

DOSSIER DE PRESSE

**du safran
& des roses** zaferan va rose*

Sara Alinaghian



Sh-Op Editions

Sara Alinaghian



Sara a grandi à Téhéran. Elle est arrivée à Bruxelles fin 2013. Elle avait 24 ans. Ce déménagement a été un énorme défi pour elle. Après avoir appris les bases du français, elle a poursuivi ses études en Business Management à la Solvay Business School. Pendant ses temps libres, elle se familiarise avec la culture de la ville en découvrant les restaurants et les marchés bruxellois qu'elle présente sur sa page Instagram. Suite à l'intérêt et aux réactions engendrés par ses publications, Sara crée le blog *Like It To Taste*. Dans un premier temps, ce blog était une manière de découvrir et de se lier avec la culture des Belges et la Belgique. Très vite il prend une dimension professionnelle car ses publications sur les restaurants lui apportent une certaine reconnaissance. Après avoir écrit sur les restaurants bruxellois Bruxelles, elle élargit les horizons en présentant d'autres villes belges, puis étrangères, sous un angle gourmand. La démarche a pris de l'ampleur et l'a menée à l'écriture de ce premier livre, qu'elle consacre à la gastronomie de son pays. Après cinq ans en Belgique, il lui a semblé intéressant de présenter sa culture d'origine au pays qui l'a accueilli. Elle a souhaité le faire en restant dans le secteur de la gastronomie, sa passion.

Extraits



Sara : « j'avais envie d'un livre, mais je voulais un livre différent. J'avais envie d'un livre intégrant mon histoire, mon quotidien, et celui d'un peuple vieux de 2 500 ans d'histoire : les Perses. »

Sara « La nourriture est très importante dans la culture perse. Elle repose sur le partage et la convivialité. Le repas, chez nous, c'est de l'accueil et de la rencontre. Tout repose sur la particularité et la diversité des ingrédients, la fraîcheur et la passion de celui qui les prépare. Cette diversité est le reflet de mon peuple et de sa culture, une variété de gens et de tribus aux croyances et aux climats différents, mais partageant un élément essentiel en commun : la culture perse !

Quelques recettes



Carottes tahini	(havij-e bereshteh shode)
Caviar d'aubergine persan	(kashk-e-bademjan)
Salade de haricots verts à l'avocat et à l'épine-vinette ou aux aïnelles	(salad-e-loobia sabz)
Avocat et œufs mimosa	(loghm-e-tokhmeh-morgh)
Poulet au safran	(morgh-e-zaferouni)
Poulet à la grenade et aux noix	(khoresht-e-fessenjan)
Riz aux herbes et poisson	(sabzi polo-mahi)
Gâteau de riz iranien	(tah chin)
Ragoût d'aubergines	(khoresht-e-bademjan)
Aubergines rôties aux œufs pochés	(mirza ghassemi)
Gâteau perse d'amour	(cake-e-rose va pesteh)
Riz sucré au safran	(sholeh-e-zard)

Salade d'oranges sanguines et pistaches (va pesteh)

(salad-e-porteghal

le matin

salade d'oranges sanguines et pistaches salad-e-porteghal va pesteh*

Les oranges proviennent surtout du nord de l'Iran, de la province de Mazandaran, où l'on prépare l'eau de fleurs d'oranger comme on le fait depuis des siècles. Les fleurs blanches sont cueillies, puis triées. Les célébrations qui accompagnent cette préparation symbolisent aussi l'unité des peuples du nord. Cette salade est tout en fraîcheur, aussi belle à regarder qu'à déguster ! Vous pouvez varier les miels pour jouer sur la délicatesse des parfums: miel d'acacia, miel de fleurs, miel des montagnes... L'Iran est l'un des plus grands producteurs de miel au monde. On en trouve toute l'année sur les marchés de Téhéran. Les miels les plus réputés proviennent de la montagne Sabalan, à Ardabil, près de la frontière avec l'Azerbaïdjan. En montagne, où j'allais souvent avec ma mère, les apiculteurs pratiquent la transhumance en fonction des changements de climat. Dès janvier, les agrumes sont en fleurs. On voit les apiculteurs se déplacer de janvier à mai, puis transporter leurs ruches dans la montagne pour y récolter le miel de la flore d'altitude. Le transport se fait à dos d'ânes lorsque les routes deviennent sentiers. On trouve aussi des colonies d'abeilles sauvages, mais c'est plus rare.

4 personnes

½ tasse de pistaches
non salées
10 feuilles de menthe
fraîche
8 oranges sanguines
4 c. à café de miel
4 c. à café de fleur
d'oranger ou
2 c. à café de jus
d'orange

Tranchez finement les oranges que vous disposez sur une assiette large.

Mélangez la fleur d'oranger ou le jus d'orange au miel.

Arrosez les oranges de ce mélange. Vous pouvez également ajouter quelques lamelles d'oignons sur l'assiette.

Ajoutez les trois quarts des pistaches écrasées, mélangées aux feuilles de menthe découpées.

Laissez refroidir au frigo 1 heure.

Avant de servir, ajoutez le reste des pistaches écrasées.

28

du safran & des roses



29

Ingrédients (4 p.)

- ½ tasse de pistaches non salées
- 10 feuilles de menthe fraîche
- 8 oranges sanguines
- 4 c. à café de miel
- 4 c. à café de fleur d'oranger ou 2 c. à café de jus d'orange

- Tranchez finement les oranges, que vous disposez sur une assiette large.
- Mélangez la fleur d'oranger ou le jus d'orange au miel.
- Arrosez les oranges de ce mélange. Vous pouvez également ajouter quelques lamelles d'oignons doux sur l'assiette.
- Ajoutez les trois quarts des pistaches écrasées, mélangées aux feuilles de menthe découpées.
- Laissez refroidir au frigo 1 heure.
- Avant de servir, ajoutez le reste des pistaches écrasées.

Carottes tahini

(havij-e bereshteh shode)

le midi & l'après-midi

carottes tahini *havij-e bereshteh shode**

Le tahini (crème de sésame), c'est un peu notre crème fraîche à nous, les Orientaux... Sauf que la teneur en acides gras insaturés et la présence d'antioxydants naturels rendent la préparation bien plus équilibrée d'un point de vue nutritionnel. C'est juste une pâte préparée à partir de graines de sésame broyées avec un peu d'eau. Le mariage avec les carottes rôties est fabuleux ! Une assiette simple, tout en fraîcheur, que l'on termine avec quelques pépins de grenade, d'épine-vinette ou d'airelles. Ces produits sont souvent utilisés dans la cuisine iranienne, notamment pour la préparation du *zerehk polo* (le riz aux *zerehks* ou riz aux baies d'épine-vinette).

4 personnes

1 botte de jeunes carottes
2 à 3 c. à café d'huile
d'olive
1 c. à café de fleur de sel
1 gousse d'ail finement
hachée
- poivre noir

pour préparer le tahini :

2 c. à café de jus de
citron frais
2 c. à café de jus de
tahini
1 c. à café de jus d'huile
d'olive
2 c. à café de baies rouges
d'épine-vinette et de
pépins de grenade
2 c. à café de jus de
pistaches grillées non
salées

Dans un bol, mélangez le tahini au jus de citron. Salez et poivrez. Jouez sur les équilibres selon votre goût, puis laissez au frigo un quart d'heure.

Plongez les baies séchées dans de l'eau tiède, et réservez.

Faites revenir les carottes à la poêle, à l'huile d'olive, 3 ou 4 minutes.

Terminez la préparation avec le sel, le poivre et quelques éclats d'ail.

Posez les carottes sur un plat, puis enfournez 20 minutes à 180 °C.

Terminez votre tahini en ajoutant quelques gouttes d'huile d'olive ou d'eau pour détendre la préparation.

Dressez l'assiette, en terminant avec les pistaches, les baies, la fleur de sel et un trait d'huile d'olive.

du safran & des roses



36

37

Le tahini (crème de sésame), c'est un peu notre crème fraîche à nous, les Orientaux... Sauf que la teneur en acides gras insaturés et la présence d'antioxydants naturels rendent la préparation bien plus équilibrée d'un point de vue nutritionnel. C'est juste une pâte préparée à partir de graines de sésame broyées avec un peu d'eau. Le mariage avec les carottes rôties est fabuleux ! Une assiette simple, tout en fraîcheur, que l'on termine avec quelques pépins de grenade, d'épine-vinette ou d'airelles. Ces produits sont souvent utilisés dans la cuisine iranienne, notamment pour la préparation du *zerehk polo* (le riz aux *zerehks* ou riz aux baies d'épine-vinette).

Riz sucré au safran (sholeh-e-zard)

le midi & l'après-midi

riz sucré au safran sholeh-e-zard*

Le riz sucré au safran est un dessert au riz comme vous n'en avez jamais mangé ! Le riz est infusé au safran, à la cardamome et à l'eau de rose. À cette combinaison de saveurs s'ajoute une garniture de cannelle, de pistaches, d'amandes et de pétales de roses. Il n'y a donc pas de lait dans cette recette, mais elle reste pas moins très crémeuse. L'histoire du sholeh-e-zard remonte à des centaines d'années. Le riz au safran était préparé lors d'occasions spéciales comme Nowruz, la nouvelle année persane, ou Yaldé, la plus longue nuit de l'année. Il est également courant de faire du riz au safran pour le « Nazr », une association de distribution de nourriture aux personnes dans le besoin. Pour la cuisson, je rappelle toujours le conseil de ma grand-mère : « Ne jamais ajouter d'eau au riz pendant la cuisson ! » Mesurez avec la plus grande précision l'eau et le riz avant la cuisson : pour chaque tasse de riz, il faut donc ajouter 6 tasses d'eau.

4 personnes

1 tasse de riz blanc
6 tasses d'eau
2 tasses de sucre blanc
¼ de tasse de beurre
¼ de tasse d'eau de rose
1 c. à café de cardamome
¼ de tasse d'amandes tranchées
2 doses de safran

Lavez plusieurs fois le riz à l'eau claire. Vous pouvez même le faire tremper toute une nuit dans l'eau froide.

Dans une casserole, mettez de l'eau, puis le riz et portez le tout à ébullition à feu moyen-doux. Laissez la cuisson du riz une dizaine de minutes.

Ajoutez le sucre et le safran, mélangez à l'aide d'une spatule, puis laissez cuire 5 minutes.

Ajoutez le beurre et les amandes. Mélangez, puis couvrez-le à nouveau et laissez-le cuire à feu doux pendant 10 minutes de plus, puis ajoutez l'eau de rose et la cardamome et laissez mijoter 10 minutes à feu doux en surveillant : votre riz doit être crémeux, mais pas figé.

Versez dans des plats individuels et mettez-les au frais pendant 1 heure.

Avant de servir, garnir de pistaches et de pétales de rose, de cannelle et d'amandes.

58

du safran & des roses



59

Ingrédients (4 p.) 1 tasse de riz blanc / 6 tasses d'eau / 2 tasses de sucre blanc / ¼ de tasse de beurre / ¼ de tasse d'eau de rose / 1 c. à café de cardamome / ¼ de tasse d'amandes tranchées / 2 doses de safran

- Lavez plusieurs fois le riz à l'eau claire. Vous pouvez même le faire tremper toute une nuit dans l'eau froide.
- Dans une casserole, mettez de l'eau, puis le riz et portez le tout à ébullition à feu moyen-doux. Laissez la cuisson du riz une dizaine de minutes.
- Ajoutez le sucre et le safran, mélangez à l'aide d'une spatule, puis laissez cuire 5 minutes.
- Ajoutez le beurre et les amandes. Mélangez, puis couvrez à nouveau et laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes de plus, puis ajoutez l'eau de rose et la cardamome, et laissez mijoter 10 minutes à feu doux en surveillant : votre riz doit être crémeux, mais pas figé.
- Versez dans des plats individuels et mettez-les au frais pendant 1 heure.
- Avant de servir, garnir de pistaches et de pétales de rose, de cannelle et d'amandes.



Informations pratiques

Editeur : www.sh-opeditons.com

Contact : René Sépul - 0486 73 62 28 – info@sh-opeditons.com

Contact : Sara Alinaghian - 32 483 63 90 11 - likeittotaste@gmail.com

ISBN - 978-2-930974-05-7 9782930974057

Photographies : Chiara Canullo Stefanelli / Maxime Degée/Michel Verpoorten

Mise en page. Quentin Lamouroux & Matilde André

100 pages.

En vente dans toutes les librairies et sur le site de SH-OP EDITIONS

Prix : 22 €

Contact pour les photographies de l'ouvrage : www.sh-opeditons.com

PRESSE CONFIRMÉ

4 pages dans Elle à Table de septembre.



LE PETIT DÉJEUNER **à la méditerranéenne** **à la page 24**
Recette **de** **Marie Perle**
 Le petit déjeuner méditerranéen est un mélange de céréales, de fruits et de légumes. Il est riche en fibres et en vitamines. Marie Perle vous propose une recette de petit déjeuner méditerranéen qui est à la fois simple et délicieuse. Elle est composée de céréales, de fruits et de légumes. Elle est riche en fibres et en vitamines. Marie Perle vous propose une recette de petit déjeuner méditerranéen qui est à la fois simple et délicieuse.

LE PETIT DÉJEUNER **à la méditerranéenne** **à la page 24**
Recette **de** **Marie Perle**
 Le petit déjeuner méditerranéen est un mélange de céréales, de fruits et de légumes. Il est riche en fibres et en vitamines. Marie Perle vous propose une recette de petit déjeuner méditerranéen qui est à la fois simple et délicieuse. Elle est composée de céréales, de fruits et de légumes. Elle est riche en fibres et en vitamines. Marie Perle vous propose une recette de petit déjeuner méditerranéen qui est à la fois simple et délicieuse.

