



MENU

Menu d'ailleurs

Voyagez à travers de nouvelles saveurs !

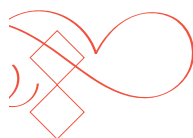


Rejoignez-nous !



Menu d'ailleurs

Découvrez des traditions culinaires extraordinaires qui vous plongeront au cœur de l'Asie et de ses saveurs. Le parfum des épices vous emportera de l'Inde jusqu'à La Réunion. Où poussent donc les noix de coco ? Quelle différence entre le yogurt et le lassi ? Quelles épices composent les currys ? Nos animatrices et animateurs culinaires vous accompagneront étape après étape dans la réalisation de votre menu.



<h2>Curry de poulet</h2> <p>RECETTE POUR 4 PERSONNES</p>	<h3>RÉALISATION</h3>
<h3>INGRÉDIENTS</h3>	<ol style="list-style-type: none">1. Préparer la marinade en mélangeant toutes les épices avec l'huile et le jus de citron.2. Enrober les cuisses de poulet avec cette préparation et laisser mariner pendant dix minutes.3. Éplucher l'oignon et l'émincer finement.4. Dans une poêle, faire chauffer l'huile et dorer les cuisses de poulet.5. Assaisonner de sel et de poivre.6. Ajouter l'oignon émincé.7. Ajouter le coulis de tomates et la pâte d'arachide.8. Verser le bouillon de légumes et laisser mijoter huit minutes, à feu moyen.9. Au moment de servir parsemer avec les herbes hachées.
<p>700 g de cuisses de poulet désossées 1 CC rase de coriandre en poudre 1 CC rase de garam masala 1 CC rase de cumin 1 CC rase de curcuma 1 CC rase de paprika doux 25 cl d'huile de tournesol 3 CS de jus de citron 5 dl de coulis de tomates 1 CS de pâte d'arachide (en cas d'allergie, remplacer par de la pâte de noix de cajou) 1 oignon 1,5 dl de bouillon de légumes Fines herbes hachées (coriandre ou persil plat)</p>	

Riz parfumé à la citronnelle

RECETTE POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

1 bâton de citronnelle
180 g de riz basmati ou autre riz parfumé
1 CC de beurre
½ CC de sel

RÉALISATION

1. Écraser le bâton de citronnelle avec le dos d'un couteau.
2. Verser le riz dans une casserole.
3. Ajouter la citronnelle, le sel, puis couvrir avec 270 ml d'eau froide.
4. Couvrir la casserole et laisser cuire à feu moyen durant dix minutes.
5. Retirer du feu et incorporer délicatement le beurre.
6. Vérifier l'assaisonnement.



Achard de légumes

RECETTE POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

1 oignon
1 gousse d'ail
200 g de gingembre frais
2 petites carottes
1/2 chou blanc
150 g de haricots verts
1 CC de curcuma en poudre
Sel et poivre du moulin
1 cl de vinaigre blanc

RÉALISATION

1. Éplucher et émincer l'oignon, la gousse d'ail et le gingembre.
2. Éplucher les carottes et les couper en fins bâtonnets.
3. Laver le chou et l'émincer finement.
4. Équeuter les haricots verts.
5. Faire revenir à la poêle l'oignon et l'ail durant deux minutes.
6. Ajouter le curcuma, le poivre et le gingembre durant une minute.
7. Ajouter la carotte, le chou ainsi que les haricots verts.
8. Ajouter le vinaigre blanc et poursuivre la cuisson huit minutes à feu doux.
9. Assaisonner de sel et de poivre.

Rochers à la noix de coco

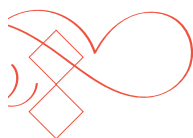
RECETTE POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

120 g de noix de coco râpée
100 g de sucre en poudre
1 œuf
2 gouttes de vanille liquide
1 CS d'eau

RÉALISATION

1. Préchauffer le four à 190 °C.
2. Dans un bol, fouetter l'œuf avec la vanille liquide jusqu'à obtenir une consistance mousseuse.
3. Ajouter la noix de coco râpée et le sucre. Bien mélanger.
4. Réaliser des petites boules de 3 cm de diamètre. Vous pouvez vous humidifier légèrement les doigts pour éviter que la préparation ne colle.
5. Disposer sur une plaque couverte de papier cuisson et cuire au four durant douze minutes.
6. Laisser refroidir sur la plaque.
7. Une fois refroidis, les rochers à la noix de coco se conservent cinq à six jours dans une boîte hermétique.



Lassi à la mangue

RECETTE POUR 4 PERSONNES

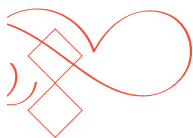
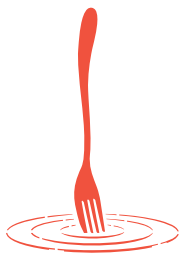
INGRÉDIENTS

Une mangue bien mûre
250 g de yaourt nature
2 dl de lait
1 pointe de cardamome en poudre

RÉALISATION

1. Éplucher et retirer le noyau de la mangue.
2. Dans un mixeur, placer la mangue, le yaourt, le lait et la cardamome.
3. Mixer jusqu'à obtenir mélange lisse et homogène.
4. Si le mixeur le permet, ajouter de la glace pilée ou des glaçons.
5. Réserver au frais.
6. Pour cette recette, il est possible d'utiliser d'autres variétés de fruits comme des litchis ou de l'ananas.

POUR LA PETITE HISTOIRE...



Le curry, c'est autant une histoire de mots que de mets ! Tout d'abord, mettons les points sur les i : le curry n'est pas une épice, mais un mélange d'épices, doux et parfois piquant ! Dans les nombreux pays qui partagent cette tradition culinaire, comme l'Inde, le Sri Lanka, le Pakistan, le Bangladesh ou encore la Thaïlande, ce terme peut désigner différentes choses. En tamoul, « cari » veut dire « ragoût » ou « sauce ». En Inde, on parlera plutôt de « masala », qui signifie « mélange ». Dans chaque village, les ingrédients du curry peuvent varier, composant ainsi une palette complexe et diverse d'épices, d'herbes et parfois de piments, selon les régions et les préférences familiales. Pour le préparer, les épices sont broyées, torréfiées, puis séchées avant d'être réduites en poudre.

Ce sont les Anglais qui, après avoir colonisé l'Inde au XVIIIème siècle, ont rapporté ce mélange d'épices en Europe. Ils en ont simplifié la composition en la limitant à une dizaine d'ingrédients : graines de coriandre, fenugrec, poivre noir, gingembre, cumin, cardamome, sans oublier le curcuma, qui lui donne cette couleur orangée si caractéristique. Il peut même contenir des feuilles de curry, une plante de la Méditerranée rebaptisée ainsi pour son parfum qui évoque les épices ! Aujourd'hui répandu à travers le monde entier, le terme « curry » est aussi bien utilisé pour désigner les plats qui sont préparés avec ce condiment que la poudre d'épices elle-même.

Quant au lassi, il se décline en d'innombrables variantes : on le boit nature, aromatisé à la rose, au citron, sucré et même salé ! Tout comme le yogurt, le lassi est une préparation à base de lait fermenté, mais sa texture plus légère en fait une boisson désaltérante que l'on sirote volontiers entre les repas ou que l'on sert à table, pour apaiser le feu du piment !

PETIT GLOSSAIRE CULINAIRE QUI NE MANQUE PAS D'AIR...

À vos couteaux !

Tailler, émincer, hacher, trancher... Il y a bien de termes pour décrire comment découper ses légumes ! En cuisine, le taillage, c'est tout un art. Du plus petit au plus grand : taillez en brunoise pour faire de tout petits cubes, en julienne pour des filaments, en jardinière pour des bâtonnets, en macédoine pour de plus grands cubes... Ces techniques de découpe ont pour but de favoriser une cuisson spécifique ou de jouer avec les textures et les saveurs pour créer des garnitures originales. Le secret réside dans l'utilisation d'un couteau bien affûté et d'une planche stable. Protégez vos doigts en les positionnant verticalement et en cachant votre pouce !

Cap sur la marinade...

La marinade est une technique culinaire pour parfumer et attendrir la viande ou le poisson. Une marinade instantanée est appliquée avant une cuisson rapide, tandis qu'une macération plus longue permet aux saveurs de pénétrer davantage la viande. Pour une cuisson longue, on retire une partie de la marinade pour éviter la brûlure des herbes ou de l'ail, mais on ne les jette pas ! On les incorpore dans la sauce qui accompagnera le plat.

Ce menu a été élaboré dans le cadre de nos ateliers de cuisine destinés aux classes de 3H à 8H, lors desquels nous invitons les enfants à explorer différentes facettes de l'alimentation au travers d'une approche pratique et ludique qui éveille leur curiosité et les sensibilise aux enjeux essentiels du bien manger.

Pour plus d'informations sur nos ateliers : [Matinées à la JuniorAcademy | alimentarium](http://www.alimentarium.org)