

LES
RECETTES

SAISON 1

MAMMA
EN
CHEF

TV5

Une série réalisée par
JACK LAFORTUNE

JED Lab.



Colombie

Papa rellenas

Ingrédients :

4 grosses pommes de terre, pelées
et coupées en cubes

½ c. à thé de sel

1 c. à soupe d'huile végétale

½ tasse d'oignon haché

1 poivron vert haché

3 gousses d'ail émincées

1 lb de bœuf haché ou de poulet
émincé cuit

1 c. à thé de sel

2 c. à thé de cumin moulu

1 c. à thé de poivre noir moulu

4 c. à thé de pâte de tomate

1 c. à soupe de vinaigre blanc

4 œufs

2 tasses de chapelure

1 tasse de farine tout usage

1 litre d'huile végétale pour la friture

Préparation :

- Placer les pommes de terre dans une casserole, avec assez d'eau pour les couvrir amplement. Porter à ébullition, baisser le feu, couvrir et laisser cuire 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et laisser sécher à l'air quelques minutes, avant de les transférer dans un bol et de les piler avec ½ c. à thé de sel. Laisser refroidir à température ambiante.
- Pendant ce temps, chauffer 1 c. à soupe d'huile végétale dans une grande poêle à feu moyen; y faire revenir l'oignon, le poivron et l'ail jusqu'à tendreté des oignons, environ 10 minutes. Augmenter à feu moyen-vif et ajouter le bœuf haché; cuire jusqu'à ce que le bœuf ne soit plus rose. Ajouter 1 c. à thé de sel, le cumin, le poivre, la pâte de tomate et le vinaigre. Transférer dans un bol à mélanger et laisser refroidir à température de la pièce.
- Tapiser une tôle à biscuits de pellicule plastique ou de papier ciré et réserver. Battre les œufs dans un bol et réserver. Verser la chapelure et la farine dans deux bols différents, peu profonds. Réserver.
- Une fois la viande et les pommes de terre refroidies, façonner les boules de pommes de terre : prendre une main pleine de purée de pommes de terre et diviser cette quantité en deux boules de « pâte ».
- Façonner les boules en deux barques, de forme ovale avec un creux.
- Farcir les creux de bœuf haché, coller les deux moitiés ensemble et sceller les bords pour former des boules assez rondes, ou ovales.
- Répéter l'opération avec le reste de purée et de viande.
- Rouler les boules de pommes de terre farcies dans la farine, puis les passer dans l'œuf battu, puis dans la chapelure.
- À mesure qu'elles sont prêtes, déposer les boules sur la tôle recouverte de papier, pendant la préparation des autres boules.
- Pour cuire, chauffer l'huile à friture dans une friteuse, à 350°F (175°C).
- Cuire les pommes de terre farcies dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 3 minutes. Égoutter sur du papier essuie-tout avant de servir.



Salsa à Andres

Ingrédients :

Oignon vert
2 avocats
Ail espagnol
Jus de deux limes
4 c. à soupe de mayonnaise
Coriandre

Préparation :

- Couper finement et mélanger tous les ingrédients pour obtenir une texture de guacamole.
- Saler et poivrer au goût.



Goyave et fromage

Ingrédients :

Pâte de goyave

Fromage frais et ferme de Colombie (quesito), ou mozzarella

Préparation :

- Couper la pâte de goyave et le fromage frais en morceaux.
- Empiler l'un par-dessus l'autre et y piquer un cure-dent pour les tenir ensemble.



Piña limon et basilic

Ingrédients :

- 2 tasses de jus d'ananas
- 1 bouquet de basilic
- Jus de lime (1 lime)

Préparation :

- Mettre au mélangeur tous les ingrédients avec de la glace, afin d'obtenir une consistance de slush.
- Servir dans un verre.











TV5

MAMMA
EN
CHEF

JED Lab.

LES
RECETTES

SAISON 1

MAMMA
EN
CHEF

TV5

Une série réalisée par
JACK LAFORTUNE

JED Lab.

Biélorussie



Ingrédients :

4 pommes de terre
450 g de bœuf haché
150 ml de lait
1 œuf
1 c. à soupe de farine
1 c. à soupe d'huile d'olive
Sel
Poivre

Préparation :

- Laver soigneusement les pommes de terre et les sécher dans un torchon propre. Les peler avant de les râper finement.
- Transférer les pommes de terre râpées dans une passoire pour extraire le maximum de liquide. Saler et poivrer les pommes de terre.
- Déposer les pommes de terre râpées dans un saladier. Ajouter la farine puis mélanger.
- Incorporer l'œuf battu et le lait. Saler, poivrer, bien remuer, en évitant la formation de grumeaux.
- Prendre de la pâte de pommes de terre et former un gâteau avec les mains. Placer une boulette de bœuf haché au centre du gâteau.
- Relever les bords du gâteau et les fixer de manière à ce que la garniture soit complètement cachée. Donner au gâteau une forme ronde et plate. Répéter l'opération avec le reste de la pâte et du bœuf haché.
- Verser l'huile d'olive dans une grande poêle et la faire chauffer à feu vif. Lorsqu'elle est bien chaude, baisser à feu doux.
- Faire cuire 10 minutes avant de retourner les kolduny, puis dorer à nouveau 10 minutes sur l'autre face.



Salade biélorusse

Ingrédients :

- 1 poitrine de poulet
- 250 g de champignons
- 250 g d'ananas
- 250 g de noix de grenoble
- 25 g de fromage râpé
- 2 c. à soupe de mayonnaise

Préparation :

- Faire bouillir la poitrine de poulet, et l'effilocheur ensuite dans un bol.
- Trancher les champignons et les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Couper l'ananas en cubes.
- Mélanger le poulet et la mayonnaise. Ajouter sel et poivre au goût.
- Ajouter un par un les ingrédients dans un grand bol à salade, sans mélanger, en commençant par le poulet, qu'on met tout au fond du bol.



Ingrédients :

- 6 gros œufs à température ambiante
- 1 tasse de sucre granulé
- 1 1/3 tasse de farine tout usage
- ½ c. à thé de levure chimique (poudre à pâte)
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 3 pommes moyennes / grosses
- 1 c. à soupe de sucre à glacer

Préparation :

- Préchauffer le four à 350 ° F.
- Tapisser le fond d'un moule de papier parchemin. Cette recette est pour un moule à charnière standard de 9 po avec des parois de 3 po de hauteur. Elle devrait également fonctionner dans un plat de cuisson carré de 8 x 8 po.
- Dans un bol, mélanger la farine avec la levure chimique. Réserver.
- Peler, épépiner et couper les pommes en petits morceaux. Mélanger les pommes avec quelques gouttes de jus de citron. Réserver.
- Fouetter les œufs à haute vitesse pendant 1 minute jusqu'à ce qu'ils soient mousseux.
- Ajouter graduellement le sucre en fouettant jusqu'à ce que le mélange épaississe. S'assurer de battre suffisamment les œufs et le sucre.
- Tamiser le mélange de farine dans le mélange d'œufs battus en trois incréments, en repliant la pâte avec une spatule pour combiner chaque ajout. Gratter le fond du bol pour s'assurer que les poches de farine ne sont pas manquées. Arrêter de mélanger lorsqu'on ne voit plus de stries de farine.
- Incorporer rapidement 1 cuillère à café d'extrait de vanille.
- Incorporer les pommes coupées en dés, en réservant 1 tasse pour le dessus. Plier juste assez, pour combiner dans la pâte, puis verser la pâte dans le moule à charnière préparé.
- Étaler la pâte uniformément avec une spatule et couvrir avec le reste des pommes.
- Cuire au four à 350 ° F, de 55 minutes à 1 heure, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au milieu du gâteau en ressorte propre.
- Une fois le gâteau aux pommes cuit, retirer du four et laisser refroidir dans son moule pendant 15 minutes. Démouler et transférer sur une grille.
- Une fois que le gâteau est légèrement refroidi, saupoudrer le dessus de sucre en poudre et servir.







TV5

MAMMA
EN
CHEF

JED Lab.

LES
RECETTES

SAISON 1

MAMMA
EN
CHEF

TV5

Une série réalisée par
JACK LAFORTUNE

JED Lab.

A warm, yellow-toned photograph of Moroccan cuisine. In the foreground, a white bowl filled with a thick, creamy soup sits on a matching saucer. To the left of the bowl, several pieces of golden-brown, slightly charred flatbread are stacked. In the background, a white glass filled with a light-colored beverage, likely Moroccan mint tea, is visible. The entire scene is set against a soft, yellow background, creating a cozy and inviting atmosphere.

Maroc

Tajine d'agneau aux truffes

Ingrédients :

- 1 épaule d'agneau de 1,5 kg
- 1 kg de truffes blanches (terfas)
- 6 gousses d'ail
- ½ c. à thé de curcuma
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

- Si on utilise des truffes fraîches, les rincer soigneusement à l'eau froide pour les débarrasser de leur sable.
- Éplucher les truffes et les déposer au fur et à mesure dans un saladier rempli d'eau. Selon leur grosseur, les couper ou les laisser entières. Les faire cuire à l'eau bouillante salée, environ 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter.
- Couper l'épaule d'agneau en morceaux.
- Éplucher l'ail et le couper en lamelles. Dans une marmite, verser l'huile d'olive, ajouter les morceaux de viande et faire dorer à feu moyen. Au bout de 5 minutes, verser 40 cl d'eau, ajouter l'ail et le curcuma. Saler et poivrer.
- Couvrir et laisser mijoter à feu doux, environ 1 heure.
- Ajouter les truffes dans la marmite, approximativement 10 minutes avant la fin de la cuisson.

Note : On achète des truffes blanches fraîches au printemps, dans les marchés exotiques. On en trouve aussi de très bonnes en conserve dans les épiceries spécialisées en produits orientaux.



Couscous aux sept légumes

Ingrédients :

600 gr de semoule moyenne
(pour 8 à 10 portions)

8 carottes

8 navets

1 pied de céleri

4 tomates

2 aubergines

8 courgettes

8 pommes de terre moyennes

3 gros oignons jaunes

½ tête d'ail

250 g de pois chiches secs

125 g de raisins secs blonds

½ bouquet de persil plat

½ bouquet de coriandre

20 cl d'huile d'olive

75 g de beurre

Préparation :

- La veille, mettre les pois chiches à tremper. Laisser reposer au frigo, de 8 à 12 heures.
- Verser l'huile dans le bas du couscoussier. Y faire fondre les oignons pelés et hachés, les pois chiches préalablement trempés, le céleri, les tomates concassées et l'ail écrasé.
- Ajouter 2 L d'eau, du gros sel, du poivre. Couvrir et laisser frémir 30 minutes.
- Verser la semoule dans un plat, la recouvrir avec 50 cl d'eau froide salée, mélanger et laisser reposer 30 minutes en brassant de temps en temps.
- Ajouter à la marmite les carottes et les navets en morceaux, puis le persil. Laisser cuire 20 minutes.
- Ajouter les aubergines en cubes et faire cuire 10 minutes.
- Ajouter les pommes de terre en cubes, les courgettes en tronçons et les raisins secs, laisser cuire 20 minutes.
- Ajouter la coriandre et laisser cuire 10 minutes.
- Pendant la cuisson des légumes, après l'ajout des carottes et des navets, mettre la semoule dans le panier du couscoussier et le poser sur la marmite.
- Laisser cuire 15 minutes et verser dans le plat.
- Asperger d'un verre d'eau froide, travailler à la main et laisser reposer 10 minutes.
- Refaire cuire 10 minutes sur la marmite, laisser reposer 10 minutes, puis réchauffer.
- Retirer de la marmite, incorporer le beurre et brasser. Servir la semoule et les légumes ensemble (pois chiches à part) et le bouillon filtré dans une soupière.



Poulet au citron et aux olives

Ingrédients :

6 cuisses de poulet coupées en morceaux
2 citrons confits
4 c. à soupe de coriandre hachée
½ c. à thé de curcuma en poudre
2 c. à thé de gingembre moulu
3 gousses d'ail hachées
2 oignons rouges moyens

3 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à thé de cannelle moulue
1 c. à thé de safran
1 c. à thé de jus de citron
½ tasse d'olives vertes
Sel

Préparation :

- Dans un petit poêlon, faire griller le safran à sec, à feu doux, environ 1 minute, en remuant, jusqu'à ce que le safran soit parfumé. Transférer le safran dans un petit bol, laisser refroidir puis émietter avec les doigts. Réserver.
- Dans un mortier, écraser l'ail avec 1 c. thé de sel pour en faire une pâte.
- Dans un tajine ou une cocotte à fond épais, mélanger le poulet avec l'huile, les oignons, l'ail, le gingembre, la cannelle, le curcuma, le jus de citron et le safran. Ajouter au mélange 1 c. à thé de sel, 3 c. à soupe de coriandre hachée, ½ c. à thé de poivre et le safran. Disposer les morceaux de poulet sur les oignons, dans le tajine ou la casserole.
- Couper les citrons confits en 4 quartiers. Gratter la pulpe de l'écorce. Hacher grossièrement la pulpe et la mettre sur le poulet.
- Couper le zeste des citrons. Réserver.
- Ajouter ¾ tasse d'eau dans le tajine et laisser mijoter à couvert pendant 30 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit presque cuit. Vérifier la cuisson de temps en temps pour s'assurer que le tajine n'est pas sec. Ajouter de l'eau au besoin pour empêcher la viande de coller.
- Ajouter les olives et laisser mijoter à couvert pendant 10 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
- Juste avant de servir, ajouter le zeste des citrons confits, le reste de la coriandre et du sel, au goût.









TV5

MAMMA
EN
CHEF

JED Lab.

LES
RECETTES

SAISON 1

MAMMA
EN
CHEF

TV5

Une série réalisée par
JACK LAFORTUNE

JED Lab.

A close-up photograph of a bowl filled with a traditional Beninois dish, likely a type of fufu or similar starchy food, topped with a rich, yellowish-orange sauce. The bowl has a scalloped edge. The entire image is overlaid with a semi-transparent yellow filter. The word "Bénin" is written in a bold, white, sans-serif font across the center of the bowl.

Bénin

Talé talé (beignets béninois)

Ingrédients :

- 3 bananes bien mûres
- 1 tasse de farine
- 1 pincée de sel
- 2 tasses d'huile à friture

Préparation :

- Dans un saladier, mettre les bananes épluchées, la farine et le sel.
- Mélanger les ingrédients à la main, bien malaxer, jusqu'à l'obtention d'une pâte.
- Faire chauffer l'huile dans une casserole et y disposer quelques boules de pâte.
- Les beignets de banane doivent être bien dorés. Une fois cuits, les retirer de l'huile.
- Réserver dans une assiette recouverte de papier absorbant pour enlever l'excédent d'huile (servir chaud).



Sauce Égousi aux épinards

Ingrédients :

- 1 paquet d'épinards congelés
- 1 boîte de purée de tomates
- 1 tasse d'huile de palme
- 3 oignons
- 400 g d'agneau en cubes
- 1 paquet de 350 g de chair de crabe ou 3 crabes entiers
- 400 g de crevettes
- Poisson fumé
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé de poudre de poisson
- 4 feuilles de laurier
- 1 piment Scotch bonnet

Préparation :

- Décongeler les épinards.
- Faire revenir les oignons et les viandes dans une casserole.
- Ajouter ensuite le reste des ingrédients un à un.
- Laisser mijoter à feu doux pendant 2 heures.



Ingrédients :

Eau ou bouillon de viande (poulet ou bœuf)

Huile végétale

Farine de manioc

Préparation :

- Mettre de l'eau ou du bouillon dans une casserole et porter à ébullition.
- Tamiser la farine de manioc.
- Lorsque l'eau bout, la diviser en deux parties en conservant le moins d'eau possible dans la casserole. Transférez l'autre partie de l'eau bouillante dans un récipient. Réserver.
- Baisser le feu et verser la farine de manioc dans l'eau qui se trouve dans la casserole.
- Remuer vigoureusement pour bien mélanger. Verser l'eau chaude qui a été réservée, petit à petit tout en remuant à chaque quantité d'eau ajoutée, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène, de type pâte à pain. La pâte doit être lisse et légèrement collante.
- Former les boules de fufu.



Bissap

Jus d'hibiscus

Ingrédients :

Feuilles d'hibiscus séchées (au goût)

Sucre

Extrait de menthe

Vanille

Eau (1 litre d'eau, 1 tasse d'hibiscus)

Préparation :

- Faire bouillir les feuilles d'hibiscus séchées.
- Utiliser 1 litre d'eau pour 1 tasse d'hibiscus.
- Mettre du sucre au goût.
- Ajouter 1 c. à thé d'extrait de menthe.
- Ajouter 1 c. à thé d'extrait de vanille.







TV5

MAMMA
EN
CHEF

JED Lab.

LES
RECETTES

SAISON 1

MAMMA
EN
CHEF

TV5

Une série réalisée par
JACK LAFORTUNE

JED Lab.



Brésil

Feijoada brésilienne

Ingrédients :

Haricots noirs
1 morceau de lard
Viande de porc
Saucisses
3 gousses d'ail
1 oignon
4 feuilles de laurier
1 bouquet de persil
1 bouquet de ciboulette
100 ml de cachaça (alcool brésilien)
1 orange

Préparation :

- La veille, faire tremper les haricots dans l'eau froide pendant 12 heures. Le jour même, minimum 5 h avant de servir, faire bouillir les haricots et la viande de porc dans une grande marmite.
- Au fur et à mesure que l'eau réduit, ajouter un peu plus d'eau bouillante et laisser cuire à feu doux pendant 3 heures, à couvert.
- Quand les haricots commencent à cuire, ajouter les saucissons, coupés en tranches; laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce devienne épaisse.
- Dans une poêle, faire revenir le lard, l'ail, l'oignon et les feuilles de laurier.
- Ajouter ensuite 500 ml du bouillon de haricots et laisser cuire 10 minutes. Mélanger.
- Ajouter le persil, la ciboulette, la cachaça (alcool brésilien) et l'orange, laisser cuire à feu doux.
- Saler si nécessaire.
- Pour servir, retirer l'orange (l'orange sert à enlever l'excès de graisse)



Mousse au fruit de la passion

Ingrédients :

- 200 ml de jus concentré de fruit de la passion
- 300 ml de crème entière
- 1 boîte de lait concentré sucré
- 3 fruits de la passion

Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients dans le bol d'un mélangeur.
- Verser le mélange dans un grand récipient ou dans de petites verrines ou bols individuels à dessert.
- Laisser au frigo au moins 2 heures, jusqu'à ce que le mélange soit pris.
- Couper les fruits de la passion en deux et ajouter chaque moitié de fruit sur les verrines.



Caipirinha

Ingrédients :

- 40 ml de cachaça
- 1/2 lime coupée en quartiers
- 2 c. à thé de sucre blanc
- 4 glaçons

Préparation :

- Mettre la lime et le sucre dans un verre.
- Écraser ces deux ingrédients avec un pilon pour obtenir un maximum de jus.
- Ajouter quelques glaçons et verser la cachaça.
- Mélanger et décorer d'une tranche de lime.









LES
RECETTES

SAISON 1

MAMMA
EN
CHEF

TV5

Une série réalisée par
JACK LAFORTUNE

JED Lab.

A photograph of a plate of food, including a fish tail, rice, and vegetables, overlaid with a yellow gradient. The word "Haïti" is written in white text in the center.

Haïti

Poisson frit

Ingrédients :

2 gros poissons vivaneaux
3 citrons verts
1 piment habanero
2 gousses d'ail
1 gros oignon
2 c. à soupe de sel
Persil
Poivre
2 tasses de farine tout usage
Huile végétale
Eau

Préparation :

- Bien nettoyer le poisson.
- Couper le citron en deux et le frotter sur le poisson, à l'intérieur et à l'extérieur.
- Faire mariner le poisson pendant 1 heure, dans une marinade à base de jus de citron, d'eau, d'ail, de persil, de poivre, d'oignon et de piment.
- Après l'avoir fait mariner, rouler le poisson dans la farine et le déposer ensuite dans une poêle contenant l'huile végétale, à température de friture.
- Frirer jusqu'à ce que le poisson soit complètement doré. Le retourner de temps en temps, durant la cuisson.



Riz aux haricots de Lima et crevettes

Ingrédients :

- 3 tasses de riz
- 3 tasses d'eau
- 1 tasse de pois verts
- 1 tasse de crevettes
- ½ oignon coupé en dés
- 150 ml d'huile de tournesol
- 1 carré de beurre à l'ail
- 4 c. à soupe d'épices haïtiennes
- ½ c. à soupe d'ail haché
- Sel, poivre

Préparation :

- Dans une casserole, laisser fondre le carré de beurre à l'ail dans l'huile de tournesol.
- Lorsque l'huile est bien chaude, ajouter l'oignon.
- Caraméliser l'oignon et intégrer les épices haïtiennes. Mélanger et ajouter les crevettes. Cuire de 3 à 5 minutes à feu doux.
- Ajouter l'ail et les petits pois et cuire pendant 3 minutes.
- Ensuite, verser le riz dans le mélange et remuer. Frire le riz de 5 à 7 minutes, tout en continuant de remuer.
- Incorporer l'eau. Une fois que l'eau et le riz sont au même niveau, baisser le feu au minimum et couvrir pendant 40 minutes*.

*Note : Mettre une tasse d'eau pour une tasse de riz. Donc trois tasses d'eau pour trois tasses de riz. Cette recette donne 6 à 8 portions.









TV5

MAMMA
EN
CHEF

JED Lab.

LES
RECETTES

SAISON 1

MAMMA
EN
CHEF

TV5

Une série réalisée par
JACK LAFORTUNE

JED Lab.

A hand wearing a gold watch reaches into a white bowl filled with fresh produce, including several lemons and a bunch of orange chili peppers. To the left, a small glass jar contains a bright yellow powder, with a spoon resting inside. The entire scene is set against a warm, yellow background, suggesting a kitchen or food preparation area.

Vietnam

Bún Đậu Mắm Tôm

Ingrédients :

750 g de flanc de porc

Sauce asiatique aux crevettes

Eau

Huile de canola

Vermicelles de riz

Concombres

Échalotes

Carottes

Mangues

Ananas

Jambon de porc frit

Tofu

Fines herbes fraîches (basilic, coriandre, au goût...)

Préparation :

- Laver le flanc de porc avec du sel. Faire bouillir dans l'eau pendant 20 minutes avec une c. à thé de sel.
- Faire revenir le tofu dans l'huile de canola jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Faire bouillir de l'eau. Retirer du feu. Y plonger les vermicelles de riz et laisser reposer 5 minutes.
- Couper les légumes durs sur la longueur pour en faire des bâtonnets. Dresser le reste des légumes et les bâtonnets autour des vermicelles de riz et de la sauce aux crevettes.



Café glacé vietnamien

« Cà Phê đá »

Ingrédients :

- 3 c. à table (20 g) de café vietnamien moulu
- 2-3 c. à table de lait condensé (au goût)
- Eau bouillante
- Glaçons

Note : Cette recette nécessite un filtre à café vietnamien (phin).

Préparation :

- Mettre le café moulu dans le fond du filtre en métal, et déposer (ou visser) la partie métallique qui sert de presse, sur le café.
- Mettre 2 à 3 c. à table de lait condensé dans le fond d'une tasse.
- Placer le filtre contenant le café sur la tasse.
- Verser 20 ml d'eau bouillante sur le café et attendre 30 secondes pour le faire gonfler.
- Remplir ensuite le filtre d'eau bouillante et mettre le couvercle en métal sur le filtre. Le café s'égoutte pendant 7 à 10 minutes.
- Remplir un 2e verre de glaçons.
- Lorsque le café a terminé de couler, retirer le filtre et bien mélanger le café et le lait condensé.
- Verser le tout dans le verre contenant les glaçons et servir.







TV5

MAMMA
EN
CHEF

JED Lab.

LES
RECETTES

SAISON 1

MAMMA
EN
CHEF

TV5

Une série réalisée par
JACK LAFORTUNE

JED Lab.



Sri Lanka

Poulet au beurre

Ingrédients :

- 1 c. à soupe de ketchup
- Feuilles de coriandre fraîche (1 branche)
- 4 c. à soupe d'huile
- 1 c. à thé de kasuri methi broyé
- 1 c. à thé de garam masala
- 1 c. à soupe de coriandre moulue
- ½ tasse de crème fraîche
- 8 à 10 noix de cajou
- 1 c. à thé de poudre de piment rouge
- ½ c. à thé de sucre
- ½ c. à thé de graines de cumin
- 150 g de tomates hachées (environ 2-3 tomates moyennes)
- 100 g de beurre
- Sel au goût
- 1 ½ c. à thé de poudre de piment rouge
- 2 c. à thé de pâte d'ail et gingembre
- 1 oignon haché
- 500 g de poulet cru tranché
- 1 c. à soupe de colorant alimentaire rouge (facultatif)

Préparation :

- Couper le poulet en tranches et ajouter 1 cuillère à thé de pâte d'ail et gingembre, du sel, ½ cuillère à thé de poudre de piment, une pincée de coriandre moulue. Mélanger le tout et réfrigérer, au moins 15 à 20 minutes.
- Faire revenir le poulet assaisonné dans l'huile chaude, puis transférer dans une assiette et réserver.
- Dans cette huile, ajouter les graines de cumin, les oignons, le reste de la pâte d'ail et gingembre et faire revenir le tout.
- Ajouter de l'eau, de la coriandre moulue, des noix de cajou, de la poudre de piment rouge, de la poudre de kasuri methi, des tomates. Mélanger et cuire avec un couvercle pendant 20 minutes. Mettre ensuite ces ingrédients cuits dans un mélangeur pour en faire une purée.
- Dans la même casserole, ajouter le beurre, le poulet, l'eau, la purée de tomates, le sel, le colorant alimentaire, le sucre et amener à ébullition. Laisser mijoter 20 minutes.
- Ajouter le ketchup, la crème, le garam masala, mélanger et porter à ébullition. Laisser mijoter 5 minutes à feu doux.
- Servir avec du pain naan ou du riz blanc.



Ingrédients :

- 1 tasse d'eau tiède
- 2 c. à soupe de miel
- 1 paquet (0,25 once) de levure sèche active (environ 2 ¼ c. à thé)
- 3 ½ tasses de farine tout usage (ou 2 tasses de farine de blé entier blanche + 1 ½ tasse de farine tout usage)
- ¼ tasse de yogourt nature
- 2 c. à thé de sel
- ½ c. à thé de levure chimique
- 1 œuf
- ¼ tasse (4 c. à soupe) de beurre ou de ghee
- Garniture facultative : 3 gousses d'ail émincées
- Garniture facultative : coriandre fraîche hachée

Préparation :

- Mélanger l'eau tiède et le miel jusqu'à ce que le miel soit dissous.
- Ajouter le mélange d'eau dans un grand bol et le saupoudrer de levure.
- Remuer rapidement la levure pour la mélanger à l'eau. Ensuite, laisser reposer pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce que la levure soit mousseuse.
- Au batteur électrique, battre à basse vitesse et ajouter graduellement la farine, le yogourt, le sel, la poudre à pâte et l'œuf. Augmenter la vitesse à moyen et continuer à mélanger la pâte pendant 2-3 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit lisse. (La pâte sera encore légèrement collante, mais elle devrait former une boule qui s'écarte des côtés du bol.)
- Retirer la pâte du bol et la façonner en boule. Graisser le bol de mixage (ou un autre bol) avec de l'huile d'olive ou un aérosol de cuisson, puis remettre la boule de pâte dans le bol et la recouvrir d'une serviette humide. Placer dans un endroit chaud (ex : près d'une fenêtre ensoleillée) et laisser lever pendant 1 heure jusqu'à ce que la pâte ait presque doublé de volume.
- Pendant ce temps, chauffer le beurre dans une petite sauteuse à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit fondu. Ajouter l'ail et cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé. Ensuite, retirer le beurre du feu, filtrer et jeter l'ail. Réserver le beurre fondu infusé.
- Une fois la pâte prête, la transférer sur un plan de travail fariné. Couper la pâte en 8 morceaux.
- Rouler chaque morceau en boule. Placez les boules sur la surface farinée et utiliser un rouleau à pâtisserie pour étaler la pâte en un grand cercle (ou ovale, ou quelle que soit la forme qu'elle prend) jusqu'à ce que la pâte fasse un peu moins d'un quart de pouce d'épaisseur. Badigeonner légèrement la pâte des deux côtés, avec le beurre infusé.
- Chauffer une grande poêle en fonte ou une poêle à frire épaisse à feu moyen-vif. Ajouter un morceau de pâte abaissée dans la poêle et cuire 1 minute ou jusqu'à ce que la pâte commence à bouillonner et que le fond devienne légèrement doré.
- Retourner la pâte et cuire l'autre côté pendant 30 à 60 secondes, ou jusqu'à ce que le fond soit doré. Ensuite, transférer le naan dans une assiette séparée et couvrir avec une serviette.
- Répéter avec le reste de la pâte jusqu'à ce que tous les morceaux de naan soient cuits. Garder le naan recouvert de la serviette jusqu'au moment de servir, afin qu'il ne sèche pas.



Chutney à la menthe et coriandre

Ingrédients :

- ½ tasse de yogourt
- 3 c. à soupe de jus de citron frais
- 1 bouquet de coriandre
- 1 tasse de feuilles de menthe
- 2 c. à thé de gingembre tranché
- 1 gousse d'ail
- ½ c. à thé de sel
- ½ c. à thé de sucre
- Un peu d'eau
- Noix de coco fraîche (au goût)

Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients dans un mélangeur ou un robot culinaire jusqu'à ce qu'ils soient relativement lisses.
- Goûter et ajuster le sel et le citron au goût.
- Réfrigérer jusqu'au moment de servir. Le chutney se conserve 4 jours au réfrigérateur.



Crème glacée à la mangue

Ingrédients :

- 1 boîte de 32 onces de pulpe de mangue
- 1 boîte de 14 onces de lait sucré condensé
- 8 onces de crème fouettée
- 1 mangue entière coupée en cubes

Préparation :

- Dans un grand bol, verser la pulpe de mangue, le lait sucré condensé et la crème fouettée. Plier le tout doucement.
- Verser dans un plat avec un couvercle hermétique et placer au congélateur pendant 2 heures.
- Au bout de 2 heures, incorporer les cubes de mangue et remettre le plat au congélateur pour une période de 3 heures.
- Servir et déguster!







TV5

MAMMA
EN
CHEF

JED Lab.

LES
RECETTES

SAISON 1

MAMMA
EN
CHEF

TV5

Une série réalisée par
JACK LAFORTUNE

JED Lab.



Congo

Poulet au beurre d'arachides

Soso ya musaka

Ingrédients :

- 4 cuisses de poulet
- 2 oignons
- 2 poivrons
- Ail
- Échalote
- Gingembre
- Tomates pelées
- Beurre d'arachides crémeux

Préparation :

- Peler et hacher finement les oignons. Retirer la peau des cuisses de poulet. Dans une cocotte, faire chauffer l'huile à feu vif. Quand l'huile est bien chaude, déposer les cuisses de poulet et les faire cuire pendant 10 minutes, en les retournant régulièrement, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Réserver au chaud.
- Avec une cuillère ou une spatule en bois, gratter le fond de la cocotte pour décoller les sucs de cuisson du poulet. Ajouter le beurre d'arachides et le concentré de tomates. Verser 3 verres d'eau, saler et poivrer. Mélanger pour obtenir une sauce homogène.
- Remettre les cuisses de poulet dans la sauce et couvrir la cocotte. Laisser mijoter les cuisses de poulet à feu doux pendant 45 minutes, en remuant régulièrement.
- Servir les cuisses de poulet aux arachides à l'africaine, en les nappant généreusement de sauce aux arachides et à la tomate.



Poisson salé du Congo

Ingrédients :

- 800 g de morue
- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons verts
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Huile de tournesol
- ¼ de piment
- 1 cube de bouillon épices et oignon

Préparation :

- Couper la morue en gros cubes. La mettre dans un bain d'eau et la laisser tremper 3 heures. Rincer deux fois. Laisser tremper toute une nuit.
- Égoutter les morceaux de poisson.
- Faire chauffer un bain d'huile et y mettre le poisson, cuire jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés.
- Égoutter le poisson sur du papier absorbant.
- Couper les poivrons en gros dés.
- Hacher l'ail et l'oignon.
- Faire revenir dans un filet d'huile les poivrons, l'oignon, le piment et l'ail.
- Ajouter la morue en fin de cuisson. Émietter le cube de bouillon dans la préparation.
- Goûter avant d'ajouter du sel, car la morue apporte une quantité de sel qui est généralement suffisante.



Ingrédients :

- 700 g de feuilles de manioc moulues (disponibles dans les magasins de produits exotiques)
- 6 petits oignons
- 4 poivrons
- 2 aubergines
- 2 courgettes
- 1 poireau
- 1 bouquet de ciboulette
- 4 c. à soupe d'huile de palme ou huile d'olive
- 1 cube de bouillon de poulet (cube Maggi)

Préparation :

- Laver tous les légumes puis émincer finement les oignons et les poivrons. Les faire revenir à feu moyen dans une sauteuse avec 3 c. à soupe d'huile en remuant régulièrement. Pendant ce temps, trancher finement les courgettes, le poireau et les aubergines.
- Ajouter les légumes dans la sauteuse.
- Dans une grande casserole, faire cuire les feuilles de manioc avec un peu d'eau. Les égoutter et les ajouter dans la sauteuse avec un demi-verre d'eau. Mélanger, couvrir et laisser mijoter à feu doux durant 30 à 40 minutes.
- Le pondu doit devenir peu à peu homogène. Ajouter le cube de bouillon émietté et une c. à soupe d'huile végétale. Couvrir à nouveau et laisser mijoter durant 20 minutes supplémentaires.
- Retirer le couvercle et mélanger jusqu'à évaporation complète des derniers liquides de cuisson. La texture du pondu est pâteuse, similaire à celle des épinards à la crème par exemple. Assaisonner avant de servir.









BOTTLED BY JACOB OLU AWONIYI & SON
INDUSTRIAL DISTILLERS
TOP PALM JUICE
EMU
SHAKE BEFORE SERVING
Preserved & Pasteurized
100% Natural Palm Juice
No Red Dye or E-620
No Preservatives
24 Months
6, Ibe Akari Estate, Oshodi Road,
Along Lagos-Ibadan
Exp. Way, Mosi, Lagos
Tel: 08132978175
08038187427
REF. Batch 3 Wk 02 PROD 16-2023









TV5

MAMMA
EN
CHEF

JED Lab.

LES
RECETTES

SAISON 1

MAMMA
EN
CHEF

TV5

Une série réalisée par
JACK LAFORTUNE

JED Lab.

Aubergines farcies à la libanaise

Ingrédients :

- 2 aubergines
- 400 g de bœuf haché
- 2 tomates
- 1 oignon rouge
- 4 c. à thé de zaatar, ou un mélange de sumac, thym et sésame
- Huile d'olive
- Sel

Préparation :

- Couper les aubergines en deux, dans le sens de la longueur, les quadriller côté chair avec la pointe d'un couteau.
- Badigeonner d'huile d'olive un plat allant au four et déposer les aubergines côté chair vers le fond du plat. Enfourner pendant 20 minutes.
- Peler et émincer l'oignon. Le faire revenir 1 minute à feu vif dans une poêle, avec un filet d'huile d'olive.
- Ajouter la viande hachée, le zaatar, saler et mélanger. Cuire 5 minutes à feu vif en remuant de temps en temps.
- Laver et couper les tomates en dés. Les ajouter dans la poêle. Cuire 2 minutes et couper le feu.
- Sortir les aubergines du four. Avec une cuillère, récupérer la chair, en faisant attention de ne pas percer la peau. Laisser un peu de chair dans l'aubergine. Hacher grossièrement cette chair et la mélanger à la préparation de viande hachée. Saler l'intérieur des aubergines et les garnir avec la farce.
- Enfourner pendant 20 minutes au centre du four.
- Servir avec de la salade ou du riz.



Ingrédients :

1 kg (ou moins) de yogourt nature (privilégier un yogourt à haute teneur en matières grasses)

Étamine à fromage

2 c. à thé de jus de citron

2 c. à thé d'huile d'olive

Quelques olives au choix

Une pincée de l'épice zaatar

Préparation :

- Déposer une passoire sur un saladier ou un grand bol et couvrir la passoire d'étamine.
- Verser le yogourt nature sur l'étamine et refermer l'étamine en formant un sac.
- Déposer un bol ou autre sur l'étamine de façon à provoquer une petite pression. Ceci permettra au liquide du yogourt de s'égoutter.
- Réfrigérer pendant 24 heures.
- Débarrer l'étamine et déposer le yogourt dans une assiette, en prenant soin de l'étaler sur toute la surface, dans un mouvement circulaire.
- Au moment de servir, arroser d'huile d'olive, parsemer généreusement de zaatar, ajouter du jus de citron et garnir d'olives.
- Ajouter une bonne pincée de sel (facultatif)
- Pour accompagner : huile d'olive, sel, thym, piment, paprika, feuilles de menthe fraîche, zaatar, graines de cumin, concombre libanais, olives, pain pita...



Houmous libanais

Ingrédients :

- 2 boîtes de pois chiches
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. soupe) de tahini
- 3 citrons, pour le jus seulement
- 3 gousses d'ail hachées
- Persil frais, coriandre fraîche et menthe fraîche hachée
- Un peu d'eau pour ajuster la texture
- Pointes de pitas grillées
- Sel

Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients, à l'exception des herbes, dans la cuve du robot culinaire. Réduire en purée bien lisse.
- Parsemer d'herbes fraîches et saupoudrer de paprika. Verser un trait d'huile d'olive au besoin et ajuster la texture avec de l'eau.
- Griller des pointes de pitas et servir avec le houmous.



Mouloukhieh

(plusieurs façons de l'écrire : mloukhiya, mouloukhiya, mloukhiyé)

Ingrédients :

- 1 lb de mouloukhieh fraîche ou 1 paquet congelé
- 2 c. à thé de beurre
- 1 petit oignon émincé
- 2 gousses d'ail
- ½ tasse de coriandre hachée
- 6 tasses de bouillon de poulet
- 1 c. à thé de cumin
- Sel, poivre

Préparation :

- Dans une casserole, faire fondre le beurre, y faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter la coriandre et les feuilles de mouloukhieh.
- Ajouter le bouillon de poulet, bien mélanger et amener à ébullition. Baisser le feu et laisser cuire 15 minutes. La soupe prendra une teinte qui tire sur le vert foncé.
- Servir sur du riz blanc. On peut y ajouter des morceaux de poulet, des oignons macérés dans le vinaigre, du pain libanais cassé en petits morceaux.





Liban





TV5

MAMMA
EN
CHEF

JED Lab.

LES
RECETTES

SAISON 1

MAMMA
EN
CHEF

TV5

Une série réalisée par
JACK LAFORTUNE

JED Lab.

Aubergines farcies à la libanaise

Ingrédients :

- 2 aubergines
- 400 g de bœuf haché
- 2 tomates
- 1 oignon rouge
- 4 c. à thé de zaatar, ou un mélange de sumac, thym et sésame
- Huile d'olive
- Sel

Préparation :

- Couper les aubergines en deux, dans le sens de la longueur, les quadriller côté chair avec la pointe d'un couteau.
- Badigeonner d'huile d'olive un plat allant au four et déposer les aubergines côté chair vers le fond du plat. Enfourner pendant 20 minutes.
- Peler et émincer l'oignon. Le faire revenir 1 minute à feu vif dans une poêle, avec un filet d'huile d'olive.
- Ajouter la viande hachée, le zaatar, saler et mélanger. Cuire 5 minutes à feu vif en remuant de temps en temps.
- Laver et couper les tomates en dés. Les ajouter dans la poêle. Cuire 2 minutes et couper le feu.
- Sortir les aubergines du four. Avec une cuillère, récupérer la chair, en faisant attention de ne pas percer la peau. Laisser un peu de chair dans l'aubergine. Hacher grossièrement cette chair et la mélanger à la préparation de viande hachée. Saler l'intérieur des aubergines et les garnir avec la farce.
- Enfourner pendant 20 minutes au centre du four.
- Servir avec de la salade ou du riz.



Labneh

Ingrédients :

1 kg (ou moins) de yogourt nature (privilégier un yogourt à haute teneur en matières grasses)

Étamine à fromage

2 c. à thé de jus de citron

2 c. à thé d'huile d'olive

Quelques olives au choix

Une pincée de l'épice zaatar

Préparation :

- Déposer une passoire sur un saladier ou un grand bol et couvrir la passoire d'étamine.
- Verser le yogourt nature sur l'étamine et refermer l'étamine en formant un sac.
- Déposer un bol ou autre sur l'étamine de façon à provoquer une petite pression. Ceci permettra au liquide du yogourt de s'égoutter.
- Réfrigérer pendant 24 heures.
- Débarrer l'étamine et déposer le yogourt dans une assiette, en prenant soin de l'étaler sur toute la surface, dans un mouvement circulaire.
- Au moment de servir, arroser d'huile d'olive, parsemer généreusement de zaatar, ajouter du jus de citron et garnir d'olives.
- Ajouter une bonne pincée de sel (facultatif)
- Pour accompagner : huile d'olive, sel, thym, piment, paprika, feuilles de menthe fraîche, zaatar, graines de cumin, concombre libanais, olives, pain pita...



Houmous libanais

Ingrédients :

- 2 boîtes de pois chiches
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. soupe) de tahini
- 3 citrons, pour le jus seulement
- 3 gousses d'ail hachées
- Persil frais, coriandre fraîche et menthe fraîche hachée
- Un peu d'eau pour ajuster la texture
- Pointes de pitas grillées
- Sel

Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients, à l'exception des herbes, dans la cuve du robot culinaire. Réduire en purée bien lisse.
- Parsemer d'herbes fraîches et saupoudrer de paprika. Verser un trait d'huile d'olive au besoin et ajuster la texture avec de l'eau.
- Griller des pointes de pitas et servir avec le houmous.



Mouloukhieh

(plusieurs façons de l'écrire : mloukhiya, mouloukhiya, mloukhiyé)

Ingrédients :

- 1 lb de mouloukhieh fraîche ou 1 paquet congelé
- 2 c. à thé de beurre
- 1 petit oignon émincé
- 2 gousses d'ail
- ½ tasse de coriandre hachée
- 6 tasses de bouillon de poulet
- 1 c. à thé de cumin
- Sel, poivre

Préparation :

- Dans une casserole, faire fondre le beurre, y faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter la coriandre et les feuilles de mouloukhieh.
- Ajouter le bouillon de poulet, bien mélanger et amener à ébullition. Baisser le feu et laisser cuire 15 minutes. La soupe prendra une teinte qui tire sur le vert foncé.
- Servir sur du riz blanc. On peut y ajouter des morceaux de poulet, des oignons macérés dans le vinaigre, du pain libanais cassé en petits morceaux.





Liban





TV5

MAMMA
EN
CHEF

JED Lab.

LES
RECETTES

SAISON 1

MAMMA
EN
CHEF

TV5

Une série réalisée par
JACK LAFORTUNE

JED Lab.



Liban

Chawarma au poulet

Ingrédients :

- 4 filets de poulet de 150 g chacun
- 2 c. à thé de coriandre en poudre
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à thé de cumin en poudre
- 1 c. à thé de poivre de cayenne
- 1 c. à thé de paprika fumé
- 4 pincées de sel
- 4 tours de moulin à poivre
- 4 c. à thé de jus de citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

Pour la sauce :

- 250 g de yogourt grec
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à thé de cumin en poudre
- 2 c. à thé de jus de citron
- 2 pincées de sel
- 2 tours de moulin à poivre

Pour la garniture :

- Morceaux de laitue iceberg
- Un oignon rouge haché
- ½ concombre tranché
- ½ botte de coriandre fraîche

Préparation :

Pour le poulet :

- Mélanger tous les ingrédients de la marinade dans un sac de congélation et y mettre le poulet. Fermer le sac et secouer pour bien enrober la viande de la marinade. Réserver au réfrigérateur.

Pour la sauce :

- Éplucher l'ail, le dégermer et le râper.
- Mélanger les ingrédients de la sauce dans un bol, recouvrir d'une pellicule plastique et réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Pour la cuisson :

- Dans une poêle avec un peu d'huile, cuire les filets de poulet jusqu'à ce qu'ils soient dorés des deux côtés.
- Couper les filets de poulet en tranches.
- Ouvrir les pains pita en deux et les aplatir.
- Garnir de laitue, d'oignon, de concombre, de coriandre et de tranches de poulet. Ajouter de la sauce au goût.
- Rouler le chawarma et l'envelopper dans une feuille de papier sulfurisé.



TV5

MAMMA
EN
CHEF

JED Lab.

LES
RECETTES

SAISON 1

MAMMA
EN
CHEF

TV5

Une série réalisée par
JACK LAFORTUNE

JED Lab.

A kitchen scene featuring a frying pan and a pot on a stove. Both the pan and the pot contain bubbling liquid, likely soup or stew. The word "Congo" is overlaid in white text in the center of the image. The entire scene is bathed in a warm, yellowish light, creating a soft, glowing atmosphere. The background is slightly blurred, focusing attention on the cooking activity.

Congo

Boulettes de viande

Ingrédients :

- 500 g de bœuf haché
- 2 tranches de pain d'environ 28 g chacune
- ½ tasse de lait
- ¾ de c. à soupe de sel (ou plus, au goût)
- 2 c. à soupe de persil haché
- ¼ d'un petit oignon râpé
- 1 c. à thé d'ail émincé
- ½ tasse d'huile canola
- 2 boîtes de sauce tomate de 14 oz chacune
- 1 oignon moyen haché
- 3 c. à thé d'ail (pour la sauce)
- 1 c. à thé de thym frais ou séché
- 1 c. à thé de poivre
- 1 c. à thé de paprika
- 1 c. à thé de poudre de bouillon maggie (facultatif)
- Piment de cayenne ou Scotch bonnet, au goût (facultatif)
- ¼ de c. à thé de curry (facultatif)
- 2 tasses de bouillon de bœuf ou de poulet
- Sel

Préparation :

- Tremper le pain dans le lait. Réserver.
- Dans un grand bol, mélanger le bœuf haché avec le pain trempé.
- Ajouter ensuite le persil, le poivre, les oignons râpés, le piment fort et l'ail émincé. Mélanger légèrement avec les mains, puis former des boulettes de viande (environ 14 à 16 boulettes). Réserver au réfrigérateur.
- Dans une grande casserole, faire chauffer ¼ de tasse d'huile à feu moyen. Mettre les boulettes et les laisser cuire au moins 3 minutes avant de les déplacer. Dorer des deux côtés. Retirer et réserver.
- Ajouter l'oignon haché, le thym et l'ail pour parfumer l'huile. Remuer pendant environ 1 minute.
- Ajouter la sauce tomate, le curry, le poivre, le piment fort et le paprika. Remuer fréquemment pour empêcher la sauce de coller.
- Ajouter le sel et le bouillon. Porter à ébullition et laisser mijoter environ 30 minutes en remuant de temps en temps.
- Mettre les boulettes de viande dans la sauce environ 10 à 15 minutes avant la fin de la cuisson de la sauce. Ajuster l'assaisonnement et la consistance de la sauce avec de l'eau ou du bouillon et du sel.
- Servir les boulettes de viande africaines avec du riz.



TV5

MAMMA
EN
CHEF

JED Lab.