de sucre

¼ de cuillerée à café de 4 épices

1 bonne pincée de piment fort
en poudre

80 g de petits pois

Sel, poivre

1 quinzaine de feuilles de menthe

1 paquet de feuilles de brick

POUR LA SAUCE

50 g de dattes

1 petit piment vert ou rouge

25 g de noix de cajou grillées
non salées

10 g de coriandre

20 g de menthe

20 g de miel

15 ml de jus de citron

50 ml d'eau

50 ml d'huile d'olive

10 ml de sauce soja

Sel, poivre

Étape 1

Versez l'huile dans une poêle sur feu assez fort. Ajoutez les gousses d'ail écrasées et les oignons épluchés et finement hachées. Laissez cuire jusqu'à ce qu'ils commencent à légèrement dorer.

Étape 2

Mettez alors la viande hachée d'agneau et mélangez bien. Laissez cuire en remuant constamment.

Étape 3

Versez le sucre, les 4 épices, le piment et les petits pois crus. Salez et poivrez puis faites cuire jusqu'à ce que la viande rende son jus et que celui-ci s'évapore presque totalement.

Étape 4

Ciselez finement les feuilles de menthe et ajoutez-les hors du feu. Mélangez une dernière fois et laissez refroidir.

Étape 5

Pour la sauce, dénoyotez les dattes et épépinez en partie le piment vert. Versez-les avec le reste des ingrédients dans le mixeur et mettez en marche jusqu'à obtenir une belle sauce. Mettez de côté au frais dans un petit récipient.

Étape 6

Prenez une feuille de brick et coupez-la en deux. Vous avez donc un demi-cercle. Pliez le bord arrondi vers le centre droit pour obtenir une bande. Rabattez la base pour avoir un départ droit. Mettez une bonne cuillerée à café de farce sur cette extrémité droite puis rabattez la pâte pour former un triangle qui enferme la farce.

Rabattez le triangle sur le bord de la feuille de brick. Continuez de rabattre ce triangle jusqu'à bout du rectangle puis refermez le samoussa en mettant le bout de la feuille sous la pâte comme pour une enveloppe. Faites de même pour tous les samoussas.

Étape 7

Pour la cuisson : deux options.

La première est un passage en friture, ce qui donne de parfaits samoussas bien croustillants mais plus gras.

Sinon, passez de l'huile au pinceau sur la surface et faites-les cuire au four à 180 °C une vingtaine de min en retournant à mi-cuisson.

Servez-les bien chauds avec la sauce à la menthe et coriandre.





PÂTÉ DE NOIX DE CAJOU À L'ANETH

Une petite merveille à faire et refaire chez soi pour surprendre ses invités. Ils auront du mal à préciser ce qu'il y a dans la recette. Le goût incroyable est lié à l'association de l'aneth et des noix de cajou bien sûr, mais aussi d'un autre ingrédient que vous garderez secret ! Ce pâté délicieux est parfait pour un apéritif ou servi en entrée. Il faudra juste mettre à tremper les noix de cajou la veille et donc prévoir un peu d'avance, mais une fois cela fait, le tout est prêt en quelques minutes.



Temps de trempage une nuit
Temps de préparation 5 mn



Pour 4 personnes

250 g de noix de cajou crues
35 g de flocons de levure maltée
2 cuillerées à café de jus de citron
10 g d'aneth frais
Sel

Étape 1

La veille, mettez à tremper les noix de cajou crues dans un grand volume d'eau. Il faut les laisser gonfler la nuit entière, ce qui leur donnera une texture très particulière.

Le lendemain, égouttez-les soigneusement, puis placez-les dans un mixeur.

Étape 2

Ajoutez les flocons de levure maltée, le sel à votre goût et le jus de citron. Mixez pendant 1 ou 2 min, en arrêtant au besoin pour racler l'intérieur du bol pour ramener les ingrédients vers le centre. Vous devez obtenir une sorte de pâte facilement tartinable. Transvasez dans un récipient et ajoutez-y l'aneth finement ciselé. Mélangez bien puis goûtez pour rectifier l'assaisonnement.

Étape 3

Vous pourrez conserver ce pâté de noix de cajou plusieurs jours au frais dans un récipient fermé. Dégustez-le sur du pain frais ou des crackers sans gluten.

TERRINE VEGAN COMME UN FOIE GRAS

Que vous soyez végétaliens ou non, je suis sûr que cette terrine vous plaira. Toutes les personnes qui y ont goûté, l'ont adorée. Alors oui, cela ressemble beaucoup à ce que l'on sait, et au goût c'est complètement bluffant. Ce n'est pas le but de ressembler à ce point à du foie gras (je ne suis pas fan des recettes vegan qui veulent ressembler à de la viande), mais cela donne l'occasion d'avoir une belle terrine à servir à vos convives végétariens ou végétaliens, ou pour vous-même si vous souhaitez changer vos habitudes. Le gras sur le dessus a une réelle utilité, car sans lui, la terrine s'oxyde et fait une croûte en surface. On ne pourrait jamais deviner ce qu'il y a dedans. Je suis heureux de vous donner cette recette dont je suis vraiment très content, car j'avais fait à l'époque plusieurs essais. À déguster bien fraîche sur du pain, avec un peu de sel et de poivre du moulin.



Temps de trempage 4 heures
Temps de préparation 20 mn
Temps de refroidissement une nuit



Pour 3 terrines de 500 g

POUR LA TERRINE

60 g de shiitakés séchés
 (ou 200 g frais)
 3 à 4 champignons noirs séchés
 600 g de noix de cajou crues
 45 g de miso shiro
 125 g de miso d'orge
 300 ml de bouillon de champignons
 12 g d'agar-agar
 75 g de beurre de cacao
 180 g d'huile de coco désodorisée
 1 tout petit bouchon de cognac
 Poivre

POUR ÉTANCHÉIFIER LE TOUT

150 g d'huile de coco
 25 g de beurre de cacao
 Une pincée de curcuma

Étape 1

Mettez les champignons secs ou frais dans 1,5 l d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire 15 min sur feu doux.

Étape 2

Placez les noix de cajou dans un récipient et versez le bouillon dessus en filtrant les champignons. Gardez ceux-ci pour une autre recette. Laissez gonfler toute une nuit ou au moins 4 heures. Égouttez les noix de cajou en prenant bien soin de garder le jus.

Étape 3

Versez dans le blender, l'huile de coco, le beurre de cacao, le Cognac, le miso de riz et le miso d'orge. Versez l'agar-agar dans la casserole avec les 300 ml de bouillon de champignons sauvegardés et portez doucement à frémissement pendant 3 min tout en mélangeant constamment. Je vous conseille de peser les 300 ml, donc 300 g de bouillon pour avoir une terrine à la bonne consistance. Versez le bouillon épaissi dans le blender, puis mixez à grande vitesse. Ajoutez au fur et à mesure les noix de cajou égouttées, pour ne pas bourrer et abîmer votre blender. Poivrez à votre goût. Ne salez pas vraiment, car les misos sont déjà très salés. Mixez jusqu'à avoir une pâte très lisse. Si vous goûtez à ce moment-là, c'est un peu étonnant car c'est chaud. Ce sera mille fois meilleur une fois la terrine refroidie. Versez dans les pots.

Étape 4

Faites fondre ensemble le beurre de cacao et l'huile de coco avec une pincée de curcuma dans une petite casserole, puis versez la graisse liquide sur les différentes terrines réalisées. Laissez refroidir complètement au réfrigérateur pendant une nuit si possible.

Dégustez-la bien froide sur du pain frais, avec un soupçon de poivre et de sel et pourquoi pas d'un confit d'oignons ou de figues !



BRUSCHETTAS

Le gros avantage des bruschettas est qu'elles sont très simples à faire. Je vous propose tout d'abord une recette de bruschettas aux saucisses, un véritable délice que j'ai pu savourer au Brésil à Belo Horizonte. Dès que le plat est arrivé sur la table, nous nous sommes tous regardés d'un air complice de gourmandise. Nous savions que nous allions nous régaler ! Je vous donne également une version plus classique aux tomates et au basilic, une aux aubergines grillées, au pesto, aux pignons et au parmesan et une aux champignons à la crème et aux noisettes.



Temps de préparation 25 mn



Pour 8 bruschettas

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
 4 grosses saucisses
 (saucisse de Toulouse par exemple)
 1 gousse d'ail
 1 oignon
 1 poivron rouge
 1 poivron jaune
 150 g de champignons
 (shiitaké, shimeji ou de Paris)
 1 baguette
 Sel, poivre du moulin

POUR SERVIR

Huile d'olive,
 crème de vinaigre balsamique

BRUSCHETTAS AUX SAUCISSES

Étape 1

Dans une poêle, mettez l'huile d'olive à chauffer sur feu modéré. Placez les saucisses pour les saisir de tous les côtés et les cuire. Ôtez-les du feu et laissez-les tiédir dans une assiette.

Étape 2

Mettez à la place la gousse d'ail hachée, l'oignon épluché et coupé en fines lamelles et les champignons coupés en morceaux. Mélangez jusqu'à ce que l'oignon et les champignons soient légèrement dorés. Ajoutez les poivrons épépinés et coupés en très fines tranches. Faites cuire sur feu plus vif jusqu'à ce que les poivrons soient bien cuits.

Étape 3

Enlevez la peau des saucisses, ajoutez-les dans la poêle, coupez-les grossièrement avec une cuillère en bois pour disperser la chair dans les légumes. Salez, poivrez et goûtez pour rectifier l'assaisonnement.

Étape 4

Coupez en biais la baguette pour obtenir des tranches de 1 centimètre d'épaisseur, badigeonnez-les d'huile d'olive et passez-les au four sur le mode gril pendant 2 min. Garnissez les tranches avec la farce aux saucisses et arrosez d'un filet d'huile d'olive et de crème de vinaigre balsamique. Essayez un peu de résister à l'envie de mordre dedans !





Temps de préparation 10 mn



Pour 4 bruschettas

1 gousse d'ail
Huile d'olive
½ baguette

(ou un pain de campagne tranché)
4 belles tomates
1 bouquet de feuilles de basilic
Sel, poivre du moulin

BRUSCHETTAS À LA TOMATE, AU BASILIC ET À L'HUILE D'OLIVE

Étape 1

Coupez le pain choisi en biais. Frottez chaque tranche avec la gousse d'ail et arrosez d'un petit filet d'huile d'olive. Passez les tranches sous le gril de votre four pendant 2 ou 3 min, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Étape 2

Coupez les tomates lavées et essuyées (pédoncule enlevé) en tranches de 1 centimètre d'épaisseur, puis en cubes. Mettez les morceaux dans un petit récipient, versez 1 ou 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, salez, poivrez et ajoutez quelques feuilles de basilic finement ciselées et/ou d'ail haché.

Étape 3

Garnissez les tranches avec les tomates puis décorez avec quelques feuilles de basilic. Coupez le pain en tranches de 1 centimètre d'épaisseur et arrosez d'un petit filet d'huile d'olive.



Temps de préparation 40 mn



Pour 8 bruschettas

½ baguette
(ou un pain de campagne tranché)
3 aubergines
Huile d'olive
2 cuillerées à café de pesto vert
70 g de pignons de pin grillés
50 g de parmesan fraîchement râpé
Sel, poivre du moulin

BRUSCHETTAS AUX AUBERGINES, AU PESTO, AUX PIGNONS ET AU PARMESAN

Étape 1

Passez les tranches sous le gril de votre four pendant 2 ou 3 min, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Étape 2

Coupez les aubergines en tranches de 1 centimètre. Passez généreusement de l'huile d'olive sur chaque face au pinceau. Faites-les griller à la poêle sur feu vif. Vous pouvez ajouter davantage d'huile d'olive, selon votre goût. Accumulez-les ensuite sur une assiette les unes sur les autres pour qu'elles conservent leur chaleur et continuent de cuire, même en dehors de la poêle. Faites de même pour toutes les tranches. Coupez-les ensuite en plus petits morceaux, salez, poivrez et ajoutez les pignons de pin grillés et au besoin un peu d'huile d'olive.

Étape 3

Tartinez les tranches grillées de pesto vert, puis ajoutez les aubergines aux pignons et terminez avec quelques copeaux de parmesan. Coupez le pain en tranches de 1 centimètre. Frottez chaque tranche avec la gousse d'ail et arrosez d'un petit filet d'huile d'olive.



Temps de préparation 25 mn



Pour 8 bruschettas

½ baguette
(ou un pain de campagne tranché)
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail
500 g de champignons
(pleurotes, shiitaké, cèpes, etc.)
Quelques feuilles
de persil finement ciselées
200 ml de crème liquide entière
75 g de poudre de noisettes
Noisettes concassées
Sel, poivre du moulin

BRUSCHETTAS AUX CHAMPIGNONS ET AUX NOISETTES

Étape 1

Passer le pain sous le gril de votre four pendant 2 ou 3 min, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Étape 2

Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez les gousses d'ail écrasées. Quand elles se colorent, ajoutez les champignons choisis, lavés et essuyés, coupés en morceaux. Faites-les cuire sur feu modéré pendant 8 à 10 min. Ajoutez le persil puis versez la crème liquide et la poudre de noisettes. Salez et poivrez à votre goût. Quand la sauce est bien onctueuse, c'est prêt.

Étape 3

Garnissez les tranches de pain, ajoutez quelques noisettes concassées et mordez à pleines dents.



TAPENADE DE GRAINES DE TOURNESOL AUX TOMATES SÉCHÉES

J'ai découvert par hasard cette recette dans un petit restaurant suédois et j'ai tout de suite été très intrigué par la texture. Je n'arrivais pas à en déterminer la composition. J'ai discuté avec le chef, lui expliquant ce que je faisais (le blog, les livres, etc.) et je lui ai demandé s'il accepterait de m'éclairer sur son secret. J'ai été très surpris par les ingrédients auxquels je n'avais pas pensés. Des graines de tournesol trempées, des tomates séchées marinées et des épices. Et le résultat est totalement incroyable. Toutes les personnes à qui j'ai fait cette « tapenade » en sont tombées amoureuses dès la première bouchée.



Temps de trempage 1 heure
Temps de préparation 10 mn
Durée du plaisir de dégustation
 toujours trop court !



Pour 4 personnes

250 g de graines de tournesol
 150 g de tomates séchées,
 marinées à l'huile d'olive
 60 g d'huile d'olive
 3 petites gousses d'ail
 ½ cuillerée à café de thym séché
 ½ cuillerée à café de romarin séché
 1 cuillerée à café de curcuma
 en poudre
 1 cuillerée à café de curry
 de madras en poudre
 Sel aux herbes (type Herbamare®)

Étape 1

Faites tout d'abord tremper les graines de tournesol dans un grand volume d'eau chaude (du robinet). Au bout d'1 heure, elles ont bien gonflé et deviennent tendres. Égouttez-les bien dans un petit tamis.

Étape 2

Versez directement dans votre mixeur avec les tomates séchées marinées à l'huile d'olive, égouttées. Mettez le reste des ingrédients : huile d'olive, ail épluché, sel, thym, romarin, curcuma et curry. Mettez votre robot en marche pour réduire le tout en une purée pas trop fine. Il faut garder une certaine texture. Goûtez pour vérifier l'assaisonnement en sel. Pour cette recette, je prends du sel aux herbes que je trouve en boutique bio. Mais du sel normal fera aussi bien l'affaire.

La « tapenade » est prête ! Vous pouvez la conserver au frais, avec un film étirable au contact. Servez-la sur du pain frais ou des crackers (avec ou sans gluten, si vous y êtes sensibles). N'hésitez pas à y mettre des pousses de brocolis, d'alfafa ou de radis !