

**RECETTES DE DONA IRIA
À BASE DE SOJA**

- Lait, pâte, farine, fromage.
- Plats salés
- Plats sucrés

**Auteur : Iria MATSUBARA
Traduction : Jean-Marie DOUZET
Edition : Jean-Marie DOUZET et
Kátia Jacques BUENO**

RECETTES DE DONA IRIA

INTRODUCTION

Cet ouvrage est destiné à proposer quelques techniques d'utilisation à la maison du soja, et les différentes manières de l'accommoder.

Le soja est une source excellente de :

- Protéines
- Fer
- Vitamines A, B2, C, D, E et K
- Sels minéraux
- Phosphore
- Fibres

Les protéines assouplissent les vaisseaux sanguins.

La lécithine contenue dans les matières grasses du soja combattent le cholestérol.

Les fibres stimulent la prolifération des lactobacilles de l'intestin.

D'autre part, le lait de soja a une plus grande teneur en protéines que le lait de vache, et de surcroît aide à maintenir l'équilibre de la flore intestinale. La vitamine E qu'il contient élimine le cholestérol des vaisseaux sanguins et contribue au ralentissement du vieillissement.

- Le soja peut être consommé ou utilisé sous diverses formes extrêmement simples, très nutritives : lait, grain vert, grain frit ou grillé, farine, pâte basique, résidu, fromage ou huile. Nous exposerons par la suite les méthodes pour obtenir ces différentes formes de soja, avant de proposer un certain nombre de recettes originales à base de soja.

- Les mesures utilisées dans le texte sont les suivantes :

cuillère à soupe : comme en France

cuillère à thé : correspond à notre cuillère à café

cuillère à café : cuillère encore plus petite

tasse : correspond à notre tasse à thé

verre : " à un verre de 30 cl à peu près.

- La crème fraîche dont il est question est de la crème en berlingot, assez liquide.

- Les recettes contiennent un certain nombre d'ingrédients japonais, tels que :

shoyu : sauce de soja

hondashi :

sakê : alcool

takenoko : pousses de bambou

tofu : fromage de soja

ague : tofu frit

moiashi : pousses de haricot

shitake : champignons séchés

niso : condiment à base de soja et de sel

aji-no-moto : glutamate de sodium

(*) Néanmoins la plupart des recettes proposées peuvent être réalisées avec succès et saveur sans ces ingrédients.

(8

I - Lait de soja (sans enzymes) (pour du soja contenant des enzymes, qui donnent une odeur forte au lait ou à la farine).

grain soja non lavé
bicarbonate de soude
eau

- 1- Faire bouillir 1 litre d'eau avec une pincée de bicarbonate.
- 2 - Mettre les grains durant 3 mn à feu doux.
- 3 - Egoutter les grains et les laver à l'eau froide plusieurs fois (pour opérer le choc thermique qui éliminera les enzymes).
- 4 - Laisser tremper dans l'eau froide avec du bicarbonate de soude durant une nuit, en changeant l'eau de temps en temps de façon à ce qu'elle reste propre.
- 5 - Le lendemain, laver plusieurs fois ; frotter avec les mains pour retirer toute la peau.
- 6 - On peut alors utiliser soit un mixeur, soit un hachoir à viande :
les proportions seront toujours de 2 verres d'eau pour 1 verre de soja trempé ;
 - avec un mixeur, une partie de cette eau sera utilisée pour mixer, le reste étant mélangé par la suite ;
 - avec le hachoir, il n'est pas nécessaire d'ajouter de l'eau pour mixer, le mélange sera effectué après mixage.
- 7 - Passer ensuite le mélange dans un filtre en coton humide.
- 8 - Ainsi est extrait le lait de soja d'un côté (partie liquide) et le résidu de soja (partie solide).

II - Lait de soja (pour du soja ne contenant pas d'enzymes)

- 1 - Bien choisir le soja, et bien le laver.
- 2 - Laisser tremper approximativement 10 heures ; rincer et changer l'eau de temps en temps, jusqu'à ce qu'elle soit propre.
- 3 - A la fin des 10 heures de trempage, rincer le soja plusieurs fois et retirer toutes les peaux, afin que les grains soient bien propres.

Répéter à partir d'ici les opérations 6 à 8 ci-dessus.

III - Pâte basique de soja (méthode complexe)

3 litres d'eau
3 tasses de grain de soja cru, déjà trempé et sans peau
2 cuillères à café de sel
1 " à " de bicarbonate de soude
1 " à soupe d'huile de soja

- 1 - Mettre à bouillir 1 litre d'eau. A ébullition, y ajouter 1/2 cuillère de bicarbonate, mettre les grains et laisser bouillir à feu doux pendant 3 mn.

- 2 - Egoutter et rincer à l'eau froide.
- 3 - Remettre 2 litres d'eau à bouillir.
- 4 Ajouter 1 pincée de bicarbonate et plonger les grains ; laisser bouillir à feu doux durant 20 mn ; ajouter le sel et l'huile.
- 5 Egoutter, puis passer les grains au hachoir à viande ou au mixeur, petit à petit, avec un peu d'eau ; le mieux est de le faire au hachoir.

IV Pâte basique de soja (méthode simplifiée)

- 1 Préparer les grains comme pour extraire le lait.
- 2 Faire cuire les grains durant 20 mn à feu doux, dans de l'eau.
- 3 Voir 5 de la méthode précédente.

V - Farine de soja

- 1 - Bien choisir les grains de soja, bien les laver.
- 2 - Bien sécher dans un linge.
- 3 - Griller comme l'arachide (par exemple au four, à sec, ou mieux, dans une poêle, à sec). Le secret de la farine et de ses qualités nutritives est dans le degré de grillage des grains : il faut que les grains commencent seulement à roussir à l'intérieur de la peau ; pour vérifier, le mieux est d'ouvrir un grain et de vérifier (la peau est encore blanche alors) ; selon la force du feu, il faut de 10 à 20 mn).
- 4 - Après refroidissement, moudre et passer au tamis ; garder dans un récipient bien fermé.

VI - Soja en grain pour salade

Même système que pour la pâte basique, mais ne pas moudre.

VII Tofu - (fromage)

- 1 - Porter le lait de soja à ébullition.
- 2 - Dès l'ébullition, retirer du feu.
- 3 - Pour cailler 1/2 litre de grain cru, il faut utiliser 4 cuillères à soupe de vinaigre
- 4 - Faire cailler le lait lentement, en remuant doucement, le vinaigre étant ajouté petit à petit.
- 5 - Quand le lait est caillé, le laisser reposer quelques heures.
- 6 - Passer ; laisser quelques heures dans un moule avec un linge.
- 7 - Une fois prêt, retirer du moule et mettre au frigidaire dans un bol plein d'eau.

VIII - "Pistache orientale"

- 1 - Plonger dans l'eau bouillante les grains de soja sans les laver. Les laisser bouillir 3 mn à feu doux.
- 2 - Egoutter dans un égouttoir à pâtes, puis placer aussitôt sous un robinet d'eau froide. Après ce choc thermique, laver les grains.
- 3 - Répéter cette opération 1 fois.
- 4 - Laisser tremper dans de l'eau froide durant 4 à 5 heures.
- 5 - Bien sécher.
- 6 - Mettre à chauffer un récipient avec beaucoup d'huile ; quand l'huile est bien chaude, y plonger le soja.
- 7 - Quand les grains remontent et semblent secs, les retirer et les saupoudrer de sel immédiatement.

PLATS SALES

RECETTES A BASE DE GRAINS

I - Salade de soja

- 2 tasses de soja en grain cuit
- 1/2 tasse d'olives noires
- 1 petit oignon
- 1 tomate sans pépin
- persil, sel, citron ou vinaigre, huile, "aji-no-moto" (glutamate monosodique), laitue

- 1 - Mélanger au soja cuit et refroidi l'oignon, les tomates coupées en morceaux, le persil, les olives.
- 2 - Assaisonner avec sel, citron ou vinaigre, aji-no-moto, huile d'olive ou autre.
- 3 - Dans un plat, disposer les feuilles de laitue, puis ajouter le soja ainsi mélangé et assaisonné.
- 4 - Servir bien frais.

II - Salade colorée

- 2 tasses de soja en grain cuit
- 1/2 tasse d'olives
- 1 oignon coupé en rondelles
- 4 tomates bien mûres
- 200 g de haricots verts
- 3 petites pommes de terre
- 2 carottes
- persil, sel, citron ou vinaigre, huile d'olive, huile, "aji-no-moto"

- 1 - Faire cuire séparément pommes de terre, haricots verts et carottes, et les assaisonner.
- 2 - Couper les pommes de terre et les carottes en rondelles de taille moyenne.
- 3 - Mettre tous les ingrédients séparés dans un plat rond ; disposer tout autour les tomates coupées, et ajouter au dessus l'oignon en rondelles et le persil haché.
- 4 - Assaisonner à votre goût et servir frais.

RECETTES A BASE DE RESIDU

I - Farofa Okará

- 3 tasses de résidu de soja
- 1 grande carotte, coupée en bâtonnets
- 200 g haricots verts coupés
- 500 g de viande hachée de poulet ou de boeuf
- 2 cuillères à soupe d'oignon haché
- sel, poivre, ail, huile de soja

- 1 - Faire revenir l'oignon dans l'huile ; ajouter la viande assaisonnée avec sel, ail, poivre, cuire et garder.
- 2 - Ensuite, dans une autre grande casserole, mettre de l'huile et revenir haricots et carotte ; quand c'est à moitié cuit, ajouter la viande et 3 tasses de résidu de soja déjà cuit (pour faire cuire le résidu, il suffit de mettre au feu avec un peu d'eau et de laisser l'eau s'évaporer).
- 3 - Quand tous les ingrédients sont cuits, la farofa est prête.

RECETTES A BASE DE TOFU

I - "Pâté"

- 2 tasses de tofu
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 1/2 cuillère à soupe d'oignon rapé
- 1/2 tasse de sardine ou de thon
- 2 cuillères à soupe d'olives hachées
- 2 " à café de moutarde
- sel, poivre blanc

Pétrir le tofu avec une fourchette et mélanger le reste des ingrédients.
Servir immédiatement, bien frais.

II - Tofu à la sauce piquante

- 1/2 tofu

200 g de viande hachée
1 pied de ciboulette hachée
2 gousses d'ail
4 fines tranches de gingembre
3 cuillères à soupe d'huile

Sauce :

500 cc de bouillon
2 cuillères à soupe de shoyu (sauce de soja)
1 " " " de nisso (condiment japonais à base de soja et de sel)
2 " " " de sakê doux
1 " " " de sauce pimentée
1/2 cuillère à soupe de aji-no-moto
1/2 " " " de sucre
1 cuillère à soupe d'huile de sésame
2 cuillères à soupe de maïzena
2 " " " de ketchup

- 1 - Hacher finement l'ail, le gingembre, la ciboulette et réserver.
- 2 - Mélanger les ingrédients de la sauce, shoyu, ketchup, sakê, bouillon, sauce pimentée, aji-no-moto.
- 3 - Couper le tofu en cubes de 1,5 cm ; faire chauffer de l'eau dans une casserole ; à ébullition, y plonger le tofu coupé. Laisser bouillir jusqu'à ce que le tofu remonte.
- 4 - Egoutter les morceaux et disposer les dans un bol, bien séparés pour éviter qu'ils ne se collent.
- 5 - Faire revenir la viande hachée dans l'huile.
- 6 - Quand la viande est cuite, y ajouter le nisso dilué dans un peu d'eau.
- 7 - Ajouter ensuite l'ail et le gingembre et bien mélanger.
- 8 - Ajouter le mélange pour la sauce et laisser bouillir quelques minutes.
- 9 - Ajouter alors le tofu et laisser cuire 2-3 mn.
- 10 - Lier avec la maïzena diluée, mélanger.
- 11 - Retirer alors du feu et verser dans un plat.
- 12 - Arroser avec l'huile de sésame et la ciboulette hachée, et servir immédiatement.

III - Tofu aux légumes

2 tasses à thé de tofu frit dans l'huile ("ague" en japonais)
150 g de viande de porc ou de boeuf ou de crevettes
80 g de Takenoko (pousses de bambou)
3 chitake (champignons séchés)
2 tasses de chou-fleur
1 gros oignon coupé en rondelles
50 g de "petit pois torta" (sorte de petits pois à cosse aplatie et large dont on mange la cosse entière)
1 tasse de haricots verts coupés

Assaisonnement pour la viande :

- 1 cuillère à soupe de sakê
- 1 blanc d'oeuf
- 1 cuillère à soupe rase de maïzena

Sauce :

- 200 cc de bouillon
- 4 cuillères à soupe de shoyu
- 2 " " café d'huile de sésame
- 1 cuillère à soupe de sakê
- 1/2 cuillère à soupe d'aji-no-moto

- 1 - Couper la viande en fines lanières et assaisonner.
- 2 - Faire revenir la viande avec 2 cuillères à soupe d'huile et garder.
- 3 - Faire revenir les légumes dans 6 cuillères à soupe d'huile de soja.
- 4 - Faire tremper les champignons 5 mn dans l'eau et en retirer les extrémités.
- 5 - Ajouter tous les ingrédients restants.
- 6 - Quand c'est presque cuit, rajouter la sauce ; mélanger et éteindre le feu.
- 7 - Au moment de servir, arroser avec l'huile de sésame.

IV - Tofu frit aux légumes

- 1 cuillère à café d'huile
- 2 filets de poulet découpés en tranches
- 200 g de petites crevettes
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 1/2 botte de brocolis
- 8 feuilles de acelgas (bettes)
- 1 carotte
- 250 g de pousse de haricot (moiashi)
- 3 tasses de tofu frit

Assaisonnement :

- 4 cuillères à soupe de shoyu
- 1 cuillère à soupe de sakê
- 1 " " café d'huile de sésame
- 2 cuillères à café d'aji-no-moto
- 1 cuillère à café de sel
- 1 verre et demi de bouillon
- 1 cuillère à soupe de maïzena

- 1 - Passer la viande dans la maïzena et la faire revenir dans l'huile.
- 2 - Ajouter les brocolis, la carotte, le tofu frit, couvrir et faire cuire 3 minutes.
- 3 - Ouvrir et ajouter acelga, pousses de haricot, faire frire pendant 2 minutes.

- 4 - Faire une sauce avec les assaisonnements et rajouter à la viande et aux légumes ; arroser de l'huile de sésame.
- 5 - Servir chaud.

V - Niso-shiru

- 1 litre d'eau
- 1/2 tablette de bouillon-cube de boeuf
- 2 tasses de tofu coupé petit
- 1 cuillère à soupe de niso
- 1/2 tasse à thé d'algues coupées finement
- 1/2 " " " de champignons séchés coupés finement (après les avoir laissé tremper 15 mn dans l'eau)
- 1 cuillère à thé d'aji-no-moto
- 1 cuillère à thé de hondashi (sauce japonaise)
- 1/2 tasse à thé de ciboulette hachée

- 1 - Faire bouillir dans une casserole le bouillon de viande, le tofu, les algues et les champignons.
- 2 - Quand le tofu remonte, baisser le feu et ajouter le niso déjà dissous dans un peu d'eau.
- 3 - Ajouter ensuite l'aji-no-moto, le hondashi et la ciboulette et recouvrir immédiatement.
- 4 - Servir dans des bols.

VI - Niso-shiru de poisson

- 1 litre de bouillon de poisson (voir ci-dessous)
- 2 tasses à thé de tofu coupé
- 1 cuillère à thé d'aji-no-moto
- 1 " " " de hondashi
- 1 " " soupe de niso
- 1/2 tasse à thé de ciboulette hachée

- 1 - Pour faire le bouillon, mettre au feu une casserole avec 1 litre et demi d'eau et le poisson. Laisser cuire jusqu'à ce que la chair du poisson se détache des arêtes. Retirer alors du feu et passer le bouillon.
- 2 - Remettre le bouillon au feu et ajouter le tofu ; laisser bouillir jusqu'à ce que le tofu remonte.
- 3 - Ajouter alors le niso déjà dissous ; éteindre le feu et ajouter l'aji-no-moto, le hondashi et la ciboulette, et couvrir immédiatement.
- 4 - Servir dans des bols.

VII - Niso-shiru de poulet

- 1 litre de bouillon de poulet (voir ci-dessous)

- 2 tasses à thé de tofu coupé
- 1 cuillère à thé d'aji-no-moto
- 1 " " " de hondashi
- 1 " " soupe de niso
- 1/2 tasse à thé de ciboulette hachée
- 1 tasse à thé de carotte hachée et échaudée
- 1 tasse à thé de haricot vert haché et échaudé

- 1 - Pour faire le bouillon, laisser bouillir 1 litre et demi d'eau avec quelques morceaux de poulet sans gras, jusqu'à ce que cela fasse une soupe ; retirer alors tous les morceaux de poulet.
- 2 - Remettre le bouillon au feu, et ajouter le tofu, la carotte, les haricots ; laisser bouillir jusqu'à ce que le tofu remonte.
- 3 - Eteindre le feu et ajouter le niso déjà dissous, l'aji-no-moto, le hondashi et la ciboulette, et couvrir immédiatement.
- 4 - Servir dans des bols individuels.

VIII - Sukiyaki

- 1/2 kg de viande coupée fin
- 1 gros oignon coupé
- 3 tasses à thé de tofu coupé
- 3 " " " de carotte hachée échaudée
- 3 " " " de haricot vert haché échaudé
- 3 " " " de chou-fleur haché échaudé
- 1 petite botte de brocolis
- 1 botte de cresson
- 2 pieds de poireaux (ou de grosse ciboulette)

Sauce :

- 1 cuillère à soupe de sucre
- 3/4 de verre de shoyu
- 3/4 " " de sakê doux
- 1 cuillère à café de hondashi mélangé à 3/4 de verre d'eau

- 1 - Faire revenir la viande et l'oignon dans du beurre.
- 2 - Quand la viande est tendre mettre séparément les légumes et au dessus le cresson ; recouvrir avec la sauce et laisser cuire.

RECETTES A BASE DE LAIT

I - Croquette de poulet

1/2 kg de poitrine de poulet hachée
2 tasses de lait de soja
2 " de résidu de soja
3 cuillères bien pleines de beurre
2 tomates pelées et épépinées
1 oignon moyen, haché
2 tasses de farine de blé
sel, poivre, persil

- 1 - Cuire et assaisonner le poulet ; préparer un "refogado" (friture à base d'oignon dans le beurre) avec beurre, oignon et tomate.
- 2 - Laisser dorer et ajouter la viande, le résidu déjà cuit, le lait de soja ; si nécessaire, ajouter de l'eau chaude.
- 3 - Assaisonner avec sel et poivre ; laisser bouillir 10 mn.
- 4 - Ajouter alors la farine, en une seule fois. Préparer alors les croquettes, et les faire à la "milanaise" (les passer dans les oeufs et la chapelure).
- 5 - Faire frire dans de l'huile pas trop chaude.

II - Purée spéciale pour poulet

1 kilo et demi de pommes de terre
1 verre de lait de soja chaud
1 boîte de crème fraîche

- 1 - Faire cuire les pommes de terre et les passer encore chaudes au presse-purée
- 2 - Ajouter 2 cuillères de beurre, remettre sur le feu et ajouter le lait et la crème de lait.
- 3 - Bien battre jusqu'à obtenir la consistance d'une crème. On peut utiliser un batteur. Bien cuire.

III - Gratin dauphinois

1 kilo et demi de pommes de terre
2 oeufs
1 tasse de fromage râpé
1 tasse 1/4 de lait de soja
1 tasse de crème fraîche
1 cuillère à soupe de beurre
1 gousse d'ail
sel, poivre, noix de muscade

- 1 - Eplucher et laver les pommes de terre, et, après les avoir essuyées, les couper en fines rondelles ; les assaisonner avec sel, poivre, et une pincée de noix de muscade râpée.
- 2 - Frotter un plat qui va au four avec l'ail, puis le beurrer.

- 3 - Dans un bol, battre les oeufs la crème fraîche et le lait.
- 4 - Disposer les rondelles de pommes de terre en couches superposées recouvertes de fromage râpé.
- 5 - Arroser ensuite avec le mélange lait oeufs crème et mettre au four.

IV - Crevettes à la crème

- 1 kg de crevettes nettoyées
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon haché
- 3 tomates pelées et épépinées
- sel, poivre, coriandre, ciboulette

Crème Catupiry

- 1 petite boîte de Catupiry (fromage cuit brésilien, que l'on peut remplacer par du fromage à tartiner)
- 2 verres de lait
- 2 cuillères rases de beurre
- 2 " de maïzena
- sel à volonté

- 1 - Faire frire les crevettes dans l'huile avec l'ail, l'oignon, les tomates, le coriandre et la ciboulette jusqu'à ce qu'ils rendent de l'eau, et mettre dans un plat en pyrex.
- 2 - Retirer la botte de coriandre.
- 3 - Préparer la crème ; une fois tiède, y faire fondre le catipury.
- 4 - Verser sur les crevettes et saupoudrer de fromage râpé.
- 5 - Mettre au four.

V - Crème de maïs

- 1 cuillère à soupe de margarine
- 1 oignon haché
- 2 boîtes de maïs en grain
- 1/2 litre de lait de soja
- 3 cuillères de maïzena
- sel, poivre, "cheiro-verde"

Tout battre au mixeur, puis mettre au feu jusqu'à ce qu'il se forme une crème.

VI Tarte Pic-Nic

400 g pommes de terre coupées
3/4 tasse de carotte soupée
1/3 " " lait de soja
2 oeufs battus
1/2 tasse de fromage râpé
4 cuillères à soupe de ciboulette hachée
3 " " " " yaourt
2 boîtes de sardines ou de thon

- 1 - Dans une casserole, faire cuire pommes de terre et carottes dans de l'eau bouillante.
- 2 - Egoutter et passer au presse-purée.
- 3 - Mettre dans un saladier et battre au batteur, en ajoutant le lait petit à petit.
- 4 - Ajouter alors les oeufs, le fromage, la ciboulette et le yaourt. Bien mélanger sans battre.
- 5 - Dans un moule réfractaire, mettre la moitié de la purée et les sardines (garder quelques filets pour décorer).
- 6 - Recouvrir avec le reste de la purée. Mettre au four préchauffé à 180°C et laisser durant à peu près 20 mn, jusqu'à ce que ce soit ferme au milieu.
- 7 - Laisser refroidir un peu ; couper en rectangles ; décorer avec les filets de sardines et servir froid.

RECETTES A BASE DE FARINE

I - Rocambole de pomme de terre

1/2 kg de pommes de terre
2 oeufs
1 tasse de lait de soja
3 cuillères de farine de blé
1 cuillère de beurre
1 " de farine de soja
sel à volonté

Farce :

huile d'olive
tomates
oignon
ciboulette

- 1 - Faire cuire les pommes de terre et les passer au presse-purée.
- 2 - Ajouter les autres ingrédients et bien mélanger.
- 3 - Beurrer une plaque avec le beurre et la farine de soja et avec de la chapelure.
- 4 - Farce : faire un "refogado" avec tous les ingrédients ; une fois cuit, mélanger avec une

grosse boîte de sardines déjà écrasées avec une fourchette.

5 - Remplir les "rocamboles" déjà rôtis. Pour embellir, verser de la sauce tomate et saupoudrer de fromage râpé.

II - Gâteau salé

9 cuillères à soupe de farine de blé
3 " " " " " " soja
1 soucoupe de fromage râpé
2 cuillères à soupe de levure pour gâteaux
1 pincée de sel
3 oeufs entiers
1 tasse d'huile
2 tasses de lait de soja

Farce :

oignon
ail
ciboulette
2 oeufs durs
6 tomates
1 boîte de coeur de palmier coupé
poivre

1 - Farce : faire revenir dans l'huile l'oignon, l'ail, la ciboulette et 6 tomates, afin de former une sauce ; rajouter le coeur de palmier coupé, beaucoup de poivre, les oeufs durs, mélanger doucement.

2 - Dans un moule beurré, mettre 1/3 de la pâte, et verser la farce.

3 - Recouvrir avec le reste de pâte, et mettre au four durant 20 mn.

4 - Si vous préférez, la farce pourrait se faire au poulet effilé.

5 - Servir chaud.

III - Tourte à la morue

1 - Mettre dans un saladier et battre au batteur :

9 oeufs entiers
1 cuillère de margarine
1 tasse d'huile

2 - Ajouter ensuite :

2 tasses de farine de blé tamisée

- 1 tasse de farine de soja
- 1 " " maïzena
- 1 cuillère à soupe de levure pour gâteau
- 1 " " café de sel

3 - Battre en même temps :

- 2 tasses de lait de soja
- 4 cuillères à soupe de fromage râpé

4 - Ajouter à la pâte crue :

- 1 tasse de morue effilée
- 1 " d'olives coupées en petits morceaux
- 1/2 tasse de lard coupé
- 1/2 kg de tomates sans peau
- 4 à 5 cuillères à soupe de ciboulette
- poivre

5 - Bien mélanger et mettre la pâte dans un moule beurré et saupoudré de chapelure ; remplir du mélange et recouvrir de pâte ; saupoudrer de chapelure et mettre au four.

IV - Pain rapide de soja

- 4 oeufs
- 2 tasses à thé de farine de soja
- 2 " " " " " " blé
- 1 tasse à thé d'eau
- 1 " " " de beurre ou de saindoux
- 3 tasses à thé de ferment en poudre

1 - Mélanger la farine de soja avec la farine de blé, le sel, le ferment, le beurre, l'eau et les jaunes d'oeuf ; bien pétrir.

2 - Ensuite, joindre les blancs battus en neige. Laisser lever la pâte durant 15 mn.

3 - Mettre dans un moule beurré et passer au four.

V - Pâté doré

- 9 cuillères à soupe de farine de blé
- 3 " " " " " " soja
- 1 tasse d'huile d'olive
- 2 tasses de lait de soja
- 1 oeuf
- 2 cuillères à soupe de levure pour gâteau
- 1 cuillère à café de sel

Farce :

poulet
1 boîte de maïs
1 verre de lait de soja
1 cuillère de farine de blé

- 1 - Battre tous les ingrédients de la pâte au mixeur.
- 2 - Mettre la moitié de la pâte dans un moule.
- 3 - Farce : faire cuire le poulet et l'effiler ; ajouter le bouillon et passer au mixeur ; mettre au feu ce bouillon avec le poulet, le maïs et de l'eau, et laisser bouillir ; épaissir avec 1 verre de lait de soja et 1 cuillère de farine.
- 4 Mettre la farce sur la pâte, et recouvrir avec l'autre moitié de la pâte ; mettre au four.

VI - Rissolis

1,5 tasse de lait de soja
1 tasse de farine de blé
1/2 tasse de farine de soja
1 oeuf
1 cuillère de beurre
1 pincée de sel

- 1 - Passer tous les ingrédients au mixeur.
- 2 - Faire cuire ; une fois la pâte refroidie, ouvrir et faire les petits pâtés.
- 3 - Farcir selon votre goût.
- 4 - Faire une "milanaise", ou, mieux, passer dans oeuf, chapelure et frire dans de l'huile bien chaude.

VII - Tourte à la sardine

9 cuillères à soupe de farine de blé
3 " " " " " " soja
3 jaunes d'oeuf
1 grande boîte de sardines
1 cuillère à soupe de levure chimique
1 tasse à thé d'huile
lait de soja
1 pincée de sel
olives, poivre, vinaigre, oignon, persil, ciboulette.

- 1 - Faire une **salade** avec les olives, coupées ou entières, les sardines, le poivre, le sel, l'oignon, le persil, la ciboulette et l'huile.
- 2 - Battre les jaunes ; rajouter ensemble le lait, les farines et la levure.
- 3 - Mettre la pâte dans un moule beurré, rajouter la salade et mettre au four.
- 4 - Servir chaud ou froid.

VIII - Tourte de pain surprise

1,5 verre de lait de soja tiède
2 tablettes de levure chimique (ferment "Fleischmann")
1 cuillère à thé de sel
1 " " soupe de sucre
4 oeufs
200 g de margarine
800 g de farine de blé
200 g de farine de soja
400 g de mozzarella
300 g de jambon
tomates, olives, persil, oignon, ciboulette

- 1 - Faire une salade avec tomates, olives, persil, oignon, ciboulette et assaisonner à volonté avec sel et poivre.
- 2 - Faire la pâte et la laisser lever.
- 3 - Etendre alors la pâte et la remplir avec la salade, la mozzarella et le jambon ; rouler comme un "rocambole".
- 4 - Badigeonner avec les jaunes d'oeuf et mettre au four.

IX - Tourte au poulet

1 - Pâte :

2 verres de farine de blé
1/2 verre de farine de soja
1 cuillère à soupe de margarine
1 " " thé de sel
eau

Mélanger tous les ingrédients, bien pétrir ; étendre la pâte avec un rouleau, la faire bien fine, et passer dessus la crème suivante :

2 - Crème :

1,5 plaque de beurre de 150 g (la moitié bien froide, l'autre moitié à la température ambiante)

1,5 verre de maïzena

Bien mélanger ; passer sur la pâte, enrôler comme un rocambole, et diviser en 2 ; étendre la moitié dans un pyrex.

3 - Farce :

3 poitrines de poulet cuites
4 tomates sans pépins, coupées
1 gros oignon coupé
5 cuillères à soupe d'huile
1 boîte de maïs

1 cuillère d'aji-no-moto

Disposer la farce sur la pâte.

4 - Sauce blanche :

3 verres de lait de soja

2 cuillères à soupe de farine de blé

3 " " " " beurre

2 " " " " fromage râpé

1 cuillère à soupe de farine de soja

1 " " " d'aji-no-moto

sel et poivre à volonté

Mettre le beurre et les autres ingrédients à dissoudre dans le lait ; laisser épaissir, puis faire refroidir.

5 - Verser sur la farce et fermer la tourte avec l'autre moitié de la pâte ; badigeonner avec les jaunes et mettre au four.

X - Tarte au maïs "Shirley"

Pâte :

1,5 tasse de farine de blé

1/2 " " " " soja

1 tasse de maïzena

1 cuillère à soupe de margarine

2 cuillères à soupe de fromage râpé

1 oeuf

1 cuillère à soupe de levure chimique

lait de soja (quantité suffisante pour faire la pâte)

Garniture :

1 oignon

2 tomates épépinées et pelées

2 jaunes d'oeuf

2 boîtes de maïs

maïzena

crème fraîche

1/2 litre de lait de soja

2 cuillères à soupe de fromage râpé

200 g de jambon

200 g de mozzarella

1 - Faire revenir oignons, tomates et maïs.

2 - A part, faire une crème avec le lait de soja, les jaunes d'oeuf, la maïzena et du sel.

3 - Quand la crème est refroidie, y rajouter la crème fraîche et le fromage râpé.

4 - Disposer alors dans un plat qui va au four, en couches :

1ère couche : pâte

1 cuillère d'aji-no-moto
Disposer la farce sur la pâte.

4 - Sauce blanche :

3 verres de lait de soja
2 cuillères à soupe de farine de blé
3 " " " " beurre
2 " " " " fromage râpé
1 cuillère à soupe de farine de soja
1 " " " d'aji-no-moto
sel et poivre à volonté

Mettre le beurre et les autres ingrédients à dissoudre dans le lait ; laisser épaissir, puis faire refroidir.

5 - Verser sur la farce et fermer la tourte avec l'autre moitié de la pâte ; badigeonner avec les jaunes et mettre au four.

X - Tarte au maïs "Shirley"

Pâte :

1,5 tasse de farine de blé
1/2 " " " " soja
1 tasse de maïzena
1 cuillère à soupe de margarine
2 cuillères à soupe de fromage râpé
1 oeuf
1 cuillère à soupe de levure chimique
lait de soja (quantité suffisante pour faire la pâte)

Garniture :

1 oignon
2 tomates épépinées et pelées
2 jaunes d'oeuf
2 boîtes de maïs
maïzena
crème fraîche
1/2 litre de lait de soja
2 cuillères à soupe de fromage râpé
200 g de jambon
200 g de mozzarella

- 1 - Faire revenir oignons, tomates et maïs.
- 2 - A part, faire une crème avec le lait de soja, les jaunes d'oeuf, la maïzena et du sel.
- 3 - Quand la crème est refroidie, y rajouter la crème fraîche et le fromage râpé.
- 4 - Disposer alors dans un plat qui va au four, en couches :
1ère couche : pâte

- 2ème " : "refogado de maïs"
- 3ème " : mozzarella
- 4ème " : jambon
- 5ème " : crème
- 6ème " : mozzarella
- 7ème " : jambon

5 - Recouvrir la tarte avec les blancs en neige, du sel et du poivre. Passer au four.

Xi - Poulet à la crème

- 1 boîte de maïs
- 2 kg de poulet
- 1/2 kg de pommes de terre
- 1 boîte de fromage ou catupiry
- tomates, persil, oignon, tous assaisonnements, ketchup

1 - Assaisonner les morceaux de poulet et les faire revenir avec les tomates, et autres accompagnements.

2 - Une fois cuit, retirer les os du poulet, le couper et mélanger au maïs.

3 - Battre au mixeur la sauce dans laquelle a cuit le poulet et garder.

4 - Sauce blanche :

- 3 verres de lait de soja
- 2 cuillères à soupe de farine de blé
- 3 " " " bien pleine de margarine
- 1 cuillère à thé d'aji-no-moto
- 1 " " soupe de farine de soja
- 1 boîte de crème
- 1 oignon haché

Faire fondre le beurre, et frire l'oignon ; ajouter les farines et remuer ; rajouter petit à petit le lait ; assaisonner à volonté et ajouter l'aji-no-moto.

5 - Retirer du feu et ajouter la crème.

6 - Mettre alors dans un plat qui va au four :

- 1ère couche : poulet
- 2ème " : sauce
- 3ème " : fromage
- 4ème " : sauce blanche

7 - Mettre au four pour gratiner.

8 - A l'heure de servir, décorer avec des pommes pailles.

XII - "Salgadinha" surprise

- 2 tasses à thé de résidus de soja
- 2 " " " " viande hachée
- 2 cuillères à soupe de farine de soja
- 3 " " " " " " blé

1 tomate pelée et épépinée, coupée
1 cuillère à soupe de persil haché
1 " " " " ciboulette hachée
1 gousse d'ail
1 oeuf
sel, poivre

- 1 - Mélanger les résidus de soja avec la viande hachée, la tomate, l'oignon, le persil, l'ail et passer à la moulinette.
- 2 - Ceci fait, mettre le reste des ingrédients et former les "salgadinhas" (sorte de petits fours salés).
- 3 - Passer dans la farine de soja et faire frire.

RECETTES DIVERSES

I - Sauce de niso pour la salade

2 cuillères à soupe de sésame grillé
1/2 verre d'eau
1 verre de niso
1/2 verre de sucre
1 cuillère à thé de hondashi
3 cuillères à soupe de sakê doux
1 cuillère à soupe de gingembre râpé
2 cuillères à soupe d'huile de sésame

- 1 - Mélanger tous les ingrédients.
- 2 - Utiliser avec des légumes tels que chou, blettes, gombo, cuits dans l'eau.
- 3 - Laisser refroidir les légumes et arroser au moment de servir.
- 4 - On peut également l'utiliser avec des crudités comme concombre, laitue, etc. ; toujours arroser au moment de servir.

PLATS SUCRES

Remarques : certaines mesures de ces recettes sont typiquement brésiliennes ; ainsi :
Le lait concentré ou condensé est toujours sucré ; une boîte fait 400 g.
Le lait de coco est vendu en flacons de 200 ml.
Le Nescau est un chocolat en poudre, la petite boîte doit faire entre 100 et 150 g
(voir petite boîte ronde en métal de Nescafé)
La crème de lait est ici vendue en boîte de 300 ml.

I - Gâteau glacé

- 8 oeufs
- 4 tasses à thé de sucre
- 2½ tasses à thé de farine de blé
- 1½ tasse à thé de farine de soja
- 4 cuillères à thé de levure chimique
- 2 tasses à thé le lait de soja
- 1 pincée de sel

- 1 - Monter les blancs en neige, puis ajouter les jaunes, le sucre et les farines ; ajouter enfin la levure chimique.
- 2 - Passer au four, puis couper en petits morceaux.
- 3 - Faire une sauce avec :
 - 1 litre de lait de soja
 - 4 cuillères à soupe de maïzena
 - 3 tasses à thé de chocolat soluble
 - 1½ tasse à thé de sucre
- 4 - Laisser refroidir et passer les morceaux de gâteau dans cette sauce et dans du coco râpé; envelopper ensuite dans du papier d'aluminium et faire glacer.

II - Gâteau de "farofa"

- 2 tasses à thé de farine de blé
- 1 tasse à thé de farine de soja
- 1 " " " " sucre
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- 2 cuillères à soupe bien pleines de beurre
- 1 oeuf
- noix de muscade râpée

- 1 - Bien mélanger le tout jusqu'à obtenir la consistance d'une "farofa".
 - 2 - Mettre la moitié dans un moule beurré.
 - 3 - Préparer une crème avec :
 - 4 cuillères à soupe de sucre
 - 3 verres de lait de soja
 - 1 jaune d'oeuf
 - 2 cuillères à soupe de maïzena
 - zestes de citron
- Epaissir au feu.
- 4 - Verser alors la crème sur la "farofa", et rajouter au dessus le reste de la "farofa" ; passer au four.

III - Gâteau mollet

4 oeufs
1 tasse à thé de beurre
1 " " " " lait de soja
2 tasses à thé de sucre
11 cuillères à soupe de farine de maïs ("fubá")
5 cuillères à soupe de farine de blé
7 " " " " " " soja
1 cuillère à soupe de levure chimique
1 flacon de lait de coco

- 1 - Mélanger le sucre avec le beurre jusqu'à obtenir une crème bien lisse.
- 2 - Ajouter les jaunes d'oeuf 1 par 1 et continuer à battre.
- 3 - Ajouter alors le lait, les farines, la levure et 1 tasse de lait de coco, et enfin les blancs montés en neige.
- 4 - Mettre à four chaud.
- 5 - Faire ensuite un sirop avec le lait de coco restant, plus 1 tasse de lait de soja e 4 cuillères de sucre : faire bouillir en mélangeant bien.
- 6 - Verser alors sur le gâteau encore chaud et saupoudrer de coco râpé.

IV - Gâteau au fruit de la passion

4 cuillères à soupe de beurre
2 tasses à thé de sucre
2 oeufs
4 cuillères à soupe de farine de blé
2 " " " " " " soja
4 " " " " maïzena
3 " " " " levure chimique
1 pincée de sel
1 tasse à thé de jus de fruit de la passion

- 1 - Monter les oeufs en neige.
- 2 - Battre le beurre avec le sucre, et mélanger avec tous les autres ingrédients, en réservant 1 tasse de sucre et ½ tasse de jus.
- 3 - Mettre le gâteau au four.
- 4 - Une fois le gâteau cuit, arroser avec le sirop de sucre mélangé au jus de fruit.

V - Gâteau surprise

3 oeufs
2 tasses à thé de sucre
2 cuillères à soupe de margarine
1 tasse à thé de lait de soja
12 cuillères à soupe de farine de blé
6 cuillères à soupe de farine de soja
1 cuillère à soupe de levure de bière

Crème :

- 1 boîte de lait condensé
- 2 tasses à thé de lait de soja
- 3 cuillères à soupe de margarine
- 1½ cuillère à soupe de maïzena

- 1 - Monter les oeufs en neige.
- 2 - Ajouter alors les jaunes 1 par 1, puis le sucre et la margarine ; en continuant à battre, verser le lait.
- 3 - Rajouter ensuite la farine, le sel et la levure.
- 4 - Crème : mélanger tous les ingrédients et mettre au feu jusqu'à former une crème ; laisser refroidir un peu.
- 5 - Préparer un moule beurré et le saupoudrer avec un peu de farine tamisée ; y mettre la moitié de la pâte et remplir avec la crème.
- 6 - Couvrir avec la 2ème moitié de la pâte, et mettre au four.

VI - Gâteau de coco

- 3½ tasses à thé de sucre
- 2 tasses à thé de beurre
- 3 " " " " farine de blé
- 2 " " " " lait de soja
- 1 tasse à thé de farine de soja
- 1 noix de coco râpée
- 1 cuillère à soupe bien pleine de levure chimique
- 6 oeufs

- 1 - Battre le beurre avec le sucre ; ajouter ensuite les jaunes 1 par 1, puis le lait et les farines tamisées, la levure et enfin les blancs en neige et la moitié du coco râpé.
- 2 - Mettre dans un moule beurré et émietter le coco restant.
- 3 - Mettre au four.
- 4 - Quand c'est cuit, retirer du four et arroser immédiatement avec un sirop de sucre (3 tasses de sucre pour 1½ tasse d'eau).

VII - Gâteau Maria

- 2 tasses à thé de farine de blé
- 2 " " " " **sucre**
- 1 tasse à thé de farine de soja
- 4 oeufs
- 12 cuillères de jus d'orange (ou plus)
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- coco râpé

Crème :

- 1 boîte de lait concentré
- 1 " " " de soja
- 1 flacon de lait de coco
- 3 jaunes
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 " " " " maïzena

- 1 - Battre les 4 jaunes avec le sucre ; ajouter les farines, le jus, et enfin la levure.
- 2 - Mettre au four.
- 3 - Laisser refroidir, et mettre au frigidaire pour une nuit.
- 4 - Le lendemain, couper en petits morceaux et passer dans la crème, puis dans le coco râpé; envelopper et remettre au frigidaire pour une nuit.

VIII - Tarte au coco Rosana

- 2 tasses à thé de farine de blé
- 1 tasse à thé de farine de soja
- 2 tasses à thé de sucre
- 1 oeuf
- 2 cuillères à soupe de margarine
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1 paquet de coco râpé
- 1 boîte de lait concentré

Crème :

- ½ litre de lait de soja
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 2 " " " " maïzena

- 1 - Préparation de la pâte : mélanger la margarine avec le sucre, ajouter ensuite les farines, le sel et la levure ; le résultat est comme une "farofa" humide.
- 2 - Préparation de la crème : mettre tous les ingrédients au feu et mélanger pour faire la crème ; laisser refroidir.
- 3 - Beurrer un plat qui va au four ; mettre d'abord la "farofa" et la crème par dessus ; saupoudrer avec le coco râpé, et verser enfin le lait concentré.
- 4 - Passer au four.

IX - Tarte au citron

- 1½ tasse à thé de farine de blé

½ tasse à thé de farine de soja
2 cuillères à soupe de sucre
1 cuillère à soupe de levure chimique
150 g de margarine
2 jaunes

1 - Mélanger tous les ingrédients ; bien pétrir, puis tapisser un pyrex et mettre au four.

2 - Garniture :

1 boîte de lait concentré
2 citrons

Mettre le lait concentré au mixeur, et battre en versant goutte à goutte le jus des citrons, jusqu'à obtenir une crème.

3 - Meringue :

2 blancs d'oeuf
6 cuillères à soupe de sucre

Monter les blancs en neige avec le sucre.

4 - Arranger la tarte :

1ère couche : pâte
2ème " : garniture
3ème " : meringue

5 - Mettre au four pour cuire la meringue.

X - Gâteau de lait bouillant

5 oeufs
2 tasses à thé de farine de blé
1 tasse à thé de farine de soja
3 tasses à thé de sucre
1 tasse à thé de lait de soja
1 cuillère à soupe de levure
1 flacon de lait de coco
1 boîte de lait concentré
coco râpé

1 - Battre les oeufs en neige ; ajouter les jaunes 1 par 1 et bien battre.

2 - Ajouter le sucre et battre jusqu'à blanchir.

3 - Mettre les farines et la levure et bien mélanger.

4 - Ajouter ensuite le lait bouillant, bien mélanger.

5 - Mettre la pâte à four chaud.

- 6 - Quand c'est cuit, piquer le gâteau encore chaud avec une fourchette.
- 7 - Humidifier avec le lait de coco et verser par dessus 1 boîte de lait concentré, saupoudrer enfin de coco râpé.

XI - Glace au coco

- 1½ litre de lait de soja
- 3 tasses à thé de sucre
- 3 cuillères de coco râpé
- 1 cuillère de maïzena

- 1 - Faire du sirop caramélisé avec le sucre et ajouter le coco, puis le lait et baisser le feu ; mélanger jusqu'à dissoudre le caramel.
- 2 - Ajouter ensuite la maïzena ; retirer alors du feu et laisser refroidir.
- 3 - Emballer et mettre au congélateur.

XII - "Bombocado de fubá" "Bon bout de fubá"

- 2 tasses à thé de sucre
- 2 " " " " lait de soja
- 1 tasse à thé de fubá (farine de maïs)
- 1 " " " " farine de blé
- 1/3 " " " " " soja
- 2 cuillère à soupe de margarine
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- 3 oeufs
- ½ tasse à thé de fromage râpé.

- 1 - Battre tous les ingrédients au mixeur.
- 2 - Préparer une plaque beurrée et saupoudrée de sucre ; y mettre la pâte.
- 3 - Passer à four moyen.

XIII - Pavé à l'ananas

- 1 paquet de boudoirs
- 1 boîte de lait concentré
- 2 petites boîtes de Nescau de lait de soja
- 1 boîte d'ananas ou de prunes
- 1 grosse noix de coco râpée
- vanille
- maïzena
- jaune d'oeuf
- crème épaisse

- 1 - Faire une crème avec le lait concentré, la maïzena, le jaune d'oeuf et le lait de soja.
- 2 - Une fois cette crème refroidie, y ajouter la crème fraîche.
- 3 - Tremper les boudoirs dans le jus d'ananas avec un peu d'alcool.
- 4 - Disposer ainsi :

1ère couche : boudoirs
2ème " : coco râpé
3ème " : ananas coupé
4ème " : crème

- 5 - Tapisser avec le coco râpé et décorer avec l'ananas.

XIV - Pouding mollet

1 litre de lait de soja
4 oeufs
7 cuillères à soupe de sucre
3 " " " " maïzena
1 tasse à thé de sucre pour le caramel
1 boîte de crème fraîche liquide

- 1 - Faire la crème (avec lait, jaunes, sucre et maïzena) et laisser refroidir ; cette crème devra être molle.
- 2 - Faire le caramel et l'étaler dans un pyrex.
- 3 - Verser ensuite la crème, puis la boîte de crème liquide.
- 4 - Monter les blancs en neige avec 8 ou 9 cuillères de sucre.
- 5 - Poser sur la crème et passer le tout au four.
- 6 - Laisser refroidir avant de mettre au frigidaire ; servir seulement le lendemain.

XV - Tarte "bombom"

- 1 - 1ère couche :
 - ½ litre de lait de soja
 - 4 jaunes d'oeuf
 - 1 cuillère à soupe de maïzena
 - 1 boîte de lait concentré
 - bombom hachés (chocolats fourrés)

Quand la crème (faite avec le lait de soja, les jaunes et la maïzena) est prête, la retirer du feu et y ajouter le lait concentré ; mettre également des bombom hachés.

- 2 - 2ème couche :
 - 4 blancs
 - 1 boîte de crème
 - 4 cuillères de sucre

Battre les blancs en neige avec le sucre et la crème.

- 3 - Pour finir, rajouter des bombom hachés au sommet.

XVI - "Brigadeirão"

- 1 boîte de lait concentré
- 5 cuillères à soupe de chocolat en poudre
- 2 tasses à thé de lait de soja
- 3 oeufs
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 2 " " " " maïzena

- 1 - Battre le tout au mixeur e mettre dans un moule à flan beurré et saupoudré de sucre.
- 2 - Passer au four au bain-marie pendant 1 heure et demie.
- 3 - Démouler après avoir laissé refroidir ; mettre à glacer.

XVII - Gâteau "mulata"

- 200 g de beurre
- 1½ verre de sucre
- 1½ " " farine de blé
- ½ verre de farine de soja
- 1 " " lait de coco
- 4 oeufs
- 200 g de chocolat granulé
- 200 g de coco râpé
- 1 cuillère à soupe de levure

- 1 - Monter les blancs en neige et réserver.
- 2 - Battre le beurre et le sucre jusqu'à obtenir une crème.
- 3 - Ajouter les jaunes et battre encore ; ajouter alors petit à petit le lait de coco et les 2 farines en alternance.
- 4 - Ajouter ensuite le coco râpé, le chocolat granulé et la levure, et enfin les blancs et mélanger légèrement.
- 5 - Mettre au four.
- 6 - Préparer à part une sauce avec :

- 2 cuillères à soupe de margarine
- 2 " " " " lait de soja
- 2 " " " " sucre
- 2 " " " " chocolat

Mettre au feu jusqu'à ce que ça se sauve de la casserole.

- 7 - Napper alors le gâteau encore chaud avec cette sauce, et parsemer de chocolat granulé.

XVIII - Tarte Lucia

3 tasses de sucre
1 tasse de blancs d'oeuf

1 - Monter les blancs en neige avec le sucre ; mettre au feu dans une casserole pour cuire.

2 - Ensuite, battre au batteur et passer au four dans un moule réfractaire.

3 - Crème :

1 litre de lait de soja
jaunes (correspondant aux blancs)
7 cuillères à soupe de sucre
2 " " " " maïzena

Mélanger le lait avec les jaunes, le sucre et épaissir avec la maïzena.

4 - Prendre 1 pot de crème fraîche ; couper de petites pommes épluchées en tranches à mélanger avec la crème ; sucrer à volonté.

5 - Disposer ainsi :

1ère couche : oeufs en neige
2ème couche : crème avec les jaunes
3ème couche : crème de lait avec pommes
4ème couche : noix de coco fraîche battue au mixeur

XIX - Tarte cristallisée aux "ricotas"

2 jaunes
1 tasse de farine de blé
1 " " " " soja
½ " " sucre
100 g de beurre
2 cuillères à soupe de lait de soja
2 " " " " levure chimique

1 - Mélanger le tout et étaler avec la main dans un pyrex ; réserver un peu de pâte pour décorer.

2 - Garniture :

½ "ricota" fraîche (sorte de fromage frais)
3 oeufs battus
50 g de noix moulues
50 g de raisins secs
100 g de fruits confits et coupés
1 boîte de lait concentré

Bien mélanger le tout.

3 - Répartir la garniture sur la pâte ; décorer avec des lanières de pâte.

4 - Badigeonner avec les jaunes et mettre à four moyen.

XX - Gâteau aux noix Laura

8 oeufs
250 g de sucre (12 cuillères à soupe)
100 g de noix moulues
4 cuillères de farine de soja
4 " " chapelure
1 verre à liqueur de rhum

- 1 - Battre les jaunes avec le sucre et le rhum jusqu'à ce que cela blanchisse.
 - 2 - Rajouter à la suite les farines, les noix, et enfin les blancs battus en neige ; mélanger doucement.
 - 3 - Mettre dans un moule à fond démontable et passer au four ; répéter toute la recette une 2ème fois (on aura donc 2 fonds de tarte cuits).
 - 4 - Garniture :
1 boîte de lait concentré (pour fourrer le gâteau)
 - 5 - Nappage :
3½ tasses de sucre à confiture
1 tasse de café bien fort
2 cuillères de "karo" (utiliser du miel)
- Mélanger le tout et faire chauffer jusqu'à ce que tout soit bien fondu.
- 6 - Napper alors le gâteau déjà fourré et décorer avec des noix.

XXI - Baiser de mulata

1 verre à liqueur de pinga (alcool de canne brésilien)
2 cuillères à soupe de beurre
7 " " " de sucre
3 oeufs
1 cuillère à soupe de levure chimique
farine

- 1 - Mélanger les ingrédients en ajoutant de la farine jusqu'à avoir la consistance nécessaire pour enrouler, mais pas trop ferme.
- 2 - Former alors les petites boules et les frire.
- 3 - Les passer ensuite dans le sirop suivant :
1 tasse à thé de lait de soja bouillant
2 cuillères à soupe de chocolat
2 tasses de sucre
- 4 - Les rouler ensuite dans du coco râpé.

XXII - Rocambole majestueux

5 oeufs
2 tasses à thé de farine de blé

- 3 " " " " sucre
- 1 tasse à thé de farine de soja
- 1 " " " " lait de soja
- 1 cuillère à soupe de levure chimique

- 1 - Monter les blancs en neige ; ajouter les jaunes et bien battre.
- 2 - Joindre le sucre et battre jusqu'à blanchir.
- 3 - Mettre alors les farines et la levure.
- 4 - Ajouter alors le lait bouillant.
- 5 - Passer au four dans 2 moules.
- 6 - Ensuite, retourner sur un papier ou un linge saupoudré de sucre.
- 7 - Fourrer avec une confiture de goyave délayée et enrouler ; décorer à volonté.

XXIII - Couronne de coco

- 5½ tasses à thé de farine de blé
- 2½ " " " " " " soja
- 4 oeufs
- 3 cuillères à soupe de sucre
- 1 cuillère à café rase de sel
- 2 tasses à thé de lait de soja
- 2 tablettes de levure de boulanger (pour pain)
- ½ tasse à thé d'huile

Garniture :

- 10 cuillères à soupe de sucre
- 5 cuillères à soupe de margarine
- 150 g de coco râpé

- 1 - Préparer la pâte et laisser lever.
- 2 - Former et remplir le rocambole ; le couper et placer dans un moule beurré.
- 3 - Passer au four.
- 4 - A la sortie du four, badigeonner avec le lait concentré mélangé à du lait de soja, pour amollir un peu.

XXIV Pouding à l'ananas

- 1 - Faire cuire
 - 1 ananas avec du sucre
- 2 - Crème :
 - 1 litre de lait de soja
 - 1 boîte de lait concentré
 - 4 jaunes
 - 3 cuillères à soupe de maïzena

Mettre tous les ingrédients à chauffer jusqu'à obtenir une crème.

3 - Monter en neige :

4 blancs d'oeufs

8 cuillères à soupe de sucre

4 - Disposer dans un pyrex :

1ère couche : ananas

2ème couche : crème

3ème couche : oeufs en neige

5 - Mettre à dorer au four jusqu'à colorer la meringue ; laisser refroidir.

6 - Mettre à glacer.

XXV - Gâteau Catia

6 oeufs

6 cuillères à soupe de sucre

6 " " " " Nescau

2 " " " " levure chimique

1 paquet (100 g) de coco râpé

1 - Battre tout au mixeur, mettre dans un moule et passer au four.

2 - On étalera alors 2 couvertures sur ce gâteau encore chaud.

3 - Préparation de la 1ère couverture :

2 tasses à thé de sucre

1 tasse à thé de lait de soja

1 pincée de sel

½ paquet de beurre

1 tasse à thé de Nescau

Chauffer jusqu'à épaissir un peu.

4 - Préparation de la 2ème couverture : faire un "brigadeiro" bien mou (mélange de lait concentré et de chocolat en poudre mis à cuire).

5 - Après avoir superposé les 2 couvertures sur le gâteau, décorer avec du chocolat granulé et des cerises.

XXVI - Biscuits à la crème

1 verre de crème

2 tasses à thé de sucre

2 blancs

2 jaunes

1 flacon de lait de coco

2 cuillères à soupe de beurre

1 tasse à thé de farine de blé

1 " " " " " " soja

maïzena autant que nécessaire pour donner la consistance voulue

1 - Mélanger tous les ingrédients et bien pétrir.

2 - Former les biscuits et passer au four.

XXVII - Gâteau au chocolat

- ½ tasse à thé de beurre
- 2 tasses à thé de sucre
- 4 oeufs
- 1 verre de lait de soja
- 10 cuillères à soupe rases de chocolat
- 2 tasses à thé de farine de blé
- ½ tasse à thé de farine de soja
- 1 cuillère à soupe de levure chimique

- 1 - Battre le sucre, le beurre et les jaunes jusqu'à obtenir une crème.
 - 2 - Ajouter ensuite le lait en alternance avec les farines déjà tamisées et le chocolat.
 - 3 - Enfin, ajouter les blancs en neige et la levure.
 - 4 - Mettre au four dans un moule à flan.
 - 5 - Garniture et couverture :
 - 1 verre de lait de soja bouilli
 - 3 cuillères à soupe de sucre
 - 1 cuillère à soupe de beurre
 - 1 " " " " maïzena
 - 2 cuillères à soupe de chocolat
- Faire la crème et passer au feu pour épaissir.
- 6 - Laisser refroidir pâte et crème ; recouvrir ensuite et décorer à volonté.

XXVIII - Gâteau Tereza

- 2 tasses à thé de farine de blé
- 1 tasse à thé de farine de soja
- 1 verre de bière
- 3 oeufs
- 3 tasses à thé de sucre
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- raisins secs ou fruits confits

- 1 - Battre le beurre et le sucre jusqu'à blanchir.
- 2 - Ajouter les oeufs 1 par 1 en battant beaucoup
- 3 - Verser ensuite petit à petit les farines tamisées et la levure.
- 4 - Ajouter enfin la bière ; cuire au four.

XXIX - Gâteau chinois

- 1 boîte de lait concentré
- 2 boîtes de lait de soja

3 jaunes
2 cuillères à soupe de maïzena
4 feuilles de gélatine rouge
vanille
3 blancs
1 pot de crème fraîche

- 1 - Faire une crème et verser dans un pyrex.
- 2 - Faire fondre la gélatine dans 4 tasses à café d'eau, avec 1 cuillère à soupe de sucre et verser sur la crème.
- 3 - Laisser quelques minutes au réfrigérateur.
- 4 - Battre 3 blancs en neige avec 6 cuillères à soupe de sucre ; ajouter 1 pot de crème fraîche et rajouter si vous voulez des prunes.
- 5 - Mettre ce mélange au dessus de la gélatine ; décorer à volonté et glacer.

XXX - Cajuzinho

½ assiette d'arachide grillée moulue
½ " de farine de soja
1 " " coco râpé (si en paquet, l'humidifier)
1 " " sucre
3 gros oeufs
½ tasse à thé de lait de soja

- 1 - Mélanger le tout et chauffer jusqu'à ce que l'on puisse entrevoir le fond de la casserole.
- 2 - Former les "cajuzinhos" seulement le lendemain.

XXXI - Douceur de Printemps

2 oeufs
3 tasses à thé de pâte de soja cuite
3 " " " " sucre
2 " " " " farine de blé
1 tasse à thé de farine de soja
½ " " " d'huile
1 cuillère à café de sel
4 cuillères à thé de levure chimique
zestes de citron

- 1 - Battre les jaunes avec le sucre et l'huile
- 2 - Ajouter les farines, le sel, la levure, les blancs en neige et les zestes.
- 3 - Disposer la pâte à la cuillère sur une plaque de four ; faire cuire à four chaud.

XXXII - Pouding de Sandra

1 litre de lait de soja
1 cuillère à soupe de maïzena
2 cuillères à soupe de farine de soja
6 oeufs
sucre à volonté
vanille

- 1 - Faire bouillir le lait avec le sucre et la vanille, et laisser bouillir.
- 2 - Ajouter alors les oeufs entiers et passer le tout au tamis fin 3 fois.
- 3 - Ajouter la maïzena et la farine.
- 4 - Beurrer un moule à pouding et mettre le tout au four au bain-marie.
- 5 - Démouler seulement une fois refroidi.

XXXIII Tarte à la banane

8 bananes
1½ tasse à thé de sucre
½ tasse à thé d'eau

Pâte :

1 tasse à thé de farine de blé
1 " " " " " " soja
2 jaunes
5 cuillères à soupe bien pleines de sucre
150 g de beurre

- 1 - Réduire les bananes au feu avec l'eau et le sucre ; on peut ajouter quelques gouttes de jus de citron pour rougir un peu.
- 2 - Préparer la pâte ; tapisser un moule à fond démontable déjà beurré et garnir la tarte avec la gelée de bananes ; rajouter sur le dessus quelques lanières de la pâte restante.
- 3 - Passer au four.

XXXIV - Cuca

- 1 - Battre au mixeur :
 - 2 cuillères de margarine
 - 1 cuillère de graisse
 - 3½ tasses à thé de sucre
 - 4 gros oeufs
- 2 - Retirer du mixeur et ajouter :
 - 2 tasses à thé de lait de soja
 - 3 " " " " farine de blé
 - 2 " " " " " " soja

2 cuillères à soupe de levure chimique

Mettre le tout dans un moule beurré.

3 - "Farofa" :

½ tasse à thé de farine de blé

½ " " " " " " soja

½ " " " " sucre

2 cuillères à soupe de beurre

4 - Ajouter la farofa sur le reste et passer le tout au four.

XXXV - Karinto

2 tasses à thé de farine de blé

1 tasse à thé de farine de soja

3 cuillères à soupe de sucre

3 " " " " levure chimique

3 " " " " sésame

1 pincée de sel

1 verre d'eau

1 - Mélanger le tout et pétrir ; étaler bien finement, couper et frire.

2 - Sauce :

½ verre de sucre

½ " " shoyu

½ " " aji-no-moto

Faire bouillir pendant 3 à 4 minutes ; verser sur le karinto, bien mélanger et passer au four pour sécher.

NB : cette quantité de sauce suffit pour 2 fois la quantité de pâte indiquée ici.

XXXVI - Gimblette de la Fazenda

2 cuillères à soupe de **beurre ou de graisse**

3½ tasses à thé de farine de blé

1½ tasse à thé de farine de soja

2 cuillères à thé de **levure chimique**

4 oeufs

8 cuillères à soupe de sucre

1 - Mélanger tous les ingrédients ; bien pétrir.

2 - Préparer les gimblettes (biscuits en forme d'anneaux), les faire frire, puis les passer dans du sucre mélangé à de la cannelle.

XXXVII - Galette Caipira

1 assiette de sucre
1 verre d'huile ou de graisse
1 cuillère à soupe de levure
2 verres de lait de soja
3-4 oeufs
650 g de farine de blé
350 g " " " soja

1 - Mélanger sucre, oeufs, huile et 1 verre de lait, et ajouter les 2 farines avec le restant de lait mélangé à la levure ; la pâte doit être molle.
2 Etendre avec un rouleau et passer à four chaud.

XXXVIII - Crème divine

Crème :

1 litre de lait de soja
2 flacons de lait de coco
5 cuillères à soupe de maïzena
6 jaunes
1 boîte de lait concentré
1 verre à liqueur de Porto

Sirop :

1 tasse à thé de sucre
2 tasses à thé d'eau
200 g de prunes
1 verre de vin rouge
clou de girofle
écorce de cannelle

1 - Mélanger les jaunes au lait concentré et tamiser ; additionner la maïzena dissoute dans le lait et tamisée également.
2 - Passer tout à feu doux, sans arrêter de remuer jusqu'à obtenir une crème consistante, en ajoutant du sucre si nécessaire et le Porto ; la crème doit devenir bien lisse.
3 - Mouiller avec de l'eau un moule rond et profond, l'égoutter sans l'essuyer.
4 - Verser la crème et laisser refroidir avant de mettre au réfrigérateur.
5 - Retirer les noyaux des prunes ; mettre au feu avec le sucre, le clou de girofle, la cannelle et le vin, et laisser bouillir doucement.
6 - Retirer et laisser refroidir.
7 - Quand la crème est glacée, démouler sur un plat creux ; servir avec le sirop.

XXXIX - Bavaroise colorée

14 feuilles de gélatine blanche
1 litre de lait de soja
½ litre de crème fraîche
6 jaunes
250 g de sucre
2 cuillères à soupe de chocolat en poudre
1 feuille de gélatine rouge
1 cuillère à café de vanilline

- 1 - Battre les jaunes avec le sucre jusqu'à blanchir.
- 2 - Faire bouillir le lait de soja avec la vanilline ; verser sur les jaunes et mettre à feu doux sans laisser bouillir.
- 3 - Dissoudre les gélatines blanches dans ½ tasse à thé d'eau froide ; faire fondre au bain-marie et mélanger à la crème.
- 4 - Battre la crème fraîche et l'ajouter au mélange refroidi.
- 5 - Diviser le résultat en 3 parts égales : mettre la 1ère partie (couleur naturelle) dans un moule et faire glacer.
- 6 - Dissoudre le chocolat dans la 2ème part, et verser sur la 1ère part bien glacée.
- 7 - Mettre dans la 3ème part la gélatine rouge amollie et dissoute ; verser alors sur la couche au chocolat. laisser glacer une nuit.
- 8 - Au moment de servir, démouler et décorer avec cerises et crème Chantilly.

XV - Bavaroise de pêches

6 jaunes
200 g de sucre
½ litre de lait de soja
1 cuillère à café de vanilline
8 feuilles de gélatine blanche
½ tasse à thé d'eau
1 pot de crème fraîche, glacé
1 boîte de compote de pêches

- 1 - Battre les jaunes avec le sucre jusqu'à blanchir et ajouter le lait bouillant et la vanilline ; garder à feu doux.
- 2 - A part, laisser tremper la gélatine dans l'eau froide pour l'amollir.
- 3 - Quand le mélange sur le feu arrive à ébullition, retirer et joindre la gélatine ; laisser refroidir.
- 4 - Ajouter la crème fraîche.
- 5 - Hacher 6 à 8 morceaux de pêche, mélanger à la crème.
- 6 - Verser dans un moule beurré et mettre au réfrigérateur.
- 7 - Quand le dessert est glacé, démouler et servir avec le reste de pêches.

XLI - Glace Bossa Nova

- 1- 1 boîte de lait concentré
- 1 " " " de soja
- 4 jaunes bien battus

Mélanger le tout et mettre au feu ; remuer pour épaissir.

2 - Caraméliser 1 tasse à thé de sucre ; verser sur la préparation ci-dessus dans un pyrex et mettre au réfrigérateur.

- 3 - 1 tasse à thé de lait de soja
- 2 tasses à thé de chocolat amer

Mettre au feu pour épaissir ; verser alors sur la crème et remettre au réfrigérateur.

- 4 - 4 blancs
- 8 cuillères à soupe rases de sucre
- 1 pot de crème fraîche

Battre les blancs en neige avec le sucre, ajouter la crème fraîche et étaler sur le chocolat.

5 - Porter au congélateur ; retirer avant de servir.

XLII - Petits biscuits au miel

- 2 tasses à thé de miel
- 1 tasse à thé de sucre
- 3 oeufs
- 3 cuillères à soupe de beurre
- 3 " " " " graisse
- 1 tasse à thé de lait de soja
- 1 cuiller à soupe de levure
- farine

1 - **Mélanger beurre et sucre et bien mélanger.**

2 - **Ajouter ensuite le reste des ingrédients, en mettant de la farine jusqu'à obtenir une consistance idéale pour modeler les biscuits.**

3 - **Piquer avant de mettre au four.**

XLIII - Pouding Jacqueline

- 1 litre de lait de soja
- 100 g de sucre
- 5 oeufs
- vanille

1 - **Mettre le lait avec le sucre et la vanille à bouillir.**

2 - **Laisser refroidir un peu et ajouter les oeufs bien battus.**

3 - **Tapisser un moule à pouding de caramel, y verser le mélange et mettre au bain-marie dans le four.**

4 - **Laisser cuire à peu près 40'.**

XLIV - Clafoutis

1½ tasse à thé de farine de blé
½ tasse à thé de farine de soja
1 cuillère à soupe d'huile de soja
3 oeufs
2 tasses à thé de lait de soja
½ tasse à thé d'eau
2 cuillères à soupe de pinga
10 pommes de taille moyenne
beurre sans sel
1 pincée de sel

- 1 - Mélanger farine, sucre, sel, huile, pinga et oeufs.
- 2 - Ajouter ensuite le lait et l'eau, puis enfin les pommes épluchées, coupées en tranches fines.
- 3 - Mettre le tout dans un pyrex bien beurré ; disséminer quelques morceaux de beurre au dessus de la pâte.
- 4 - Faire cuire à four chaud, 1 heure environ ; une fois cuit, saupoudrer de sucre avant de servir.

NB : cette pâte est la même que pour les crêpes.

XLV - "Croquant" de soja

250 g de sucre
100 g de farine de soja
150 g d'arachide grillée moulue
2 cuillères à thé de beurre

- 1 - Faire fondre le beurre dans une casserole, puis ajouter le sucre et continuer à remuer sur le feu jusqu'à obtention de caramel.
- 2 - Ajouter alors l'arachide et la farine de soja ; mélanger légèrement.
- 3 - Verser sur une plaque ; bien étaler et couper.

XLVI - Délice d'or

5 tasses à thé de lait de soja
9 cuillères à soupe de maïzena
¾ tasse à thé de sucre
1½ tasse à thé de lait de coco
vanille

- 1 - Faire chauffer 2 tasses de lait dans une casserole.
- 2 - Mélanger les 3 tasses restantes avec la maïzena, la vanille et le sucre.

- 3 - Ajouter alors lentement au lait sur le feu, en remuant continuellement.
- 4 - Continuer à cuire en remuant jusqu'à épaissir.
- 5 - Retirer du feu, ajouter le lait de coco et mélanger bien.
- 6 - Mettre dans un moule préalablement mouillé avec de l'eau ; mettre à glacer pendant 1 heure.
- 7 - Servir avec du sucre caramélisé, ou au choix.