

Very food

Marine Mandrila et Louis Martin

trip

MEXIQUE

LIBAN

CHINE

VIETNAM

PEROU

TAÏLANDE

BRÉSIL

NÉPAL

JAPON

INDE

Le premier tour du monde
du repas chez l'habitant

Éditions
de La Martinière

Le 1^{er} tour du monde du repas chez l'habitant !

Louis et Marine partagent les moments forts de leur périple autour du monde : initiation aux produits typiques sur les marchés, dégustation de spécialités locales, préparation des repas avec les habitants... Ayant visité dix pays, ils nous font découvrir des plats traditionnels ou des mets plus polémiques, en passant par la cuisine des rues sans oublier celle de tous les jours - généreusement partagée par les hôtes qui accueillent le jeune couple, dans l'intimité de leur vie de famille.

1 TOUR DU MONDE

560 REPAS

46 500 KILOMÈTRES

6 MOIS

10 PAYS



Des retombées médiatiques importantes

Des auteurs déjà repérés par de grands médias tels que Canal +, M6, *Elle à table*.



Invités sur les plateaux d'émissions TV très prisées, Louis et Marine ont créé une attente auprès des journalistes quant à la parution de leur livre.

CANAL+



Des auteurs très au fait de la communication digitale



- Une web série de 10 épisodes : plus de 100 000 vues sur **YouTube**
- Une communauté déjà constituée autour du projet sur **f**
- Un relai régulier des actualités de Louis et Marine sur **t**
- Un site internet dédié, www.foodsweetfood.org
- Relais Blog :

Les gourmands 2.0

LEFOODING.COM



marmiton

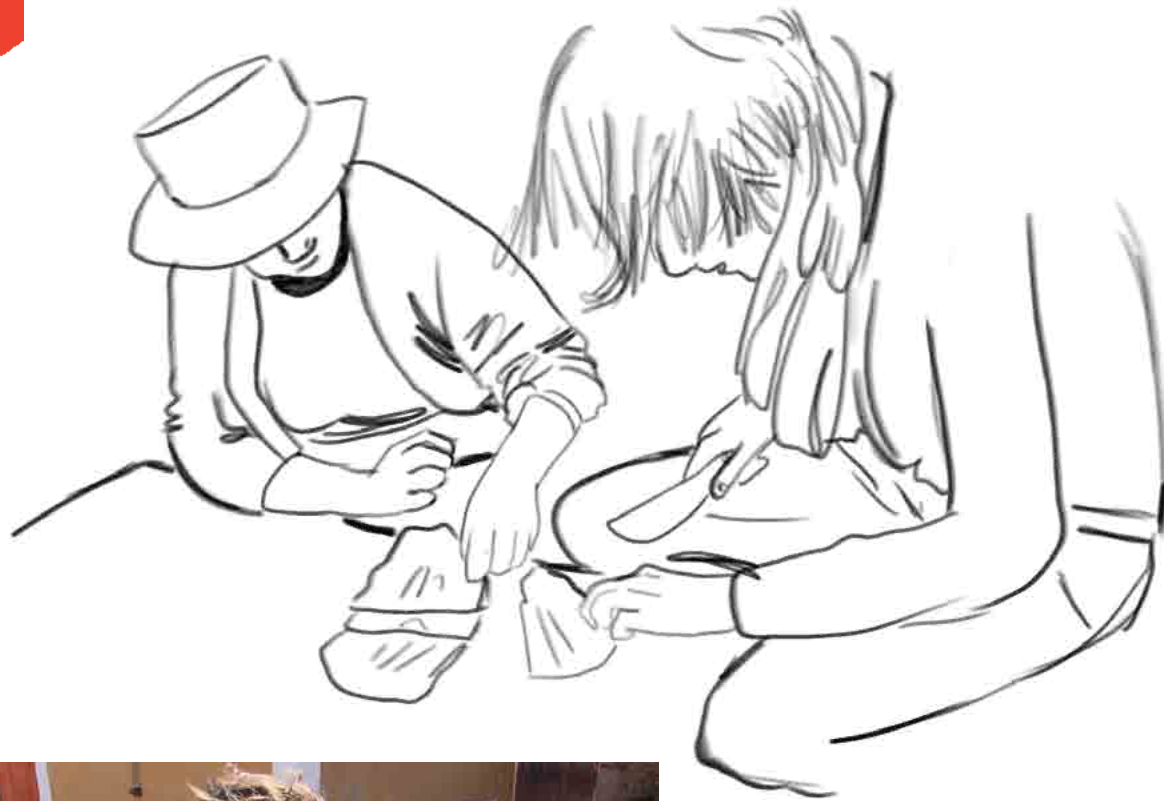
Chez Nieves, un repas chez les Quechuas

Après avoir découvert la cuisine de la côte et de la jungle, nous nous sommes enfoncés dans la cordillère des Andes pour arriver à Sibayo, un tout petit village à près de 4 000 mètres d'altitude où l'on rencontre davantage de lamas et d'alpagas que de villageois. Nous avons trouvé refuge dans une famille quechua : chez Nieves et son mari. Ils nous ont accueillis pour la nuit et ont partagé avec nous leur repas. En garants de la biodiversité péruvienne et de la culture quechua, ils nous ont expliqué tout au long du repas à quel point il était primordial de protéger la culture quechua et l'agriculture responsable qui y est associée (loin d'être intensive, sans hormones, ni pesticides bien entendu). Selon eux, les nouvelles méthodes agricoles affaiblissent les hommes : « *Nous les anciens sommes beaucoup plus résistants que les jeunes.* » Entre espagnol et quechua, pas toujours évident à comprendre, ces moments restent hors du temps.

Au menu du dîner : truites pêchées le jour même par Nieves (et préparées par Marine) et soupe de quinoa à la viande d'alpaga. À la fin du repas, nous avons pu découvrir le thé infusé aux feuilles de coca, plante célébrée pour ses nombreuses vertus dans les Andes et consommée tout au long de la journée pour résister au manque d'oxygène en altitude.



Après avoir passé la majorité de notre aventure sous des températures estivales, nous ne sommes absolument pas équipés pour affronter de telles altitudes en hiver, surtout la nuit quand les températures deviennent dangereusement négatives. Heureusement, Nieves nous a initiés à la technique dite *de l'oignon*, fortement répandue dans la région, qui consiste à empiler les couches de vêtement et qui s'avère terriblement efficace. Le tout recouverts d'un pull en laine d'alpaga et nous voilà parés à affronter le froid intense de la cordillère des Andes.



Trucha a plancha

Coupez la moitié d'un oignon et un citron en quatre.
 Dans une poêle avec un peu de matière grasse, faites revenir les filets de truite côté peau à feu moyen. Ajoutez sur chaque filet un quartier d'oignon et de citron.
 Ajoutez le thym et les fines herbes.
 Couvrez et laissez cuire une dizaine de minutes.
 Arrosez les filets avec le jus de l'autre citron vert.
 Servez bien chaud avec du riz et une pomme de terre.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 filets de truite
- ½ oignon
- 2 citrons verts
- Du thym et des fines herbes





La cuisson des aliments dans de grandes feuilles de plantes tropicales - technique de cuisson caractéristique de la forêt amazonienne - parfume beaucoup les aliments. Cette technique permet aussi cuire le riz avec de la viande pour faire des *juanes*, sortes de boules de riz gluant accompagnées de viande et d'épices absolument délicieuses.

Patarashca de Doncella

Portez à ébullition une grande casserole d'eau et passez les feuilles de bananiers au-dessus pendant quelques secondes, pour les assouplir.

Coupez la tomate et l'aji dulce en dés, émincez l'ail et l'oignon, hachez la coriandre.

Cisaillez la peau et la chair du poisson.

Superposez les trois feuilles de bananier et disposez les poissons au centre des feuilles.

Disposez de façon homogène les tomates, l'oignon, l'ail et la coriandre.

Fermez les feuilles en quatre en rabattant en premier les bords verticaux, puis ficelez les feuilles entre elles pour envelopper complètement les poissons.

Mettez les feuilles de bananier ainsi liées directement sur les braises pendant 30 minutes en retournant de temps en temps.

Assaisonnez avec du citron et servez bien chaud avec du riz et des pommes de terre cuites à la braise.

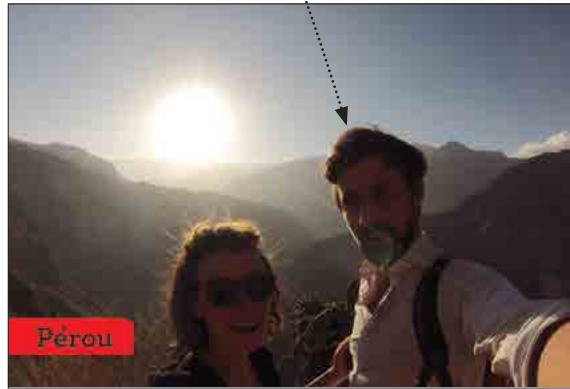
Régalez-vous, vous êtes en Amazonie.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 poissons de rivière entiers (de taille moyenne)
- 1 tomate
- 1 botte de coriandre
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 aji dulce (à remplacer éventuellement par 1 poivron)
- 3 grandes feuilles de *bijao* (ou de grandes feuilles de bananiers)
- 1 citron vert



Un jeune couple parti à l'aventure autour du monde



La famille de Naomi - Nagoya

Nagoya est une ville d'industrie automobile, mais elle est aussi connue pour sa cuisine riche et variée. Cette page présente une famille locale et leurs plats traditionnels.

Des repas partagés dans l'intimité familiale

Chez Miwa, entre France et Japon

Miwa est une décoratrice d'intérieur française passionnée, et grande cuisinière. Elle nous a reçus en une belle journée ensoleillée dans les alentours de Tokyo, avec son mari, cuisinier bouddhiste, éleveur de trappes ou encore herminier. Miwa est l'une des rares femmes japonaises que nous avons rencontrées qui exerce une activité professionnelle. Fait rare aussi, elle n'avait pas encore eu d'enfant, bien que mariée depuis quelques années déjà.

Nous avons eu la chance de rencontrer Miwa grâce à notre amie Pauline qui a enseigné le français à Miwa. Elle avait aussi invité l'une de ses amies, Yoshie, et son adorable petit garçon.

Nous avons passé quelques heures dans leur charmante maison digne d'un magazine de décoration. Douce, généreuse et accueillie, la cuisine de Miwa reste l'un de nos coups de cœur du Japon, et illustre la délicatesse avec laquelle nous avons toujours été reçus là-bas.

Jagaimo Sarada – Salade de pommes de terre japonaise

Disposez les pommes de terre dans une casserole remplie d'eau froide, portez à ébullition, et laissez cuire de 30 à 40 minutes.

Faites cuire les 3 oignons entiers, épluchés et suspendus en fines tranches.

Coupez l'oignon cru en fines lamelles. Coupez le concombre en fines tranches, et laissez égoutter à l'aide de papier absorbant. Coupez le jambon en dés.

Une fois épluchées et refroidies, écrasez les pommes de terre dans un saladier. Salez et poivrez. Ajoutez le concombre, et mélangez bien à l'aide d'une cuillère en bois. Ajoutez les oignons, le jambon et le tofu sec, les concombres et la mayonnaise. Mélangez bien avant de déguster frais.

Cours de cuisine avec l'habitant

Des recettes détaillées, accompagnées de nombreuses illustrations

Le Verde de Josefina

Commencez par laver la viande, et mettez-la à cuire dans une marmite pleine d'eau. Ajoutez à la marmite l'ail, les légumes coupés en quatre, et un peu deamarin gris. Laissez cuire à l'aide d'un pilon (avec un peu d'eau). Laissez cuire pendant environ 1 heure.

Épluchez les chayotes, et coupez-les en quatre dans le sens de la longueur. Ouvrez le pépin du centre.

Ouvrez la viande de la marmite à l'aide d'une écumoire, et ajoutez au bouillon les chayotes coupées et les haricots découps. Laissez cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les chayotes et les haricots soient cuits. Puis ôtez-les de la marmite à l'aide d'une écumoire, et réservez au chaud.

Disposez dans une centrifugeuse les 8 tomates et les 4 chiles verts et remplissez d'eau jusqu'aux deux tiers. Mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajoutez la préparation au bouillon, et laissez cuire à feu doux 10 minutes. Ajoutez petit à petit la Maizena, en remuant constamment avec une cuillère en bois pour éviter les grumeaux jusqu'à ce que le bouillon ait épaissi. Ajoutez une dizaine de épis de maïs à la marmite.

Disposez les broches dans la centrifugeuse, avec 2 bouches du bouillon, et laissez à nouveau. Ajoutez à la marmite. Découpez l'échivo de porc en tranches, si l'échivo était seulement pré-coupé. Dans une assiette creuse, servez la viande et les légumes, puis versez 1 couche de verde dessus. Départez avec des tostadas.

Ingédients pour 7/8 personnes :

- 1 kg d'œuf de porc
- 4 litres d'eau
- 2 oignons blancs
- 2 tomates à cœur de veau
- 4 ou 6 petites chayotes
- 300 g de haricots secs (soit 1 kg possible)
- 8 tomates (autres tomates vertes)
- 4 chiles verts
- 200 g de Maizena*
- 8 broches d'échivo
- 8/10 branches de basilic
- 8/10 feuilles d'haricots verts (à remplacer par de l'œuf ou d'autres légumes)
- 1 dizaine de épis de maïs

Des rencontres et des parcours atypiques aux 4 coins du monde

Chez Nieves, un repas chez les Quechuas

Avec une grande passion pour la cuisine traditionnelle, Nieves nous a reçus dans sa maison à Cusco, en compagnie de son mari et de ses enfants. Elle nous a fait découvrir la cuisine traditionnelle quechuane, riche en saveurs et en textures.

Diego, l'économiste devenu cuisinier...

Diego est un économiste passionné de cuisine. Il nous a reçus dans sa cuisine moderne et équipée, où il nous a fait découvrir ses créations culinaires inspirées de sa formation et de ses voyages.

Une immersion dans la culture locale et sa gastronomie traditionnelle



VERY FOOD TRIP

Louis Martin et Marine Mandrila

Very Food Trip, c'est l'aventure d'un jeune couple parti expérimenter le foodsurfing à l'étranger. Un véritable tour du monde du monde du repas chez l'habitant !

A travers 10 pays, ils sont partis à la rencontre d'hommes et de femmes, de familles qui les ont accueillis, qui leur ont livré leur recettes secrètes et les ont invités à partager un ou plusieurs repas en leur compagnie ;

Ce livre retrace l'aventure de Louis et Marine, nous invite à les suivre dans leur périple et donne les recettes des plats dégustés dans chacune des familles.

Very food trip, c'est :

- 6 mois de voyage
- 10 pays
- 10 documentaires de 26 minutes
- 20 courts de cuisine en vidéo
- 50 repas
- 130 recettes
- 100 000 vues sur la chaîne Youtube dédiée

29.90 €
336 p.
22 x 28.5 cm
Parution Avril 2015

Contact presse : Julia Bocquin
01 41 48 82 54
jboquin@lamartiniere.fr

Retrouvez-nous sur  et sur www.editionsdelamartiniere.fr

Éditions
de La Martinière

