

Léa Megede



Les recettes d'Alix

Cuisine pratique et exotique



Léa Megede

Les recettes d'Alix

Cuisine pratique et exotique

Éditions EDILIVRE APARIS
75008 Paris – 2010

www.edilivre.com

Edilivre Éditions APARIS

56, rue de Londres – 75008 Paris

Tél. : 01 41 62 14 40 – Fax : 01 41 62 14 50 – mail : actualites@edilivre.com

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

ISBN : 978-2-8121-4481-3

Dépôt légal : Décembre 2010

© Edilivre Éditions APARIS, 2010

Depuis aussi loin que je me souviens les arômes et les goûts les plus divers m'ont toujours entouré à travers le chemin périlleux de ce qui fut ma vie.

J'ai grandi à travers deux continents, deux espaces temps.

Le premier l'Afrique où le cacao et le café se mêlaient à l'odeur âcre de la terre, cette terre rouge chargée d'histoire douce et acide, puissante, choquante et chaleureuse mais rassurante à la fois. Cette terre qui est la source et la force de ce continent fascinant

Mes goûters d'enfant étaient faits de sucettes d'ananas, de la moelleuse chaire de coco et de la douceur de son lait. Ce qui me fascinait, c'était l'opposition entre ce cœur tendre et la coque dure protégée comme un trésor par cette enveloppe fibreuse. Les boys allaient les cueillir tout en haut de ces grands arbres seulement pour mon frère et moi. Quant aux épices qui se mêlaient à la cuisine, elles étaient de celles qui réchauffaient mon âme, mon cœur elles ont mis en éveil toutes mes papilles et ont de moi fait ce que je suis aujourd'hui.

Le second continent est l'Europe avec la France et précisément la campagne agenaise, une ferme où vivait ma grand-mère, c'est là que je séjournais lors de mes vacances. Là, encore, le lien était le café à la chicorée ou le goût du lait tout fraîchement sorti du pis des vaches mélangé au cacao en poudre avec la bonne odeur du pain grillé dans la cheminée ; plaisirs des sens ! Le soir la délicieuse odeur des fleurs de tilleul pénétrait la maison à travers les persiennes nous menait avec douceur au sommeil. De cette période de marquant la fin de mon enfance, de mon adolescence, je garde en souvenir de grands instants de douceur. Il s'agissait des gestes de tendresse et d'affection de ma grand-mère mais également de celle des sens, la douceur des roses, des pivoines, des fleurs d'acacias et des herbes culinaires, l'odeur des champs d'orge et de maïs, du foin coupé avec mille fleurs et herbes diverses et variés.

Les gâteaux, les desserts, les plats aux épices les plus variées vous imprègnent, vous font parcourir tant de bonds dans le passé et dans l'histoire de votre propre vie tout comme dans l'histoire de la vie culinaire

entre mêlée avec l'histoire de notre époque ou simplement, le mélange des souvenirs de famille, des générations et des civilisations.

Je vais essayer de vous amener dans ce voyage olfactif et gustatif, je ne veux pas faire un livre de cuisine traditionnel mais un livre de voyage temporel mais vous amener à feuilleter peu à peu de cette histoire intergénérationnelle. Permettre à la passion de mon arrière-grand-mère et de ma grand-mère d'arriver jusqu'à vous.

Bon voyage à travers le monde parallèle des saveurs d'autrefois à celui de notre société moderne.

Sommaire

Potages et soupes.....	9
Légumes	21
Viandes.....	39
Desserts	61
Les plus de Léa.....	81

Potages et soupes

La Crème d’asperges	11
Le pot-au-feu	12
La soupe à l’oignon (Tradition de nos campagnes françaises)	13
Deux en une	14
La Soupe de légumes	15
La soupe paysanne	16
Le Tourin à la tomate	17
Le velouté au potiron	18
Le Velouté de champignons	19

La Crème d'asperges

2 bottes d'asperges

250/500 g de crème fraîche

Sel, poivre

Pelez les asperges et les couper en petits dés

Faites les blanchir 1 à 2 minutes dans de l'eau bouillantes et salée (légèrement)

Passez-les au tamis fin

Ajoutez un peu de poivre

Au moment de servir placer dans un cul de poule les asperges et de la crème liquide (250 à 500 g) selon la texture souhaitée mixer le tout.

Laissez reposer.

Réchauffez légèrement sans faire bouillir, si besoin est.

Le pot-au-feu

Pour 3 litres d'eau

1 kg de viande, 600 g d'os de bœuf frais

Mettez les os dans une cocotte et portez à ébullition avec un feu modéré (puis écumer)

Ajoutez du sel en fonction de votre convenance

Ajoutez le poivre et les légumes

5 carottes

2 navets

2 panais

2 poireaux

1 branche de céleri

Du persil, du thym, du laurier en bouquet

Vous pouvez y mettre un peu d'ail et un oignon piqué avec des clous de girofle.

Faites bouillir le tout à couvert un long moment en laissant légèrement échapper la vapeur.

C'est un plat qui est long à préparer qui peut se faire le matin pour le soir ou la veille pour le lendemain

La soupe à l'oignon

(Tradition de nos campagnes françaises)

Epluchez **quelques oignons**

Les couper en rondelles

Faites les revenir à l'intérieur d'une casserole dans **un peu de beurre** jusqu'à ce qu'elles aient une couleur dorée.

Ajoutez une petite cuillère de farine pour faire un roux légèrement brun versez de l'eau bouillante sur le tout

Salez, poivrez, laissez bouillir quelques minutes, passer au chinois.

Pour servir vous pouvez verser le bouillon sur **des croutons de pain** ou faire cuire du vermicelle dans le bouillon.

C'est ainsi que se régalaient nos arrières grands parents et nos grands parents

La soupe à l'oignon était souvent servie lors des mariages le soir tard dans la nuit

Pour redonner de la vigueur et poursuivre la fête.

Deux en une

La soupe aux poireaux et aux pommes de terre

250 g de pommes de terre

2 poireaux

Coupez en dés les poireaux et les pommes de terre

Faites les cuire dans de l'eau bouillante salée avec un morceau de beurre

Laissez cuire jusqu'à ce que la pomme de terre soit fondante

Salez, poivrez

Vous pouvez la déguster soit avec les morceaux

Soit mixée en velouté dans ce cas ajoutez un peu de crème elle n'en sera que plus onctueuse.

Le Velouté de cresson

Vous pouvez faire une variante en remplaçant les poireaux par du cresson. Dans ce cas prenez **deux barquettes de cresson**

Une fois cuite mixez le tout et ajoutez de la crème liquide après avoir enlevé une partie du bouillon.

La Soupe de légumes

Pelez et coupez en nombre identique

La ou les pommes de terre

Le ou les navets

Le ou les carottes

Le ou les branches de céleri

Le ou les poireaux

Quelques haricots verts

Mettez le tout à bouillir dans

De l'eau salée avec un ***peu de beurre*** ou un petit peu d'huile d'olive (une cuillère)

Au moment de servir vous pouvez ajouter un peu d'oseille ou de cerfeuil.

Laissez cuire environ un demi-heure ou plus si vous le souhaitez.

Trois choix pour la consommer :

1. avec les légumes
2. avec du vermicelle, des perles du japon, ou du tapioca
3. ou mixez le bouillon avec les légumes.

La soupe paysanne

Elle tient son nom du fait qu'un paysan a pour mission de produire toutes sortes de légumes afin de nous permettre à nous habitants des villes et des banlieues de pouvoir nous alimenter de façon équilibrée.

Cette soupe se fait avec tout un choix de légumes adaptés en fonction de la saison

3 carottes

2 navets

3 pommes de terre

250 g de haricots verts

Coupez les légumes en dés

Faites les revenir dans un peu de beurre ou deux cuillères d'huile d'olive

En premier les carottes puis ajoutez les navets et les haricots

Mouillez ensuite avec de l'eau chaude en quantité suffisante,

Ajoutez les pommes de terre

Salez, poivrez et une petite pointe de quatre épices

Laissez cuire

Vous pouvez la servir avec les légumes seuls ou y ajouter pour ceux qui recherche un goût plus rustique quelques croutons frottez avec un peu d'ail.

Le Tourin à la tomate

1 gros oignon

Environ 500 g /1 kg de tomates

Pelez l'oignon

Coupez-le en rondelles très fines

Faites le revenir dans une casserole avec un peu d'huile d'olive

Lorsque l'oignon a pris une teinte rousse

Mettez la tomate à cuire

Vous l'aurez préalablement pelée et coupée en petits dés

Laissez fondre la tomate.

Lorsque celle-ci est fondue, ajoutez la quantité d'eau nécessaire pour le volume de soupe souhaitée

Mettez le sel, le poivre, deux morceaux de sucre et les épices souhaitées, les quatre épices se marie très bien avec la tomate,

Mais vous pouvez y mettre du thym, des herbes de Provence, ou tout simplement du persil.

Il faut augmenter la tomate pour les gros volumes de soupe.

La cuisson terminée, vous passez le bouillon, vous ajoutez du vermicelle, des perles du japon ou du tapioca.

Mais il est possible de mixer le tout et apprécier votre potage juste avec des croutons

IL existe une variante dans laquelle il vous est possible de rajouter deux carottes, c'est aussi bon mais un peu plus sucré.

Le velouté au potiron

Choisissez **un morceau de potiron** qui correspond à vos besoins

Épluchez-le

Enlevez les pépins

Coupez en petits morceaux

Mettez à cuire dans très peu **d'eau chaude**

Faites bouillir jusqu'à ce que le potiron puisse être réduit en purée

Passer le tout

Remettez le à cuire **dans du lait** (juste la quantité que l'on souhaite obtenir de velouté) point trop n'en faut

Salez en fonction de votre goût

Mixez

Pour épaissir vous pouvez ajoutez de la **crème liquide**.

Vous pouvez faire réchauffer votre velouté mais n'oubliez pas que la crème ne doit jamais, jamais bouillir.