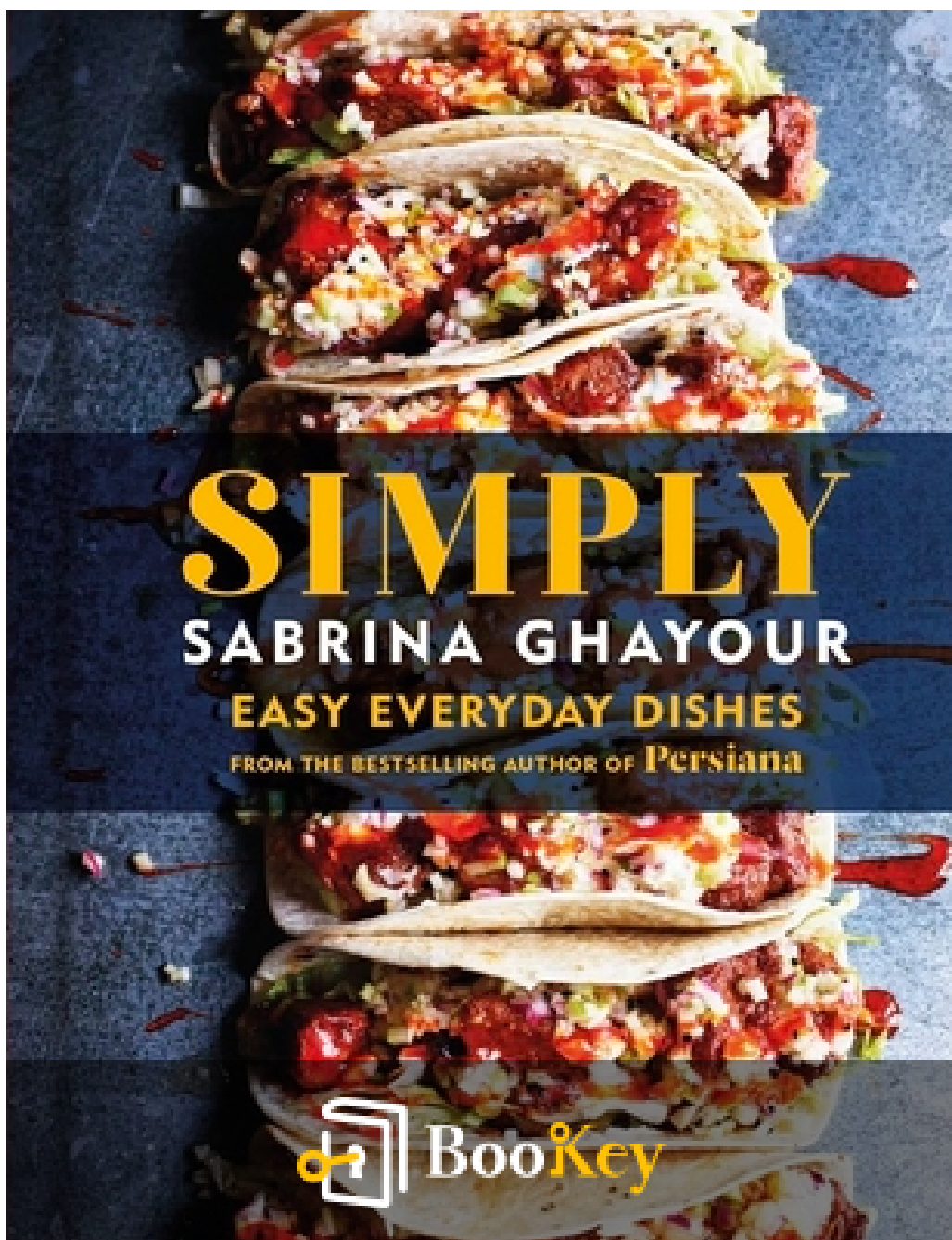


Simple PDF (Copie limitée)

Sabrina Ghayour



Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

Simple Résumé

Des repas sans effort pour un quotidien savoureux

Écrit par Books1

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

À propos du livre

Dans "Simply," Sabrina Ghayour vous invite à embarquer dans une aventure culinaire qui démythifie l'art de la cuisine inspirée de la Perse, la rendant accessible et séduisante pour tous, quels que soient leurs niveaux de compétences. Cette collection de recettes vibrantes met en valeur la fraîcheur et les saveurs généreuses des ingrédients du Moyen-Orient, associés à des touches contemporaines, conçues pour transformer les repas quotidiens en festins extraordinaires. Grâce à des instructions simples et sans effort, ainsi qu'à l'infusion de la passion et de l'expertise de Ghayour, "Simply" transforme ce qui semble complexe en une délicieuse simplicité. Que vous savouriez un plat d'agneau juteux, un ragoût épicé aromatique ou que vous vous laissiez tenter par des douceurs irrésistibles, vous vous retrouverez plongé dans un monde où la sophistication culinaire et la simplicité s'unissent, apportant joie à votre cuisine et chaleur à votre table. Savourez la redécouverte de la magie cachée dans des ingrédients simples et appréciez le voyage enchanteur que "Simply" vous propose.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

À propos de l'auteur

Sabrina Ghayour est une chef renommée et une auteure à succès, reconnue pour sa contribution exceptionnelle à la cuisine du Moyen-Orient. Née à Téhéran et vivant au Royaume-Uni, sa passion culinaire a pris naissance au cœur de la cuisine familiale, où des plats parfumés regorgeaient des saveurs de son héritage persan. Au fil des ans, elle a su se constituer une solide communauté de fans grâce à son style de cuisine à la fois accessible et innovant, qui marie recettes traditionnelles du Moyen-Orient et touches contemporaines. Sabrina est largement appréciée pour sa présence chaleureuse et engageante, tant dans ses livres de cuisine populaires que lors de ses apparitions à la télévision et dans les festivals culinaires. Raconteuse d'histoires culinaires charismatique, elle tisse une tapisserie vibrante de ses racines culturelles dans chaque plat, invitant les amateurs de cuisine à découvrir les saveurs et les textures variées du Moyen-Orient dans leur propre cuisine.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg



Essayez l'appli Bookey pour lire plus de 1000 résumés des meilleurs livres du monde

Débloquez **1000+** titres, **80+** sujets

Nouveaux titres ajoutés chaque semaine



Aperçus des meilleurs livres du monde



Essai gratuit avec Bookey



Liste de Contenu du Résumé

Chapitre 1: Manger sans effort

Chapitre 2: Traditions revisitées

Chapitre 3: Le creuset

Chapitre 4: Quelque chose de spécial

Chapitre 5: Gâteaux, pâtisseries et douceurs

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

Chapitre 1 Résumé: Manger sans effort

Dans cette collection variée et savoureuse de recettes, nous découvrons une gamme de plats qui célèbrent la richesse de différentes cuisines, mettant en avant des influences du Moyen-Orient et de la Méditerranée. Chaque recette est conçue pour capturer un profil de saveur unique, passant de l'acidité de la grenade à la terreur du cumin, créant ainsi une expérience culinaire immersive.

Apéritifs et plats légers :

Le livre débute par une exploration des herbes et des épices, comme le thym et le za'atar, utilisées pour rehausser la douceur naturelle des tomates rôties servies avec du yaourt grec. Ce plat donne le ton à des combinaisons de saveurs simples mais percutantes. Les Pizzettes Mozzarella, Olive et Za'atar, inspirées des cuisines libanaise et italienne, offrent une collation fusion rapide et délicieuse à base d'ingrédients simples comme des mini tortillas et de la mozzarella.

Soupes :

La Soupe de Chou-fleur au Cumin réchauffe avec sa profondeur surprenante, tandis que la Soupe de Carottes Épicées au Tamarin équilibre la douceur des carottes avec l'acidité du tamarin. Ces soupes montrent comment des

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

ingrédients modestes peuvent se transformer en hors-d'œuvre riches et décadents.

Pains et toasts salés :

Les Toasts au Parmesan épicés au Curry offrent une alternative savoureuse et croustillante au pain perdu traditionnel, parfaite avec les soupes mentionnées. Chaque bouchée témoigne de la polyvalence d'épices comme la poudre de curry et le poivre de Cayenne, qui rehaussent la richesse umami du fromage Parmesan.

Délices de volaille :

Pour des bouchées plus consistantes, les Ailes de Poulet aux Dattes et au Gingembre combinent douceur collante et caractère épicé pour une expérience de finger food inoubliable, tandis que le Poulet Vert avec sa marinade herbacée procure un repas frais et aromatique, idéal pour des wraps ou des salades.

Plats végétariens et véganes :

Les plats à base de légumes sont nombreux, avec des Courgettes Grillées et une Purée de Haricots Cannellini qui offre une présentation texturée et savoureuse des produits de saison. La Purée de Haricots Cannellini, associée

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

à du citron confit et du tahini, montre comment les légumineuses peuvent servir de toile pour des saveurs audacieuses.

Plats principaux copieux :

Les amateurs de viande apprécieront des recettes comme le Poussin Spatchcock aux Épices, une alternative à cuisson plus rapide au poulet rôti traditionnel. Les Boulettes de Viande Glacées au Mélasse de Grenade et au Miel proposent une parfaite alliance de saveurs sucrées et aigres, inspirées de l'Asie. Côté fruits de mer, le Saumon Rôti aux Épices et au Yaourt illustre la facilité et la saveur du poisson rôti à haute température, aboutissant à des intérieurs juteux et une extérieure joliment carbonisée, enrichie d'épices.

Salades créatives :

Il n'y a pas de pénurie de salades inventives, chacune conçue pour être à la fois un plat et un accompagnement. La Salade de Haricots Verts au Tahini, Citron Confit et Pignons de Pin exemplifie comment les haricots peuvent se transformer en salade avec des influences du Moyen-Orient. Tout aussi vibrante, la Salade de Concombre, Pomme Verte et Graines de Nigelle avec Feta combine des éléments sucrés, acidulés et crémeux pour une agréable pause rafraîchissante.

Gâteaux et pâtisseries :

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Enfin, la Tartelete de Betterave et Feta propose un délice végétarien enveloppé dans de la pâte feuilletée, à la fois réconfortant et sophistiqué. Et pour les amateurs de sucré, des plats comme les Nectarines Rôties au Labneh, Herbes et Miel brouillent la frontière entre le dessert et le salé, fusionnant la fruité avec une touche d'épices.

Chaque recette vise à être plus qu'un simple repas ; elles sont des expériences créées pour inviter les lecteurs à un voyage à travers des profils de saveurs qui peuvent être à la fois familiers et audacieux. La simplicité de la préparation encourage les cuisiniers de tous niveaux à expérimenter et à savourer le résultat vibrant de chaque plat.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

Pensée Critique

Point Clé: Ingrédients Simples, Saveurs Audacieuses : Élever les Bases

Interprétation Critique: Imaginez prendre ce qui est familier dans votre garde-manger et le transformer en quelque chose de profondément satisfaisant, simplement par l'art de combiner des saveurs audacieuses. Ce chapitre vous enseigne comment l'ordinaire peut devenir extraordinaire, vous inspirant à aborder la cuisine et la vie avec un esprit d'aventure. En utilisant des herbes et des épices comme le za'atar pour rehausser des ingrédients naturels tels que les tomates et le yaourt, vous créez une expérience culinaire qui satisfait non seulement le palais mais aussi l'âme. Cette perspective vous encourage à voir la vie quotidienne à travers un prisme de créativité, trouvant joie et beauté dans la simplicité et vous inspirant à expérimenter avec confiance, menant à de délicieuses surprises tant en cuisine que dans la vie.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 2 Résumé: Traditions revisitées

La sélection de recettes perses et du Moyen-Orient présentée ici met en avant les riches et diverses traditions culinaires de ces régions. Que vous soyez un cuisinier aguerri ou un novice en cuisine, ces recettes offrent un aperçu de la signification culturelle et des saveurs qui définissent les cuisines perses et du Moyen-Orient. Voici un aperçu qui combine histoire, ingrédients et préparation de chaque plat :

Maast-o-Esfenaj : Un classique persan qui associe épinards et yaourt, traditionnellement servi en plat principal ou en condiment plutôt que simplement en dip. Il incorpore de l'ail, des noix et du sumac pour une texture et une complexité de saveurs. Ce plat remet en question la perception occidentale du rôle du yaourt en cuisine.

Butternut Borani : Une étonnante variation utilisant de la courge butternut et du yaourt, ce plat inspiré de la cuisine persane met en évidence l'adaptabilité du yaourt au-delà de ses associations traditionnelles avec le concombre et les épinards. Garni d'aneth, de flocons de piment et de noix, il séduit par sa douceur inattendue et sa crémeux.

Hummus Vert : Une version colorée du hummus traditionnel, ce type est infusé avec des herbes fraîches comme le persil, la coriandre et l'estragon, lui conférant une saveur unique. Il est parfait pour tremper avec des légumes

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

crus ou comme tartinade pour les sandwichs.

Kofte d'Agneau et Menthe : Ces boulettes de viande turques sont assaisonnées de menthe séchée. Originaire d'Antakya, ces kofte sont simples à préparer et offrent des saveurs riches et satisfaisantes, à servir avec du yaourt et de la menthe.

Falafels Ultimes : Une version non traditionnelle des falafels, enrichie d'herbes et d'épices pour une saveur rehaussée. Idéaux à servir dans du pain pita avec une sélection d'accompagnements comme des légumes tranchés et des sauces.

Kabab Koobideh : Ce kebab persan emblématique, traditionnellement préparé avec de l'agneau, reflète la pratique historique des soldats persans grillant des viandes sur leurs épées. Ce plat souligne l'importance d'utiliser de la viande hachée avec une teneur élevée en graisse pour la jutosité et la saveur.

Tepsi Kebap : Ce plat turc, originaire d'Antakya, utilise une méthode de cuisson au four pour préparer des kebabs, garantissant une viande tendre et savoureuse. Il est facile à préparer et se marie bien avec du pain et du yaourt.

Tahchin : Un gâteau de riz persan traditionnel avec des couches de riz infusé au safran et de baies aigres. Malgré sa complexité, ce plat peut être

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

simplifié tout en offrant des saveurs riches et un attrait réconfortant.

Albaloo Polow : Ce plat de riz persan combine boulettes de viande et cerises aigres, illustrant la tendance persane à associer viande et fruits. C'est un choix coloré à servir avec des viandes rôties ou en plat principal.

Tahdig e Makaroni : En appliquant la technique du tahdig aux pâtes, ce plat persan donne aux spaghetti une croûte croustillante et convoitée, typique des plats de riz persans. Il combine du bœuf haché, de la purée de tomates et un mélange d'épices.

Le Bortsch de Maman Malek : Ce plat, profondément ancré dans le croisement culinaire persano-russe, propose une soupe de betterave et de chou avec du bœuf, parfaite pour des repas de famille réconfortants.

Cervelle de Mouton Braisée au Curcuma et Poivre Noir : Cuite avec du curcuma et des épices, la nuque d'agneau est une alternative abordable et savoureuse aux jarrets d'agneau, souvent servie avec du riz.

Kooftah Berenji : Un hommage à de nostalgiques souvenirs familiaux, ces boulettes de viande de riz et d'agneau aux pois cassés jaunes ont des saveurs réconfortantes et sont parfaites pour la cuisson en grande quantité.

Adas Polow : Un plat de riz festif avec des lentilles, des raisins et du

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

safran, adoré pour son profil sucré et salé. Il est souvent accompagné d'herbes et de noix.

Khoresh-e-Karafs : Un ragoût d'agneau et de céleri aux saveurs délicates, ce plat est cuit patiemment pour développer une texture tendre et un goût robuste, mettant en valeur la profondeur des ragoûts persans.

Boulettes de Viande de Blé Bourghul Épicées : Inspirées d'un favori turc, ces boulettes de viande de blé bourghul et d'agneau dans une sauce tomate offrent une touche épicée, idéales à servir avec des pâtes beurrées.

Naan-o-Paneer-o-Sabzi : Un plateau de fromages persans avec une simple sélection d'herbes, de fromage et de pain. C'est un plat d'entrée classique dans les repas persans, accueillant les invités avec sa fraîcheur et sa simplicité.

Ces recettes, ensemble, dessinent un tableau d'une tapisserie culinaire vibrante, reflétant à la fois les traditions anciennes et les innovations modernes, garantissant que chaque plat raconte une histoire de patrimoine culturel et de plaisir gustatif.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Pensée Critique

Point Clé: Acceptez l'Inattendu

Interprétation Critique: La leçon marquante du Chapitre 2 peut profondément inspirer votre vie en vous enseignant à accueillir des combinaisons et des résultats inattendus. Tout comme dans les cuisines perses et moyen-orientales, où des associations inhabituelles comme les cerises aigres avec des boulettes de viande créent des saveurs extraordinaires, la vie aussi réserve des surprises qui peuvent mener à des expériences enrichissantes. Ouvrez votre esprit à différentes possibilités et reformulez les défis en opportunités pour explorer de nouveaux chemins. En savourant l'inattendu, vous développez une perspective dynamique qui énergise votre parcours, transformant chaque moment en une aventure curieuse et savoureuse.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

Chapitre 3 Résumé: Le creuset

Voici la traduction en français des descriptions de plats :

1. Pancakes de Courgette & Origan : Inspirés du mûcver turc, ces pancakes sont un régal pour le petit déjeuner ou le brunch, combinant la feta salée et le miel sucré. Les ingrédients essentiels incluent des courgettes, des œufs, de la levure chimique et des flocons de chili pul biber pour une touche épicée. Servis chauds avec de la feta émietlée et un filet de miel, ils mettent en valeur le contraste entre le salé et le sucré.

2. Wraps de Laitue au Poulet Harissa : Ces wraps, une fusion ludique de saveurs sucrées et épicées, sont parfaits pour un repas en extérieur par temps chaud. Du poulet poché effiloché et des légumes frais comme des haricots et des carottes sont mélangés avec des nouilles de riz et une vinaigrette à la harissa. Le tout est relevé avec de la coriandre, du zeste de citron vert et de la sauce soja, faisant de ce plat une option appétissante à partager.

3. Ailes de Poulet à la Harissa et au Citron Vert : Inspirées des ailes de poulet à la sauce de poisson thaïlandaise, ces ailes sont frites pour obtenir une croûte croustillante et une chair tendre. Enrobées d'une sauce à base de sauce de poisson, miel, harissa rosée et citron vert, elles offrent un mélange de saveurs sucrées, épicées et acidulées.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

4. Kebabs d'Agneau, Cumin, Coriandre & Chili : Inspirés des kebabs d'agneau pakistanais traditionnels, cette version maison associe un agneau bien assaisonné à des épices aromatiques, cuisinées sur une poêle ou au four pour plus de commodité. Rehaussés d'ail, de coriandre et de flocons de chili, ils se marient à merveille avec une sauce au yaourt rafraîchissante.

5. Melts d'Agneau Épicé, Dattes, Pignons & Feta : Alliant agneau épicé et dattes sucrées, ces melts offrent un parfait équilibre de saveurs lorsqu'ils sont accompagnés de feta crémeuse. Enveloppés dans des tortillas de farine et grillés au four, ils présentent une union irrésistible entre le salé et le sucré, saupoudrés de flocons de chili pul biber.

6. Wraps de Laitue aux Koftas de Harissa : Inspirés des koftas d'agneau nord-africains, ces boulettes sont enrichies de harissa et d'herbes, servies dans des feuilles de laitue fraîches, accompagnées d'un yaourt au citron confit. Cette combinaison de saveurs épicées et citronnées donne un plat rafraîchissant idéal en entrée ou en plat léger.

7. Polow-e-Bademjan-o-Felfel : Ce plat de riz infusé de tomates, accompagné d'aubergines frites et de poivrons, est végétarien grâce à l'utilisation d'huile. Le mélange d'épices semblable à un curry rehausse les notes terreuses de l'aubergine, rondes avec de la purée de tomate, assurant un repas riche en saveurs.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

- 8. Tartines de Bœuf avec Beurre à l'estragon & Paprika:** Un plat délicieusement difficile à manger gracieusement, mettant en vedette un steak de contre-filet avec un beurre épicé, servi sur du pain grillé avec des tomates confites et une pointe de fenouil.
- 9. Pide Bœuf Paresseux & Oignons Caramélisés:** Cette variante simple du pide turc utilise une pâte feuilletée surgelée. Rehaussé d'oignons caramélisés et de bœuf haché épicé, il sert une délicieuse part de réconfort avec un minimum d'effort, parfait pour ces journées de cuisine paresseuse.
- 10. Soupe d'Agneau, Tomate & Orge:** Dérivée de la cuisine persane, cette soupe copieuse, semblable à un ragoût, associe de l'agneau tendre à de l'orge et des tomates pour un plat réconfortant en un seul pot. Ses saveurs robustes sont rehaussées d'herbes et d'une touche de citron.
- 11. Soupe de Concombre & Pistaches Bien Froid :** Inspirée de l'ajo blanco espagnol, cette soupe apporte une touche persane avec des pistaches, du concombre et des herbes aromatiques. Bien mélangée, c'est une préparation rafraîchissante—meilleure servie froide comme entrée.
- 12. Salade de Tomate & Cacahuètes avec Vinaigrette au Tamarind, Gingembre & Miel :** L'acidité douce du tamarin mélangée au miel et au gingembre offre une vinaigrette subtile mais savoureuse pour une simple



salade de tomates et cacahuètes, ajoutant une profondeur inattendue avec une pointe de douceur.

13. Salade de Maïs Sucré, Haricots Noirs & Avocat : Cette salade savoureuse et épicée enrichit des éléments mexicains avec la touche aromatique inattendue des feuilles de citron kaffir, offrant un plat frais et vibrant caractérisé par un mélange de textures et de goûts.

14. Aubergines Grillées avec Sauce aux Poivrons Rouges, Chili & Noix : Les aubergines sont grillées et accompagnées d'une sauce semblable à la Romesco. Riche en saveur, ce plat peut être vivifié avec des olives et des noix hachées, apportant des textures et des saveurs copieuses.

15. Pastèque, Olives Noires & Feta avec Vinaigrette au Cayenne, Miel & Citron Vert : Alliant les classiques Méditerranéens orientaux de la pastèque et de la feta, ce plat prend une nouvelle texture avec de la feta râpée congelée, unifiée par une vinaigrette sucrée et épicée.

16. Curry de Poulet Maison Ghayour : Ce curry 'spécial maison' trouve un équilibre harmonieux entre les épices et le poulet juteux, permettant une polyvalence de protéines—remplaçant le poulet par des crevettes ou des légumes selon les préférences et les besoins alimentaires.

17. Poulet Colle Harissa, Sésame & Pistaches : Avec son goût distinctif

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

collant et noisette, le plat est préparé avec du poulet cuit dans la cannelle et la harissa, puis garni de graines de sésame et de pistaches. C'est une recette facile qui rappelle les préparations cantonaises mais avec des influences persanes.

18. Borek Chorizo, Fromage de Chèvre & Cumin : Des paquets de filo remplis de chorizo épicé et de fromage de chèvre allient des saveurs méditerranéennes, portées par les notes terreuses du cumin, et promettent une indulgence réconfortante grâce à la texture riche de la pâte.

19. Pâtes à l'Agneau & Cumin à la Route de la Soie : Au milieu d'un mélange éclectique d'épices, ce plat insuffle une vie culinaire aux pâtes en utilisant des épices typiquement moyen-orientales. Une combinaison apparemment peu conventionnelle, mais qui offre un coup de fouet mémorable.

20. Cakes de Poisson Parfumés avec Mayonnaise au Citron Confit : Du poisson blanc est associé à une purée d'herbes bien assaisonnée, pané et doré, avec une mayonnaise au citron confit offrant un contrepoint acidulé à la texture riche des cakes de poisson.

21. Ragoût de Poisson, Gombo & Tamarind : Un hommage à la gastronomie d'Asie du Sud-Est, ce plat utilise le tamarin acide pour souligner les saveurs principales du ragoût—gombo et poisson

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

blanc—offrant un repas copieux qui transporte les convives vers des rivages tropicaux.

22. Riz Épicé aux Fruits de Mer, Noix de Coco & Gingembre: Ce plat tout-en-un rend hommage à la paella espagnole, utilisant du lait de coco pour enrichir un mélange de riz épicé au gingembre, magnifiquement accompagné de calamars et de crevettes pour un plat principal savoureux.

Chaque recette incarne une fusion de cultures et de saveurs, tissées avec des réflexions personnelles issues d'explorations culinaires, réalisant un voyage culinaire vibrant à travers des épices aromatiques et des ingrédients diversifiés.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Pensée Critique

Point Clé: Célébration de la diversité culinaire

Interprétation Critique: Dans le Chapitre 3 de "Simply," Sabrina Ghayour présente une tapisserie vibrante de cuisines du monde qui vous encourage à vous libérer des normes culinaires. En incorporant des saveurs internationales dans des recettes traditionnelles, elle vous invite à vous lancer dans votre propre aventure gastronomique. Ce point clé souligne la beauté de l'exploration des traditions culinaires variées, vous inspirant à accueillir l'inconnu et à intégrer de nouvelles techniques et ingrédients dans vos repas quotidiens.

Témoigner de ces saveurs interculturelles se dévoiler dans la cuisine élargit non seulement votre palais, mais approfondit également votre appréciation de l'interconnexion des cuisines du monde. En expérimentant avec des épices exotiques et des combinaisons inattendues, vous développez un sens de la créativité et un lien avec les cultures mondiales, favorisant à la fois la croissance personnelle et l'expérience commune autour de repas partagés. Cette diversité culinaire enrichit la cuisine quotidienne, suscitant curiosité et passion, faisant de chaque plat un délicieux rappel de la richesse et de la variété de notre monde.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 4: Quelque chose de spécial

Le chapitre que vous avez fourni est une collection de recettes uniques et vibrantes, capturant une variété de saveurs et de techniques culinaires issues de différentes cultures. Il commence par une introduction aux Wraps de Morue Croquante, un plat conçu pour séduire même ceux qui sont hésitants face au poisson, réalisé en faisant frémir des morceaux de morue enrobés d'un mélange de farine assaisonnée, agrémentés d'une salsa piquante et d'une mayonnaise au harissa et au citron vert. Le chapitre se poursuit avec diverses recettes, chacune offrant une expérience gustative différente.

Pour mettre en avant les tendances et les ingrédients, nous avons des Brochettes de Pêches Collantes & Halloumi, qui dévoilent l'onctuosité du fromage halloumi associée à la douceur de la confiture d'abricot ou de pêche. Les Crevettes Croquantes suivent avec une panure épicée et savoureuse, servies avec une sauce à la mangue et aux tomates, nous rappelant des plats similaires comme les calmars au sel et au poivre, mais avec une touche innovante.

Ensuite, le voyage culinaire explore une gamme diversifiée de plats : les Wraps de Porc Épicé avec Salsa de Pomme Verte combinent l'association traditionnelle de porc et de pomme avec une note épicée exotique. Les Pâtisseries au Poulet & Abricot mélangent le salé et le sucré, offrant une tarte réconfortante, surtout dans un pays réputé pour ses telles créations

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

culinaires. Les options végétariennes et véganes sont également bien représentées avec des plats comme la Salade de Poire, Pois Chiches & Laitue Verte avec Vinaigrette au Harissa et Sirop d'Érable, qui défie et équilibre des saveurs audacieuses, et la Salade de Chou-Fleur & Asperges avec Riz Noir, connue pour ses couleurs vives et sa riche teneur en nutriments.

Les Panais Rôtis, préparés avec une sauce au yaourt tahini, de l'huile d'herbes et des graines de grenade, visent à élargir l'acceptation des panais au-delà du légume de fête. Un autre plat coloré, la Salade de Fraises, Fromage de Chèvre Crémeux & Pistaches, capture une combinaison rafraîchissante d'éléments sucrés, crémeux et croustillants.

En plongeant plus profondément dans les saveurs, il y a la Salade de Chicorée Épicée & Poivrons Rôtis aux Oranges & Anchois, une incarnation de saveurs contrastées mais complémentaires. La Salade d'Aubergine Fumée, Tomate, Tamarinde & Cacahuètes suit la tradition du Moyen-Orient avec une nouvelle interprétation. Pour les amateurs de plats copieux, le Ragoût de Porc Épicé offre un réconfort en tant que plat mijoté à la saveur profonde.

Pour continuer avec les protéines, l'Agneau Sauté aux Épices et le Steak Mariné avec Labneh présentent des plats sophistiqués mariant épices riches et viandes tendres. Les Crêpes de Bœuf Épicé encouragent à partager, parfaites pour une ambiance conviviale.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Enfin, le dessert ou un plat plus léger se termine par le Baklava aux Haricots Verts & aux Haricots à Yeux Noirs, une version salée de la pâtisserie classique, et le Calamar Grillé au Safran avec Piments & Citrons Brûlés, un plat rappelant les étés méditerranéens. Les Crevettes Pétard éclairent les

**Installez l'appli Bookey pour débloquent le
texte complet et l'audio**

Essai gratuit avec Bookey





Pourquoi Bookey est une application incontournable pour les amateurs de livres



Contenu de 30min

Plus notre interprétation est profonde et claire, mieux vous saisissez chaque titre.



Format texte et audio

Absorbez des connaissances même dans un temps fragmenté.



Quiz

Vérifiez si vous avez maîtrisé ce que vous venez d'apprendre.



Et plus

Plusieurs voix & polices, Carte mentale, Citations, Clips d'idées...

Essai gratuit avec Bookey



Chapitre 5 Résumé: Gâteaux, pâtisseries et douceurs

Le livre est une collection de recettes végétariennes uniques et inventives qui marient les saveurs traditionnelles du Moyen-Orient avec des touches contemporaines. Chaque chapitre se concentre sur un plat différent, présentant des combinaisons intrigantes d'ingrédients pour créer des expériences culinaires délicieuses. Voici un résumé de chaque chapitre :

1. ****Dattes farcies au fromage de chèvre grillé, pistaches et miel**** : Dans la culture du Moyen-Orient, les dattes ont une grande importance et se dégagent souvent avec des éléments salés. Cette recette associe le fromage de chèvre crémeux et doux avec des dattes, le tout rehaussé d'un filet de miel et de pistaches croquantes pour un équilibre sucré-salé.
2. ****Fool aux baies de barberry**** : Un dessert rapide et facile intégrant des baies de barberry, généralement peu utilisées dans les douceurs persanes à cause de leur goût acide. Ce fool simple combine de la crème fouettée et du yaourt grec avec une pâte de baies de barberry pour une touche acidulée, agrémenté de pistaches pour une texture supplémentaire.
3. ****Yaourt glacé au citron vert et poivre noir**** : Un rafraîchissant nettoyant de palais après le repas, ce yaourt glacé unit le citron vert acidulé à la pointe inattendue de poivre noir, créant un dessert revitalisant qui surprend et satisfait.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

4. ****Glace aux noix grillées et tahini**** : Cette glace allie des noix grillées aux saveurs riches et noisettées du tahini, résultant en un dessert crémeux à la fois indulgent et original. À déguster de préférence fraîchement turbinée pour sa texture onctueuse.
5. ****Gâteau de pain aux pommes, graines de pavot et citron**** : Un gâteau moelleux et fruité qui permet d'utiliser des pommes restantes qui ont peut-être perdu leur croquant. L'intégration de graines de pavot et une touche de zeste de citron ajoutent des couches de saveurs, le rendant parfait avec de la crème anglaise ou de la glace.
6. ****Sablés au safran et sésame**** : Inspiré des biscuits persans, ce sablé inclut les saveurs uniques du safran et du sésame. Les biscuits sont beurrés et friables, un mariage parfait avec une tasse de thé noir sucré.
7. ****Gâteau au pistache, citron et romarin**** : Utilisant des pistaches vertes riches en saveur, ce gâteau offre un mélange parfumé de zeste de citron et de romarin. Les amandes finement moulues fournissent une option sans gluten, couronnée d'un glaçage au citron pour une finition acidulée.
8. ****Brownies au tahini, amande et orange**** : Ces brownies sans gluten présentent une base au goût d'orange mêlée de tahini et d'amande pour plus de profondeur, équilibrée par des morceaux de chocolat pour un résultat



riche et moelleux.

9. ****Gâteau aux myrtilles, pistaches et noix de coco**** : Un gâteau combinant des éléments moelleux, noisettés et fruités, idéal à servir avec du thé. Cette recette est conviviale pour le partage, parfaite pour les rassemblements sociaux et pour impressionner les voisins.

10. ****Tiramisu au chocolat blanc, framboises et pistaches**** : Offrant une variante au tiramisu traditionnel, cette recette associe chocolat blanc et framboises avec des pistaches pour un dessert crémeux et noisetté, idéal pour conclure un repas.

11. ****Riz au lait au curcuma, orange et noix de coco**** : Ce riz au lait crémeux équilibre la nature aromatique du curcuma avec du lait de noix de coco parfumé à l'orange, offrant un dessert unique et sucré typiquement apprécié comme collation.

12. ****Petits pains au cheddar et za'atar**** : Des petits pains salés incorporant du fromage avec du za'atar, un mélange d'épices du Moyen-Orient, créant des petits pains polyvalents parfaits pour des sandwichs ou comme accompagnements de dîner.

13. ****Pain épicé à la coriandre et à la feta**** : Un pain qui intègre de la coriandre fraîche et des morceaux de feta crémeuse, rehaussé par des graines

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

de coriandre et de cumin. C’est une recette de pain sans chichis qui donne un pain chaud et savoureux, à servir de préférence avec du beurre salé.

Chaque recette met en valeur la polyvalence des ingrédients et la créativité de l'auteur, alliant l'influence persane à une perspective culinaire moderne.

Chapitre	Recette	Description
1	Dattes farcies au fromage de chèvre torché, pistaches et miel	Une délicieuse combinaison sucrée-salée alliant fromage de chèvre crémeux, dattes, miel et pistaches, reflet de la culture moyen-orientale.
2	Fool aux baies de berbérís	Un dessert acidulé à base de baies de berbérís mélangées à de la crème fouettée et du yaourt grec, garni de pistaches pour le croquant.
3	Yaourt glacé au citron vert et au poivre noir	Un dessert vivifiant alliant le goût acidulé du citron vert et le piquant du poivre noir pour un rafraîchissant nettoyeur de palais.
4	Glace crémeuse aux noix rôties et tahini	Un dessert crémeux et noisette mettant en vedette des noix rôties et du tahini, à servir de préférence fraîchement turbinée.
5	Gâteau de pain aux pommes, graines de pavot et citron	Un gâteau moelleux et fruité avec des graines de pavot et du zeste de citron, idéal accompagné d'une crème anglaise ou de glace.
6	Sabler à la safran et au sésame	Des biscuits beurrés inspirés de la cuisine persane, avec du safran et du sésame, parfaits avec un thé noir sucré.
7	Gâteau à la pistache, citron et romarin	Un gâteau sans gluten alliant pistaches, zeste de citron et romarin, recouvert de glaçage au citron.



Chapitre	Recette	Description
8	Brownies au tahini, amande et orange	Des brownies sans gluten avec orange, tahini, amande et morceaux de chocolat pour une gourmandise riche et moelleuse.
9	Gâteau aux myrtilles, pistaches et noix de coco	Un gâteau qui marie des éléments moelleux, noisette et fruité, parfait pour des goûters entre amis.
10	Tiramisu au chocolat blanc, framboises et pistaches	Une variation du tiramisu traditionnel avec du chocolat blanc, des framboises et des pistaches pour un dessert crémeux.
11	Riz au lait au curcuma, orange et noix de coco	Un riz au lait unique alliant le curcuma à du lait de coco parfumé à l'orange.
12	Petits pains au cheddar et za'atar	Des petits pains salés savoureux au fromage et épicés au za'atar, parfaits pour des sandwiches ou un dîner.
13	Pain épicé à la coriandre et feta	Un pain avec de la coriandre fraîche, de la feta et des épices, idéal avec du beurre salé.

