



AUSOUK

EST. 2016

LA CUISINE AUX ÉPICES

MENU INDE

LA CUISINE INDIENNE,
VÉGÉTARIENNE ET VEGAN

SANS PIQUANT



**CHEF À DOMICILE
BANQUET POUR ÉVÉNEMENT
PROFESSIONNEL OU PRIVÉ**

**AVENUE ALBERT IER, 144
1332 GENVAL**

**+32 493 88 55 88
INFO@AUSOUK.BE
WWW.AUSOUK.BE**



J'ai grandi dans les cuisines berbères où tout le monde partage ses compétences dans une atmosphère très conviviale. Fasciné par les parfums et les couleurs, je me suis très tôt pris de passion pour les épices. J'ai appris qu'elles n'étaient pas seulement utilisées pour assaisonner les plats traditionnels et leur donner de jolies couleurs mais aussi parce qu'elles sont de véritables médicaments naturels.

J'aimerais vous transmettre ces connaissances et partager avec vous l'expérience de ces heures passées à cuisiner des plats traditionnels qui sont l'âme des gastronomies marocaine et indienne.

Je m'engage à vous préparer des plats authentiques en utilisant des produits frais et de qualité, des ingrédients traditionnels et incontournables.

AuSouk puise son inspiration dans l'ambiance du souk berbère, lieu coloré et animé, plein de parfums étonnants. On y fait ses courses, on y boit le traditionnel thé à la menthe, au safran ou aux herbes de montagne et boutons de rose, on y mange en famille et on y rencontre ses voisins et amis.

AuSouk, c'est un peu tout ça: beaucoup d'épices, des goûts uniques, des couleurs, une ambiance chaleureuse et beaucoup de convivialité et de générosité !

COMMENT ÇA MARCHE !

Pour vous offrir les meilleurs produits et la plus grande fraîcheur, AuSouk prépare uniquement des plats sur commande (aucun stock, pas de surgelés), ceci implique que vous commandiez vos plats au minimum 3 jours à l'avance pour des repas jusqu'à 30 personnes et 5 jours à l'avance pour des repas/buffets jusqu'à 200 personnes.

AuSouk vous offre une cuisine personnalisée à base de produits frais et de mélanges d'épices exclusifs (faits maison) sans exhausteurs de goût ni conservateurs.

Nous faisons le maximum pour satisfaire tous nos clients mais vu l'augmentation des demandes à certaines périodes il est vivement conseillé de commander le plus tôt possible!

Nous sommes particulièrement attentifs aux allergies et intolérances (lactose, gluten etc) et proposons une cuisine sur mesure pour les personnes soumises à un régime particulier (végétarisme, cuisine sans sel ou sans gluten). Consultez la liste des épices que nous utilisons sur : www.ausouk.be

CUISINE À DOMICILE

Le jour J, je viens chez vous avec tout mon matériel (grands tajines, plats typiques, couscoussier, théières pour préparer un repas très spécial dans votre cuisine, pour vous et vos invités

Cette formule vous permet de vous consacrer uniquement à la mise en scène du repas (si vous le souhaitez) ou de vous relaxer tranquillement en attendant vos invités pendant que les chaudes odeurs des épices se diffusent doucement dans la maison.

Vous et vos invités pouvez participer à la préparation si vous le souhaitez ou venir papoter au sujet des préparations, des épices, du Maroc et des traditions berbères.

(J'organise aussi des séjours sur mesure dans le sud du Maroc et je me ferai un plaisir de vous conseiller si vous êtes intéressés).

Prestation de service sur place : 25 Eur. par heure.





SAMOSAS

TRIANGLES DE FEUILLES DE BRICK

• Samosa de légumes •

Triangles croustillants aux légumes frais (pommes de terre, petits pois, carottes et maïs BIO), curry indien, graines de cumin, graines de nigelle et parfum de coriandre fraîche.

— 2.5 —

• Samosa de légumineuses • (trio de lentilles)

Triangles croustillants aux 3 lentilles indiennes au Garam Masala, pâte de gingembre et ail frais, cardamome noire et coriandre fraîche.

— 2.5 —

• Samosa de viande •

Triangles croustillants de viande hachée au Garam Masala, pâte de gingembre et ail frais, petits pois et menthe fraîche.

— 2.8 —

• Samosa de poulet •

Triangles croustillants au poulet haché au couteau, au curry jaune indien, pâte de gingembre, ail frais et feuilles de coriandre.

— 2.6 —

• **Tadka Daal classique** •

Curry de lentilles corail (lentilles rouges) épicé et au jus de citron et cuisiné au ghee végétal (beurre végétal clarifié), coriandre fraîche, graines de cumin et de nigelle.

— 5 —

• **Daal aux épinards** •

Curry de lentilles corail épicé et au jus de citron, cuisiné au ghee végétal (beurre végétal clarifié) aux épinards frais, graines de moutarde brune et coriandre fraîche.

— 5.5 —

• **Daal aux petits pois** •

Curry de lentilles corail épicé et au jus de citron, cuisiné au ghee végétal (beurre végétal clarifié) aux petits pois frais, graines de cumin et coriandre fraîche.

— 5.5 —

• **Daal au potimarron** •

Curry doux (légèrement sucré) de lentilles corail aux épices et lait de coco cuisiné au ghee végétal (beurre végétal clarifié) aux dés de potimarron caramélisés au miel et graines de sésame.

— 6 —

• **Moong Daal** •

Curry de lentilles vertes indiennes, une variété au goût original, parfumé aux épices garam masala légèrement relevé.

— 5 —

• **Pois chiches aux épinards** •

Curry de pois chiches dans une sauce délicatement épicée, sauce tomate, ghee végétal, pâte de gingembre et ail frais aux épinards frais.

— 5 —

• **Curry de légumes croquants au lait de coco** •

Curry jaune de légumes de saisons, pâte d'ail et gingembre frais, sauté au lait de coco et noix de cajou.

— 7 —

• **Curry d'aubergines** •

Curry d'aubergine délicatement épicée, sauce tomate, ghee végétal, pâte d'ail et gingembre frais, échalotes et épinards frais.

— 6.5 —

CURRY DE LÉGUMES ET DE LÉGUMINEUSES





CURRY DE POULET

• Poulet Tikka Masala •

Un classique incontournable de la cuisine indienne, le poulet Tikka Masala est un plat raffiné aux épices douces, dés de poulet cuits au four aux épices Tandoori, mijoté dans une sauce au yaourt épicée (pas piquant).

— 14 —

• Poulet au curry jaune doux •

Plat préféré des enfants, dés de poulet aux curry jaune sauté façon Wok dans une sauce délicatement épicée lait de coco et coriandre fraîche.

— 14 —

• Poulet Korma aux amandes •

Plat subtile aux ingrédients raffinés, mélange d'épices à base de curcuma et cumin, mijoté dans une sauce à base de yaourt garniture amandes grillées et coriandre fraîche.

— 14,50 —

• Poulet aux légumes et lait de coco •

Poulet aux légumes façon Thaïe: sauté aux wok avec des légumes choisis, garniture: lamelles de gingembre frais.

— 14 —

• Poulet curry aux épinards •

Plat tonifiant au poulet et épinards frais, épices indiennes, zeste de citron jaune, garniture coriandre fraîche.

— 14,50 —

• Poulet Jalfrezy •

Pour les amateurs de plats relevés, ce plat du sud de l'Inde est très parfumé, poivrons rouges et verts, sauce à base de tomate et 20 épices, garniture oignons rouges et coriandre.

— 14,50 —

• Poulet Vindaloo •

Plat typique et incontournable en Inde, d'origine de Goa, avec des influences portugaises, ce plat très parfumé et relevé (non piquant) sauce tomatée, crème de noix de cajou et au tamarin, garniture coriandre fraîche, tomates fraîches, oignons rouges et coriandre.

— 14,50 —

CURRY DE VIANDE

- **Curry d'agneau aux épices et gingembre frais** •

Plat mijoté longuement dans une sauce tomatée aux épices, pâte de gingembre et ail, Garam Masala, oignons et coriandre frais.

— 15 —

- **Agneau Vindaloo** •

Plat typique et incontournable en Inde, d'origine de Goa, avec des influences portugaises, ce plat très très parfumé et très relevé (non piquant) dans une sauce tomatée, crème de noix de cajou et tamarin, garniture coriandre fraîche, tomates fraîches, oignons rouges et coriandre.

— 16 —

- **Boeuf Korma aux amandes** •

Plat raffiné aux ingrédients subtiles, mélange d'épices à base de curcuma et cumin, mijoté dans une sauce à base de yaourt, garniture amandes grillées et coriandre fraîche.

— 15.50 —

- **Curry d'agneau Madras** •

Le curry Madras est un curry dominé par le fenugrec, ce qui donne à ce plat parfum et saveur très particuliers, dans une sauce tomatée avec une touche de yaourt pour adoucir le plat.

— 16 —

- **Curry Keema matar** •
(viande hachée aux petits pois)

Viande hachée mijotée dans une sauce tomate, petits pois, épices douces. Très doux et savoureux, ce plat plaira aussi bien aux adultes qu'aux plus petits.

— 15 —

- **Agneau Jalfrezy** •

Pour les amateurs de plats relevés, ce plat du sud de l'Inde est très parfumé : poivrons rouges et verts, sauce à base de tomate et 20 épices, garniture oignons rouges et coriandre.

— 15 —

Pour toute demande particulière, contactez-nous,
nous sommes à votre écoute.





RIZ BASMATI PAIN (NAAN)

- Riz Basmati nature •

Riz Basmati à l'indienne au ghee (beurre végétal clarifié)

— 1.50 —

- Riz Basmati aux graine de cumin et curcuma •

Riz Basmati à l'indienne au ghee (beurre végétal clarifié) au graines de cumin et épice curcuma.

— 1.70 —

- Riz Basmati aux épices •

Riz Basmati à l'indienne au ghee (beurre végétal clarifié) aux graines de cumin, graines de moutarde, cardamome noire et verte, graines de fenouil, cannelle et feuilles de laurier.

— 2 —

- Riz Basmati au Safran pur •

Riz Basmati à l'indienne au ghee (beurre végétal clarifié) au Safran pur.

— 2 —

- Riz Basmati aux épices •

Pain indien cuit au four (Tandoor en langue indienne) avec du beurre de la ferme.

— 2 —

- Pain (Naan) à la coriandre et ail •

Pain indien cuit au four (Tandoor en langue indienne) avec du beurre BIO coriandre et ail frais.

— 2.50 —

ÉPICES, HUILE D'ARGAN & TISANE

RAS ELHANOUT

Parfume délicatement aussi bien les viandes et les poissons que les légumes (soupes, ratatouilles, gratins, couscous). Une pincée dans les gâteaux et jus de fruits ajoutera une note délicieusement originale. — 8

MROUZIA • Spécial viande

Mélange subtil aux notes sucrées, aux arômes fruités et délicats qui sublimeront les plats mijotés en sauce: viandes rouges, gibier et venaisons. (Carbonnades, lapin à la bière ou à la flamande, navarin d'agneau etc.) — 8

MROUZIA • Spécial poulet

Version non sucrée du Mrouzia, ce mélange convient particulièrement aux viandes blanches et aux légumes. Sa note de gingembre en fait également un excellent ingrédient en pâtisserie. — 8

KEFTA

Subtile mélange pour parfumer la viande hachée sous toutes ses formes: steaks hachés, spaghetti, boulettes de viande, merguez et aussi brochettes de bœuf et d'agneau. Excellent également dans les sauces à base de tomate. — 8

PIMENT BERBÈRE

Ce mélange d'épices, dont la recette est jalousement gardée par la famille berbère Aït Ichou à Ouarzazate, ajoute une saveur douce incomparable à tous vos plats de légumes et de viandes. Il peut être présenté à table comme condiment de tous les jours. — 8

CURRY

Un mélange de 14 épices différentes issue d'une recette traditionnelle indienne pour tous types de plats de viande, légumes ou légumineuses, convient au personne végétarien et ne contient aucun additif ou conservateur. — 8

GARAM MASALA

Recette du Punjab, le Garam Masala est un mélange aux multiples usages, viande, poulet, légumes, légumineuses et comme condiment pour dresser des plats déjà cuisinés. — 8

Huile d'argan

Au Maroc, on la déguste sur du pain et on en assaisonne les salades, les soupes, les légumes grillés, les poissons, les tajines, la semoule de couscous...

Mélangée avec du miel et des amandes, on en fait l'amlou, une pâte à tartiner (au coefficient nutritionnel parfait) qu'on sert au petit déjeuner sur des crêpes ou du pain.

100ml — 16

250ml — 28

TISANE BERBÈRE

Mélange d'herbe du désert idéal pour la digestion et pour dormir. — 5

SAFRAN PUR

Plante aux multiples vertus médicinales, il est également un ingrédient très prisé des grands chefs. Il parfume et sublime tous types de viandes et de poissons. Utilisé en tisane, il développe ses vertus apaisantes. Le safran est aussi délicieux en pâtisserie (biscuits, crème brûlée, glaces etc). — 12/0,7g



LA CUISINE AUX ÉPICES

Avenue Albert 1er, 144 - 1332 Genval

www.ausouk.be
ausouk@gmail.com
+32 488 57 04 37

IBAN : BE64 0017 9774 5052
BIC : GEBABEBB (BNP Paribas Fortis)

Autorisation Afscs : AER/BRW/006304
TVA. BE 0641.939.565