

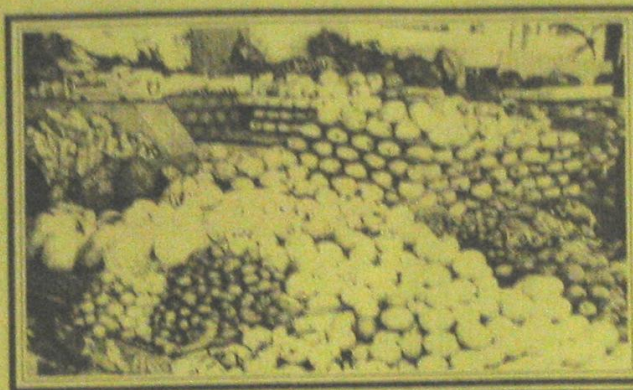
Kader ben hamou

Mon petit carnet

Des saveurs

De l'amérique du sud

EDITIONS MARACAS



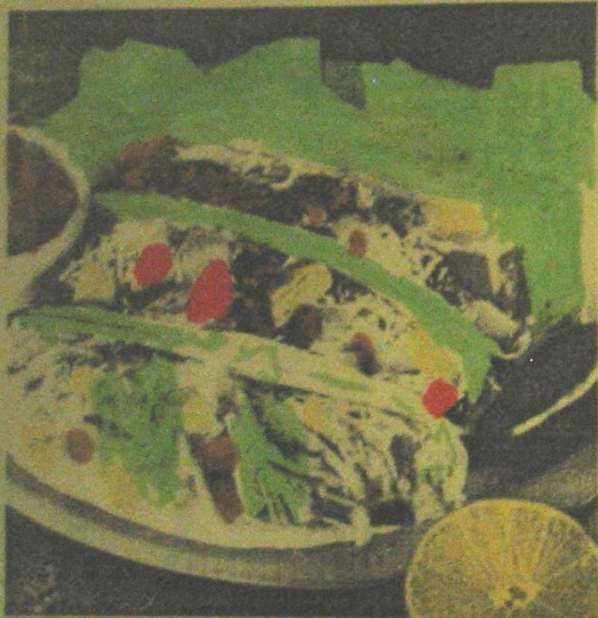
Je m'appelle Kader Ben Hamou et je suis originaire d'Afrique du Nord. Je suis né en Algérie et j'ai grandi en Amérique du Sud.

Là-bas, on trouve beaucoup d'épices, de fruits exotiques et de légumes succulents et colorés. J'ai voyagé dans toute l'Amérique du sud, de la Cordillère des Andes à la forêt amazonienne. Au cours de tous mes voyages, j'ai appris à cuisiner plein de recettes que je vais vous faire partager...



SOMMAIRE

Entrées



• AJIACO SANTA FERENO

• SALADE DE QUINOA

• AU POULET PAPRIKA

• EMPANADAS

ATIACO

SANTAFERENO



Plat typique de l'intérieur de la
Colombie

TEMPS DE PRÉPARATION:

TEMPS DE CUISSON:

INGREDIENTS

- 8 blancs de poulet sans la peau
- 4 ails
- 3 beaux oignons
- 5 oignons verts avec tige
- 2 feuilles de laurier
- 2 belles branches de céleri frais
- Sel et poivre selon le goût
- 2 oignons de grelots
- 1 kg de bintjes
- 750 g de riz
- 500 g de patate
- 3 avocats
- 1 bol de crème fraîche épaisse
- 3 citrons verts
- Un bouquet de coriandre
- 1 pot de chapelure au naturel

PRÉPARATION:

1. Éplucher les bintjes et les couper en bintjes lamelles.
2. Faire bouillir 7 l d'eau dans une grande marmite, ajouter les morceaux de blanc de poulet, le laurier, la coriandre et les oignons épluchés et coupés grossièrement, les lamelles de bintjes puis saler et poivrer selon votre goût. Faire cuire à bouillir.

coupe par 30 min. Sortir le poulet et réserver.

3. Faire cuire séparément les épis de maïs dans de l'eau bouillante

pendant 5 à 8 minutes les égoutter et les couper en tronçons.

4. Ajouter le reste du poulet et les branches de céleri dans

bouillon et laisser cuire 20 min.

5. Baisser le feu ajouter les épis de maïs et laisser finir

très doucement pendant 10 min.

6. Laver les blancs de poulet en petits morceaux.

7. Servir dans une grosse assiette à soupe des morceaux de poulet, des pommes de terre et du maïs.

On dispose à côté des petits plats avec des morceaux

d'avocat, des citrons verts, de la crème fraîche, de la cori

andre ciselée et des câpres et chacun se sert les ingré

dients selon ses goûts.

SALADE DE QUINOA AU POULET ET PAPRIKA

- 150g de quinoa
- 1/2 poulet mange tout
- 1 poire
- 200g d'aiguillettes de blanc de poulet
- 4 oignons nouveaux
- 1 citron confit
- le jus de 3 citrons verts
- 20g de concentré de tomates
- 10cl de lait de coco
- 2L d'huile d'olive
- 2c à café de paprika
- 3 pincées de curry en poudre
- 1 branchette de thym
- 2c à café de grains d'anis
- sel, poivre du moulin



Rincez abondamment le quinoa à l'eau froide et mettez-le à cuire 10 min à partir de l'ébullition dans 2 fois et demie son volume d'eau froide salée.

Pendant ce temps, effilez les haricots mange-tout et faites-les cuire à la vapeur. Coupez le citron confit en petits cubes.

Lorsque le quinoa est cuit, laissez-le tiédir puis ajoutez les pois gourmands coupés en tronçons et les cubes de citron confit. Arrosez d'une c. à soupe d'huile d'olive et du jus de 2 citrons verts; poivrez, mélangez et réservez à chaleur ambiante.

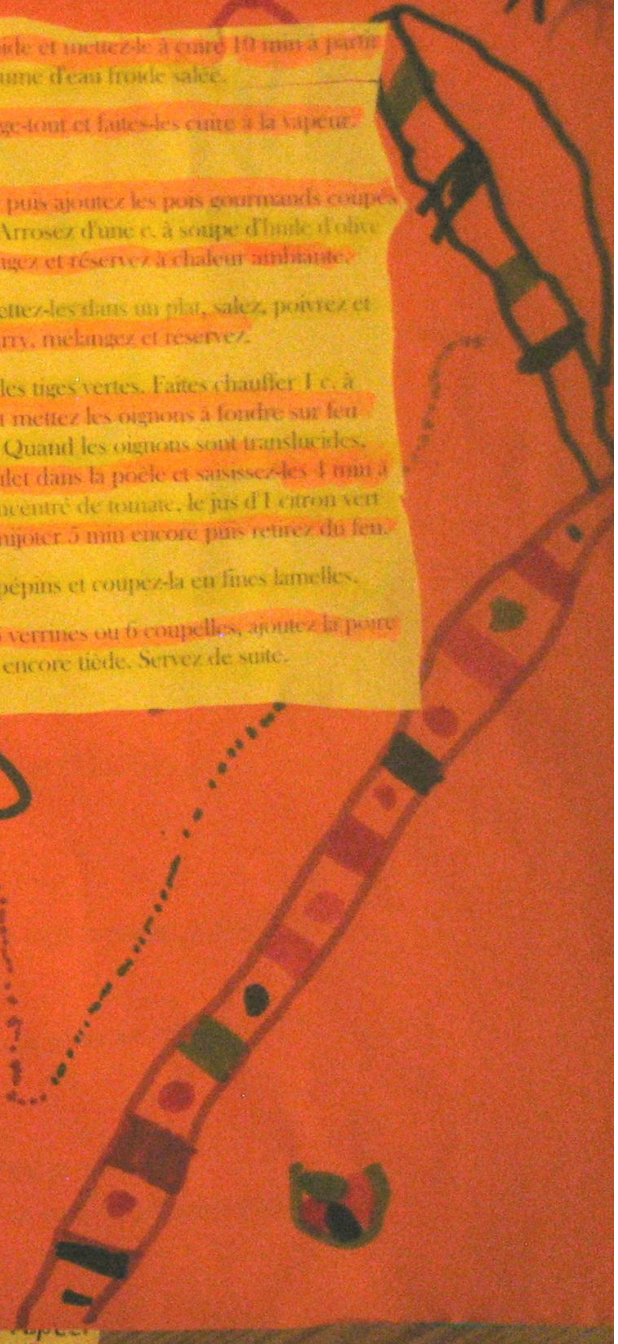
Coupez les aiguillettes en morceaux et mettez-les dans un plat, salez, poivrez et poudrez de paprika et d'une pointe de curry, mélangez et réservez.

Nettoyez les oignons et émincez-les avec les tiges vertes. Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse et mettez les oignons à fondre sur feu doux, ajoutez le thym et les grains d'anis. Quand les oignons sont translucides, ajoutez les morceaux d'aiguillettes de poulet dans la poêle et saisissez-les 4 min à feu vif puis baissez le feu et ajoutez le concentré de tomate, le jus d'1 citron vert puis le lait de coco. Mélangez et laissez mijoter 5 min encore puis retirez du feu.

Epluchez la poire, retirez le creux et les pépins et coupez-la en fines lamelles.

Répartissez le mélange au quinoa dans 6 verrines ou 6 coupelles, ajoutez la poire et posez par-dessus le poulet au paprika encore tiède. Servez de suite.

cuisson: 30 min
préparation: 30 min



SOUPE DE CREVETTES

INGRÉDIENTS

1 kg de crevettes décortiquées

1 kg de purée de manioc (ou en poudre chez les grossistes asiatiques en
supermarché)

2 oignons moyens émincés

500 g de tomates pelées équevencées et coupées en deux

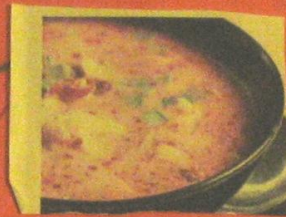
2 c à soupe de coriandre hachée

1 litre de lait de coco

4 c à soupe d'huile de tournesol

4 c à soupe d'huile de palme

sel, poivre



Faites dorer les oignons dans l'huile de tournesol.

Ajoutez les tomates et laissez mijoter quelques minutes.

Incorporez alors les crevettes décortiquées et la coriandre.

Salez et poivrez.

Réduisez le feu, couvrez et laissez à feu doux,
jusqu'à ce que les crevettes soient cuites.

Ajoutez enfin la purée de manioc,
le lait de coco et l'huile de palme.

Remuez bien et portez à ébullition.

Ajoutez un peu d'eau si la sauce est trop compacte.

Retirez du feu et servez aussitôt.

Pour finir, avec du riz nature, un vrai régal!

INGREDIENTS

- 1 petit oignon
- 2 avocats pelés et
dégantés
- 1 gousses d'ail hachée
- 1 tomate bien mûre
- 1 jus de citron vert
- Sel et poivre

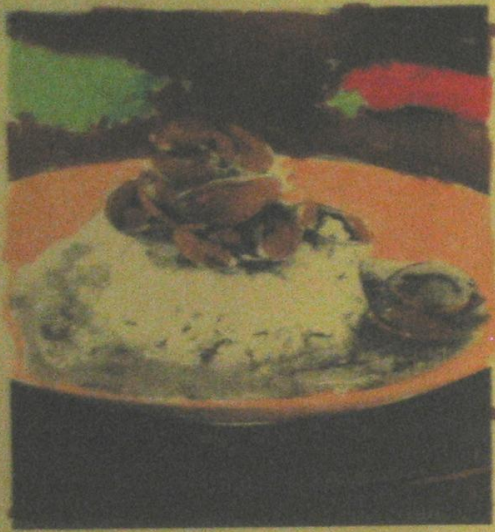


PREPARATION

Dans un grand bol
écraser les avocats
en purée.

- Ajouter l'oignon, l'ail,
la tomate coupée en petit dés,
le jus de citron, le sel et le poivre.
Mélanger.

Servir avec des chips de maïs.



Plats

ATIACO LOMO SALADO
POELEE
GOURMANDE
DESANDES



Desserts

• BANANES PLANTAIN SUCREES
• SALADE DE FRUITS
EXOTIQUES
GELÉE de MANGUE
• afajores

ATIACO

LOMO

SALTADO



Plat traditionnel du

Pérou

TEMPS DE PRÉPARATION: 40 minutes

TEMPS DE CUISSON: 20 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 ou 3 tomates en dés
- 1/2 oignon rouge tranché
- 1/2 piment rouge tranché
- 1/4 de aji tranché mince
- 1/4 de tasse de coriandre fraîche
- 2 gousses d'ail coupées
- du riz blanc pour 2 à 4 personnes
- des pommes de terre (1 à 2 par pers.)
- sauce soja (tamari)
- boeuf
- sel et poivre
- 1/4 de tasse d'huile végétale
- un peu d'huile d'olive

PRÉPARATION

- 1/ faire mariner la viande dans de la sauce soja ou le tamari pendant un petit quart d'heure.
- 2/ faire cuire les pommes de terre.
- 3/ quand les pommes de terre sont presque cuites, dans un wok, ajouter un peu d'huile d'olive, l'ail, l'oignon, et la viande et faire sauter tout ça pendant 5 minutes.

4/ ajouter ensuite les piments rouges et le aji

remuer encore 3 ou 4 minutes et finalement, ajoutez les tomates, pommes de terre frites et la coriandre fraîche.

- Laisser cuire pendant 2 ou 3 minutes

- 5/ faire cuire le riz, une une portion de riz blanc par personne, c'est suffisant

RECETTE GOURMANDE DES ANJES

1
Difficulté
☆☆☆

1 FAIRE CUIRE LE QUINOA COMME INDIQUE SUR LE PAQUET. FAIRE REVENIR L'OIGNON ET L'AIL HACHÉS, AINSI QUE LES POIVRONS

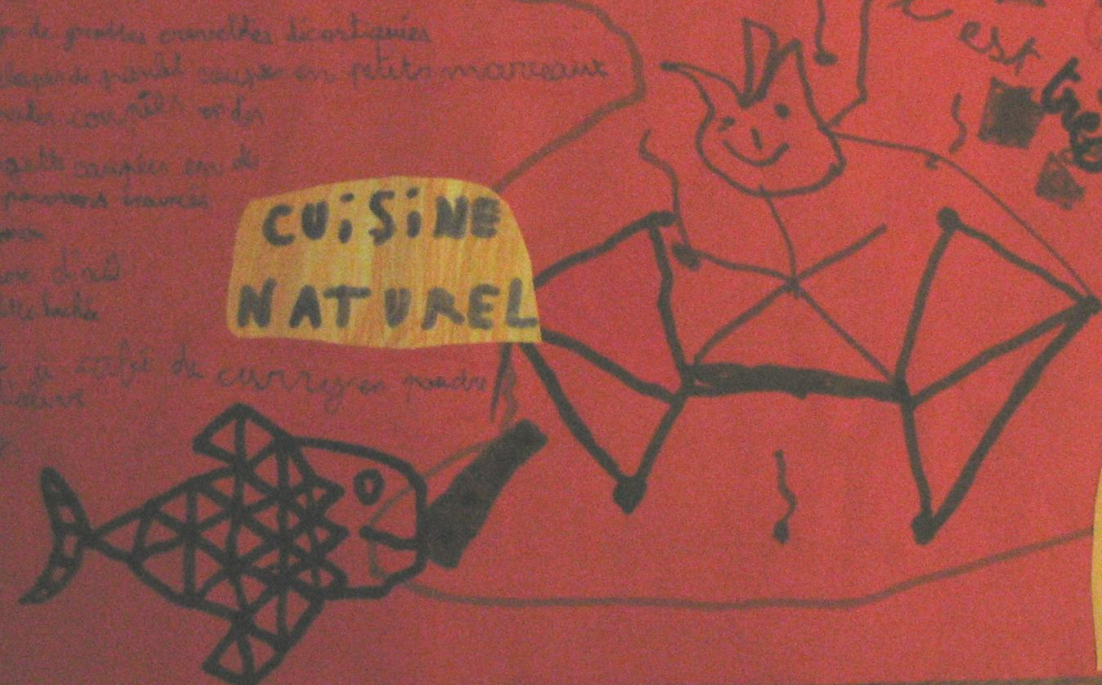
2 DANS UNE POÊLE AVEC UN PEU D'HUILE D'OLIVE. AJOUTER LES CRÉVETTES ET LE POULET VOUS VOUS FAITES DORER AVEC

SALER, POIVRER, ET AJOUTER LE CURRY. INCORPORER ENSUITE LES TOMATES ET LA COURGETTE, PUIS LA CIBOULETTE.

COUVRIR ET LAISSER CUIRE A FEU DOUX 15 MN EN REMUANT DE TEMPS EN TEMPS. MÉLANGER AVEC LE QUINOA ET SERVIR CHAUD.

CUISINE NATUREL

- Ingrédients (4 personnes)
- 130 g de quinoa
 - 50 g de petites crevettes décortiquées
 - 2 courgettes de parait coupées en petits morceaux
 - 2 tomates coupées en 4
 - 1 courgette coupée en 4
 - 1 oignon haché
 - 1 ail haché
 - 1 ciboulette hachée
 - 1 curry en poudre
 - 1 huile d'olive
 - 1 poulet



C'est bon!

BANANES

PLANTAIN

SUCRÉES



Les bananes plantain viennent de l'Équateur, du Costa Rica et de la Colombie

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes

TEMPS DE CUISSON : 3 minutes

INGREDIENTS :

- 25 grammes de beurre salé
- 3 cuillères à café de miel
- 5 bananes plantain

PRÉPARATION :

- 1/ Éplucher les bananes et couper les dans la longueur. Découper en 3 morceaux chaque longueur.
- 2/ Faire fondre une noisette de beurre, vers fin de cuisson y mettre un peu de miel. Faire un peu caraméliser pour ajouter un peu de miel liquide sur chaque morceau de bananes et faire encore quelques secondes.
- 3/ Disposer dans un plat pour que chacun se serve ou dans une assiette.

Salade de fruits exotiques

INGRÉDIENTS



deux mangrappilas

deux bananes

deux kiwiy



un amaman

deux mangues

fruits de la passion

USTENSILES

- un fouet
- un saladier
- une cuillère à soupe
- un couteau

+ parfum (menthe ou vanille) + quatre cuillères à soupe

PRÉPARATION

- Éplucher les fruits
- couper les fruits en petits morceaux
- Mettre le mélange dans le saladier
- Remuer le tout
- Ajouter le sucre puis le parfum
- Étaler dans le saladier et au réfrigérateur

déguster

GELEE DE MANGUE.

quantité 6 personnes



INGREDIENTS

- 10 mangues
- 750g sucre
- 2 c. à soupe de jus citron
- 2 feuilles gélatine



à吃了 tutta

PREPARATION

Preparer un grand bol d'eau froide et laisser tremper la gélatine pendant 20 min.

retirer du feu écoullter les mangues puis laisser refroidir pour les peler et extraire la pulpe.

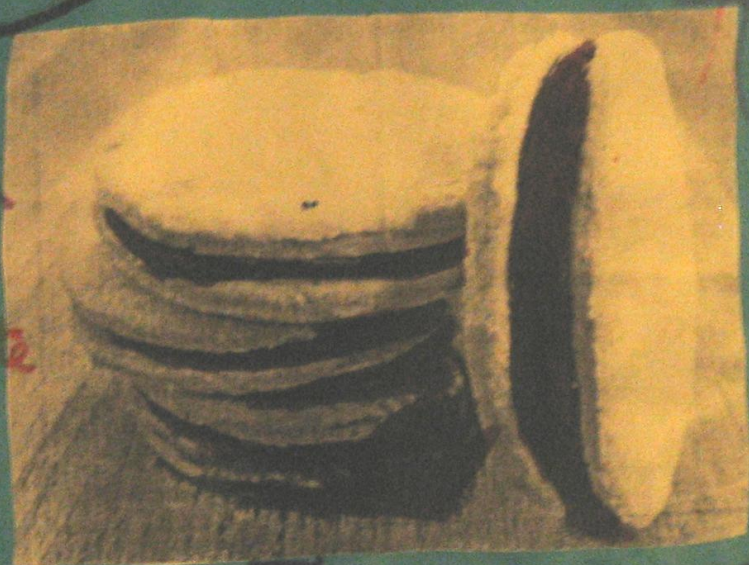
Mettre la pulpe dans la marmite sans eau et ajouter le jus de citron et la gélatine.

Laisser cuire en remuant avec une spatule en bois jusqu'à ce que le mélange s'y adhère environ 12 minutes.

Verser la gelée dans du bocal en verre humide et laisser refroidir.



ALFAJORES



1 heure
100g de sucre glace
275 gr de fleur de maïs moulu
25 gr de sucre en poudre
1 œuf
1 tasse de farine
1 tasse de lait
1/2 tasse de noix de coco râpée
1/2 tasse de lait condensé sucré
1/2 tasse de coco râpée

Battez le beurre avec le sucre pour obtenir une crème en ajoutant les jaunes d'oeuf 1 à 1.

ajoutez à la préparation précédente avec le cognac, l'extrait de vanille et le zeste de citron râpé.

Préchauffez votre four th.6 (180°C).

Étendez la pâte sur une épaisseur d'1 cm et coupez des rondelles de 4 cm diamètre.

Tamisez la farine, la maizena, la levure et le bicarbonate et

Faites une pâte sans pétrir et laissez-la reposer au frigo pendant 15 min.

Placez-les sur une plaque propre et enfournez pendant 10 min.

Elles doivent être pâles, pas dorées. Laissez refroidir.

Étalez sur une face de chaque rondelle de la confiture de lait.

Enduisez les bords de chaque alfajor avec de la confiture de lait puis faites-les rouler dans la noix de coco râpée.

Collez-les 2 à 2



Correspondance



Bonjour les MZ

Je suis en vacances à Madagascar pour aller chercher des épices. J'en ai besoin pour inventer de nouvelles recettes qui vont aller dans mon nouveau livre de cuisine.

J'ai vu des animaux passionnants quand je suis allé dans la forêt tropicale : des lémuriers, des singes et toutes sortes de serpents.

J'ai aussi vu des girafes, des éléphants et des lions dans la savane.

Quand je suis arrivé à Antananarivo, la capitale de Madagascar, je suis allé au marché où j'ai rencontré des Malgaches habillés avec des boubous de toutes les couleurs. C'était magnifique !

Les Malgaches sont des gens très aimables et souriants. Je vais maintenant partir pour le Vietnam mais avant, je veux vous dire de venir voir les baobabs qui sont les

plus grands arbres du monde et l'arbre du voyageur qui est très rare.

J'espère qu'on va se revoir bientôt et se régaler ensemble.

A très bientôt les amis.

Kader



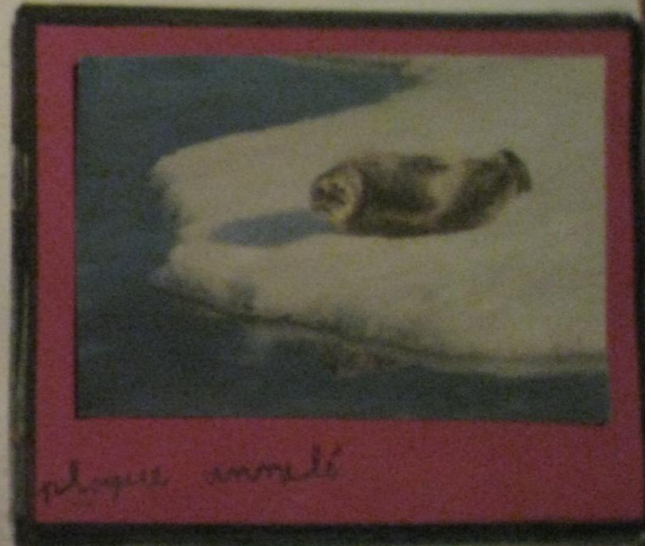
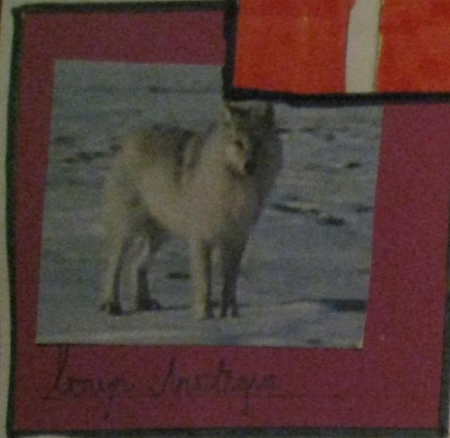
Les muséums du groupe MZ

Lieu dit "les épices"

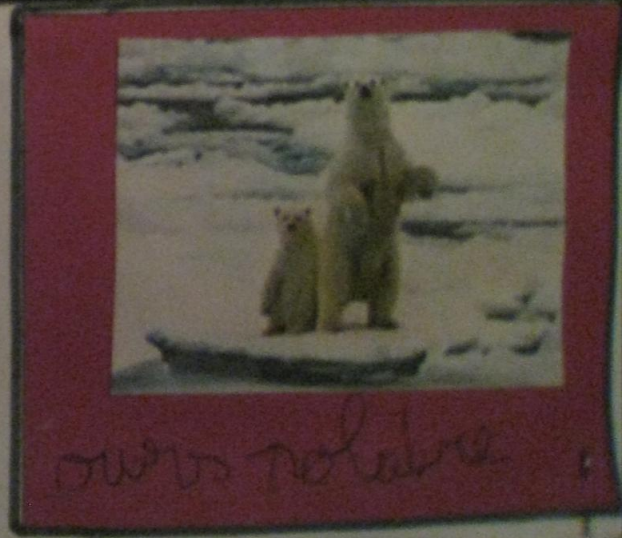
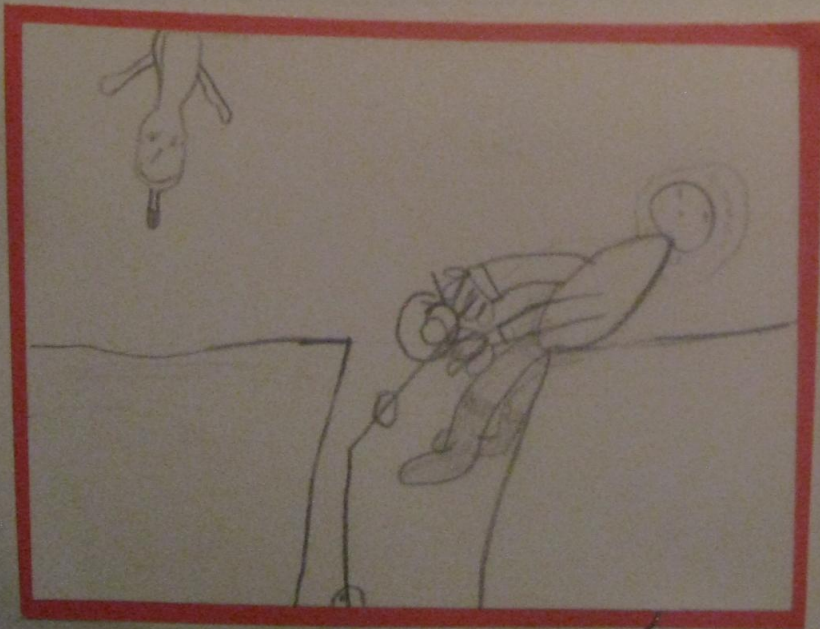
358 0000 Santiago Chile

CHILI

GROENLAND




phoque arctique



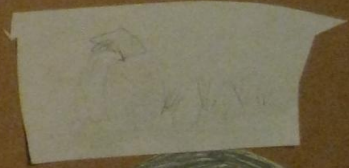
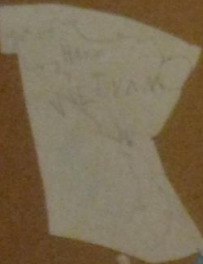
ours polaire



Vietnam 

Vietnam

H C H - M I N H



Bonjour MZ

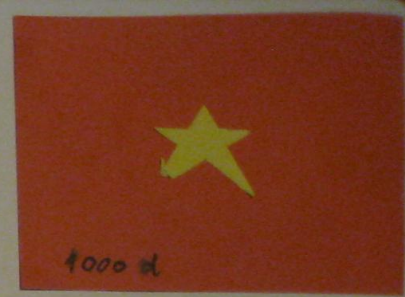
Je visite le Vietnam pour trouver des recettes à base de riz. Ils en ont trois sortes : gluant, normal et parfumé. J'ai vu des rizicultures. Je questionne les Vietnamiens pour connaître leurs sortes d'épices. Ils les utilisent dans des soupes ou des saumures de poisson. Leurs recettes contiennent les cinq saveurs du Yin -Yang : acide, amer, sucré, salé, piquant.

Au Vietnam, il y a beaucoup de gens qui se déplacent en scooter, vélo ou moto. Ils ont des chapeaux comme les Chinois. J'ai vu des serpents, des scorpions, des vaches à bosse et même une panthère noire.

Passé le bonjour aux musiciens du groupe .

Tam biet

Kader



MZ

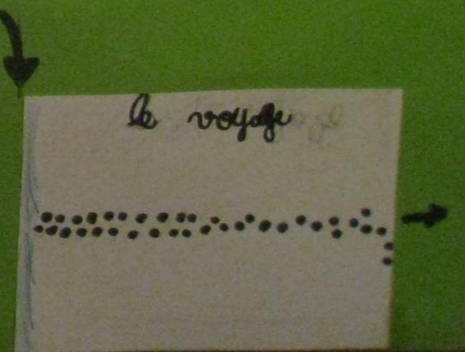
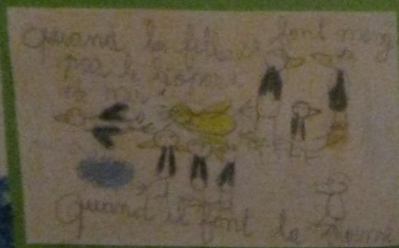
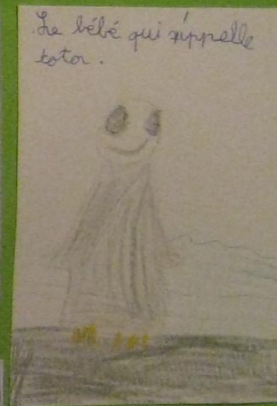
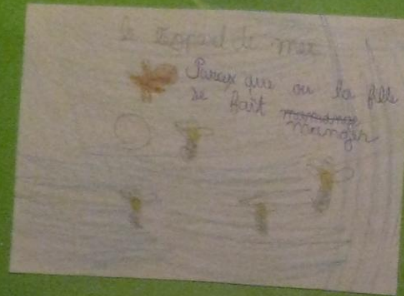
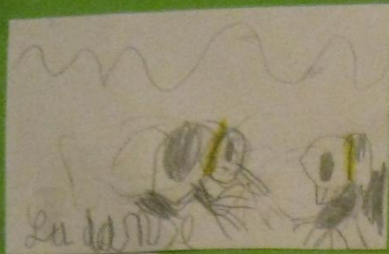
Lieu-dit « Les épices »

3 580 000

Santiago du Chili

CHILI

Les manchots empereurs



Bonjour Kader,

Merci pour tes gentilles cartes . Elles sont très intéressantes ! Toi aussi tu fais ton petit tour du monde ! ~~ex~~ Madagascar et le Viêt-Nam sont des pays que tu nous as donné envie de découvrir.

Nous avons bien reçu ton livre de recettes, il était vraiment très bien.

Nous sommes donc partis du Pôle-Nord avec ma troupe pour un petit retour en Amérique du Sud.

Tu nous as aussi donné envie d'aller chercher des fruits exotiques et d'essayer ta recette de salade de fruits exotiques. Elle était délicieuse, nous nous sommes régalés.

Après ce petit séjour, nous avons décidé d'aller au Pôle-Sud pour voir les manchots empereurs dont on parle tant. Finalement, nous nous sommes habitués au froid et nous avons beaucoup aimé les animaux parce qu'eux adorent notre musique.

Comme les manchots empereurs ont un rythme de vie particulier, j'ai décidé de

prendre ma caméra et de les filmer. Les manchots empereurs sont aussi grands que nous, ils sont plus dégourdis que moi pour attraper du poisson !!! *Ils n'ont pas voulu partager leur repas.*

Ils vont parcourir plus de 100 kms pour trouver un lieu pour s'accoupler... Je ne sais pas si nous tiendrons le coup ! Nous prévoyons de rester six mois si nous voulons faire un bon reportage. La musique nous détendra.

A très bientôt

Si tu as de nouvelles recettes, envoie-les-nous.

Mathias Ziralou



Kader

O.C.C.E

32 000

AUCH