

Noël En Folk Et en Voyage



25 recettes du monde pour Noël inspirées par les musiques folk, les ports et les croisières d'antan



Ce e-book est offert par l'émission « La Croisière Folk ». Interdit à la vente et à la copie. Les contrevenants seront livrés aux requins — ou abandonnés sur une île déserte, munis d'un ukulélé et d'un manuel "Comment survivre en 12 accords". Photos: © Envato.

Bethléem, une nuit pas comme les autres — Reportage au cœur de la Nativité (Bethléem, Judée — Par Eriq ben Kuper, chroniqueur itinérant au service du Journal des Royaumes d'Orient)

“Je ne savais pas que cette nuit-là, le monde changerait pour toujours”, confie encore un berger, les yeux brillants de larmes et d’étoiles. Il est tard dans la région de Bethléem. Le vent du désert soulève un peu de poussière sur les chemins pierreux. Dans les collines, les bergers veillent sur leurs troupeaux, tandis qu’en ville, les voyageurs s’entassent dans les auberges déjà bondées à cause du recensement ordonné par César Auguste. C’est dans cette agitation qu’un événement discret, presque anodin en apparence, s’apprête à bouleverser l’histoire.

Nazareth, quelques mois plus tôt — Une visite céleste

Tout commence à Nazareth, petite bourgade de Galilée. Une jeune femme nommée Marie, fiancée à un charpentier appelé Joseph, reçoit une visite inattendue. Selon plusieurs témoins, un messager lumineux serait apparu dans sa maison. “N’aie pas peur, Marie”, aurait dit l’ange Gabriel, d’une voix calme et puissante. “Tu mettras au monde un fils, tu lui donneras le nom de Jésus. Il sera grand et on l’appellera Fils du Très-Haut.” Interrogée par nos soins, Marie évoque encore son trouble initial. “Je ne comprenais pas. Comment cela pouvait-il arriver ?” Mais sa voix s’apaise lorsqu’elle se souvient de sa réponse : “Je suis la servante du Seigneur. Qu’il me soit fait selon sa parole.” Dans le village, les rumeurs ont vite circulé. Une grossesse miraculeuse ? Peu osaient en parler ouvertement, mais tous avaient entendu l’histoire (Photo : Miryam de Nazareth - Miryam est le nom hébreu de Marie)



Nazareth – L'homme juste

De son côté, Joseph, son fiancé, a vécu des jours de tourment. "J'étais bouleversé, avoue-t-il. Je ne voulais pas la dénoncer, mais je ne comprenais pas ce qui se passait." C'est alors qu'il affirme avoir reçu, lui aussi, une visite en songe. Un messager lui aurait dit : "Joseph, fils de David, ne crains pas de prendre Marie pour femme, car l'enfant qu'elle porte vient de l'Esprit-Saint." Dès le lendemain, il décide de rester auprès d'elle. Un geste silencieux, mais courageux, dans une société où le regard des autres pouvait être implacable. (Photo : Yossef ben Yaakov (Joseph, fils de Jacob)



Sur la route de Bethléem – Le long voyage

Quelques mois plus tard, un décret impérial oblige chacun à se faire enrégistrer dans sa ville d'origine. Pour Joseph, descendant de David, cela signifie un long voyage jusqu'à Bethléem, à près de cent kilomètres au sud. Marie, enceinte, marche aux côtés de son mari. Parfois, elle s'assoit sur un âne que Joseph guide lentement sur les chemins rocheux. "Le trajet fut pénible", raconte Joseph. "Mais je savais qu'il fallait aller jusqu'au bout." À leur arrivée, les auberges affichent complet. Un aubergiste nous confie : "Il y avait du monde comme jamais. Je n'avais plus une seule chambre. " C'est finalement dans une étable, parmi les animaux, que le couple trouve refuge.

Bethléem – Une naissance dans la nuit

La nuit tombe sur Bethléem. Le ciel est clair, les étoiles d'une pureté rare. Dans la petite étable, la lumière d'une lampe à huile vacille. Marie met au monde un fils. Elle l'enveloppe de langes et le

dépose dans une mangeoire. Joseph reste silencieux, ému. "Ce n'est pas le lieu que j'aurais voulu pour mon enfant... mais j'ai senti que Dieu était là." Les animaux se sont approchés doucement, comme pour protéger le nouveau-né. Dans la ville, nul ne se doute encore que le destin de l'humanité vient de changer de direction.

Les collines – Le ciel s'ouvre

Pendant ce temps, sur les hauteurs de Bethléem, des bergers montent la garde. Ils témoignent avoir vu une grande lumière traverser la nuit. « Nous étions terrifiés ! », raconte l'un d'eux. Un ange leur serait alors apparu : "N'ayez pas peur, car je vous annonce une bonne nouvelle qui sera une grande joie pour tout le peuple : aujourd'hui, dans la ville de David, il vous est né un Sauveur, le Christ Seigneur." Puis, ajoutent-ils, une multitude d'anges serait apparue dans le ciel, chantant : "Gloire à Dieu au plus haut des cieux, et paix sur la terre aux hommes qu'il aime." Sans attendre, les bergers se sont précipités vers Bethléem. "Nous l'avons trouvé, raconte l'un d'eux. Exactement comme l'ange l'avait dit : un enfant couché dans une mangeoire.". Leurs cris de joie ont réveillé tout le voisinage. Les passants, intrigués, ont suivi le mouvement. L'aube se levait sur Bethléem, dorée et tranquille.

Quelques semaines plus tard – Des visiteurs venus de loin

Bien après la naissance, un étrange cortège traverse le désert. Des mages venus d'Orient suivent une étoile apparue à l'Est. "Nous savions que c'était le signe de la naissance d'un roi", explique l'un d'eux, un lettré à la barbe grisonnante. Guidés par la lumière, ils arrivent à Jérusalem, puis à Bethléem. Là, ils trouvent la famille. Ils se prosternent et déposent leurs présents : or, encens et myrrhe. "Nous avons vu dans cet enfant plus qu'un roi. Une promesse." . Mais leur passage ne passe pas inaperçu. À Jérusalem, le roi Hérode s'inquiète de ces rumeurs. Craignant un rival, il ordonnera plus tard un massacre terrible — mais la famille, avertie en songe, s'enfuit à temps vers l'Égypte.

Épilogue – La lumière demeure

Vingt siècles ont passé, mais à Bethléem, la nuit de la Nativité continue d'éclairer les consciences. Le lieu de la naissance, une simple grotte creusée dans la pierre, est devenu un sanctuaire. Chaque année, des pèlerins du monde entier viennent s'y recueillir. Un prêtre local résume ce que beaucoup ressentent encore : "Ce qui s'est passé ici n'était pas une légende, mais une lumière déposée dans la nuit des hommes."

Et dans le vent froid de décembre, on entend presque encore l'écho des anges : "**Paix sur la terre aux hommes qu'il aime.**"



Le Noël du Cuisinier Voyageur

Il est des Noëls qui ne se fêtent pas dans les salons illuminés, mais sur les ponts des navires, au coin d'un poêle ou sous les toits des auberges du monde. C'est là que naissent les plus belles recettes : celles qui réchauffent les cœurs autant que les corps, celles qui sentent la mer, la cannelle, le rhum et la musique. Ce carnet rassemble vingt-cinq recettes faciles, festives et nomades, à préparer sans four, comme un musicien qui joue sans partition mais avec passion. Elles s'inspirent des chansons folk, des ports lointains et des croisières d'autrefois — un monde où chaque plat avait une histoire, chaque épice une mélodie, chaque fruit un souvenir. Qu'il soit marin, pèlerin ou rêveur, le lecteur trouvera ici de quoi composer un banquet voyageur, accompagné du son d'une mandoline, d'un violon breton, d'un oud marocain ou d'un banjo des bayous. Et si l'âme du folk est dans la simplicité, alors ces recettes sont des chansons à déguster lentement, en bonne compagnie, et avec le sourire des lendemains lumineux.

Entrées & Snacks



Soupe du Marin Breton aux Poireaux et au Lait d'Amande

Inspiration : Bretagne – violon et biniou.

Dans les ports de Douarnenez, les marins réchauffaient leurs âmes avec une soupe nourrissante et salée comme la mer. Celle-ci en reprend l'esprit avec la douceur du lait d'amande.

Ingrédients :

Poireaux, pommes de terre, lait d'amande, noix de muscade, huile d'olive, sel, poivre.

Préparation :

Faire revenir les poireaux émincés dans l'huile d'olive. Ajouter les pommes de terre coupées en dés et couvrir d'eau. Lorsque tout est tendre, incorporer le lait d'amande et mixer jusqu'à une texture veloutée.

Anecdote :

Les pêcheurs bretons disaient que cette soupe "gardait le cœur au chaud jusqu'à la marée suivante".

Crevettes à la Noix de Coco et au Curry Rouge

Inspiration : Goa, Inde – sitar et tambourin de mer.

Aux abords des plages de Goa, ce plat réunit la mer et le feu des épices. Le lait de coco adoucit la chaleur du curry rouge.

Ingédients :

Crevettes, pâte de curry rouge, lait de coco, citron vert, coriandre, huile de coco.

Préparation :

Faire revenir les crevettes dans l'huile, ajouter la pâte de curry rouge, puis le lait de coco. Laisser mijoter cinq minutes, puis verser le jus de citron et parsemer de coriandre fraîche.

Anecdote :

Les pêcheurs disaient que le lait de coco apaisait les dieux de la mer après une tempête.

Tartare de Légumes à la Mandoline

Inspiration : Italie – chanson napolitaine et mandoline.

Ce tartare, finement tranché, chante la fraîcheur et la simplicité des trattorias italiennes.

Ingédients :

Courgettes, carottes, fenouil, tomates séchées, citron, huile d'olive, basilic, sel.

Préparation :

Émincer finement les légumes à la mandoline (1). Arroser de citron et d'huile d'olive, saler légèrement et ajouter quelques feuilles de basilic.

Anecdote :

Dans les tavernes de Naples, on disait que la mandoline inspirait la main du cuisinier autant que celle du musicien.



Houmous des Steppes à la Menthe Fraîche

Inspiration : Turquie – oud et tambourin.

Ingrédients :

Pois chiches, tahini, citron, ail, menthe, huile d'olive, cumin.

Préparation :

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une texture crémeuse et homogène.

Anecdote :

Les caravanes du désert partageaient ce mets en signe d'amitié avant de reprendre la route.

Bouchées Nordiques au Saumon et au Miel de Sapin

Inspiration : Scandinavie – violon hardanger.

Ingrédients :

Pain noir, saumon fumé, miel, moutarde, aneth, citron.

Préparation :

Mélanger miel et moutarde, en tartiner le pain noir, déposer une tranche de saumon, un filet de citron et quelques brins d'aneth.

Anecdote :

On dit que le miel nordique garde en lui la lumière de l'été, prisonnière des forêts.



Salade Cajun des Bayous

Inspiration : Louisiane – banjo et harmonica.

Ingédients :

Haricots rouges, maïs, poivron, oignon, citron vert, coriandre, paprika fumé.

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients dans un grand saladier. Arroser de citron et laisser reposer au frais une demi-heure.

Anecdote :

Les musiciens cajuns préparaient cette salade avant les bals du samedi soir, pour tenir jusqu'à l'aube.

Croquettes de Patate Douce au Gingembre et à la Cannelle

Inspiration : Zanzibar – chants africains et tambours d'océan.

Ingédients :

Patate douce, gingembre râpé, cannelle, chapelure, huile.

Préparation :

Former des boules de purée de patate douce, les rouler dans la chapelure et les faire dorer à la poêle.

Anecdote :

Ces croquettes étaient offertes aux marins en partance, symbole de chaleur et d'espoir.

Plats principaux



Dinde Créole au Rhum et à la Mangue

Inspiration : Antilles – gwoka et tambours solaires.

Une dinde flamboyante, sucrée-salée, hommage aux îles et à leur musique.

Ingédients :

Morceaux de dinde, rhum ambré, mangue, oignon, ail, piment doux.

Préparation :

Faire revenir la viande, flamber au rhum, ajouter les dés de mangue et laisser mijoter dix minutes.

Anecdote :

Les marins de Pointe-à-Pitre disaient que ce plat faisait danser même les jours de pluie.

Curry Vert Thaï de Légumes et Tofu

Inspiration : Asie du Sud-Est – flûte de bambou.

Ingédients :

Pâte de curry vert, lait de coco, légumes croquants, tofu, citronnelle.

Préparation :

Faire revenir la pâte dans un peu d'huile, ajouter le lait de coco, les légumes et le tofu.

Cuire dix minutes.

Anecdote :

Ce curry se servait sur les ponts des bateaux de pêche avant le coucher du soleil.

Ragoût Méditerranéen aux Pois Chiches et Citron Confit

Inspiration : Andalousie – guitare flamenca.

Ingédients :

Pois chiches, tomates, citron confit, cumin, oignon, paprika.

Préparation :

Faire revenir l'oignon, ajouter les épices, puis les pois chiches et tomates. Laisser mijoter vingt minutes.

Anecdote :

Ce plat réchauffait les musiciens errants entre deux aubades.

Tartines de Harengs aux Pommes et à l'Aneth

Inspiration : Mer du Nord – cornemuse et vent salé.

Dans les brumes des ports scandinaves, les marins se retrouvaient autour de tartines froides, mêlant la mer, la pomme et l'aneth.

Ingédients :

Harengs marinés, pommes vertes, yaourt nature, citron, aneth frais, pain de seigle.

Préparation :

Couper les pommes en lamelles, mélanger avec le yaourt et un filet de citron. Disposer sur les tranches de pain de seigle, ajouter les morceaux de hareng et un peu d'aneth.

Anecdote :

Les pêcheurs de Bergen affirmaient que l'aneth éloignait les cauchemars des nuits de tempête.



Poulet des îles au Lait de Coco et Citron Vert

Inspiration : Polynésie – ukulélé et brise du Pacifique.

Un plat lumineux, simple et parfumé, comme une chanson qui flotte entre deux vagues.

Ingédients :

Blancs de poulet, lait de coco, citron vert, oignon, gingembre frais, huile.

Préparation :

Faire revenir l'oignon et le gingembre, ajouter le poulet en morceaux, puis le lait de coco et le jus de citron vert. Laisser mijoter doucement.

Anecdote :

Dans les lagons, ce plat était servi au retour des pêcheurs pour célébrer la mer nourricière.

Tagine du Désert aux Abricots Secs et Amandes

Inspiration : Maroc – oud et chant gnawa.

Un plat doré comme le sable et sucré comme les dattes du Sud.

Ingrédients :

Légumes variés, pois chiches, abricots secs, amandes, ras el-hanout, oignon, huile d'olive.

Préparation :

Faire revenir les oignons et les épices, ajouter les légumes, les abricots et les pois chiches. Verser un peu d'eau et laisser mijoter à feu doux.

Anecdote :

Les nomades du Sahara disaient que le parfum des abricots évoquait les oasis perdues.

Salade de Quinoa des Andes aux Fruits Secs

Inspiration : Cordillère des Andes – flûte de pan et charango.

Un plat nourrissant et joyeux, à la fois croquant et sucré-salé.

Ingrédients :

Quinoa, raisins secs, noix, oignons rouges, citron, huile d'olive, persil.

Préparation :

Faire cuire le quinoa, laisser refroidir, ajouter les fruits secs, l'oignon, le jus de citron et un filet d'huile d'olive.

Anecdote :

Les musiciens andins emportaient du quinoa pour leurs longues marches dans les montagnes sacrées.

Nouilles Japonaises au Sésame et au Gingembre

Inspiration : Japon – shamisen et clapotis des ports.

Une recette zen et parfumée, simple comme un haïku.

Ingrédients :

Nouilles soba, sauce soja, huile de sésame, gingembre râpé, cébette.

Préparation :

Faire cuire les nouilles, les égoutter et les mélanger à la sauce soja, au gingembre et à l'huile de sésame. Ajouter la cébette.

Anecdote :

Dans les ports de Yokohama, ces nouilles se dégustaient avant les longs voyages en mer.



Riz Crèmeux à la Citrouille et au Parmesan

Inspiration : Balkans – violon tzigane et accents slaves.

Ce plat fondant allie la douceur de la citrouille à la richesse du riz crémeux.

Ingédients :

Riz, purée de citrouille, crème, parmesan, oignon, huile.

Préparation :

Faire revenir l'oignon, ajouter le riz, puis la purée de citrouille et un peu de crème. Cuire jusqu'à obtention d'une texture onctueuse.

Anecdote :

Dans les trains traversant la Yougoslavie d'autrefois, ce riz accompagnait les musiciens ambulants.

Toasts Méditerranéens à la Feta, Olives et Herbes

Inspiration : Grèce – bouzouki et chants des îles.

Ingédients :

Pain pita, feta, tomates, olives, origan, huile d'olive.

Préparation :

Faire tiédir la pita à la poêle, émietter la feta, ajouter les tomates et olives, arroser d'huile et saupoudrer d'origan.

Anecdote :

Les marins grecs les préparaient en chantant des airs d'amour sur les quais ensoleillés.

Desserts & Douceurs



Pudding Irlandais à la Poire et au Whisky

Inspiration : Irlande – fiddle et ballade de taverne.

Ingédients :

Poires, beurre, sucre brun, whisky irlandais, crème.

Préparation :

Faire caraméliser les poires dans le beurre et le sucre, déglacer au whisky et servir tiède avec une cuillerée de crème.

Anecdote :

En Irlande, on dit que ce dessert porte chance à celui qui le partage sans tricher sur la dernière bouchée.

Mousse au Chocolat et Café des Andes

Inspiration : Colombie – guitare andine et voix chaude.

Ingédients :

Chocolat noir, café fort, crème fouettée, sucre.

Préparation :

Faire fondre le chocolat, incorporer le café, puis la crème fouettée. Refroidir avant de servir.

Anecdote :

Cette mousse accompagnait les longues discussions musicales dans les haciendas d'altitude.



Riz au Lait de Coco et Banane Caramélisée

Inspiration : Caraïbes – calypso et steel drums.

Ingédients :

Riz rond, lait de coco, sucre, bananes, rhum (facultatif).

Préparation :

Faire cuire le riz dans le lait de coco, ajouter le sucre. Caraméliser les bananes à la poêle, déposer sur le riz.

Anecdote :

Dans les Antilles, ce dessert symbolise la douceur après les tempêtes.



Compote Nordique aux Airelles et à la Cannelle

Inspiration : Suède – violon folk et chants de Noël.

Ingédients :

Airelles, sucre, cannelle, citron.

Préparation :

Cuire les airelles avec le sucre et la cannelle jusqu'à épaississement. Servir tiède.

Anecdote :

Dans les maisons du Nord, cette compote est offerte aux invités en signe d'amitié.

Crème d'Amande et Orange Douce

Inspiration : Espagne – guitare flamenca et parfum d'Al-Andalus.

Ingrédients :

Lait, poudre d'amande, zeste d'orange, sucre, maïzena.

Préparation :

Faire chauffer le lait avec le zeste, ajouter la poudre d'amande, la maïzena et le sucre, puis épaissir doucement.

Anecdote :

Servie dans les patios andalous, cette crème évoquait la lumière des patios mauresques.

Salade de Fruits Tropicaux au Sirop de Rhum et Vanille

Inspiration : Cap-Vert – morna et guitare langoureuse.

Ingrédients :

Mangue, ananas, papaye, kiwi, rhum brun, vanille, miel.

Préparation :

Mélanger les fruits, arroser d'un sirop chaud au rhum, miel et vanille. Laisser refroidir.

Anecdote :

Au Cap-Vert, on offrait cette salade aux musiciens à la fin des fêtes de fin d'année.



Truffes au Chocolat et au Gingembre

Inspiration : Europe – valse viennoise et douce élégance.

Ingrédients :

Chocolat noir, crème, gingembre confit, cacao.

Préparation :

Faire fondre le chocolat, incorporer la crème et le gingembre haché. Laisser durcir, rouler en boules et enrober de cacao.

Anecdote :

Ces truffes accompagnaient les bals d'hiver où les violons ne s'arrêtaient jamais.

Crêpes des Marins au Sucre de Canne et Citron

Inspiration : Bretagne – folk celtique et voix de la mer.

Ingrédients :

Farine, œufs, lait, sucre de canne, citron, beurre.

Préparation :

Préparer une pâte fluide, cuire à la poêle beurrée, saupoudrer de sucre et arroser de citron.

Anecdote :

Les marins faisaient sauter les crêpes en lançant un vœu pour la mer calme et le retour au port.

(1) En cuisine, une mandoline est un ustensile de cuisine muni d'une ou plusieurs lames extrêmement tranchantes, utilisé pour couper, trancher et détailler des fruits et légumes (ou parfois du fromage à pâte ferme) de manière rapide, précise et uniforme

Quand les plats s'achèvent et que la musique s'apaise, il reste l'essentiel : la chaleur des voix, le parfum des épices, et ce sentiment d'avoir voyagé sans quitter la table.

Chaque recette est une chanson, chaque saveur un instrument. Noël n'est pas seulement une fête : c'est une traversée du cœur vers ce qui unit, apaise et inspire.



Noël en Folk et en Voyage - leurs boissons et accompagnements

Soupe du Marin Breton aux Poireaux et au Lait d'Amande

Boisson conseillée : Un verre de cidre brut ou une tisane chaude au thym et au miel.

Accompagnement : Pain de campagne grillé ou pommes de terre vapeur.

👉 Pour une version plus festive : ajoute quelques éclats de noisettes torréfiées sur la soupe.

Crevettes à la Noix de Coco et au Curry Rouge

Boisson conseillée : Vin blanc fruité (type Gewurztraminer) ou jus d'ananas frais au gingembre.

Accompagnement : Riz jasmin ou purée douce de patate.

👉 Végé : tofu mariné au citron vert et grillé dans la même sauce.

Tartare de Légumes à la Mandoline

Boisson conseillée : Spritz léger au citron ou eau infusée au basilic.

Accompagnement : Petits toasts de pain grillé à l'huile d'olive.

👉 Idéal avant un plat épicé : frais et harmonieux.

Houmous des Steppes à la Menthe Fraîche

Boisson conseillée : Thé noir à la cardamome ou vin blanc sec.

Accompagnement : Galettes de blé ou crudités variées (carottes, concombres, radis).

👉 Végé : naturellement végétarien et riche en protéines.



Bouchées Nordiques au Saumon et au Miel de Sapin

Boisson conseillée : Aquavit ou kombucha à la fleur de sureau.

Accompagnement : Purée de panais ou salade de pommes de terre à l'aneth.

👉 Végé : remplacer le saumon par de l'avocat citronné.

Salade Cajun des Bayous

Boisson conseillée : Bière blonde artisanale ou jus de citron vert glacé.

Accompagnement : Riz créole ou tranches de pain de maïs.

👉 Végé : déjà 100 % végétarienne, riche et colorée.

Croquettes de Patate Douce au Gingembre et à la Cannelle

Boisson conseillée : Jus d'hibiscus ou vin chaud épicé.

Accompagnement : Riz basmati à la noix de coco ou salade verte croquante.

👉 Végé : parfait pour les fêtes sans viande.

Dinde Crème au Rhum et à la Mangue

Boisson conseillée : Punch au rhum doux ou vin blanc moelleux.

Accompagnement : Riz parfumé au curcuma et haricots rouges.

👉 Végé : tempeh flambé au rhum et mangue, version tropicale.

Curry Vert Thaï de Légumes et Tofu

Boisson conseillée : Bière thaï (Singha) ou infusion citronnelle-gingembre.

Accompagnement : Riz jasmin ou nouilles de riz.

👉 Végé : naturellement végétarien, riche et parfumé.

Ragoût Méditerranéen aux Pois Chiches et Citron Confit

Boisson conseillée : Vin rosé sec ou eau pétillante au romarin.

Accompagnement : Sémoule ou purée de panais.

👉 Végé : plat d'hiver équilibré et sans gluten



Tartines de Harengs aux Pommes et à l'Aneth

Boisson conseillée : Vodka glacée ou bière blanche citronnée.

Accompagnement : Pommes de terre vapeur au beurre salé.

👉 Végé : remplacer le hareng par des tranches d'aubergine fumée.

Poulet des Îles au Lait de Coco et Citron Vert

Boisson conseillée : Ti-punch sans alcool (citron vert, canne à sucre, menthe).

Accompagnement : Riz coco ou purée de patate douce.

👉 Végé : tofu ou seitan dans la même sauce — délicieux.

Tagine du Désert aux Abricots Secs et Amandes

Boisson conseillée : Thé à la menthe ou vin blanc épice.

Accompagnement : Semoule parfumée ou pain plat.

👉 Végé : recette naturellement végétarienne.

Salade de Quinoa des Andes aux Fruits Secs

Boisson conseillée : Jus de mangue frais ou vin blanc léger.

Accompagnement : Galettes de maïs ou chips de plantain.

👉 Végé : déjà végétarienne, nourrissante et festive.



Nouilles Japonaises au Sésame et au Gingembre

Boisson conseillée : Thé vert ou saké chaud.

Accompagnement : Légumes sautés (brocoli, carotte, poireau).

👉 Végé : naturellement végétarienne.

Riz Crèmeux à la Citrouille et au Parmesan

Boisson conseillée : Vin blanc sec ou cidre doux.

Accompagnement : Poêlée de champignons ou salade d'endives.

👉 Végé : peut devenir vegan avec levure maltée au lieu du parmesan.

Toasts Méditerranéens à la Feta, Olives et Herbes

Boisson conseillée : Vin rosé grec ou eau citronnée glacée.

Accompagnement : Purée de pois chiches ou salade de tomates cerises.

👉 Végé : plat déjà végétarien et plein de soleil

Pudding Irlandais à la Poire et au Whisky

Boisson conseillée : Whisky doux ou thé noir au miel.

Accompagnement : Crème fouettée à la vanille ou biscuits sablés.

👉 Végé : adapter la crème avec lait végétal.

Mousse au Chocolat et Café des Andes

Boisson conseillée : Café corsé ou liqueur de cacao.

Accompagnement : Tuiles aux amandes ou fruits rouges.

👉 Végé : crème végétale possible.



Riz au Lait de Coco et Banane Caramélisée

Boisson conseillée : Rhum vanillé ou jus de fruits tropicaux.

Accompagnement : Copeaux de noix de coco grillée.

👉 Végé : naturellement vegan.

Compote Nordique aux Airelles et à la Cannelle

Boisson conseillée : Vin chaud épicé ou infusion de fruits rouges.

Accompagnement : Pain d'épices ou crêpes fines.

👉 Végé : déjà végétal.

Crème d'Amande et Orange Douce

Boisson conseillée : Vin doux andalou ou thé à la fleur d'oranger.

Accompagnement : Tuiles aux amandes.

👉 Végé : version végétale facile avec lait d'amande.



Salade de Fruits Tropicaux au Sirop de Rhum et Vanille

Boisson conseillée : Rhum ambré ou thé glacé vanille.

Accompagnement : Sorbet coco ou biscuit sablé.

👉 Végé : naturellement végétal.

Truffes au Chocolat et au Gingembre

Boisson conseillée : Porto ou café fort.

Accompagnement : Orangettes ou fruits confits.

👉 Végé : simple et élégant.

Crêpes des Marins au Sucre de Canne et Citron

Boisson conseillée : Cidre doux ou grog au citron et au miel.

Accompagnement : Compote de pommes ou confiture d'agrumes.

👉 Végé : naturellement végétarien.





Merci aux radios qui diffusent “La Croisière Folk”

Radio Alma Fm 100.9 et en DAB+ (<http://www.radioalma.be/>) - **Radio Lycée Montessori (RLM)** (<https://www.rlmbastia.com/>) - **Radio Antasia** (<https://radioantasia.fr/>) - **Radio Trad Grand Est** (<https://www.radiotrad-grandest.com/>) - **Radio Marseillette** Fm 91.8 Fm et Fm 101.3 Fm et sur www.marseillettefm.com) - **Radio Prima** Fm 107.4 Fm et en DAB+ à Liège. Aussi sur <https://www.radioline.co/fr> , <https://tunein.com> et <https://www.maradio.be> - **Punch Radio** (<https://www.punch-radio.fr/>)**Mixx Fm** Fm 107.6 fm (Charleroi) et en DAB à Charleroi/La Louvière/Mons.Aussi sur <https://mixxradio.be> et mixxfm.be et aussi : <https://www.radioline.co/fr> , <https://tunein.com> et <https://www.maradio.be> **Radio Beaujolais International** (<https://radiobi.fr/>) - **Proxiradio** <https://proxiradio.eu> - **RPL Radio** Fm 89,2Mhz et en Dab+ et sur <https://www.rpl-radio.fr>)
MG Radio : [https://mgradio.be/](https://mgradio.be)

Prolongez l'expérience de La Croisière Folk sur ...

HEARTHIS : <https://hearthis.at/la-croisiere-folk/>

AMAZON MUSIC : <https://music.amazon.com.mx/podcasts/d49831c1-7e08-4f2d-8ec4-cdf69388f1c5/la-croisi%C3%A8re-folk>

INTERNET ARCHIVES : https://archive.org/details/@eric_wm_cooper

La Croisière Folk : Un voyage musical au cœur des traditions

Depuis sa création en septembre 2019 par le journaliste Eric Cooper, "La Croisière Folk" s'est imposée comme une émission musicale incontournable pour les passionnés et les curieux du folk. Diffusée sur des radios en Belgique et en France, l'émission offre un véritable tour d'horizon des multiples visages de la musique folk, un genre musical qui, loin d'être monolithique, s'exprime à travers une diversité impressionnante de sons et d'influences. L'émission, d'une durée d'une heure, s'articule autour d'une idée fondatrice : le folk, ou plutôt les musiques folk. « Le Folk avec un grand F n'existe pas ! » affirme Eric Cooper. Ce genre n'est pas circonscrit à des règles fixes ou à une définition stricte. La beauté du folk réside dans sa fluidité, son adaptabilité et son universalité. C'est une musique transmise par tradition orale, souvent au-delà des frontières, avec une capacité naturelle à se transformer et à s'enrichir au fil du temps. Chaque région, chaque communauté apporte sa propre touche, son propre folklore à cette vaste mosaïque.

Une programmation éclectique et sans frontières

Avec une programmation aussi diversifiée que raffinée, "La Croisière Folk" propose chaque semaine un voyage unique à travers le temps et les lieux. Les auditeurs y découvrent des morceaux de folk belge, traditionnel, français, québécois, breton, américain, canadien, australien, anglais, écossais, gallois, et bien d'autres encore. L'émission englobe également des sous-genres comme le folk rock, le bluegrass et l'Americana, pour offrir un panorama complet et varié de ce que la "musique folk" peut représenter aujourd'hui. À travers une sélection artisanale de titres, Eric Cooper plonge dans l'héritage des classiques des années 60 à nos jours, tout en mettant en avant les voix récentes qui apportent un souffle nouveau à la scène folk. Cette dualité entre modernité et tradition est l'essence même de l'émission : elle permet à la fois de rendre hommage aux racines tout en explorant les nouvelles tendances du genre. La diversité des styles et des artistes proposés est l'un des atouts majeurs de "La Croisière Folk". Pour Eric Cooper, l'objectif est clair : jouer de la « bonne musique », sans s'encombrer des étiquettes ou des genres. Cette approche ouverte permet aux auditeurs non initiés de découvrir le folk sous toutes ses coutures, tout en satisfaisant les amateurs les plus exigeants.

Des moments forts et des rendez-vous incontournables

L'émission ne se contente pas de diffuser des chansons, elle offre une véritable expérience musicale à ses auditeurs. Parmi les rendez-vous réguliers, la chronique « 1 2 3 » permet de découvrir ou redécouvrir un album à travers trois de ses titres phares. Cette séquence met autant en lumière les nouveautés que des albums plus anciens qui méritent d'être remis à l'honneur. Un autre point fort de *La Croisière Folk* est sa programmation bimensuelle consacrée aux artistes féminins. Deux fois par mois, Eric Cooper met en avant une programmation entièrement féminine, afin de célébrer la contribution essentielle des femmes dans l'histoire et l'actualité de la musique folk. En plus de la musique, l'émission offre une pause poétique avec la diffusion d'un poème ou d'une fable de Jean de La Fontaine lors de chaque épisode. Ces interludes apportent une touche de profondeur et de réflexion, et permettent d'enrichir l'expérience auditive des auditeurs.

Une audience fidèle et intergénérationnelle

L'audience de "La Croisière Folk" reflète bien l'universalité de la musique folk. Composée d'auditeurs âgés de 30 à 60 ans, l'émission séduit autant les passionnés de longue date que les nouveaux amateurs qui cherchent à explorer cet univers musical foisonnant. La diversité de la programmation et la qualité des sélections attirent une audience variée, curieuse d'en apprendre plus sur les différentes facettes du folk et ses multiples interprétations. L'un des aspects les plus remarquables de l'émission est son accessibilité. *La Croisière Folk* est disponible gratuitement pour toutes les radios qui en font la demande, permettant ainsi à un large public de profiter de

cette programmation riche et recherchée. Cette ouverture reflète l'esprit même du folk : une musique qui se partage, qui traverse les frontières et qui évolue au contact de ceux qui l'écoutent et la transmettent.

Un avenir prometteur pour “La Croisière Folk”

Depuis ses débuts en 2019, “La Croisière Folk” a su se construire une place de choix dans le paysage radiophonique. L'émission, avec son approche éclectique et passionnée, continue de grandir et de conquérir de nouveaux auditeurs. Eric Cooper, en tant que créateur et animateur, met un point d'honneur à proposer une émission à la fois accessible et pointue, où chaque morceau, chaque chronique, chaque choix artistique est le fruit d'une véritable réflexion et d'un amour pour la musique. Dans un monde où les genres musicaux évoluent et se mélangeant, “La Croisière Folk” se positionne comme un espace d'exploration et de célébration des musiques traditionnelles et contemporaines. Pour les passionnés de folk comme pour les néophytes, chaque émission est une invitation à découvrir, à voyager et à apprécier la richesse inépuisable de cette musique intemporelle.

Pour écouter les podcasts de La Croisière Folk, suivez ce lien => <https://hearthis.at/la-croisiere-folk/>

Pour contacter L'émission => lacroisierefolk@yahoo.com

Le Facebook de l'émission => <https://www.facebook.com/Lacroisierefolk/>

