

GRANOLA AU SORGHO ÉCLATÉ

# S'éveiller aux saveurs mondiales

PLUS RIEN NE JUSTIFIE LA MONOTONIE DES DÉJEUNERS! AVEC UN PEU D'IMAGINATION, VOTRE JOURNÉE COMMENCERA PAR UN BOL REMPLI DE NOUVEAUX INGRÉDIENTS ET DE SAVEURS FASCINANTES QUI VOUS GARDERONT EN FORME TOUTE LA JOURNÉE. DE LA REDÉCOUVERTE DE VARIÉTÉS ANCIENNES DE GRAINS ET DE RIZ JUSQU'À UN HACHIS DE DÉJEUNER D'INSPIRATION MOYEN-ORIENTALE ARROSÉ DE SAUCE ÉPICÉE, LES SAVEURS MONDIALES VOUS TIRERONT FACILEMENT DU LIT.

## LE CONGEE RIVALISE AVEC LE GRUAU

DÉCOUVREZ LE CÔTÉ SUCRÉ DU CONGEE. TRADITIONNELLEMENT SERVIE SALÉE, CETTE CRÉMEUSE BOUILLIE DE RIZ VENUE D'EXTRÊME-ORIENT SE RENOUVELLE DE FAÇON INUSITÉE PAR L'EMPLOI DE VARIÉTÉS DE RIZ EXOTIQUES ET L'AJOUT D'ÉPICES CHALEUREUSES ET DE JUS DE FRUITS. GARNISSEZ VOTRE CONGEE DE MANGUE, DE NOIX DE COCO OU DE VINAIGRE BALSAMIQUE... LAISSEZ ALLER VOTRE IMAGINATION!

## LE SCHUG

QUI S'ÉCRIT AUSSI SKHUG OU ZHUG, EST UNE SAUCE PIQUANTE À BASE DE CUMIN, DE CARDAMOME, DE CORIANDRE (GRAINES ET FEUILLES), DE PIMENTS THAÏLANDAIS, D'AIL, DE PERSIL, D'HUILE D'OLIVE ET DE JUS DE CITRON.



HACHIS DE DÉJEUNER AUX POIS CHICHES ET À L'AGNEAU AVEC SAUCE SCHUGT

## UN BOL DE SORGHO VERSION ADULTE DU BON VIEUX BOL DE CÉRÉALES

DÉCOUVREZ TOUTES LES POSSIBILITÉS OFFERTES PAR LA « NOUVELLE CÉRÉALE ». CE GRAIN ANCIEN, SANS GLUTEN, EST ORIGINAIRE D'AFRIQUE. CONSOMMÉ ENTIÈREMENT, IL A UN LÉGER GOÛT DE NOISETTE ET UNE TEXTURE CONSISTANTE. ESSAYEZ-LE ARROSÉ D'UN LAIT VÉGÉTAL ET AROMATISÉ DE CANNELLE ET DE GINGEMBRE.

## HACHIS DE DÉJEUNER À LA SAUCE SCHUG

POUR UN DÉJEUNER CHAUD ET RÉCONFORTANT, LES ÉPICES MOYEN-ORIENTALES SE MARIENT À DES INGRÉDIENTS TELS QUE LA VIANDE HACHÉE, LES POIS CHICHES ET LES LÉGUMES GRILLÉS, LE TOUT ARROSÉ DE SCHUG BIEN PIQUANT.

**LA SAUCE ROMESCO**  
LA SAUCE ROMESCO EST UNE SAUCE ESPAGNOLE LÉGÈREMENT ÉPICÉE, AU GOÛT DE NOISETTE, FAITE DE POIVRONS ROUGES GRILLÉS, DE PAPRIKA FUMÉ ET D'AMANDES.



STEAK À LA PLANCHA FROTTÉ AU PIMENT D'ESPELETTE

SAUCE MOJO VERDE ESPAGNOLE

# Plancha: on planche sur le barbecue

POUR SAISIR ET FUMER LES INGRÉDIENTS TOUT EN LES ENROBANT D'UNE CROÛTE SAVOUREUSE, RIEN DE TEL QUE LA PLANCHA, UNE ÉPAISSE PLAQUE DE FONTE CHAUFFÉE À VIF. MARIÉZ VOS GRILLADES À DES SAUCES, MARINADES ET GLAÇURES AUDACIEUSES ET VOUS COMPRENDREZ POURQUOI LA PLANCHA FAIT PARTIE DE LA VIE EN ESPAGNE, AU PAYS BASQUE ET AU MEXIQUE.

## ÉPICES À BADIGEONNER AU PIMENT D'ESPELETTE, D'INSPIRATION BASQUE

VENU DE FRANCE, LE PIMENT D'ESPELETTE A UN AROMÈNE DISTINCTIF DE FUMÉE, À LA FOIS SUCRÉ ET LÉGÈREMENT PIQUANT. IL EST IDÉAL COMME SAVEUR PRINCIPALE D'UN ASSAISONNEMENT VIVIFIANT AUX FINES HERBES DE LA MÉDITERRANÉE, À BADIGEONNER SUR LES VIANDES ET LES FRUITS DE MER GRILLÉS.

## DES SAUCES AUDACIEUSES

**MOJO VERDE:** UNE DYNAMIQUE SAUCE VERTE ESPAGNOLE ALLIANT LES SAVEURS DE CUMIN, DE FEUILLES DE CORIANDRE, DE PERSIL ET DE PIMENTS VERTS.  
**ADOBOS NEGRO:** UNE SAUCE MEXICAINE HYBRIDE QUI EMPRUNTE SON GOÛT PIQUANT À LA SAUCE ADOBO ET LA COMPLEXITÉ DE SES SAVEURS AU MOLE NEGRO, ET CONTIENT DE LA BIÈRE STOUT, DES GRAINES DE SÉSAME NOIR ET DES PIMENTS CHILI.

## VIN ET VINAIGRE DE XÉRÈS

GLACÉS OU ARROSÉS DE CES INGRÉDIENTS ESPAGNOLS, LES ALIMENTS SAISIS AU BARBECUE PRENNENT UNE SAVEUR ÉPICÉE SENSATIONNELLE.

CHAKCHOUKA AUX LÉGUMES MÉDITERRANÉENS



LE CHAKCHOUKA EST ASSAISONNÉ DE PAPRIKA FUMÉ, DE CUMIN, DE POIVRE, DE PIMENTS DE CAYENNE, DE CURCUMA ET DE CARY.

# Le jaune d'oeuf: miroir des saveurs

LE JAUNE D'OEUF SE LIBÈRE DU DÉJEUNER! CE JOYAU DORÉ AJOUTE UNE RICHESSE ÉTONNANTE ET UN CRÉMEUX PRESQUE PÉCHÉ À TOUTE UNE GAMME DE MENUS DU MIDI OU DU SOIR. S'ADAPTANT AUX SAVEURS ET AU STYLE PROPRES À CHAQUE PLAT, LE JAUNE D'OEUF RENOUVELLE LES CLASSIQUES, EN PLUS DE LEUR APPORTER DES PROTÉINES ET UN GOÛT EXCEPTIONNEL.

## CHAKCHOUKA

DES JAUNES D'OEUF DOUCEMENT MIJOTÉS DANS UNE SAUCE AUX TOMATES IMPRÉGNÉE DE SAVOUREUSES ÉPICES MOYEN-ORIENTALES, UN SOUPER RUSTIQUE, SIMPLEMENT ACCOMPAGNÉ DE PAIN.

## BOLS DE BOUILLON AVEC OEU

UN OEUF POÊLÉ OU POCHE VIENT COURONNER UN SAVOUREUX MÉLANGE D'INGRÉDIENTS BAIIGNANT DANS UN BOUILLON CHALEUREUX: BOL DE BOUILLON AU KIMCHI ET RIZ CROUSTILLANT, BOL DE FENOUIL AUX TOMATES AVEC NOUILLES DE COURGETTES, OU BOL DE BOUILLON AUX FLOCONS DE BONITE ET AUX NOUILLES UDON.

## JAUNE D'OEUF SALÉ

CONSERVÉS DANS UNE ENVELOPPE DE SEL ET D'ÉPICES, CES JAUNES D'OEUF SE RÉVÈLENT UN TRÉSOR DE SAVEUR UMAMI. AU BOUT DE PLUSIEURS JOURS, ILS DEVIENNENT ASSEZ FERMES POUR QU'ON LES RÂPE AU-DESSUS DES PÂTES, DES SALADES ET D'AUTRES METS.



MINISTRONE PERSAN

# La Méditerranée moderne

DÉCOUVREZ LA CUISINE MÉDITERRANÉENNE DU 21<sup>E</sup> SIÈCLE. EN MARIANT LES INGRÉDIENTS DE LA MÉDITERRANÉE ORIENTALE AUX CLASSIQUES DE LA CUISINE DE L'EUROPE OCCIDENTALE, LES AMATEURS DE CUISINE PEUVENT CRÉER DES VERSIONS RAFFRAÏCHIES DE LEURS PLATS PRÉFÉRÉS.

## ÉPINE-VINETTE

INGRÉDIENT ACIDULÉ RECHERCHÉ EN CUISINE PERSANE, CE PETIT FRUIT ROUGE S'UTILISE SÉCHÉ POUR DYNAMISER AUSSI BIEN LES PLATS SALÉS QUE SUCRÉS.

## LES PÂTES D'ABORD

LES PÂTES SONT LE FONDAMENT DE NOUVELLES TRADITIONS CULINAIRES INSPIRÉES: UN POTAGE À LA RENCONTRE DU ASH-E RESHTEH PERSAN ET DU MINISTRONE ITALIEN; DE L'ESPADON SAUMURÉ SERVI AVEC DES SPÄTZLES ALLEMANDS; DES MANTIS TURCS GARNIS DE SAUCE BOLOGNAISE ITALIENNE.

## BAHARAT

CHAQUE RÉGION POSSÈDE SA PROPRE VARIANTE DU BAHARAT, UN ASSAISONNEMENT PARFUMÉ INDISPENSABLE EN CUISINE DE LA MÉDITERRANÉE ORIENTALE. DANS UNE DE SES VERSIONS LES PLUS COURANTES, LE BAHARAT CONTIENT DU POIVRE NOIR, DU CUMIN, DE LA CARDAMOME, DU CLOU DE GIROFLE, DE LA CORIANDRE, DE LA MUSCADE ET DU PAPRIKA.

## LE PITAYA

EST UN FRUIT DE COULEUR ROSE VIF DONT LA CHAIR ROUGE OU BLANCHE PARSEMÉE DE PÉPINS NOIRS EST CROQUANTE ET LÉGÈREMENT SUCRÉE.



« POKE » AU PITAYA ET AUX FRAISES AVEC SIROP AU POIVRE

# Le poivre adouci

LE CÔTÉ FORT ET TRANCHANT DU POIVRE S'ADOUCCIT AU CONTACT D'INGRÉDIENTS NATURELLEMENT SUCRÉS, COMME LES SIROPS ET LES FRUITS EXOTIQUES. APRÈS AVOIR JOUÉ LES SECONDS RÔLES PENDANT SI LONGTEMPS, LE POIVRE PREND ENFIN LES DEVANTS DE LA SCÈNE. PIQUANT AU CONTACT, MAIS LONG EN BOUCHE, IL REPRÉSENTE LA PROCHAINE VAGUE DES SAVEURS ÉPICÉES.

## POIVRE ET SIROP DE DATTES

LES NOTES DE CÈDRE DU POIVRE S'AVÈRENT PARFAITEMENT COMPLÉMENTAIRES AU GOÛT SUCRÉ, BRUN ET TERREUX DU SIROP DE DATTES. D'AUTRES INGRÉDIENTS NATURELLEMENT SUCRÉS CONVIENTENT AUSSI BIEN: LE SIROP DE RIZ BRUN, LE SIROP DE SORGHO, LE SIROP D'ORGE MALTÉE, LE SIROP DE POIRE DE TERRE, LE NECTAR DE COCO ET LE PILONCILLO.

## POIVRE ET PITAYA

LES FRUITS TROPICAUX EXOTIQUES, COMME LE PITAYA, LE MANGOUSTAN, LA MANGUE VERTE ET LE JACQUE, ACCENTUENT LES NOTES CITRONNÉES DU POIVRE POUR UN PARFAIT ÉQUILIBRE DE DOUCEUR PIQUANTE.