

# SOMMAIRE

## **Avant-propos 6**

## **CONSEILS DE CULTURE ET RECETTES**

### **Arachide 10**

Poulet mafé aux cacahuètes 12

### **Arbouse 14**

Confiture d'arbouse 16

Soupe d'arbouses  
à la fleur d'oranger 17

Clafoutis d'arbouses 18

### **Aubergine amères 20**

Aubergines amères  
et gombos au bouillon 22

Soupe de crevettes  
aux aubergines amères  
et arachides 24

### **Chayotte 26**

Tarte chayotte chèvre  
et cumin 28

Crème chayotte-coco  
au citron vert 30

### **Chou bok-choï (ou pak-choï) 32**

Sauté de chou bok-choï,  
brocoli et shiitakes  
et ses nouilles soba 34

Teriyaki de saumon  
et bok-choï rôtis 36

### **Chou kale 38**

Salade de chou kale  
aux amandes 40

Omelette chou kale  
et champignons 42

**Chou pé-tsaï  
(ou chou chinois) 44**

Wok de bœuf  
et chou chinois 46

Rémoulade de chou chinois,  
sauce cacahuètes  
au gingembre 48

**Concombre amer 50**

Beignets de concombre  
amer 52

*Dhal* au concombre amer,  
haricots noirs et amandes 54

**Cresson de Pará 56**

*Romazava* au poisson 58

Bouillon au cresson de Pará 60

**Gombo 62**

Salade de gombos 64

Soupe calalou aux gombos 66

**Grenade 68**

Taboulé de sarrasin  
à la grenade 70

Ragoût de lentilles  
aux aubergines et grenade 72

**Kaki 74**

Pudding de kaki  
à la clémentine 76

Chutney kaki-clémentine 78

**Kiwano 80**

Cocktail de kiwano  
à l'églantine 82

Gelée de kiwano 83

**Maïs 84**

Soupe moulinée au maïs 86

Salade de maïs doux  
au poivron 88

**Nashi 90**

Tatin aux nashis 92

Canard sauté au soja et nashis  
pochés à la verveine 94

Soupe miso aux chanterelles  
et nashi 96

**Patate douce 98**

Patates douces rôties  
au fenouil 100

Houmous de patate douce  
à l'orange 102

Gaspacho de patate douce  
et cacahuètes 103

Chips de patate douce  
au cumin 104

**Piment 'Serrano' 106**

*Aguachile* ou *ceviche*  
aux crevettes 108

En poudre, en huile  
ou en sauce 110

Poblaño et jalapeño  
2 piments, 4 saveurs 111

**Quinoa 112**

*Papitas* au thon 114

Soupe de quinoa  
bolivienne 116

**Shiso 118**

Rouleaux de printemps  
aux feuilles de shiso 120

Soupe de bœuf au shiso 122

**Tomatille 124**

*Salsa verde picante* 125

**Carnet d'adresses 127**