

# Petits déjeuners autour du monde

VANESSA LEWIS



Les 4 coups



# Petits déjeuners autour du monde

VANESSA LEWIS

TRADUCTION : MARIE-ANDRÉE DUFRESNE

Les  coups

Nous remercions le Conseil des arts du Canada de l'aide accordée à notre programme de publication et la SODEC pour son appui financier en vertu du Programme d'aide aux entreprises du livre et de l'édition spécialisée.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) pour nos activités d'édition.

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC

Les Éditions Les 400 coups sont membres de l'ANEL

## Petits déjeuners autour du monde

a été publié sous la direction de Rhéa Dufresne.

Design graphique : Bruno Ricca  
Traduction : Marie-Andrée Dufresne  
Révision : Sophie Sainte-Marie  
Correction : Lise Duquette

Photographe : © Vanessa Lewis  
Graphiste : © Elena van Renen & © Beatnik Design  
Coiffeur : Alek Daray  
Styliste : Jodie Ennik  
Styliste culinaire : Taryne Jakobi  
Recherchiste et rédactrice : © Amy Searll

Originally published by Beatnik Publishing, New Zealand

© 2018 Vanessa Lewis  
et les Éditions Les 400 coups  
Montréal (Québec) Canada

Dépôt légal – 4<sup>e</sup> trimestre 2018  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
Bibliothèque et Archives Canada

ISBN 978-2-89540-862-8

Loi 49-956 du 16 juillet 1949 sur les  
publications destinées à la jeunesse.

Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage est interdite. Une copie ou reproduction par quelque procédé que ce soit, photographie, microfilm, bande magnétique, disque ou autre, constitue une contrefaçon passible des peines prévues par la loi du 11 mars 1957 sur la protection des droits d'auteur.

Tous droits réservés  
Imprimé en Chine

# Petits déjeuners autour du monde



VANESSA LEWIS  
TRADUCTION : MARIE-ANDRÉE DUFRESNE

*Pour Nina,  
qui mangerait du gâteau avant tout autre plat,  
avec la même passion qu'elle dévore la vie.*







## AVANT-PROPOS

Peu importe qui nous sommes et d'où nous venons, nous avons tous des repères culturels et émotionnels significatifs qui sont liés à la nourriture. Il y a un brin d'identité dans chaque lampée de soupe et dans chaque miette de biscuit. Là d'où je viens, nous associons le Japon à chaque sushi avalé et Pâques, à toute bouchée de brioche de carême dégustée.

Vanessa Lewis a su capturer ces moments avec élégance et sobriété. Elle a su, par son calme et son humilité, inspirer la confiance chez ses sujets photographiques. Ses manières aimables et sa patience ont été récompensées par l'authenticité de chacun des regards. Chaque portrait reflète l'essence unique de l'enfant et permet une incursion dans sa culture culinaire. Ses images sont douces, mais jamais édulcorées. Ses recettes sont représentatives, mais jamais clichées.

*Anna Trapido ~ Rédactrice culinaire, diffuseuse, auteure, passionnée du monde culinaire, maman de Josiah*

## PRÉFACE

### Mot de l'auteure

Durant mon enfance, les sept plats qui constituaient mes petits déjeuners variaient d'un matin à l'autre, selon les humeurs du jour et de ma mère. Les Rice Krispies (céréales de riz soufflé) étaient un de mes choix préférés, et le pain doré (pain trempé dans l'œuf et grillé), une gâterie de fin de semaine. Lorsque je passais la nuit chez ma grand-mère, elle préparait pour mon déjeuner le plus délicieux des porridges de maïs blanc garni de viande hachée. Encore aujourd'hui, je chéris le souvenir de ce plat, une expérience d'enfance ancrée dans une culture unique du petit déjeuner.

Ce livre célèbre les plats du petit déjeuner, non seulement en tant que repas du matin, mais aussi comme nourriture réconfortante et gâterie pour n'importe quel moment de la journée. Bien sûr, les plats qui représentent la nourriture de l'âme des uns se révèlent une aventure culinaire passionnante pour les autres. En nous faisant voyager de la Jamaïque à la Jordanie, du Canada à la Chine, ces recettes s'inspirent des cultures alimentaires nationales et ne sont pas nécessairement les plus populaires de chaque pays. Au contraire, elles ont été choisies pour créer un livre de recettes variées : produits de boulangerie, plats à base d'œufs, poisson, bols de riz et de nouilles, petits déjeuners rapides et gâteries de fin de semaine.

J'aime photographier la nourriture et les enfants, en particulier ma fille Nina. Pour ce projet, j'ai créé des décors pour représenter les cuisines et les salles à manger en utilisant le même angle de table, ce qui donne l'impression que c'est la même longue table qui traverse le livre, ou le monde. Ce n'était pas facile de faire porter à des petits de trois ou quatre ans des vêtements étrangers, ou de leur expliquer qu'ils ne devaient pas manger la nourriture placée devant eux ni jouer avec les jouets soigneusement disposés sur la table! C'était cependant très gratifiant de les voir goûter et savourer, après les séances photo, la « nouvelle » nourriture, regardant leurs parents en demandant s'ils pouvaient la cuisiner à la maison. Chaque enfant a apporté sa propre magie aux séances photo, et, pour moi, ils étaient tous de vraies superstars.

J'espère que, grâce à *Petits déjeuners autour du monde*, vous prendrez plaisir à découvrir de nouvelles saveurs et à redécouvrir les favoris de l'enfance.

*Vanessa Lewis*

## TABLE DES MATIÈRES

|  |           |  |           |   |           |
|--|-----------|--|-----------|---|-----------|
| <b>AFRIQUE DU SUD</b><br><i>Vetkoek</i>  | <b>1</b>  | <b>ÉCOSSE</b><br><i>Aiglefin poché et épinards</i>   | <b>29</b> | <b>ISLANDE</b><br><i>Copeaux de yogourt</i>                               | <b>57</b> |
| <b>AFRIQUE DU SUD</b><br><i>Maltabella</i>   | <b>3</b>  | <b>ÉCOSSE</b><br><i>Scones de pommes de terre</i>  | <b>31</b> | <b>ISLANDE</b><br><i>Hareng mariné</i>                                    | <b>59</b> |
| <b>ANGLETERRE</b><br><i>Compote de rhubarbe grillée<br/>et déjeuner anglais traditionnel</i> | <b>5</b>  | <b>ÉGYPTE</b><br><i>Tahini et mélasse</i>  | <b>33</b> | <b>ISRAËL</b><br><i>Baba ghanouj et bourekas</i>                          | <b>61</b> |
| <b>ANGLETERRE</b><br><i>Kedgerie</i>   | <b>7</b>  | <b>ÉGYPTE</b><br><i>Shakshouka</i>   | <b>35</b> | <b>ISRAËL</b><br><i>Houmous et salade israélienne</i>                     | <b>63</b> |
| <b>AUSTRALIE</b><br><i>Biscuits Anzac</i>  | <b>9</b>  | <b>ÉTATS-UNIS</b><br><i>Pancakes</i>   | <b>37</b> | <b>ITALIE</b><br><i>Frittatas</i>   | <b>65</b> |
| <b>AUSTRALIE</b><br><i>Ceufs mollets<br/>et tartines de vegemite</i>                         | <b>11</b> | <b>ÉTATS-UNIS</b><br><i>Galettes de pommes de terre</i>  | <b>39</b> | <b>ITALIE</b><br><i>Biscottis aux amandes</i>                             | <b>67</b> |
| <b>CANADA</b><br><i>Brioche à la cannelle</i>  | <b>13</b> | <b>FRANCE</b><br><i>Mini croissants au beurre</i>  | <b>41</b> | <b>JAMAÏQUE</b><br><i>Pain à la noix de coco<br/>et smoothie tropical</i> | <b>69</b> |
| <b>CANADA</b><br><i>Fèves au lard</i>  | <b>15</b> | <b>FRANCE</b><br><i>Croque-monsieur facile</i>   | <b>43</b> | <b>JAMAÏQUE</b><br><i>Poisson en sauce Escovitch</i>                      | <b>71</b> |
| <b>CHINE</b><br><i>Dim sum</i>   | <b>17</b> | <b>GRÈCE</b><br><i>Parfait au yogourt,<br/>fruits et amandes</i>                               | <b>45</b> | <b>JAPON</b><br><i>Ozoni et mochi</i>                                     | <b>73</b> |
| <b>CHINE</b><br><i>Congee</i>  | <b>19</b> | <b>GRÈCE</b><br><i>Froutalia</i>   | <b>47</b> | <b>JAPON</b><br><i>Poisson grillé et soupe miso</i>                       | <b>75</b> |
| <b>CUBA</b><br><i>Riz au lait</i>  | <b>21</b> | <b>INDE</b><br><i>Dahl jaune et lassi aux bananes,<br/>au citron vert et à la noix de coco</i> | <b>49</b> | <b>JORDANIE</b><br><i>Falafels</i>  | <b>77</b> |
| <b>CUBA</b><br><i>Avoine concassée et haricots noirs</i>                                     | <b>23</b> | <b>INDE</b><br><i>Kanda batata poha</i>  | <b>51</b> | <b>JORDANIE</b><br><i>Ful medames</i>                                     | <b>79</b> |
| <b>DANEMARK</b><br><i>Smørrebrød au saumon</i>   | <b>25</b> | <b>IRLANDE</b><br><i>Pancakes boxty</i>  | <b>53</b> | <b>LITUANIE</b><br><i>Pain aux graines de pavot</i>                       | <b>81</b> |
| <b>DANEMARK</b><br><i>Ymerdry</i>  | <b>27</b> | <b>IRLANDE</b><br><i>Gâteau aux fruits irlandais<br/>Barmbrack</i>                             | <b>55</b> | <b>LITUANIE</b><br><i>Soupe au lait</i>                                   | <b>83</b> |

|  |            |  |            |   |            |
|--|------------|--|------------|---|------------|
| <b>MALAISIE</b>                                    | <b>85</b>  | <b>PORTUGAL</b>  | <b>113</b> | <b>AMY SEARLL</b>   | <b>139</b> |
| <i>Cari de pois chiches</i>                        |            | <i>Pastéis de nata</i>   |            | <i>Marmelade</i>  |            |
| <b>MALAISIE</b>                                    | <b>87</b>  | <b>PORTUGAL</b>  | <b>115</b> | <b>ALEK DARAY</b>   | <b>141</b> |
| <i>Nasi lemak</i>                                  |            | <i>Pain au miel</i>  |            | <i>Pain au levain</i>   |            |
| <b>MAROC</b>                                       | <b>89</b>  | <b>RUSSIE</b>  | <b>117</b> | <b>ELENA VAN RENEN</b>  | <b>143</b> |
| <i>Ceufs frits au cumin<br/>et thé à la menthe</i> |            | <i>Draniki</i>   |            | <i>Raviolis frits au Nutella<br/>et aux bananes</i>                                 |            |
| <b>MAROC</b>                                       | <b>91</b>  | <b>RUSSIE</b>  | <b>119</b> | <b>LYN WOODWARD</b>   | <b>144</b> |
| <i>Harcha</i>                                      |            | <i>Kasha</i>   |            | <i>Muffins anglais grillés ricotta<br/>et figues, et smoothie aux petits fruits</i> |            |
| <b>MEXIQUE</b>                                     | <b>93</b>  | <b>SUISSE</b>  | <b>121</b> | <b>REMERCIEMENTS</b>  | <b>145</b> |
| <i>Churros</i>                                     |            | <i>Rösti</i>   |            | <b>BIBLIOGRAPHIE</b>  | <b>147</b> |
| <b>MEXIQUE</b>                                     | <b>95</b>  | <b>SUISSE</b>  | <b>123</b> |   |            |
| <i>Ceufs divorcés</i>                              |            | <i>Muesli Bircher</i>  |            |   |            |
| <b>MOZAMBIQUE</b>                                  | <b>97</b>  | <b>VIÊTNAM</b>   | <b>125</b> |   |            |
| <i>Xima</i>  |            | <i>Poulet Banh Mi</i>  |            |   |            |
| <b>MOZAMBIQUE</b>                                  | <b>99</b>  | <b>VIÊTNAM</b>   | <b>127</b> |   |            |
| <i>Bolo de ananás</i>                              |            | <i>Pho</i>   |            |   |            |
| <b>NOUVELLE-ZÉLANDE</b>                            | <b>101</b> | <b>COLLABORATEURS</b>  |            |   |            |
| <i>Gruau d'avoine concassée</i>                    |            | <b>NINA LEWIS</b>  | <b>131</b> |   |            |
| <b>NOUVELLE-ZÉLANDE</b>                            | <b>103</b> | <i>Fèves servies avec pain grillé</i>                                |            |   |            |
| <i>Kūtai et beignets<br/>de pommes de terre</i>    |            | <b>VANESSA LEWIS</b>   | <b>133</b> |   |            |
| <b>PAYS-BAS</b>                                    | <b>105</b> | <i>Riz noir gluant<br/>à la noix de coco</i>                         |            |   |            |
| <i>Ontbijtkoek</i>                                 |            | <b>JODIE ENNIK</b>   | <b>135</b> |   |            |
| <b>PAYS-BAS</b>                                    | <b>107</b> | <i>Compote de petits fruits</i>                                      |            |   |            |
| <i>Pain grillé et hagelslag</i>                    |            | <b>TARYNE JAKOBI</b>   | <b>137</b> |   |            |
| <b>PÉROU</b>                                       | <b>109</b> | <i>Galettes de pommes de terre<br/>et de poulet bardées de bacon</i> |            |   |            |
| <i>Lomo saltado</i>                                |            |  |            |   |            |
| <b>PÉROU</b>                                       | <b>111</b> |  |            |   |            |
| <i>Caldo de gallina</i>                            |            |  |            |   |            |

# Aa

## Afrique du Sud

*Si vous voyez sur un menu sud-africain « steak aux glandes de singe », ne vous inquiétez pas ! Ça n'a rien à voir avec de vrais singes. La « monkey gland » est une sauce traditionnelle sucrée et relevée, ressemblant à la sauce barbecue, que l'on sert avec les grillades et le poulet.*

Donne de 6 à 8 portions

### INGRÉDIENTS

250 ml d'eau tiède

1 c. à soupe de levure sèche instantanée

875 g (7 ¼ tasses) de farine

2 c. à café de sel

3 c. à soupe de sucre

Huile pour la friture

### Servir avec

version sucrée : confiture d'abricots  
ou de fraises

version salée : bœuf haché au cari  
ou épicé

## Vetkoek

*Beignets frits aussi appelés « magwinya » ~ végétarien*

Un vetkoek (prononcé « fet-couk ») est un croisement entre un beignet et un petit pain. La façon traditionnelle de servir le vetkoek est de lui faire une entaille après la cuisson pour le farcir d'une savoureuse garniture de viande hachée ou de confiture d'abricots et de cheddar râpé.

### PRÉPARATION

Verser l'eau tiède dans un petit pot et saupoudrer la levure. Laisser le mélange agir pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'il soit mousseux. Dans un grand bol, mélanger la farine, le sel et le sucre. Verser la levure dans le bol et mélanger. Ajouter un peu plus d'eau tiède à la pâte, une petite quantité à la fois, en mélangeant après chaque addition, jusqu'à l'obtention d'une pâte molle semblable à de la pâte à pain.

Mettre la pâte dans le bol du batteur électrique et, avec le crochet, pétrir jusqu'à ce que la pâte se détache des parois, ou pétrir à la main environ 15 minutes. Couvrir la pâte avec un linge humide ou une pellicule plastique badigeonnée d'huile et laisser dans un endroit chaud pendant environ 1 heure, jusqu'à ce que la pâte lève et double de taille. Après avoir frotté vos mains avec un peu d'huile, rouler la pâte en boules de la taille d'une balle de golf.

Chauffer l'huile dans une friteuse ou dans une casserole profonde à feu moyen. L'huile est assez chaude quand une petite quantité de pâte qui y est plongée remonte à la surface et se met à frire instantanément. Frire les vetkoek, quelques-uns à la fois, en les retournant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient cuits et bien dorés. Les retirer de la friteuse ou de la casserole avec une cuillère trouée et les éponger sur un papier absorbant.

Servir avec des garnitures au choix, sucrées ou salées.



# Aa

## Afrique du Sud

Donne 3 ou 4 portions

### INGRÉDIENTS

130 g ( $\frac{2}{3}$  de tasse) de sorgho

250 ml d'eau froide

$\frac{1}{2}$  c. à café de sel

450 ml d'eau bouillante

### Servir avec

beurre ou crème, cannelle moulue,  
cassonade, sirop, miel

## Maltabella

*Gruau de sorgho*

### PRÉPARATION

Incorporer le sorgho, l'eau froide et le sel dans une casserole à fond épais et mélanger jusqu'à ce que le sel soit dissous. Ajouter l'eau bouillante et mélanger constamment pendant que le gruau épaissit. Porter à ébullition à feu moyen. Baisser le feu et laisser mijoter de 15 à 20 minutes, en remuant régulièrement.

Servir avec du beurre ou de la crème, de la cannelle moulue, de la cassonade, du sirop ou du miel.





# Aa

## Angleterre

*Même si elle est de sang royal, la reine d'Angleterre aime la nourriture simple. Ses petits déjeuners sont composés de céréales avec fruits séchés et noix ou de pain grillé et de marmelade. Elle boit toujours du thé au déjeuner.*

## Compote de rhubarbe grillée et déjeuner anglais traditionnel

*Sans gluten*

Donne 6 portions

### INGRÉDIENTS

#### **Compote**

230 g (4 ou 5 tiges) de rhubarbe coupée en cubes de 2 cm  
75 g (1/3 de tasse) de sucre  
3 c. à soupe de jus d'orange  
1 c. à café de zeste d'orange,  
1/2 c. à café de gingembre moulu  
1 pincée de cannelle moulue

La rhubarbe rose est très populaire dans les îles britanniques. Crue, son goût est très amer et acidulé. Elle est donc toujours servie cuite. Vous pouvez servir cette délicieuse compote chaude avec de la crème anglaise ou encore, à température ambiante, avec un riche yogourt de style grec, de la crème glacée à la pistache ou un sorbet parfumé au lait.

### PRÉPARATION

#### *Compote de rhubarbe grillée*

Préchauffer le four à 190°C ou 375°F. Mélanger tous les ingrédients et les étaler dans un plat allant au four. Cuire de 30 à 35 minutes en mélangeant à l'occasion, jusqu'à ce que la rhubarbe soit tendre et le liquide, épais et sirupeux. Laisser la rhubarbe refroidir et servir tiède ou à température ambiante.

**Mot du chef** – La rhubarbe se marie très bien avec les fraises et les framboises. Combiner avec la compote et utiliser pour garnir une tarte ou une croustade.

#### *Déjeuner anglais traditionnel*

Il n'y a pas vraiment de recette pour le déjeuner traditionnel, mais, selon la région du pays, on peut trouver des saucisses de porc, du bacon croustillant, du hareng rouge, des pommes de terre frites ou rissolées, des champignons sautés, des tomates grillées, des œufs, du boudin noir ou, le grand classique, des fèves au lard.

Nous avons utilisé des saucisses de porc aux fines herbes, des champignons sautés, des tomates grillées et des œufs frits pour notre plat, mais plus il y a d'ingrédients, mieux c'est! Il ne faut pas oublier d'ajouter un trait de sauce HP et une tranche de pain blanc légèrement grillé, et d'agrémenter le tout d'une tasse de thé bien fort.



# Aa

## Angleterre

Donne de 4 à 6 portions

### INGRÉDIENTS

250 g (1 ⅓ tasse) de riz blanc à grains longs  
500 ml d'eau  
½ c. à café de curcuma  
500 g d'aiglefin fumé ou de saumon en filets  
1 citron, coupé en quartiers  
3 c. à soupe de beurre  
1 oignon, émincé  
1 c. à soupe de poudre de cari sel et poivre noir moulu  
4 œufs durs, tranchés ou en quartiers  
1 ⅓ c. à soupe de ciboulette fraîche hachée  
1 ⅓ c. à soupe d'aneth frais haché grossièrement

### Servir avec

quartiers de citron ou de citron vert, achards de mangue (ce n'est pas tout à fait traditionnel, mais ça ajoute, de façon bien relevée, une savoureuse touche afro-indienne)

## Kedgerree

*Sans gluten*

### PRÉPARATION

Mélanger le riz, l'eau, le curcuma et du sel dans une casserole moyenne. Porter à ébullition, remuer, couvrir et réduire le feu à doux. Laisser mijoter de 18 à 20 minutes, puis retirer du feu et réserver. Pocher le poisson en plaçant les filets et les quartiers de citron dans une grande poêle. Recouvrir d'eau. Couvrir et porter à ébullition. Éteindre le feu et laisser pocher les filets dans l'eau de 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits et qu'ils s'effiloquent facilement. Retirer le poisson du liquide et défaire à la fourchette. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre et faire revenir l'oignon à feu doux 4 ou 5 minutes. Ajouter la poudre de cari et cuire encore 1 minute. Ajouter délicatement le riz cuit et le saumon. Réchauffer le tout. Saler et poivrer au goût. Ajouter les œufs et cuire encore 1 minute. Ajouter la ciboulette et l'aneth, et servir.

Pour une version plus épicée, ajouter 3 gousses de cardamome écrasées et quelques feuilles de cari fraîches au beurre fondu. Cuire pendant 1 minute avant d'ajouter les oignons. Remplacer la ciboulette et l'aneth par des feuilles de coriandre fraîche déchiquetées.

**Mot du chef** – Vous pouvez ajouter, pour un plat plus complet (et plus coloré), un ou plusieurs des ingrédients suivants : poivrons coupés en dés, tomates cerises coupées et grillées, grains de maïs grillés.





***La nourriture de l'âme des uns est pour les autres une véritable aventure culinaire.***

Du congee au kedgeree, en passant par le rösti, les pancakes et les pasteis de nata, *Petits déjeuners autour du monde* rassemble des recettes de petits plats réconfortants provenant de 32 pays et 6 continents, chacune magnifiquement illustrée par la photographe Vanessa Lewis.

Un hommage aux plats du petit déjeuner à déguster à tout moment de la journée.



Hop là!

ISBN 978-2-89540-862-8



9 782895 408628

[editions400coups.com](http://editions400coups.com)