












Cuisine Grecque

La cuisine Grecque est considérée comme une cuisine méditerranéenne qui utilise beaucoup l'huile d'olive, ce qui en fait la caractéristique principale.

Les olives , le fromage (feta), les aubergines , les courgettes  et le yaourt  sont une part très importante de cette cuisine.


On utilise beaucoup les noix, le miel et la pâte filo  pour la confection des desserts. De plus, les légumes ont un rôle très important dans l'alimentation grecque et parmi les favoris on retrouve les tomates, l'aubergine, les courgettes, les pommes de terre, les haricots verts, le gombo , les poivrons et les oignons.

La cuisine grecque utilise certains aromates de façon plus marquée que dans d'autres cuisines méditerranéennes, comme l'origan, la menthe, le persil, l'aneth et le laurier mais aussi d'autres herbes et épices, tels que le basilic, le thym et le fenouil

Le climat et le terrain ont tendance à favoriser l'élevage des chèvres et des moutons . Les plats de viande bovine sont rares  et seront la plupart du temps apprêtés en viande hachée. Les plats de poissons sont communs sur les régions côtières et les îles. 

Voici une liste de plats traditionnels grecs :

- le souvlaki,
- le gyros,
- le pita
- La salade grecque : faite principalement de tomate, salade et concombres, oignons rouges, fromage féta et olives de Kalamata servie avec de l'huile d'olive.
- Salade d'artichauts : artichauts, filet de citron, huile d'olive, sel et poivre
- Salade de betteraves
- Salade de pissenlits

Parler de la cuisine grecque c'est aussi parler des fromages. Ceux-ci présents sur la table accompagnent de très nombreux plats. L'une des caractéristiques du fromage grec est qu'il est principalement fait à base de lait de brebis ou de chèvres. Le plus célèbre des fromages grecs, réputé mondialement, est la Feta. 

La cuisine grecque a la spécificité d'être "proche de la nature". Trop de raffinement est généralement considéré comme contraire à l'esprit chaleureux de la cuisine grecque, il faut donc garder la simplicité en cuisine.

Laissez-vous surprendre par cette cuisine haute en saveur!


http://fr.wikipedia.org/wiki/Cuisine_grecque

Salade grecque

Inspiré de : Recettes Ricardo : <http://www.ricardocuisine.com/recettes/5551-salade-grecque>



Portions : 4 portions

Ingrédients	Quantité	Préparation
Olives noires dénoyautées	½ boîte	<ul style="list-style-type: none">Couper tous les légumes et les mettre dans un bol;Ajouter la vinaigrette  Truc : Pour que l'oignon soit moins fort, faites-le tremper dans un bol d'eau froide environ 10 minutes
Tomates coupées en cubes	4 unités	
Concombre en cube	1 unité	
Fromage feta en dés	¾ tasse	
Piment vert en cube	1 unité	
Oignon rouge émincé	½ tasse	

Nom de la recette : Vinaigrette pour salade grecque

Portions : 4 portions

Ingrédients	Quantité	Préparation
Persil ciselé	2 c. à soupe	<ul style="list-style-type: none">Mélanger tous les ingrédients dans un bol à l'aide d'un fouet;Verser sur la salade
Huile d'olive	3 c. à soupe	
Jus de citron	2c. à soupe	
Moutarde de Dijon	1 c. à thé	
Origan séché	½ c. à thé	
Sel et poivre	Au goût	



Aubergines roulées au jambon

Inspiré de : <http://www.cuisineaz.com/recettes/aubergines-roulees-au-jambon-cru-60841.aspx>

Portions : 6 portions



Ingrédients	Quantité	Préparation
Aubergine	1 grosse unité	<ul style="list-style-type: none">• Préchauffer le four à 350 °C;• Laver et couper l'aubergine en tranche mince sur la longueur;• Poêler les tranches d'aubergines dans un peu d'huile, environ 2 minutes chaque côté. Une fois bien dorées, essorez-les sur du papier absorbant;• Couper le fromage et le jambon en lanières. Les placer sur chaque tranche d'aubergine et rouler;• Saupoudrer de parmesan et mettre au four environ 10 minutes. <p>Truc : Utiliser des cure-dents pour faire tenir les rouleaux pendant la cuisson.</p>
Mozzarella en tranche	¼ brique	
Jambon en tranche mince	6 unités	
Parmesan râpé	4 c. à thé	
Huile d'olive	1c. à soupe	
Cure-dents	1 boîte	






Cuisine Japonaise



Elle est constituée de poissons, de riz ou de nouilles, de légumes et d'algues. Les plats les plus typiques sont les sushis et sashimis, les nouilles, les plats à la sauce teriyaki, ainsi que le tofu .


Au Japon, la consommation de nourriture est organisée autour de 3 repas principaux :


- le petit déjeuner qui peut être traditionnel ou occidental,
- le repas de midi, qui est souvent dégusté rapidement sur les lieux de travail et l'école et parfois à des horaires décalés et est très souvent constitué de repas préparés à l'avance à la maison et emportés dans des **gamelles (bento)**, une boîte qui se présente sous la forme d'un coffret compartimenté qui permet de manger à l'extérieur de la maison.
- le repas du soir, qui est souvent plus traditionnel et respectueux de la tradition. Il est aussi habituel de manger le soir dans de petits restaurants ou bars





La boisson traditionnelle des Japonais est le thé , que l'on trouve souvent servi à volonté, chaud ou froid, dans les restaurants. Il est aussi courant de trouver des sodas au Japon et des boissons à base de thé.


La cuisine japonaise comprend une grande variété de pâtes et nouilles . Toutes ces pâtes peuvent être consommées chaudes ou froides suivant les saisons. Le riz  est à la base de l'alimentation japonaise. Le bol de riz blanc nature reste la base de la plupart des repas traditionnels.

Dans la cuisine japonaise, les soupes et bouillons sont consommés à chaque repas. 

Les plats de fruits de mer ou de poissons crus japonais sont sûrement les plats les plus emblématiques à l'étranger de la cuisine japonaise. Parmi les préparations les plus connues, on peut citer le sushi et sashimi. 

Pour fabriquer les sauces japonaises, on utilise différentes sauces de soja , du sucre, du sel et du vinaigre.

Le wasabi , moutarde verte proche du raifort, est le condiment le plus connu à l'étranger à cause du succès des sushis. C'est un assaisonnement traditionnel du sushi : il doit être dilué dans un peu de sauce soja , et le sushi est trempé dans ce mélange côté poisson pour respecter la manière japonaise de le consommer.

Le makisu , un petit tapis en fines tiges de bambou servant principalement à donner une forme de rouleau aux sushis ou aux omelettes.

Savez-vous pourquoi les japonais et les chinois mangent avec des baguettes ? 

« Une légende raconte qu'un empereur chinois qui redoutait qu'on ne l'assassine, fit interdire les couteaux et fourchettes. Afin d'éviter de manger avec les doigts, on inventa alors les baguettes ».

Une autre explication possible : « en Chine il est mal vu de servir de la viande non coupée et même impoli de laisser ses invités découper leur repas. Il n'y a donc que des petites bouchées dans l'assiette, très pratique à manger avec des baguettes. »

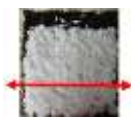
http://fr.wikipedia.org/wiki/Cuisine_japonaise

Sushis

Inspiré de : Recettes du Québec : <http://www.recettes.qc.ca>

Portions : 10-12 rouleaux (environ 80 morceaux)



Ingrédients	Quantité	Préparation
Carotte	3 unités	<ul style="list-style-type: none"> Faire cuire le riz (au minimum 5 heures avant la préparation des sushis); Couper les légumes sur le long à l'aide d'un couteau ou de l'économe à sushi en fines lanières; Sur le tapis de bambou, étendre une feuille d'algue (côté rugueux sur le dessus, lignes horizontales face à vous), ou de poulet en tranche, ou de feuille de riz; Étendre une petite couche de riz, laisser 5cm en haut sans riz. (truc : tremper les doigts dans un bol d'eau pour éviter que le riz colle) Placer les légumes sur le long à cet endroit. (rangée étroite)  Rouler le bambou sur lui-même en serrant un peu Dérouler pour enlever le tapis et couper en tranche avec un couteau tranchant et bien nettoyer avec un linge humide
Concombre	1 unité	
Avocat bien mûr	2 unités	
Simili poulet en tranche	Au goût	
Sauce soya	1 unité	
Vinaigre de riz	1 unité	
Gingembre marin	1 contenant	
Riz (kokuho rose)	1/3 sac	
Makisu (tapi de bambou)	1 unité	
Économe à Sushi (facultatif)	1 unité	
Algues Nori	Au goût	
Galette de riz	Au goût	

Nom de la recette : **Riz à sushis**

Portions : 10-12 rouleaux


Ingrédients	Quantité	Préparation
Eau	4 ¼ tasses	<ul style="list-style-type: none"> Laver le riz et l'égoutter durant 10 minutes; Faire bouillir l'eau; Mettre à feu doux, ajouter le riz et couvrir; Mijoter 5-6 minutes; Retirer du rond et laisser reposer jusqu'à évaporation; Dans une petite casserole, verser le vinaigre de riz, le sucre et le sel et chauffer quelques secondes pour dissoudre le sucre et le sel; Verser le mélange de vinaigre au riz chaud et mélanger
Riz kokuho rose	3 ¹ / ₃ tasses	
Vinaigre de riz	6 c. à soupe	
Sucre	5 c. soupe	
Sel	3 ½ c. à thé	



doucement. Laisser reposer.


Cuisine Indienne

La cuisine indienne est influencée par le végétarisme et la consommation de bœuf ou de porc est limitée par les interdits de l'hindouisme.


Les épices sont d'une grande importance dans la cuisine indienne. Beaucoup de plats en sauce sont fait à base de masala, un mélange d'épices qui caractérise chaque recette et qu'on nomme souvent curry ou cari. 

Parmi les épices utilisées :




- le curcuma, le gingembre , la coriandre, la noix de muscade, le cumin, la cannelle, le clou de girofle,

La noix de coco  , les pistaches, les amandes, l'eau de rose sont aussi des aliments cuisinés.


La viande surtout consommé est le poulet, le mouton, le poisson. En raison des interdits religieux, le bœuf et le porc sont peu cuisinés.

Les repas se prennent généralement accompagnés de toutes sortes de pains exemple, le pain *Naan*  que l'on retrouve de plus en plus à l'épicerie.

Généralement, les Indiens ne boivent que de l'eau pendant les repas et les boissons sont prises soient lors d'un apéritif ou comme "coupe-soif". Parmi les boissons les plus connues sont :

- Le Lassi, boisson à base de yaourt nature, sucré ou salé. 
- Le Chai, thé au lait sucré et parfois avec des épices (gingembre, cardamome ou cannelle,...) 
- Le café au lait sucré. 

Les indiens s'installent généralement sur une natte  pour manger à terre, les jambes croisées.

La nourriture est servie dans un thali  , une sorte de grande assiette en métal, dans laquelle deux ou trois coupelles sont remplies par les éléments liquides. Dans le sud du pays, le thali est constitué d'une grande feuille de bananier, arbre sacré. Le riz, les galettes, le pain, occupent le reste de la place du thali.

La nourriture est prise avec les doigts de la main droite, en confectionnant soit une boule de riz trempée dans les légumes ou avec un morceau de galette servant de cuillère pour se servir d'un autre plat. Dès le plus jeune âge, on apprend à manger ainsi.

http://fr.wikipedia.org/wiki/Cuisine_indienne

Raita de concombre

Inspiré de : Recettes Ricardo : <http://www.ricardocuisine.com/recettes/1010-raita>

Portions : 4 portions

Ingrédients	Quantité	Préparation
Tomate, coupée en dés	1 unité	<ul style="list-style-type: none">• Couper tous les légumes;• Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un bol;• Saler et poivrer au goût;• Réfrigérer• Servir avec le pain <i>Naan</i>
Poivron vert coupé en fines lanières	1 unité	
Concombre, coupé en dés	1 unité	
Oignon vert haché	1 unité	
Coriandre fraîche, ciselée	¼ tasse	
Yogourt nature 2%	½ tasse	
Pain <i>Naan</i>	½ par personne	
Moutarde de Dijon	1 c. à thé	
Sel et poivre	Au goût	



Lassi banane

Inspiré de : <http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette/352696-lassi-banane>

Portions : 4-5 petits verres

Ingrédients	Quantité	Préparation
Banane	2 unités	<ul style="list-style-type: none">• Peler les bananes, les couper en morceaux• Mettre dans le mélangeur les bananes, le yogourt, le lait et le miel;• Bien mélanger et déguster.
Lait	1 tasse	
Yogourt nature	1 tasse	
Miel	1 c. à table	
Mélangeur	1	



Tous les textes descriptifs des différents pays sont inspirés de :
http://fr.wikipedia.org/wiki/Wikipédia:Accueil_principal.

Pour le document intégral voir les sources au bas de chaque description de pays.