



Organisation des Nations Unies
pour l'alimentation
et l'agriculture



ANNÉE INTERNATIONALE
DU MIL
2023



LIVRE DE RECETTES DE MIL





LIVRE DE RECETTES DE MIL

Année internationale du mil 2023



Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture
Rome, 2023

Citer comme suit:

FAO. 2023. *Livre de recettes de mil - Année internationale du mil 2023*. Rome. <https://doi.org/10.4060/cc8019fr>

Les appellations employées dans ce produit d'information et la présentation des données qui y figurent n'impliquent de la part de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) aucune prise de position quant au statut juridique ou au stade de développement des pays, territoires, villes ou zones ou de leurs autorités, ni quant au tracé de leurs frontières ou limites. Le fait qu'une société ou qu'un produit manufacturé, breveté ou non, soit mentionné ne signifie pas que la FAO approuve ou recommande ladite société ou ledit produit de préférence à d'autres sociétés ou produits analogues qui ne sont pas cités.

ISBN 978-92-5-138421-3

© FAO, 2023



Certains droits réservés. Cette œuvre est mise à la disposition du public selon les termes de la Licence Creative Commons Attribution-Pas d'Utilisation Commerciale-Partage dans les Mêmes Conditions 3.0 Organisations Intergouvernementales (CC BY NC SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/legalcode.fr>).

Selon les termes de cette licence, cette œuvre peut être copiée, diffusée et adaptée à des fins non commerciales, sous réserve que la source soit mentionnée. Lorsque l'œuvre est utilisée, rien ne doit laisser entendre que la FAO cautionne tels ou tels organisation, produit ou service. L'utilisation du logo de la FAO n'est pas autorisée. Si l'œuvre est adaptée, le produit de cette adaptation doit être diffusé sous la même licence Creative Commons ou sous une licence équivalente. Si l'œuvre est traduite, la traduction doit obligatoirement être accompagnée de la mention de la source ainsi que de la clause de non-responsabilité suivante: «La traduction n'a pas été réalisée par l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO). La FAO n'est pas responsable du contenu ni de l'exactitude de la traduction. L'édition originale [langue] est celle qui fait foi.»

Tout litige relatif à la présente licence ne pouvant être résolu à l'amiable sera réglé par voie de médiation et d'arbitrage tel que décrit à l'Article 8 de la licence, sauf indication contraire contenue dans le présent document. Les règles de médiation applicables seront celles de l'Organisation mondiale de la propriété intellectuelle (<http://www.wipo.int/amc/fr/mediation/rules>) et tout arbitrage sera mené conformément au Règlement d'arbitrage de la Commission des Nations Unies pour le droit commercial international (CNUDCI).

Matériel attribué à des tiers. Il incombe aux utilisateurs souhaitant réutiliser des informations ou autres éléments contenus dans cette œuvre qui y sont attribués à un tiers, tels que des tableaux, des figures ou des images, de déterminer si une autorisation est requise pour leur réutilisation et d'obtenir le cas échéant la permission de l'ayant-droit. Toute action qui serait engagée à la suite d'une utilisation non autorisée d'un élément de l'œuvre sur lequel une tierce partie détient des droits ne pourrait l'être qu'à l'encontre de l'utilisateur.

Ventes, droits et licences. Les produits d'information de la FAO sont disponibles sur le site web de la FAO (www.fao.org/publications) et peuvent être obtenus sur demande adressée par courriel à: publications-sales@fao.org. Les demandes visant un usage commercial doivent être soumises à: www.fao.org/contact-us/licence-request. Les questions relatives aux droits et aux licences doivent être adressées à: copyright@fao.org.

Photographie de couverture: (de haut en bas dans le sens des aiguilles d'une montre): © Foodmates, © Bela Gil, © Sanjay Thakur, ©Rodrigo Pacheco © feminas22, © Satinder Shergill, © Lari Lopez, © Aïssatou, © Charo Val, © BBVA-Celler de Can Roca, © Shridula Chatterjee, © Chiara Dalla Rosa, © Pierre Thiam, © Iasmina Pasca, © Inés Páez, © Anahita Dhondy, © Shreya Futela, © Max Mariola teams.
Photos de la couverture arrière: © Adhya S., © Roelene Prinsloo.

Table des matières

Avant-propos	v
Remerciements	vii
Qu'est-ce que le mil?	viii
Les bienfaits du mil	ix
Bon à savoir	x
Astuces pour la préparation et la cuisson du mil	xiii
Abréviations	xiv

ENTRÉES

Mil à l'igname ailée et émulsion d'avocat	2
<i>Appe</i> au mil et <i>chutney</i> de noix de coco fraîche	4
<i>Tamal</i> de mil avec cerises épicées et origan sauvage	6
Bruschetta de <i>Navratri</i>	8
Salade de fonio	10
Salade de mil avec aubergine grillée glacée	12
Salade de mil froid	16
<i>Chawanmushi</i> au crabe bleu, au mil et à la carotte	18

PLATS

<i>Caldou</i> de Monique au fonio et son confit d'oseille et de gombo	21
Gnocchi de mil aux noix (à la romaine)	23
Tortillas de mil et sa farce aux champignons	25
Crêpes de millet à chandelle à l'avocat et aux légumes marinés	27
Émincé de poulet élevé en plein air et mil aux pousses de pois et de haricots, et sa crème d'oignons rôtis	29
Risotto de millet kodo avec sa croustille de panic pied-de-coq	31
Mil aux légumes et au curry	33
Mil aux moules, au poivron et aux pois chiches	35

EN-CAS

<i>Churma</i> de <i>ragi</i> sucré ou salé	38
Cake de banane plantain	40
Pastels de mil (duo de crevettes et de thon)	42
Smoothie d'éleusine	44

DESSERTS

Mousse au chocolat au mil	47
Gâteau au sorgho, à l'orange et au gingembre	49
Bliss balls à la pistache et au mil	51

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES	55
-----------------------------------	----





Avant-propos

Adoptons le mil, pour un futur alliant nutrition et durabilité

Nos modèles alimentaires ont de considérables répercussions sur notre santé et notre bien-être, mais aussi sur notre planète. Dans ce contexte, la découverte de céréales nutritives relève tant de l'aventure culinaire que d'un geste conscient en faveur de la durabilité. J'ai le plaisir de vous présenter ce recueil de recettes dédié au mil, un aliment essentiel pour de nombreuses cultures culinaires à travers le monde.

Depuis quelques années, la communauté internationale cherche à répondre aux défis connexes que représentent la sécurité alimentaire, une alimentation saine et ses bénéfices, et la viabilité environnementale de nos systèmes alimentaires. Cette interconnexion est clairement définie dans les objectifs de développement durable (ODD) des Nations Unies. La modification de nos modèles alimentaires, notamment l'intégration du mil dans nos régimes alimentaires, permet à chacun d'entre nous de contribuer à la réalisation de plusieurs ODD à la fois.

Le mil, que l'on considère souvent comme la «céréale oubliée», constitue un groupe diversifié de graminées à petites graines cultivées depuis des milliers d'années par diverses cultures sur divers continents. De nombreuses variétés de mil, sous leur forme complète, peuvent constituer un élément important d'un régime alimentaire sain et sont source de différents nutriments, tels que des minéraux essentiels, des vitamines et des fibres alimentaires. Cependant, leur préparation est un élément essentiel pour préserver et améliorer leur intérêt nutritionnel. Les recettes de ce recueil ont été sélectionnées selon une approche nutritionnelle.

Ces céréales résilientes sont capables de s'adapter à diverses conditions climatiques et nécessitent peu d'eau et moins d'intrants que la plupart des céréales couramment consommées. En soutenant de petits exploitants limités par les pénuries d'eau ou le manque d'intrants pour cultiver et commercialiser le mil de manière durable, nous pouvons améliorer leurs moyens de subsistance. Il existe de nombreuses variétés de mil, et la promotion de leur culture peut grandement contribuer à la biodiversité. Il s'agit là de l'une des nombreuses mesures nécessaires pour accroître la résilience des écosystèmes et atténuer les effets du changement climatique. Dans la mesure où la culture et la production de mil sont possibles là où la culture d'autres céréales est inenvisageable, le mil peut contribuer à la réalisation de l'ODD 2 (Faim zéro) et de l'ODD 13 (Action pour le climat), entre autres.

Dans cet ouvrage, vous embarquerez pour un voyage culinaire célébrant la polyvalence du mil. Vous y découvrirez d'alléchants plats de résistance, de savoureux desserts et de délicieux en-cas. Chaque recette a été soigneusement sélectionnée pour mettre en valeur les saveurs et les textures uniques de ces céréales anciennes, accompagnées d'arômes du monde entier. Que vous soyez un chef chevronné ou un novice enthousiaste, ce recueil vous encouragera à profiter de la générosité du mil, et à élargir votre répertoire culinaire.

Je tiens à féliciter les auteurs, autrices, contributeurs et contributrices de ce document qui ont su mettre leur passion, leur expertise et leur créativité au service de ce recueil de recettes à base de mil. Leur engagement en faveur d'une alimentation plus saine et de la durabilité de nos systèmes alimentaires est une véritable source d'inspiration. Ensemble, nourrissons-nous, protégeons notre planète et œuvrons pour un avenir où la production d'aliments nutritifs dans le respect du développement durable sera un droit fondamental pour tous et toutes.

Bon appétit!



Lynnette Neufeld

Division de l'alimentation et de la nutrition (ESN)





Remerciements

Cette publication est le fruit de la collaboration de membres du Secrétariat de l'Année internationale du mil 2023, dont Isabella Trapani, Division de la production végétale et de la protection des plantes (NSP), Eloisa Caixeta Cunha (NSP), Claudia Valdivielso Sancho, Bureau de la communication (OCC) et Zdravka Dimitrova (NSP).

Nous tenons à remercier sincèrement les chefs suivants pour leur précieuse contribution dans l'élaboration des recettes : Adhya S., Aïssatou, Vanshika Bhatia, Fatmata Binta, Nathalie Brigaud Ngoum, Shridula Chatterjee, Bel Coelho, Anahita Dhondy, Shreya Futela, Bela Gil, Mokgadi Itsweng, Max Mariola, Cinzia Nerozzi, Alfredo Oropeza, Rodrigo Pacheco, Inés Páez, Chiara Pavan, les frères Roca, Satinder Shergill, Sanjay Thakur, Pierre Thiam, Charo Val et Alessandro Vitale.

Ce recueil de recettes a fait l'objet d'une révision complète et a bénéficié des contributions d'experts de la Division de la production végétale et de la protection des plantes (NSP), de la Division de l'alimentation et de la nutrition (ESN) et du Bureau de la communication (OCC) de la FAO. Nous remercions également Fenton Beed (NSP), Makiko Taguchi (NSP), Riccardo Mazzuchelli (NSP), Ana Islas Ramos (ESN), Guido Chiefalo (OCC) et Aoife Riordan (OCC) pour leurs précieux commentaires et leur soutien.

Édition: Daniel McKinnon

Conception graphique: Art & Design

Qu'est-ce que le mil?

Le mil constitue un groupe diversifié de céréales à petits grains issues de zones arides cultivées depuis des milliers d'années à travers le monde. On retrouve plusieurs espèces parmi lesquelles: le mil à chandelle, le millet commun, le sétaires d'Italie, le panic pied-de-coq, le petit millet, le millet kodo, le panic rameux, l'éleusine, le millet de Guinée, le fonio noir et blanc, le sorgho, le teff, la larme de Job, ainsi que de nombreuses espèces locales.

Outre son apport en glucides, le mil est également source de fibres alimentaires, de vitamines, de protéines et de minéraux, notamment de fer. Sa résilience lui permet de survivre même dans les sols les plus pauvres et dans les conditions climatiques les plus défavorables tout en résistant aux maladies et parasites de cultures. Il pourrait permettre de remédier aux pénuries alimentaires lors de périodes difficiles, et contribuer à une restauration durable des terres et à la biodiversité.

Le mil offre un grand éventail de choix culinaires. Son léger goût de noix s'associe tant aux ingrédients salés que sucrés, permettant une grande créativité et des combinaisons de saveurs diverses en cuisine. Le mil est un élément d'une multitude de cultures culinaires traditionnelles et autochtones. Pour les personnes souffrant d'une intolérance au gluten ou de la maladie coéliquue, le mil constitue une alternative sans gluten.

Saviez-vous que le mil est la clé d'opportunités économiques intéressantes dans le secteur de l'alimentation? Sa grande diversité génétique offre un large éventail de possibilités de création de revenus pour les communautés locales et les autres acteurs du secteur alimentaire, tandis que le renforcement de ses chaînes de valeur peut accroître son potentiel économique. Des approches novatrices en matière de production du mil, de transformation et de technologie alimentaire peuvent créer de nouvelles opportunités commerciales, qui intéresseront tant les producteurs que les différents consommateurs.

L'Année internationale du mil 2023

L'Assemblée générale des Nations Unies a proclamé 2023 l'**Année internationale du mil** (IYM 2023). Grâce à sa grande diversité et à sa capacité à prospérer dans des environnements arides, le mil a toujours été un atout précieux pour promouvoir des régimes alimentaires sains et renforcer la sécurité alimentaire et nutritionnelle dans le monde entier. Chaque variété de mil apporte son propre ensemble de nutriments essentiels, ce qui en fait une solution parfaite pour les pays qui cherchent à renforcer leur autosuffisance et à réduire leur dépendance à l'égard des céréales importées.

L'Année internationale du mil 2023 offre une occasion unique de sensibiliser le public aux nombreux bienfaits du mil, tant sur les plans de la nutrition et de la santé que de la durabilité environnementale et du développement économique et social durable. L'Année internationale vise à renforcer la collaboration entre le monde scientifique et le monde politique, à faciliter des partenariats efficaces, à mobiliser les parties prenantes pour qu'elles agissent en faveur de la promotion et de la production du mil, et à encourager le grand public à adopter le mil dans sa vie de tous les jours.

Le défi mondial des chefs de l'Année internationale du mil

Pour célébrer l'Année internationale du mil 2023, la FAO a lancé un **défi mondial des chefs** sur Instagram, invitant les chefs et les cuisiniers amateurs du monde entier à présenter des recettes traditionnelles et innovantes à base de mil, illustrant ainsi l'incroyable polyvalence de ces céréales anciennes. Vous retrouverez dans ce recueil une sélection des meilleures recettes de ce défi, vous offrant des inspirations culinaires issues de créations uniques à base de mil. Des entrées aux plats principaux, sans oublier les desserts, chaque recette de ce recueil témoigne des possibilités infinies qu'offre le mil.



Les bienfaits du mil

Amélioration de la production

Le mil présente de nombreux avantages pour celles et ceux qui le produisent. Avec son potentiel de rendement élevé, même dans des conditions de croissance défavorables, ses cycles de croissance courts et sa résistance aux parasites et aux maladies, il constitue un choix durable et économiquement viable. Des récoltes pluriannuelles assurent une certaine souplesse, tandis qu'une moindre dépendance à l'égard des pesticides et des engrais synthétiques favorise des pratiques respectueuses de l'environnement. Le développement de la production de mil peut contribuer à la transformation des systèmes agroalimentaires en des systèmes plus efficaces, plus inclusifs, plus résistants et plus durables.

Amélioration de l'environnement

La culture durable du mil favorise une production alimentaire résiliente au changement climatique. Le mil résiste à la sécheresse, à la chaleur et aux mauvaises conditions des sols, et ne nécessite qu'un minimum d'intrants et d'entretien. Il est tolérant ou résistant aux maladies et aux parasites et résiste mieux aux chocs et aux stress climatiques que les autres céréales. Le mil nécessite moins d'eau que les autres céréales, ce qui en fait un produit adapté aux territoires confrontés à une pénurie d'eau. Il contribue également à la conservation des sols et à la préservation de la biodiversité. En couvrant des zones arides, il contribue à la restauration des sols et à la réduction de la dégradation.

Amélioration de la nutrition

Dans sa diversité, le mil est source de divers nutriments essentiels et peut contribuer à une alimentation saine grâce aux vitamines, aux fibres alimentaires, aux antioxydants, aux protéines et aux minéraux, y compris le fer, qu'il contient. En tant que céréales complètes, ses fibres alimentaires peuvent contribuer à réguler la digestion, la glycémie et les lipides, et favoriser la satiété. La diversité des saveurs et des textures qu'il propose ajoute de la variété à nos repas et enrichit nos expériences culinaires.

Amélioration des conditions de vie

Le mil peut jouer un rôle primordial en matière de sécurité alimentaire et de nutrition. Le mil est profondément ancré dans les cultures et les traditions des peuples autochtones et constitue, depuis des siècles, une culture de base traditionnelle pour des centaines de millions de personnes en Afrique subsaharienne, en Asie du Sud et en Asie de l'Est. Dans les zones arides, le mil est souvent la seule culture pouvant être récoltée pendant la saison sèche et constitue un élément essentiel des régimes alimentaires des ménages. En palliant la pénurie alimentaire lors de périodes difficiles, il peut contribuer à la sécurité alimentaire et à la nutrition des populations vulnérables. En encourageant la consommation durable de mil, en tirant parti des opportunités du marché et en créant des sources de revenus supplémentaires, le mil peut soutenir les conditions de vie des différents acteurs impliqués dans la chaîne de valeur, notamment les petits exploitants agricoles, les jeunes, les femmes et les populations autochtones.



Bon à savoir



Éleusine cultivée *Eulesine coracana*

Originaire du Soudan, l'éleusine cultivée est principalement cultivée en Afrique de l'Est (Ouganda, Kenya et République-Unie de Tanzanie) et en Asie du Sud (Inde et Népal). Si l'Inde est actuellement le premier producteur d'éleusine cultivée, cette plante est également exploitée en Éthiopie, au Rwanda, au Malawi, au Soudan, en Zambie et au Zimbabwe. L'éleusine cultivée est riche en thiamine, cuivre, magnésium, phosphore et sélénium. Elle contient également du fer.

VALEURS NUTRITIONNELLES (100 g)*

Énergie	Glucides disponibles	Protéines	Lipides	Fibres alimentaires
336 kcal	67,3 g	6,7 g	1,9 g**	11,2 g

* Sur la base d'une seule source d'informations.

** Correspond au composant <FATCE> ou <FAT> dans la nomenclature INFOODS et n'équivaut pas au composant normalisé <FAT>.

Référence: 10 (id: A016)



Mil chandelle *Pennisetum glaucum*

Originaire d'Afrique de l'Ouest, le mil chandelle est désormais très répandu dans les zones tropicales semi-arides d'Afrique et d'Asie et est cultivé principalement en Afrique subsaharienne. Le mil chandelle est riche en cuivre, fer, magnésium, phosphore, sélénium et zinc. Il contient également de la thiamine et de la vitamine B6.

VALEURS NUTRITIONNELLES (100 g)*

Énergie	Glucides disponibles	Protéines	Lipides	Fibres alimentaires
366 kcal	63 g	9,9 g (9,3 g–10,2 g)	6,1 g (5,3 g–7,2g)	9,5 g (8,8 g–11,5 g)

* Valeurs moyennes calculées sur la base de plusieurs sources.

Référence: 9 (id: 01_032, 01_017); 10 (id: A003); 11 (id: 01025)



Millet des oiseaux *Setaria italica*

Originaire du nord de la Chine, le millet des oiseaux s'est répandu dans d'autres parties du monde. Aujourd'hui, il est cultivé principalement en Chine, en Inde, en Afghanistan, au Japon, en la République de Corée, en la République populaire démocratique de Corée et en Géorgie. Le millet des oiseaux est riche en thiamine, acide pantothénique, cuivre, magnésium et phosphore. Il contient également du fer, de la niacine, de la vitamine B6 et du zinc.

VALEURS NUTRITIONNELLES (100 g)*

Énergie	Glucides disponibles	Protéines	Lipides	Fibres alimentaires
356 kcal	67,2 g	9,7 g (8,3 g–10,4 g)	4,4 g	4,5 g (1,6 g–8,5 g)

* Valeurs moyennes calculées sur la base de plusieurs sources.

Référence: 4 (id: 01-0006); 5 (id: 01-5-101); 8 (id: 01002)



Millet *Panicum sumatrense*

On pense que le millet est originaire du sous-continent indien. Aujourd'hui, le millet est cultivé principalement en Inde, à Sri Lanka, au Myanmar, en Malaisie, au Népal et en Chine. Le millet est riche en cuivre, magnésium et sélénium. Il contient également de la thiamine, du phosphore et du zinc.

VALEURS NUTRITIONNELLES (100 g)*

Énergie	Glucides disponibles	Protéines	Lipides	Fibres alimentaires
353 kcal	66,2 g	9,4 g	3,9 g**	7,7 g

* Sur la base d'une seule source d'informations.

** Correspond au composant <FATCE> ou <FAT> dans la nomenclature INFOODS et n'équivaut pas au composant normalisé <FAT>.

Référence: 10 (id: A016)



Teff *Eragrostis tef*

Originnaire d'Éthiopie, aujourd'hui le teff est cultivé principalement en Éthiopie et en Érythrée, où il constitue l'une des principales cultures de base. Il est également cultivé aux États-Unis d'Amérique, en Afrique du Sud, en Australie, en Inde et au Kenya. Le teff est riche en thiamine, vitamine B6, cuivre, fer, magnésium et phosphore. Il contient également de la riboflavine, de la niacine et de l'acide pantothénique.

VALEURS NUTRITIONNELLES (100 g)*

Énergie	Glucides disponibles	Protéines	Lipides	Fibres alimentaires
351 kcal	66 g	12,4 g	2,4 g	8,0 g

* Sur la base d'une seule source d'informations.
Référence: 6 (id: 169747)



Millet commun *Panicum miliaceum*

Le millet commun est originaire du nord de la Chine. Aujourd'hui, il est cultivé principalement en Chine, en Inde, au Népal, en Russie, en Ukraine, au Bélarus, au Moyen-Orient, en Türkiye, en Roumanie et aux États-Unis d'Amérique. Le millet commun est riche en thiamine, cuivre, phosphore, magnésium et zinc. Il contient également du fer, du sélénium, de la riboflavine, de la niacine, de l'acide pantothénique et de la vitamine B6.

VALEURS NUTRITIONNELLES (100 g)*

Énergie	Glucides disponibles	Protéines	Lipides	Fibres alimentaires
350 kcal	65,5 g	10,4 g (9,8 g–11,2 g)	3,8 g (3,3 g–4,2 g)	6,2 g (1,6 g–8,5 g)

* Valeurs moyennes calculées sur la base de plusieurs sources.
Référence: 4 (id: 01-0007); 5 (id: 01-9-002); 6 (id: 169702); 7; 8 (id: 01011)



Sorgho *Sorghum bicolor*

La culture du sorgho a débuté dans la savane de l'est du Soudan. Aujourd'hui, le Nigéria, les États-Unis d'Amérique et le Soudan sont les premiers producteurs mondiaux de sorgho. Le sorgho est riche en cuivre, magnésium, phosphore et sélénium. Il contient également du fer, du zinc, de la thiamine, de la niacine, de l'acide pantothénique et de la vitamine B6.

VALEURS NUTRITIONNELLES (100 g)*

Énergie	Glucides disponibles	Protéines	Lipides	Fibres alimentaires
345 kcal	63 g	10,1 g (8,6 g–11,5 g)	3,4 g (1,7 g–4,7 g)	10,7 g (6,3 g–14 g)

* Valeurs moyennes calculées sur la base de plusieurs sources.
Référence: 4 (id: 01-0027); 8 (id: 01140); 9 (id: 01_039, 01_040, 01_041); 10 (id: A005); 11 (id: 01037, 01039); 12 (id: F008474)



Fonio noir *Digitaria iburua*

Originnaire d'Afrique de l'Ouest, aujourd'hui, le fonio noir est cultivé principalement au Nigéria et au Niger, mais aussi au Bénin, au Cameroun, en Côte d'Ivoire et au Togo.

VALEURS NUTRITIONNELLES (100 g)*

Énergie	Glucides disponibles	Protéines	Lipides	Fibres alimentaires
354 kcal	70,2 g	7,8 g** (7,4 g–8,2 g)	3,8 g*** (3,5 g–4,4 g)	3,8 g**** (1,6 g–6,2 g)

* Sur la base d'une seule source d'informations.

** Teneur en protéines non normalisée.

*** Correspond au composant <FATCE> ou <FAT> dans la nomenclature INFOODS et n'équivaut pas au composant normalisé <FAT>.

**** Correspond au composant <FIB-> dans la nomenclature INFOODS et n'équivaut pas au composant normalisé <FIBTG>
Référence: 3



Millet indigène *Paspalum scrobiculatum*

Le millet indigène est originaire d'Inde. Aujourd'hui, il est cultivé principalement en zone humide dans des régions tropicales et subtropicales. Le millet indigène est riche en magnésium et en sélénium. Il contient également de la thiamine, de la riboflavine, du cuivre et du zinc.

VALEURS NUTRITIONNELLES (100 g)*				
Énergie 336 kcal	Glucides disponibles 66,8 g	Protéines 8,3 g	Lipides 2,6 g**	Fibres alimentaires 6,4 g

* Sur la base d'une seule source d'informations.

** Correspond au composant <FATCE> ou <FAT> dans la nomenclature INFOODS et n'équivaut pas au composant normalisé <FAT>.

Référence: 10 (id: A010)



Fonio blanc *Digitaria exilis*

Le fonio blanc est originaire d'Afrique de l'Ouest. Aujourd'hui, le fonio blanc est cultivé principalement en Guinée, puis au Nigéria, au Mali, au Burkina Faso, en Côte d'Ivoire, au Niger, au Bénin, au Sénégal et en Guinée-Bissau. Le fonio blanc est riche en cuivre. Il contient également des folates, du magnésium, du phosphore et du zinc.

VALEURS NUTRITIONNELLES (100 g)*				
Énergie 356 kcal	Glucides disponibles 76,9 g	Protéines 7,1 g	Lipides 1,7 g	Fibres alimentaires 2,2 g

* Sur la base d'une seule source d'informations.

Référence: 4 (id: 01_050)



Millet japonais *Echinochloa esculenta*

Le millet japonais est originaire d'Asie tropicale. Il est très répandu en Asie, en particulier en Inde, en Chine, au Japon, en la République populaire démocratique de Corée et en la République de Corée. Le millet japonais est riche en acide pantothénique, phosphore et zinc. Il contient également de la thiamine, du cuivre et du magnésium.

VALEURS NUTRITIONNELLES (100 g)*				
Énergie 351 kcal	Glucides disponibles 69,4 g	Protéines 8,8 g	Lipides 3,3 g	Fibres alimentaires 4,3 g

* Sur la base d'une seule source d'informations.

Référence: 8 (id: 01139)



Larmes de Job *Coix lacryma-jobi*

Les larmes de Job sont originaires de la région indo-birmane. Elles sont consommées et utilisées à des fins thérapeutiques dans des pays asiatiques tels que la Chine, le Japon, les Philippines, le Myanmar, la Thaïlande, Sri Lanka et l'Inde. Les larmes de Job sont riches en cuivre, magnésium, phosphore et zinc. Elles contiennent également du fer et de la thiamine.

VALEURS NUTRITIONNELLES (100 g)*				
Énergie 357 kcal	Glucides disponibles 67,7 g	Protéines 13,4 g (11,8 g–15,8 g)	Lipides 2,9 g** (1,3 g–4,7 g)	Fibres alimentaires 3,1 g (0,6 g–5,5 g)

* Valeurs moyennes calculées sur la base de plusieurs sources.

** Correspond au composant <FATCE> ou <FAT> dans la nomenclature INFOODS et n'équivaut pas au composant normalisé <FAT>.

Référence: 1 (id: A008), 2, 5 (id: 01-9-008), 8 (id: 01138)



Astuces pour la préparation et la cuisson du mil

Préparation

- **Rinçage:** Avant de faire cuire le mil, rincez-le abondamment jusqu'à ce que l'eau soit claire afin d'éliminer les impuretés.
- **Trempage:** Le trempage du mil, en particulier sous sa forme complète, pendant quelques heures ou toute une nuit, permet de réduire le temps de cuisson et d'améliorer sa digestibilité. Avant la cuisson, égouttez l'eau de trempage et rincez de nouveau le mil.
- **Proportions:** Les proportions varient pour le mil en fonction de la variété utilisée et de la texture souhaitée. En règle générale, utilisez 1 dose de mil pour 2 doses d'eau pour obtenir une texture moelleuse, et 1 dose de mil pour 3 doses d'eau pour obtenir une texture plus douce.

Méthodes de cuisson

- **À la casserole:** Placer le mil rincé et l'eau dans une casserole. Porter à ébullition à feu moyen-vif, puis réduire à feu doux. Couvrir la casserole d'un couvercle et laisser mijoter. Le temps de cuisson est compris entre 15 et 30 minutes, selon la variété. Remuer de temps en temps pour éviter que le mil ne colle.
- **Au cuiseur à riz:** Ajouter le mil rincé et l'eau dans la cuve du cuiseur à riz et sélectionner le mode de cuisson pour le riz ou les céréales.
- **À l'autocuiseur:** Pour un résultat plus rapide, placer le mil rincé et l'eau dans un autocuiseur.
- **Au four:** Après avoir préchauffé le four, placer le mil rincé, l'eau et tout autre ingrédient dans un plat adapté. Couvrir le plat avec du papier aluminium ou un couvercle, et faire cuire jusqu'à ce que le mil soit tendre et que le liquide soit absorbé, généralement pendant 30 à 40 minutes.



Abréviations

c. à s. cuillère à soupe

c. à c. cuillère à café

l litre

g gramme

ml millilitre

env. environ

Veuillez noter que les mesures des volumes varient d'un pays à l'autre. L'équivalent en grammes ou en millilitres est indicatif.

Entrées



Mil à l'igname ailée et émulsion d'avocat





INGRÉDIENTS

- 20 g d'avocat
- ½ igname ailée rôtie
- 10 g d'huile d'olive
- 190 g de mil
- 200 ml de bouillon de légumes

Pour la garniture

- 5 g d'huile de sésame
- 20 g de coriandre
- 20 g de tomate
- Fleurs d'ail



PRÉPARATION

1. Commencer par préparer l'émulsion d'igname ailée. À l'aide d'un robot, mixer l'igname ailée rôtie et 5 g d'huile d'olive jusqu'à atteindre la texture désirée.
2. Ensuite, préparer l'émulsion d'avocat. Mixer l'avocat avec 5 g d'huile d'olive à l'aide d'un robot jusqu'à atteindre la texture désirée.
3. Dans une poêle, faire revenir le mil jusqu'à obtenir un léger changement de couleur.
4. Dans une casserole, faire bouillir de l'eau. Lorsque l'eau bout, y ajouter le mil.
5. Faire cuire le mil pendant environ 15 minutes. Au terme de la cuisson, placer le mil dans une assiette et ajouter un filet de bouillon de légumes pour l'hydrater.
6. À l'aide d'une poche à douille, disposer plusieurs perles d'émulsion d'igname ailée sur le mil. Faire de même avec l'émulsion d'avocat.
7. À l'aide d'une cuillère à melon, créer des billes de tomate.
8. Garnir le plat d'un filet d'huile de sésame, des fleurs d'ail, des billes de tomate et de la coriandre.

À PROPOS DE LA CHEF

Chef Tita

République dominicaine

Inés Páez, également connue sous le nom de Chef Tita, est une chef célèbre, et une fervente partisane de la gastronomie dominicaine. Elle a porté la cuisine de son pays sur les scènes internationales, publié son livre de recettes, *La Nueva Cocina Dominicana*, et a milité pour l'inscription de la gastronomie dominicaine au patrimoine immatériel de la nation. Chef Tita est la créatrice et l'ambassadrice de la nouvelle cuisine dominicaine et de la Fundación IMA, et dirige le programme Chefs contre la faim de la FAO. Ses contributions lui ont valu de nombreuses distinctions, dont celle de figurer parmi les 100 femmes les plus influentes d'Amérique centrale et des Caraïbes selon Forbes.



© Inés Páez

Appe au mil et *chutney* de noix de coco fraîche



INGRÉDIENTS

APPE AU MIL

- 250 g de petit millet
- 80 g de haricots urd (*urad dal*) cassés et pelés
- ½ c. à c. de graines de fenugrec
- 1 c. à c. de sel

CHUTNEY DE NOIX DE COCO FRAÎCHE

- 125 g de noix de coco fraîche
- 60 g de pois chiches (*chana dal*) cassés et trempés
- 1 ou 2 piments verts
- 1 c. à c. de graines de moutarde noire
- 8 à 10 feuilles de kaloupilé
- 1 piment rouge séché
- Sel
- 1 c. à s. de matière grasse (de préférence de l'huile de sésame, de l'huile de coco, du ghee ou du beurre clarifié)
- Eau





PRÉPARATION

APPE AU MIL

1. Dans deux récipients séparés, placer le mil et les haricots (avec un rapport de 3 doses de mil pour 1 dose de haricots), et les graines de fenugrec. Les laver abondamment et les laisser tremper dans de l'eau fraîche pendant 6 à 8 heures. Après le trempage, égoutter et rincer de nouveau à l'eau claire.
2. Mixer le mil trempé, les lentilles et les graines de fenugrec en utilisant le moins d'eau possible, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
3. Transférer la pâte dans un plus grand récipient, pour lui permettre de lever. Ajouter 1 c. à c. de sel à la pâte, et la laisser reposer à température ambiante pendant 8 à 10 heures pour favoriser la fermentation. La durée de fermentation dépend de la température de la pièce.
4. Bien mélanger la pâte fermentée, et la transférer dans une poêle à *appe*.
5. Faire cuire la pâte à la vapeur dans la poêle à *appe* à feu doux pendant 5 à 7 minutes. Retourner les *appe* une fois pour assurer une cuisson uniforme des deux côtés.
6. Servir les *appe* avec un *chutney* de noix de coco fraîche.

CHUTNEY DE NOIX DE COCO FRAÎCHE

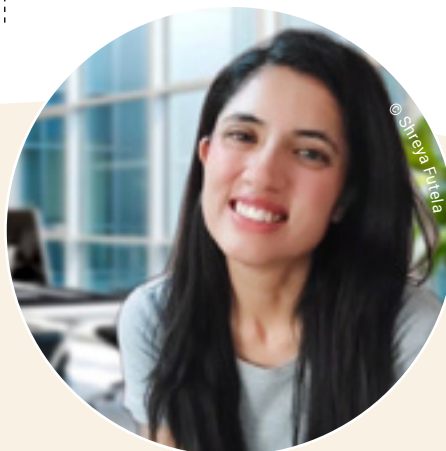
1. Hacher la noix de coco fraîche en petits morceaux, ou la râper.
2. Laver les pois chiches cassés et les laisser tremper dans l'eau pendant au moins 1 heure.
3. Faire griller les pois chiches égouttés dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés. Il est possible de les remplacer par des cacahuètes grillées.
4. Dans un mixeur, ajouter la noix de coco hachée, les pois chiches grillés, les piments verts, du sel et un peu d'eau, puis mixer jusqu'à obtenir une pâte homogène.
5. Ensuite, faire chauffer votre matière grasse dans une petite poêle, ajouter les graines de moutarde noire, les feuilles de kaloupilé et un piment rouge séché. Faire revenir le tout pendant quelques secondes.
6. Verser le mélange de graines de moutarde sur le *chutney* de noix de coco et bien mélanger.

À PROPOS DE LA CHEF

Shreya Futela

Inde

Shreya est une cuisinière chevronnée, et adore concocter des recettes saines pour sa famille et ses amis. En raison de son intérêt pour la cuisine saine et de sa volonté de rendre service à sa communauté, cette ancienne consultante en informatique suit actuellement un cours de science de la nutrition. Elle publie sur Instagram des astuces faciles et intéressantes pour intégrer le mil dans les régimes alimentaires.



Tamal de mil avec cerises épicées et origan sauvage



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 150 à 200 g de mil
- 145 g de cerises
- 2 piments épicés
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- Sel
- 1 c. à s. d'origan frais haché
- 1 c. à s. d'oignon rouge haché
- 1 c. à c. de gingembre haché
- 1 citron
- 1 c. à s. de crème fraîche
- 4 feuilles de marante, ou autres feuilles (pour envelopper les *tamales*)



PRÉPARATION

1. Cuire le mil dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'il devienne tendre. Ajouter ensuite l'oignon haché, le gingembre, l'origan et l'huile d'olive au mil cuit. Bien mélanger tous les ingrédients.
2. À l'aide d'une feuille de marante ou de toute autre feuille de votre choix, façonner le mélange en petits *tamales* rectangulaires.
3. Les laisser refroidir au réfrigérateur en veillant à ce que le mélange soit bien tassé et qu'il conserve sa forme.
4. Dénoyer les cerises. Placer la moitié des cerises dans un mortier avec les piments épicés. Ajouter une pincée de sel, un peu d'huile d'olive et un filet de jus de citron vert frais. Bien mélanger le tout dans le mortier.
5. Au moment de servir, ajouter le mélange de cerises épicées sur chaque tamal. Décorer le plat avec les cerises restantes et de petites feuilles d'origan. Ajouter de petites cuillerées de crème fraîche en guise de finition et déguster.



À PROPOS DU CHEF

Rodrigo Pacheco

Équateur

Le chef Rodrigo Pacheco, ambassadeur de bonne volonté de la FAO en Équateur, fonde sa gastronomie sur la restauration et la fusion des écosystèmes, des connaissances et des saveurs. Il a attiré l'attention du monde entier grâce à son art culinaire et à son projet innovant « *The World's Largest Biodiverse Edible Forest* » (la plus grande forêt comestible biodiversifiée du monde). Rodrigo vit dans la province de Manabí, où sa Fundación Amor 7.8 se consacre à des causes sociales et environnementales. Il est également président de la fondation Bocavalldivia et chef exécutif du restaurant Bocavalldivia à Puerto Cayo et du restaurant Foresta à Quito.

Bruschetta de *Navratri*





INGRÉDIENTS

- Env. 75 à 100 g de panic pied-de-coq bouilli
- 10 à 15 tomates cerises, coupées en deux
- c. à s. d'huile d'olive
- sel et poivre
- Basilic sacré (*tulsi*)
- 1 citron
- Filet de miel (facultatif)



PRÉPARATION

1. Étaler le panic pied-de-coq bouilli sur une plaque. Réfrigérer au moins une heure jusqu'à ce qu'il soit ferme.
2. Couper le panic pied-de-coq refroidi en carrés, et les faire revenir dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Réserver.
3. Dans la même poêle, ajouter de l'huile et faire revenir les tomates avec du sel, du poivre et du basilic sacré (*tulsi*).
4. Déposer les tomates sur les carrés de panic pied-de-coq, avec un filet de jus de citron et de miel.
5. Il ne vous reste plus qu'à savourer vos bruschettas de Navratri!



À PROPOS DE LA CHEF

Anahita Dhondy

Inde

La chef Anahita Dhondy est issue d'une famille parsie qui s'est installée à Delhi. Depuis son plus jeune âge, sa vie entière gravite autour de la nourriture. Sa principale source d'inspiration a été sa mère, qui a toujours cuisiné et servi des plats parsis. Au fil des années, elle a reçu de nombreuses distinctions, dont les prix Young Chef India et le Times Food Award. Grande adepte du mil et fervente partisane de l'Année internationale du mil, elle l'utilise dans des salades, comme liant dans les kebabs, ainsi que pour les dosas, les khichris et autres préparations culinaires.

Salade de fonio



INGRÉDIENTS

- 500 g de fonio
- 120 ml d'eau
- Env. 500 g de cubes de mangue pelée
- Env. 60 g de jeunes pousses (pissenlit, épinards ou toute autre pousse de votre choix)
- Env. 40 g de noix de cajou, ou autres noix1 cup (approx. 150 g) cherry tomatoes, halved
- Env. 150 g de tomates cerises, coupées en deux
- Env. 175 g de poivron rouge, en fines tranches
- Herbes fraîches: basilic, coriandre et menthe

Pour la sauce

- Huile d'olive extra vierge
- Jus de citron vert pressé
- Miel brut
- Sel
- Poivre
- Une pincée de piment d'Alep, facultatif



PRÉPARATION

1. Faire revenir le fonio dans une casserole jusqu'à ce qu'il soit chaud. Ajouter l'eau, recouvrir, et laisser cuire à feu doux pendant 20 minutes. Le fonio va absorber l'eau. Réserver au réfrigérateur le temps de préparer le reste des ingrédients.
2. Peler et découper la mangue. La couper en petits morceaux.
3. Laver et sécher vos jeunes pousses préférées, par exemple du pissenlit, des épinards ou toute autre pousse. Les jeunes épinards sont parfaits pour leur saveur subtile et leur texture croquante.
4. Ajouter les noix de cajou ou les noix de votre choix pour une texture sucrée et croquante.
5. Couper les tomates cerises en deux et couper finement le poivron rouge (vous pouvez également utiliser un poivron jaune ou orange). Retirer les graines du poivron.
6. Combiner le basilic frais, la coriandre et la menthe pour une saveur savoureuse et rafraîchissante..
7. Mélanger tous les ingrédients dans un grand saladier.
8. Assaisonner la salade avec une pincée de sel, une pincée de poivre noir et ajouter un filet de jus de citron vert, de miel brut et d'huile d'olive extra vierge. Pour relever le tout, ajouter du piment d'Alep. Si possible, utiliser une huile d'olive parfumée.

Conseil: Si la salade n'est pas servie immédiatement, l'assaisonner au dernier moment, avant de servir. Goûter la salade après l'avoir assaisonnée et ajuster si nécessaire, en ajoutant plus de sel, de piment d'Alep ou de jus de citron vert selon vos préférences. Il n'y a pas de règle en la matière, alors profitez-en pour personnaliser votre salade!

À PROPOS DE LA CHEF

Chef Binta

Sierra Leone

La chef Fatmata Binta est originaire de Sierra Leone et sa pratique culinaire est ancrée dans les traditions culinaires familiales et communautaires du peuple peul. Première lauréate africaine du Basque Culinary World Prize en 2022, la chef Binta a consacré ces fonds à la création de la Fulani Kitchen Foundation, qui aide les agricultrices à cultiver le fonio, une variété de mil qui constitue une source de revenus supplémentaire et qui résiste au changement climatique. Elle est une fervente partisane du fonio et de l'Année internationale du mil 2023.



Salade de mil avec aubergine grillée glacée



© BBVA-Celler de Can Roca



INGRÉDIENTS

SALADE DE MIL AU SÉSAME

- 100 g de mil
- 375 ml d'eau
- 60 g de graines de sésame blanc
- 60 g d'huile d'olive extra vierge
- 10 g de persil haché
- Sel
- Poivre noir fraîchement moulu



PRÉPARATION

1. Rincer et égoutter les graines de sésame, puis les faire griller dans une poêle sans matière grasse.
2. Faire tremper le mil dans deux fois le volume d'eau et réfrigérer pendant 8 heures. Égoutter.
3. Dans une casserole, ajouter du sel, 375 ml d'eau et le mil trempé. Porter à ébullition et cuire à feu moyen pendant 18 minutes. Égoutter et refroidir le millet à l'eau froide.
4. Ajouter le reste des ingrédients au mil.



INGRÉDIENTS

GLAÇAGE POUR L'AUBERGINE

- 280 g d'oignon rouge
- 50 g d'huile d'olive extra vierge
- 400 ml d'eau
- 300 g de mirin
- 70 g de sucre
- 260 g de sauce soja coréenne
- 250 g de miso blanc d'Okinawa
- 120 g de saké
- 300 g d'huile d'olive extra vierge

AUBERGINE GRILLÉE GLACÉE

- 500 g d'aubergine blanche
- Glaçage pour l'aubergine
- Huile d'olive extra vierge

PURÉE D'AUBERGINE GRILLÉE

- 500 g d'aubergine blanche
- 50 g d'huile d'olive extra vierge
- Sel et poivre noir

POUDRE D'AUBERGINE GRILLÉE

- 200 g d'aubergine blanche

SAUCE AU YAOURT FUMÉ

- 200 g de yaourt à la grecque
- Sel
- 0,2 g de gomme xanthane



PRÉPARATION

1. Couper l'oignon rouge en morceaux de 2 cm d'épaisseur et le saisir dans une casserole avec 50 g d'huile.
2. Ajouter l'eau, le mirin et le sucre, puis porter à ébullition.
3. Égoutter les oignons et réserver à la fois le liquide et les oignons.
4. Ajouter la sauce soja coréenne, le miso blanc et le saké au liquide, et laisser cuire à feu moyen pendant 3 minutes.
5. Éteindre le feu, ajouter 300 g d'huile d'olive et bien mélanger.
6. Ajouter l'oignon saisi et laisser reposer pendant 30 minutes à température ambiante.
7. Égoutter la sauce et l'émulsifier jusqu'à ce qu'elle soit homogène.

1. Couper les aubergines en deux et retirer les graines. Ne laisser que 1,5 cm de chair. Cuire au four à vapeur pendant 6 minutes avec la peau vers le haut, les peler et laisser égoutter.
2. Badigeonner légèrement les aubergines d'huile et les faire griller pendant 2 minutes de chaque côté.
3. Les retirer et les badigeonner de glaçage. Les faire griller doucement pendant 2 minutes sans brûler le glaçage.
4. Laisser refroidir les aubergines et les couper en larges bandes.

1. Faire griller les aubergines à la flamme nue jusqu'à ce que la peau soit complètement brûlée.
2. Les éplucher et les laisser s'égoutter dans une passoire pendant 20 minutes.
3. Mixer les aubergines chaudes avec environ 50 g d'huile pour obtenir une purée. Saler et poivrer.

1. Faire griller les aubergines à la flamme nue jusqu'à ce que la peau soit complètement brûlée.
2. Les couper en deux dans le sens de la longueur et les laisser s'égoutter dans une passoire pendant 20 minutes.
3. Déshydrater à 55 °C pendant 24 heures, mixer jusqu'à l'obtention d'une poudre, puis tamiser.

1. Fumer à froid le yaourt à la grecque pendant 30 minutes.
2. Le saler et incorporer la gomme xanthane à l'aide d'un mixeur plongeant.



INGRÉDIENTS

AUBERGINE MARINÉE

- 150 g d'aubergine blanche
- 15 g de sel
- 65 ml de vinaigre blanc
- 10 g de sucre
- 1 g de grains de poivre noir
- ½ feuille de laurier
- 180 ml d'eau
- 50 g d'huile d'olive extra vierge

SAUCE BÉCHAMEL À LA CARDAMOME

- 0,3 g de cardamome moulue
- 25 g de beurre
- 20 g de farine
- 155 ml de lait
- Sel
- Poivre noir fraîchement moulu

CRÈME AU SÉSAME NOIR

- 120 g de pâte de sésame noir
- 20 g d'huile d'olive extra vierge
- 50 ml d'eau
- 5 g de vinaigre de xérès
- 2 g de sucre
- Sel

SAUCE À L'OIGNON INFUSÉE AU THÉ

- 400 g d'oignon rouge en julienne
- 7,5 g de brins de thé noir fumé lapsang souchong
- 300 ml d'eau froide
- 5 g d'ail haché
- 15 g d'huile d'olive extra vierge
- Sel
- Poivre noir fraîchement moulu



PRÉPARATION

1. Éplucher et couper l'aubergine en cubes de 1 cm de côté et les faire tremper dans de l'eau froide. Les retirer et les mélanger avec du sel, en les laissant reposer pendant 10 minutes à température ambiante. Rincer ensuite à l'eau froide et égoutter.
2. Faire bouillir 180 ml d'eau, le vinaigre, le sucre, les grains de poivre et la feuille de laurier et blanchir les dés d'aubergine pendant 10 secondes.
3. Les retirer, les placer dans un récipient avec de l'huile et les mettre au réfrigérateur pendant 12 heures.

1. Dans une casserole, réaliser un roux avec le beurre et la farine.
2. Incorporer le lait chaud, la cardamome, le sel et le poivre en fouettant.
3. Cuire à feu doux pendant 10 minutes en remuant constamment.
4. Passer au tamis.

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une crème à l'aide d'un mixeur plongeant.

1. Laisser infuser les feuilles de thé dans de l'eau froide pendant 2 heures, puis les égoutter.
2. Dans une casserole, faire revenir l'oignon et l'ail dans de l'huile. Y ajouter ensuite l'infusion de thé, et faire cuire pendant 15 minutes.
3. Égoutter, et réduire la sauce de moitié. Saler et poivrer.



INGRÉDIENTS

SAUCE AU PERSIL

- 100 g de feuilles de persil sans tiges
- 1,5 g de sel
- 0,7 g de zeste de citron
- 0,3 g de gomme xanthane
- 100 ml d'eau

DRESSAGE

- Tranches de piment basque
- Pousses de fenouil
- Cerfeuil
- Persil



PRÉPARATION

1. Blanchir les feuilles de persil dans de l'eau bouillante pendant 1 minute.
 2. Les plonger dans un bain d'eau glacée pour les refroidir. Égoutter et les couper en fine julienne.
 3. Mixer avec le sel, le zeste de citron et la gomme xanthane.
 4. Ajouter 100 ml d'eau et continuer à mixer.
 5. Tamiser et réserver.
1. Placer 5 morceaux d'aubergine grillée glacée au centre de l'assiette, en alternant avec la purée d'aubergine grillée. Couvrir le tout de la salade de mil.
 2. Ajouter 4 dés d'aubergine marinée, 3 perles de yaourt fumé et 2 perles de béchamel à la cardamome.
 3. Décorer avec les tranches de piment basque, les pousses de fenouil, le cerfeuil et le persil.
 4. Ajouter une perle de crème au sésame noir dans le coin inférieur de la salade et saupoudrer la poudre d'aubergine sur le coin supérieur.
 5. Terminer par un trait de sauce aux oignons infusée au thé et quelques gouttes de sauce au persil.

À PROPOS DES CHEFS

Les frères Roca

Joan, Josep et Jordi, Espagne

Les frères Roca, Joan, Josep et Jordi, sont des restaurateurs de troisième génération qui rêvaient de fonder leur propre entreprise. Leur restaurant, El Celler de Can Roca, a connu un grand succès : il a obtenu trois étoiles au guide Michelin et a été nommé meilleur restaurant du monde en 2013 et 2015. Si chacun exerce un métier différent, Joan le chef, Josep le sommelier et Jordi le pâtissier, les principaux ingrédients de leur succès sont les mêmes : la qualité et la durabilité, qui accordent une grande importance aux personnes et à la planète.



Salade de mil froid



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- Env. 75 à 100 g de mil
- 360 ml d'eau
- 2 c. à s. d'oignon rouge finement haché
- 2 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à s. de jus d'orange
- Sel marin et poivre noir moulu
- 4 petits piments, en tranches
- 2 c. à s. de feuilles de coriandre lavées et hachées
- 2 c. à s. d'huile d'olive

Conseil: En fonction du type de mil utilisé, le temps de cuisson peut atteindre 20 minutes. Il est important d'attendre que toute l'eau soit absorbée, vous pouvez donc commencer avec environ 250 ml d'eau, et en ajouter si besoin.

Options: Vous pouvez utiliser d'autres légumes, tels que des haricots verts, des tomates ou des poivrons. Si vous aimez les plats épicés, vous pouvez ajouter des flocons de piment séché à la vinaigrette.



PRÉPARATION

1. Rincer le mil à l'eau froide jusqu'à ce qu'elle soit claire. Égoutter soigneusement.
2. Placer le mil dans une petite casserole et le recouvrir d'eau. Porter à ébullition et ajouter une pincée de sel. Réduire à feu doux et laisser mijoter pendant une quinzaine de minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
3. Dans un saladier, ajouter l'oignon rouge finement haché, le jus de citron, le jus d'orange, une pincée de sel et du poivre noir moulu. Bien mélanger, et laisser reposer le temps que le mil soit cuit.
4. Une fois le mil cuit et toujours chaud, l'incorporer au mélange d'oignon. Bien mélanger pour combiner les saveurs.
5. Ajouter les tranches de piment, la coriandre hachée, puis l'huile d'olive.
6. Servir la salade de mil froid, et savourer!



À PROPOS DU CHEF

Chef Alfredo Oropeza

Mexique

Chef renommé et auteur de cinq livres à succès, Alfredo Oropeza se consacre à la promotion de techniques culinaires saines, de recettes nutritives et de bonnes pratiques pour la durabilité et le bien-être de la communauté hispanique. Ses recettes faciles et saines touchent des millions de personnes grâce à ses interventions à la télévision, à son magazine publié sur papier et en ligne, à ses sites Internet et à ses plateformes de réseaux sociaux. Le chef Oropeza est un ambassadeur pour les programmes Faim zéro et contre la malnutrition de la FAO, et pour la campagne mexicaine MY World, visant à renforcer les actions en faveur des objectifs de développement durable à l'horizon 2030.

Chawanmushi au crabe bleu, au mil et à la carotte



INGRÉDIENTS

POUR LE *CHAWANMUSHI*

- 75 g de bouillon de crabe bleu
- 50 g d'œuf battu
- 45 g de chair de crabe bleu
- 8 g de cervelle de crabe bleu
- 3 g de sel

POUR LE MIL

- 150 g de mil écosé
- 2 brins de marjolaine
- 40 g de dés de carotte fermentée
- 80 g de chair de pince de crabe bleu



PRÉPARATION

PRÉPARATION DU CHAWANMUSHI

1. Dans un mixeur, mélanger le bouillon, la cervelle et la chair de crabe bleu avec le sel jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Ajouter les œufs battus et bien mélanger à l'aide d'un fouet.
3. Passer le mélange au tamis à mailles fines pour éliminer les impuretés.
4. Réserver le mélange au réfrigérateur.

CUISSON DU MIL

1. Faire tremper le mil écossé dans de l'eau froide pendant 20 minutes, puis l'égoutter.
2. Cuire le mil au cuiseur à riz en doublant la quantité d'eau. Ajouter un brin de marjolaine et une pincée de sel. Laisser cuire environ 25 minutes, jusqu'à ce que le mil soit *al dente*.
3. Déshydrater 100 g de mil cuit dans un déshydrateur ou au four à 40 °C pendant 24 heures.
4. Frire le mil déshydraté dans de l'huile à 220 °C jusqu'à ce qu'il gonfle pour obtenir du mil soufflé. *puffs up to obtain puffed millet.*

DRESSAGE DU PLAT

1. Faire cuire 20 g de chawanmushi par portion dans un cuiseur vapeur à 90 °C pendant 9 minutes. S'assurer qu'il est couvert pour empêcher toute infiltration d'eau.
2. Dans une petite casserole, mélanger le reste du mil cuit, les carottes fermentées, la chair de pince de crabe bleu, une pincée de sel et un filet d'huile d'olive extra vierge. Faire chauffer doucement.
3. Dresser le plat en plaçant le mil aromatisé sur le chawanmushi cuit.
4. Ajouter le mil soufflé de façon à recouvrir complètement la surface du plat.
5. Garnir de feuilles de marjolaine fraîches.

À PROPOS DE LA CHEF

Chiara Pavan

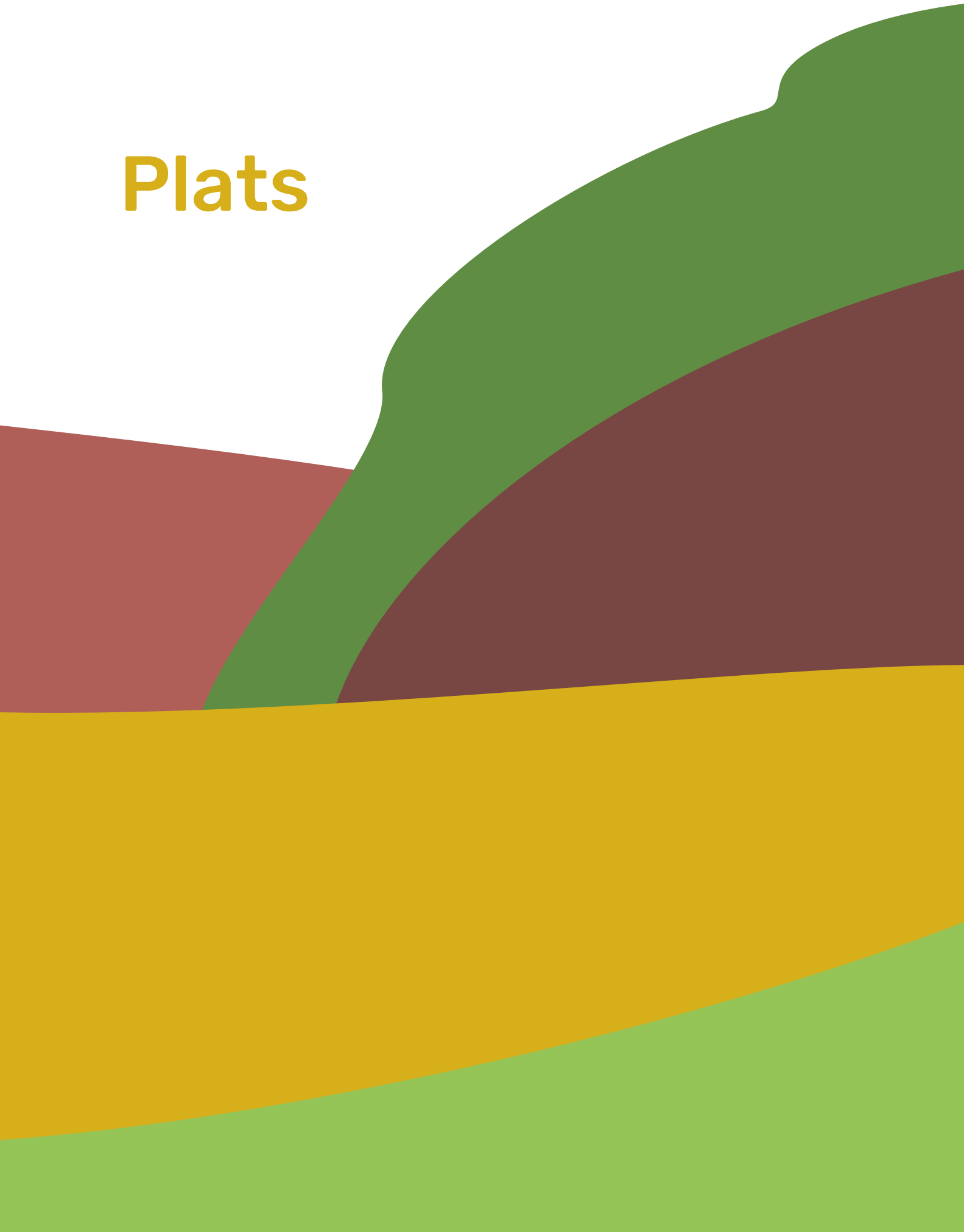
Italie

Chiara Pavan codirige le célèbre restaurant Venissa sur l'île enchantée de Mazzorbo. Elle prône une cuisine respectueuse de l'environnement, axée sur la culture de ses propres produits, l'approvisionnement local, l'utilisation d'herbes sauvages, de céréales anciennes et de légumineuses, ainsi que l'utilisation de quantités réduites de protéines animales choisies de manière éthique. Chiara a reçu le prix de la meilleure femme chef du *Guide de L'Espresso* en 2019 et de l'*Identità Golose* en 2020. Elle a également reçu l'Étoile verte Michelin pour son engagement en faveur de la durabilité environnementale dans sa cuisine en 2021.



© Chiara Dalla Rosa

Plats



Caldou de Monique au fonio et son confit d'oseille et de gombo



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

CALDOU DE MONIQUE AU FONIO

- 480 ml d'eau ou de bouillon de poisson
- ½ oignon, haché grossièrement
- 2 c. à s. de dés de tomate pelée
- 60 ml de jus de citron vert
- 4 filets de bar (de 110 à 170 g chacun)
- 2 c. à s. de sauce de poisson
- 1 piment écossais entier
- Sel et poivre noir fraîchement moulu
- Env. 600 à 700 g de fonio cuit
- 240 ml de confit d'oseille et de gombo



© Pierre Thiam

CONFIT D'OSEILLE ET DE GOMBO (BAGUEDJ)

- Jus d'un citron vert (facultatif)
- Env. 450 g d'oseille ou d'épinards hachés
- 5 gousses de gombo entières, parées
- Sauce de poisson (facultatif)

Pour environ 240 ml

Selon Pierre Thiam, sa tante Monique Diémé prépare le meilleur *caldou* au fonio. Il s'agit d'un plat de poisson léger, généralement préparé avec de la carpe ou de la daurade au Sénégal, bien qu'il soit possible d'utiliser du bar ou du vivaneau. Le poisson est simplement poché dans un bouillon avec du citron vert, des tomates et du gombo, et est souvent servi avec du *baguedj*, un confit mousseux de feuilles d'oseille et de gombo réduits en purée.



PRÉPARATION

CALDOU DE MONIQUE AU FONIO

1. Dans une grande poêle, faire bouillir l'eau à feu moyen. Ajouter l'oignon et laisser cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter les tomates et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les tomates soient incorporées. Y verser le jus de citron vert.
2. Déposer délicatement le poisson dans le bouillon frémissant. Arroser de sauce de poisson et ajouter le piment écossais. Laisser mijoter pendant 5 à 6 minutes, sans couvrir, jusqu'à ce que les filets soient bien cuits. Transférer le poisson dans un plat, couvrir légèrement d'une feuille d'aluminium et réserver au chaud. Retirer le piment écossais du bouillon et le jeter.
3. Dans un mixeur, mélanger le bouillon de cuisson, les tomates et les oignons jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène d'un orange vif. Saler et poivrer au besoin.
4. Pour dresser, placer le fonio au centre de chacune des quatre assiettes. Verser généreusement la sauce autour du fonio. Déposer un filet sur le fonio et le recouvrir d'une généreuse cuillerée de confit d'oseille et de gombo.

CONFIT D'OSEILLE ET DE GOMBO (BAGUEDJ)

1. Porter une grande casserole d'eau à ébullition. Avec des épinards, ajouter le jus de citron vert. Ajouter l'oseille ou les épinards. Laisser cuire environ 5 minutes, en remuant au bout de 2 minutes, jusqu'à ce que les feuilles soient bien cuites et très tendres. (Les feuilles changeront de couleur de façon spectaculaire). Bien égoutter, laisser refroidir légèrement et essorer l'excédent d'eau.
2. Faire bouillir le gombo dans suffisamment d'eau salée pour le couvrir pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Bien égoutter.
3. Placer les feuilles et le gombo dans un robot ou un mixeur. Mélanger ou mixer jusqu'à l'obtention d'une texture légère et mousseuse. Ajouter du sel ou de la sauce de poisson selon le goût.

Conseil: Le confit peut être conservé dans un bocal bien fermé, au réfrigérateur, pendant 2 à 3 jours.

À PROPOS DU CHEF

Pierre Thiam

Sénégal

Pierre Thiam est un célèbre chef, restaurateur, auteur de livres de cuisine primés et entrepreneur sénégalais. Il est connu pour son style de cuisine innovant, moderne et éclectique, mais enraciné dans les riches traditions culinaires de l'Afrique de l'Ouest. Pierre est le chef et le propriétaire du restaurant Teranga, encensé par la critique, à New York, qui propose des plats traditionnels d'Afrique de l'Ouest dont les ingrédients proviennent directement des agriculteurs de la région. Son entreprise alimentaire Yolélé commercialise des ingrédients africains aux États-Unis, connectant de petites exploitations d'Afrique de l'Ouest à l'économie alimentaire mondiale.



© Sara Costa

Gnocchi de mil aux noix (à la romaine)



INGRÉDIENTS

Pour deux grands plats à four

GNOCCHI

- 250 g de mil
- 1 000 ml de boisson à base de soja ou de riz non sucrée
- Noix hachées à saupoudrer
- Noix de muscade râpée
- Pincée de sel et de poivre
- Huile pour le plat de cuisson

BÉCHAMEL VÉGANE

- 500 ml de boisson à base de soja ou de riz complet
- 40 g de farine de blé semi-complète (type 2), de farine à pain ou de farine de riz complet
- 2 c. à s. d'huile d'olive bio extra vierge pressée à froid
- ½ c. à c. de sel marin brut
- Noix de muscade râpée à volonté



PRÉPARATION

GNOCCHI

1. Bien rincer le mil à l'aide d'un tamis fin.
2. Transférer le mil rincé dans un mixeur et mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance semblable à celle de la semoule.
3. Dans une casserole, porter la boisson de soja ou de riz à ébullition, ajouter un peu de sel, la semoule de mil et une pincée de noix de muscade. Bien mélanger.
4. Laisser cuire environ 25 minutes jusqu'à ce que le liquide soit entièrement absorbé, mais que le mélange soit encore tendre.
5. Placer le mélange de mil cuit entre deux feuilles de papier sulfurisé et l'étaler à l'aide d'un rouleau à pâtisserie jusqu'à ce qu'il atteigne 1 cm d'épaisseur.
6. Une fois refroidi, découper des disques à l'aide d'un emporte-pièce et les disposer dans un plat à four huilé.
7. Pendant ce temps, préparer la sauce béchamel végétale.

SAUCE BÉCHAMEL VÉGANE

1. Dans une petite poêle, faire revenir la farine avec un filet d'huile d'olive extra vierge pendant quelques minutes.
2. Verser la boisson de soja, une pincée de sel et la noix de muscade, et remuer avec un fouet jusqu'à ébullition.
3. Réduire le feu et continuer à remuer jusqu'à ce que la sauce béchamel prenne une consistance épaisse.

Verser la béchamel sur les gnocchi de millet dans le plat de cuisson et saupoudrer de noix. Cuire le plat dans un four préchauffé à 180 °C pendant environ 20 minutes. Bon appétit!

À PROPOS DE LA CHEF

Cinzia Nerozzi

Italie

Cinzia Nerozzi est une passionnée de cuisine. Son amour pour la cuisine s'est développé en préparant des repas pour sa famille, ce qui lui a permis de mieux comprendre l'importance d'une bonne nutrition et d'une approche alimentaire respectueuse de l'environnement. En tant que membre d'une association de commerce équitable, Cinzia adopte des valeurs éthiques et sociales dans ses projets culinaires. Elle partage volontiers son savoir et fait la promotion de la qualité et du goût de divers produits, y compris de bijoux moins connus tels que le mil. Cinzia croit fermement à la grandeur du mil et défend fièrement son utilisation en cuisine.



© Cinzia Nerozzi

Tortillas de mil et sa farce aux champignons



INGRÉDIENTS

TORTILLAS DE MIL

- Env. 225 à 300 g de mil
- De l'eau pour tremper le mil
- Une poignée d'épinards
- Persil
- Sel
- Poivre
- Ail semoule
- Huile d'olive

FARCE AUX CHAMPIGNONS

- 500 g de champignons (au choix)
- 1 oignon moyen
- Huile d'olive
- 2 gousses d'ail hachées
- Sel
- Poivre
- Persil

SAUCE BÉCHAMEL ROSE

- 3 c. à s. de margarine
- 3 c. à s. de farine
- 500 ml de boisson de soja
- ½ c. à c. de poivre noir moulu
- ¾ c. à c. de muscade
- Pour colorer: 1 petite betterave ou de la pomme de terre vitelotte cuite



PRÉPARATION

TORTILLAS DE MIL

1. Faire tremper le mil une nuit.
2. À l'aide d'un mixeur, mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte à tortillas.
3. Si la pâte semble trop épaisse, ajouter progressivement 2 c. à s. d'eau jusqu'à obtenir la consistance voulue.
4. Dans une poêle, faire chauffer 1 c. à c. d'huile d'olive pour éviter que les tortillas n'accrochent
5. Verser 3 à 4 c. à s. de pâte dans la poêle, et utiliser une cuillère pour former la tortilla dans la poêle, car la pâte est épaisse et pourrait ne pas s'étaler uniformément. Cuire la tortilla des deux côtés, en la retournant soigneusement.
6. Répéter l'opération avec le reste de la pâte.

FARCE AUX CHAMPIGNONS

1. Dans une poêle, faire dorer l'oignon et l'ail avec de l'huile d'olive.
2. Ajouter les champignons et les épices dans la poêle, et cuire pendant environ 5 minutes à feu moyen.
3. Remuer en continu la préparation pour éviter qu'elle ne colle à la poêle ou qu'elle ne brûle.

SAUCE BÉCHAMEL ROSE

1. Dans une casserole, faire fondre la margarine à feu doux avec une partie de la boisson de soja. Ajouter la farine et mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, en veillant à ce qu'il n'y ait pas de grumeaux.
2. Verser progressivement le reste de la boisson de soja dans la casserole, ainsi que les épices, et porter le mélange à ébullition. Remuer de temps en temps jusqu'à ce que la sauce épaississe.
3. À l'aide d'un mixeur, mélanger la béchamel avec la betterave ou la pomme de terre vitelotte jusqu'à obtenir une texture lisse.
4. La sauce béchamel rose se conserve 5 jours au réfrigérateur.

À PROPOS DU CHEF

Alessandro Vitale - Spicy Moustache

Italie/Royaume-Uni de Grande-Bretagne et d'Irlande du Nord

Alessandro Vitale, également connu sous le nom de Spicy Moustache, est un agriculteur urbain, créateur de contenu, auteur et entrepreneur basé à Londres. Alessandro a initialement conçu son jardin urbain comme un moyen de se reconnecter à la nature. Ce projet personnel s'est mué en une présence en ligne couronnée de succès, où il partage des contenus éducatifs sur le jardinage, l'optimisation de la production alimentaire dans de petits espaces, la recherche d'aliments sauvages, les remèdes naturels et l'adoption d'une approche «zéro déchet». Dans un espace de 8 mètres sur 5, Alessandro cultive sa propre nourriture et promeut un mode de vie urbain durable.



Crêpes de mil à chandelle à l'avocat et aux légumes marinés



INGRÉDIENTS

CRÊPES

- Env. 120 à 130 g de farine de mil à chandelle
- 625 ml d'eau
- Sel et poivre
- 3 g de paprika
- 5 ml d'huile d'olive

MÉLANGE D'AVOCATS ET ASPERGES

- 2 avocats
- 20 g de jus de citron
- 40 g d'oignon rouge
- 65 g de tomate
- 20 g de coriandre fraîche
- 100 g de tomates cerises
- 100 g d'asperges crues découpées
- Sel et poivre

GARNITURE DE LÉGUMES MARINÉS

- 250 ml de vinaigre (vinaigre blanc ou vinaigre de cidre)
- 250 ml d'eau
- 1 c. à s. de sel
- 3 c. à c. de sucre
- 100 g de concombre
- 100 g de radis

Pour la décoration

- 20 g de micropousses
- 15 g d'huile de truffe
- 70 g de crème fraîche végétale



PRÉPARATION

CRÊPES DE MIL

1. Dans un saladier, mélanger la farine de mil, l'assaisonnement et l'eau. Bien mélanger et laisser reposer 4 à 6 heures à température ambiante.
2. Ajouter un filet d'huile à une poêle antiadhésive chaude. Mélanger la pâte et la verser dans la poêle.
3. Baisser le feu et cuire la crêpe jusqu'à ce qu'elle prenne une couleur dorée et se détache facilement de la poêle.
4. Réserver les crêpes cuites pour une utilisation ultérieure.

MÉLANGE D'AVOCATS

1. Dans un saladier, écraser l'avocat et ajouter le jus de citron.
2. Ajouter les tomates coupées, les oignons, la coriandre et l'assaisonnement. Bien mélanger et réserver.

GARNITURE DE LÉGUMES MARINÉS

1. Pour les légumes marinés (concombre et radis), porter à ébullition l'eau, le vinaigre, le sel et le sucre dans une petite casserole.
2. En attendant l'ébullition du liquide, placer les légumes préparés dans des bocaux.
3. Laisser refroidir la préparation et la verser dans les bocaux en recouvrant les légumes.
4. Laisser les légumes mariner pendant 8 à 12 heures.

Servir la crêpe de mil avec une couche de mélange d'avocats et d'asperges. Placer une autre crêpe de millet sur le dessus et ajouter le reste du mélange d'avocats et les légumes marinés. Décorer de micropousses, d'huile de truffe et de crème fraîche végétale.

À PROPOS DU CHEF

Sanjay Thakur

Inde

Sanjay Thakur, chef primé originaire de l'Himalaya, dans l'Himachal Pradesh, s'est inspiré des talents culinaires de son père et se consacre avec passion à la préservation et à la promotion de la cuisine himalayenne à l'échelle mondiale. En 2018, il est devenu le plus jeune chef à établir un record du monde Guinness pour le restaurant éphémère le plus haut du monde, Triyogyoni. Ce chef expérimenté a représenté l'Inde à deux reprises au Bocuse d'Or et a été le premier Indien à être demi-finaliste du San Pellegrino Young Chef, représentant le Moyen-Orient au Cap, en Afrique du Sud.



Émincé de poulet élevé en plein air et mil aux pousses de pois et de haricots, et sa crème d'oignons rôtis



INGRÉDIENTS

BOULETTES

- 250 g de poulet émincé
- 1 œuf
- Un filet de lait
- 3 gousses d'ail
- 2 petits oignons doux
- 500 ml de bouillon de poulet
- ½ c. à s. de farine
- ¼ c. à c. de cumin
- ½ verre (env. 75 ml) de vin blanc
- Une poignée de persil haché
- 25 g de chapelure
- Farine
- Sel et poivre
- Huile d'olive extra vierge

MIL

- 100 g de mil

DEMI-GLACE D'OIGNON

- 1 kg de gros oignons
- 3 l d'eau
- 50 ml d'huile d'olive extra vierge
- Sel

Pour la garniture

- 1 truffe du Moncayo
- 50 g de jeunes champignons
- Une poignée de pousses de haricots et de pois
- 1 fleur d'origan



PRÉPARATION

CUISSON DU MIL

1. Rincer le mil à l'eau froide jusqu'à ce qu'elle soit claire. Frotter délicatement les grains, puis les égoutter. Passer au tamis pour éliminer l'excès d'humidité.
2. Pour que le mil soit parfaitement cuit, l'astuce consiste à griller les grains avant de les faire cuire. Une fois bien égouttés, chauffer une poêle à feu moyen et ajouter le mil. Remuer de temps en temps avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le mil prenne une couleur dorée et commence à dégager un parfum ressemblant à celui du beurre ou de la noix.
3. En général, le millet est cuit avec un rapport de 3 doses d'eau pour 1 dose de mil pour obtenir une texture collante. Cependant, dans ce cas, l'utilisation d'une quantité réduite d'eau, avec un rapport de 2 doses d'eau pour 1 dose de mil, permet d'obtenir une texture plus molle, idéale pour les salades estivales.

DEMI-GLACE D'OIGNON

1. Envelopper les gros oignons dans une feuille d'aluminium et les mettre au four à 180 °C pendant 90 minutes. Ils seront alors complètement mous, et leur jus aura caramélisé au fond de la papillote.
2. Ajouter les oignons à 3 litres d'eau et laisser cuire jusqu'à ce qu'il n'en reste plus qu'un litre. Ensuite, égoutter les oignons et faire réduire le liquide à feu moyen jusqu'à ce que les sucres se concentrent et prennent l'aspect d'un caramel.
3. Saler et poivrer.

Pour dresser le plat, disposer le mil sur une assiette, le recouvrir des boulettes de viande et arroser le tout de la demi-glace d'oignon. Garnir de tranches de truffes du Moncayo, de jeunes champignons, de quelques pousses de haricots et de pois, et de la fleur d'origan.

BOULETTES

1. Dans un saladier, mélanger le poulet émincé, le sel et le poivre. Ajouter les œufs, l'oignon doux râpé, la chapelure, un trait de lait, le persil, deux gousses d'ail émincées et le cumin. Bien mélanger le tout.
2. Façonner le mélange en boulettes (la taille dépend des préférences personnelles), les enrober de farine et les saisir dans une poêle avec de l'huile d'olive. Retirer les boulettes de la poêle.
3. Dans la même poêle, avec l'huile de friture des boulettes, faire revenir l'ail émincé et le second oignon doux coupé en dés. Saler et poivrer.
4. Ajouter le vin et laisser l'alcool s'évaporer, puis ajouter le bouillon de poulet.
5. Après quelques minutes, écraser le mélange jusqu'à l'obtention de la texture souhaitée.
6. Dans une casserole, placer les boulettes dans la sauce. Laisser cuire suffisamment pour qu'elles soient cuites à l'intérieur, mais pas sèches.



À PROPOS DE LA CHEF

Charo Val

Espagne

La chef Charo Val prône une gastronomie plus durable, en mettant l'accent sur l'utilisation de produits locaux, saisonniers et régionaux, avec une attention particulière pour les produits sauvages provenant des forêts. Elle est ambassadrice du Programme de reconnaissance des certifications forestières (PEFC Espagne) et du programme de pêche durable du Marine Stewardship Council. Elle est également la chef de La Alacena del Gourmet à Ibiza. Charo a été nommée chef de l'année par la Fédération espagnole des chefs et des pâtisseries en 2019, et son livre *El bosque en tu paladar* a reçu le prix international Gourmand du meilleur livre de cuisine durable.

Risotto de millet kodo avec sa croustille de panic pied-de-coq



INGRÉDIENTS

RISOTTO DE MILLET KODO

- 10 g de beurre
- 10 g d'huile de cuisson
- 20 g d'oignon
- 2 g de thym
- 50 g de morilles
- 120 g de millet kodo
- 500 g de bouillon de légumes
- 25 g d'épinards

- 25 g de fromage de Kalimpong
- Sel
- 20 g d'huile d'olive extra vierge

CROUSTILLE DE PANIC PIED-DE-COQ

- 50 g de panic pied-de-coq cuit
- 2 g de poudre de betterave



PRÉPARATION

RISOTTO DE MILLET KODO

Laver les morilles pour éliminer toute impureté. Les faire tremper dans de l'eau chaude pendant une heure, puis les égoutter. Réserver le liquide de trempage.

CROUSTILLE DE PANIC PIED-DE-COQ

1. Réaliser une pâte grossière de panic pied-de-coq cuit avec de la poudre de betterave.
2. Étaler la pâte sur une feuille de cuisson en silicone et cuire à 110 °C pendant 30 minutes.
3. Conserver les croustilles dans une boîte hermétique.

1. Faire chauffer le beurre et l'huile dans une poêle. Ajouter les oignons et les cuire jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
2. Ajouter le thym et les grains de millet kodo. Saler.
3. Cuire jusqu'à ce que les grains soient enduits de beurre.
4. Ajouter lentement le bouillon de légumes chaud, en veillant à ce que tous les grains soient couverts. Ajouter du bouillon au besoin.
5. Une fois le bouillon absorbé, ajouter du bouillon et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les grains soient cuits.
6. Ajouter les épinards et faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Couper 2 morilles en quartiers. Incorporer les morilles, ainsi que le liquide de trempage réservé, aux épinards. Réserver le reste des morilles pour décorer.
7. Ajouter le beurre et le fromage de Kalimpong. Bien mélanger et ajuster l'assaisonnement.
8. Transférer une portion dans un bol de service.
9. Garnir de morilles et d'une croustille de panic pied-de-coq.
10. Servir dans une assiette et arroser d'un filet d'huile d'olive.

À PROPOS DU CHEF

Satinder Shergill

Inde

Satinder Shergill est un chef de cuisine certifié, un styliste culinaire et un créateur de menus. En tant que concepteur de recettes et spécialiste de la cuisine fusion, il combine les saveurs et les techniques des cuisines française, italienne, méditerranéenne, tex-mex, asiatique et indienne, ainsi que de la gastronomie moléculaire. Passionné par la cuisine fusion et le dressage d'assiettes, il a travaillé dans des établissements renommés du monde entier. Le voyage culinaire de Satinder l'a conduit dans des pays tels que l'Australie, les États-Unis, le Canada, le Bhoutan, la Malaisie, les Maldives et l'Inde.



Mil aux légumes et au curry





INGRÉDIENTS

- 300 g de mil
- 80 ml d'huile d'olive extra vierge
- 300 g de champignons shiitakes, coupés en 4 sans le pied
- 1 oignon rouge moyen, en tranches
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c. à s. de gingembre haché
- 300 g de pois mangetout, préalablement blanchis
- 15 à 20 g de curry en poudre
- 50 g d'amandes effilées grillées
- Persil haché
- Oignons nouveaux hachés (cébette)
- Sel



PRÉPARATION

1. Faire cuire le mil dans de l'eau bouillante pendant 18 minutes, puis l'égoutter.
2. Dans une poêle ou un wok, faire chauffer l'huile et y faire revenir les champignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Ajouter l'oignon rouge, l'ail et le gingembre et les faire dorer légèrement.
4. Ajouter les pois mangetout blanchis, l'oignon nouveau haché, le persil, les amandes effilées grillées et le curry en poudre.
5. Saler avant de servir.



À PROPOS DE LA CHEF

Bel Coelho

Brésil

Bel Coelho, chef et activiste de São Paulo, applique à sa cuisine les principes qu'elle défend avec conviction, en privilégiant les ingrédients locaux et en célébrant les cultures culinaires brésiliennes. Diplômée du Culinary Institute of America de New York, elle a appris à maîtriser les techniques contemporaines dans certaines des cuisines les plus primées au monde. Elle est responsable de la cuisine du Cuia Café, situé dans l'emblématique Edifício Copan à São Paulo. La chef anime par ailleurs l'émission *Food Connection* sur la chaîne Sabor e Arte. Son restaurant ambulant, Clandestino, dont l'activité a été interrompue pendant la pandémie, rouvrira ses portes en 2023.

Mil aux moules, au poivron et aux pois chiches



INGRÉDIENTS

- Env. 150 à 200 g de mil
- Env. 500 ml d'eau
- 250 g de moules
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- Une poignée de tomates cerises, ou selon le goût
- Une poignée de pois chiches, ou selon le goût
- Huile d'olive extra vierge
- Oignons nouveaux frais (cébette)
- Sel
- 2 gousses d'ail, ou selon le goût
- Piment séché



PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faire cuire le mil dans l'eau. Couvrir et laisser cuire 25 minutes.
2. Pendant ce temps, faites cuire les moules dans une poêle antiadhésive avec un peu d'huile et une gousse d'ail pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent complètement. Les réserver.
3. Nettoyer la poêle des résidus de moules à l'aide de papier absorbant, ajouter un filet d'huile, une gousse d'ail râpée et quelques oignons nouveaux frais finement hachés. Faire revenir légèrement, puis ajouter les poivrons rouges et jaunes coupés en dés, quelques tomates cerises coupées en deux et une poignée de pois chiches. Saler et, si vous le souhaitez, ajouter une pincée de piment séché.
4. Pour plus de saveur et pour éviter que la sauce ne se dessèche pendant la cuisson, ajouter un peu du jus des moules dans la poêle. Laisser mijoter pendant environ 15 minutes, puis éteindre le feu.
5. Séparer le mil légèrement ferme à l'aide d'une fourchette et ajouter un filet d'huile d'olive extra vierge.
6. Pour la dégustation, placer le mil, le mélange de légumes et de pois chiches et les moules dans une assiette et savourer!



© Ekaterina Grigoreva

À PROPOS DU CHEF

Max Mariola

Italie

Il y a trente ans, le chef Max Mariola a décidé de se consacrer à ce qu'il aimait le plus : la cuisine. Après de nombreuses années d'expérience en tant que chef et consultant dans des restaurants, des hôtels et pour des chaînes de télévision culinaires, Max se concentre désormais sur les réseaux sociaux. Ses vidéos captivantes sont un concentré de ce qu'il est, ce qu'il fait et ce qu'il aime manger. La philosophie culinaire de Max vise à ne rien gâcher par une complexité excessive, mais à chérir ce que la nature ou l'homme ont élevé ou cultivé avec passion. Sa mission est de promouvoir la cuisine italienne de qualité dans le monde entier.

En-cas



Churma de ragi sucré ou salé



INGRÉDIENTS

CHURMA DE RAGI SUCRÉ

- 100 g de farine d'éleusine (*ragi*)
- 2 c. à s. de ghee
- 120 ml d'eau tiède
- Une pincée de sel
- 2 c. à s. de jaggery en poudre

CHURMA DE RAGI SALÉ

- 100 g de farine d'éleusine (*ragi*)
- 2 c. à s. de ghee
- 120 ml d'eau tiède
- Sel
- Piment rouge en poudre
- 2 c. à s. d'oignon nouveau (cébette) haché
- 1 c. à s. de feuilles de coriandre hachées



PRÉPARATION

CHURMA DE RAGI SUCRÉ

1. Dans un saladier, mélanger la farine d'éleusine, 1 c. à s. de ghee et une pincée de sel.
2. Ajouter progressivement l'eau tiède tout en pétrissant le mélange jusqu'à ce qu'il s'agglutine pour former une pâte. Veiller à ne pas trop mouiller la pâte.
3. Couvrir la pâte d'un linge humide et la laisser reposer pendant 15 minutes.
4. Diviser la pâte en petites boules.
5. Aplatir chaque boule sur un linge chaud à l'aide de vos doigts, en formant un pain plat de l'épaisseur souhaitée.
6. Faire cuire le pain plat sur un gril chaud jusqu'à ce qu'il soit légèrement grillé des deux côtés et bien cuit.
7. Placer le pain plat chaud dans un saladier et, à l'aide de vos mains, l'émietter jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
8. Ajouter le reste du ghee (1 c. à s.) et le jaggery en poudre au pain émietté. Bien mélanger jusqu'à ce que le ghee et le jaggery soient fondus et enrobent les morceaux de pain.
9. Le *churma de ragi* sucré est à déguster tant qu'il est chaud!

CHURMA DE RAGI SALÉ

1. Dans un saladier, mélanger la farine d'éleusine, 1 c. à s. de ghee et une pincée de sel.
2. Ajouter progressivement l'eau tiède tout en pétrissant le mélange jusqu'à ce qu'il s'agglutine pour former une pâte. Veiller à ne pas trop mouiller la pâte.
3. Couvrir la pâte d'un linge humide et la laisser reposer pendant 15 minutes.
4. Diviser la pâte en petites boules.
5. Aplatir chaque boule sur un linge chaud à l'aide de vos doigts, en formant un pain plat de l'épaisseur souhaitée.
6. Faire cuire le pain plat sur un gril chaud jusqu'à ce qu'il soit légèrement grillé des deux côtés et bien cuit.
7. Placer le pain plat chaud dans un saladier et, à l'aide de vos mains, l'émietter jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
8. Ajouter le reste du ghee (1 c. à s.), le piment rouge en poudre, l'oignon nouveau et les feuilles de coriandre. Saler et bien mélanger.
9. Le *churma de ragi* salé est à déguster tant qu'il est chaud!

À PROPOS DE LA CHEF

Vanshika Bhatia

Inde

Vanshika Bhatia est une chef et une entrepreneuse de renom, connue pour être la fondatrice du Petite Pie Shop et la chef partenaire de l'OMO Cafe. Elle privilégie des pratiques durables, et des ingrédients locaux de saison. Vanshika a été reconnue comme l'un des «40 chefs de moins de 40 ans» en Inde par le magazine Condé Nast Traveller, a pris la parole lors du Forum économique mondial et a été récompensée pour ses efforts en matière de sensibilisation à l'environnement. Ses établissements, dont le Petite Pie Shop et l'OMO, ont été primés pour leur cuisine exceptionnelle.



Cake de banane plantain





INGRÉDIENTS

- 4 (env. 430 g) bananes mûres
- 3 (env. 370 g) bananes plantains (très tendres et presque noires)
- 100 g de farine de fonio
- 100 à 200 g de chocolat noir pilé
- 80 g de mil à chandelle
- 80 g de fécule de maïs
- 70 g de farine de patate douce ou de farine de souchet
- 50 g de poudre d'amandes
- 40 g d'huile de coco ou toute autre huile de votre choix
- 10 g de bicarbonate de sodium alimentaire + 10 g de jus de citron ou de vinaigre de cidre ou 15 g de levure chimique
- 10 g de gingembre ou de cannelle
- Une pincée de sel



PRÉPARATION

1. Dans un saladier, mélanger délicatement les farines et le bicarbonate de sodium (ou la levure chimique).
2. Dans un autre saladier, écraser les bananes et les plantains à l'aide d'une fourchette.
3. Ajouter progressivement les ingrédients secs à la purée de bananes et de plantains, en mélangeant vigoureusement. Incorporer ensuite le chocolat.
4. Ajouter le jus de citron ou le vinaigre de cidre, puis l'huile. Bien mélanger.
5. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit lisse et bien combinée.
6. Tapisser le moule de papier sulfurisé.
7. Pour décorer, placer des tranches de banane dans le sens de la longueur sur la préparation.
8. Faire cuire immédiatement le mélange au four pendant environ 40 minutes à 180 °C (adapter le temps de cuisson en fonction de votre four).

Vous pouvez arroser votre cake à la banane plantain de sirop de foléré/de bissap/d'épices de fleurs d'hibiscus blanc, ou de caramel de moringa fait maison.

À PROPOS DE LA CHEF

Nathalie Brigaud Ngoum

Cameroun

Nathalie Brigaud Ngoum est la présidente d'*Envolées gourmandes* et la fondatrice de l'académie *Envolées gourmandes*. Elle est également consultante en alimentation responsable, autrice, blogueuse, formatrice et animatrice. Après une formation en marketing et en ingénierie commerciale, elle se spécialise aujourd'hui dans la pâtisserie à base de farines africaines. Nathalie a reçu plusieurs récompenses, dont les prix *Entrepreneuses Plurielles* en 2018, *We Eat Africa* en 2018, *Livre Gastronomique de la Foire de Paris* en 2019 et *World Cookbook Awards* en 2020 pour son livre *Mon (Im)précis de cuisine*. Elle a été finaliste du Trophée des Entrepreneurs Afro-créoles en 2017.



© Frédéric Brigaud

Pastels de mil (duo de crevettes et de thon)



INGRÉDIENTS

Pour environ 30 pièces

PÂTE

- 250 g de farine de mil
- 250 g de farine de blé
- 1 c. à c. de levure chimique
- 7 c. à s. d'huile d'olive
- 125 ml de lait tiède
- ½ c. à c. de sel

SAUCE

- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1,5 c. à s. de concentré de tomates
- 100 ml d'eau
- 2 piments séchés, ou 1 c. à c. de paprika
- ½ c. à c. de sucre
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de vinaigre
- Sel et poivre

GARNITURE

- 1 ou 2 boîtes de thon (env. 200 g)
- 200 g de crevettes décortiquées
- 1 poivron vert
- 1 oignon
- ½ botte de persil plat
- 2 gousses d'ail
- Piment
- 2 c. à s. d'huile d'olive

500 ml d'huile neutre de friture (p. ex. de l'huile de cacahuète, de l'huile de tournesol, etc.)

Conseil:

- En fonction de la farine de mil utilisée, il se peut que vous ayez besoin de plus de lait pour la pâte.
- La pâte s'assèche rapidement. Si vous dépassez les 30 minutes de repos, réhydratez et pétrissez de nouveau la pâte.



PRÉPARATION

PÂTE

1. Mélanger les farines de mil et de blé, puis la levure chimique. Former ensuite un puits.
2. Ajouter le lait tiède et l'huile dans le puits et mélanger délicatement pour obtenir une pâte lisse et non collante.
3. Pétrir la pâte pendant 5 minutes, puis former une boule et la laisser reposer pendant 30 minutes sous un linge.

GARNITURE

1. Dans une poêle, faire revenir les crevettes dans 1 c. à s. d'huile pendant 5 minutes, puis les réserver.
2. Hacher grossièrement les oignons et le poivron vert.
3. Mixer ou écraser les oignons, le persil, l'ail, le poivre et le piment en une pâte dans un mortier.
4. Couper les crevettes et égoutter le thon.
5. Dans une poêle, ajouter 1 c. à s. d'huile et faire revenir les crevettes, le thon, la pâte aromatique et le sel pendant 5 minutes. Laisser refroidir.

FAÇONNER ET FRIRE LES PASTELS

1. Étaler la pâte finement et former de petits disques à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre.
2. Ajouter une cuillère à café de garniture au centre de chaque disque.
3. Fermer les bords pour former des demi-lunes et les pincer à l'aide d'une fourchette.
4. Faire chauffer 500 ml d'huile dans une casserole et faire frire les pastels jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Égoutter sur du papier absorbant.

SAUCE

1. Hacher finement les oignons, l'ail et le piment. Faire chauffer l'huile dans une casserole et y ajouter les oignons, l'ail et le piment.
2. Dans un bol, mélanger le concentré de tomate et 1 c. à s. d'eau, puis l'incorporer dans la casserole.
3. Saler et poivrer, puis faire cuire pendant 5 minutes en remuant régulièrement.
4. Ajouter l'eau et réduire le feu, puis ajouter le vinaigre.
5. Laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce soit lisse et que les oignons soient fondants.

À PROPOS DE LA CHEF

Aïssatou

Sénégal

Aïssatou, blogueuse culinaire et autrice sénégalaise, a lancé son blog Aistou Cuisine en 2015 afin d'élargir ses connaissances sur les recettes africaines. Elle a pour mission de mettre en valeur les saveurs oubliées de l'héritage culinaire de son pays. Son livre *Saveurs subsahariennes, trésors et recettes d'Afrique* a remporté le World Gourmand Award en 2019. La même année, elle a ouvert le Kéliba Café à Dakar. Le deuxième livre d'Aïssatou, *Pastels et Yassa*, célèbre l'essence de la cuisine sénégalaise. C'est avec passion qu'elle partage son héritage culinaire, en proposant des recettes traditionnelles et des combinaisons créatives inspirées de son enfance.



© Moustapha Djour

Smoothie d'éleusine





INGRÉDIENTS

- 2 c. à s. d'éleusine
- 180 ml d'eau (pour cuire le mil)
- ½ banane
- 2 dattes
- 2 c. à s. de yaourt ou de dahi épais
- 120 ml d'eau
- ¼ c. à c. d'extrait de vanille
- Pour décorer: 1 c. à c. de noix concassées



PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faire cuire l'éleusine dans l'eau à feu doux, en remuant jusqu'à ce que le mélange se transforme en une pâte épaisse et brillante.
2. Laisser refroidir le mil cuit à température ambiante.
3. Dans un mixeur, mélanger le mil cuit, la banane, les dattes, le yaourt, l'eau et l'extrait de vanille.
4. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
5. Verser le smoothie d'éleusine dans un verre.
6. Ajouter des noix hachées au smoothie pour lui donner plus de croquant et le décorer.
7. Servir le smoothie frais et profiter de ses délicieuses saveurs.

Laissez-vous tenter par ce smoothie rafraîchissant à base de mil, qui vous accompagnera lors des chaudes matinées d'été.

À PROPOS DE LA CHEF

Adhya S.

Inde

Adhya S. est une data analyst, nutritionniste, gourmet, créatrice de contenu sur Instagram et boxeuse passionnée originaire de Chennai, ayant des racines dans le Kerala, en Inde. Lors de la pandémie de covid-19, elle a décidé de préparer des repas maison pour les personnes dans le besoin, ce qui lui a permis de créer et de partager des recettes plus saines et d'obtenir des certifications dans les domaines du fitness et de la nutrition. Elle aide aujourd'hui ses clients à se surpasser pour devenir le meilleur d'eux-mêmes. Adhya se sert des réseaux sociaux pour guider ses 300 000 abonnés vers des choix plus sains, plus nutritifs et plus savoureux.



Desserts



Mousse au chocolat au mil





INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes

- Env. 75 à 100 g de mil
- 3 c. à s. de sucre roux
- 360 ml de lait de coco
- 360 ml d'eau
- 120 g de chocolat avec 70 % de cacao



PRÉPARATION

1. Ajouter le mil, le sucre, le lait de coco et l'eau dans une poêle. Placer la poêle à feu vif. Une fois l'ébullition atteinte, réduire le feu et laisser cuire pendant 20 minutes. Bien mélanger, et réserver.
2. Dans un saladier en verre, faire fondre le chocolat au bain-marie et réserver.
3. À l'aide d'un robot, mélanger le mil cuit et le chocolat fondu. Mélanger la préparation jusqu'à l'obtention d'une crème lisse et homogène.
4. Servir la mousse au chocolat encore chaude ou tiède pour une texture et une saveur optimales. Si elle refroidit, elle risque de durcir.



© Bela Gil

À PROPOS DE LA CHEF

Bela Gil

Brésil

Bela Gil est une chef cuisinière, présentatrice, autrice et activiste qui prône des régimes alimentaires sains, nutritifs et durables. Elle a récemment ouvert le Camélia Odôdô, un restaurant de cuisine végétalienne et durable à São Paulo, au Brésil. Bela intègre l'agroécologie dans l'ensemble de son activité, en s'approvisionnant par exemple en aliments locaux, saisonniers et durables, ou en utilisant des teintures naturelles à base de plantes pour les uniformes du restaurant. Elle cherche des moyens créatifs de limiter le gaspillage alimentaire dans ses recettes et sensibilise les consommateurs aux régimes alimentaires sains et durables.

Gâteau au sorgho, à l'orange et au gingembre



© Roelene Prinsloo



INGRÉDIENTS

Pour 1 gros gâteau

- 180 g de farine de sorgho
- 180 g de farine d'avoine
- 1 c. à c. de levure chimique
- 1 c. à c. de bicarbonate de sodium
- 3 c. à s. de gingembre en poudre
- 1 c. à s. de cannelle en poudre
- ½ c. à c. de sel
- Le zeste de 3 oranges
- 250 ml d'eau bouillante
- 250 g de dattes hachées
- 160 ml d'huile de tournesol
- Le jus et la chair de 1 orange
- 360 ml d'eau bouillante supplémentaires
- 1 c. à s. d'huile de coco
- 1 c. à s. de sucre roux
- 1 c. à c. de cannelle
- 3 oranges, épluchées et coupées en tranches

Pour la décoration

- sucre glace



PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 160 °C et tapisser un moule à gâteau de papier sulfurisé.
2. Dans un saladier, mélanger au fouet tous les ingrédients secs, y compris le zeste d'orange et les épices. Réserver le saladier.
3. Dans un autre saladier, mélanger les dattes et 250 ml d'eau chaude. Les laisser reposer pendant 5 minutes, puis mixer le mélange jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et réserver.
4. Mélanger au fouet tous les ingrédients humides, y compris la pâte de dattes et 360 ml d'eau bouillante.
5. Ajouter progressivement les ingrédients secs aux ingrédients humides, en remuant bien pour empêcher la formation de grumeaux dans la pâte. Réserver la pâte.
6. Dans une poêle, faire chauffer l'huile de coco, le sucre roux et la cannelle. Placer les tranches d'orange dans la poêle et les faire cuire environ 3 minutes d'un côté jusqu'à ce qu'elles dorent légèrement. Disposer les tranches d'orange cuites au fond du moule à gâteau, sur le papier sulfurisé.
7. Répartir la pâte préparée dans le moule et cuire le gâteau dans le four préchauffé pendant 50 minutes, jusqu'à ce qu'une brochette piquée au centre du gâteau en ressorte propre.
8. Une fois cuit, laisser refroidir le gâteau dans son moule pendant 30 minutes. Retirer ensuite délicatement le gâteau du moule et décoller le papier sulfurisé.
9. Saupoudrer le gâteau de sucre glace et servir avec de la crème ou de la crème pâtissière. Savourez cette gourmandise sans gluten qui fait la part belle aux fruits d'hiver!

À PROPOS DE LA CHEF

Mokgadi Itsweng

Afrique du Sud

Mokgadi Itsweng est une chef et une activiste gastronomique sud-africaine de renom, qui a reçu de nombreuses récompenses. Passionnée par les systèmes alimentaires durables, elle promeut une alimentation riche en végétaux avec son premier livre de cuisine *Veggielicious*, et son expérience culinaire à base de végétaux «The Plate with Chef Mokgadi». En tant que directrice créative et chef cuisinière des marques Lotsha Home Foods et Ujuspice, elle développe des produits alimentaires d'inspiration africaine. Son ancien restaurant a fait découvrir la cuisine panafricaine aux Sud-Africains et a mis en valeur les saveurs africaines à travers ses plats gastronomiques. Mokgadi collabore également avec The Chef's Manifesto, un mouvement international de chefs cuisiniers en faveur du développement durable.



Bliss balls à la pistache et au mil





INGRÉDIENTS

- 170 g de mil cuit (un mélange de millet kodo et d'éleusine)
- 175 g de dattes mejhoul dénoyautées
- 50 g de pistaches
- 1 c. à c. d'eau de rose
- 1 c. à s. de pétales de rose séchés
- Pour la décoration: des pétales de roses séchées et des pistaches concassées en supplément.



PRÉPARATION

1. Dans un mixeur, mélanger tous les ingrédients.
2. Mixer la préparation jusqu'à l'obtention d'une texture grumeleuse.
3. Former 8 à 10 balles avec la préparation. Les réserver.
4. Rouler certaines boules dans des pistaches concassées et d'autres dans des pétales de roses séchés.
5. Si vous prévoyez de consommer les boules plus tard, les réfrigérer pour qu'elles restent fermes.

À PROPOS DE LA CHEF

Shridula Chatterjee

Inde

Originaire de New Delhi, en Inde, Shridula a cultivé sa passion pour la nourriture tout au long de sa vie grâce à ses diverses expériences culinaires. Son amour pour la cuisine s'est développé au cours de ses études culinaires à l'Institut de gestion hôtelière de Delhi et à l'École hôtelière de Lavasa, en Inde. Formée par le groupe d'hôtels Oberoi et ayant collaboré avec des chefs réputés, elle dirige aujourd'hui la cuisine du restaurant Mezze Mambo à Delhi. La chef Shridula est associée au Chef's Manifesto Forum et a reçu la certification Future Food and Climate Shaper du Future Food Institute. Shridula fait la promotion des mils, en célébrant leur importance culturelle, leur polyvalence et leurs saveurs.





À vos marques, prêts, cuisinez!

Nous espérons que ce recueil international de recettes célébrant l'[Année internationale du mil 2023](#) aura éveillé votre curiosité et vous aura donné envie d'explorer le formidable univers du mil.

Nous vous encourageons à expérimenter, à innover et à élaborer vos propres recettes, tout au long de votre voyage culinaire avec le mil. Découvrez les joies de repas sains à base de mil qui sauront vous nourrir, mais également vous rapprocher du riche héritage et des traditions de la culture de cette céréale.

N'hésitez pas à partager vos créations sur Instagram, en utilisant les hashtags #IYM2023 et #YearOfMillets et en taguant @FAO!

Nous tenons à remercier tous les chefs et les cuisiniers amateurs qui se consacrent à la valorisation du mil, à la préservation des savoirs traditionnels et à la promotion de l'innovation dans le cadre d'un système alimentaire durable.

N'oubliez jamais que nos choix alimentaires peuvent contribuer à un meilleur avenir, pour nous-mêmes, pour l'environnement et pour les générations à venir. Adoptons le mil et son rôle dans la promotion de systèmes alimentaires durables, résilients et inclusifs.

À vos fourneaux!







Références bibliographiques

1. Philippine Food Composition Tables Online Database. 2019. Department of Science and Technology, Food and Nutrition Research Institute (DOST-FNRI). Philippines. [food code: A008].
2. Laxmisha, K.M., Semwal, D.P., Gupta, V., Katral, A., Bisht, I.S., Mehta, P.S., Arya, M., Bhardwaj, R. et Bhatt, K.C. 2022. Nutritional profiling and GIS-based grid mapping of Job's tears (*Coix lacryma-jobi* L.) germplasm. *Applied Food Research*, 2(2): 100166.
3. Ocloo F.C.K., Agbemavor W.S.K., Ayeh E.A., Egblewogbe M.N.Y.H. et Odai B.T. 2022. Nutritional composition, physicochemical and functional properties of Black Fonio (*Digitaria iburua* Stapf.) *Philippine Journal of Science*, 152(1): 231–243.
4. Shaheen, N., Rahim, A.T.M.A., Mohiduzzaman, M.D., Banu, C.P., Bari, M.D.L., Basak, A.B., Mannan, M.A., Bhattacharjee, L. et Stadlmayr, B. 2013. *Food Composition Table for Bangladesh*. Dhaka, Institute of Nutrition and Food Science, Centre for Advanced Research in Sciences, University of Dhaka. [food code: 01-0007; 01-0006; 01-0027].
5. Institute of Nutrition and Food Safety. 2002. *China food composition – Book 1 (2nd ed.)*. Beijing, Peking University Medical Press. 393 pp. [food codes: 01-9-002; 01-5-101; 01-9-008].
6. Département de l'agriculture des États-Unis. 2019. National Nutrient Database for Standard Reference Legacy. Washington, DC, USDA, Agricultural Research Service, Nutrient Data Laboratory. Retrieved from FoodData Central. [Consulté le 30 Novembre 2022]. <https://fdc.nal.usda.gov/>. [food codes: 169747; 169702].
7. Dayakar Rao, B., Bhaskarachary, K., Arlene Christina, G.D., Sudha Devi, G. et Tonapi, V.A. 2017. *Nutritional and Health Benefits of Millets*. Hyderabad, India, ICAR – Indian Institute of Millets Research (IIMR). 105 pp.
8. Ministère japonais de l'éducation, de la culture, des sports, des sciences et de la technologie. 2020. Standard Tables of Food Composition in Japan. 8th revised edition. Tokyo, Subdivision on Resources, Council for Science and Technology. Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology. Japan. [food codes: 01011; 01139; 01002; 01138; 01140].
9. Vincent, A., Grande, F., Compaoré, E., Amponsah Annor, G., Addy, P.A., Aburime, L.C., Ahmed, D. et al. 2020. *FAO/INFOODS Food Composition Table for Western Africa (2019) User Guide et Condensed Food Composition Table*. Rome, FAO. [food codes: 01_032; 01_017; 01_039; 01_040; 01_041; 01_050].

10. Longvah, T., Ananthan, R., Bhaskarachary, K. et Venkaiah, K. 2017. *Indian Food Composition Tables 2017*. Hyderabad, India, National Institute of Nutrition, Department of Health Research, Ministry of Health and Family Welfare, Government of India.

11. FAO/Gouvernement du Kenya. 2018. *Kenya Food Composition Tables*. Nairobi, FAO. 254 pp. <http://fao.org/3/i8897en/i8897EN.pdf>. [food codes: 01037; 01039; 01025].

12. FSANZ (Food Standards Australia New Zealand). 2019. *The Australian Food Composition Database, release 1*. Canberra, FSANZ. [Consulté le 30 Novembre 2022]. <http://www.foodstandards.gov.au/>. [food code: F008474].

Avertissement et éléments à prendre en compte lors de la lecture

- Les valeurs nutritionnelles sont calculées pour 100 grammes de portion comestible sur la base du poids frais de céréales brutes, non cuites.
- La teneur en nutriments peut varier selon le sol, le climat, la génétique, le mode de production, de stockage, de traitement et de préparation, etc.
- Les profils nutritionnels ont été réalisés selon les bonnes pratiques et les normes internationales en vigueur, mais des difficultés en matière d'identification de certains aliments (distinction entre céréales complètes et céréales transformées, par exemple) peuvent avoir eu des incidences sur les résultats, en particulier en ce qui concerne les fibres.
- Les données ont été harmonisées pour presque tous les éléments, mais en raison de l'absence de certaines données, on a différencié certaines valeurs pour indiquer qu'elles n'étaient pas directement comparables aux autres.

Les valeurs ont été calculées en utilisant les formules suivantes:

- L'énergie (kcal/100 g) a été calculée en utilisant les **facteurs de conversion de l'énergie de la FAO**: glucides, 4 kcal/g; protéines, 4 kcal/g; lipides, 9 kcal/g; fibres alimentaires, 2 kcal/g.
- La teneur en glucides disponibles (g/100 g) a été calculée selon la formule suivante: 100 - (eau + cendres + lipides + protéines + fibres).
- La teneur en protéines a été calculée sur la base de la teneur en azote total, qui a été multipliée par le coefficient 5,83 de conversion de l'azote en protéine (sauf pour le sorgho, pour lequel un coefficient de 6,25 a été utilisé), sur la base des **Directives FAO/INFOODS**.





NOUS CONTACTER

Secrétariat de l'IYM 2023
International-Year-Millet@fao.org
**Organisation des Nations Unies pour
l'alimentation et l'agriculture**
Rome, Italie



ISBN 978-92-5-138421-3



9 789251 384213

CC8019FR/1/11.23