



INDEX

INDEX GÉNÉRAL

- Afrique du Sud 28
 Aioli (Provence) 110
Aji de gallina (Pérou) 134
 Anchoïade (Provence) 109
 Antipasti (Toscane) 104
 Argentine 147
 Arménie 82
 Assortiment de fruits réunionnais (Réunion) 35
 Aubergines au miel et au gingembre (Toscane) 106
 Aubergines fendues (Turquie) 91
 Bananes flambées (En voilier) 159
 Beignets aux amandes et raisins secs (Croatie) 101
 Belgique 112
Bife de chorizo (Argentine) 149
 Biscuits aux amandes et aux raisins secs (Maroc) 23
Bistecca alla fiorentina (Toscane) 105
 Bobotie au poisson (Afrique du Sud) 30
 Bœuf aux poivrons et tamarin (Indonésie) 48
 Bœuf *smore* (Sri Lanka) 40
 Bolivie 136
 Bonite à la Mexicana (Mexique) 121
 Boulettes de viande épicées (Arménie) 85
 Brésil 141
 Brioches en plein air (Expédition à vélo) 79
 Briouat à la viande hachée (Maroc) 20
 Café à l'arménienne (Arménie) 87
Caipirinha (Brésil) 143
Cantucci (Toscane) 107
Ceviche (Costa Rica) 124
 Chantilly (Brésil) 146
Chapati (Himalaya indien) 75
 Chine
 Canton 58
 Yunnan 64
Chorros a la chalaca (Pérou) 133
 Chou farci (Croatie) 99
Chufly (Bolivie) 138
 Cigares aux amandes (Maroc) 22
 Concombre en salade (Indonésie) 46
 Costa Rica 123
 Coupe d'ananas glacée (Bolivie) 140
 Coupe de fruits au lait de coco (Indonésie) 49
 Crème aux trois agrumes (Brésil) 146
 Crème de courge (En voilier) 157
 Crème glacée au coulis de figues de Barbarie (Mexique) 122
 Crêpes à la noix de coco (Thaïlande) 53
 Crevettes braisées (Chine) 62
 Croatie 98
 Curry d'aubergines (Sri Lanka) 39
Dal bat (Népal) 70
Dolma (Arménie) 83
 Moules servies froides (Pérou) 133
Feijoada (Brésil) 144
Feqqass (Maroc) 23
 Feuilles de vigne farcies (Arménie) 83
 Fondue chinoise (Chine) 66
Fritule (Croatie) 101
 Fruits de saison (Vietnam) 56
Garam masala (Himalaya indien) 74
 Gâteau de semoule (Turquie) 91
 Gâteau *khadaif* (Arménie) 87
 Grèce 93
 Himalaya indien 72
Hot Pot (Chine) 66
 Indonésie 43
Irmik helvasi (Turquie) 91
Kaha bath (Sri Lanka) 40
Kefte (Arménie) 85
Kichiri (Himalaya indien) 74
 Lassi à la mangue (Népal) 71
Lavash (Arménie) 86
 Légumes d'accompagnement (Népal) 70
 Lentilles jaunes (Sri Lanka) 42
Mahi-mahi à la vanille (Tahiti) 154
Mahi-mahi grillé et légumes d'accompagnement (En voilier) 158
 Margarita (Mexique) 119
 Maroc 18
Mercimek çorbasi (Turquie) 90
 Mexique 118
Mghizlat (Maroc) 22
Mila psita me karidia (Grèce) 96
Mosharaki stifado (Grèce) 95
Nasi goreng (Indonésie) 47
 Népal 69
 Omelette aux pommes de terre (Argentine) 148
 Pain de viande (Belgique) 113
Panzanella (Toscane) 104
 Pasticada (Croatie) 100
Patlican karniyarik (Turquie) 91
Pemar (Himalaya indien) 73
 Pérou 130
 Pétoncles crus façon Baja (Mexique) 120
Pho bo (Vietnam) 56
Picante de pollo (Bolivie) 139
Pisco sour (Pérou) 132
Po'e banane (Tahiti) 155
 Poisson cru à la tahitienne (Tahiti) 154
 Pommes grillées aux noix (Grèce) 96
 Poulet au curry thaïlandais (Thaïlande) 53
 Poulet aux poivrons (Chine) 63
 Poulet en sauce (Pérou) 134
 Poulet épicé (Bolivie) 139
 Provence 108
Recado (Costa Rica) 127
 Réunion 33
 Riz blanc (Chine) 63
 Riz cantonais (Chine) 62
 Riz jaune (Sri Lanka) 40
 Riz jaune aux raisins (Afrique du Sud) 31
 Rôti de bœuf mariné à la dalmate (Croatie) 100
 Rougail saucisses (Réunion) 35
 Salade aux lentilles et abricots secs (Arménie) 84
 Salade d'aubergines (Argentine) 151

- Salade de fruits exotiques (Sri Lanka) 42
 Salade de fruits secs (Afrique du Sud) 32
 Salade de pêches à la menthe (Provence) 111
 Salade *fattoush* (Yémen) 26
Salsa mexicana (Mexique) 119
Saltah (Yémen) 27
 Samoussas (Réunion) 34
Sarma (Croatie) 99
 Sauce *chimichurri* (Argentine) 150
Sopa de mani (Bolivie) 138
 Soupe au crabe (Chine) 61
 Soupe aux champignons noirs (Chine) 61
 Soupe d'arachides (Bolivie) 138
 Soupe de lentilles corail (Turquie) 90
 Soupe de potiron et pommes au curry (Afrique du Sud) 29
Spanakopita (Grèce) 94
 Sri Lanka 38
 Steak (Argentine) 149
Stoemp aux carottes (Belgique) 114
Suspiros de Limeña (Pérou) 135
 Tahiti 152
 Tajine d'agneau aux pruneaux et aux amandes (Maroc) 21
Tamales (Costa Rica) 126
Tane (Arménie) 86
 Tapenade (Provence) 109
 Tarte au sucre (Belgique) 115
 Thaïlande 50
 Thé tibétain au beurre salé (Himalaya indien) 76
 Thé vert à la menthe (Maroc) 24
Tom kha gai (Thaïlande) 52
Torta chilena (Costa Rica) 129
Tortilla de papa (Argentine) 148
 Toscane 103
 Tourte aux épinards (Grèce) 94
Tsampa (Himalaya indien) 73
 Turquie 88
 Veau *stifado* (Grèce) 95
 Vietnam 54
 Yémen 25
 Yunnan 64

INDEX DES RECETTES

Entrées

- Anchoïade (Provence) 109
 Briouat à la viande hachée (Maroc) 20
Ceviche (Costa Rica) 124
Chorros a la chalaca (Pérou) 133
 Chou farci (Croatie) 99
 Concombre en salade (Indonésie) 46
 Crème de courge (En voilier) 157
 Curry d'aubergines (Sri Lanka) 39
Dolma (Arménie) 83
 Moules servies froides (Pérou) 133
 Feuilles de vigne farcies (Arménie) 83
Kichiri (Himalaya indien) 74
Mercimek çorbasi (Turquie) 90
 Omelette aux pommes de terre (Argentine) 148
Panzanella (Toscane) 104
Pemar (Himalaya indien) 73
 Pétoncles crus façon Baja (Mexique) 120
 Poisson cru à la tahitienne (Tahiti) 154
 Salade aux lentilles et abricots secs (Arménie) 84
 Salade *fattoush* (Yémen) 26
 Samoussas (Réunion) 34
Sarma (Croatie) 99
Sopa de mani (Bolivie) 138
 Soupe au crabe (Chine) 61
 Soupe aux champignons noirs (Chine) 61
 Soupe d'arachides (Bolivie) 138
 Soupe de lentilles corail (Turquie) 90
 Soupe de potiron et pommes au curry (Afrique du Sud) 29
Spanakopita (Grèce) 94
 Tapenade (Provence) 109
Tom kha gai (Thaïlande) 52
Tortilla de papa (Argentine) 148
 Tourte aux épinards (Grèce) 94
 Aubergines fendues (Turquie) 91
Bife de chorizo (Argentine) 149
Bistecca alla fiorentina (Toscane) 105
 Bobotie au poisson (Afrique du Sud) 30
 Bœuf aux poivrons et tamarin (Indonésie) 48
 Bœuf *smore* (Sri Lanka) 40
 Bonite à la Mexicana (Mexique) 121
 Boulettes de viande épicées (Arménie) 85
 Crevettes braisées (Chine) 62
Dal bat (Népal) 70
Feijoada (Brésil) 144
 Fondue chinoise (Chine) 66
Hot Pot (Chine) 66
Kaha bath (Sri Lanka) 40
Kefte (Arménie) 85
 Lentilles jaunes (Sri Lanka) 42
Mahi-mahi à la vanille (Tahiti) 154
Mahi-mahi grillé et légumes d'accompagnement (En voilier) 158
Mosharaki stifado (Grèce) 95
Nasi goreng (Indonésie) 47

Plats principaux

- Aïoli (Provence) 110
Aji de gallina (Pérou) 134
 Aubergines au miel et au gingembre (Toscane) 106

Pain de viande (Belgique) 113
Pasticada (Croatie) 100
Patlican karniyarik (Turquie) 91
Pho bo (Vietnam) 56
Picante de pollo (Bolivie) 139
 Poulet au curry thaïlandais (Thaïlande) 53
 Poulet aux poivrons (Chine) 63
 Poulet en sauce (Pérou) 134
 Poulet épicé (Bolivie) 139
 Riz cantonais (Chine) 62
 Riz jaune (Sri Lanka) 40
 Riz jaune aux raisins (Afrique du Sud) 31
 Rôti de bœuf mariné à la dalmate (Croatie) 100
 Rougail saucisses (Réunion) 35
 Salade d'aubergines (Argentine) 151
Saltah (Yémen) 27
 Steak (Argentine) 149
 Tajine d'agneau aux pruneaux et aux amandes (Maroc) 21
Tamales (Costa Rica) 126
 Veau *stifado* (Grèce) 95

Desserts

Assortiment de fruits réunionnais (Réunion) 35
 Bananes flambées (En voilier) 159
 Beignets aux amandes et raisins secs (Croatie) 101
 Biscuits aux amandes et aux raisins secs (Maroc) 23
Cantucci (Toscane) 107
 Chantilly (Brésil) 146
 Cigares aux amandes (Maroc) 22
 Coupe d'ananas glacée (Bolivie) 140
 Coupe de fruits au lait de coco (Indonésie) 49
 Crème aux trois agrumes (Brésil) 146
 Crème glacée au coulis de figues de Barbarie (Mexique) 122
 Crêpes à la noix de coco (Thaïlande) 53
Feqqass (Maroc) 23
Fritule (Croatie) 101
 Fruits de saison (Vietnam) 56
 Gâteau de semoule (Turquie) 91
 Gâteau *khadaif* (Arménie) 87
Irmik helvasi (Turquie) 91

Lassi à la mangue (Népal) 71
Mghizlat (Maroc) 22
Mila psita me karidia (Grèce) 96
Po'e banane (Tahiti) 155
 Pommes grillées aux noix (Grèce) 96
 Salade de fruits exotiques (Sri Lanka) 42
 Salade de fruits secs (Afrique du Sud) 32
 Salade de pêches à la menthe (Provence) 111
Suspiros de Limeña (Pérou) 135
 Tarte au sucre (Belgique) 115
Torta chilena (Costa Rica) 129

Boissons

Café à l'arménienne (Arménie) 87
Caipirinha (Brésil) 143
Chufalay (Bolivie) 138
 Margarita (Mexique) 119
Pisco sour (Pérou) 132
Tane (Arménie) 86
 Thé tibétain au beurre salé (Himalaya indien) 76
 Thé vert à la menthe (Maroc) 24

INDEX THÉMATIQUE

Agneau

Aubergines fendues (Turquie) 91
Patlican karniyarik (Turquie) 91
 Tajine d'agneau aux pruneaux et aux amandes (Maroc) 21

Bœuf

Bife de chorizo (Argentine) 149
Bistecca alla fiorentina (Toscane) 105
 Bœuf aux poivrons et tamarin (Indonésie) 48
 Bœuf *smore* (Sri Lanka) 40
 Boulettes de viande épicées (Arménie) 85

Briouat à la viande hachée (Maroc) 20
Feijoada (Brésil) 144
Kefte (Arménie) 85
Pasticada (Croatie) 100
Pho bo (Vietnam) 56
 Rôti de bœuf mariné à la dalmate (Croatie) 100
Saltah (Yémen) 27
 Samoussas (Réunion) 34
Sopa de mani (Bolivie) 138
 Soupe d'arachides (Bolivie) 138
 Steak (Argentine) 149
Tamales (Costa Rica) 126

Divers

Anchoïade (Provence) 109
 Antipasti (Toscane) 104
 Brioches en plein air (Expédition à vélo) 79
Chapati (Himalaya indien) 75
 Chou farci (Croatie) 99
 Fondue chinoise (Chine) 66
Garam masala (Himalaya indien) 74
Hot Pot (Chine) 66
Lavash (Arménie) 86
 Légumes d'accompagnement (Népal) 70
Recado (Costa Rica) 127
 Rougail saucisses (Réunion) 35

Salsa mexicana (Mexique) 119
Sarma (Croatie) 99
 Sauce *chimichurri* (Argentine) 150
Stoemp aux carottes (Belgique) 114
 Tapenade (Provence) 109
Tsampa (Himalaya indien) 73

Légumineuses

Dal bat (Népal) 70
Kichiri (Himalaya indien) 74
 Lentilles jaunes (Sri Lanka) 42
Mercimek çorbasi (Turquie) 90
 Salade aux lentilles et abricots secs (Arménie) 84
 Soupe de lentilles corail (Turquie) 90

Pâtes et riz

Dal bat (Népal) 70
Kaha bath (Sri Lanka) 40
Kichiri (Himalaya indien) 74
 Riz blanc (Chine) 63
 Riz cantonnais (Chine) 62
 Riz jaune (Sri Lanka) 40
 Riz jaune aux raisins (Afrique du Sud) 31

Poissons et fruits de mer

Aïoli (Provence) 110
 Anchoïade (Provence) 109
 Bobotie au poisson (Afrique du Sud) 30
 Bonite à la Mexicana (Mexique) 121
Ceviche (Costa Rica) 124
Chorros a la chalaca (Pérou) 133
 Crevettes braisées (Chine) 62
 Moules servies froides (Pérou) 133
Mahi-mahi à la vanille (Tahiti) 154
Mahi-mahi grillé et légumes d'accompagnement (En voilier) 158
 Pétoncles crus façon Baja (Mexique) 120
 Poisson cru à la tahitienne (Tahiti) 154
 Riz cantonnais (Chine) 62
 Soupe au crabe (Chine) 61

Porc

Boulettes de viande épicées (Arménie) 85
Feijoada (Brésil) 144
Kefte (Arménie) 85
 Pain de viande (Belgique) 113
Tamales (Costa Rica) 126

Poulet

Aji de gallina (Pérou) 134
Nasi goreng (Indonésie) 47
Picante de pollo (Bolivie) 139
 Poulet au curry thaïlandais (Thaïlande) 53
 Poulet aux poivrons (Chine) 53
 Poulet en sauce (Pérou) 134
 Poulet épicé (Bolivie) 139
Tamales (Costa Rica) 126
Tom kha gai (Thaïlande) 52

Salades

Concombre en salade (Indonésie) 46
Panzanella (Toscane) 104
 Salade aux lentilles et abricots secs (Arménie) 84
 Salade d'aubergines (Argentine) 151
 Salade de fruits exotiques (Sri Lanka) 42
 Salade *fattoush* (Yémen) 26

Soupes

Crème de courge (En voilier) 157
Mercimek çorbasi (Turquie) 90
Pho bo (Vietnam) 56
Sopa de mani (Bolivie) 138
 Soupe au crabe (Chine) 61
 Soupe aux champignons noirs (Chine) 61
 Soupe d'arachides (Bolivie) 138
 Soupe de lentilles corail (Turquie) 90
 Soupe de potiron et pommes au curry (Afrique du Sud) 29
Tom kha gai (Thaïlande) 52

Veau

Aubergines fendues (Turquie) 91
 Briouat à la viande hachée (Maroc) 20
Mosharaki stifado (Grèce) 95
 Pain de viande (Belgique) 113
Patlican karniyarik (Turquie) 91
 Veau *stifado* (Grèce) 95

Végétarien

Aubergines au miel et au gingembre (Toscane) 106
 Concombre en salade (Indonésie) 46
 Curry d'aubergines (Sri Lanka) 39
Dal bat (Népal) 70
Dolma (Arménie) 83
 Feuilles de vigne farcies (Arménie) 83
Kaha bath (Sri Lanka) 40
Kichiri (Himalaya indien) 74
 Légumes d'accompagnement (Népal) 70
 Lentilles jaunes (Sri Lanka) 42
 Omelette aux pommes de terre (Argentine) 148
 Riz jaune (Sri Lanka) 40
 Riz jaune aux raisins (Afrique du Sud) 31
 Salade aux lentilles et abricots secs (Arménie) 84
 Salade d'aubergines (Argentine) 151
 Salade *fattoush* (Yémen) 26
Salsa mexicana (Mexique) 119
Spanakopita (Grèce) 94
Stoemp aux carottes (Belgique) 114
 Tapenade (Provence) 109
Tortilla de papa (Argentine) 148
 Tourte aux épinards (Grèce) 94