

SOMMAIRE

Introduction 7

Oups, la belle boulette !

*Petit tour du monde de
la boulette et de la croquette*

Cevapcici Croatie	13
Tsukune Japon	14
Nem nướng Vietnam	17
Kanda République centrafricaine	18
Albóndigas Espagne	21
Badjas Île Maurice	22
Akaras Afrique et Amérique du Sud	25
Parippu vada Kerala	26
Köttbullar Suède	29
Fiskeboller Norvège	30
Pakora Inde	33
Speckknödel Autriche	34

À la soupe !

Potages et bouillons

Gule aerter Danemark	39
Brotchàn roy Irlande	40
Mussel soup Irlande	43
Lohikeitto Finlande	44
Phở Vietnam	47

Caldo de sururu Brésil	51
Oxtail potjie Afrique du Sud	52
Sopa de lima Mexique	55
Chorba bissara Maroc	56
Welsh cawl Pays de Galles	59
Fasolada Chypre	60

Ça mijote...

*Plats en sauce, braisés,
étuvés, confits...*

Moqueca de peixe Bahia	65
Đuveč Serbie	66
Mole poblano Mexique	69
Rogan josh Cachemire	70
Ropa vieja Espagne et Amérique latine	73
Mafé Sénégal	74
Brunswick stew Amérique du Nord	77
Dopiazza Afghanistan	78
Kokoda Îles Fidji	81
Kedjanou Côte d'Ivoire	82
Adobong manok Philippines	85
Ajvar Balkans	86

Ça gratine...

Cuisson au four

Lahmajoun Arménie	88
Pulled pork Amérique du Nord	91
Empanada gallega Espagne	92
Baba ganoush Liban	95

Hortopita Grèce	96
Shepherd's pie Irlande	99
Maqlouba Palestine	101
Ktipiti Grèce	102
Tavče gravče Macédoine	105
Houbový kuba République tchèque	106
Cornish pasties Angleterre	109

Et que ça saute !

*Cuisine au wok, au gril
ou à la poêle*

Pad thai Thaïlande	112
Plov Ouzbékistan	115
Oyakodon Japon	116
Mine frit Île Maurice	119
Migas con bacalao Espagne	120
Banosh Ukraine	123
Huevos pericos Amérique du Sud	124
Kuku Iran	127
Vaca frita Cuba	128
Sag aloo Inde	131

Roule, galette !

Galettes et pains du monde

Baghrir Maghreb	134
Hrechanyky Ukraine	137
Injeras Éthiopie	138
Man'ouché au zaatar Liban	141
Lavash Arménie	142

Parlenki Bulgarie	145
Cornbread Amérique du Nord	146
Bush bread Australie	149
Pani popo Samoa	150
Cong you bing Chine	153
Bolo do caco Portugal	154
Tortillas Mexique	157
Sopaipillas Chili	158

Une petite place pour le dessert ?

*Quelques douceurs
et gourmandises*

Arroz doce Sao Tomé-et-Principe	162
Karidopita Grèce	165
Torta negra Colombie	167
Cranachan Écosse	171
Polvorones Espagne	172
Torta de cielo Mexique	175
Revani Albanie	176
Oladushki Russie	179
Num poum Cambodge	180
Watalappam Sri Lanka	183
Peanut butter cookies Canada	184

Annexes

Bonnes adresses	186
Webographie	187
Index par ingrédients	188