



Lifelong
Learning
Programme

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne.
Cette publication n'engage que son auteur et la Commission n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

This file is licensed under the Creative Commons Attribution
NonCommercial ShareAlike 3.0 Unported (CC BY-NC-SA 3.0)

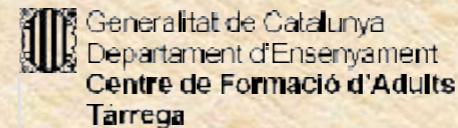


France: Aformac Europe

www.aformac.eu



Spain: Centre de Formació
d'Adults Tàrrrega



www.xtec.cat/cfatarrega



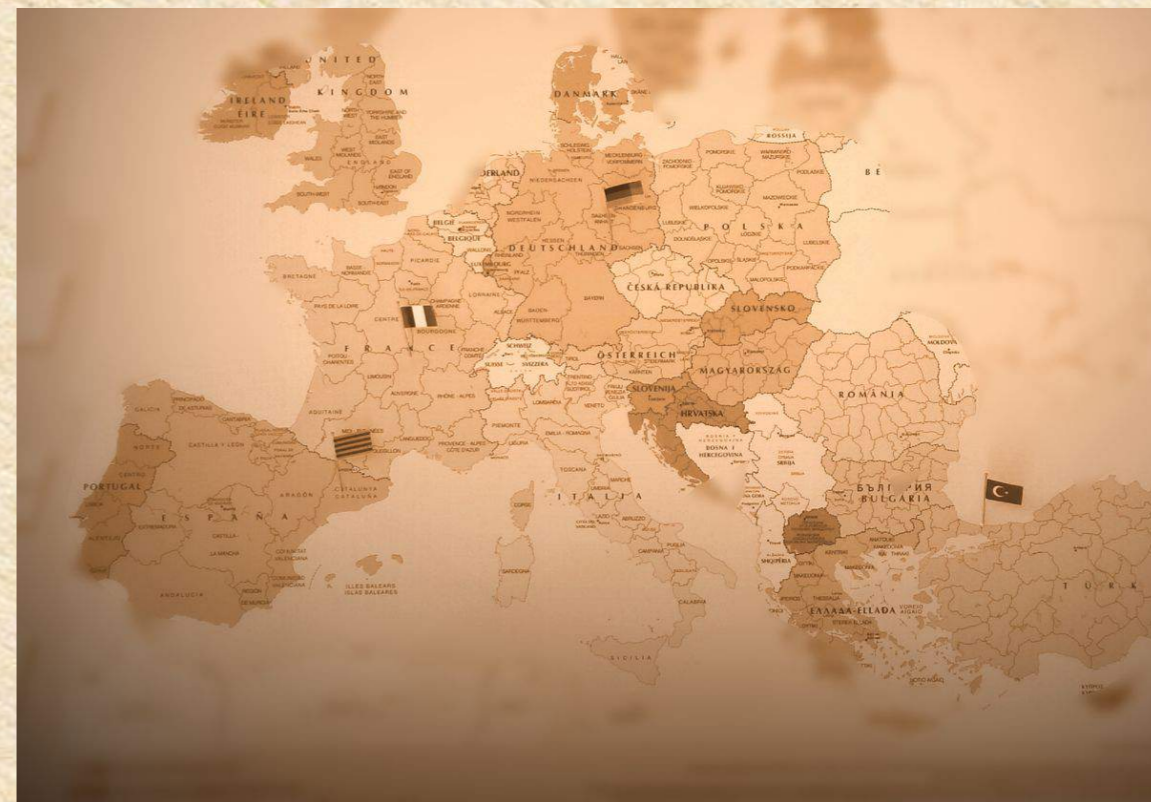
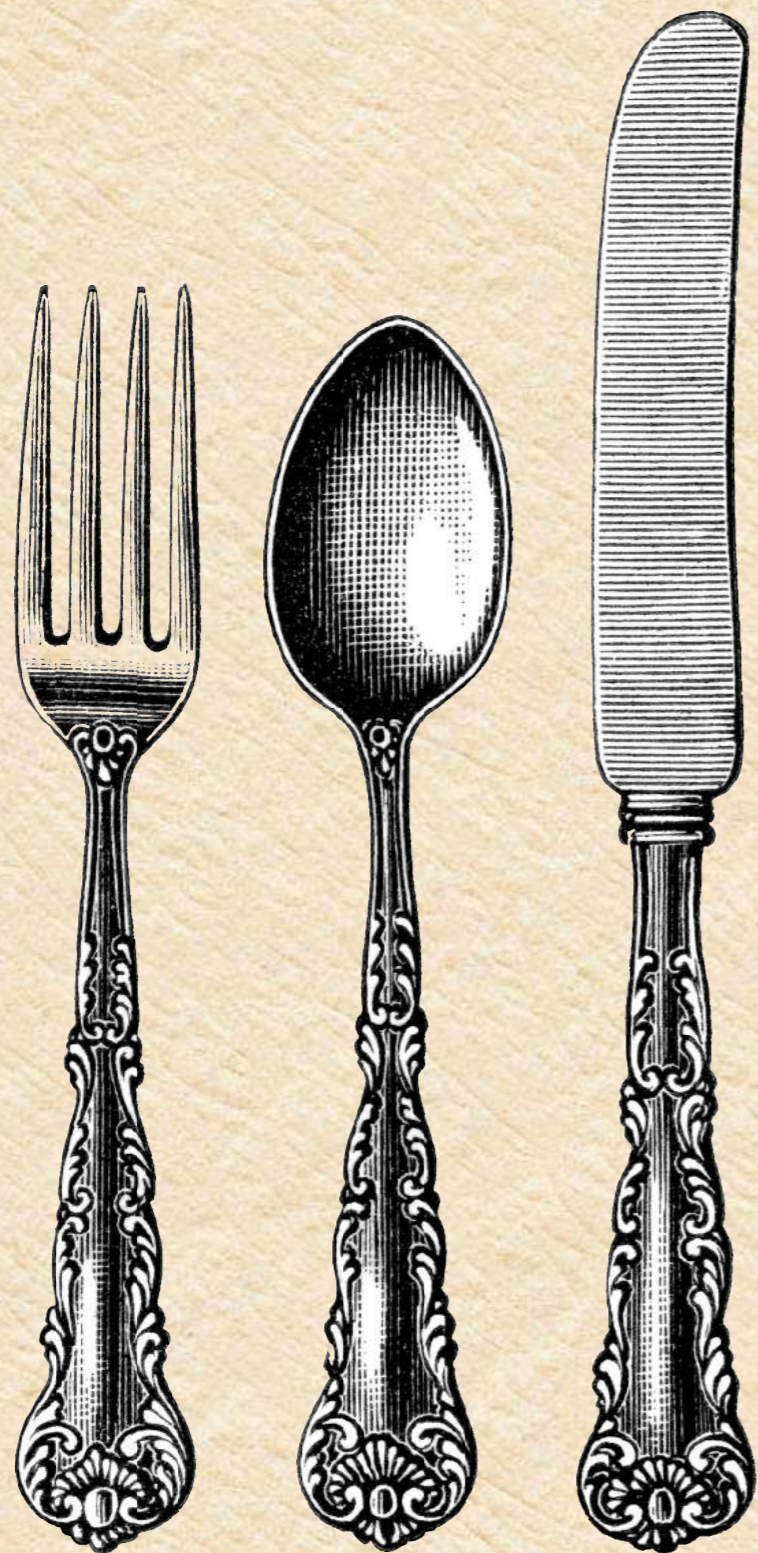
Germany: wisamar Bildungs-
gesellschaft gGmbH

www.wisamar.de



Turkey: Fatih Halk Eğitim
Merkezi

www.fatihhem.gov.tr



Il était une fois quatre partenaires de quatre pays différents qui voulaient en apprendre plus sur la nourriture traditionnelle et équilibrée des autres pays. Ils se sont donc parés pour une aventure de deux ans afin d'expérimenter les délices culinaires de chacune des régions d'Europe des pays partenaires. Ces régions sont la Catalogne en Espagne, l'Auvergne en France, la Saxe en Allemagne et Istanbul en Turquie.

Rejoignez-nous dans nos découvertes culinaires et peut être trouverez-vous une ou deux recettes qui enrichiront vos pratiques culinaires.

Index

Chapitre 1 : Espagne Page 8-9

Salade de Pommes et Noix avec vinaigrette au miel Page 10-11

Pain Catalan à la tomate Page 12-13

Poulet aux prunes Page 14-15

Pain et soupe à l'ail Page 16-17

Épinards à la Catalane Page 18-19

Artichaut aux palourdes Page 20-21

Morue avec Ratatouille Page 22-23

Paëlla Page 24-25

Salade de fruit Page 26-27

Fromage à la Catalan et Miel Page 28-29

Chapitre 2 : France Page 30-31

Macédoine de légumes Page 32-33

Légumes à la Grecque Page 34-35

Potage Saint Germain Page 36-37

Soupe à l'oignon Page 38-39

Blanquette de veau Page 40-41

Filet de Sandre au vin de Saint Pourçain Page 42-43

Flan de caorttes à la Bourbonnaise Page 44-45

Gratin dauphinois Page 46-47

Millard aux cerises Page 48-49

Tarte aux pommes Page 50-51

Chapitre 3 : Allemagne Page 52-53

Soupe de Potiron Page 54-55

Salade de concombre Page 56-57

Salade de pommes et carottes Page 58-59

Velouté d'asperge Page 60-61

Roulade de boeuf avec knödel et choux rouge Page 62-65

Truite Müllerin Art avec pommes de terre au persil Page 66-67

Pomme de terre avec épinards et oeufs brouillés Page 68-69

Burger végétarien, pommes de terre et petit poids Page 70-71

Compote de pomme Page 72-73

Compote de fruits rouge Page 74-75

Chapitre 4 : Turquie Page 76-77

Légumes farcis au boulgour Page 78

Lentilles rouge et soupe à la menthe Page 79

Zeytinuagli Pirasa Page 80-81

Wrap Page 82

Salade d'olive Page 83

Galette d'haricots Page 84

Keskül Page 85

Ashura Ottoman Page 86-87

Barge Page 88

Limonade Page 89

Sources / Licences 91 -92

Chapitre 1 : Espagne



Tárrega, Catalogne

Notre voyage culinaire commence dans le sud de l'Europe dans une petite ville appelée Tárrega en Catalogne, Espagne. La Catalogne est connue pour plusieurs choses : les peintres Salvador Dalí et Joan Miró, l'architecte Antoni Gaudí, les chanteurs d'opéra Montserrat Caballé et José Carreras ou encore l'écrivain Carlos Ruiz Zafón, pour ne pas mentionner la reine des villes espagnoles, Barcelone.

Vous devez peut être vous demander maintenant : qu'est-ce que cela a avoir avec la nourriture ? La nourriture a une place importante dans la culture et les traditions de chaque pays.

Imaginez-vous en train de déguster une délicieuse paëlla, assis en terrasse d'un petit restaurant proche du port de Barcelone, le soleil se reflétant sur votre visage, vous sentez l'air frais de la Méditerranée et la ville bat son plein autour de vous... Maintenant vous comprenez pourquoi la nourriture et la culture vont de pair.

Commençons avec une des choses essentielles dans la vie : la nourriture ! La cuisine catalane est très diverse. Un style de cuisine connu est *Mar y muntanya*, ce qui signifie que les ingrédients de la mer sont combinés avec la viande et cela donne naissance à des plats très goûtés. Bien sûr pour des raisons géographiques la cuisine catalane est aussi méditerranéenne, ce qui signifie que beaucoup de légumes comme les tomates, les aubergines, les poivrons, les courgettes, l'ail et bien sur l'huile d'olive sont utilisés pour cuisiner. Et les escargots ne sont pas mangés seulement en France...

La Catalogne est la maison du Cava, ce fameux vin mousseux, comme le Freixenet, connu à travers l'Europe. Et si vous allez là-bas vous devez absolument essayer les tapas, elles sont phénoménales. Avez-vous avez faim maintenant ?

Alors profitez des pages suivantes ...



Salade de Pommes et Noix avec vinaigrette au miel
(*Amanida de poma i nous amb vinagreta de mel*)



Ingrédients (4 personnes)

- 1 laitue Iceberg
- 2 endives
- 1 laitue rouge
- 1 laitue frisée
- 1 œuf
- 2 pommes rouges
- 2 pommes vertes
- 100g de noix en coque

Ingrédients pour la vinaigrette :

- 1 cuillère à café de miel
- 8 cuillères à café d'huile d'olive
- 3 cuillères à café de vinaigre de Modène
- Sel
- Poivre



Préparation

Sélectionner les meilleures feuilles de la salade rouge et la laitue frisée.
Couper la laitue iceberg et les endives en morceaux réguliers.
Cuire l'œuf pendant 10 minutes. Laisser refroidir, couper en petit dés et le mettre de côté.
Laver les pommes et les couper en segments, avec la peau.

Pour faire la vinaigrette au miel :
Mettre le miel, le vinaigre de Moderne, l'huile, le sel et le poivre dans un bol et mélanger rigoureusement.
Goûter et ajouter du sel ou du poivre si nécessaire.

Présentation :

Mettre la laitue dans le centre de l'assiette, et décorer les côtés avec les pommes, les noix et les œufs en dés sur le dessus.



Pain catalan a la tomate (Pa amb tomàquet)



Ingrédients (4 personnes)

- Pain rustique
- 2 grandes tomates rondes mûres
- Huile d'olive extra vierge
- Salé selon le goût



Préparation

Prendre une tomate mûre et la couper en 2.
Couper une belle tranche de pain que vous pouvez faire griller ou pas.
Prendre la moitié de la tomate et la frottes sur la surface du pain.
Assurez-vous de bien presser pendant que vous frottez. La tranche de pain absorbe le jus de tomate.
Saupoudrez avec un peu de sel.
Ajouter une quantité généreuse d'huile d'olive extra vierge dessus.



Poulet aux prunes (Gazpacho)



Ingrédients (6 personnes)

- 680g de cuisses de poulet, désossées et sans peau
- 1 gousse d'ail, haché
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- Poivre voir fraîchement moulée
- Environ 8 prunes
- 1 cuillère à soupe de confiture de prune
- 1 cuillère à soupe de vin rouge
- Une gousse d'ail écrasée
- Une pincée de piment de Cayenne
- 1 cuillère de persil hachée



Préparation

Dans une grande poêle faire revenir les cuisses de poulet dans l'huile à feu doux.
Cuire environ 10 - 15 minutes, jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rose à l'intérieur.

Assaisonner de poivre sur tous les côtés.

Juste avant de servir, couper les prunes en 2 et retirer doucement les noyaux.

Retirer le poulet de la poêle.

Faire sauter les prunes 7 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

Pour la sauce, chauffer la confiture de prune avec le vinaigre dans une petite casserole. Incorporer l'ail et le piment de Cayenne et laisser cuire quelques instants.

Servir les morceaux de poulet avec la sauce versée dessus. Saupoudrer de persil haché.



Pain et soupe à l'ail (Sopa d'all)



Ingrédients (4 personnes)

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillères à café de pimentons
- 100 de pain rassis, croûte enlevées, coupées morceaux
- 4 gousses d'ail, hachées
- Sel
- 4 tasses de bouillon de poulet
- 3 œufs pochés



Préparation

Verser l'huile dans une casserole.
Mettre à feu moyen et ajouter le pain en cube.
Faire cuire 5 minutes, en remuant souvent jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré.
Mélanger l'ail, pimentons et une pincée de sel.
Bien mélanger et cuire pendant 3 minutes.
Verser le bouillon porté à ébullition, puis réduire le feu pour laisser mijoter.
Cuire pendant 15 minutes.
Pocher les œufs.
Mettre de la soupe dans un bol et garnir avec un œuf poché.

Vous pouvez aussi faire frire l'ail avant de le bouillir. Dans le pays de Valence, les gens ajoutent une cuillère de poivre rouge et puis de l'eau.

Une variante commune est la soupe à l'ail avec le thym, deux ingrédients catalan.
Nous ferons la même chose que ci-dessous mais en mettant le brin de thym à bouillir dès le début.



Épinards à la catalane (*Espinaca A La Catalan*)



Ingrédients (4 personnes)

- 1k 500g d'épinard frais
- 4 tranches de fromage à la crème
- 4 bonnes cuillères de confiture de tomate
- Une poignée de pignon de pin
- Huile d'olive
- Sel
- Une pincée de poivre



Préparation

Rincer soigneusement les épinards dans l'eau froide pour enlever les saletés.

Bien les égoutter et couper les tiges.

Dans une casserole mettre l'huile, les raisins secs et les pignons de pin. Laisser quelques instants avant d'ajouter les épinards.

Laisser les épinards rendre toute l'eau et ajouter une pincée de sel et du poivre.

Diviser en quatre et placer dans le centre de l'assiette.

Sur le dessus de chacun, mettre une tranche de fromage à la crème. Faire griller au four. Vérifier que le fromage soit chaud mais pas fondu.

Couronner le fromage avec une bonne cuillerée de confiture de tomate et servir immédiatement.



Artichaut aux palourdes (Carxofes amb Cloïsses)



Ingrédients (4 personnes)

- 4 artichauts entiers
- 10 palourdes de taille moyenne
- 125g d'haricots blanc
- 1 poivron rouge grillé
- 2 pousses d'ail
- 5 poivrons
- 1 pincée d'herbe de Provence



Préparation

Couper la tige de l'artichaut ou se situe le cœur.
Peler le cœur comme si c'était une orange et faire pareil avec la tige. Ne pas couper la partie blanche. Otez les poils de l'artichaut, qui lui donne son goût amer.

Mettre les morceaux d'artichaut dans une casserole avec de l'eau et de l'acide ascorbique afin qu'ils ne s'oxydent pas.

Chauffer une casserole, ne pas mettre de l'huile tout de suite.

Couper l'ail en fines tranches

Couper le cœur de l'artichaut radialement et la tige en petits morceaux.

Mettre un bon filet d'huile dans la poêle et ajouter les morceaux d'artichaut. Ajouter un peu de sel et de poivre moulu. Remuer en faisant dorer.

Une fois que les artichauts sont dorés, ajouter le poivrons vert coupé en dés et l'ail vert.

Retirer la poêle du feu et laisser refroidir. Ajouter un demi-verre d'eau pour cuire les artichauts. Il ne doit plus rester d'eau une fois qu'ils sont cuits.

Ajouter les herbes de Provence. Quand il n'y a plus beaucoup d'eau dans la poêle, baisser le feu et ajouter les haricots.

Ajouter les palourdes.

Mettre le couvercle, laisser bouillir très doucement et servir dès que les palourdes sont ouvertes.



Morue avec Ratatouille (*Bacallà amb samfaina*)



Ingrédients (4 personnes)

- 800g de morue fraîche dessalée
- 2 grosses aubergine
- 1 poivron rouge
- 4 tomates mûres
- Huile d'olive



Préparation

Dessaler la morue et la laisser tremper un certain temps, mais pas trop longtemps, de sorte que le sel reste un peu.

Mettre le poivre et les aubergines coupées en bandes dans une sauteuse avec de l'huile d'olive.

Après 5 minutes, couper les tomates en petits morceaux, les mettre dans la poêle, et laissez-les cuire pendant 15 minutes.

Presser la morue avec vos mains, et la mettre dans la poêle avec les tomates, laisser mijoter pendant 30 minutes, goûter et assaisonner si nécessaire, remuer la poêle, de sorte que la morue ne colle pas au fond.

Laisser reposer pendant 10 minutes, puis servir.

La façon traditionnelle de manger ce plat est avec du pain que l'on utilise comme une fourchette : placez la morue et la ratatouille à l'intérieur.

C'est délicieux !



Paella



Ingrédients (4 personnes)

- De l'huile d'olive,
- 1 oignon, finement haché
- 1 poivron vert épépiné et finement haché
- 1 poivron rouge ou orange, épépiné et coupé en bandes
- 2 carottes pelées et coupées en julienne
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 tomates pelés et hachés finement
- 1 pincée de safran,
- 350g de riz long
- 1kg de fruit de mer (poisson, crevettes, calamars et moule)
- 2 à 3 cuillères à soupe de persil ou de coriandre fraîche
- 200g de petits poids,
- Citron frais, coupé en quatre



Préparation

- Chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle.
Ajouter l'oignon, les poivrons verts et rouges, et les crevettes pendant 2 minutes.
Ajouter l'ail, les tomates et le safran et les faire frire pendant 3 minutes.
Ajouter le riz et bien remuer pour s'assurer que le riz soit bien enrobé.
Ajouter environ 800 ml d'eau et porter à ébullition et laisser mijoter pendant 10 minutes.
Ajouter les fruits de mer, la coriandre, les petits poids et bien mélanger.
Couvrir et laisser mijoter pendant 10-15 minutes
Ajouter un peu d'eau si cela devient sec
Le plat est prêt une fois que les moules sont ouvertes et que le riz est tendre.



Salade de fruit (*Almanida de fruta*)



Ingrédients (4 personnes)

- 1 pastèque
- 1 cantaloup (melon), coupé en 2 et épépiné,
- Kiwi,
- Pomme,
- Poire,
- Banane,
- Fraise,
- Orange.



Préparation

La quantité des ingrédients dépend du nombre de personnes.
Pelez et coupez en petite portion tous les fruits sauf les oranges.

Dans un bol mélangez tous les fruits et bien assaisonner avec le jus d'orange.
Comme vous pouvez le voir, il s'agit d'une salade se fruit simple qui peut être faite avec tous les autres fruits que vous aimez



Fromage à la Catalan et miel (Mel I mató)



Ingrédients (4 personnes)

- 115 g de fromage à la crème (lait de chèvre si possible),
- 115 g de ricotta,
- Tasse de noix grillée,
- 1 /2 tasse de miel.



Préparation

Mélanger le fromage à la crème et la ricotta jusqu'à ce qu'elle forme une pâte lisse.

Séparer le fromage dans 4 moules ou servir librement sur les assiettes à dessert. Garnir chaque fromage avec les noix grillées et 2 cuillères à soupe de miel.

Chapitre 2 : France



Montluçon, Auvergne

Au milieu de la France dans le Massif-Central, se trouve une jolie région verte, avant-gardiste culinaire dans un pays célèbre pour sa nourriture et les plaisirs gastronomiques. Avez-vous deviné ce dont nous parlons ? Oui - c'est l'Auvergne. Lorsque nous parlons de bonne nourriture et de la France, je pense que tout le monde sait que l'un ne peut pas aller sans l'autre.

Depuis plusieurs siècles, la cuisine française n'est pas seulement la plus importante et la plus influente cuisine d'Europe, mais elle est aussi mondialement connue. On peut manger « à la carte » et les plats sont préparés « à la minute. » Nous avons tous entendu parler du coq au vin, de la bouillabaisse, des crêpes, des baguettes, du camembert, de la vinaigrette, de la crème brûlée, des quiches, et ainsi de suite. Il y a probablement peu de personnes qui n'aient jamais été en contact avec la nourriture française.

Plus de 400 sortes de fromages existent de nos jours, et le vin français est délicieux. Et qui n'a pas entendu parler du Champagne ? Afin de maintenir une excellente qualité de ses produits, principalement ceux issus de l'agriculture régionale (par exemple : le vin, le fromage, le beurre, le Champagne) la France a mis en place l'AOC (Appellation d'Origine Contrôlée), qui garantit la haute qualité des produits régionaux.

Les différentes régions ont aussi leurs propres recettes. Mais c'est assez de théorie pour le moment. Je pense que vous avez hâte de cuisiner les bonnes recettes de notre deuxième pays - la France.



Macédoine de légumes



Ingrédients (4 personnes) Mayonnaise Sauce:

- 600g de carottes
- 400g de navets
- 200g haricots verts
- 200g petits pois
- 2 jaunes d'œufs
- 20g moutarde
- 30cl huile
- Un peu de vinaigre

Dressing:

- Sel
- Piment de Cayenne



Préparation

Préparer tous les légumes pour la macédoine: éplucher et laver les légumes, tailler les carottes et les navets en petits dés.

Marquer les légumes en cuisson: cuire à l'anglaise tous les légumes séparément.

Confectionner la sauce mayonnaise. Tailler les haricots verts en tronçons.

Lier les légumes à la mayonnaise.

Rectifier l'assaisonnement.

Dresser la macédoine de légumes.



Légumes à la Grecque



Ingrédients (8 personnes)

- 700 g de champignons de Paris
- 700 g de chou-fleur
- 5 cl d'huile d'olive
- 10 cl de vin blanc
- 2 citrons
- 1 bouquet garni
- 2 gousses d'ail
- Sel
- Poivre en grains
- Coriandre



Préparation

Préparer tous les légumes (éplucher, laver, tailler...)

Dans 2 sauteuses différentes, suer à l'huile d'olive les champignons et les choux fleurs.

Joindre le jus de citron, le vin blanc, le bouquet garni, les grains de poivre et de coriandres et les gousses d'ails et l'eau pour les choux fleurs.

Couvrir et porter à ébullition.

Cuire rapidement pendant 5 à 6 minutes les champignons et pendant 20 à 25 minutes le chou-fleur.

Réduire le jus de cuisson et enrober les légumes avec celui-ci.

Les dresser harmonieusement en ravier



Potage Saint-Germain



- Ingrédients (8 personnes)**
- 700 g de pois cassés
 - 40 g de beurre
 - 100 g de poitrine de porc
 - 80 g de vert de poireaux
 - 80 g de carottes
 - 80 g d'oignons
 - 1 bouquet garni
 - 2 gousses d'ail
 - 2 l de fond blanc de veau
 - 60 g de crème doublé
 - 8 tranches de pain de mie
 - pm sel et poivre du moulin
 - pluches de cerfeuil



Préparation

Blanchir les pois cassés
Préparer les lardons, les légumes et la garniture aromatique.
Suer la garniture et marquer le potage en cuisson en mouillant avec le fond blanc de veau
Une fois cuit, mixer et passer le potage.
Terminer le potage avec la crème double.
Détailler le pain de mie en croûtons, les dessécher au four avec de l'huile d'olive et de l'ail.
Dresser le potage avec les pluches de cerfeuil et les croûtons à part.



Soupe à l'oignon



Ingrédients (8 personnes)

- 800 g d'oignons
- 200 g de beurre
- 400 g d'emmental râpé
- 200 g de baguette en rondelles
- 2 l de fond de volaille
- Un peu de sel et poivre



Préparation

Préparer les oignons et les émincer finement
Faire fondre le beurre et faire suer pendant une dizaine de minutes les oignons
Tailler la baguette en rondelle et faire sécher au four à 150° avec un filet d'huile d'olive
Mouiller les oignons avec les 2 l de fond blanc, saler et poivrer
Dresser dans des ramequins allant au four, ajouter le pain et l'emmental par-dessus et faire gratiner au four à 200°.



Blanquette de veau



Ingrédients (4 personnes)

- 1,5 kg Epaule ou collier de veau
- 200 g carotte
- 200 g d'oignons
- 2 clous de girofle
- 200 g de blancs de poireaux
- 100 g de céleri branche
- 1 bouquet garni
- 2 l de fond de blanc de veau
- 60 g de farine
- 60 g de beurre
- 1 l de fond de cuisson
- 20 cl de crème épaisse
- 2 jaunes d'œuf
- 250 g de champignons de paris
- ½ citron
- 250g d'oignons grelots



Préparation

Préparer la viande.

Blanchir la viande.

Préparer la garniture aromatique (éplucher, laver et tailler).

Marquer la blanquette en cuisson (mouiller avec le fond, saler et faire bouillir).

Réaliser le roux blanc et le refroidir.

Préparer la garniture à l'ancienne.

Décanter la viande et confectionner le velouté.

Préparer la liaison.

Terminer la sauce de la blanquette.

Dresser la blanquette.



Filet de sandre au vin de Saint Pourçain



Ingrédients (4 personnes)

- 4 filets de sandre de 200 g chacun
- 2 petites carottes
- 4 échalotes
- 25 cl de vin blanc de St-Pourçain
- 50 g de beurre
- 1 bouquet garni
- 1 cuillère à café de maïzena
- 1 cuillère à soupe d'huile



Préparation

Pelez les carottes et les échalotes et découpez-les en très petits dés.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse à feu vif.

Poêlez côté peau les filets de sandre durant 2 minutes. Otez les filets. Réservez-les et jetez l'huile de la sauteuse.

Dans la sauteuse, faites fondre le beurre à feu moyen. Faites-y réduire les carottes et les échalotes pendant quelques minutes. Saupoudrez de maïzena, remuez et mouillez à l'aide du vin blanc et 25 cl d'eau.

Ajoutez le bouquet garni, salez poivrez, amenez à ébullition et laissez réduire. Déposez les filets de sandre dans la sauteuse, côté peau vers le haut, et poursuivez la cuisson durant 10 mn.

Retirez les filets et la peau puis dressez-les sur le plat de service.



Flan de carottes à la Bourbonnaise



Ingrédients (4 personnes)

- 600 g de carottes coupées en rondelles
- 1 à 2 cuillères à soupe de farine
- 4 jaunes d'œufs
- 4 blancs d'œufs battus en neige
- 25 g de beurre
- Sel, poivre du moulin, muscade



Préparation

Faites cuire les carottes à l'eau salée, faites-les égoutter, écrasez-les et passez-les au tamis.

Remettez cette purée dans une casserole, saupoudrez de farine, mêlez et laissez bouillir à petit feu environ 10 mn. Retirez du feu.

Une fois cette purée refroidie, incorporez les jaunes d'œufs, puis au dernier moment, ajoutez poivre, muscade et les blancs d'œufs.

Prenez un ramequin allant au four, beurrez-le et mettez cette purée dedans.

Mettez le tout au four modéré pendant environ 25 mn.



Gratin Dauphinois



Ingrédients (8 personnes)

- 2 kg de pommes de terre à chair ferme
- 50 cl de crème épaisse
- 30 cl de lait
- gousse d'ail
- sel, poivre, noix de muscade



Préparation

Eplucher et émincer les pommes de terre.
Frotter des gousses d'ail à l'intérieur d'un plat à gratin, et beurrer copieusement

Ranger les pommes de terre par couches successives en les assaisonnant de sel, poivre et noix de muscade.

Verser le mélange crème et lait à hauteur et parsemer de noix de beurre.

Enfourner le gratin à 150/160° durant environ 1h30.
La crème et le lait doivent être réduit et les pommes de terre fondantes.



Millard aux Cerises



Ingrédients (8 personnes)

- Cerises noires équeutées mais pas dénoyautées
- 125 g de farine
- 50 g de beurre
- 3 œufs entiers
- 3/4 litre de lait
- 200 g de sucre
- 1 cuillère de Kirsch
- 1 sachet de levure alsacienne
- Un peu de sel



Préparation

Mélanger la farine, les œufs, la pincée de sel, le sucre, la levure et le Kirsh.
Beurrer le moule et déposer les cerises dans le fond du moule.
Verser l'appareil sur les cerises et parsemer de noisettes de beurre.
Marquer le millard en cuisson au four à 200° durant 45 minutes.
Saupoudrer de sucre en poudre avant de déguster



Tarte aux pommes



Ingrédients (8 Personnes)

Shortcrust:

- 250 g de farine
- 25g de sucre semoule
- Une pincée de sel
- 125 g de beurre extra fin
- 1 jaune d'œuf
- 5 cl d'eau

Apple Compote:

- 600 g de pommes
- ½ citron
- 40 g de sucre semoule

Garnish:

- 600g de pommes
- ½ citron

Finition

- 140 g de nappage abricot



Préparation

Réaliser la pâte brisée
Marquer en cuisson de la compote de pommes
Foncer la tarte, garnir avec la compote de pomme et déposer les tranches de pommes en rosace.
Cuire la tarte aux pommes à 190°, et décercler au 2/3 de la cuisson.
Napper la tarte.



Chapitre 3 : Allemagne



Leipzig, Saxe

Depuis le Massif Central verdoyant notre voyage nous emmène plus à l'Est - à Leipzig en Allemagne, le pays des poètes et des penseurs. La ville avec plus de ponts que Venise aussi connue comme Le petit Paris. Les Allemands sont bien connus pour plusieurs choses : ils sont travailleurs, toujours à l'heure, ont des voitures de grande qualité et l'Oktoberfest qui est mondialement connue. Une spécialité culinaire que tout le monde attribue à l'Allemagne est la bière.



Plus de 1300 Brasseries existent dans le pays, sans compter les nombreuses tavernes qui ont leur propre petite brasserie. La cuisine du pays est aussi connue pour les pommes de terre, les saucisses et le chou. Mais honnêtement il y a plus à découvrir que seulement les pommes de terre et la bière.

Oui, il est vrai que la cuisine Saxone, et la cuisine allemande, sont consistantes. Les Allemands mangent beaucoup de viande, aiment les sauces et bien sûr ont la plus grande variété de pains au monde, avec plus de 600 sortes. Au diner les Allemands mangent souvent du pain avec des saucisses et du fromage.

Leipzig a une longue tradition avec le café. On y trouve un des plus vieux cafés restaurants d'Europe, le célèbre « Zum Arabischen Coffe Baum. »



Soupe de potiron (*Kürbiscremesuppe*)



Ingrédients (4 personnes)

- 500g de dés de potiron
- 750 ml d'eau
- 8 cuillères à soupe de sucre
- 4 clous de girofle
- 1 zeste de citron
- 1 bâton de cannelle fissuré
- 250 ml de lait
- 2 cuillères à soupe de farine
- Sel, jus de citron, un peu de crème épaisse



Préparation

Faire bouillir le potiron avec de l'eau et des épices (zeste de citron, la cannelle, les clous de girofle, le sucre) jusqu'à ce que le potiron soit bien tendre.

Retirer les épices en les filtrant avec un tamis. Mixer le potiron avec un mixeur plongeant. Mélanger le lait avec de la farine et ajouter-les au potiron. Faire bouillir la soupe pendant environ 10 minutes.

Assaisonner avec du jus de citron et le sel.
Servir avec une goutte de crème épaisse.

Salade de concombre
(Gurkensalat)



Ingrédients (4 personnes)

- 4 concombres
- 250 ml de babeurre (lait battue)
- Sel
- Poivre
- Un bouquet d'aneth
- Un peu d'ail

Préparation

Pelez les concombres et les découper en tranche.
Ajoutez le babeurre et l'aneth haché.
Ajoutez l'ail haché.
Assaisonnez avec le sel et le poivre.

Salade de pommes et carottes
(*Apfel-Karotten-Salat*)



Ingrédients (4 personnes)

- 500 g de carottes
- 400g de pommes
- Un peu d'huile de tournesol
- Sel
- Poivre
- Un peu de jus d'orange
- Un peu de jus de citron
- Un peu de sucre

Préparation

Laver et râper les carottes dans un bol. Ajouter le jus de citron, le jus d'orange et l'huile.

Assaisonner avec du sucre, du sel et du poivre et goûter pour sentir si c'est bien, assaisonné.

Puis ajouter les pommes râpées et bien mélanger le tout.

Velouté d'asperges
(Spargelcremesuppe)



Ingrédients (4 personnes)

- 1 asperge
- 2L de lait
- 1 jaune d'œufs
- 3 tranches de citron
- ½ farine
- 5 cuillères à soupe de beurre fondu
- 4 cuillères à soupe de crème fouettée
- Sel et poivre

Préparation

Lavez et pelez les asperges, jetez la partie la plus dure en bas de la tige. Coupez-les en morceaux et couvrez d'eau, ajoutez le sel, 3 tranches de citron et ½ cuillère à café de sucre. Laissez cuire pendant 10-15 minutes.

Prenez 2 tasses d'eau dans laquelle les asperges ont cuit et réservez. Faites fondre le beurre, ajoutez la farine, incorporez le lait. Laissez cuire à feu moyen. Remuez jusqu'à ce que cela épaississe.



Roulade de bœuf avec knödel et choux rouge
(Rinderroulade mit Apfelrotkraut und Klößen)



Ingrédients (4 personnes) - Roulade:

- 4 roulades de bœuf
- 8 tranches de bacon
- Moutarde
- Sel et poivre
- Huile de tournesol
- 2 oignons
- 2 concombres
- Un bouquet de persil

Choux rouge:

- 1kg de chou rouge
- 1 gros oignon
- 3-1 pommes
- 60 g de beurre
- 2 feuilles de laurier
- 3 clous de girofle
- Sel et sucre
- 125ml de vin rouge
- 2 cuillères à soupe de farine de blé
- Gelée de canneberge

Knödel:

- 1kg de pommes de terre bien cuites (elles peuvent être cuites le jour d'avant)
- 66g de farine de blé
- 100g de farine de pommes de terre
- Sel
- Pain blanc, coupé en dés et grillé
- Spices: salt, nutmeg

Roulade de bœuf avec knödel et choux rouge



Préparation

Mâchez les oignons et les faire revenir dans la poêle avec le persil haché. Ajoutez un peu de beurre.

Pour laver les roulades, les sécher et tamponner-les légèrement avec de l'huile. Assaisonnez la viande avec le sel et le poivre, puis badigeonnez la roulade avec de la moutarde et ajouter environ 2 cuillères de soupe d'oignon-persil. Mélangez et 1 ou 2 tranches de concombre.

Roulez la viande comme un gâteau roulez et maintenez-la avec des cure-dents.

Roulez la viande comme un gâteau roulez et maintenez-la avec des cure-dents.

Maintenant faites sauter la roulade de tous les côtés dans une poêle avec du beurre. Ajoutez de l'eau ou du bouillon et veillez à ce que la roulade ne soit pas entièrement recouverte. Laissez mijoter pendant environ une heure et demi pour préparer une sauce. Assaisonnez la sauce avec du sel et du poivre.

Écrasez les pommes de terre bien cuites. Ajoutez la farine de blé, la farine de pomme de terre, du sel et pétrir. Formez une boulette les aplatir, mettre le pain blanc grillé au milieu et formez des boulettes de nouveau. Mélangezles boulettes dans la farine de pomme de terre et mettez-les dans l'eau bouillante (ajouter un peu de sel). Laissez mijoter pendant environ 20 minutes.

Retirez les feuilles de chou, les nettoyer enlever la tige et coupez-le en petits morceaux.

Hachez l'oignon et aussi les pommes. Faites fondre le beurre. Ajoutez les oignons, chou et laissez mijoter. Ajoutez les pommes, feuilles de laurier, clou de girofle, du sel, du sucre, la gelée de canneberge et du vin rouge.

Attendez jusqu'à ce que le chou soit prêt. Mélangez, une cuillère à soupe de farine avec 2 cuillères à soupe d'eau cela épaissira la sauce du chou. Assaisonnez avec le sel, le sucre et le vinaigre.



Truite Müllerin Art avec pommes de terre au persil
(Forelle "Müllerin Art" mit Petersilienkartoffeln)



Ingrédients (4 personnes) Pommes de terre:

Truite:

- 2 truites (env. 350g chacune)
 - Sel
 - 3 Cuillère à soupe de farine
 - 50g d'huile de tournesol
 - 50 g de beurre
 - Un bouquet de persil
- 900 g pomme de terre (
 - Sel
 - 1/2 de bouquet de persil
 - 40 g de beurre



Préparation

Nettoyez la truite à l'intérieur et l'extérieur. Séchez-les soigneusement avec une serviette de cuisine arroser les truites de jus de citron et attendez 5 minutes.

En attendant prenez une assiette plate et y reprendre de la farine. Maintenant salez un peu les truites et plongez-les dans la farine afin qu'elles soient uniformément recouvertes. Chauffez l'huile dans une poêle. Faites frire les truites jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les de temps en temps.

Pour un meilleur goût vous pouvez ajouter un peu de beurre, mais il ne doit pas être utilisé pour toute la friture. Faites chauffer du beurre dans une casserole avec le persil hache. Déposez les truites sur des assiettes préchauffées et arrosez-les avec le beurre persillé. Ajoutez une tranche de citron.

Accompagnement : Faites cuire les pommes de terre à l'eau bouillante. Faites chauffer du beurre et du persil et remuez pommes de terre dans ce mélange. Préparer aussi une petite salade à coté.



Pomme de terre avec épinards et œufs brouillés
(Kartoffeln mit Spinat und Rührei)



Ingrédients (4 personnes) Scrambled eggs:

- 400g de pommes de terre
 - 8 œufs
 - 40 ml de lait
 - Sel
 - ¼ de bouquet de persil
 - 40g de beurre
- Spinach:**
- 450g d'épinards (surgelés)
 - 75g d'oignons
 - 40g de beurre
 - Sel, poivre et noix de muscade



Préparation

Faire bouillir les pommes de terre. Chauffer les épinards dans une petite casserole. Lorsque les pommes de terre sont prêtes préparer les œufs brouillés.

Prennez un petit bol, casser les œufs, ajouter un peu de lait, sel, poivre et paprika en poudre et mélanger.

Chauffez une poêle et ajouter les œufs puis remuez jusqu'à ce que les œufs soient prêts à manger

Assaisonnez les épinards avec la noix de muscade.



Burger végétarien, pommes de terre et petits pois (Vegetarischer Karottenbratling)



Ingrédients (4 personnes)

- 130g de riz
- 2 œufs
- 2 carottes moyenne
- Une petite courgette
- 3 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- 2 oignons de taille moyenne
- Chapelure
- Sel et poivre
- 3 cuillères à soupe de plantes médicinales mélangées
- Huile
- 150g d'emmental
- 400g de pommes de terre



Préparation

Faire bouillir le riz dans le bouillon de légumes pendant 15 minutes. Râper le fromage, les carottes et les courgettes. Couper les oignons (petits morceaux)

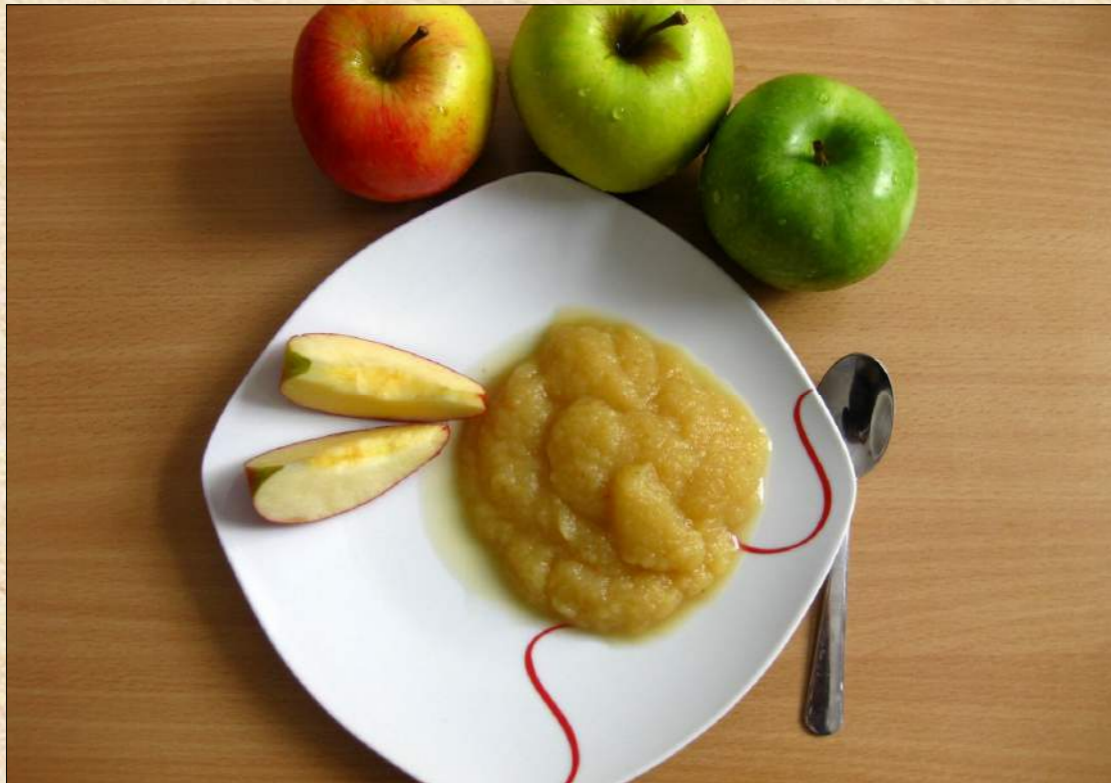
Mélanger le riz, le fromage, les carottes, les courgettes, les oignons, les flocons d'avoine et les œufs.

Ajouter le poivre, le sel et les herbes médicinales. Mélanger le tous dans la chapelure. Lorsque vous pouvez former un hamburger facilement, chauffer un poêle, ajouter de l'huile et faire frire le burger végétarien.

En attendant vous pouvez faire cuire les pommes de terre et chauffer les petits pois.

Vous pouvez ajouter une sauce selon vos souhaits.

Compote de pommes
(Apfelmus)



Ingrédients (4 personnes)

- 1.5 kg de pommes
- 4-5 cuillères à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 300 ml d'eau

Préparation

Peler, épiner et couper les pommes. Mettez-les dans une casserole avec de l'eau, du sucre et du jus de citron.

Faire bouillir, puis réduire la température et laissez frémir. Lorsque les pommes sont tendres, retirez la casserole. Laissez refroidir et servir dans de petits bols.

Compote de fruits rouges
(Rote Grütze)



Ingrédients (4 personnes)

- 1.25 kg de fruits rouge
- 20g de farine de maïs
- 500ml de jus (baies ou cerise)
- 100g de sucre

Préparation

Utiliser 3 cuillères à soupe de jus pour la farine de maïs, mais ne pas mélanger.
Mettez le reste du jus dans une casserole et ajouter le sucre et les baies nettoyées. Attendre pendant 2 heures. Puis faire bouillir le mélange et ajouter le jus et la farine de maïs mélangés
Pour mélanger le tout. Retirer la casserole du feu. Vous pouvez la manger chaude ou laisser refroidir au réfrigérateur dans de petits bols.
Vous pouvez également ajouter de la glace à la vanille.

Chapitre 4 : Turquie



Istanbul - Turquie

Notre voyage se termine dans la seule métropole au monde située sur deux continents : Istanbul en Turquie. Cette mégapole est un bon exemple de mélange entre tradition et modernité. Elle a une histoire de plus de 2000 ans et vous comprendrez qu'il n'y a pas assez de place dans notre petit livre pour tout vous raconter. Au moins vous avez sûrement dû entendre son ancien nom, Constantinople.

A Istanbul vous trouvez une affolante variété de cultures et influences différentes. C'est pour cela que la cuisine Turque a plus à offrir qu'un simple thé et kebab. Les légumes, le poisson et les fruits de mer sont grandement appréciés. Pas étonnant puisque Istanbul est située entre deux mers (mer Marmara et la mer Noire.) Les sucreries turques comme les Loukoum et le Baklava sont très populaires. Il y a un nombre important de « Meze. » Les Meze sont des petits apéritifs qui sont proposés dans des dizaines de variétés différentes. Les senteurs des épices exotiques dont l'odeur est répandue dans de nombreux bazars vous donnent l'impression d'être dans un conte des Mille et Une Nuits.

Le café a aussi un rôle important dans la culture turque. Un dicton turc dit « une tasse de café partagée c'est une amitié qui vous engage pour 40 ans. » Boire le café en Turquie est plus une célébration que d'avoir un peu de caféine.

Nous sommes maintenant à la fin de notre voyage. Suivez nous dans le monde culinaire des Mille et Une Nuits et amusez-vous avec les recettes d'Istanbul.

Légumes farcis au boulgour (*Bulgurlu Kuru Dolma*)

- Ingrédients (4 personnes)**
- 8 aubergines à farcir
 - 8 poivrons à farcir
 - 250 g de viande hachée
 - 1 oignon
 - 2 gousses d'ail
 - 1 tasse de boulgour
 - 1 cuillère à soupe de sauce tomate
 - 1 cuillère à café de poivre
 - 1 cuillère à soupe de sirop de grenade
 - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - Sel
 - Poivre
 - Cumin

Préparation

Faire cuire les aubergines et les poivrons pendant un quart d'heure dans l'eau bouillante

Faire cuire la viande dans une poêle.

Mélanger la sauce tomate, l'huile, l'ail, le boulgour, le sirop de grenade, le sel et les épices.

Farcir les aubergines et les poivrons avec le mélange.

Mettre les légumes farcis dans une cocotte.

Mélanger l'huile d'olive, la sauce tomate et un peu d'eau chaude. Répandre ce mélange sur les aubergines et les poivrons. Faire cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Lentilles rouges et soupe à la menthe (*Ezo Gelin*)

- Ingrédients (2 personnes)**
- 8 verres d'eau,
 - 2 verres de bouillons,
 - Paprika,
 - Menthe,
 - Sel
 - 1 verre de lentille rouge,
 - 1 demi-verre de riz,
 - 1 tasse de café de grains de fin de boulgour,
 - 1 cuillère à soupe de farine,
 - 3 cuillères à soupe de beurre fondu,
 - 2 cuillère à soupe de sauce tomate,

Préparation

Laver les lentilles rouges et les mettre dans une casserole, ajouter 8 verres d'eau faire bouillir. Ajouter le riz et le boulgour, puis ajouter un peu de sel et faire cuire le tout environ 15 min.

Faire fondre 2 cuillères à soupe de beurre dans une poêle et la farine. Ajouter la sauce tomates.

Faire brunir le tout. Ajouter un peu d'eau et mélanger. Mettre le bouillon et le mélanger avec les lentilles rouges dans une casserole, faite les cuire environ 8 à 10 minutes. Faire fondre le reste du beurre dans une petite poêle et ajouter le paprika et la menthe, puis les faire brunir. Verser dans la soupe, mélanger et servir chaud.



Zeytinyaglı pırasa

Ingrédients (4 personnes)

- 1 kg de poireaux
- 1 oignon moyen
- 1 carotte moyenne
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ½ citron pressé
- 1 cuillère à soupe de riz
- 1,5 tasse d'eau
- Sel



Préparation

Couper le poireau et le laver.

Hacher l'oignon.

Couper les carottes en rondelles.

Ajouter l'oignon et les carottes dans une casserole avec du beurre fondu, laisser quelques minutes, toute en remuant.

Faire revenir les poireaux pendant 7 à 8 minutes dans de l'huile d'olive dans un autre poêle.

Puis plonger dans l'eau et rajouter le sel, le jus de citron et laisser cuire pendant 30 minutes.

Faire cuire le riz à part pendant 20 minutes.

Mélanger le tout et servir dans un plat.

Wrap
(Dana Bonfile Sarma)

- Ingrédients (3 personnes)**
- 200 gr de bavette d'aloyau
 - 1 potiron épluché et coupé en allumettes
 - Deux carottes coupées en allumettes
 - Un oignon finement coupé
 - 5 haricots vert émincés
 - 3 poivrons vert émincés
 - 6 brins de persil émincés
 - Une cuillère de soupe de coulis de tomate
 - 4 gousses d'ail émincées
 - Une cuillère à café de sirop de grenade
 - Une cuillère à café de poivre
 - Une cuillère à café de farine
 - Une tasse d'huile
 - Deux tomates pelées et

Préparation

Faire cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent foncés. Ajouter les carottes et les haricots verts. Faire frire pendant 2 minutes, puis ajouter le potiron. Faire frire 3 minutes de plus. Ajouter le persil. Mettre le mélange dans un plat allant au four en le répartissant de manière égale sur les morceaux de viande. Ajouter le sel et le poivre et un filet d'huile. Cuire à 150°C pendant 1 quart d'heure. Mettre l'huile dans une poêle et y ajouter l'ail, tomate, poivrons vert. Faire frire. Ajouter le coulis de tomate, la farine, le poivre, le sirop de grenade, et une cuillère à café d'eau. Laisser cuire à feu doux pendant environ 5 minutes. Trancher la viande cuites. Verser la sauce avant de servir.

Salade d'olives
(Zeytin Salatasi)

Ingrédients (4 personnes)

- 25 olives vertes (dénoyautées et les couper en 2-3 morceaux)
- 10 olives noires
- 1 cuillère de café de sarriette (elle peut être fraîche)
- Feuille de menthe
- Un peu de persil
- Un concombre coupé en morceau
- 2 tomates coupées en cubes
- Paprika
- Un peu de sel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de romarin

Préparation

Mélanger tous les ingrédients dans un récipient. Ajouter les épices, l'huile d'olive et le sel, puis mélanger le tout à nouveau.




Galettes d'Haricots (*Fasulye Mücveri*)

Ingrédients (8 personnes)

- 1 kg de haricots verts
- 2 œufs
- De la farine
- Une pincée de persil
- Une pincée de ciboulette
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de paprika

Préparation

Faire cuire les haricots dans l'eau bouillante et les hacher finement,
Battre les œufs,
Hacher l'oignon finement,
Hacher le persil et la ciboulette finement,
Mettre tous les ingrédients dans un bol avec un peu de farine, ajouter les épices, mélanger.
Faire des petits tas de pâte et les mettre directement dans l'huile d'olive pour cuire, environ 3 minutes de chaque côté
Poser la galette sur un sopalin dans une assiette.



Keskül

Ingrédients (4 personnes)

- 100 g. de poudre d'amandes
- 50 cl. de lait
- 1 pincée de sel
- 70 g. de sucre
- 100 g. d'amidon de riz
- 15 cl. d'eau chaude

Préparation

Déposer la poudre d'amandes dans un saladier, faire chauffer le lait et le verser dessus. Laisser reposer pendant 1 heure. Verser le lait dans une casserole à travers une passoire et bien presser la purée d'amande. Mélanger le sel et le sucre au lait d'amandes et faire cuire en remuant.
Verser l'amidon de riz dans un bol et battre avec 15 cl d'eau chaude jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. L'incorporer au lait d'amandes chaud tout en battant au fouet. Porter à ébullition jusqu'à l'obtention d'une épaisse bouillie.
Poursuivre la cuisson 1 minute en remuant constamment. Verser le dessert aux amandes dans des coupes en verre. Laissez refroidir et mettre pendant une heure au réfrigérateur.
Pour décorer, parsemez généreusement le dessert de noix de coco râpée et de pistaches hachées avant de servir.

Ashura Ottoman
(Osmanlı Asuresi)

- Ingrédients (8 personnes)**
- 1 verre de blé d'Ashura (blé concassé)
 - 1 verre d'haricots blanc secs
 - ½ verre de pois chiches
 - 1 verre d'eau
 - 2 verres de Pekmez
 - 150 g de figues séchées
 - 100g d'abricots secs
 - 100g d'amandes douces
 - 1 cuillère à café de sel
 - 100g de raisin sec
 - 50 g de groseilles
 - 50g de pignons de pin
 - 2 cuillères à soupe de cannelle
 - 4 cuillères à soupe d'eau de rose
 - 1 pomme
 - 1 orange

Préparation

Mettre le blé, les haricots et les pois chiches dans de l'eau tiède pendant 8 heures, dans des récipients séparés.

Le lendemain les cuire toujours séparément. Faire ramollir les figues séchées, les abricots secs et le raisin sec dans de l'eau tiède.

Faire cuire les amandes dans de l'eau chaude pendant deux ou trois minutes. Les retirer de l'eau et enlever la coque.

Cuire le blé concassé dans de l'eau chaude et lorsqu'il commence à craquer, y ajouter les pois chiches et les haricots blancs secs. Remuer sans arrêt pendant 15 minutes, y ajouter la pomme et le zeste d'orange. Presser l'orange et ajouter le jus.

Ajouter les ingrédients restants tout en continuant à mélanger.

Ajouter l'eau de rose mélangée à la cannelle et laisser cuire pendant encore 10 minutes. Retirer du feu. Verser le mélange dans des bols. Sur le dessus déposer les pistaches, les reste de figues et abricots secs.

Laisser refroidi avant de servir.

Barge
(Sultanat Kaylgi)

Ingrédients (8 personnes)

- 4 courgettes
- 1 oignon
- De l'huile
- 2 cuillères à soupe de farine
- 2 cuillères à soupe de

- beurre
- 2 verres de lait
- Un demi-bouquet de persil
- Un demi-bouquet d'aneth
- Du cheddar râpé
- Sel
- Poivre

Préparation

Coupe les courgettes en deux dans la longueur et les vider à l'intérieur.

Les cuire dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Faire fondre le beurre dans une poêle et y mettre les oignons, et y ajouter l'intérieur des courgettes.

Saler, y ajoute rles épices et le persil émincé.

Séparément cuisiner le beurre, le lait et la farine pour faire une béchamel.

Farcir l'intérieur de la courgette avec la béchamel.

Couvrir de fromage râpé.

Disposer les courgettes sur une plaque allant au four.

Retirer une fois que le fromage est fondu.

Saupoudrer d'aneth émincé une fois sorti du four.

Limonade
(Saray Limonatası)

Ingrédients (8 personnes)

- 8 citrons,
- 2 Litres d'eau,
- 400 gr de miel,
- 2 bouquets de menthe fraîche (les feuilles seulement)

Préparation

Presser le citron, puis ajouter de l'eau, mélanger. Mettre les feuilles de menthes et le miel dans un récipient en fer, et battre jusqu'à ce que cela forme une pâte.

Mettre le mélange dans un sac à cailler. En pressant le sac à cailler laissez l'arôme de la menthe couler dans la limonade Répéter ce processus plusieurs fois.

Laisser reposer au moins 2 heures au réfrigérateur

Verser et servir la limonade dans des verres.

Sources:

Page / Name / License / URL

Design: CC0 <http://free4illustrator.com/2011/06/vintage-vectors/>
Design: CC0 <http://flowerborderdesign.com/simple-paper-border-design/>
1. Grannies Kitchen CC BY 2.0 <https://www.flickr.com/photos/grannieskitchen/>
2. Julie CC0 <http://olddesignshop.com/gallery/food-and-drink/>
4. Julie CC0 <http://olddesignshop.com/gallery/food-and-drink/>
8. Elemaki CC BY 3.0 <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:TapasenBarcelona.JPG>
12. Mutari Public Domain http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pa_amb_tom%C3%A0quet_-_001.jpg
14. SimonDoggett CC BY 2.0 <https://www.flickr.com/photos/simondee/3579641294/sizes/o/>
16. Pasqual Broch Public Domain http://nn.wikipedia.org/wiki/Fil:Sopa_d%27all.jpg
18. Roger Ferrer Ibáñez CC BY-NC-SA 2.0 <https://www.flickr.com/photos/rofi/6029473361/>
20. recetasdecocinablog CC BY 3.0 <http://en.wikinoticia.com/culture-science/gastronomy/60242-artichokes-with-clams>
22. Tomás Zeleninský CC BY 2.0 <http://www.flickr.com/photos/9187029@N07/1102484575/>
24. RecoveryMinded Public Domain http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Red_paella_with_mussels.jpg
26. Pink Sherbet Photography CC BY 2.0 <https://www.flickr.com/photos/pinksherbet/4764589528/>
28. Tamorlan CC BY 3.0 [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mel_i_Mato_\(Camp_Portel\).jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mel_i_Mato_(Camp_Portel).jpg)
30. Arnaud 25 CC BY-SA 3.0 (color changed) http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vin_Jaune.jpg
32. Alpha CC BY-SA 2.0 <https://www.flickr.com/photos/avxyz/4720453669/in/photostream/>
34. star5112 CC BY-SA 2.0 <https://www.flickr.com/photos/johnjoh/5662212014/>
36. saragoldsmith CC BY 2.0 <http://www.flickr.com/photos/40098061@N00/2447987034/>
38. Rainer Zenz CC BY-SA 3.0 <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Zwiebelsuppe-RZ.jpg>
40. Oxag at French Wikipedia CC BY-SA 3.0 http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Blanquette_de_veau.jpg
42. horax zeigt hier CC BY-SA 2.0 <https://www.flickr.com/photos/realhorax/8115915731/>
46. Benoit5656 CC0 <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gratin-Dauphinois.jpg>
48. Joan-T at fr.wikipedia CC BY-SA 3.0 <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Clafoutis.JPG>
50. Manuel FLURY CC BY-SA 3.0 http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tarte_aux_pommes.jpg
52. umami CC BY-ND-NC 1.0 http://umami.typepad.com/umami/eating_out_germany/
54. cyclonebill CC BY-SA 2.0 <http://www.flickr.com/photos/23178876@N03/3199837370/>
56. Asio otus CC BY-SA 3.0 <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lebensmittel-Gurkensalat1-Asio.jpg>
60. Stefan CC BY-SA 3.0 <http://www.rezeptewiki.org/wiki/Datei:Spargelsuppe.JPG>
62. Matt Lancashire CC BY-NC 2.0 <http://www.flickr.com/photos/latt/4811727206/in/photostream/>
64. Traumrune CC BY-SA 3.0 http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Palais-Niel_couverts.JPG
70. Miikka H CC BY-SA 2.0 <http://www.flickr.com/photos/miikkah/2577964672/>
74. Like_the_Grand_Canyon CC BY 2.0 http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rote_Gr%C3%BCtze_mit_Sahne.jpg
76. KayaZaKi CC BY 2.5 http://tr.wikipedia.org/wiki/Dosya:Beypazar%C4%B1_Sofras%C4%B1.jpg
80. Wollschaf CC BY-SA 3.0 http://commons.wikimedia.org/wiki/File:D%C3%B6ner_kebab.jpg

CC0 / Public Domain <https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>
CC BY-ND-NC 1.0 <http://creativecommons.org/licenses/by-nd-nc/1.0/>
CC BY 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>
CC BY 2.5 <http://creativecommons.org/licenses/by/2.5/>
CC BY-SA 2.0 <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/>
CC BY-NC 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/2.0/>
CC BY 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>
CC BY-SA 3.0 <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>
CC BY-NC-SA 3.0 <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

License:

This file is licensed under the Creative Commons Attribution NonCommercial ShareAlike 3.0 Unported (CC BY-NC-SA 3.0)

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format

Adapt — remix, transform, and build upon the material
The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Under the following terms:

Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.

NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.

ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.