

CUISINE DU MONDE

en 4 ingrédients

150 recettes faciles et rapides



MANGŌ
éditions

TZATZIKI

GRÈCE

Pour 4 personnes | Préparation : 20 minutes | Repos : 30 minutes

1 concombre

2 gousses d'ail

400 g de yaourt grec

Le jus d'1 citron

Lavez le concombre. Râpez-le grossièrement sans le peler.

Déposez-le dans une passoire, salez et laissez égoutter 20 minutes.

Épluchez et râpez finement les gousses d'ail. Placez-les dans un grand bol. Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, le yaourt grec et le jus du citron. Salez et poivrez.

Égouttez le concombre en le pressant dans les mains et incorporez-le dans la sauce en mélangeant bien.

Mettez le tzatziki entre 30 minutes et 1 heure au réfrigérateur. Servez très frais.



Saupoudrez le tzatziki de quelques feuilles de menthe et servez avec des gressins.



RISOTTO AUX ASPERGES

ITALIE

Pour 4 personnes | Préparation : 20 minutes | Cuisson : 40 minutes

1 botte d'asperges vertes | 300 g de riz à risotto (arborio ou vialone nano)

70 g de beurre | 100 g de parmesan

Lavez bien les asperges et épluchez-les. Réservez les épluchures. Coupez les pointes et les asperges en tronçons. Faites cuire à la vapeur durant 5 minutes.

Dans une casserole, faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive à feu moyen et faites revenir les épluchures des asperges avec un peu de sel. Versez 1 litre et demi d'eau et faites chauffer durant 20 minutes. Filtrez le bouillon et laissez-le chauffer à feu très doux.

Dans une casserole à hauts bords, faites chauffer à feu moyen deux grosses cuillerées à soupe d'huile d'olive. Faites revenir le riz dans l'huile jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Remuez sans arrêt avec une cuillère en bois. Le riz ne doit pas colorer. Versez louche par louche le bouillon d'asperges durant les 16 à 18 minutes de cuisson. Le risotto est cuit quand il est légèrement croquant à cœur.

Une fois cuit, retirez le risotto du feu. Coupez le beurre bien froid et ajoutez-le avec 50 g de parmesan râpé ainsi que les asperges. Remuez bien le tout à l'aide d'une cuillère en bois. Laissez reposer 2 minutes avec un couvercle. Servez immédiatement parsemé du reste de parmesan en copeaux, le risotto n'attend pas.



Vous pouvez déglacer le riz avec un verre de vin blanc sec avant de commencer à verser le bouillon.



CRÈME RENVERSÉE

THAÏLANDE

Pour 4 personnes | Préparation : 25 minutes | Cuisson : 40 minutes | Réfrigération : 4 h

4 œufs

125 g de sucre semoule + 125 g pour le caramel

500 ml de lait de coco

4 feuilles de combava

Préchauffez le four à 160 °C.

Faites fondre le sucre dans une petite casserole quelques minutes à feu vif, en remuant avec une cuillère en bois jusqu'à l'obtention de caramel. Répartissez immédiatement dans les 4 ramequins.

Dans un saladier, battez les œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent.

Ciselez finement les feuilles de combava. Faites chauffer le lait de coco dans une casserole, puis ajoutez les feuilles de combava ciselées. Laissez infuser 15 à 20 minutes.

Filtrez le lait de coco tiède pour enlever les feuilles de combava. Versez-le sur le mélange œufs-sucre en fouettant.

Versez 1 cm d'eau dans le fond d'un plat à gratin et déposez-y les 4 ramequins. Versez la préparation dans les ramequins sur le caramel, puis enfournez pendant 40 minutes.

À la sortie du four, laissez les crèmes refroidir puis placez-les 3 ou 4 heures au frais.

Pour les démouler, passez la lame d'un couteau tout autour des ramequins et retournez-les sur de petites assiettes.

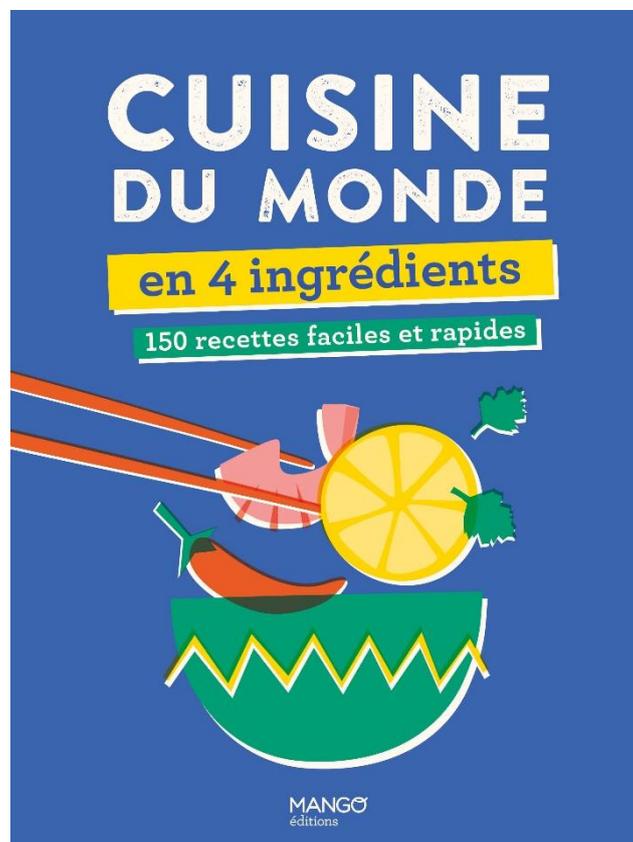


Connaissez-vous la cuisine du monde ?

Découvrez de nombreuses recettes d'apéros, d'entrées, de soupes, de salades, de plats (végétariens, avec de la viande ou du poisson) et de desserts à travers notre livre !

Pour en savoir plus :

<https://www.mangoeditions.com/9782317033568-cuisine-du-monde-en-4-ingredients.html>



Pour réaliser 1 plat en 2 temps, 3 mouvements et 4 ingrédients !