



RECETTES

Internationales

Carnet de recettes développé dans le cadre du projet ISI en 2023-2024, cofinancé par le Ministère de l'Europe et des Affaires Etrangères via le FONJEP



HI! FRANCE
Auberge de jeunesse 17
La Rochelle - Saintes - Rochefort

Introduction

Dans le cadre du projet ISI " L'auberge des voyageurs", l'auberge de jeunesse de La Rochelle a mis en place des soirées internationales. Ces soirées étaient organisées en 3 temps :

- un "Apays'ro" avec l'association Avenir en Héritage pour débattre sur les clichés que l'on a sur la destination mise à l'honneur,
- un repas préparé par les équipes de l'auberge de jeunesse avec des spécialités gastronomiques
- un concert pour continuer à vibrer au rythme de la culture.

Nous vous proposons de vous partager les recettes sélectionnées pour vous garantir un voyage culinaire le temps d'une soirée.

Soirée

internationale

BRESIL



Pastéis de queijo

servi lors de la soirée internationale sur le Brésil du 10 novembre 2023.



pour 6 à 8 personnes



30 minutes de préparation + 1 heure de repos + 5 minutes de cuisson



Pâte :

- 250g de farine
- 3g de sel
- 50 ml d'eau tiède
- 25 ml de cachaça (ou vodka)
- 25 ml d'huile

Farce au fromage :

- 1 mozzarella
- 30 g de fromage rapé

Préparation

1. Commencer par préparer la pâte. Mettre la farine, le sel, l'huile et la cachaça dans le bol du robot ou dans un récipient.
2. Mettre le robot en marche pour bien mélanger puis ajouter l'eau tiède.
3. Laisser pétrir pendant au moins 10 minutes.
4. Envelopper la pâte et la laisser reposer au frais pendant au moins une heure.
5. Pour la farce, mélanger les 2 fromages au robot (et une pincée de sel et poivre).

Réalisation des pastels :

1. Etaler la pâte et la travailler à la main. Couper la boule de pâte en 2 petites boules que l'on roule en boudin.
2. Aplatir légèrement les boudins pour les passer au laminoir en passant plusieurs fois sur chaque numérotation, en farinant à chaque fois un peu, pour aller jusqu'à l'avant dernier.
3. Etaler la pâte sur le plan de travail fariné, mouillé légèrement la face du dessus (aidera au collage).
4. Mettre des petites quantités de farce (une petite cuillère) sur la première moitié.
5. Replier l'autre moitié dessus et bien appuyer pour chasser l'air et souder.
6. Fariner et couper les pastels à la roulette.

Il ne vous reste plus qu'à les frire en petites quantités (ça gonfle à la cuisson) et à servir chaud !

Feijoada

servi lors de la soirée internationale sur le Brésil du 10 novembre 2023.



pour 6 personnes



20 minutes de préparation + 3 heures de cuisson



300 g de côtes de porc sans le gras
1,5 pied de porc
3 queues de porcs
300 g de filets de porc
225 g de bacon en tranches
300 g de saucisse de Morteau
300 g de saucisses de Montbéliard
1 kg d'haricots rouges
1,5 oignon
3 feuilles de laurier
3 c. à s. de ciboulette ciselée
3 c. à s. de persil ciselé
Ail haché

Chou à lapin sauté

15 feuilles de choux
4,5 oranges
Ail haché

« Farofa »

375 g de farine de manioc
75 g de beurre
Poudre de piment rouge

Sauce « Gaúcha »

4,5 tomates mûres sans pépins
1,5 oignon
1,5 poivron vert
7,5 cl d'eau glacée
1,5 louche de sauces Feijoada
3 c. à s. de persil ciselé
3 c. à s. de ciboulette ciselée



Préparation

2 jours avant :

1. Laver le pied et les queues de porc.
2. Dans un grand bol, mélangez l'ail haché, le sel, le vinaigre, le poivre et une feuille de laurier pour faire la marinade qui va assaisonner les queues et le pied de porc.
3. Dans un autre bol, faire la même chose pour les côtelettes et le filet de porc.
4. Laisser mariner toute une nuit.

La veille :

1. Faire cuire à l'eau le pied et les queues de porc dans une grande casserole.
2. Dans une autre casserole, faire cuire à l'eau le filet et les côtelettes de porc.
3. Une fois cuites, séparer les viandes de leur eau de cuisson.
4. Mettre les viandes et l'eau de cuisson dans deux récipients différents.
5. Laisser refroidir et mettre au frigo jusqu'au lendemain. Il faut le faire pour dégraisser l'eau de la cuisson.

Le jour J

1. A l'aide d'une spatule, enlever le gras solidifié de l'eau de la cuisson des viandes. Réserver l'eau.
2. Couper le bacon et le faire frire dans une grande casserole. Enlever les morceaux et les réserver.
3. Dans le gras du bacon, faire frire les saucisses coupées en rondelles. Les enlever et les réserver.
4. Dans la même casserole, faire revenir l'oignon et l'ail coupés en petits morceaux.
5. Déglacer avec un petit peu d'eau de la cuisson des viandes.

6. Faire revenir les haricots rouges avec leur eau de cuisson dans la même casserole.

7. Ajouter le bacon, les saucisses et les viandes avec leur eau de cuisson et laisser bouillir en ajoutant de l'eau si nécessaire.

8. Dès que le liquide commence à épaissir, ajouter la ciboulette et le persil. Réserver au chaud.

Sauce gaúcha

1. Couper les tomates, le poivron vert et l'oignon en petits dés.

2. Dans un bol, mélanger les légumes avec le vinaigre, l'huile d'olive, le sel, le poivre et une louche du liquide de la Feijoada déjà prête et ajouter l'eau glacée.

3. Réserver au frais.

Farofa

1. Dans une poêle, faire fondre le beurre, ajouter de la farine et faire dorer à petit feu en remuant.

2. Assaisonner avec le sel, le poivre et le piment.

3. Réserver

Chou à lapin

1. Laver les feuilles de chou.

2. Les mettre les unes sur les autres, les enrôler bien serrés pour les couper en fines lamelles. Recouper pour éviter que les lamelles soient trop longues. Réserver

3. Au moment de servir la Feijoada, faire revenir le chou dans une poêle avec un peu d'huile, d'ail et de sel.

Servir la Feijoada accompagnée de la « farofa », du chou à lapin, de la sauce « gaúcha » et des rondelles d'orange.



Açaí bowl

servi lors de la soirée internationale sur le Brésil du 10 novembre 2023.



pour 2 personnes



15 minutes de préparation



- 200g de pulpe d'açaí Terraçai
- 1 banane
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- 1 trait d'eau
- Fruits frais
- Granola



Préparation

La base :

1. Préparez les ingrédients : Rassemblez 200g de pulpe d'açaí, une banane, une cuillère à soupe de sirop d'agave et un trait d'eau.
2. Dans le blender : Placez tous les ingrédients de la base dans le blender, en commençant par la pulpe d'açaí congelée cassée en morceaux.
3. Mixez jusqu'à l'onctuosité : Mixez les ingrédients jusqu'à obtenir une texture homogène, comparable à celle d'un sorbet.
4. Ajustez la consistance : Si nécessaire, utilisez une spatule pour remuer et ajoutez un peu de liquide pour atteindre la consistance idéale.

Les toppings :

1. Choisissez vos fruits : Sélectionnez des fruits frais de votre choix pour ajouter une explosion de couleurs et de saveurs. Les baies et les rondelles de bananes sont un excellent choix ! Mais tout est possible, laissez parler votre imagination !
2. Ajoutez le granola : Saupoudrez généreusement de granola sur le dessus pour obtenir une touche croquante et nutritive.

La présentation :

1. Versez la base dans un bol et laissez libre cours à votre créativité en ajoutant les toppings. C'est l'occasion de créer une œuvre d'art culinaire, équilibrant la douceur de la base avec la fraîcheur des fruits et le croquant du granola. Un régal pour les yeux et les papilles, votre açaí bowl est prêt à être dégusté !

Soirée internationale HAÏTI



Beignets haïtiens

servi lors de la soirée internationale sur Haïti du 23 février 2024.



pour 4 à 6 personnes



20 minutes de préparation + 20 minutes de cuisson



1 tasse de farine
1 banane mure écrasée
1 tasse de lait
1 œuf
1/2 tasse de sucre
1 cas de beurre

1 cas de rhum
sucre glace pour saupoudrer à la fin
épices (cannelle, muscade, vanille...)
poudre à lever
1 pincée de sel
huile pour friture

Préparation

1. Mélanger les ingrédients secs ensemble dans un bol (farines, sucre, épices...) et les ingrédients humides dans un autre (lait, œuf, beurre, rhum...).
2. Mélanger les 2 mélanges ensemble pendant que l'huile chauffe.
3. Déposer dans l'huile des petites boules de pâtes formées avec une cuillère. Faire dorer puis égoutter sur du papier absorbant.
4. Saupoudrer de sucre avant de servir.

Boeuf en sauce

servi lors de la soirée internationale sur Haïti du 23 février 2024.



pour 4 à 6 personnes



30 minutes de préparation + 2 heures de cuisson



800 g de viande de bœuf
1/2 verre de vinaigre
8 verres d'eau
1 citron 1 gousse d'ail
sel, poivre, bouquet garni

2 cas d'huile d'olive
1 cas de concentré de tomate
1 cube de bouillon
2 oignons
1 poivron

Préparation

Préparation de la viande

1. Passer votre viande sous l'eau froide puis couper les morceaux de viande de bœuf
2. Faire tremper votre viande dans 3 tasses d'eau avec du vinaigre pendant 10 minutes
3. Presser le citron pour en recueillir le jus et réserver
4. utiliser la peau du citron pour à la passer sur la viande après l'avoir égouttée
5. Mariner votre viande avec les épices (sel ,poivre, bouquet garni, ail pressé et jus de citron.
Laisser reposer au minimum 1 heure.

Cuisson de la viande

1. Dans une casserole à feu doux moyen, mettre l'huile d'olive et votre viande de bœuf.
2. Laisser votre viande prendre un peu de couleur tout en vérifiant la cuisson pendant 10-15 minutes.
3. Ajouter 2 tasses d'eau pour faire cuire votre viande pendant 1 heure avec le couvercle. Vérifier de temps en temps si la viande est cuite et assez tendre.
4. Lorsque la viande est tendre, ajouter le concentré de tomate, émietter le cube de bouillo. Laisser mijoter au feu doux pendant 20 minutes.
5. Couper l'oignon et le poivron en lamelle et l'ajouter à la préparation de la sauce pendant 5 ou 10 minutes (selon votre goût).
6. C'est prêt, Bon appétit !

Riz collé aux pois rouges

servi lors de la soirée internationale sur Haïti du 23 février 2024.



pour 4 à 6 personnes



15 minutes de préparation + 1 heure 15 minutes de cuisson



2 tasses de riz
3/4 tasse de haricots rouges secs
4 tasses d'eau de cuisson des haricots rouges, (si vous avez moins, vous pouvez compléter avec de l'eau)
2 gousses d'ail
1 branche de Thym

1 branche de Persil
1 cuillère à soupe sel
1 cuillère à café poivre
2-3 cuillères d'huile végétal
40 g de crème de coco
4-5 clous de girofle

Préparation

Cuisson des haricots rouges

1. Si vous le pouvez, mettre les haricots rouges à tremper dans une casserole d'eau au moins 4 heures ou toute la nuit avant la cuisson afin de diminuer le temps de cuisson d'au moins de 50%
2. Dans une grande casserole avec couvercle, faire cuire les haricots rouges secs dans une casserole de 3 tasses d'eau pendant 45 minutes (si vous n'avez pas eu le temps de les faire tremper avant) ou 20-25 minutes une fois trempés.
3. Ajouter de l'eau si le volume diminue à moins d'1 litre pendant la cuisson
4. Surveiller la cuisson des haricots rouges pour qu'ils ne soient pas trop cuits.
5. Une fois cuit, séparer les haricots rouges de leur eau de cuisson et garder cette eau

Préparation du riz

1. Dans une casserole, faire chauffer à feu moyen l'huile végétale. Faire frire les haricots rouges cuits, la crème de coco et les épices (ail, oignons) finement coupées. Laisser revenir 2 minutes en remuant légèrement.
2. Ajouter l'eau de cuisson des haricots rouges (4 tasses) et l'assaisonnement : sel, poivre, persil, thym, clous de girofle. Puis, laisser bouillir.
3. Pendant ce temps, laver 2 fois le riz à l'eau froide afin de retirer toute saleté. Enlever l'excédent d'eau.
4. A ébullition, verser le riz en pluie, puis remuer légèrement de manière homogène pour éviter les grumeaux
5. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et laisser cuire à découvert
6. À évaporation complète de l'eau, ajouter une cuillère à soupe d'huile. Puis ajouter, une feuille de papier aluminium pour recouvrir le riz avec le couvercle.
7. Terminer la cuisson à l'étouffée (30 minutes) sous feu doux.
8. Server quand c'est prêt.

Akasan Haitien

servi lors de la soirée internationale sur Haïti du 23 février 2024.



pour 4 à 6 personnes



20 minutes de préparation + 10 minutes de cuisson



1 verre de semoule de maïs fine
2 boîtes de lait concentré non sucré
1 cac d'essence d'amande

2 bâtonnets de cannelle
4 anis étoilés
1 pincée de sel

Préparation

1. Faire bouillir 3 verres d'eau avec l'anis et la cannelle.
2. Diluer la semoule de maïs dans un verre d'eau et ajouter lentement dans l'eau bouillante.
3. Mélanger pendant 5 minutes à feu doux.
4. Ajouter l'essence d'amande et le lait concentré non sucré. mélanger et éteignez le feu. Laisser reposer 2 minutes.
5. Enlever les l'anis et la cannelle.
6. C'est prêt ! Vous pouvez le déguster froid ou chaud.

Salade de betteraves



pour 4 à 6 personnes



10 minutes de préparation



4 betteraves cuites
2 boîtes de maïs
1 boîte de thon à l'huile

2 cas mayonnaise
poivre

Préparation

1. Couper les betteraves en petits cubes.
2. Mélanger dans un bol avec le maïs et le thon écrasé.
3. Ajouter la mayonnaise et le poivre.
4. Servir frais.

Soirée

internationale

MADAGASCAR



Godrogodro

servi lors de la soirée internationale sur Madagascar du 17 mai 2024.



pour 6 personnes



10 minutes de préparation + 30-40 minutes de cuisson



500 g de farine de riz
250 g de sucre
1 boîte de lait de coco
Du coco râpé
Cannelle

1 cas de rhum
sucre glace pour saupoudrer à la fin
épices (cannelle, muscade, vanille...)
poudre à lever
1 pincée de sel
huile pour friture



Préparation

1. Pour réaliser ce délicieux dessert, il faut d'abord préparer un caramel en faisant fondre 50 g de sucre dans une casserole sur feu moyen. Quand le sucre commence à brunir, ajouter un peu d'eau pour éviter qu'il ne brûle et remuer jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse.
2. Ensuite, dans une grande marmite, porter à ébullition un litre d'eau avec un bâton de cannelle pour parfumer. Baisser le feu et incorporer progressivement la farine de riz en remuant avec une cuillère en bois pour éviter les grumeaux. Ajouter ensuite le reste du sucre, le caramel, le lait de coco (400 ml) et le coco râpé (100 g). Continuer à remuer régulièrement et à ajouter un peu d'eau si nécessaire pour obtenir une pâte épaisse et homogène. Laisser cuire pendant environ 20 minutes jusqu'à ce que le mélange se détache des parois de la marmite.
3. Enfin, verser la pâte dans un plat rectangulaire (ou circulaire) légèrement huilé et l'étaler uniformément avec une spatule. Laisser refroidir complètement avant de découper des carrés ou des losanges. Servir le godrogodro à température ambiante ou frais selon les goûts.

Achard de légumes

servi lors de la soirée internationale sur Madagascar du 17 mai 2024.



pour 6 personnes



20 minutes de préparation + 2 minutes de cuisson



150 g de carottes
150 g de chou blanc
150 g de christophine
150 g de haricots verts
50 g d'oignons
25 g de racine de gingembre

3 gros piments (facultatif)
2 gousses d'ail
1 cuillère à café de curcuma en poudre
2 cuillères à soupe de vinaigre
huile
sel

Préparation

1. Laver les légumes. Éplucher les carottes et les chouchous. Couper les gros piments dans le sens de la longueur. Équeuter les haricots verts. Hacher le chou. Tailler tous les légumes en lanières.
2. Peler l'ail et la racine de gingembre. Les piler (ou les mixer) avec une cuillère à café de sel.
3. Émincer les oignons. Les faire revenir dans de l'huile chaude avec le mélange ail, gingembre pilé et une cuillère à café de curcuma.
4. Ajouter alors la julienne de légumes. Terminer la cuisson de suite.
5. Pour finir, ajouter le vinaigre. Rectifier l'assaisonnement si besoin.

Katsaka au coco

servi lors de la soirée internationale sur Madagascar du 17 mai 2024.



pour 4 personnes



10 minutes de préparation + 1 heure et 30 minutes de cuisson



1 kapoaka de maïs, environ 300 g de maïs

De la poudre de coco

Du lait concentré

Préparation

1. Commencez par rincer le maïs sous l'eau froide et égouttez-le bien.
2. Versez le maïs dans une cocotte-minute et couvrez-le d'eau. Fermez la cocotte et faites-la chauffer sur feu vif jusqu'à ce que la vapeur s'échappe.
3. Baissez le feu et laissez cuire le maïs pendant environ une heure, en vérifiant de temps en temps le niveau d'eau. Si besoin, ajoutez un peu d'eau chaude en cours de cuisson.
4. Quand le maïs est tendre, égouttez-le et remettez-le dans la cocotte. Ajoutez la poudre de coco et mélangez bien.
5. Remettez la cocotte sur feu doux et laissez mijoter le mélange pendant une trentaine de minutes, en remuant régulièrement pour éviter que ça attache au fond.
6. Goûtez le katsaka et ajustez la quantité de sucre selon votre goût. Vous pouvez aussi ajouter un peu de vanille ou de cannelle pour parfumer votre dessert.
7. Servez le katsaka au coco dans des bols ou des assiettes creuses. Arrosez chaque bol de lait concentré et dégustez sans attendre ou laissez refroidir avant de mettre au réfrigérateur.

Soirée internationale MULTI-PAYS



Bretzel

servi lors de la soirée internationale sur Multi-Pays du 29 mars 2024.



pour 10 bretzels



40 minutes de préparation + 20 minutes de cuisson



500 g de farine

1 sachet de levure de boulangerie (ou 1 cube)

40 g de sucre

75 g de beurre fondu

1 pincée de sel

125 ml de lait tiède

125 ml d'eau tiède

1 œuf pour la dorure

Gros sel, graines de pavot, de lin, ou gruyère râpé pour la garniture

Bicarbonate

Préparation

Préparation de la pâte

1. Faites tiédir le lait et l'eau, puis délayez y la levure. Laissez reposer 15 minutes.
2. Mélangez (dans le bol de votre robot) farine, sucre, sel et le beurre fondu.
3. Tout en pétrissant (ou pétrissage crochet du robot), ajoutez progressivement le mélange eau, lait et levure.
4. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte bien homogène (Elle soit s'enrouler autour du crochet si vous la réalisez au robot).
5. Laissez reposer au chaud pendant au moins 1 heure, le temps que la pâte double de volume.

Mise en forme

1. Récupérez votre pâte et divisez la en 10 (ou plus selon la taille des bretzels voulus).
2. Roulez les pâtons sur le plan de travail fariné pour former des boudins de 30-40 cm de long (environ).
3. Formez vos bretzels en :
4. Formant un V
5. Remplissant les extrémités du V pour former une forme de cœur.
6. Croisez les extrémités deux fois, remplissez sur le boudin du bas et pressez légèrement pour souder.

Pochage

1. Dans une grande casserole, faites bouillir un litre d'eau + 3-4 cuillères à soupe de bicarbonate.
2. Plongez y un bretzel et laissez le « cuire » jusqu'à ce qu'il remonte à la surface (c'est comme les gnocchis pour ceux qui ont testé). Récupérez le à l'aide d'une louche, égouttez le puis disposez sur une plaque de cuisson four
3. Répétez pour les 10 bretzels

Cuisson

1. Battez l'œuf en omelette puis dorez vos bretzels.
2. Parsemez de la garniture de votre choix : gros sel, fromage râpé, graines
3. Enfournez pour 20 minutes à 180°C. Les bretzels doivent être bien dorés.
4. Servez-les tiède ou à température ambiante

Hmiss

servi lors de la soirée internationale sur Multi-Pays du 29 mars 2024.



pour 4 personnes



40 minutes de préparation



1 kg de poivrons corne de boeuf ici

2 piments facultatif

700 gr de tomates mûres

Sel selon votre goût

1 gousse d' ail

Huile d'olive selon votre goût



Préparation

1. Lavez et piquez les poivrons et les piments avec un fourchette. Lavez les tomates. Séchez ces légumes avec du papier absorbant.
2. faites griller les poivrons et piments sur un barbecue ou au feu d'une gazinière
3. placez les poivrons dans un sachet, fermez et laissez suer
4. Epluchez et épépinez les poivrons et piments
5. dans un peu d'huile, faites revenir légèrement l'ail écrasé ou râpé, ajoutez dessus la tomate coupée en petits dés
6. faites revenir un peu et ajoutez les poivrons grillés écrasés ou coupés en petit cubes
7. Salez selon votre goût et arrosez avec de l'huile d'olive avant de passer à dégustatio

Poulet Yassa

servi lors de la soirée internationale sur Multi-Pays du 29 mars 2024.



pour 6 personnes



40 minutes de préparation



6 à 8 Cuisses ou Pignons de poulet

10 Oignons

6 Citrons

8 cuillères à soupe Moutarde

20 Olives vertes dénoyautées

2 Cubes de bouillon de poulet

Huile d'arachide

1 Piment

Sel & Poivre



Préparation

1. Lavez et piquez les poivrons et les piments avec un fourchette. Lavez les tomates. Séchez ces légumes avec du papier absorbant.
2. faites griller les poivrons et piments sur un barbecue ou au feu d'une gazinière
3. placez les poivrons dans un sachet, fermez et laissez suer
4. Epluchez et épépinez les poivrons et piments
5. dans un peu d'huile, faites revenir légèrement l'ail écrasé ou râpé, ajoutez dessus la tomate coupée en petits dés
6. faites revenir un peu et ajoutez les poivrons grillés écrasés ou coupés en petit cubes
7. Salez selon votre goût et arrosez avec de l'huile d'olive avant de passer à dégustation

Salade de fruits tahitienne

servi lors de la soirée internationale sur Multi-Pays du 29 mars 2024.



pour 8 personnes



30 minutes de préparation



1 pastèque

4 bananes

4 papayes

1 ananas

5 cac de sucre roux

22cl rhum

Vanille

Préparation

1. Coupez l'ananas, la papaye et la pastèque en dés puis les bananes en rondelles
2. Mélangez le tout
3. Saupoudrez le tout avec du sucre roux, de la vanille et du rhum
4. Mettez au réfrigérateur 2heures avant de déguster

Cette salade s'accompagne très bien avec un boule de glace à la vanille...