

Les recettes de la Route des Épices

Bienvenue au Collège La Vaucouleurs pour une invitation sur la route des épices. La classe de 3^{ème} M est ravie de vous faire voyager à travers les épices. Laissez-vous enivrer par les sensations qu'elles procurent.

A l'apéritif, nous vous proposons de **l'hypocras**. L'Hypocras est une boisson à base de vin dans laquelle macèrent des épices, en particulier de la cannelle et du gingembre. On y ajoute du miel, en plus ou moins forte quantité, pour adoucir la boisson et lui donner un goût plus agréable au palais.



La recette d'Hypocras est attribuée au médecin Grec Hippocrate (V^{ème} siècle avant J-C.). Bien plus tard les chevaliers Chrétiens, à l'occasion d'une Croisade en Orient, furent conquis par cette "potion magique" et ramenèrent la recette d'Hypocras en Occident. Ce sont les saveurs agréables et les vertus tonifiantes et même aphrodisiaques qui ont fait de l'Hypocras un apéritif à la mode au moyen-âge.

Recette de l'hypocras :

Vous avez besoin de :

- 1 bouteille de vin blanc moell.
- 50 g de miel
- 2 bâtons de cannelle
- Du gingembre frais émincé
- 1 badiane
- 4 gousses de cardamome
- 1 clou de girofle



Préparez le matériel suivant :

Un saladier, une bouteille, une passoire et un entonnoir.

Lavez-vous les mains et commencez la recette...

- Verser le vin blanc dans le saladier.
 - Ajouter le miel et les épices.
 - Bien mélanger. Filtrer et laisser reposer au frais pendant 12 à 24 heures en mélangeant de temps en temps.
- Filtrer le mélange et mettre l'hypocras dans une bouteille ou un pichet à l'aide d'un entonnoir. Servir frais.



Avec l'hypocras vous dégusterez :

- Des **brochettes de canard laqué aux épices** d'inspiration asiatique. Elles contiennent un mélange de cumin et de coriandre en grains.
- Des **Samossas au poulet**. C'est une recette indienne qui contient du curry et de la coriandre fraîche.
- Du **guacamole** qui vous fera découvrir les saveurs mexicaines et ses épices pimentées.



Recette des brochettes de canard laqué aux épices :

Vous avez besoin de :

- Des aiguilletes de canard
- Du cumin en poudre
- De la coriandre en grain
- Du gingembre et 1 gousse d'ail
- 3 c.à.s de miel
- 3 c.à.s de sauce soja
- 4 gousses de cardamome



Préparez le matériel suivant :

Une plaque à débarrasser, une planche à découper, un couteau, un pilon, un saladier, une cuillère et une poêle.

Lavez-vous les mains et commencez la recette...

- Couper le gingembre et l'ail en petits morceaux.
- Ecraser la coriandre et la cardamome au pilon.
- Tailler le canard en gros dés.
- Dans un saladier, mettre les épices et ajouter le miel, la sauce soja puis le canard. Bien mélanger le tout avec la cuillère.
- Mettre le canard sur des petites brochettes. Laisser mariner au frais pendant 1 heure.
- Cuire les brochettes quelques minutes dans une poêle avec de l'huile chaude. Servir immédiatement.



Recette des Samossas au poulet :

Vous avez besoin de :

- 2 escalopes de poulet
- 6 cuillères à soupe de petits pois surgelés
- 1 carotte épluchée
- 1 oignon épluché
- 1 pomme de terre cuite
- Du gingembre, du curry
- De la coriandre fraîche, 2 gousses d'ail, sel, poivre
- Des feuilles de brick et du beurre



Préparez le matériel suivant :

Une plaque à débarrasser, une planche à découper, un couteau, une casserole, une spatule, une poêle, un saladier et une plaque de cuisson.

Lavez-vous les mains et commencez la recette...

- Faire cuire les petits pois dans de l'eau bouillante salée pendant 15 min.
- Tailler la carotte et l'oignon en petits dés. Couper le gingembre et l'ail en petits morceaux. Emincer la coriandre.
- Tailler le poulet en petits dés.
- Ecraser la pomme de terre à la fourchette.
- Faire revenir dans l'huile chaude les oignons et le poulet. Ajouter la carotte, l'ail, le gingembre et le curry. Laisser cuire quelques minutes en mélangeant.
- Mettre le mélange dans un saladier. Ajouter la coriandre et la pomme de terre écrasée.
- Bien mélanger. Assaisonner et rectifier si besoin.
- Couper les feuilles de brick en 2. Badigeonner la feuille de beurre fondu. Déposer la préparation et plier la feuille de brick pour former les samossas. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Laisser cuire 15 min. environ à 200°C. Servir chaud.



Recette du guacamole :

Vous avez besoin de :

- 2 avocats
- 1 citron vert
- Epices pour guacamole
- 1 petite échalote
- 1 tomate
- Chips de maïs épicée



Préparez le matériel suivant :

Un saladier, un presse-citron, une fourchette, une planche à découper, un couteau et une plaque à débarrasser.

Lavez-vous les mains et commencez la recette...

Décontaminer les avocats, le citron et la tomate.

Couper l'échalote et la tomate en petits dés.

Presser le citron vert.

Couper les avocats en deux et récupérer la pulpe à l'aide d'une cuillère à soupe.

Dans un saladier, écraser l'avocat avec la fourchette. Ajouter les épices, le jus de citron, l'échalote et la tomate. Bien mélanger.

Rectifier l'assaisonnement et laisser reposer au frais pendant une heure au moins. Servir frais avec des chips de maïs épicée.



L'entrée, « les gambas bullent alors que les agrumes se pressent ». *Il s'agit d'un ceviche de gambas aux agrumes. Le ceviche est un plat typiquement péruvien fait à partir de poisson ou fruits de mer extrêmement frais, marinés dans du jus de citron vert et du piment. Nous vous proposons ici une recette revisitée avec du gingembre et de la coriandre fraîche.*



Recette du ceviche de gambas aux agrumes :

Vous avez besoin de :

- 800 g de gambas crues
- 8 citrons verts
- 4 oranges
- 2 pamplemousses
- 4 échalotes
- Du gingembre
- De la coriandre fraîche lavée
- Du piment de Cayenne, sel et mélange 5 baies.



Préparez le matériel suivant :

Une plaque à débarrasser, une planche à découper, un couteau, un presse-citron et un saladier.

Lavez-vous les mains et commencez la recette...

Décontaminer les agrumes. Eplucher le gingembre et émincer la coriandre.

Couper les échalotes en petits cubes.

Presser le jus des citrons verts, de 2 des 4 oranges et d'un des 2 pamplemousses.

Peler à vif les 2 oranges et le pamplemousse restant. Prélever les segments des 2 agrumes et les couper en petits dés. Réserver.

Eplucher les gambas et retirer le tube sur le dos.

Couper les gambas en 3 ou 4 morceaux.

Dans un saladier, mettre les gambas à mariner dans le jus d'agrumes. Ajouter tous les ingrédients. Saler et assaisonner avec du piment et un mélange 5 baies. Bien mélanger. Filmer et laisser mariner au frais pendant au minimum 2 à 3 heures.



Le plat, « Emincé de poulet aux saveurs exotiques et son riz parfumé ». Nous vous proposons un poulet thaï à la citronnelle. C'est un poulet cuisiné avec du lait de coco dans lequel on fait infuser des feuilles de citron et de la citronnelle. On y ajoute aussi de la pâte de curry rouge. Il est servi avec un riz parfumé.



Recette du poulet

Vous avez besoin de :

- 8 escalopes de poulet
- 3 boîtes de lait de coco
- $\frac{1}{2}$ de litre de bouillon de volaille
- 4 tiges de citronnelle
- 8 feuilles de citron
- 1 poivron rouge décontaminé
- 2 c.à.c de pâte de curry rouge
- Huile, sel poivre
- Basilic surgelé



Préparez le matériel suivant :

Une plaque à débarrasser, une planche à découper, un couteau, une sauteuse, une spatule, chinois.

Lavez-vous les mains et commencez la recette...

- Emincer les tiges de citronnelle et les feuilles de citron. Réserver.
- Emincer le poivron rouge
- Faire chauffer le lait de coco et le bouillon de volaille. Ajouter la citronnelle et les feuilles de citron ainsi que la pâte de curry rouge. Laisser infuser sur feu doux en remuant de temps en temps pendant 15 à 20 minutes. Passer le mélange au chinois.
- Emincer les filets de poulet. Réserver au frais si besoin.

- Dans une poêle, faire revenir le poulet et le poivron sans le laisser colorer. L'ajouter au lait de coco. Laisser cuire pendant quinze minutes sur feu doux. Maintenir à température.
- Dresser. Parsemer d'un peu de basilic haché. Servir très chaud avec du riz parfumé



Le dessert, « Quand le chocolat s'éclate avec la cardamome, la vanille fond de plaisir ». Il s'agit d'un gâteau moelleux au chocolat aromatisé avec de la cardamome servi chaud et accompagné d'une glace à la vanille maison.



Recette du Gâteau coulant au chocolat et à la cardamome :

Vous avez besoin de :

- 320 g de chocolat
- 280 g de sucre en poudre
- 140 g de farine
- 8 œufs
- 300 g de beurre
- 40 gousses de cardamome



Préparez le matériel suivant :

Une plaque à débarrasser, calotte acier, 1 couteau d'office, 1 casserole, 1 fouet, pilon, ramequin alu.

Lavez-vous les mains et commencez la recette...

- Battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Faire fondre le chocolat et le beurre coupé en morceau dans une calotte en acier au bain marie. Hors du feu, ajouter la farine et mélanger avec la spatule
- Ajouter en deux fois, le mélange chocolat-beurre fondu dans le mélange œufs-sucre. Bien mélanger pour obtenir une préparation homogène.
- Ecraser les graines de cardamome au pilon. Les ajouter à la préparation.
- Beurrer les ramequins en alu et verser la préparation dedans. Réserver en chambre froide en filmant les préparations
- Avant le service, faire cuire au four à 180°C pendant 8 à 9 minutes. Laisser refroidir 1 à 2 minutes.
- Démouler, en faisant attention, et en déchirant l'alu et dresser le gâteau sur une assiette accompagnée de la glace à la vanille.



Recette de la glace à la vanille

Vous avez besoin de :

- 70 cl de lait entier
- 30 cl de crème fleurette
- 230 g de sucre semoule
- 12 jaunes d'œufs
- 4 gousses de vanille

Préparez le matériel suivant :

Une plaque à débarrasser, une casserole, une spatule, un saladier, un fouet, un thermomètre, un tamis et une sorbetière.

Lavez-vous les mains et commencez la recette...

- Casser les œufs en séparant le blanc des jaunes (les blancs d'œufs serviront à une autre recette).
- Verser le lait et la crème liquide dans une casserole. Fendre les gousses de vanille dans la longueur et gratter l'intérieur des gousses avec la pointe du couteau. Déposer les grains et les gousses dans le lait. Mettre le mélange chauffer. Puis ajouter la moitié du sucre. Fouetter les jaunes d'œuf avec le reste du sucre. Ajouter le lait bouillant. Mélanger puis remettre le mélange dans la casserole et faire cuire à feu doux jusqu'à ce que la crème épaississe un peu en remuant sans arrêt sur feu doux (attention le mélange ne doit pas bouillir. T°C max 75°C)
- Dès que la crème devient onctueuse, la retirer immédiatement du feu et verser la préparation dans un saladier en la tamisant. Donner un coup de fouet pour lisser la crème. Filmer et faire refroidir en cellule de refroidissement.
- Faire glacer en sorbetière et réserver au congélateur.

