



ROBOT DE CUISINE MULTIFUNCTIONNEL

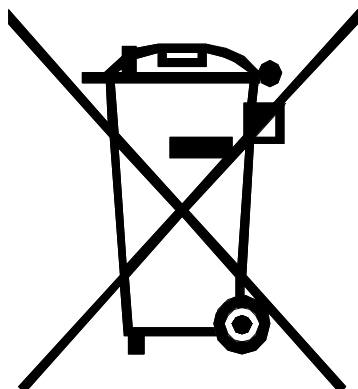
MODELE : *Robusta*

ROHS

CE



MISE AU REBUT FAVORABLE A L'ENVIRONNEMENT



ATTENTION:

- Vous ne devez pas vous débarrasser de cet appareil avec vos déchets ménagers.
- Un système de collecte sélective pour ce type de produit est mis en place par les communes, vous devez vous renseigner auprès de votre mairie afin d'en connaître les emplacements.

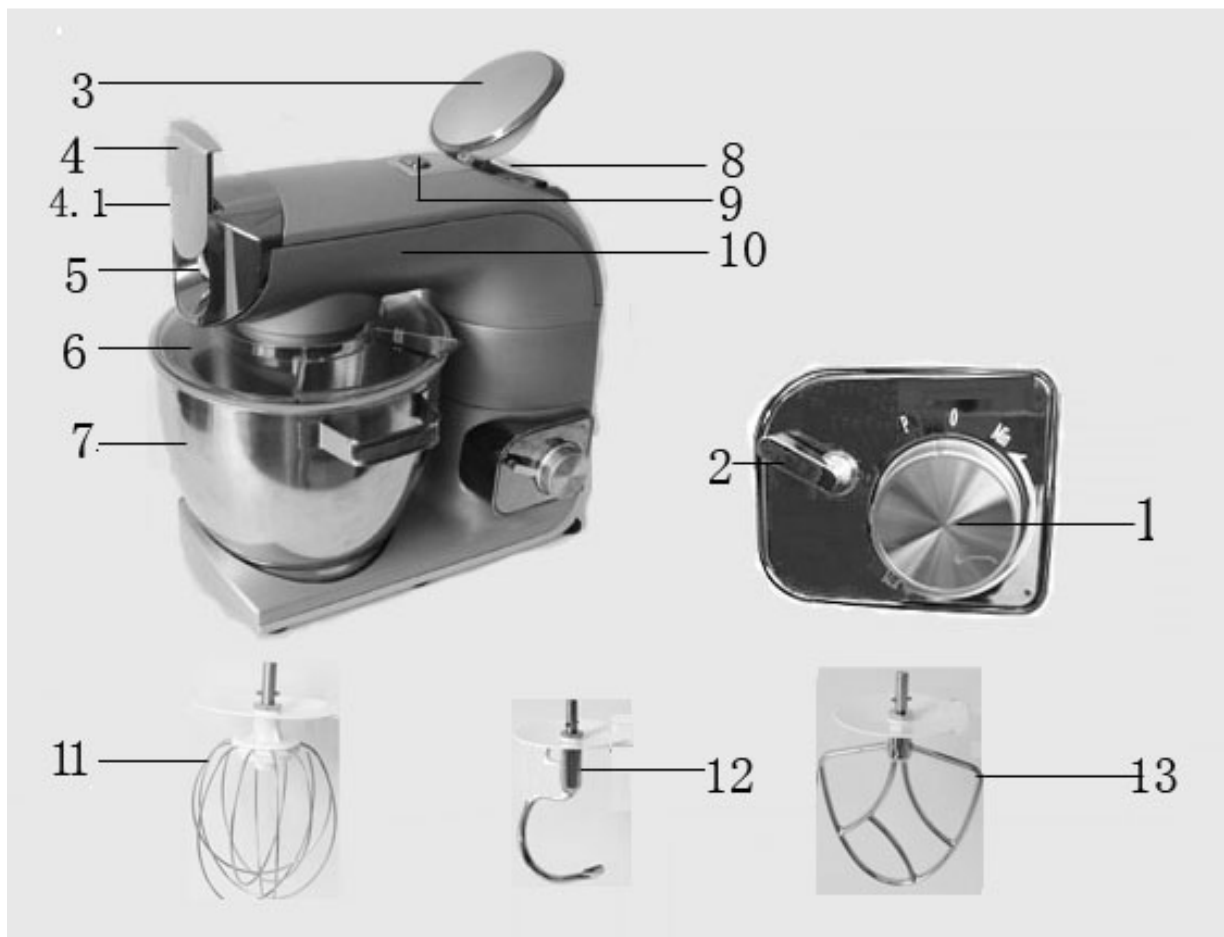
En effet, les produits électriques et électroniques contiennent des substances dangereuses qui ont des effets néfastes sur l'environnement ou la santé humaine et doivent être recyclé



Instructions de sécurité

1. Lire soigneusement les instructions avant d'utiliser votre appareil.
2. Arrêter l'appareil avant d'installer ou de retirer un accessoire.
3. Maintenir les doigts à l'écart des éléments mobiles et des ouvertures pour accessoires.
4. S'assurer toujours que les éléments et revêtements démontables sont solidement fixés avant d'utiliser les accessoires de confection de pâtes.
5. N'employer l'appareil que pour les usages domestiques ; le fabricant n'acceptera aucune responsabilité si l'appareil est soumis à une utilisation non appropriée ou si ces instructions ne sont pas respectées.
6. Ne jamais laisser fonctionner l'appareil sans surveillance, en particulier en présence d'enfants ou de personnes handicapées.
7. **Vérifier que la tension nominale de l'appareil s'adapte réellement à celle de votre système électrique.**
Une quelconque erreur de raccordement annulerait la garantie.
8. L'appareil doit être branché sur une prise électrique mise à la masse.
9. S'il est nécessaire que vous utilisiez un cordon prolongateur, celui-ci doit être mis à la masse et vous devez vous assurer que personne ne peut s'y prendre les pieds
10. Débrancher l'appareil dès que vous avez fini de l'utiliser et quand vous le nettoyez.
11. Ne pas utiliser votre équipement ou votre appareil s'il a été endommagé. Vous devez entrer en relation avec un centre de maintenance approuvé.
12. Tout travail sur l'appareil autre que l'entretien normal et le nettoyage par le client doivent être exécutés par un centre de maintenance approuvé.
13. Ne pas immerger l'appareil, le cordon d'alimentation ou la fiche dans de l'eau ni dans tout autre liquide.
14. Ne pas laisser pendre le cordon d'alimentation à la portée des enfants, venir au voisinage avec les éléments chauds de votre appareil ou en contact avec ceux-ci, une autre source de chaleur ou un quelconque bord aigu.

15. Si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, ne pas utiliser votre appareil. Pour éviter tout risque, ils doivent être remplacés par un centre de maintenance approuvé dont la liste figure sur le site www.robusta.fr rubrique SAV.
16. Ne jamais placer un accessoire quelconque contenant du métal dans un four à microondes.
17. Mettre l'appareil à l'arrêt et le débrancher de l'alimentation avant de changer des accessoires ou de vous approcher d'éléments qui sont mobiles en utilisation.
18. Ne pas toucher le fouet, la lame du mixer ou le crochet de pétrissage pendant que l'appareil est en fonctionnement.
19. N'utiliser qu'un seul accessoire à la fois.
20. Ne pas faire fonctionner l'appareil plus de 10 minutes à chaque fois. Attendre 30 minutes avant de l'utiliser à nouveau.
- 21. Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé sans assistance ou supervision par des enfants ni d'autres personnes si les capacités physiques, sensorielles ou mentales de celles-ci ne leur permettent pas de l'utiliser en toute sécurité.**
22. Les enfants doivent être surveillés afin de s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.



Description

1. Commutateur de commande de vitesse
2. Bouton de libration de la tête multifonctions

3. Capot
4. Capot amovible pour la sortie d'entraînement du hachoir
- 4.1 Bouton de libération du carter de coupe
5. Sortie d'entraînement du hachoir
6. Couvercle de bol
7. Bol en acier inox
8. Prise d'alimentation du mélangeur
9. Bouton de libération du capot 3
10. Tête multifonctions
11. Fouet
12. Crochet de pétrissage
13. Lame de mixer

Accessoires vendus séparément

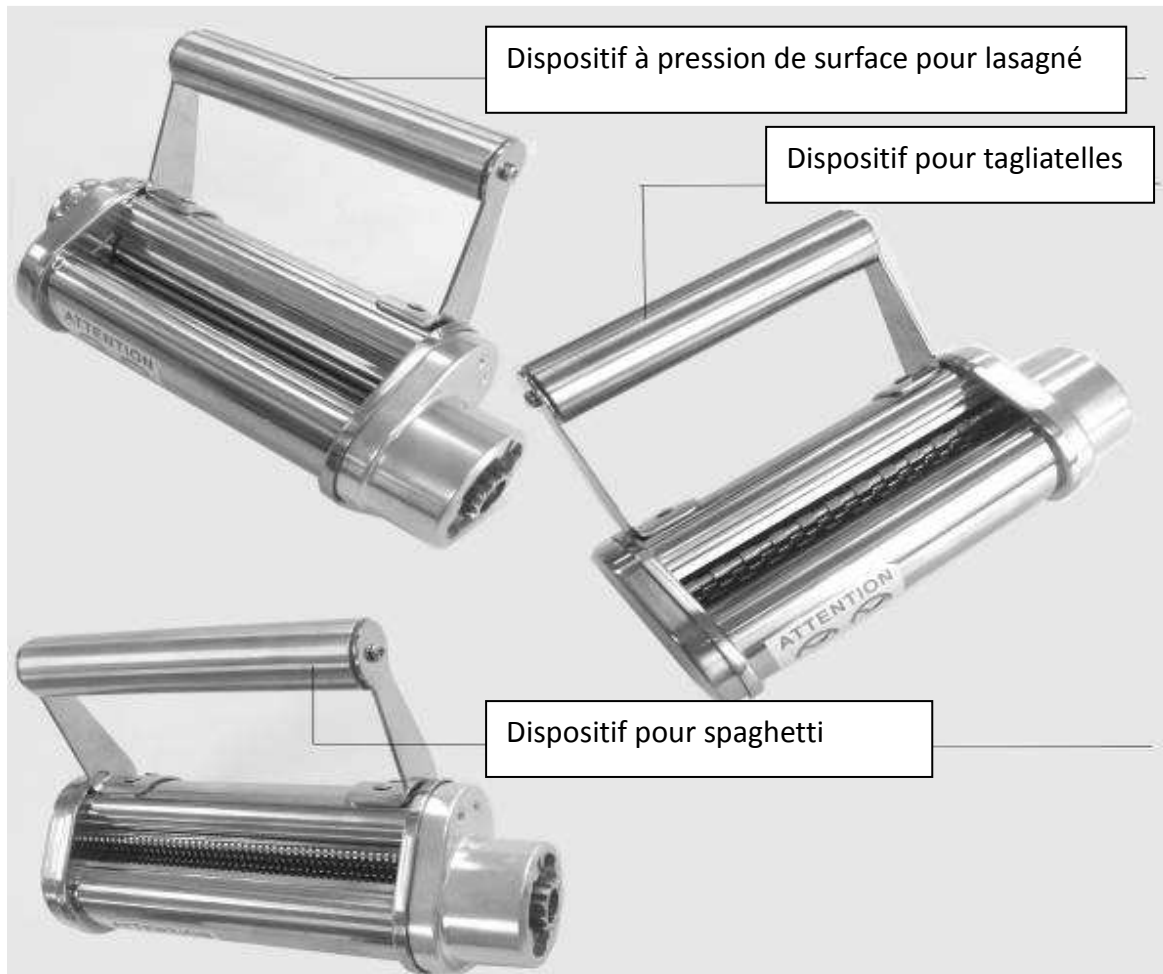


Description

14. Disque de broyage fin
15. Disque de broyage moyen
16. Arbre de vis sans fin
17. Lame de coupe
18. Disque de broyage gros
19. Bague fileté
20. Pousseur

- 21. Plateau
- 22. Carter de coupe
- 23. Couvercle de récipient
- 24. Récipient en verre
- 25. Lame
- 26. Support de lame

Accessoires vendus séparément



Utilisation de votre appareil

◆ REGLAGE DE LA HAUTEUR DE VOS ACCESSOIRES.

(Voir figure A)

Vos accessoires sont équipés d'un système de réglage de la hauteur au-dessus du fond du bol en vue de l'obtention de résultats optimaux.

1. Appuyer sur le levier de libération (2) de la tête multifonctions et insérer la lame du mixer, le crochet de pétrissage ou le fouet.

2. Maintenir l'accessoire en position.
3. Abaisser la tête de l'accessoire (10) en appuyant sur le bouton (2) jusqu'à ce que vous entendiez un "clic".
4. Régler la hauteur en faisant tourner l'arbre : régler les accessoires dans la position idéale.
5. Relever à nouveau la tête de l'appareil et maintenir en position la lame du mixer, le crochet ou le fouet.
6. Avant d'utiliser l'appareil pour la première fois, nettoyer tous les éléments de l'appareil à l'eau savonneuse, rincer et sécher.
7. Placer l'appareil sur une surface plane, propre et sèche et brancher ensuite votre appareil.



◆ **MELANGER/PETRIR/BATTRE/EMULSIFIER/FOUETTER**
(Voir figure B).



En fonction de la nature des ingrédients, on peut utiliser le bol (7) et son couvercle pour préparer jusqu'à 2 kg de pâte.

1. Appuyer sur le bouton (2) afin de libérer la tête multifonctions (10) et amener celle-ci en position verticale.
2. Placer le bol (7) sur l'appareil en le faisant tourner jusqu'à ce qu'il se verrouille en position et y introduire les ingrédients. selon les poids qui sont indiqués dans la fonction de pesée (voir figure B).
3. Placer le couvercle sur la tête avec l'orifice de remplissage sur l'avant de l'appareil (voir figure B).
4. Placer l'accessoire désiré (11,12,13) dans la sortie de délivrance d'énergie, en poussant l'accessoire en position et le faire tourner d'un quart de tour vers vous afin de le verrouiller.
5. Abaisser la tête multifonctions de l'appareil en position horizontale et appuyer à nouveau sur le bouton (vous devez entendre un "clic").
6. Au cours de la préparation, vous pouvez ajouter des ingrédients par l'orifice du couvercle.
7. Pour arrêter l'appareil, ramener le bouton (1) à 0.

◆ **HOMOGENEISATION/MELANGE**
(Voir figure C).

En fonction de la nature des ingrédients, on peut utiliser le mélangeur « blender vendu séparément » pour préparer jusqu'à 1,4 litre de mélange.

Assemblage et ajustage de l'accessoire.



1. Monter l'ensemble des lames sur le joint d'étanchéité et le verrouiller en le faisant tourner d'un quart de tour dans le fond du récipient (le récipient doit être vertical).
2. Abaisser la tête multifonctions de l'appareil (10) en position horizontale et appuyer à nouveau sur le bouton (2) (vous devez entendre un "clac").
3. Appuyer sur le bouton (9) afin d'ouvrir le couvercle.
4. Vérifier que l'appareil est dans une position bien stable avant de fermer le mélangeur assemblé.
5. Adapter le mélangeur assemblé en position en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.
6. Placer les ingrédients dans le récipient du mélangeur, selon les poids qui sont indiqués dans la fonction de pesée et adapter ensuite le couvercle muni du bouchon de mesure.

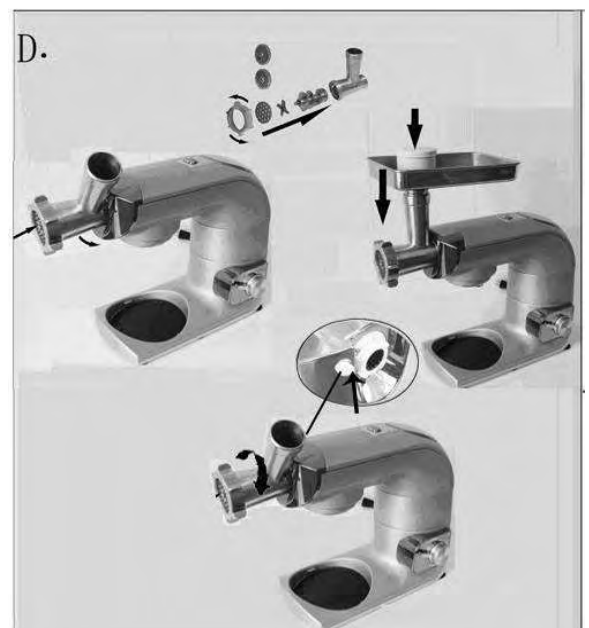
Attention : Ne pas faire tourner le mélangeur pendant plus d'une minute s'il est vide.

◆ HACHOIR A VIANDE (SELON LE MODELE D)

(Voir figure D).

Assemblage et ajustage de l'accessoire..

1. Saisir le corps (carter de coupe 22) par le tube d'alimentation, avec l'ouverture la plus grande orientée vers le haut.
2. Insérer l'arbre de vis sans fin 16 (les goupilles d'entraînement d'abord) dans le carter de coupe 22. Monter la lame de coupe 17 sur l'arbre avec les bords de coupe orientés vers le haut.
3. Placer la plaque perforée au-dessus des lames en s'assurant que les deux tenons s'adaptent dans les deux découpes ménagées dans le corps (voir la figure D).
4. Visser à fond l'écrou du chapeau de la bague filetée en position sur le corps.
5. Vérifier l'assemblage, l'arbre ne doit pas avoir de



jeu ni pouvoir tourner librement.

6. Amener la tête multifonctions en position horizontale (vous devez entendre un "clic").
7. Amener l'accessoire de hachage assemble, incliné dans votre direction, vers l'orifice de sortie et l'engager à fond. Ramener le tube d'alimentation en le tournant vers l'arrière jusqu'à ce qu'il s'arrête.
8. Placer le plateau amovible sur le tube d'alimentation.

ATTENTION :

1. **Quand vous démontez le corps (carter de coupe 22), vous devez appuyer sur le bouton (bouton de libération pour le carter de coupe, voir la flèche de la figure D).**
2. **Insérer les morceaux de viande morceau par morceau dans le tube d'alimentation à l'aide du poussoir. Ne jamais pousser la viande avec les doigts ou un autre instrument quelconque.**

L'ACCESSOIRE DE CONFECTION DE PATES (vendu séparément)

POUR L'ASSEMBLER

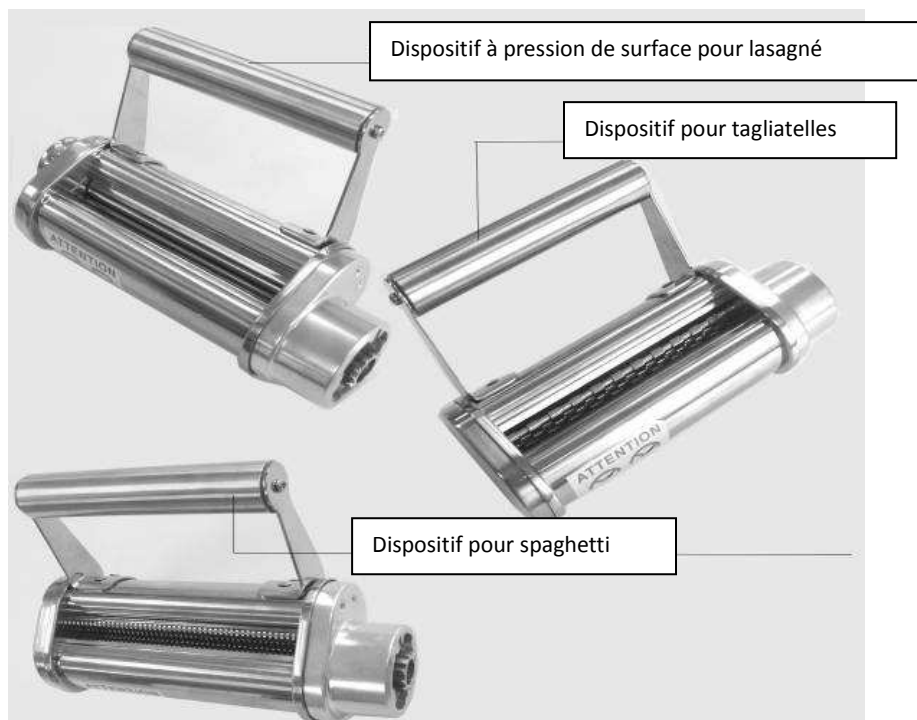
1. Pour retirer le couvercle amovible de la prise d'entraînement du hachoir (4), faire glisser le cliquet et ensuite tirer vers l'extérieur.
2. Tenir l'accessoire d'une main et appuyer de l'autre main sur le bouton de libération, puis insérer l'accessoire dans la sortie d'entraînement et faire tourner jusqu'à ce que l'entraînement s'encliquette en position. Vous pouvez devoir tourner dans les deux sens ; quand l'entraînement est engagé, faire tourner l'accessoire de façon à ce que la goupille soit en position verticale, puis engager la goupille dans la fente (voir figure 1).
3. Libérer le cliquet.

UTILISATION DE VOTRE MACHINE A PATES

1. Confectionner votre préparation pour pâte en se conformant à l'une des recettes de pâte fournies.
2. Mettre le bouton de réglage placé sur le côté de l'accessoire de confection de pâtes en position 1 en tirant le bouton vers l'extérieur et en le faisant tourner.
3. Aplatir un élément de pâte et saupoudrer un peu de farine entre les rouleaux.
4. Régler le robot de cuisine à la vitesse 1 (vous allez voir tourner les rouleaux).
5. Faire passer l'élément de pâte entre les rouleaux jusqu'à obtention d'une surface lisse, (le fait de plier la pâte en deux selon sa largeur ou sa longueur entre les rouleaux vous aidera à y parvenir).
6. Faire passer progressivement le réglage de 1 à 9, en faisant passer à nouveau chaque fois la pâte dans l'accessoire afin de parvenir à l'épaisseur désirée ; l'emploi des réglages 5 à 7 est recommandé pour l'épaisseur des pâtes.
7. Découper les pâtes aplaties en éléments désirés / utilisables, utiliser comme nécessaire.

Attention : Quand vous utilisez votre accessoire de confection de pâtes, le commutateur de commande de vitesse vous permet de choisir de 3 à 4 vitesses.

Utilisation d'un accessoire additionnel



1. Pour utiliser ces accessoires, vous devez avoir fait passer d'abord les pâtes entre les rouleaux au moyen de l'accessoire de confection de pâtes (dispositif à pression de surface pour nouilles), (voir figure 2)
2. Pour monter l'un quelconque des autres accessoires additionnels disponibles, se conformer aux instructions d'assemblage.
3. Faire passer la préparation aplatie dans l'accessoire de confection de pâtes ; les différentes lames vont trancher les pâtes et créer différentes sortes de pâtes.
4. Les pâtes peuvent attendre jusqu'à 4 heures avant d'être cuites..

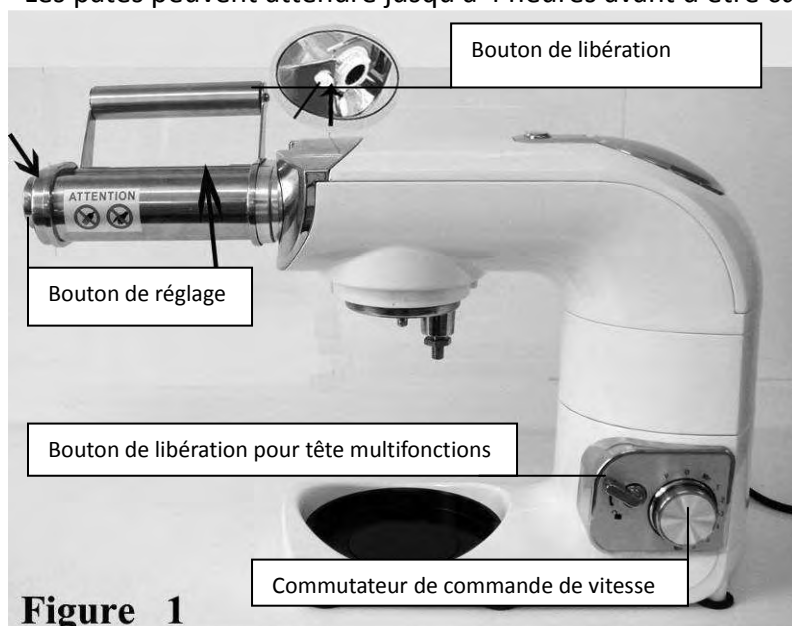


Figure 1



Nettoyage

1. Débrancher l'appareil.
2. Ne jamais immerger le moteur dans l'eau ni le faire passer sous l'eau du robinet ; l'essuyer avec un chiffon doux sec ou légèrement humide.
3. Pour que le nettoyage soit plus facile, rincer les accessoires après utilisation. Démontez complètement l'accessoire de mixer. Manipuler les lames avec précaution, du fait que certaines peuvent avoir des bords tranchants.
4. Laver, rincer et sécher les accessoires qui peuvent aller au lave-vaisselle, à l'exception des éléments métalliques du corps de l'accessoire de hachage, du disque de broyage fin (14), du disque de broyage moyen (15), de l'arbre de vis sans fin (16), du disque de broyage gros (18) et de la bague fileté (19).
5. Il est nécessaire de maintenir graissés les disques de broyage et les lames. Les passer à l'huile cuisson après chaque utilisation.
6. Si vos accessoires sont décolorés par des aliments (carottes, oranges, etc), les frotter doucement à l'aide d'un chiffon de cuisine trempé dans de l'huile de cuisson et les nettoyer ensuite d'une manière classique.
7. Ensemble mélangeur : verser de l'eau très chaude avec quelques gouttes de produit de lavage dans le récipient du mélangeur. Fermer le couvercle. Le placer sur l'appareil et donner quelques impulsions. Enlever le mélangeur, le rincer sous l'eau du robinet et le sécher la tête en bas. Pour le nettoyage de résidus plus difficiles, en particulier de préparations plus épaisses, on peut démonter l'ensemble écrou / lames du fond du récipient. Pour ce faire, placer le récipient vide la tête en bas sur une surface plane, libérer l'ensemble lames / écrou au moyen d'un quart de tour et extraire le joint d'étanchéité avec précaution.

ATTENTION :

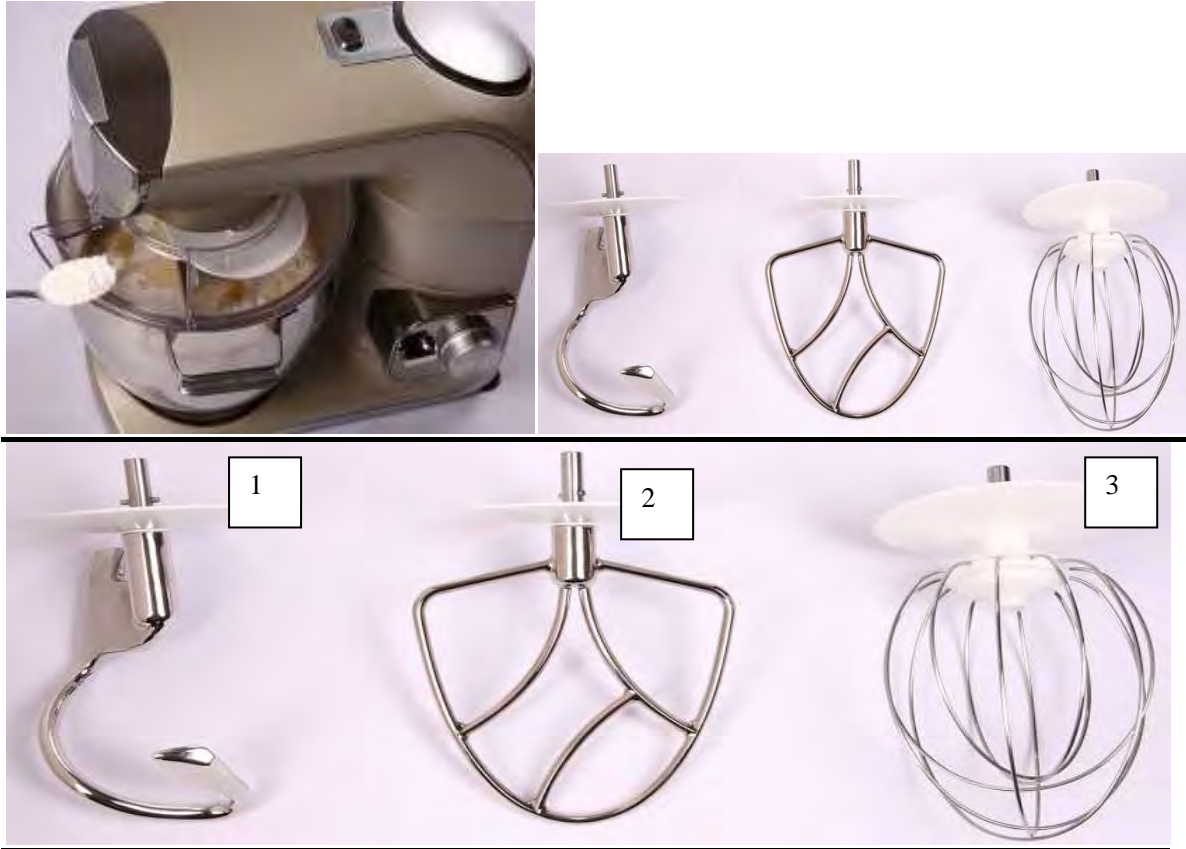
Ne pas mettre l'accessoire de confection de pâtes au lave-vaisselle ; le nettoyer en l'essuyant avec un chiffon humide et ne pas l'immerger dans l'eau.

Produit de base



couleur rouge :	code barre : 376 014 303 135 0
couleur jaune :	code barre : 376 014 303 134 3
couleur blanche :	code barre : 376 014 303 133 6
couleur argent :	code barre : 376 014 303 132 9

contenance : bol 5,5 L inox avec poignée, couvercle anti projection, batteur, crochet de pétrissage & fouet



1. **-Le crochet:** pour préparer toutes les pâtes levées (pâte à pain, pizza, brioche..).
2. **Le batteur:** pour préparer les pâtes feuilletées, brisées ou sablées, les pâtes à gâteaux, à biscuits etc...
3. **Le fouet:** pour battre les blancs en neige et fouetter la crème, battre en mousse le beurre et la crème, mélanger les pâtes à frire et à crêpes.

Accessoires vendus séparément

Boite N°1 code barre : 376 014 303 135 0
contenance : blender en verre

Que faire avec un blender ?

Purées de pommes de terre ou de légumes, pâte à crêpes, smoothies, potages, soupes, glace pilée pour vos cocktails et vos granités, milk-shake....



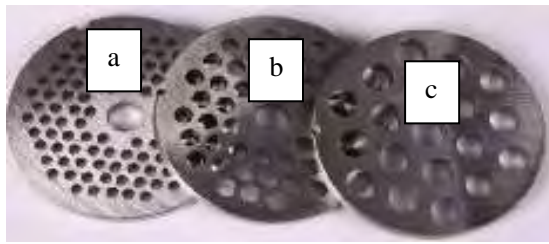
Sert à la préparation de recettes telles que milk-shakes, soupes, sauces, cocktails. Peut être utilisé pour piller la glace.

Boite N°2 code barre : 376 014 303 136 7

contenance :

- **hachoir**
- **kit pour cookies**
- **kit pour préparer et enfiler saucisses & merguez**
- **plateau collecteur**
- **kit trancheuse et râpes (pour râper et émincer)**
- **grills pour hachoir**
-





(a) fin (b) moyen (c) large



Boite N°3 code barre : 376 014 303 137 4
contenance : pasta maker pour :

- tagliatelli
- lasagne
- spaghetti





- spaghetti



- tagliatelli



- lasagne





Confection des saucisses

1. Hacher la viande.

Insérer l'arbre de vis sans fin dans le carter de coupe, en commençant par l'extrémité en plastique.

Placer le séparateur dans le carter de coupe.

Placer le cornet à saucisse sur le carter de coupe et visser la bague sur le carter de coupe.

(S'assurer que les nervures du séparateur s'adaptent avec les saillies de la tête du hachoir).

2. Fixer le carter de coupe à l'unité moteur.

3. Placer le plateau sur la partie verticale du carter de coupe.

4. L'appareil est maintenant prêt à confectionner des saucisses.

Confection des saucisses :

Mettre les ingrédients dans le plateau.. Utiliser le pousseeur pour pousser doucement la viande dans le carter de coupe.

◆ Placer la peau de saucisse dans de l'eau tiède pendant 10 minutes. Ensuite, glisser la peau humide sur le cornet à saucisse. Pousser la viande hachée (assaisonnée) dans le carter de coupe. Si la chair se colle sur le carter de coupe, humidifier celui-ci avec un peu d'eau.



Confection de cookies

1. Insérer l'arbre de vis sans fin dans le carter de coupe, en commençant par l'extrémité en plastique.

Placer la fixation de la machine à façonner dans le carter de coupe. Placer le gabarit sur le carter de coupe et visser la bague sur le carter de coupe.

(S'assurer que les nervures du séparateur s'adaptent avec les saillies de la tête du hachoir).

2. Fixer le carter de coupe à l'unité moteur..

3. Placer le plateau sur la partie verticale du carter de coupe.

4. L'appareil est maintenant prêt à confectionner des cookies.

Confection de cookies :

Choix en quatre styles de cookies. Permet de réaliser des petites biscuits de différentes formes (étoile, chichi...)





Confection de kebab

1. Insérer l'arbre de vis sans fin dans le carter de coupe, en commençant par l'extrémité en plastique.

Placer le cône dans le carter de coupe.

Placer le gabarit sur le carter de coupe et visser la bague sur le carter de coupe.

(S'assurer que les nervures du séparateur s'adaptent avec les saillies de la tête du hachoir).



2. Fixer le carter de coupe à l'unité moteur..

3. Placer le plateau sur la partie verticale du carter de coupe.

2. L'appareil est maintenant prêt à confectionner des kebabs



Confection de kebab :

Mettre le mélange préparé pour le kebab dans l'appareil de confection de kebab. Couper le cylindre creux continu selon les longueurs désirées par l'utilisateur.

◆ Le kebab est un plat traditionnel du Moyen Orient composé principalement d'agneau et de boulgour qui sont hachés ensemble afin de constituer une pâte ; on extrude le mélange dans l'appareil de confection de kebab et on le coupe selon de courtes longueurs. On peut alors farcir les tubes avec un mélange de viande hachée, en pincer les extrémités et les faire frire ensuite.





Trancheuse

Insérer la lame de tranchage (ou bien de la trancheuse en tranches fines ou de la trancheuse en tranches épaisses) dans le carter de coupe.

Fixer le carter de coupe à l'unité moteur..



L'appareil est maintenant prêt à trancher.

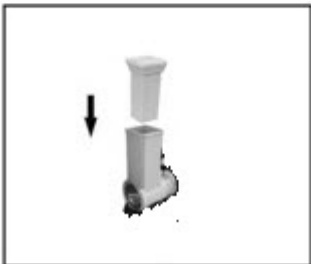
Tranchage

Couper la pomme de terre ou un autre légume de façon à en faire des morceaux dont la taille soit adaptée au carter de coupe.

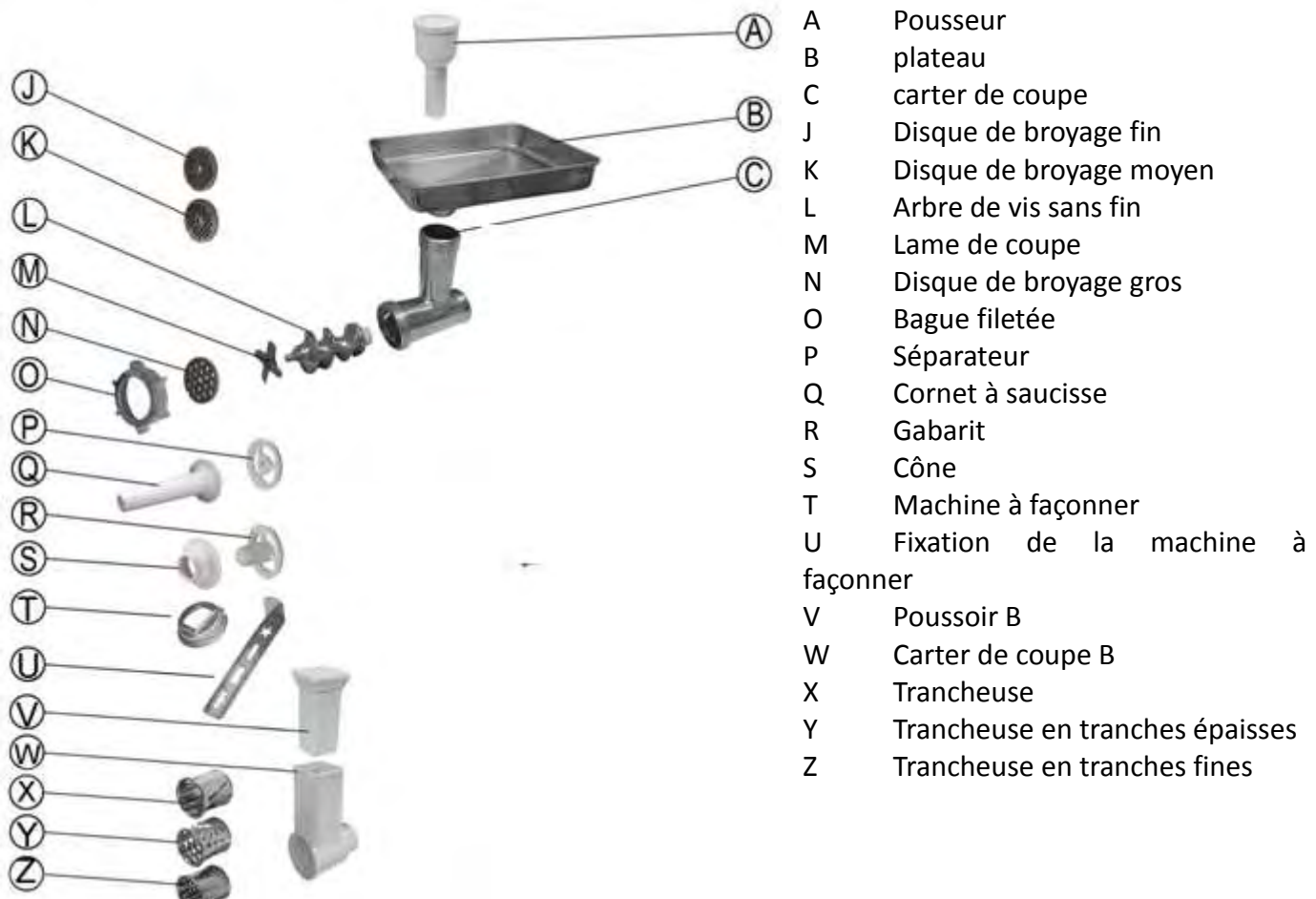
Choisir entre les différents types de lames en fonction des besoins.

Placer les morceaux dans le carter de coupe et appuyer doucement à l'aide du poussoir A.

(Nota : Ne jamais appuyer avec les doigts).



NOM DES COMPOSANTS



Recettes

Les recettes dans ce manuel sont données à titre indicatif « en bonus ». Certaines d'entre elles ne nécessitent pas l'utilisation de cet appareil.

Nous avons sélectionné les recettes des cuisines traditionnelles :

1. cuisine du monde :

- .CUISINE ALGERIENNE
- CUISINE ANTILLAISE
- CUISINE BRESILIENNE
 - CUISINE CHINOISE
- CUISINE ESPAGNOLE
 - CUISINE GRECQUE
 - CUISINE INDIENNE
- CUISINE ISRAELIENNE
- CUISINE ITALIENNE
- CUISINE JAPONAISE
- CUISINE LIBANAISE
- CUISINE THAILANDAISE
- CUISINE TUNISIENNE
 - CUISINE TURQUE

2. recettes traditionnelles :

- MAYONNAISE
 - PATES
- RECETTES POUR BLENDER
 -

1-cuisine du monde :

CUISINE ALGERIENNE

1-GALETTE ALGERIENNE

INGREDIENTS pour 4 personnes

500 g de farine de froment

2 cuil à café de sel

1/2 cuil à café de paprika

3/4 cuil à café de cumin

1 cube de levure fraîche

4 cuil à soupe d'huile d'olive

farine pour le plan de travail

5 cuil à soupe de lait

50 g de graines de sésame

Tamisez la farine, saupoudrez par dessus le sel et les épices. Emiettez la levure, puis répartissez-la sur la farine. Versez 30 cl d'eau tiède sur le mélange.

Pétrissez le tout au batteur électrique jusqu'à obtenir une pâte homogène. Couvrez celle-ci d'un linge et laissez reposer 35 min à température ambiante. Le pâton doit avoir doublé de volume.

Frottez-vous les mains avec environ 3 cuil à soupe d'huile d'olive et pétrissez vigoureusement la pâte avec les mains. Divisez-la ensuite en 6 portions égales, puis formez une boule avec chaque portion.

4) Sur le plan de travail fariné, abaissez chaque boule de façon à obtenir des galettes d'environ 15 cm de diamètre. Préchauffez le four à 250°C (th 8-9). Graissez 2 plaques à l'huile d'olive, disposez les galettes dessus.

5) Avec les dents d'une fourchette, piquez huit fois chaque galette. Humectez la surface avec du lait et parsemez de graines de sésame. Laissez reposer les galettes 15 min, puis faites-les cuire au four 15 à 20 min.

2-PAIN TRADITIONNEL

1 kg de semouline
1c à café de sel
1c à soupe rase de levure de bière
3 œufs durs
Eau
Levain (khemira) " préparé la veille "
1 jaune d'œuf pour décorer.

Dans un plat, versez la semouline, faites une fontaine et incorporez le levain et le sel.

Arrosez d'eau et pétrissez avec les paumes des mains.

Au début, travaillez une pâte dure.

Ajoutez la levure de bière délayée dans un peu d'eau tiède et saupoudrée d'une cuillère à soupe de sucre.

Travaillez la pâte en ajoutant de l'eau jusqu'à ce qu'elle devienne élastique et maniable.

Formez des galettes et disposez les sur une plaque saupoudrée de semouline.

Décorez les avec des œufs durs en les fixant par des bandelettes de pâte puis couvrez les et laissez les lever dans un endroit tiède.

Badigeonnez les galettes d'un jaune d'œufs et saupoudrez-les dessus de graines d'anis (sanoudje) faites les cuire au four.

3-CHORBA (soupe)

250 gr de viande d'agneau
1 poignée de pois chiches trempés la veille
2 carottes
2 petites pommes de terre

2 branches de céleri
3 belles tomates
1 bouquet de coriandre
1 oignon
1 verre de vermicelle
1 cuillère à soupe d'huile
1 cuillère à café de sel
1/2 cuillère à café de poivre noir.

Epluchez et coupez en petits dés les légumes, sauf les tomates.

Dans une marmite déposez la viande et les légumes coupés en petits dés (sauf les tomates), la coriandre et l'oignon hachés, l'huile, le sel et le poivre noir. Recouvrez de deux litres d'eau, ajoutez les pois chiches et portez à ébullition.

Retirez le pédoncule des tomates, les laver puis les plonger pendant 1 mn dans de l'eau bouillante, avant de les peler. Ecrasez la pulpe à la fourchette dans un bol. Versez dans la marmite et mélangez. Couvrez et laissez cuire à feu moyen pendant 60 mn.

Dix minutes avant de servir, jetez le vermicelle en pluie. Couvrez aux 3/4 et laissez cuire. Saupoudrez de coriandre hachée et servir aussitôt.

4-Brick à la purée de pomme de terre

1kg de pommes de terre.
1/2 litre de lait.
1 douzaine de feuilles de Dioul *
50g de beurre.
Poivre.
Sel.
De l'huile pour friture

Tout d'abord, choisir des pommes de terre farineuses, les éplucher, les laver et les couper en quartiers. Ensuite faire cuire une vingtaine de minutes dans de l'eau salée, puis les retirer et les égoutter.

Ensuite, les passer à la moulinette avec le lait comme pour une purée ordinaire. Mélanger le beurre et laisser refroidir. Entre-temps, préparer les feuilles de dioul, plier les deux extrémités vers le milieu.

Déposer une cuillère à soupe de farce sur la feuille et faire des rectangles. Frire dans de l'huile très chaude et dorer les deux faces.

Servir avec des tranches de citron et du persil frais.

5-Dzir Yates

Pour la pâte :

1 kg de farine
250 g de margarine ramollie
Eau de fleur d'oranger
1 paquet de sucre vanillé

farce :

1 kg d'amandes + 700 g de sucre (moulus ensemble)
zeste de 3 citrons
1 paquet de sucre vanillé
5 à 7 œufs

Garniture :

Miel
Amandes entières

Dans une terrine, versez la farine, ajoutez la margarine ramollie et la vanille. Travaillez comme pour une pâte sablée. Mouillez avec l'eau de fleur d'oranger et un verre d'eau, jusqu'à obtention d'une pâte ferme et lisse. Laissez reposer

Entre temps, préparez la farce en mélangeant les amandes et le sucre (moulus ensemble) avec le zeste des citrons, la vanille et les œufs. Formez des boules de la grosseur d'un jaune d'œuf et laissez reposer

Reprenez la pâte, étalez-la au rouleau à pâtisserie, ensuite passez-la à la machine Coupez des cercles que vous placerez dans des moules à Dziryates. Déposez une boule de farce dans chaque moule. A l'aide d'un couteau, dessinez des fleurs et incrustez au milieu une amande. Disposez les gâteaux sur une plaque farinée. Faites cuire à feu moyen pendant 20 minutes, dans un four préalablement préchauffé. Les gâteaux seront cuits lorsqu'ils auront une teinte dorée. Retirez du four et trempez dans du miel.

6-tajine kefta

700 g de bœuf haché
8 pommes de terre
800 g de tomates
3 oignons
3 œufs
6 tiges de coriandre
4 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de graines de cumin
1 c. à café de cannelle en poudre
Sel
Poivre

Préparation

Epluchez 3 pommes de terre et faites-les cuire 30 min dans l'eau salée. Epluchez 2 oignons et émincez-les. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir doucement les oignons sans coloration. Gardez-les de côté.

Lavez et hachez la coriandre. Egouttez les pommes de terre et écrasez-les à la fourchette. Ajoutez, leur la viande hachée, la coriandre hachée, les oignons revenus et les œufs entiers. Salez et poivrez. Mélangez bien, puis formez de petites boulettes et réservez au frais. Pelez et

hachez l'oignon restant.

Retirez les pédoncules des tomates. Plongezles quelques secondes dans l'eau bouillante. Quand la peau se détache, égouttez et rafraîchissez-les, puis pelez et épépinez-les . Concassez-les. Pelez et coupez les 5 pommes de terre restantes en gros cubes. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile dans la sauteuse et faites-y revenir les oignons pendant 5 min à feu vif en remuant. Ajoutez les tomates concassées, un verre d'eau, les cubes de pommes de terre, le cumin et la cannelle. Baissez le feu. Salez et poivrez, mélangez bien et laissez cuire doucement à couvert pendant 20 min.

Ajoutez les boulettes de viande et poursuivez la cuisson à couvert pendant 15 min. Servez très chaud.

7-RECHTA

1 poulet moyen
1 paquet de rechta vendu dans le commerce
1 poignée de pois chiches trempés la veille et précuits
1 oignon
2 ou 3 navets
4 C. à soupe d'huile
½ C. à café de poivre noir
½ C. à café de cannelle
Sel

Préparation

Faites revenir le poulet en morceaux avec l'huile, l'oignon, le sel, le poivre et la cannelle.

Ajoutez ½ litre d'eau et laissez mijoter.

A mi-cuisson du poulet, ajoutez les pois chiches.

Après 15 minutes, ajoutez les navets et faites encore cuire en surveillant toujours le niveau d'eau.

Entre-temps, préparez la rechta : Mouillez puis ajoutez 1 C. à soupe d'huile et 1 C. à café de sel.

Malaxe le tout puis disposez dans un couscoussier beurré.

Une fois évaporé, retirez du couscoussier, disposez dans une terrine et beu

8-BASTILA AU POULET

Poulet
3 bols de persil haché
1 kg 1/2 d'oignon râpé
200 g de beurre
1/2 cuillerée à café de cannelle
1 cuillerée à café de poivre
1/2 cuillerée à café de safran naturel
8 œufs durs
300 g d'amandes mondées
frites et pilées, (facultatif)
1 verre de sucre

sel.

Ingrédients pour la Pastilla

Feuilles de brick

150 g de beurre

2 œufs battus

Cannelle

Sucre glace

Préparation

Placer le poulet en morceaux (préalablement nettoyé) et sans la peau dans la cocotte avec le persil, l'oignon, le beurre, le sel, le poivre, le safran, la cannelle et un peu de sucre.

Cuire à feu doux et rajouter un peu d'eau si nécessaire.

Retirer les morceaux de poulet lorsqu'ils sont cuits et laisser réduire la sauce en remuant jusqu'à ce que le liquide disparaisse.

Les désosser dans un saladier, mélanger les amandes au reste de sucre dans un autre saladier.

Découper les œufs durs en petits morceaux dans un troisième saladier. Mise en place de la pastilla

Beurrer le moule à pastilla (grande tourtière) puis disposer une première couche de feuilles (face lisse dessous) en les faisant chevaucher et en laissant déborder 1/3 à l'extérieur du cercle.

Poser quelques feuilles au centre pour consolider.

Etaler une couche de sauce, poser dessus des morceaux de poulet saupoudrés d'amandes sucrées et de miettes d'œufs.

Recouvrir de feuilles.

Recommencer l'opération jusqu'à épuisement de la farce. Rabattre par-dessus les feuilles qui dépassent, les coller à l'œuf battu puis couvrir à nouveau de feuilles (face lisse dessus) se chevauchant et débordant à l'extérieur.

Glisser ces feuilles par dessous comme on borde un lit.

Badigeonner de beurre ramolli et dorer à l'œuf.

Cuire à four moyen pendant 20 minutes.

Retourner alors la pastilla sur un grand plat puis la faire glisser dans le plat de cuisson, introduire dessous sans la briser quelques morceaux de beurre et mettre à dorer quelques minutes.

Faire glisser délicatement la pastilla sur le plat de service, décorer de croisillons de sucre glace et de cannelle.

9-ARTICHAUDS GRATINES

2 kg d'artichauts

500 g de viande de mouton en morceaux

1 poignée de pois chiches trempés la veille

2 cuillerées à soupe de beurre

2 cuillerées à soupe d'huile

1 gousse d'ail

1/2 cuillerée à café de cannelle

1 cuillerée à café de carvi

1 pincée de poivre noir
3 morceaux de pain ou le 1/3 d'une baguette (dure de préférence)
1 œuf, fromage râpé
1 cuillerée à café de levure chimique
1/2 citron
sel.

Préparation

Après avoir fait dorer la viande dans le beurre et l'huile, versez les artichauts découpés et bien nettoyés. Ajoutez l'eau et laissez cuire sans mijoter. Trempez le pain dans l'eau quelques minutes, écrasez-le bien dans la main pour en extraire toute l'eau, émiettez-le dans une assiette, ajoutez le fromage râpé, les œufs, la levure, 1/2 cuillerée à café de cannelle et 1/2 cuillerée à café de carvi, un peu de vinaigre et 1 petite pincée de sel, mélangez le tout. Mettez les artichauts et la viande déjà cuits dans un plat allant au four (réservez un peu de sauce pour arroser le plat à la fin). Versez dessus le mélange : pain, œuf, etc. Arrosez d'un peu de sauce, glissez au four moyen, arrosez de temps en temps de sauce, retirez du four lorsque le dessus est bien doré.

10-TAMINA

2 mesures de semoule moyenne
1 mesure de beurre
1 mesure de miel
1 pincée de cannelle
1 poignée d'amandes grillés

Préparation

Faire griller la semoule à petit feu dans un tadjine en fonte ou dans une poêle.
Remuer avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'elle prenne une teinte dorée.
Faire fondre dans une casserole le beurre et le miel.
Verser la semoule en pluie tout en remuant avec la cuillère.
Laisser cuire 5 minutes à petit feu sans cesser de remuer.
Verser le contenu dans un plat, saupoudrer de cannelle et décorer d'amandes grillées.
Laisser refroidir.

11-BEIGNETS DE SEMOULLE

4 oeufs.
1 paquet de levure.
25g d'amandes en poudre.
De la grosse semoule.
De l'huile pour friture.
1 bol de miel.
2cl d'eau de fleur d'oranger ou une goutte d'essence de rose.

Commencer par battre de façon énergique les oeufs et la levure pendant au moins 5 minutes.

Ajouter la poudre d'amandes ainsi que la semoule pour avoir une belle pâte à crêpe épaisse. Ensuite prendre à l'aide d'une cuillère en bois des petits paquets de pâte et les verser dans l'huile bien chaude.

Égoutter, puis tremper les beignets dans le miel fondu et parfumé selon le goûts avec de l'eau de fleur d'oranger

12-ghribia

3 mesures de farine;
1 mesure de sucre glace;
1 mesure d'huile

Mélanger tout les ingrédients en même temps puis faire un rouleau de pate et le couper en losanges. Pour la décoration saupoudrer un peu de cannelle sur chaque losange. les mettre sur un plateau a four pour les faire cuir jusqu'a se qu'il soit légèrement doré

13-BOUREK A LA VIANDE HACHEE

450 g de viande hachée
1 oignon
Persil hachée
4 gousses d ail
3 oeufs 1c/ S de l huile
Sel poivre
1 paquet de dioule

Dans une casserole faite revenir l oignon hachée et l'ail écrasé
Ajoutez la viande hachée, sel , poivre, persil et faites revenir une dizaine de minutes puis ajoutez les œufs mélanger et éteignez le feu et laissez refroidir
Prenez les feuilles de *bourek* étalez avec du fromage et disposez la farce au milieu, repliez la feuille sur la farce la tenir en serrant un peu et enrroulez en gardant cette forme de cigare
Disposez dans de l'huile très chaude du cote de la fermeture du cigare laissez dorer en petits morceaux, ajouter les 2 pomme de terre préalablement cuite dans l'eau et couper en petits dé. Saler, poivrer mettre un peu d'huile du citron mélanger, ajouter pour la décoration le thon les œufs couper en petits morceaux , le câpre, les olives et voila.

14-CHORBA FRIK

500g de viande de mouton
400g de tomates bien mûres
1 cuillerée à s de concentré de tomates
1 oignon moyen
4 branches de céleri
10 brins de coriandre
Quelques feuilles de menthe
1 cuillerée à s de smen

1 cuillerée à s d'huile
1 cuillerée à c de ras el hanout
¾ tasse de frik
150g de viande hachée
2 c à s de poudre de frik

Moudre le frik dans le robot, puis le passer au tamis fin afin d'extraire la poudre de frik
Couper la viande en petits morceaux, les mettre ensuite dans une marmite avec le smen, l'huile, l'oignon, le céleri, les branches de coriandre, les feuilles de menthe hachées finement, le sel, le poivre rouge et le ras el hanout
Faire revenir à feu doux modéré pendant quelques minutes en remuant à l'aide d'une cuillère en bois
Ajouter les tomates concassées et passées à la moulinette ainsi que le concentré de tomates dilué dans un verre d'eau chaude
Dès ébullition, verser en pluie le frik en remuant constamment avec une cuillère en bois
Laisser cuire à feu doux pendant 40 minutes
Mélanger la viande hachée avec une cuillère à s rase de poudre de frik, 2 cuillères à s de coriandre finement hachée, saler et poivrer
Façonner de petites boulettes puis les plonger dans la marmite et laisser cuire 10mn
Servir chaud dans des bols
Saupoudrer de coriandre finement hachée et accompagner de quartiers de citron

15-CHORBA

- 1 kg de collier d'agneau
- 1 grosse courgette
- 1 grosse pomme de terre
- 1 belle poignée d'haricots verts frais et ou de haricots plats
- 1 poignée de petits pois frais (gros)
- 1 gros oignon
- 1 poignée d'haricots coco (mis à tremper la veille)
- 1 boîte de tomate entière
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 1 bouquet de menthe fraîche
- sel et poivre
- huile d'olive

Couper tous les légumes en petit dés (la courgette, la pomme de terre, les haricots verts (en bâtonnets) et l'oignon). Ecosser les petits pois.

Sans un couscoussier, faire revenir dans l'huile d'olive la viande coupée en morceaux d'environ 4 cm et l'oignon coupé en petit morceaux.

Après que cela ait bien doré, saler, poivrer et ajouter les épices (ne pas laisser trop sur le feu car les épices peuvent brûler et donner un mauvais goût).

Rajouter les légumes et mouiller d'un litre d'eau, mettre le dessus du couscoussier (la

passoire) et mettre dans celle-ci la boîte de tomates entières.

Laisser cuire à feu doux une bonne heure; à moitié temps rajouter les herbes fraîches ciselées et la tomate.

A la fin de cuisson, il est possible de rajouter des petites pâtes (les langues d'oiseau sont les mieux adaptées; ce sont de petites pâtes ressemblant à des grains de riz long).

CUISINE ANTILLAISE

1-BOUDIN CREOLE

1 L de sang de porc
5 kg de pain
20 oignons-pays
15 branches de persil
5 branches de thym
2 cuillerées à café de bois d'Inde en poudre
4 cl d'huile
2 limes ou gros citrons
Lait ou eau
4 feuilles de bois d'Inde
Sel, poivre
1 piment
1 paquet de boyaux
Ficelle

Mettez de côté pour le bouillon : 5 oignons-pays, 5 branches de persil, le piment les feuilles de bois d'Inde

Faites tremper le pain coupé en morceaux dans le lait ou l'eau.

Lavez les boyaux dans de l'eau citronnée, retournez-les, rincez-les et mettez les à égoutter. Vérifiez s'ils ne sont pas percés, en insufflant de l'air.

Hachez finement les épices après les avoir lavées. Versez l'huile dans un large récipient, faites chauffer, versez-y les épices et faites-les revenir à feu doux, 10 à 15 minutes.

Pressez le pain afin de bien faire sortir toute l'eau ou le lait. Emiettez-le ou passez-le à la moulinette au-dessus du récipient contenant le sang. Mélangez avec les mains, ajoutez le sel, puis versez au fur et à mesure l'huile et les épices. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Ensachez les boyaux à l'aide d'un entonnoir : versez la farce dans l'entonnoir introduit au bout du boyau et, à l'aide d'un bâtonnet, faites couler la farce. (Évitez de trop remplir, sinon les boyaux risquent d'éclater à la cuisson.) Attachez les extrémités à l'aide de bouts ficelle

Pendant que vous remplissez les boyaux, faites bouillir 5 litre d'eau salée dans une grande

marmite avec l'Oignon-pays, le persil, les feuilles de bois d'Inde, le piment légèrement ciselé.

Baissez le feu, puis plongez successivement les boudins dans l'eau frémissante et laissez cuire à petit feu 30 minutes environ.

En piquant le boyau à l'aide d'une épingle, vérifiez la cuisson : s'il en sort du sang, le boudin n'est pas cuit, si c'est de l'huile, le boudin est prêt.

2-ACRAS DE MORUE

Pâte à acras : 200 g de farine

1 verre d'eau

2 gousses d'ail

1 pincée de bicarbonate de soude

1 Oignon-France

5 oignons pays (cives)

1 piment

Thym, Persil

200 g de Morue

Pâte à acras :

Battre la farine avec un fouet en incorporant au fur et à mesure l'eau afin d'éviter les grumeaux. Hacher finement l'oignon-France, l'ail, l'oignon-pays, le thym, le persil et le piment. Epicer à souhait.

Ajouter une pincée de bicarbonate de soude juste avant de faire cuire les acras. L'huile doit être très chaude.

Faire tremper la morue dans l'eau froide quelques heures afin de la dessaler. Puis la faire bouillir 30 minutes.

Laisser la refroidir, puis en retirer la peau et les arêtes.

Emiettez la et l'incorporer à votre pâte juste avant de faire cuire les acras.

3-RIZ CREOLE

250 g de riz

1 boîte de miettes de crabe (125 g)

1 petit ananas

15 cl d'eau

4 ou 5 oignons-pays (ou cives)

1 cuillerée à soupe d'huile

1 gousse d'ail

1 avocat

1 banane

2 cubes de bouillon de viande

1 citron vert

1 piment

Quelques brins de persil et de coriandre

Sel, poivre concassé

Faites cuire le riz dans de l'eau bouillante salée.

Entre temps, préparez la sauce créole : hachez finement les oignons-pays, la gousse d'ail, le persil et la coriandre.

Mettez-les dans un bol avec le jus et le zeste de citron vert, le piment, l'huile, du sel et du poivre concassé.

Faites fondre les cubes de bouillon de viande dans 15 d d'eau frémissante. Versez le bouillon obtenu dans le bol contenant les autres ingrédients de la sauce. Mélangez. Couvrez et laissez infuser jusqu'à complet refroidissement.

Epluchez l'ananas et l'avocat. Coupez leur chair en petits cubes. Émincez la banane en fines rondelles. Egouttez la chair de crabe.

Egouttez le riz cuit. Rafraîchissez-le soigneusement. Mélangez tous les ingrédients dans un grand saladier. Assaisonnez avec la sauce créole.

4-PUNCH COCO

1 litre de rhum blanc

1 grosse noix de coco

1 boîte de lait concentré sucré

1 pincée de muscade en poudre

1 pincée de cannelle en poudre

1 gousse de vanille

Cassez la noix de coco, décortiquez-la, ôtez la peau brune qui la recouvre. Râpez la pulpe et mettez-la macérer dans le rhum pendant une nuit.

Le lendemain, récupérez la pulpe, mettez-la dans un torchon bien épais et pressez pour en extraire le lait. Ajoutez ensuite le lait concentré sucré. Remuez bien.

Ajoutez la muscade, la cannelle et la vanille.

5-COLOMBO DE PORC

1 kilo de viande de porc

1 aubergine

1 courgette

3 pommes de terre moyenne

2 carottes

5 à 6 gousses d'ail

1 paquet de poudre à colombo

1 pincée de coriandre

1 branche de thym

1 gros oignon

2 clous de girofle

2 citrons

1 piment

1 botte d'oignon-pays (cives)

Vinaigre, huile, sel et poivre

Découpez la viande de porc en morceaux et la faire macérer pendant heure dans un mélange de sel, de poivre, d'ail écrasé (3 gousses), de piment haché, de clous de girofle et de vinaigre. Hachez finement l'oignon-pays, l'oignon, le persil et l'ail. Faites revenir légèrement dans une cocotte avec un peu d'huile avec la coriandre et le thym.

Coupez les légumes en morceaux et versez-les dans la cocotte. Ajoutez la viande.

Délayez la poudre de colombo dans un peu d'eau et ajoutez. Bien remuez. Couvrez l'eau et laissez cuire à couvert pendant 3/4 heure environ, à feu moyen.

En fin de cuisson, goûtez et rectifiez l'assaisonnement s'il le faut.

En dernier lieu, arrosez avec le jus des citrons.

Servez avec du riz

6-BLAFF DE POISSON

1Kg de poissons (Vivaneau, Thon ,Thazard...)

1 Bouquet garni (Oignon-pays, thym, persil, feuilles de laurier et bois d'indes)

7 citrons

1 Gros oignon

7 gousses d'ail

2 piments

10 cl d'huile

Sel, poivre

Nettoyez, écaillez le poisson. Coupez-le en morceaux si nécessaire.

Le faire macérer pendant environ 2 heures dans une marinade composée du jus de 5 citrons,1 piment coupé en morceaux, du sel, du poivre, et 2 gousses d'ail écrasées.

Nettoyez l'oignon-pays, les autres gousses d'ail, le gros oignon. Lavez le thym et le persil.

Recomposez votre bouquet garni. Faites bouillir 1/2 litre d'eau dans un fait-tout puis y ajouter le bouquet garni, l'oignon coupé en rondelles, l'ail écrasé, l'huile.

Une fois l'eau de nouveau à ébullition, plongez y le poisson et le laisser cuire 20 minutes.

Avant que le poisson ne soit cuit, ajoutez au bouillon le jus d' un citron et un piment entier pour parfumer (surtout sans le percer !)

Vous pouvez déguster ce plat accompagné d'ignames, choux durs, patates douces ou de fruit à pain, avec des rondelles de bananes.

7-SALADE DE GOMBOS

500 g de jeunes gombos

1 piment

2 gousses d'ail

50 g de beurre

2 citrons verts

1 pincée de bicarbonate de soude

Sel, poivre

Choisir de jeunes gombos bien tendres, les laver et couper les pédoncules.

Dans très peu d'eau salée, faire cuire les gombos, pendant une vingtaine de minutes. Afin de parfumer le bouillon, ajouter le piment sans le percer.

Hacher finement la gousse d'ail dans un plat et arroser du jus des 2 citrons verts. Placer les gombos et les recouvrir du jus de cuisson.
Saler et poivrer à souhait, et n'oubliez pas de retirer le piment.
Avant de servir. Ajouter une noix de beurre frais.

8-Fricassé de Poulet

1 poulet de 2 kg environ
3 cuillérées à soupe d'huile
1 oignon
1 branche de thym
Le jus de 2 citrons vert
4 branches d'oignon-pays (cives)
5 gousses d'ail
4 branches de persil
Sel, poivre, vinaigre

Coupez le poulet en morceaux, Lavez-les avec de l'eau et du vinaigre.
Faites mariner les morceaux de poulet avec du jus de citron, de l'ail écrasé, du sel, du poivre pendant une heure.
Versez l'huile dans une cocotte, faites revenir les morceaux de poulet jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
Ajoutez l'oignon-pays, le persil et l'oignon hachés, ainsi que la branche de thym.
Versez la marinade, ajoutez de l'eau presque à hauteur et laissez mijoter 40 à 50 min

9-Poulet Grillé à la Mangue

4 cuisses de poulet
1 grosse mangue
1 cuillère à soupe de moutarde
1 cuillère à soupe de jus de citron
1 cuillère à soupe de graines de sésame
3 cuillères à soupe de xérès
1 cuillère à café de ketchup
Tabasco.

Mélanger moutarde, jus de citron, ketchup et quelques gouttes de tabasco.
Tartiner le poulet de cette sauce. Le mettre dans un plat allant au four et laisser macérer 1 h.
Mettre le poulet au gril , laisser cuire 10 min.
Peler la mangue et détailler la chair en gros dés.
Lorsque le poulet est bien grillé, le déposer dans un plat de service.
Mettre le xérès et un peu d'eau dans le plat de cuisson.
Gratter pour dissoudre les sucs de viande. Mettre le plat à feu vif, ajouter la mangue, laisser chauffer 2 min. Verser autour du poulet et servir immédiatement.

10-COLOMBO DE POULET

1 gros poulet,
1 aubergine
1 courgette
3 pommes de terre moyennes,
5 à 6 gousses d'ail,
cives (ou à défaut, échalotes)
2 cuillères à soupe de pâte de colombo,
1 pincée de coriandre,
1 branche de thym
1 gros oignon,
2 clous de girofle,
2 citrons,
1 piment,
vinaigre,
huile,
sel et poivre

Découpez le poulet, couper les cuisses en deux au niveau de la jointure. Découpez également les ailes entre l'aileron et le filet et faites macérer (pendant 3/4 d'heure) dans un mélange d'huile, de sel, de poivre, d'ail écrasé (3 gousses), de piment haché, de clous de girofle, de citron et de vinaigre.

Hachez les cives, l'oignon, le persil et l'ail. Faites suer légèrement dans une cocotte avec un peu d'huile rajouter le coriandre et le thym.

Ajoutez les morceaux de viande et faites saisir en remuant de temps en temps.

Coupez les légumes en morceaux et ajoutez-les à la viande.

Ajoutez la pâte de colombo. Bien remuez.

Couvrez d'eau et laissez cuire à couvert pendant 40 minutes environ, à feu moyen.

En fin de cuisson, goûtez et rectifiez l'assaisonnement s'il le faut. (sel poivre piment)

Ajoutez un jus de citron

11-Fricassée de cailles à l'Antillaise

4 cailles
1 oignon
1 botte de cives (dit oignon pays ou ciboule)
1 piment antillais
4 gousses d'ail
Le jus d'1/2 citron vert
8 clous de girofle
2 feuilles de bois d'inde (clic) ou de laurier
Quelques brins de thym
1 kub Or (ou autre carré de bouillon)
1 c. à soupe de sucre de canne
4 c. à soupe d'huile
Sel et poivre

Couper les cailles en deux puis les faire mariner dans : un verre d'eau, le jus du citron vert,

deux gousses d'ail pilées, sel, poivre et un peu de piment. Laisser macérer au moins 1h et l'idéal une nuit entière.

Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile et ajouter le sucre. Y faire dorer les cailles de tous les côtés jusqu'à l'obtention d'une belle coloration caramel. Arroser de quelques cuillères de marinade et compter 5 min.

Même si la viande n'est pas cuite, l'extérieur doit être très doré et saisi. Retirer du feu et réserver.

Dans une marmite, faire chauffer un peu d'huile et y faire suer l'oignon émincé, la cive coupée en quatre, l'ail pilé ainsi que les épices. Y plonger les cailles et mélanger, puis ajouter le kub or et faire mijoter 5 min tout en ayant une belle coloration.

Arroser d'eau jusqu'à mi-hauteur de la viande. Laisser cuire 25 min puis incorporer le piment entier et laisser frémir encore 5 min environ. ne pas trop manipuler la sauce au risque de faire éclater le piment ! La sauce doit être réduite et bien brune.

Servir avec du riz ou un gratin de bananes jaunes (clic) ou de christophines (clic)

Décorer avec un piment dit végétarien très parfumé mais pas de tout pimenté (je vous en parlerais la prochaine fois)

12-ANANAS POCHÉ AUX ÉPICES

- 1 clou de girofle
- 1 gros ananas
- 2 anis étoilés
- 2 gousses de vanille
- 20 g de gingembre en poudre
- 3 graines de cardamome
- 350 g de sucre
- 5 grains de poivre
- 6 cl de kirsch

Pelez l'ananas sans l'évider. Fendez les gousses de vanille en deux dans le sens de la longueur. Concassez grossièrement les épices.

Dans une grande casserole, faites fondre le sucre dans 1 litre d'eau bouillante. Ajoutez toutes les épices et l'ananas entier.

A partir de la reprise de l'ébullition, baissez le feu et faites cuire 1 h 30 à petits frémissements. En fin de cuisson, laissez refroidir le tout. Réservez au frais.

Au moment de servir, coupez l'ananas en rondelles. Dressez les tranches dans des assiettes creuses. Versez par-dessus un peu de sirop épicé. Arrosez de kirsch. Dégustez frais.

Afin d'éviter les aphtes, prenez la précaution de bien retirer les particules piquantes de l'ananas.

13-LANGOUSTE CREOLE

Ingrédients :

- 1 à 2 queues de langouste (selon grosseur)
- 2 cuill. à soupe d'huile, 4 grosses crevettes
- 45 cl de vin blanc sec, 4 cuill. à soupe de concentré de tomates
- 2 oignons, 3 gousses d'ail, 2 brins de thym

8 brins de persil plat, 1 citron vert,
2 feuilles de bois d'Inde,
2 feuilles de laurier,
1 à 2 pincées de piment de Cayenne,
sel et poivre du moulin

Pelez et hachez les oignons et les gousses d'ail.

Décortiquez les crevettes.

Faites les revenir dans une cocotte avec l'huile, les oignons, les gousses d'ail, le thym et le persil plat effeuillés.

Mouillez avec 1/2 verre d'eau.

Ajoutez les feuilles de bois d'Inde et de laurier.

Salez et poivrez.

Laissez mijoter 8 mn.

Mixez le tout après avoir retiré les feuilles de laurier et de bois d'Inde.

Remettez ce jus à cuire à feu doux avec le piment de Cayenne, le concentré de tomates, le vin, le jus de citron vert.

Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.

Laissez mijoter pendant 10 mn.

Coupez les queues de langouste en médaillons de même épaisseur et ajoutez les à la sauce.

Faites cuire 10 à 15 mn.

Servez les médaillons avec du riz blanc.

14- CALMARS PERSILLÉS AUX ÉPICES

- 1 kg de calmars moyens
- 2 cuillerées à café de piment doux en poudre
- 4 pincées de piment fort en poudre
- 4 pincées de cumin en poudre
- 2 gousses d'ail nouveau
- 3 cuillerées à soupe de persil plat ciselé
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Pelez les gousses d'ail et hachez-les menu. Mélangez-les au persil et ajoutez les deux piments, le cumin, le sel et le poivre. Nettoyez les calmars, videz-les, rincez-les, épongez-les et coupez-les en rondelles de 1/2 cm. Mettez-les dans un wok, sur feu vif, et laissez cuire 5 mn environ, en tournant sans cesse, jusqu'à ce qu'ils ne rendent plus d'eau. Ajoutez le mélange ail-persil et épices dans le wok, et la moitié de l'huile. Mélangez 2 mn en tournant sans cesse puis versez le vinaigre balsamique, mélangez encore et retirez la poêle du feu. Incorporez le reste d'huile. Servez aussitôt. Ces calmars sont aussi bon tièdes que froids

15 Matoutou ou Matété

8 crabes,

6 cuillères à soupe d'huile,
10 cives,
2 oignons,
2 ou 3 tomates,
6 citrons verts,
3 brins de persil,
1 cuillère à soupe de sel, poivre,
graines et feuilles de bois d'inde,
5 clous de girofle,
2 cuillères à soupe de poudre de colombo,
1 piment.

Nettoyer et citronner les crabes. Mettre dans un grand faitout les crabes un peu écrasés avec l'huile, les cives, les oignons émincés, les tomates en quartiers, le jus de citron, le persil, le sel, le poivre, le bois d'inde, les clous de girofle, la poudre à colombo diluée dans un peu d'eau. Faire cuire 15 mn à feu vif. Bien secouer. Saler, poivrer selon votre goût, ajouter le piment. Laisser mijoter 30 à 40 mn.
Se sert traditionnellement avec du riz.

CUISINE BRESILIENNE

1-CREVETTES A LA TROPICALE

- 1 kg de crevettes
- sauce béchamel
- lait de coco
- 3 cuillères à soupes d'oignons émincés
- 1 petit verre de cognac
- 3 cuillères à soupe de ketchup
- 2 cuillères à soupe de beurre
- sel
- poivre

Faire revenir les oignons émincés dans une casserole avec le beurre et y ajouter les queues de crevettes décortiquées.

Assaisonner avec le sel, le poivre et y verser le petit verre de cognac. laisser cuire à feu doux en ajoutant l'équivalent d'une petite bouteille de lait de coco.

Préparer une sauce béchamel en faisant fondre 50 gr de beurre dans une casserole puis en y ajoutant une cuillère a soupe de farine tout en remuant sans faire bruler le mélange. Y ajouter 1 verre de lait froid en ne cessant pas de remuer jusqu'à ce que la pâte épaississe. Hors du feu, saler, poivrer et y ajouter 3 cuillères à soupe de ketchup.

Verser la sauce béchamel sur les crevettes tout en remuant pour qu'elle n'attache pas.
Servir les crevettes dans des ramequins et saupoudrez de noix de coco rapée

2-FEIJOADA

- 1 kg de haricots noirs
- 1 queue de porc
- 750 gr d'ail
- 1 pied de porc
- 500 gr de jumeau
- 250 gr de viande séchée
- 100 gr de lard fumé
- 2 gousses d'ail
- 125 gr de lard salé
- 1 oignon émincé
- 150 gr de saucisse de morteau
- 1 cuillère à café de poivre
- 150 gr de jarret de porc fumé
- 2 feuilles de laurier
- 250 gr de chipolatas

Mettre les haricots dans un récipient et les recouvrir d'eau froide.

Laver le lard demi-sel, le pied et la queue de porc, et placer le tout dans un autre plat recouvert d'eau froide.

Le lendemain, il faudra rincer les viandes et les mettre dans une casserole avec de l'eau et porter à ébullition.

Dans une marmite, verser les haricots avec l'eau dans laquelle ils ont trempé toute la nuit, y ajouter tous les morceaux de viande, le lard et les saucisses. Laisser cuire pour que les haricots s'attendrissent.

Dans une casserole, faire revenir l'ail et l'oignon dans un peu de beurre et y ajouter du laurier, du sel et du poivre. Verser dans cette préparation une louche de haricots en les écrasant avec une fourchette et y adjoindre 1/2 louche de bouillon.

Remuer jusqu'à ce que le mélange épaississe et verser le tout dans la marmite.

Laisser mijoter la marmite jusqu'à ce que les haricots aient absorbés une grande partie du bouillon et que le reste de la sauce soit légèrement épaisse.

Au cours de la cuisson, vérifier l'assaisonnement en y ajoutant du sel et du poivre si nécessaire et un peu d'eau si les haricots absorbent trop rapidement le liquide.

Accompagner la feijoada de riz blanc.

Les ingrédients sont donnés pour 6 personnes, mais on peut doubler les proportions car, comme pour tous les plats mijotés, la Feijoada est excellente quand elle est réchauffée.

3-Poulet Mineirinho

1 kg de blanc de poulet désossé et sans peau en dés
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1/2 tasse de lardons fumés
1 tasse d'oignon haché
1 cuillère à soupe de feuilles de basilic frais
2 gousses d'ail haché
2 tasses de tomate hachée
1 tasse de vin blanc
1 tasse de carottes coupées
2 cuillères à café de sel
1 cuillère à café de sauce au poivre
1 cuillère à café de sucre
2 dl de sauce tomate sans matières grasses
gombo (facultatif)

Faire revenir les dés de poulet et les lardons dans l'huile d'olive pendant 10 minutes. Retirer et réserver.

Dans la même cocotte, ajouter l'ail, l'oignon et les feuilles de basilic. Faire cuire pendant 5 minutes.

Ajouter la tomate, le vin, la carotte, le sel, la sauce au poivre, la sauce tomate et le sucre. Remuer jusqu'à ébullition. Baisser la chaleur.

Ajouter les lardons et les dés de poulet. Couvrir et cuire pendant 20 minutes. Saler si nécessaire.

Décorer avec le gombo émincé.

4-Salpicao : salade brésilienne

4 carottes
1 petite boîte de maïs
2 filets de poulet
1 branche de céleri
1 pomme
3 cuillères à soupe de mayonnaise
10 cl de crème fraîche liquide
citron
persil
chips

Dns une petite casserole, faire cuire 10 minutes les filets de poulet avec un tout petit peu d'eau salée et des épices (4 épices de Ducros par exemple). Laisser refroidir

Raper les carottes, les citronner, ajouter la boîte de maïs. Couper la pomme et le céleri en tous petits morceaux. Mélanger le tout avec jus de citron et le persil.

Lorsque le poulet est froid, l'effiloche et l'ajouter au précédent mélange. Mélanger avec la mayonnaise et la crème liquide. Placer au réfrigérateur pendant environ 2 heures.

Dresser un plat avec de la salade verte. Avant de servir le salpicão, ajouter au dernier moment une poignée de chips après les avoir grossièrement brisées. Placer l'ensemble au milieu de la salade verte.

5- HARICOTS NOIR A LA BRESILIENNE

350 g de haricots noirs secs
200 g de bacon en tranches
1 chorizo
1 oignon haché
3 gousses d'ail hachées
1 dl d'huile d'olive
sel et poivre
1 petit bouquet de persil plat haché
1 orange coupée en rondelles.

La veille, mettre les haricots à tremper dans de l'eau.

Le lendemain, égoutter les haricots et les faire cuire à la cocotte-minute pendant 35 minutes, avec le chorizo et les tranches de bacon.

Égoutter et réserver le jus de cuisson. Couper le chorizo en rondelles et le bacon en morceaux.

Faire revenir l'ail et l'oignon hachés dans l'huile d'olive chaude. Ajouter le chorizo et le bacon. Laisser prendre de la couleur.

Incorporer les haricots et 3 dl de jus de cuisson. Saupoudrer avec la moitié du persil haché et cuire pendant 10 minutes.

Saupoudrer de persil haché avant de servir. Décorer avec les rondelles d'orange.

6- Arroz com linguica

1 verre de riz basmati (environ 60 g)
2 verres d'eau bouillante
2 saucisses fumées
2 bananes pas trop mûres
1/2 oignon rouge
1 gousse d'ail
1 cuillère à café de paprika doux
1 cuillère à café de sel
1 noix de beurre demi-sel
huile d'olive

Faire bouillir les deux saucisses entières pendant quelques minutes dans l'eau, jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Enlever les saucisses de l'eau et les couper en rondelles de 1 cm environ.

Couper l'ail et l'oignon en petits dés et les faire revenir avec un peu d'huile d'olive dans une casserole. Ensuite, ajouter les rondelles de saucisses et les faire revenir tout en ajoutant le paprika. Ajouter le riz et bien remuer jusqu'à ce qu'il devienne un peu transparent. Ajouter ensuite l'eau bouillante et le sel. Couvrir la casserole et faire cuire à température moyenne

jusqu'à ce que le riz soit cuit. Si nécessaire, ajouter un peu plus d'eau et rallonger le temps de cuisson de quelques minutes.

Couper les bananes au milieu, puis dans leur longueur. Mettre la noix de beurre dans une poêle et faire frire les morceaux de banane des deux côtés.

Placer le riz dans un plat et disposer les bananes frites par-dessus.

7-ORANGES A LA BRESILIENNE

0,5 dl d'huile d'olive

150 g de jambon fumé en tranches

150 g de farine de manioc

150 g de haricots noirs en boîte (rincés et égouttés)

6 oranges

1 petit bouquet de persil plat haché

sel et poivre

mesclun

Couper les tranches de jambon en lanières. Presser 2 oranges.

Faire revenir les lanières de jambon dans l'huile d'olive chaude. Saler et poivrer. Ajouter la farine de manioc et les haricots noirs. Faire revenir en remuant. Verser le jus d'orange.

Evider les oranges restantes délicatement, en ayant soin de ne pas trouer la peau. Couper la pulpe en petits dés et l'incorporer à la préparation antérieure, ainsi que le persil haché.

Rectifier l'assaisonnement, si nécessaire.

Garnir les oranges évidées avec la préparation. Dresser les oranges dans les assiettes, sur un lit de mesclun.

8-CEVICHE DE POISSON

350 g filet de poisson blanc très frais (daurade ou bar)

40 g d'oignon ciselé

10 g de coriandre

3 g de petits piments frais ciselés

5 g d'ail

30 g huile d'olive extra vierge

40 g de jus de citron vert

100 g de lait de coco

sel et poivre du moulin

50 g de feuilles de salade

fleurs de carambole

fleurs d'ylang-ylang

Couper le poisson en cubes ou tranches d'1 cm d'épaisseur.

Mélanger tous les autres ingrédients sauf la salade et les fleurs pour la décoration. Laisser reposer au frais.

Ajouter la coriandre, rectifier l'assaisonnement, dresser sur les feuilles de salade et décorer avec les fleurs.

9-Bobo de camarão

2 kg de crevettes décortiquées

- 1 kg de purée de manioc (on en trouve chez les grossistes asiatiques en surgelé)
- 2 oignons moyens émincés
- 500 g de tomates pelées, épépinées et coupées en deux
- 2 cuillères à soupe de coriandre haché
- 1 tasse de lait de coco
- 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 4 cuillères à soupe d'huile de palme
- sel et poivre

Faites dorer les oignons dans l'huile de tournesol, ajoutez les tomates et laissez mijoter quelques minutes. Incorporez alors les crevettes décortiquées et le coriandre, salez et poivrez. Réduisez le feu, couvrez et laissez à feu doux jusqu'à ce que les crevettes soient cuites.

Ajoutez enfin la purée de manioc, le lait de coco et l'huile de palme. Remuez bien et portez à ébullition. On peut ajouter un peu d'eau si la sauce est trop compacte. Retirez du feu et servez aussitôt. Pour finir ... Avec du riz nature.

10-Cabillaud à la bahianaise

4 darnes de cabillaud

- 1 oignon en fines tranches
- 1 tomate en petits dés
- 1 poivron vert émincé
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 500 ml de lait de coco
- 600 g de riz blanc cuit

Faire dorer les darnes de cabillaud dans l'huile d'olive, avec la tomate, l'oignon et le poivron. Ajouter le lait de coco et laisser mijoter pendant 5 à 10 minutes. Pour finir ... Servir avec le riz.

11-Poulet mineirinho

1 kg de blanc de poulet désossé et sans peau en dés

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 tasse de lardons fumés
- 1 tasse d'oignon haché
- 1 cuillère à soupe de feuilles de basilic frais
- 2 gousses d'ail haché
- 2 tasses de tomate hachée
- 1 tasse de vin blanc
- 1 tasse de carottes coupées

- 2 cuillères à café de sel
- 1 cuillère à café de sauce au poivre
- 1 cuillère à café de sucre
- 2 dl de sauce tomate sans matières grasses
- gombo (facultatif)

Faire revenir les dés de poulet et les lardons dans l'huile d'olive pendant 10 minutes. Retirer et réserver.

Dans la même cocotte, ajouter l'ail, l'oignon et les feuilles de basilic. Faire cuire pendant 5 minutes.

Ajouter la tomate, le vin, la carotte, le sel, la sauce au poivre, la sauce tomate et le sucre. Remuer jusqu'à ébullition. Baisser la chaleur. Ajouter les lardons et les dés de poulet. Couvrir et cuire pendant 20 minutes. Saler si nécessaire.

12-Tigelada de bacalhau

Ingrédients

- 500 g de morue dessalée
- 1 tasse d'huile d'olive
- 3 oignons hachés
- 2 gousses d'ail pilées
- 500 g de tomate fraîche hachée
- 1 tasse de coriandre fraîche hachée
- 6 œufs
- 3 cuillères à soupe de maïzena
- 50 g de fromage râpé
- sel et poivre
- 12 olives vertes

Faire pocher la morue dans de l'eau bouillante. Egoutter, ôter la peau et les arêtes. Effiler la morue.

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 7). Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter la tomate et la coriandre. Saler et poivrer. Incorporer la morue effilée et laisser refroidir. Réserver.

Battre les œufs avec la maïzena et une pincée de sel. Incorporer la moitié de cette préparation à la morue. Réserver le reste. Transférer le mélange de morue dans un plat à four légèrement huilé. Recouvrir avec le reste du mélange aux œufs. Saupoudrer de fromage râpé et cuire au four pendant 30 minutes.

14-vatapa aux crevettes

1kg de crevettes cuits avec carapaces et sa tête.200g de farine
1 boîte de lait de coco
3 tomates
10branches de coriandre hachées finement
1 oignon hachées finement
1/2 poivron rouge
1/2 poivron jaune
1/2 poivron vert
1 gousse d'ail
sel et poivre 1/2 litre d'eau
3cuill à soupe d'huile dendée (épicerie asiatique) .

éplucher tout vos crevettes sans gardez le bout de la queue de crevettes .mettez les carapaces et les têtes de crevettes dans un mixer avec 1/2 litre d'eau mixer le tout .puis passer à la passoire

réservez la sauce de crevettes et jetez ce qui est dans la passoire .rincez votre bol de mixer remettez le à l'appareil de mixer rajouter votre farine et la sauce de crevettes mixer le tout

Garder les dans un grand bol.

laver vos poivrons coupez en petits carrés

, épluchez l'ailet le presser, hachées finement votre oignons , et les mettre de coté.

enlever les deux bout des tomates coupez en cubes.

dans une cocotte rajoutez 3 cuillères d'huile et chauffer à feu vif

rajouter votre ail vos crevettes et les poivrons , les tomates , les coriandres , une pincée de sel et de poivre

faites les bien revenir pendant 6min .

rajoutez la sauce de crevette mélangé a la farine que vous avez mixer

dans la cocotte remuer sans cesse jusqu'a ébullition pendant 20min , ouvrez votre boîte de lait de coco versez et remuer sans cesse jusqu'a ébullition pendant 15min .

fin de cuisson .vérifiez l'assaisonnement !et servez chaud avec du riz blanc

15-CHOCOLAT CHAUD A LA BRESILIENNE

Pour 4 bols

- 250 g de chocolat noir
- 500 ml d'eau bouillante
- 1 litre de lait bouillant
- 200 g de sucre
- 125 ml de café fort bien chaud

Faire fondre le chocolat dans l'eau bouillante;

Incorporer au fouet le lait bouillant, le sucre et le café bien chaud; lorsque le sucre est parfaitement dissout, servir aussitôt.

CUISINE CHINOISE

1.- Riz Cantonais

1 tranche de jambon épaisse
1 petit oignon
2 oeufs
250 g de riz
2 noix de beurre
1 petite boîte de petits pois extra-fins
sel. poivre

Faites cuire le riz 20 minutes dans de l'eau bouillante salée.

Pendant ce temps, faites fondre une noix de beurre dans une poêle, versez-y les oeufs battus avec du sel et du poivre pour confectionner une petite omelette.

Roulez l'omelette quand elle est cuite, versez-la sur une assiette et coupez-la en tranches fines.

Dans la poêle, mettez l'autre noix de beurre et faites revenir l'oignon épluché et coupé finement. Quand il est légèrement doré, ajoutez le jambon coupé fin, l'omelette, les petits pois et le riz.

Mélangez bien, rectifiez l'assaisonnement et servez sans perdre du temps.

2-RAVIOLIS A LA VAPEUR

Ingrédients (pour 80 raviolis) :

- 450 g de porc haché
- 1 boîte de pousses de bambou coupé en morceaux
- 4 morceaux de champignons chinois (préalablement trempés)
- 100 g de crevettes ou simili crabe
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 2 cuillères à soupe de sauce soja, sel, poivre
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs ou de manioc, mélangée à 1/4 de tasse d'eau (4 cuillères à soupe)
- un sachet de pâte Won-Ton)

Dans un bol, placez la viande hachée, ajoutez les pousses de bambous et les champignons coupés en fines lamelles, les crevettes en morceaux, la sauce soja, 1 cuillère à soupe d'huile de sésame, du poivre, du sel, la fécule de maïs préalablement mélangée à l'eau, puis délayez le tout.

Déposez une cuillère à soupe de farce au milieu de la pate won-ton. Rabattez la pâte, resserrez sans la refermer.

Pour faciliter le rangement, placer les Siu Mai sur un plat, les laisser à découvert au

congélateur pour les faire figer.

Cuisson : placer les Siu Mai dans une assiette et les cuire à la vapeur 7 à 10 minutes.

3-salade croquante

150 g de chou blanc

150 g de carottes

150 g de pousses de soja

3 cuillères à soupe de miel

4 cuillères à soupe de vinaigre de riz

4 cuillères à soupe d'huile de tournesol

4 cuillères à soupe d'eau

sel

Râpez finement le chou et les carottes,

Lavez soigneusement les pousses de soja, ôtez les racines brunies si nécessaire.

Dans un bol, émulsionnez le miel, le vinaigre, l'huile et l'eau à la fourchette.

Mélangez les légumes dans un saladier et versez dessus la sauce. Salez.

Laissez mariner une heure avant de servir. Décorez éventuellement avec quelques crevettes décortiquées

4-AGNEAU AUX CHAMPIGNONS NOIRS ET SON CURRY DE LEGUMES

500 g d'agneau en dés

1 grand paquet de vermicelle de chine (500 g)

Une poignée de champignons noirs réhydratés

Sauce soja

Un petit morceau de gingembre frais

100 g de haricots mange-tout

2 poivrons rouges et vert coupés

Chou haché

1 oignon émincé

1 gousse d'ail hachée

2 carottes coupées en fines lamelles

Gingembre haché

3 cuillères à soupe de sauce de soja

1 cuillère à soupe de fécule de maïs délayée dans un peu d'eau huile

1 cuillère à soupe de curry

1 cuillère à soupe de sauce aux huitres

Faites mariner les dés d'agneau dans la sauce soja et un peu de gingembre haché ;

Faites les revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive, sur feu doux. Y jeter les champignons, ajouter les vermicelles égouttés et découpés, saler et poivrer et assaisonner généreusement de sauce soja, mélanger.

Curry de légumes :

Dans un wok ou une sauteuse, rissoler l'oignon, l'ail et le gingembre. Ajouter les légumes émincés en commençant par les carottes, et finir par les poivrons ;

Les faire revenir quelques instants ;

Ajouter la sauce de soja, le curry, la sauce aux huitres, puis verser la fécule délayée petit à petit pour lier la sauce. On peut ajouter des jeunes épis de maïs et des tranches d'ananas.

5-POISSON AU GINGEMBRE

200 g de cabillaud

2 champignons noirs séchés

1 échalote

1 morceau de gingembre frais

1 cuillère à café de nuoc mam

2 cuillères à soupe d'alcool de riz

Préparation de la recette Poisson au gingembre

Réhydratez les champignons noirs dans un bol d'eau bouillante. Puis égouttez-les et coupez-les en lanières.

Hachez l'échalote et faites-la revenir dans une sauteuse.

Déglacez avec le vin et le nuoc mam, faites réduire et ajoutez la moitié du gingembre râpé. Laissez réduire quelques minutes.

Déposez le poisson dans le panier vapeur, ajoutez les champignons hachés et le reste du gingembre râpé.

Faites cuire 8 min en pleine vapeur.

Au moment de servir, nappez de sauce.

6-DAURADE A LA CHINOISE

1 daurade d'environ 1,2kg

1 poivron rouge

1 poivron vert

2 échalotes

80 g de beurre

1 cuillère à café de Maïzena

2 cuillères à soupe de farine

5 cuillères à soupe d'huile

10 cl de vinaigre de vin rouge

5 cuillères à soupe de ketchup

4 cuillères à soupe de sucre

3 cuillères à soupe de sauce soja

2 cuillères à soupe de xérès ou de porto blanc

Quelques brins de persil

Poivre

Laver et sécher la daurade préalablement écaillée et vidée ;

Faites trois entailles dans la chair sur les deux faces. Farinez ;

Dans une grande cocotte ovale, faites fondre le beurre et 3 cuillerées à soupe d'huile ;

Dès que le mélange est chaud, faites-y dorer le poisson sur les deux faces. Couvrez la cocotte à moitié et laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes ;

Pendant ce temps, nettoyez et détaillez les poivrons en fines lanières. Faites chauffer le reste d'huile dans une grande poêle et mettez-les à revenir pendant 3 à 4 minutes ;

Mouillez alors avec le vinaigre. Dès son ébullition, ajoutez le ketchup, le sucre, la sauce soja, le xérès et la Maïzena délayée dans un peu d'eau froide. Poivrez ;
Mélangez bien et laissez mijoter à feu doux 15 minutes ;
Au moment de servir, versez la sauce et les poivrons dans un plat de service ;
Sortez avec précaution la daurade de la cocotte et posez-la par-dessus. Parsemez avec les échalotes émincées et le persil haché. Servez aussitôt.

7-TRAVERS DE PORC EPICES

500 g de travers de porc
35 g de miel
10 g de maïzena
1 cuillère à café de quatre épices
1 cuillère à café de gingembre
1 cuillère à café de Paprika
2 cuillères à soupe de sauce soja
Préparation de la recette Travers de porc épicés

Diluez la maïzena avec la sauce soja, puis incorporez les épices et le miel.
Enduisez la viande de cette marinade, laissez reposer une heure environ.
Faites cuire au four ou au barbecue durant 20 à 30 min, selon l'épaisseur des morceaux. Si ceux ci font plus de 4 cm d'épaisseur, incisez-les avec un couteau afin de mieux répartir la cuisson.

8-Pâtés impériaux aux crevettes et au crabe

8 feuilles de galettes de riz
50 g de chair de crabe
100 g de crevettes décortiquées
1 cuil. à soupe de ciboulette hachée
1/2 carotte
80 g de germes de soja
1 cuil. à soupe d'huile d'arachide
2 feuilles de menthe ciselée
1 cuil. à soupe de sauce aux huîtres
1 cuil. à soupe de sauce soja
5 cl de vin de riz
Sel, poivre

Épluchez et râpez la carotte.
Hachez les crevettes.

Dans une poêle faites cuire dans l'huile d'arachide les germes de soja, les crevettes hachées, la chair de crabe, la carotte râpée, la menthe pendant 5 min et assaisonnez de sauce soja et aux huîtres. Ajoutez le vin de riz, la ciboulette et rectifiez l'assaisonnement.

Mouillez les feuilles de riz sous un filet d'eau froide, posez au milieu une demi-cuillère à soupe de farce, rabattez les bords et roulez-les.

Faites cuire les pâtés impériaux dans une friteuse préchauffée à 170 °C pendant 5 min.

Égouttez sur une feuille de papier absorbant et servez chaud avec de la sauce soja.

9-Sauté de boeuf aux nouilles chinoises

400 g de rumsteck
1 oignon haché
2 oignons de printemps
100 g de petits pois
100 g de pousses de soja
2 cuil. à soupe de sauce soja
1 cuil. à soupe de sauce huître
2 gousses d'ail hachées
2 cuil. à soupe de coriandre hachée
1 cuil. à soupe d'huile d'arachide
200 g de nouilles chinoises

Découpez le bœuf en tranches fines. Découpez les oignons de printemps en rondelles. Faites cuire les nouilles comme indiqué sur le sachet.

Faites chauffer le wok avec l'huile, ajoutez le boeuf, l'ail, l'oignon et faites cuire pendant 2 min.

Ajoutez les oignons de printemps, les petits pois, les pousses de soja, la sauce soja, la sauce huître et faites cuire pendant 2 min.

Ajoutez les nouilles et laissez cuire encore 2 min. Rectifiez l'assaisonnement et servez saupoudré de coriandre hachée.

10-Émincé de porc à la chinoise

600 g de porc (longe)
30 g de beurre
100 g d'oignons
1/2 poivron vert
1/2 poivron rouge
20 g de champignons noirs séchés
1,5 cuil. à café de gingembre frais râpé
1 cuil. à soupe de sauce de soja
100 g de germes de soja
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre du moulin

Coupez la viande de porc en lanières. Émincez les poivrons ainsi que les oignons.

Mettez les champignons noirs à tremper dans de l'eau froide pour les hydrater. Changez l'eau deux à trois fois, égouttez-les et émincez-les.

Dans une poêle faites revenir les lanières de porc dans l'huile et le beurre jusqu'à coloration. Ajoutez les oignons, les poivrons, les champignons, le gingembre, la sauce de soja, les germes de soja. Salez et poivrez. Faites cuire 10 min. Vérifiez l'assaisonnement et servez.

11-Pâtes sautées au crabe

300 g de pâtes de riz
1 courgette
2 carottes
1 petit morceau de gingembre
1 gousse d'ail
1 bouquet de ciboulette
1 boîte de chair de crabe
1 cuil. à café de nuoc-mâm
2 cuil. à soupe d'huile
[Convertisseur de mesure]

Pelez, lavez et râpez les carottes et la courgette. Pelez et hachez le gingembre et l'ail. Hachez la ciboulette.

Cuisez les pâtes dans une grande quantité d'eau bouillante salée pendant 1 min. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.

Dans un wok ou une poêle faites revenir dans l'huile les légumes avec l'ail et le gingembre pendant 3 ou 4 min. Ajoutez la chair de crabe, remuez, puis ajoutez les pâtes, assaisonnez avec le nuoc-mâm et faites-les sauter pendant 2 min.

12-Nouilles chinoises croquantes aux Saint-Jacques et brocoli

300 g de nouilles chinoises
16 saint-jacques
1 brocoli
10 cl de bouillon de volaille
3 cl d'huile d'olive
1 pincée de coriandre hachée
sel, poivre

Plongez les nouilles 30 secondes dans de l'eau bouillante salée et égouttez-les.

Coupez des petits bouquets de brocoli et émincez-les.

Faites frire les nouilles dans une friteuse à 180 °C jusqu'à ce qu'elles soient croquantes. Égouttez-les.

Dans une poêle faites colorer les Saint-Jacques et les bouquets de brocoli émincés, assaisonnez. Mouillez avec le bouillon de volaille, faites bouillir 2 min, saupoudrez de coriandre hachée et servez avec les nouilles croquantes.

13-NEMS BANANE CHOCOLAT

4 feuilles de brick
2 bananes (300 g environ)
60 g de chocolat noir à desserts
Préparation de la recette Nems Banane chocolat

Coupez les bananes en quatre, puis en bâtonnets de 7cm de long environ.

Concassez le chocolat.

Coupez les feuilles de brick en deux. Placez une demi-feuille, largeur face à vous. Déposez deux bâtonnets de bananes et parsemez de chocolat en laissant quelques centimètres de

chaque côté. Enroulez une première fois autour de la banane, rabattez les côtés par dessus. Terminez d'enrouler.

Faites de même avec le reste des ingrédients.

Déposez les nems sur la plaque du four, sur une feuille de papier cuisson, en les laissant reposer sur le dernier rabat.

Faites cuire 10 min environ à 180°C, jusqu'à ce que la feuille de brick soit bien dorée.

Vous pouvez accompagner les nems à la banane d'une boule de glace vanille.

14-POULET AUX CINQ PARFUMS

1 poulet

Huile de friture

1 cuillerée à soupe de sauce soja foncée

1 cuillerée à soupe de sauce soja claire

10 tranches de gingembre frais

3 gousses de cardamome

3 anis étoilés

2 cuillerées à soupe de vinaigre de riz

¼ de chou chinois haché

1 bâton de cannelle

Préparation de la recette poulet aux cinq parfums

Dans une cocotte, faire revenir le poulet dans l'huile chaude (feu moyen) jusqu'à ce qu'il soit bien doré ;

Jeter l'huile, et couvrir le poulet d'eau ;

Ajouter les sauces de soja, la cardamome, l'anis, la cannelle, le gingembre et le vinaigre de riz ;

Porter à ébullition, puis laisser mijoter 3 heures ;

Sortir le poulet de la cocotte, et le laisser sécher ;

Mettre 2 cm d'huile de friture dans la cocotte, et faire frire le poulet jusqu'à ce que la peau devienne croustillante. Réserver le poulet au chaud ;

Faire frire le chou dans la même huile ;

Présenter le poulet avec le chou frit, du riz thaï parfumé et de la sauce soja claire.

15-NOUILLES CHINOISES AUX CREVETTES, CHAMPIGNONS ET BROCOLIS

24 crevettes crues

2 cuillères à soupe de sauce soja claire

50 g de champignons shiitake séchés

50 g de champignons noirs séchés

600 g de nouilles chinoises

1 belle tête de brocoli

200 g de petits champignons de Paris en boîte

3 gousses d'ail

6 cm de bulbe de gingembre

1 petit piment rouge

2 cuillères à soupe d'huile

10 cl de vin de riz chinois ou de vermouth blanc
3 cives ou ciboules
Poivre

Décortiquez les crevettes, enlevez les têtes, mais laissez les queues intactes. Mettez les crevettes dans un grand plat, versez une cuillère de sauce soja, poivrez généreusement, mélangez et réservez au frais.

Mettez les champignons shiitake et noirs dans deux bols. Couvrez-les d'eau bouillante, et laissez reposer 20 minutes. Puis égouttez-les, éliminez les tiges des champignons shiitake et découpez les chapeaux, ainsi que les champignons noirs en lanières. Mettez les nouilles dans un grand plat allant au four, couvrez-les d'eau bouillante et laissez reposer 15 minutes environ jusqu'à ce qu'elles soient tendres puis égouttez-les, séparez-les à la fourchette et réservez-les dans un saladier ;

Détaillez le brocoli en tout petits bouquets, lavez-les dans une passoire à l'eau claire ; faites bouillir de l'eau salée dans une grande casserole et mettez les brocolis à cuire 5 minutes sans couvrir puis versez dans une passoire, égouttez et rafraîchissez-les dans une grande bassine d'eau glacée. Ouvrez la boîte de champignons de Paris, égouttez-les et coupez-les en deux ;

Pelez l'ail, épluchez et râpez le gingembre à la grille fine. Ouvrez le piment en deux, épépinez-le et émincez-le finement. Coupez les radicelles et ôtez la première peau des ciboules, lavez-les, séchez-les et ciselez-les finement ;

Faites chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle, puis mettez l'ail écrasé, le gingembre et le piment à revenir, ajoutez ensuite les têtes de brocoli et les crevettes ; faites sauter 2 minutes jusqu'à ce que les crevettes changent de couleur. Toujours à feu vif, ajoutez alors les 3 sortes de champignons, poivrez puis versez le vin et ajoutez ensuite les nouilles. Faites sauter de manière à ce que tous les ingrédients soient chauds et bien amalgamés. Ajoutez enfin 1 cuillère à soupe de sauce soja, la ciboule ciselée et servez de suite.

CUISINE ESPAGNOLE

1.-PAELLA

400 g de riz
2 l de moules
1 dl de vin blanc sec
30 g de beurre
6 belles langoustines
100 g de crevettes décortiquées
200 g de chorizo
200 g de rondelles de calamars
100 g de petits pois surgelés
2 escalopes de poulet
1 gros oignon
5 tomates pelées et concassées
1 beau poivron
1 dose de safran
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
sel et poivre

Lavez les moules. Jetez-les dans un grand faitout avec le vin blanc et le beurre. Laissez-les s'ouvrir sur feu vif.

Réservez les moules et plongez les langoustines 4 à 5 minutes dans le liquide de cuisson. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire pour couvrir à hauteur. Réservez.

Coupez les escalopes de poulet en lamelles et faites les sauter à la poêle. Réservez.

Faites fondre doucement dans un peu d'huile d'olive un poivron découpé préalablement en fines lamelles et l'oignon émincé (7-8 minutes). Faites revenir le riz dans ce mélange avec 200 g de chorizo coupé en rondelles.

Faites fondre 5 belles tomates pelées et concassées 5 minutes avec l'ail, le thym et le laurier. Ajoutez-les au riz.

Mouillez alors le liquide de cuisson des fruits de mer. Complétez avec de l'eau chaude (le volume de liquide doit être le double de celui du riz). Ajoutez la dose de safran, poivrez, laissez cuire 20-25 minutes. Le riz doit absorber tout le liquide. Ajoutez les Petits pois.

En fin de cuisson, ajoutez les crevettes au riz pour les réchauffer, les 2/3 des moules décoquillées, les rondelles de calamars, ainsi que les lamelles de poulet sautées.

Déposez sur la paëlla les langoustines ainsi que le reste des moules dans leur coquille.

2-POULET A L'ESPAGNOL

4 beaux morceaux de poulet

15 g de beurre

1/2 cuillère à soupe d'huile

2 gros oignons émincés

2 gousses d'ail émincées

500 g de tomates épluchées ou un boîte de pulpe

1/4 litre de bouillon de poule

100 g de champignons

persil haché

sel et poivre

Lavez et séchez le poulet avant de le saler et le poivrer.

Chauffez le beurre et l'huile dans une cocotte et mettez les morceaux de poulet à revenir afin qu'ils soient bien dorés. Lorsqu'ils le sont, mettez-les de côté.

Faites revenir dans la cocotte, les oignons et l'ail puis les tomates et enfin ajoutez le bouillon. Laissez bouillir doucement puis incorporez les champignons et le poulet. Couvrez et mettez cuire à feu doux pendant 35 minutes environ. Parsemez de persil haché juste avant de servir.

Mettre du pili pili dans la préparation avec la pulpe de tomates cela donne un bon petit goût.

3-SANGRIA

50 cl de vin

10 cl de porto

10 cl de cognac

10 cl de Cointreau

1 jus d'orange

1/2 jus de citron

20 cl eau gazeuse (Perrier)
2 cuillerées à café de sucre en poudre
Des fruits de saison : 1 banane, 1 orange, 1 pêche, des fraises...

Verser dans un grand broc (contenance plus d'un litre) les ingrédients, sauf l'eau. Laisser mariner au frais pendant 2 heures.

Ajouter au moment de servir une dizaine de cubes de glace et allongez avec l'eau gazeuse (20 cl). Mélangez, servez.

4-RIZ A L'ESPAGNOLE

1 oignon
chorizo
1 petite boîte de petits pois
1 verre de riz
safran (ou colorant spécial riz à base de safran)
1 cube de bouillon de pot-au-feu
2,5 verres d'eau
1 cuillère à soupe d'huile

Emincer les oignons, puis les faire revenir dans un fond d'huile.

Une fois les oignons brunis, y ajouter le chorizo tranché (à volonté) et la boîte de petits pois égouttés.

Verser sur le mélange le verre de riz.

Lorsque le riz commence à devenir translucide, émietter dans la poêle le cube de bouillon de pot-au-feu et verser une dose de safran. Bien mélanger.

Normalement, il n'est pas nécessaire de saler, le chorizo et le cube de bouillon sont déjà assaisonnés.

Couvrir la préparation à base de riz des 2,5 verres d'eau et laisser mijoter jusqu'à absorption du liquide.

Remuer régulièrement le riz afin qu'il ne colle pas et qu'il n'attache pas.

5-Gaspacho andalou

600 g de tomates mûres, bien rouges
1 poivron vert
1 poivron rouge
1 concombre de taille moyenne
1 oignon blanc (ou quelques cébettes)
2 tranches de pain complet grillées
3 gousses d'ail
4 cuil. à soupe d'huile d'olive fruitée
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin
sel, poivre

Emiettez le pain grillé dans un petit récipient.

Lavez, pelez et épépinez les tomates, les poivrons et le concombre. Les coupez en gros dés

dans un saladier. Ajoutez le pain émiétté. Mixez grossièrement le tout.
Ecrasez l'ail (ou à défaut hachez-le). Ajoutez l'ail, l'huile d'olive et le vinaigre à la préparation.
Mélangez bien.
Laissez reposer au frigo pendant environ 3 heures avant de servir. A déguster très frais.

6-Fideua de la mer

2 kg de poisson à soupe
1 feuille de laurier
1 carotte
1 tomate
1 oignon
sel
Pour le plat:
350 g de crevettes (4 pièces)
440 g de langoustines (4 pièces)
500 g de calamars
400g de vermicelles n°3
2 gousses d'ail
1 tomate assez grosse
1 cuillère à café de piment rouge doux moulu (pimenton de la vera)
safran
entre 100 et 150 g d'huile d'olive
sel

Préparez d'abord un bouillon avec le poisson à soupe, passez-le au chinois et réservez.
Ce bouillon ne doit pas excéder 1 litre et demi.
Placez la poêle à paëlla sur le feu et versez l'huile.
Lorsque celle-ci est bien chaude, faites revenir les langoustines et les crevettes ; réservez.
Faites frire la tomate et l'ail hâchés puis ajoutez le piment en faisant attention de pas le brûler.
Ajoutez alors le calamar et faites-le revenir avec l'ail et les tomates...
Versez le bouillon de poisson.
Attendez l'ébullition puis ajoutez le safran.
Assaisonnez et ajoutez les vermicelles.
Lorsque tout aura cuit quelques minutes à feu vif, disposez les langoustines et les crevettes et laissez encore cuire entre 8 à 12 minutes à feu réduit.
L'eau doit s'être totalement évaporé sans que la fideua ait accroché au fond de la poêle.
Laissez reposer un moment puis dégustez.

7-CHAPIGNOS FARCIS AU CHORIZO

12 champignons de Paris
1 petit chorizo piquant
1/2 citron
Huile d'olive
Sel

Poivre

Nettoyer les champignons, détacher les pieds, rincer les chapeaux et les sécher. Frotter les champignons avec le demi-citron pour les empêcher de noircir.

Dans un plat à four huilé, disposer les champignons avec la partie creuse vers le haut. Saler et poivrer légèrement.

Placer une tranche de chorizo sur chacun.

Verser quelques gouttes d'huile d'olive.

Glisser le plat sous le gril du four préalablement rougi, dorer pendant 5 minutes pour que l'extérieur du champignon soit croquant.

Servir chaud

8-OMELETTE AU CHORIZO

6 oeufs

150 g de chorizo doux

Persil

Ciboulette

Huile d'olive

Sel

Poivre

Dans un saladier, battre les œufs en omelette avec du sel et du poivre.

Ajouter le chorizo coupé en lanières (sans peau) et les herbes hachées.

Incorporer le mélange et faire chauffer sur feu doux dans une poêle huilée.

Laisser cuire et dorer l'omelette sur un côté puis la faire glisser sur un plat. Recouvrir l'omelette d'une assiette et retourner l'ensemble. Glisser l'omelette dans la poêle pour cuire et dorer l'autre face.

Servir l'omelette chaude, tiède ou froide, selon votre goût, et coupée en carrés.

9-CREME CATALANE

6 oeufs

Le zeste d'un demi-citron

75 cl de lait

180 g de sucre en poudre

2 cuillères à soupe de maïzena

Sel

Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes.

Dans une jatte, déposez les jaunes d'œufs, le zeste de citron râpé et une pincée de sel.

Fouettez l'ensemble et versez le mélange obtenu dans une casserole aux bords épais.

Sur un feu doux, en mélangeant avec une cuillère en bois, ajoutez progressivement le lait au mélange.

Sans cesser de mélanger, ajoutez peu à peu les 180g de sucre en poudre.

Lorsque le sucre est bien fondu et le mélange bien homogène, ajoutez, toujours sans cesser de remuer, la maïzena en évitant les grumeaux.

Lorsque la crème commence à s'épaissir et à bien napper la cuillère en bois.

Otez du feu et versez dans des petits ravier individuels.

Placez au réfrigérateur au moins 2 heures.

Au moment de servir, saupoudrez chaque ravier de sucre en poudre et faites fondre au fer rouge, au grill du four ou au chalumeau, jusqu'à ce que le sucre caramélise.

10-Crevettes à l'ail ou Gambas al pilpil

500 g de grosses crevettes crues

6 cuillères à soupe d'huile d'olive

4 gousses d'ail

Le jus d'un demi citron jaune

2 cuillères à soupe de vin blanc sec

1 botte de persil frais

1 pincée de piment doux

1 pincée de piment de cayenne

Sel, poivre

Dans une sauteuse faites chauffer l'huile.

Coupez les gousses d'ail en petits morceaux après en avoir oté le germe.

Faites sauter dans l'huile l'ail et les crevettes à feu soutenu environ 3 mn pour la cuisson des crevettes.

Ajoutez le jus de citron, le vin doux sec, le piment doux, le piment de cayenne, salez et poivrez.

Laissez chauffer encore 3-4 mn à feu plus doux.

Servez dans un plat en terre, avec l'huile de cuisson.

Juste avant de servir, saupoudrez de persil frais haché.

Pour servir les Gambas al Pilpil en Tapas :

On utilise alors de petites crevettes que l'on décortique.

On les cuit au four dans de petits ravier individuels en terre cuite au lieu de la sauteuse.

Ils cuisent donc dans le même mélange d'huile, ail, jus de citron, vin doux, piment de Cayenne, sel et poivre.

On les sert telles quelles aux convives qui s'en régaleront avec du pain.

11-TOMATES FARCIES AU PSITOU

12 tomates moyennes (3 tomates par personne)

1 pot de 90g de pistou vert

1 pot de 90g de Pistounade

1 pot de 90g de Pistou Rouge

Découpez les tomates en 2. À l'aide d'une cuillère à café, enlevez la pulpe et les graines.

Salez légèrement l'intérieur des tomates, retournez-les et laissez-les s'égoutter. Garnissez les tomates à l'aide des pistous (4 tomates par pistou différent, ce qui donne 3 tomates de chaque pistou par convive).

Faites cuire les tomates 20 min. à 180°C. '

12-MIGAS

400 g de pain de campagne de la veille

▣4 gousses d'ail

▣20 cl d'huile d'olive

▣2 poivrons

▣100 g de lard

Coupez le pain en petits cubes. Lavez et coupez le poivron en lanières, pelez et hachez l'ail, coupez le lard en petits morceaux.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle mettez-y le pain, l'ail, les poivrons et le lard, laissez cuire à feu vif jusqu'à ce que les croûtons de pain soient bien dorés. Servez chaud.

13-Polvorones

500g de farine

250g de sucre glace

20cl d'huile d'arachide ou de tournesol

Quelques pincées de cannelle

Sucre glace pour le décor

Dans une poêle large, disposez la farine.

Faites-la chauffer sur un feu doux jusqu'à ce que la farine commence à dorer.

Hors du feu, ajoutez le sucre, l'huile et la cannelle.

Formez une pâte en mélangeant à la main et étalez-la de l'épaisseur d'un doigt.

Coupez les polvorones à l'emporte pièce et disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Enfournez et laissez cuire à 150°C pendant 20mn jusqu'à ce que les biscuits arborent une couleur dorée.

Couvrez-les de sucre glace et conservez-les dans une boîte métallique.

14-PATATAS BRAVAS

8 grosses pommes de terre, pelées et coupées en dés de 4 cm

1 gros oignon finement haché

3 gousses d'ail finement hachées

2 cuill. à soupe de persil finement haché

3 piments frais, épépinés et hachés, ou 1 cuill. à soupe de sauce pimentée

5 cuill. à soupe d'huile d'olive

50 cl de tomates en conserve réduites en purée

12 cl de vin blanc sec

sel

chorizo haché (facultatif)

Préchauffez le four à 240 °C/therm. 9. Chauffez 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une

poêle, à feu vif. Lorsque l'huile commence à fumer, faites dorer les pommes de terre. Versez le tout dans un plat à rôtir et achevez la cuisson des pommes de terre (15 min environ).

Dans l'intervalle, chauffez 1 cuillerée à soupe d'huile dans une poêle, à feu modéré, puis faites revenir l'ail et l'oignon pendant 3 minutes; poursuivez la cuisson de 10 à 12 minutes avec les autres ingrédients de la sauce. Égouttez les pommes de terre puis dressez-les dans un grand plat ou dans des plats individuels.

Napez de sauce les Patatas bravas , remuez et servez aussitôt.

15-Tortilla à la ratatouille et aux anchois

8 œufs

400 g de ratatouille

1 petite boîte d'anchois

5 cl de vin blanc sec

1 gousse d'ail

2 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre du moulin

Préchauffez le four à 240 °C (th 8).

Égouttez la ratatouille. Pressez la gousse d'ail dessus. Mélangez. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Mixez les oeufs avec les anchois et le vin blanc sec. Poivrez, mais salez légèrement (les anchois sont déjà salés).

Faites revenir à feu doux la ratatouille dans une poêle. Lorsqu'elle est bien chaude, versez les oeufs, puis mélangez. Dès que les oeufs sont pris, versez dans un moule carré (22 x 22 cm) préalablement huilé. Enfourez 30 minutes.

Laissez tiédir, puis démoulez la tortilla sur une planche à découper. Coupez-la en quatre. Servez froid, en plat principal, avec une salade verte croquante.

CUSINE INDIENNE

1-BEIGNETS AUX LENTILLES

- 1 verre de farine de riz
- 1petit verre de lentilles noires (black gram vendues en épicerie indienne)
- 1 oignon
- eau
- sel
- huile

Faire tremper 1petit verre de lentilles dans l'eau pendant 1 h

Mélanger les lentilles mixées avec la farine de riz, saler

Emincer l'oignon, et mélanger le au mélange précédent

Chauffer l'huile, dans une poêle, déposer la pâte à l'aide d'1 c à s

Cuire jusqu'à ce que le beignet soit doré.

2- POMMES DE TERRE AU CURRY

- 4 pommes de terre
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 1 poignée d'urad dhal
- 1c à c de graines de moutarde
- 10 feuilles de curry fraîches
- 1 c à c de coriandre en poudre
- 1 pincée de curcuma
- 1/2 c à c de garam masala

Couper les pommes de terre en petits morceaux

Couper l'oignon, l'ail

Dans une casserole, mettre les pommes de terre, l'oignon, l'ail en couvrant d'eau

Ajouter le curcuma, le sel et laisser cuire pendant 15 min

Dans une poêle, chauffer l'huile, ajouter les graines de moutarde, l'urad dhal, les feuilles de curry

Ajouter la coriandre, le garam masala et faire frire le tout 2min

Ajouter les légumes de la casserole et mélanger le tout pendant 2 mi

3-NORTH BYRIANI

- 300 g de riz basmati
- 5 clous de girofles
- 5 gousses de cardamomes
- 2 oignons
- 100g de petits pois

- 1 cm de gingembre
- 2 c. à c de coriandre
- 1 c. à c de curcuma
- 1 c. à c de curry en poudre
- 1 c. à c de cannelle en poudre
- feuilles de coriandre fraîches
- sel
- 1 c. à c de safran en pistils
- 1/4 carotte
- ghee ou huile

Cuire les petits pois séparément

Emincer l'oignon, râper le gingembre et la carotte

Dans une casserole, chauffer le ghee et faire revenir l'oignon

Ajouter les épices

Cuire le riz avec le mélange précédent

Ajouter les carottes râpées

Lorsque le riz est cuit, ajouter les petits pois et mélanger

Parsemer le plat de coriandre fraîche

Servir le north byriani avec de la raïta aux oignons.

4-POULET AU CURRY

- 1 poulet 500g
- 3 pommes de terre
- 1 tomate
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cm de gingembre
- quelques feuilles de menthe
- feuilles de coriandre
- 1 c à c de curry
- 1 c à c de garam masala
- 1/2 c à c de piment en poudre
- 1 c à c de coriandre en poudre
- 1/2 c à c de cumin en poudre
- 1 yaourt
- sel
- huile

Couper l'oignon, la tomate, l'ail, le gingembre, la coriandre et la menthe

Mixer le tout avec un peu d'eau

Dans une casserole, chauffer 1 c à s d'huile, mettre le poulet coupé en petits morceaux,

Ajouter le mélange mixé, les épices et les pommes de terre épluchées et coupées en petits morceaux

Couvrir la viande d'eau et cuire à feu doux 15 à 20 min

Saler

Ajouter les feuilles de curry

En fin de cuisson, verser le yaourt et remuer;

Servir le poulet curry accompagné de riz basmati.

5-PILAF A L'INDIENNE

1225 g de riz basmati

60 g de raisins secs

25 g d'amandes émondées et effilées

45 g de beurre

1 petit oignon finement émincé

60 cl de bouillon de poulet

Sel, poivre

Faire fondre le beurre dans une casserole et faire dorer les amandes en remuant constamment. Les retirer, les essorer sur du papier absorbant et réserver.

Faire revenir les oignons dans la casserole, en remuant de temps en temps.

Ajouter les raisins secs, le riz et faire rissoler 2 à 3 min.

Quand le riz est translucide, ajouter le bouillon et porter à ébullition. Couvrir et laisser cuire 20 à 25 min à feu très doux, jusqu'à ce que le riz ait absorbé toute l'eau.

Saler et poivrer et mélanger les amandes au riz avant de servir.

6-POULET TANDOURI

4 escalopes de poulet

Pour la marinade:

2 c. à soupe d'épices pour Tandori

4 c. à soupe de yaourt nature

1 c. à soupe d'huile

Sel, poivre

Avec un couteau bien aiguisé, couper les escalopes de poulet en morceaux. Mélanger les épices qui composent la marinade et en enduire les morceaux de poulet.

Les poser sur un plat et recouvrir du reste de la marinade, les laisser s'imprégner de la marinade pendant 1 heure.

Dans une sauteuse, faire chauffer 1 CS d'huile et mettre à cuire les morceaux de poulet pendant 25 mn. Servir chaud ou froid.

CUISINE ISRAELIENNE

1.- Lekech

200g de farine

- 300g de sucre

- 6 oeufs

- 2/3 sachet de levure chimique

- 3 c. à soupe d'huile

- Fleur d'oranger

Allumer votre four th. 5 (150°C).

Clarifier les œufs.

Monter les blancs en neige. Les serrer avec le sucre.

Dans un saladier, battre en jaunes. ajouter la levure, la farine et la fleur d'oranger, sans oublier l'huile.

Mélanger les 2 appareils en intégrant délicatement les blancs d'œufs pour ne pas les casser.

Verser dans un moule chemisé et enfourner pendant environ 20 minutes.

Finir la cuisson au th. 6/7 (environ 200°C) pendant encore le même temps.

2- Caviar d'aubergine

3 Aubergines

- 1 gousse d'ail

- 200 g d'huile d'olive

- sel et poivre

- 1 citron pressé

Faire griller les aubergines entières à feu vif dans une poêle anti-adhésive jusqu'à ce que la peau noircisse; éplucher;

Réduire l'aubergine en purée avec la gousse d'ail;

Verser doucement l'huile d'olive sur la purée d'aubergine en fouettant constamment comme lorsqu'on monte une mayonnaise;

Assaisonner au goût et incorporer le jus d'citron pressé

3- M'Quele d'Zitoun

2 citrons confits
190 mL d'huile
20 morceaux de 50 g
de jarret de bœuf
1 feuille de laurier
Sel, poivre
5 g de bicarbonate de soude
1 kg d'olives dénoyautés
5 gousses d'ail
Cumin
Niora concassée
1 citron

Baignez les citrons confits environ 12 minutes dans de l'eau froide en changeant l'eau toutes les 4 minutes.

Réservez.

Versez 110 mL d'huile dans une poêle.

Ajoutez la viande, la feuille de laurier puis 400 mL d'eau.

Laissez chauffer à feu moyen jusqu'à ébullition, puis passez en feu doux.

Poivrez, salez.

Laissez mijoter environ 40 minutes.

Pendant ce temps versez 400 mL d'eau dans une casserole et ajoutez-y le bicarbonate de soude.

Ajoutez également les olives et faites chauffer jusqu'à ébullition.

Laissez ainsi bouillir 5 minutes.

Récupérez les olives, les égoutter et bien les rincer.

Faites chauffer les 80 mL d'huile restant dans une autre casserole. Rincez et coupez les citrons confits.

Epluchez et coupez l'ail.

Versez le tout dans la casserole ainsi que les olives, le cumin et la niora.

Ajoutez encore 200 mL d'eau et le jus de la moitié du citron.

Laissez la préparation mijoter encore 5 minutes environ.

Versez le mélange sur votre viande cuite.

4-OEUFS FRITS (betza sabra Israëli)

9 oeufs-

4 c à soupe de Tahini (pâte de sésame)-

1 tasse de chapelure- de l'huile pour friture-
sel-poivre

Cuire 8 œufs 10 minutes dans de l'eau et les débarrasser de leur coquille. Les couper en deux et ôter le jaune que vous mélangez au « Tahini ».

Remplir à nouveau les œufs et leur redonner leur forme initiale.
Battre l'œuf restant avec du sel, y tremper les œufs et les passer dans la chapelure.
Faire frire dans l'huile très chaude, les égoutter sur du papier absorbant pour éliminer l'excès de gras et servir.

5- Gefilte fisch

- 2 carpes
- 250g de chair de carpe
- 6 œufs
- 4 l de court bouillon
- 4 oignons
- 250g de chapelure

Vider et retirer les arrêtes des carpes et les couper en morceaux. Battre les œufs en omelette et hacher les oignons.

Hacher la chair de carpe, ajouter les oignons, les œufs battus, la chapelure.

Garnir les darnes de carpe avec cette farce.

Faire bouillir le court-bouillon. Y plonger les morceaux de carpe et laisser cuire environ 2 heures.

6- Biscotchos Israéliens

- 30 g de levure de boulanger,
- 20 cl d'eau,
- 400 g de farine,
- 1 cuill.à Café de sucre en poudre,
- 1 cuill.à Café de sel,
- 1 de cuill.à Café de cumin,
- 1 de cuill.à Café de coriandre moulue,
- 100 g de beurre,
- 100 g de graines de sésame

Délayez la levure de boulanger dans 10 cl d'eau et laissez-la reposer pendant 5 minutes.

Mettez la farine en fontaine dans une terrine.

Versez-y le sucre, la levure délayée, le sel, le cumin et la coriandre.

Commencez à pétrir avec les doigts en incorporant peu à peu le beurre et 10 cl d'eau tiède.

Travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit élastique et homogène, puis laissez-la gonfler pendant 1 heure 30 à température ambiante dans la terrine recouverte d'un torchon.

Préchauffez le four à 190 °C.

Mettez une feuille de papier sulfurisé sur la plaque à pâtisserie.

Parsemez les graines de sésame sur le plan de travail.

Coupez et formez des boules de pâte de la taille d'une noix.

Sous la paume de la main, roulez chacune d'elles sur le plan de travail pour obtenir des petits boudins garnis de graines de sésame.

Chaque boudin doit faire environ 12 cm de long et 1 cm de diamètre.

Formez ensuite une petite couronne avec chaque boudin et disposez-la sur la plaque.
Continuez ainsi jusqu'à utilisation de toute la pâte.
Faites cuire pendant 30 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient bien dorés.
Déposez-les sur une grille et laissez-les refroidir.

7- Gâteau Au Pavot Israélien

250 g de farine,
25 g de levure,
5 cl de lait tiède,
100 g de sucre,
1 Citron non traité,
2 oeufs,
1 pincée de sel,
50 g de beurre,
2 cuill.à soupe d'huile,
Pour la garniture,
100 g de graines de pavot,
12 cl de lait,
1 Orange
50 g de beurre,
100 g de sucre en poudre,
2 cuill.à soupe de miel,
1 cuill.à soupe d'eau-de-vie de vin,
4 cuill.à soupe de chapelure,
30 g de raisins secs,
30 g de noix pilées,
cannelle,
clou de girofle moulu

Délayez la levure dans le lait avec une cuillère à soupe de sucre.
Dans une terrine, mettez la farine, creusez une fontaine et versez-y la levure délayée.
Laissez reposer 5 minutes.
Pendant ce temps, râpez le zeste du Citron ; cassez les oeufs, battez-les en omelette et réservez-en 2 cuillerées pour dorer le gâteau.
Ajoutez-les dans la terrine avec le reste du sucre, le zeste, le sel et le beurre et mélangez : la pâte doit être un peu collante.
Farinez la pâte légèrement et pétrissez-la 8 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit molle.
Recouvrez la terrine d'un torchon et laissez-la gonfler pendant 2 heures à température ambiante : elle doit doubler de volume.
Préchauffez le four à 190 °C.
Hachez les graines de pavot.
Faites chauffer le lait dans une casserole et ajoutez-en les trois quarts.
Laissez mijoter quelques minutes en remuant de temps en temps, puis retirez du feu et laissez tiédir.
Faites ramollir le beurre, râpez le zeste de la demi-orange.
Ajoutez le sucre, le miel, l'eau-de-vie, la chapelure, les fruits secs, une cuillère à Café de

cannelle et une pincée de clou de girofle moulu dans le lait tiède.

Mélangez bien.

Pétrissez rapidement la pâte.

Étalez-la au rouleau, mettez-la sur la plaque huilée en l'égalisant pour qu'elle forme un rectangle de 35 x 45 cm.

Recouvrez-la d'une couche épaisse de garniture, jusqu'à 2 cm des bords.

Puis roulez-la sur elle-même.

Huilez un grand moule à Cake et disposez-y le gâteau.

Badigeonnez-le avec le reste des oeufs battus et parsemez-le du reste des graines de pavot.

Laissez-le reposer 15 minutes dans un endroit chaud : il doit de nouveau doubler de volume.

Enfournez-le pendant 45 minutes environ, jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

Servez froid.

8- PIKELFLEICH

1 oignon

1 tête d'ail

2 grosses poignées de sel

1 cuillère à café pleine de poivre gris

1 pointe de couteau de sel de salpêtre

1 kg 500 à 2 kg de poitrine de bœuf

Choisir un beau morceau de poitrine de boeuf, bien régulier et pas trop gras.

Hacher grossièrement l'oignon et l'ail, les mélanger avec les sels et le poivre.

Rouler la viande dans ce mélange.

La placer dans un grand récipient (pot en grès ou pyrex).

Couvrir d'eau, placer un poids sur la viande et bien fermer avec un couvercle.

Placer la viande pendant environ 15 jours au frais au réfrigérateur.

Retourner la viande de temps en temps.

Sortir la viande, bien la rincer à l'eau courante.

La placer dans une cocotte minute, couvrir largement d'eau, et cuire 1h à 1h 30.

Le « pikelfleisch » est prêt. Il peut se manger chaud, servi avec du raifort râpé, ou froid avec des cornichons

9-Escalope de Dinde à la Moutarde

2 gousses d'ail

1/4 bouquet de persil

1 cuil. à soupe d'huile d'olive

4 escalopes de dinde

1 cuil. à café de margarine au tournesol

4 cuil. à soupe de madère

2 cuil. à café de moutarde forte

15 g de margarine

Sel, poivre

Hacher l'ail et le persil. Les mélanger avec l'huile d'olive.

Saler et poivrer les escalopes. Les passer dans le mélange ail/persil en appuyant légèrement afin de bien faire adhérer sur les 2 faces.

Faire chauffer la margarine dans une poêle à revêtement anti-adhérent. Cuire les escalopes de chaque côté, puis les retirer et les déposer dans le plat de service.

Dans une tasse, mélanger le madère et la moutarde puis verser le mélange dans la poêle. Faire réduire doucement pendant 1 mn en remuant avec une spatule en bois. Monter à la margarine la sauce.

Verser la sauce sur les escalopes.

Version allégée : Ce plat apporte peu de matières grasses, mais on peut se dispenser de l'huile et n'appliquer que le mélange ail/persil.

10-COUSCOUS AUX FEVES ET AUX OLIVES

Shabbat

1 kg de grains de couscous

500 g. de fèves sèches

500 g d'olives vertes dénoyautées

1 morceau de pied de bœuf

1 kg de viande de bœuf (de la viande de poitrine)

2 cuillères à soupe de poivre rouge

1 petite pincée de sel

La veille faire tremper les fèves sèches dans une grande quantité d'eau.

Le lendemain, quand les fèves sont bien gonflées et ramollies, enlever le haut de la fève avec la pointe du couteau.

Mettre dans une cocotte, la viande, le pied de bœuf, les fèves et les olives. (Avant d'utiliser les olives les faire blanchir dans de l'eau, faire l'opération deux fois. Ceci pour enlever le goût du sel). Ajoutez le poivre rouge, la pincée de sel. Recouvrir d'eau (mettre une quantité suffisante pour qu'en fin de cuisson il reste un bon bouillon). Couvrir et laisser cuire 4 heures à feu très doux. (de préférence sur une plaque électrique).

Accompagner cette préparation avec de la semoule de couscous, que vous ferez évaporer avant de servir le plat.

Un plat qui se savoure le samedi midi. Pour en apprécier la saveur il est conseillé de laisser mijoter la préparation toute une nuit.

11- Gâteau de Shavouot

oeufs,

400 gr de fromage blanc,

250 gr de sucre, 150 gr de farine,

100 gr de raisins secs,

1 paquet de levure chimique

Mélanger dans un saladier les jaunes d'oeuf et le sucre.

Ajouter le fromage blanc et la farine dans laquelle vous aurez rajouté la levure. Battre et mélanger.

Battre les blancs en neige bien fermes et incorporer les raisins roulés dans la farine.

Mélanger doucement aux ingrédients du début et verser dans un moule à soufflé.

Mettre au four th.5 pendant 10 mn.

12- Gâteau de Pessah au chocolat

125 grs de chocolat noir

70 grs de Beurre ou de margarine 125 gr de sucre

2 cuillères à soupe de Fécule de Pomme de Terre

50 gr amandes mondés

4 œufs

Séparer les blancs des jaunes

Mélanger le sucre et les jaunes, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajouter la fécule et les amandes

Faire fondre le chocolat au bain marie ou au micro-onde, ajouter le beurre dans la préparation. Mélanger jusqu'à ce que le beurre soit incorporé.

Mélanger cette dernière préparation à la première.

Battre les blancs en neige ferme.

Ajoutez délicatement .

Prendre un moule beurré, versez la préparation, et faites cuire 35minutes Thermostat 175

13- LATKES

1 kg de pommes de terre

2 oeufs battus

60 g de farine

Sel

Huile

Sucre

Peler les pommes de terres, les laver puis les sécher.

Dans un robot ménager, les râper le plus finement possible. Les égoutter dans une passoire et exprimer le plus possible de liquide. Dans un grand ravier, incorporer les oeufs, la farine et le sel et travailler le plus rapidement possible pour que les pommes de terre ne noircissent pas. Faites chauffer de l'huile dans une poêle et déposer-y des petits tas plats avec une cuillère à soupe. Laisser dorer de chaque côté.

Une fois cuit, déposer les latkes sur du papier absorbant avant de servir garnis de sucre.

14- PAIN DU SHABBAT ou " KHALA

1 kg de farine

2 œufs entiers

1 paquet de levure de bière (50g)

1 pincée de sel

1 carré de sucre

½ verre huile

2 ½ verre d'eau

Mettre la farine dans un récipient assez large.

Formez un puits, ajoutez les deux œufs, le sel et l'huile. Mélangez le tout.

Diluez la levure et le sucre dans l'eau tiède. Intégrez l'eau et la levure à la préparation en pétrissant continuellement la pâte. L'eau doit être ajoutée en petite quantité de façon à pouvoir pétrir la pâte sans que celle-ci ne colle aux mains.

Obtenir une pâte légère et élastique. Laissez lever 2 heures en couvrant bien.(mettre un linge chaud).

Faire chauffer le four.

Au bout de deux heures, quand la pâte a doublé de volume, formez vos pains, badigeonner avec un jaune d'œuf le dessus pour que le pain soit doré en fin de cuisson.

Mettre au four et surveillez la cuisson. (35 à 40 mn)

15- Potage de Roch Hachana

2 feuilles de bettes

2 poireaux

1 courgette

1 poignée de haricots princesses

100 grammes de potiron coupé en dés

3 branches de céleri vert

3 carottes

3 cuillerées à soupe d'huile

sel, poivre

Laver, rincer, débiter les légumes en tronçons de trois centimètres.

Les faire tomber dans l'huile chaude.

Saler, poivrer.

Couvrir de deux litres d'eau fraîche.

Laisser cuire à petit feu pendant une heure et demie.

Vérifier l'assaisonnement avant de présenter à table.

CUISINE ITALIENNE

1.- Cannelloni farcis à la ricotta

250 gr. de ricotta

1 oeuf

200 gr. épinards

Béchamel

Sel, poivre, noix muscade

100 gr. de parmesan râpé.

Préparez la béchamel. Faites chauffer le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine en mélangeant et, quand elle commence à blondir, versez le lait froid en une seule fois. Laissez cuire pendant 10 minutes environ, en remuant régulièrement avec une cuillère en bois. Assaisonnez avec du sel, du poivre fraîchement moulu et une pincée de noix de muscade.

Dans un saladier mélanger la ricotta avec l'œuf. Saler, poivrer et ajouter la noix muscade râpée. Intégrer les épinards auparavant ébouillantés et pressés pour en éliminer l'eau, le parmesan râpé afin d'obtenir une farce. Farcir les cannelloni (crus). Les disposer dans un plat allant au four sur une couche de béchamel. Recouvrir les cannelloni avec le restant de la béchamel. Saupoudrer de parmesan. Couvrir avec du papier aluminium et cuire à 180° pendant 45 m. Les 5 dernières minutes enlever le papier et faites gratiner.

2-CONCHIGLIE CON 4 FORMAGGI (Coquilles aux quatre fromages)

400gr. Coquilles

60gr. Provolone piquant

60gr. Emental

60gr. mascarpone

60gr. Parmigiano Reggiano

1 pincée de cannelle

1/4 de lait

sel, poivre

Préparer l'eau salée pour la cuisson des coquilles.

Dans une casserole faites chauffer le lait sans bouillir, ajoutez les trois fromages, Provolone piquant, Emmenthal et Mascarpone coupés en dés, faites fondre doucement à feu doux, salez, poivrez et ajoutez la pincée de cannelle, vous obtenez une sauce homogène.

Égouttez les coquilles, mélangez-les à cette sauce et disposez cette préparation dans 4 poêlons de terre cuite.

Saupoudrez de parmesan et gratinez au four.

3-Maccaroni à la mode de Pesaro

300 g de gros macaronis (ou de rigatoni)

1 oignon

60 g de beurre

50 g de viande de veau maigre hachée

150 g de blanc de dinde

150 g de foies de volaille

200 g de jambon cuit

1 truffe noire

1 dl de crème fraîche

100 g de gruyère râpé

Sel et poivre

Pelez l'oignon et émincez-le finement. Faites-le revenir dans une sauteuse, à feu doux, avec 15 g de beurre et ajoutez la viande de veau hachée. Assaisonnez avec une pincée de sel et une de poivre fraîchement moulu. Ajoutez une demi-tasse d'eau chaude et laissez cuire, à couvert, pendant environ 20 minutes pour faire réduire la sauce.

Faites cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau bouillante peu salée. Égouttez-les lorsqu'elles sont bien al dente. Hachez ensemble le blanc de dinde, les foies de volaille, le jambon cuit et la truffe. Recueillez le hachis dans une terrine et incorporez-lui 2 cuillerées à soupe de crème fraîche et une pincée de sel et de poivre.

Préchauffez le four à 200 °C. Beurrez un plat à four. Remplissez les gros macaronis avec la farce à l'aide d'une petite cuillère ou d'une poche à pâtisserie. Alignez-les dans le plat en une couche régulière. Répartissez par-dessus un peu de sauce à la viande de veau et ajoutez quelques coquilles de beurre. Saupoudrez avec un peu de gruyère râpé. Formez une seconde couche en procédant de la même manière.

Répartissez alors le reste de la crème fraîche et du gruyère, ainsi que le beurre, que vous aurez fait fondre. Faites gratiner les macaronis au four pendant quinze '.

4-Spaghetti au fromage Pecorino Romano et poivre "cacio e pepe"et bayou

400 g de bucatini, ou autre pâte longue

200 g de pancetta

100 g de pecorino fraîchement râpé
1 oignon moyen
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 piment oiseau, sec
sel, poivre

Pelez l'oignon et hachez-le menu. Coupez la pancetta en fins lardons. Mettez oignon et pancetta dans une sauteuse antiadhésive. Ajoutez l'huile et le piment en l'émiettant et posez la sauteuse sur feu doux. Laissez cuire pendant 5 à 7 mn, jusqu'à ce que la pancetta soit dorée.

Faites cuire les pâtes al dente à l'eau bouillante salée, puis égouttez-les et versez-les dans la sauteuse. Mélangez bien les pâtes aux lardons de pancetta puis ajoutez la moitié du pecorino et mélangez encore.

5-FETTUCINE A LA CREME D' OLIVES NOIRES

Pour la pâte
300 g de farine de blé
3 œufs
1 eu Ml. à soupe d'huile d'olive vierge extra
Sel
Pour la crème d'olives
40 g de beurre
200 g d'olives noires de type « niçoise »
1/2 cuill. à soupe de câpres
1/2 zeste de citron râpé
1 cuill. à soupe de jus de citron
2 cuill. à soupe d'huile d'olive vierge extra
Sel et poivre

Préparez la pâte. Tamisez la farine sur le plan de travail et formez une fontaine ; cassez dans le creux les œufs, ajoutez l'huile et le sel, mélangez en commençant par le centre et pétrissez les ingrédients jusqu'à ce que la pâte soit lisse et souple. Enveloppez-la dans du film alimentaire et laissez reposer pendant au moins 30 minutes. Reprenez la pâte et constituez, à l'aide du rouleau à pâtisserie (ou d'une machine à pâtes), une abaisse très fine ; farinez-la légèrement, enrôlez-la sur elle-même, puis coupez-la en lanières pour obtenir des fettuccine (ou passez la pâte dans les cylindres dont la découpe est la plus large). Laissez sécher. Pour préparer la crème d'olives, mettez le beurre, coupé en morceaux, dans une terrine et faites-le ramollir à température ambiante.

Pendant ce temps,

Dénoyautez les olives à l'aide du dénoyauteur, rincez-les sous l'eau froide, égouttez-les, séchez-les avec un torchon parfaitement propre ■ hachez-les finement (ou passez-les à un mixeur). Rincez les câpres, épongez-les et hachez-les finement. Travaillez le beurre avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'il augmente de volume, puis ajoutez les olives et les câpres hachées, le zeste de citron râpé, l'huile, le jus de citron et une pincée de sel et de poivre. Remuez sans arrêt jusqu'à ce que le mélange soit crémeux et bien amalgamé. Faites cuire les pâtes al dente dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Ajoutez 2 cuillères d'eau de

cuisson de pâtes à la crème d'olives et mélange; Egouttez les fettuccine, mélangez-les à la crème d'olives et servez aussitôt.

6-FARFALINE CON GORGONZOLA E NOCI

400gr. petites farfales
150gr. de gorgonzola
30gr. de beurre
10 cerneaux de noix
1/2 verre de lait
sel,poivre
50gr. Parmigiano Reggiano

Faites cuire les petites farfales dans l'eau bouillante salée.

Dans un poêlon mettez le demi verre de lait, le beurre, le Gorgonzola coupé en petits morceaux, les noix écrasées finement, salez,poivrez et faites fondre à feu doux en mélangeant.

Égouttez les petites farfales, versez-les sur un plat de service chaud, nappez avec cette sauce onctueuse et saupoudrez de Parmesan.

7-POLENTA AUX 4 FROMAGES

500 gr de Polenta instantanée 100 gr Gorgonzola
100 gr Emmenthal
100 gr Mozzarella
100 gr Appenzel
50 gr Parmesan râpé
Chapelure
Sel,poivre

Coupez tous les fromages en petits dés.

Préparer la Polenta, versez là dans un moule à manqué de 25 cm de diamètre, laissez refroidir, démoulez et couper la Polenta en 2 disques.

Beurrez votre moule à manqué, tapissez de chapelure, posez le premier disque, garnissez avec les fromages coupés en dés et couvrez avec le second disque, saupoudrez de Parmesan râpé et ajoutez quelques noix de beurre.

Mettez à four chaud pendant 10 minutes.

Découpez comme une tarte.

8-Sebadas (Raviolis sardes)

4 morceaux de pecorino frais
en ronds de 10 cm de diamètre
et 5 mm d'épaisseur
huile d'olive pour frire
120 g de miel de fleur d' oranger
1 Pâte sucrée

150 g de farine italienne "00"

1 œuf

1 jaune d'œuf

Une pincée de sel

1 cuillère à soupe de sucre en poudre

Ravioli's géants avec du pecorino et du miel

Pour faire la pâte, ramenez la farine en tas sur le plan de travail et faites un grand puits au centre. Mettez l'œuf, le jaune d'œuf, sel et sucre dans le puits et battez légèrement avec une fourchette. Avec les doigts, incorporez peu à peu à la farine. Quand la pâte est formée, pétrissez-la bien avec la paume de vos mains pendant environ 10 minutes, jusqu'au ce qu'elle soit très lisse et élastique. Couvrez et laissez reposer 20 minutes.

Étalez la pâte sur une épaisseur de 2 mm et découpez 8 ronds, de 15 cm de diamètre. Posez un rond de fromage sur 4 ronds de pâte, passez un peu d'eau sur le bord, puis posez un autre rond de pâte sur le fromage. Scellez-le tout en pinçant les bords avec les doigts.

Chauffez l'huile d'olive dans une bassine à friture et faites frire les ravioli's jusqu'au ce qu'ils soient dorés, environ 7 à 8 minutes, Retirez et égouttez sur du papier absorbant. Servez brûlant, avec un filet de miel

9-Pâtes à la Bolognaise

150 g de pâtes de coquillettes

250 g de steak haché

1 noix de beurre

Parmesan râpé

1 petit oignon

1 boîte ou un petit bocal de sauce tomate

1 cuit. à soupe d'huile

sel, poivre

Faites cuire les pâtes al dente dans une grande quantité d'eau salée additionnée de la cuillerée d'huile.

Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une poêle et mettez à revenir l'oignon finement coupé puis la viande. Mélangez bien, saler, poivrez et ajoutez ensuite la sauce tomate.

Quand elles sont cuites, égouttez les pâtes, Arrosez-les avec la sauce Bolognaise et servez.

10-Tagliatelles à la carbonara

250 g de Tagliatelles

4 tranches de lard (280 g)

80 ml de crème

60 g de parmesan râpé

1 pincée de paprika

1 œuf

1 jaune d'œuf, supplémentaire

30 g de beurre

Faites cuire à feu doux le lard dans une grande poêle, jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Ajoutez la crème et le paprika ; mélangez le tout. Fouettez vigoureusement l'œuf, le jaune d'œuf et le parmesan dans un bol moyen. Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée, puis égouttez-les. Ajoutez les Tagliatelles et le beurre sur le lard à la crème et réchauffez le tout à feu doux. Ajoutez les œufs battus, mélangez bien et servez aussitôt

11-Lasagnes à la viande et aux épinards

6 lasagnes fraîches
300 g d'épinards, parés, coupés grossièrement
1/4 de c. c. de muscade, Œuf, légèrement battu
40 g de parmesan râpé 250 g de ricotta
Fromage râpé
2 x 410 g de tomates entières, en conserve
500 g de viande de boeuf hachée
1 oignon moyen émincé
125 g de champignons de Paris, émincés
1 pincée de muscade 500 ml de lait
50 g de farine blanche
95 g de concentré de tomates
20 g de parmesan, 125 g de gruyère râpé
60 g de beurre, 1 c. c. de sucre
2 c. c. d'origan frais, ciselé

Étalez un quart de la sauce au fromage sur un plat rectangulaire. Disposez deux lasagnes sur la sauce : coupez les bords si nécessaire.

Étalez la moitié de la sauce à la viande sur les lasagnes ; couvrez avec un quart de la sauce au fromage.

Étalez une couche d'épinards sur la sauce au fromage recouvrez avec deux feuilles de lasagne. Étalez le reste des sauces à la viande et au fromage et recouvrez de nouveau de deux feuilles de lasagne.

Garnissez le dessus de fromage râpé et faites cuire à four moyen 40 minutes environ, jusqu'à ce que la surface soit bien dorée. Sortez le plat du four ; laissez reposer 10 minutes avant de servir.

Sauce à la viande Passez les tomates avec leur jus dans un tamis fin. Mettez la viande dans une grande casserole et faites-la dorer en remuant sans cesse. Ajoutez l'oignon, l'ail et les champignons ; prolongez la cuisson cuire jusqu'à ce que l'oignon blondisse.

Ajoutez l'origan, le sucre, le concentré de tomates et la purée de tomates portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 30 minutes à couvert. Retirez le couvercle et faites mijoter encore 15 minutes, jusqu'à épaississement de la sauce.

Sauce au fromage

Faites fondre le beurre dans une petite casserole, ajoutez la farine et la muscade et faites cuire le tout en remuant sans cesse, jusqu'à obtention d'une préparation homogène. Ajoutez progressivement le lait sans cesser de remuer, puis portez à ébullition et laissez cuire jusqu'à épaississement de la sauce. Baissez le feu et prolongez la cuisson à feu doux pendant 1 minute, puis retirez du feu.

Ajoutez le gruyère et le parmesan en remuant vigoureusement, jusqu'à ce qu'ils soient complètement fondus.

Farce aux épinards Faites cuire les épinards dans une grande poêle chaude huilée, Jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Pressez-les pour éliminer l'eau, puis laissez refroidir.

Dans un bol, mélangez

les épinards, la muscade, le parmesan, la ricotta et l'oeuf, puis étalez cette préparation sur les lasagnes,

12-Caponata sicilienne

1 aubergine moyenne

2 poivrons rouges moyens, coupés grossièrement

400g de tomates pelées, en conserve

1 oignon moyen coupé grossièrement

1 branche de céleri parée, en tranches fines

60 ml d'huile d'olive

1 c. s. de sucre

2 c. s. de vinaigre rouge

8 olives noires dénoyautées, en petits morceaux

1 gousse d'ail, pilée

1 c. s. de sel

1 c. s. de câpres

Coupez l'aubergine en dés de 1 cm ; saupoudrez-la de sel. Mélangez bien et laissez égoutter 1 heure dans une passoire. Rincez sous un filet d'eau froide ; séchez avec du papier absorbant. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites revenir l'oignon, les poivrons et le céleri à feu moyen. Ajoutez l'aubergine et prolongez la cuisson pendant .5 minutes en remuant sans cesse.

Ajoutez les tomates pelées avec Leur jus, le vinaigre, le sucre et l'ail ; laissez cuire 2 minutes.

Ajoutez les olives et les câpres ; remuez. Laissez mijoter 15 minutes à feu moyen sans couvrir, jusqu'à ce que le liquide soit presque entièrement évaporé.

13-Tagliatelle de crêpe (crespelle) au fromage Gorgonzola

4 oeufs

450 cl. de lait

120 g de farine

1 cuillère d'eau froide

1 et 1/2 cuillère d'huile végétale alimentaire

120 g de Gorgonzola

1/2 verre de crème fraîche

sel

Les "crespelle"(crêpes)

Dans une terrine, mélangez la farine, les œufs et le lait.

Assaisonnez avec le sel, le poivre et un peu de muscade râpée. Laissez reposer la pâte à crêpe si possible une heure

Faire chauffer une poêle antitadhère pour faire les fines galettes, verser au fur et à mesure le mélange et réaliser 10 "crespelle". Enrouler chaque fine galette et la couper en lanières d'environ 2 cm.

Faire fondre à part le Gorgonzola au bain-marie avec la crème fraîche. Dans une poêle mettre 2/3 de la sauce au Gorgonzola et les fines galettes coupées en lanières, mélanger avec délicatesse pour relever les tagliatelle.

Dresser dans les petites écuelles de service et napper de la sauce restante.

14-Spaghetti au fromage Pecorino Romano et poivre

400 g de spaghetti

80 g de Pecorino Romano râpé

1 cuillère de poivre en grains, concassé

1 cuillère d'huile d'olive vierge extra ,sel

Faire cuire les spaghettis dans beaucoup d'eau salée, en ajoutant à l'eau une petite cuillère d'huile pour empêcher que les spaghettis collent entre eux.

Pendant la cuisson des pâtes, concasser grossièrement les grains de poivre, en utilisant si possible un mortier en bois. Égoutter les spaghettis "al dente" et les verser dans une poêle basse. Ajouter l'huile, le pecorino râpé et le poivre.

Faire fondre et incorporer la sauce, servir à table bien chaud.

15-Raviolis de ricotta en sauce

Pour la farce

400 g de ricotta

1/2 cuill. à soupe de sucre

1 pincée de cannelle en poudre

2 œufs

Pour la sauce

1 gousse d'ail

40 g de lard (guanciale)

500 g de viande de bœuf, en 1 morceau

20 g de beurre

1 petit oignon

1 clou de girofle

1 dl de vin blanc sec

1 verre de bouillon de viande

400 g de tomates

Pecorino râpé

Sel et poivre

Préparez la farce. Dans un plat creux, mettez la ricotta, le sucre, la cannelle et les œufs battus. Mélangez soigneusement pour bien amalgamer les ingrédients.

Sur l'une des abaisses, disposez, à distance régulière, de petites boulettes de farce à peine

plus grosses qu'une noisette ; couvrez avec l'autre abaisse et appuyez bien tout autour de la farce pour souder la pâte. À l'aide d'une roulette dentelée, découpez les raviolis en carré, farinez-les et laissez-les sécher sur le plan de travail pendant 30 minutes environ.

Préparez la sauce. Épluchez l'ail et hachez-le avec le lard. Faites des entailles avec un couteau pointu dans le morceau de viande et remplissez-les avec un peu de ce hachis. Ficelez la viande pour qu'elle reste compacte pendant la cuisson. Faites fondre le beurre dans une cocotte, en fonte de préférence, et mettez-y la viande ; faites-la rissoler de toutes parts pendant quelques minutes puis retirez-la et réduisez le feu.

Pelez l'oignon, hachez-le et ajoutez-le dans la cocotte avec le clou de girofle faites-le fondre, mouillez avec le vin. Laissez celui-ci s'évaporer puis ajoutez le bouillon et, quand il bout, la chair des tomates Lorsque l'ébullition reprend, assaisonne: avec le sel et le poivre et remettez la viande dans la cocotte; laissez cuire à feu doux, \ couvert, pendant 2 heures et demie environ, en ajoutant, si nécessaire, un peu d'eau ou de bouillon. Faites cuire les raviolis; dans une grande quantité d'eau bouillante salée, puis égouttez-les; accommodez-le; avec la sauce de la viande, saupoudrez de pecorino râpé et servez-les bien chauds. L; viande pourra être utilisée pour une autre préparation.

CUISINE GRECQUE

1.MOUSSAKA

4 Aubergines
300g de Boeuf
1 oignon,
1 gousse,
concentré de tomates

Pelez 4 Aubergines coupez-les en tranches saupoudrez de gros sel et laissez dégorger pendant 1/2 h D'autre part, faites revenir 300 g de Bœuf haché (ou mouton) à l'huile d'olive avec 1 oignon, 1 Gousse D'ail persil haché, sel et poivre.

Ajoutez 1 c à soupe de concentré de Tomate et laissez cuire 30 mn.

Lavez et essuyez les aubergines.

Disposez-les en couches alternées avec la viande dans un plat à gratin.

Terminez par une couche d'aubergines.

Recouvrez de Sauce Béchamel au Fromage (1 tasse environ) et faites gratiner

2-POULPE A LA GRECQUE

1 kg de poulpe,
1 oignon,
2 Gousses D'ail
1 dl d'huile,
1 clou de girofle,
poivre, sel.

Couper le poulpe en morceaux, après l'avoir battu au rouleau à pâte pour l'attendrir.
Le mettre dans un poêlon en terre et ajouter l'oignon émincé, l'ail écrasé, le clou de girofle, sel, poivre et quelques cuillerées d'eau froide.
Couvrir le poêlon et souder le couvercle avec un mélange eau, farine et blanc œuf.
Puis laisser cuire à four modéré pendant 2 h.
Se mange chaud ou froid.

3-feuilles de vignes farcies

Pour une trentaine de feuilles de vigne:
40 feuilles de vignes,
2 c à soupe de raisins secs,
2 Oignons
3 c à soupe d'huile,
100 g de Riz long grain,
deux fois et demi son volume en eau,
2 c à soupe de pignons,
quelques feuilles de menthe,
un filet de Citron s
sel, poivre, 4 c soupe d'huile, un verre d'eau.

Faites blanchir les Feuilles De Vigne 1 mn dans de l'eau bouillante, égouttez-les, séchez-les à plat sur un papier absorbant.
Faites gonfler les raisins à l'eau tiède.
Hachez les Oignons faites-les fondre à l'huile, ajoutez le riz.
Laissez revenir en remuant et, quand les grains deviennent transparents, mouillez d'eau salée.
Couvrez, laissez cuire une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que le Riz ait absorbé tout le liquide.
Ajoutez alors les raisins, les pignons, les feuilles de menthe hachées et un filet de citron.
Assaisonnez, farcissez une trentaine de Feuilles De Vigne avec cette préparation (formez des petits paquets bien fermés).
Tapissez une cocotte avec le reste des feuilles, posez les feuilles farcies par-dessus, arrosez d'huile et d'eau.

4-BAKLAVA

Mesure 1 tasse = 1/4 litre.
Sirop: 2 tasses de sucre,
2 tasses d'eau,
1/2 tasse de miel,
1/2 Citron (jus et zeste),
1 clou de girofle.

Faire cuire les éléments du sirop pendant 10 mn à feu vif.
Laisser refroidir.
1 livre de pâte à filo, 400 g de noix hachées (ou moitié noix, moitié amandes), 1 grosse c à soupe de cannelle, 3 grosse c à soupe de sucre.

Mettre 1 feuille de filo beurrée sur la table, recouvrir de deux autres feuilles chacune beurrées.

Parsemer alors de mélange de noix, sucre et cannelle.

Rouler les feuilles en un gros cigare et couper en tranches de 1 cm.

Poser les tranches sur un plat.

Cuire à 150°C jusqu'à ce que les gâteaux soient bien dorés et croustillants.

Tremper les gâteaux à la sortie du four dans le sirop et les faire égoutter sur une grille.

5-SALADE GRECQUE

1 concombre.

200 g de feta,

une poignée d'olives noires.

Sauce: 1 c à soupe de Jus De Citron

3 c à soupe d'huile,

sel, poivre, ciboulette.

Lavez le Concombre coupez-le en rondelles.

Coupez le Fromage en tranches, disposez-les sur le plat de service avec les olives.

Arrosez de sauce préparée avec les ingrédients indiqués.

Vous pouvez au préalable faire dégorger les tranches de Concombre en les saupoudrant de gros sel.

6-TARAMA

une poche d'oeufs de Cabillaud fumés,

2 tranches de Pain trempées dans de l'eau,

une pointe de noix muscade,

1 ou 2 Oignons

1/4 litre d'huile (olive ou arachide selon le goût).

Epluchez soigneusement la poche d'oeufs en éliminant la membrane qui l'entoure.

Ecrasez les œufs à la fourchette dans une terrine jusqu'à consistance d'une pommade.

Vous pouvez à volonté ajouter 2 c à soupe d'oignons râpés.

Incorporez la mie de Pain que vous aurez pressée pour éliminer l'excès d'eau et mélangez bien.

Assaisonnez avec un peu de noix muscade râpée.

Joignez le jus de 1/2 citron.

Puis versez l'huile peu à peu en tournant la préparation jusqu'à consistance d'une Mayonnaise ferme.

Rectifiez l'assaisonnement en citron.

7-COURGETTES A LA GRECQUE

600 g de Courgettes

60 g de raisins, Corinthe ou Malaga,

1,5 dl de vin blanc sec,

5 cl d'huile d'olive,

1 bouquet garni,

1 gros oignon,
15 grains de coriandre,
15 grains de poivre, sel, poivre.

Couper les extrémités des Courgettes les laver puis les tailler en forme de bâtonnets.
Eplucher le gros oignon et le ciseler finement.
Recueillir le jus d'un citron.
Faire suer (cuire sans coloration) à l'huile d'olive l'oignon ciselé.
Ajouter les Courgettes bien les enrober d'huile et les citronner aussitôt.

Déglacer avec le vin blanc ajouter les raisins secs, les grains de poivre et de coriandre le bouquet garni; saler et poivrer puis cuire 12 mn à couvert sur feu doux.
Laisser refroidir.

8-MAGHIRITSA

1 kg de foie d'agneau
1 cœur d'agneau
Tripes (facultatif)
2 laitues
huile d'olive
1 botte d'aneth
10 oignons blancs frais
1 tasse de riz (caroline si possible)
3 œufs
2 citrons

Bien nettoyer les abats (ou le faire faire par le boucher).
Hachez les oignons finement avec leur vert.
Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole.
Faites y rissoler les oignons et ajoutez les abats.
Rajoutez de l'eau pour couvrir et laissez cuire.
Une fois cuits, retirez les abats et coupez les en petits morceaux.
Remettez les abats dans la casserole avec l'eau de cuisson des abats et ajoutez l'aneth ciselée et la salade verte coupé en lanière assez fine.
Salez et poivrez et ajoutez encore 2 verres d'eau.
Mettez le feu au minimum afin que l'eau clapote mollement.
Lavez le riz et plongez le dans l'eau.
Une fois le riz cuit, arrêtez le feu.
Cassez les 3 œufs en séparant les blancs des jaunes.
Battez les jaunes d'œufs.
Battez en neige les blancs.
Pressez les citrons et récupérez le jus.
Mélangez les jaunes d'œuf au blanc en remuant délicatement.
Ajoutez le jus de citron tout en continuant de remuer délicatement.
Ajoutez un peu de la soupe et battez vigoureusement.
Versez la sauce au citron dans la soupe.
Mélangez pour répartir la sauce.

9-PAIN PITAS

500 g de farine
1 sachet de levure de boulanger
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
sel

Dans un saladier, versez la levure avec 20cl d'eau tiède et laissez reposer 10 mn.
Ajoutez 100g de farine et 1 cuillère à soupe d'huile. Mélangez.
Couvrez d'un torchon humide et laissez fermenter dans un endroit tiède (25°C) durant au moins 30 mn.
Ajoutez alors 10cl d'eau tiède, le reste de farine et le sel.
Mélangez le tout et pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit souple et lisse.
Ramassez-la en boule et enduisez-la d'1 cuillère à soupe d'huile.
Couvrez d'un torchon humide et laissez lever 1h30.
Faire retomber la pâte sur la planche farinée. Formez 12 boules. Couvrez d'un torchon humide et laissez reposer encore 15 mn.
Abaissez chaque pita en rond de 3 mm d'épaisseur.
Disposez-les sur un torchon fariné. Couvrez-les d'un autre torchon et laissez reposer 30 mn.
Faites préchauffer le four en laissant la plaque de cuisson à l'intérieur.
Aspergez la plaque d'un peu d'eau et d'un peu d'huile avant d'y disposer les pitas.
Faites préchauffer votre four à 240 ou 25 °C puis faites-les cuire 5mn à cette température et laissez-les tiédir sur une grille.

10-CAVIAR D'AUBERGINES

2 grosses aubergines
Le jus d'1 citron
2 poivrons
2 yaourts nature
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
3 gousses d'ail
Sel, poivre du moulin

Préchauffez le four à 210 °C (th.7). Rincez et épongez les poivrons et les aubergines. Placez-les dans le four et laissez-les pendant 20 min, en les retournant à mi-cuisson.
À la sortie du four, enveloppez les poivrons dans un papier absorbant et laissez-les reposer pendant que vous préparez les aubergines.
En vous protégeant les mains avec des gants isothermes, ouvrez les aubergines en 2 et prélevez-en la pulpe avec une cuillère. Placez la chair dans un bol.
Sortez les poivrons du papier et retirez-en la peau. Ouvrez-les en 2, enlevez les graines et les parties blanches. Coupez la chair en petits morceaux. Ajoutez-les à la pulpe d'aubergine.
Ajoutez les gousses d'ail pelées, le jus du citron, l'huile d'olive et les yaourts. Salez et poivrez.
Passez le tout au mixer jusqu'à l'obtention d'une crème homogène.
Placez le tarato dans le réfrigérateur pendant au moins 1 h. Au moment de servir, répartissez le tarato dans plusieurs coupelles. Servez avec des tranches de pain de campagne grillées ou

du pain pita.

11-SOUVLAKI

1 gigot d'agneau désossé de 1,5kg environ.

2-3 citrons pressés (10cl)

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

1 cuillère à soupe d'origan frais

3 gousses d'ail sans le germe et émincées

1 petit oignon haché

2 poivrons rouges

1 gros oignon blanc frais coupé en 1/8èmes

Découpez la viande en cubes de 1,5 cm de large environ

Lavez et coupez les poivrons en cubes de 1,5cm également

Dans une jatte, déposez la viande. Mélangez le jus de citron, l'huile d'olive, le sel, le poivre, l'origan, l'oignon haché.

Remuez bien avec la viande.

Couvrez et réservez au frais au moins 5 heures en remuant de temps en temps.

Piquez les morceaux de viande sur chaque brochette en alternant 4 ou 5 morceaux de viande, 2 morceaux de poivron et 1/8 d'oignon.

Réalisez la cuisson au barbecue sur un feu moyen.

Badigeonnez régulièrement les Souvlaki avec le restant de marinade pendant la cuisson.

Comptez 15 mn de cuisson pour une viande à point.

12-TZATZIKI

2 tasses à thé de concentré de yaourt,

1 petit concombre,

4 gousses d'ails hachés,

2 cuillères à soupe d'huile d'olive,

sel, poivre,

un petit peu de vinaigre, un peu d'aneth haché (facultatif).

Râpez le concombre avec une grosse râpe puis égouttez-le bien. Additionnez tous les ingrédients ci-dessus au concombre en les mélangeant bien (à l'aide d'une cuillère), et le Tzatziki est prêt. Le tzatziki se mange froid et sert de hors-d'oeuvre ou d'accompagnement.

13-Brick à la grecque feta-épinards

1 paquet de feuilles de brick

1 boîte d'épinards en branches

50 g de pignons de pin

150 g de feta
3 gousses d'ail
sel, poivre
huile d'olive
1 jaune d'œuf

Egoutter les épinards, les mettre dans un saladier.
Ajouter les pignons de pin et la feta émietlée.
Mélanger avec une fourchette en ajoutant un filet d'huile d'olive, ajouter les gousses d'ail hachées.
Saler, poivrer la préparation et mélanger jusqu'à obtenir un mélange granuleux mais homogène.

14-aubergines farcies (Elman Baïldi)

1,5 kg d'aubergines,
6 oignons coupés en tranches,
4 à 5 belles tomates coupées en tranches,
persil haché,
6 gousses d'ail émincé,
sel, poivre,
3 tasses d'huile d'olive,
très peu de sucre.

Faites une fente assez profonde dans le sens de la longueur avec l'aide d'un couteau sur chaque aubergine, puis mettez bien du sel à l'intérieur de la faille de chacune d'elles et laissez-les dégorger au moins 1/2 heure puis rincez-les et égouttez-les très bien.
Faites-les frire dans la moitié d'huile jusqu'à ce qu'elles dorent, puis mettez-les de côté.
Dans l'huile où ont frit les aubergines, faites revenir l'oignon puis ajoutez les ails, les tranches des tomates et le persil, remuez un peu le tout et la farce est prête.
Posez les aubergines dans un pyrex et incorporez la farce dans la fente de chaque aubergine. Eparpillez le reste de la farce autour des aubergines farcies, vous pouvez ajouter en plus quelques morceaux de tomates supplémentaires, puis versez l'huile restante par-dessus, sel, poivre, très peu de sucre en poudre, un peu d'eau et laissez cuire le plat à four moyen environ 1 heure.
On peut faire également cuire ce plat dans une large marmite. Les Imam-Baïldi sont réussis lorsque les aubergines sont fondantes.

15-PUREE D'OLIVES

1 tasse d'olives noires dénoyautées,
2 à 3 gousses d'ails hachées,
1 cuillerée d'origan,
2 à 3 cuillerées de jus de citron,
4 cuillerées d'huile d'olive.

Passez tous les ingrédients au mixeur pour en faire une purée.
Laissez-la reposer au réfrigérateur pendant 3 jours.

Servez-la au moins 2 heures après l'avoir sorti du frigidaire pour que les parfums

CUISINE JAPONAISE

1.- Riz vinaigré pour sushis

Ingrédients pour 700 g de riz vinaigré :

300 g de riz rond japonais

30 cl d' eau

4 cuillères à soupe de vinaigre de riz

2 cuillères à soupe de sucre

1/2 cuillère à soupe de sel

Lavez le riz à l'eau froide dans une passoire, en remuant bien, jusqu'à ce que l'eau qui s'en écoule soit bien claire. Laissez-le égoutter dans la passoire pendant 30 minutes.

Placez le riz et les 30 cl d'eau dans une casserole et posez un couvercle dessus de façon à ce que l'ensemble soit totalement hermétique. Portez à ébullition sur feu moyen en vous fiant à vos oreilles sans jamais soulever le couvercle de la casserole. Continuez alors la cuisson pendant 5 minutes.

Baissez le feu au minimum et laissez cuire pendant 10 minutes environ. Soulevez le couvercle et laissez reposer le riz pendant 10 minutes.

Dans une casserole, faites chauffer le vinaigre, le sel et le sucre sans porter à ébullition.

Laissez refroidir une fois le sucre totalement dissout.

Déposez le riz dans un hangiri ou un saladier pour le refroidir à l'aide d'un éventail ou d'une feuille de papier. Versez la préparation vinaigrée sur le riz en plusieurs fois, en mélangeant délicatement pour ne pas écraser les grains.

Pour finir... Une fois la préparation vinaigrée incorporée, conservez le riz dans un saladier recouvert d'un torchon humide jusqu'au moment de préparer les makis sushis et les nigiris sushis.

2- Makis sushis

Ingrédients pour environ 36 sushis :

300 g de riz vinaigré (voir la recette sur ce site)

200 g de poisson au choix (saumon, bar, sole, maquereau, ici du thon)

3 feuilles d'algues séchées (nori)

2 cuillères à soupe de vinaigre de riz diluées dans 20 cl d'eau froide

un peu de wasabi

une natte de bambou

Découpez des lamelles de poisson d'environ un demi-cm d'épaisseur, puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur.

Humectez vos doigts dans le mélange eau/vinaigre et étalez environ 75 g de riz sur une demi-feuille de nori, en laissant une bande de 2 cm sur le bord le plus éloigné.

Déposez une tracée de wasabi au centre et sur toute la largeur du riz. Déposez vos lamelles de poisson le long de la wasabi.

Tout en maintenant la garniture, roulez délicatement la natte en la tenant entre les index et les pouces. Roulez la natte jusqu'à ce que les bords de l'algue se touchent et imprimez une légère pression uniformément sur l'ensemble du rouleau.

Déroulez la natte. Humidifiez la lame d'un couteau large et coupez le rouleau en deux, puis chaque moitié de rouleau en trois.

Pour finir... Les makis se dégustent avec de la sauce soja, du gingembre mariné et de la wasabi. On peut aussi en faire avec de l'avocat, des carottes, du concombre...

3- Nigiris sushis

Ingrédients pour environ 40 sushis :

300 g de riz vinaigré (voir recette sur ce site)

500 g de poisson (au choix thon, bar, maquereau, crevettes, poulpe. Ici du saumon)

2 cuillères à soupe de vinaigre diluée dans un bol d'eau

un peu de wasabi

(Tous ces produits sont en vente dans les épiceries japonaises)

Préparation : 90 mn

Cuisson : 0 mn

Repos : 0 mn

Temps total : 90 mn

Humectez-vous les doigts avec le mélange eau/vinaigre puis prenez une cuillère à soupe de riz au coeur de votre main. Donnez une forme oblongue à la boulette de riz en la tassant avec vos doigts et en refermant votre main dessus.

Découpez des tranches de poisson d'environ un demi cm d'épaisseur et déposez une petite pointe de wasabi au centre de chaque tranche. Posez le riz sur la tranche de poisson et faites-les adhérer ensemble.

Retournez le sushi et tassez-le à nouveau avec vos doigts en le pressant sur les côtés et sur le dessus pour qu'il soit parfaitement formé.

Pour finir... Les nigiri sushi se dégustent trempés dans de la sauce

4- Makis

300 g de riz à sushis (ou riz rond)

125 g de saumon fumé

1 concombre

4 feuilles de nori

500 ml d'eau

2 cuillères à soupe de vinaigre

1 cuillère à soupe de sucre en poudre

1 cuillère à café de sel

wasabi

Rincez le riz à l'eau jusqu'à ce qu'il rende une eau claire et égouttez-le bien. Mettez le riz dans une casserole, ajoutez l'eau et portez à ébullition à couvert. Réduisez ensuite le feu et retirez le couvercle pour laisser mijoter 5 minutes, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.

Couvrez de nouveau, réduisez le feu et faites cuire encore une dizaine de minutes. Pendant ce temps, pelez le concombre et coupez-le en petit bâtonnets de 5 cm de long.

Mélangez le sucre, le vinaigre, le sel et ajoutez cette préparation au riz. Mélangez le tout avec une cuillère en bois et réservez.

Coupez le saumon en lanières. Placez une feuille de nori sur une table en mettant la longueur de la feuille face à soi. Répartissez un quart du riz sur la moitié de la feuille, nappez avec un peu de wasabi (attention c'est fort !) et garnissez avec les lanières de saumon et des bâtonnets de concombre.

Roulez la feuille de nori de façon à ce que le riz enveloppe la garniture et coupez des rondelles d'environ 3 cm d'épaisseur avec un couteau très tranchant. Refaites de même avec les 4 autres feuilles nori et les ingrédients restants. Servez frais avec de la sauce soja.

Pour finir... Vous pouvez remplacer selon vos goûts le concombre par de l'avocat ou du poivron et même mettre des petites crevettes.

5- Nouilles fraîches à la japonaise

300 g de nouilles asiatiques (nouilles de blé ou de sarrasin, rondes ou plates)

200 g de blancs de poulet ou de porc maigre cuits

1 concombre

1 mangue pas tout à fait mûre

4 œufs

1 petit paquet de feuilles de nori (feuilles d'algues pour les sushis) découpées en lamelles (en épicerie japonaise)

20 cl de dashi aux algues froid (bouillon japonais, s'achète sous forme de sticks déshydratés dans les épiceries japonaises)

5 cl + 1 cuillère à soupe de mirin (vin de riz sucré japonais) (à défaut, remplacer par du vinaigre de riz blanc)

4 cuillères à soupe de sauce de soja

2 cuillères à soupe d'huile de sésame

2 cuillères à soupe rase de sucre

1 cuillère à soupe d'huile d'arachide

du wasabi (raifort japonais, très piquant, se vend tout prêt en petits tubes)

Quelques brins de ciboulette

Battre les oeufs avec 5 cl de dashi, 2 cuillères à soupe de sauce de soja, 1 cuillère à soupe de mirin et 1 cuillère à soupe de sucre. Ne pas saler le dashi et la sauce soja le sont déjà. Faire chauffer une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide et faire cuire les oeufs à feu moyen, de façon à obtenir une omelette fine et cuite de manière homogène (on peut la retourner à mi-cuisson au besoin). Laisser refroidir complètement puis tailler cette omelette en fines lamelles.

Pendant ce temps, tailler le porc ou le poulet cuit en bâtonnets. Eplucher et épépiner le concombre, éplucher la mangue, tailler la chair en bâtonnets.

Faire cuire les pâtes al dente dans de l'eau frémissante salée. Egoutter et passer sous l'eau

froide.

Pendant que les pâtes cuisent, préparer la sauce en mélangeant le reste de dashi, l'huile de sésame, le reste de sauce soja, de mirin et de sucre, la ciboulette ciselée. Goûter et rectifier les proportions si nécessaire.

Assaisonner les pâtes avec la moitié de la sauce. Réserver au frais ces pâtes ainsi que les autres ingrédients pendant 1 heure au moins.

Dans des bols ou des assiettes, disposer les pâtes, puis poser les différentes garnitures par-dessus : viande, concombre, mangue, omelette. Arroser à nouveau de sauce et parsemer de lamelles de feuilles d'algues. Servir immédiatement.

6- Soupe de ramen (nouilles)

chou chinois (ou chou blanc)

gingembre

2 échalotes

1 botte d'oignons nouveaux

1 beau bouquet de coriandre

1 œuf entier

sauce soja (chinoise ou japonaise)

sauce pimentée (type Tabasco)

2 cubes de préparation pour canard laqué

Amener 1,5 l d'eau à ébullition. Ajouter les ramens et laisser cuire 4 minutes. Une fois cuites, mettre les ramens dans de gros bols chinois individuels.

Amener à ébullition 2 l d'eau et mettre les deux cubes de préparation pour canard laqué.

Couper très finement le chou. Baisser le feu et dans l'eau frémissante, mettre le chou.

Pendant que le chou cuit, couper en fines lamelles le gingembre, les échalotes et les oignons nouveaux. Ciseler la coriandre. Et mettre chaque ingrédient dans des coupelles.

10 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter l'œuf et battre au fouet.

Une fois le bouillon prêt, le verser dans les bols sur les ramens.

Ajouter la coriandre, le gingembre, les oignons et les échalotes, selon les goûts.

Ajuster l'assaisonnement avec la sauce soja et la sauce

7- Maki saumon avocat

2 pavés de saumon (280 g environ)

200g de riz à sushi ou riz rond à défaut

4 cuillères à soupe de vinaigre de riz

2 cuillères à soupe de sucre en poudre

sauce soja

pâte wasabi

5 feuilles d'algues séchées

1 avocat

Mettre dans une grande casserole, environ 100 g de riz par personne, et environ 20cl d'eau par dose de riz, ajouter du sel, couvrir, laisser cuire une dizaine de minutes à feu moyen.

Couper le poisson, les avocats en fines lamelles pour un chirashi (bol de riz surmonté de

lamelles de poisson) ou des sushi/sashimi, ou en frites pour faire des rouleaux de maki.
Conserver au frais.

Surveiller le riz, ajouter de l'eau si nécessaire, il doit être bien cuit, sans accrocher au fond.
Quand le riz est cuit ajouter 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz par personne, et une cuillère à soupe de sucre par personne. Rectifier le sel si nécessaire. Mélanger, et disposer sur un plat afin de le laisser refroidir. Astuce: au congélateur pour gagner du temps.

Une fois le riz tiède/frais, sur une feuille d'algues, déposer du riz en fine couche, le poisson et l'avocat en ligne pour faire un rouleau de maki bien serré à découper, ou faire des boulettes de riz à la main pour les sushi. Servir avec sauce soja et pâte wasabi diluée, pour tremper.

8- Raviolis japonais au canard et saké

1 paquet de gyôza
3 cuisses de confit de canard
1 chou chinois
1 blanc de poireau
1/2 botte de ciboulette chinoise (nira)
1 cuillères à soupe de sauce soja sucrée
2 cuillères à soupe d'huile de sésame
1 tête d'ail
2 cuillères à soupe de saké

Faire décongeler les gyôzas 4h au réfrigérateur en les laissant dans leur emballage hermétique. Décortiquer le canard en petits morceaux et l'éponger sur du papier absorbant. Laver les légumes. Ciseler la ciboulette et hacher l'ail.

Effeuille le chou, ôter les nervures centrales et le détailler en fines lanières. Couper le blanc de poireau et l'émincer en julienne.

Dans un saladier mélanger le canard, les légumes, le saké, la sauce soja, l'huile de sésame, la ciboulette et l'ail.

Bien amalgamer l'ensemble avec ses doigts afin d'obtenir une farce homogène.

Prendre une pâte à gyôza sur la paume de la main, humecter le pourtour, disposer 1 cuillère à café de farce, replier le disque en deux puis à l'aide du pouce et de l'index former des plis couchés sur le 1/2 cercle en soudant bien les bords.

Réserver au frais au fur et à mesure.

Dans une poêle huilée et chaude, faire dorer les raviolis sur toutes les faces, ajouter de l'eau froide au 1/3 de la poêle.

Couvrir et laisser cuire jusqu'à évaporation totale.

Servir les gyôzas chauds accompagnés d'une sauce soja sucrée ou d'une sauce chili selon votre goût.

Les gyôzas sont commercialisés au rayon surgelés des épiceries japonaises.

9- Oyako Donburi (poulet et oeufs)

4 portions de riz japonais
150 g de blanc de poulet
1/4 de verre d'eau

1 poireau
1 oignon
2 pousses de ciboulette
4 œufs
6 cuillères à soupe de soja
2 cuillères à soupe de sucre
2 cuillères à soupe de saké
1/2 cuillère à café de Dashi no moto (fond de soupe japonaise)

Découper le blanc de poulet en courtes lamelles
Laver et couper le poireau en tranches obliques d'environ 1 cm de largeur.
Hacher les ciboulettes finement.
Couper l'oignon en deux et le couper en longueur (environ 0,5cm de largeur)
Casser les œufs dans un bol et mélanger bien avec le fouet.
Mettre l'eau, le saké et le Dashi no moto dans une poêle et mettre à feu moyen.
Mettre une casserole d'eau à bouillir pour le riz.
Mettre le poireau et l'oignon dans la poêle.
Mettre le riz à cuire.
Une fois que le poireau devient translucide, ajouter le poulet ainsi que le sucre et la sauce soja.
Ajouter les œufs et couvrir la poêle.
Surveiller la cuisson du riz et celle des œufs qui doit avoir l'apparence d'une omelette.

10- Brochettes japonaises

250 g de blancs de poulet
1 jaune d'œuf
1 cuillère à café de sucre
chapelure
sauce soja
4 pique en bois pour brochettes (facultatif)

Coupez les blancs de poulet en morceaux et hachez-les très fin (ou passez-les au mixeur).
Mélangez l'œuf, le poulet, la sucre, 3 cuillerées à soupe de sauce au soja et 3 cuillerées à soupe de chapelure. Faites 12 boulettes avec le mélange.
Mettez la chapelure dans une assiette creuse. Roulez les boulettes dedans et enfitez-en 3 sur chaque pique (si vous le souhaitez).
Arrosez-les de sauce soja.
Posez les brochettes dans un plat. Mettez-les au four sur thermostat 6 (200°C) pendant 15 minutes. Retournez les brochettes et faites-les cuire encore 10 minutes.

11- Tempura de poulets et de poivrons

500 g de blancs de poulet
450 g de poivrons (panacher rouges, verts et jaunes)
Huile d'arachide Pour la marinade :

2 cuillers à soupe de sauce de soja noire
2 cuillers à soupe de cognac
1 cuiller à café de gingembre frais rapé
la pâte :
40 gr d'oignons nouveaux
2 blancs d'oeufs
2 cuil à soupe de Maizena
1 cuillère à soupe de gingembre frais haché

Découpez les blancs de poulet en morceaux de 3 cm de long et de 1 cm d'épaisseur puis découpez les poivrons en petits losanges.

Marinade : mélangez la sauce de soja, le cognac et le gingembre râpé. Nappez les morceaux de poulet de marinade, couvrez et laissez macérer au moins 30 minutes au réfrigérateur.

Préparation de la pâte : hachez finement les oignons nouveaux. Battez les blancs d'œufs en neige et mélangez-les avec la Maizena. Ajoutez le sel, les oignons nouveaux et le gingembre.

Faites chauffer l'huile dans le wok, roulez les morceaux de poulet dans la Maizena, puis trempez-les dans la pâte et faites frire les beignets dans le wok, Retirez les beignets bien dorés et croquants et laissez égoutter quelques instants.

Faites frire les poivrons un peu moins d'une minute et disposez les beignets et les poivrons frits sur un plat de présentation. Servez accompagné de sauce de soja.

12- Sashimi

800 g de poisson très frais (saumon, longe de thon rouge...)

200 g de chou blanc

1 carotte

sauce soja

sauce wasabi

400 g de riz blanc

2 cuillères à soupe de vinaigre de riz

1 cuillère à soupe de sucre

1 pincée de sel

Graines de sésame

Oter la peau du poisson et couper des rectangles fins d'environ 2 x 2 cm. On peut mettre le thon au congélateur un moment auparavant pour qu'il durcisse, ce qui facilite la découpe.

Râper le chou et la carotte, puis assaisonner éventuellement et saupoudrer de graines de sésame. Cuire le riz après l'avoir soigneusement lavé, faire chauffer d'autre part à feu doux le vinaigre, le sucre et le sel, puis verser la préparation obtenue sur le riz cuit (pour plus de détails, voir la recette du riz vinaigré sur ce site). Mélanger délicatement.

Disposer les lamelles de poisson sur les assiettes, la salade de chou et le riz dans des bols, et servir sans attendre avec la sauce soja et la sauce wasabi. |

Il est recommandé d'utiliser du poisson cru dont la fraîcheur est garantie !

13- Riz à la japonaise aux Knackis

2 sachets de riz thaï ou basmati
4 saucisses type Knacki
2 oeufs battus
1 gousse d'ail
40 g de beurre
sel, poivre

Faire cuire le riz selon le mode d'emploi indiqué sur le paquet. Couper les saucisses en morceaux.

Cuire les œufs brouillés avec 20 g de beurre.

Hacher l'ail et faire cuire tout ensemble avec 20 g de beurre. Il n'est pas nécessaire de changer de casserole.

Saler et poivrer. Saupoudrer éventuellement de ciboulette hachée et de persil ou de fromage.

Vous pouvez ajouter des petits pois, du maïs, des carottes coupées en petits morceaux, du jambon coupé, etc.

14- Boeuf à la japonaise

500 g de faux-filet de bœuf en fines lanières
2 dl de saké (ou de xérès sec, noilly prat, vermouth sec...)
8 cuillères à soupe de sauce soja
2 cuillères à café de gingembre fraîchement haché
poivre

Faire mariner les lanières de viande, pendant 20 minutes, dans un mélange de 1 dl de saké, 4 cuillères à soupe de sauce soja et 1 cuillère à café de gingembre.

Faire chauffer une grille. Préparer la sauce : faire chauffer 1 dl de saké et le flamber. Retirer de la chaleur et ajouter la sauce soja et le gingembre restants.

Egoutter la viande et la poivrer. Faire griller au barbecue 1 minute de chaque côté. Servir avec la sauce.

Pour finir... Accompagner avec des légumes vapeur ou du riz.

15- Soupe Miso

100 g de tofu

Quelques feuilles de shiso

100 g de champignons enoki-dake

1 cuillère à soupe de miso blanc

bouillon (dashi, à base de katsuobushi ou de kombu)

Rincer les légumes et le tofu. Couper les pieds des champignons, couper le tofu en cubes

puis les feuilles de shiso en deux ou trois. Faire cuire les légumes dans le bouillon préparé à l'avance, puis ajouter le miso.

Faire cuire 4 à 5 minutes, verser dans les bols.

Pour finir... Note : on peut varier les ingrédients de la miso shiru en remplaçant par exemple le shiso par des algues wakame, les champignons enoki-dake par des shiitake, ajouter de l'oignon, du chou, ce que l'on veut ! Beaucoup de miso en vente ont le dashi intégré, il n'y a donc alors pas besoin de bouillon. Mettre les légumes dans l'eau bouillante avec le miso suffit.

CUISINE LIBANAISE

1.-BABA GHANOUJ

Aubergines 2

Piment vert 1

Sel 2 g

Ail 3 gousses

Huile d'Olive 2 c. soupe

Sirop de Grenade acide 1 c. soupe

Pour la décoration

Persil plat 2 branches

Grenades Acides 1/4

Faire griller les aubergines au barbecue. A défaut de barbecue, on peut les poser directement sur les flammes de la cuisinière. On peut également les griller au four.

Quand la peau de l'aubergine, commence à être fripée, la retourner. L'aubergine réduit sensiblement de volume.

Retirer la peau carbonisée des aubergines et laisser dégorger.

Piler l'ail et le sel dans un mortier en bois. Il faut obtenir une purée très fine. Y verser petit à petit l'huile d'olive en effectuant des mouvements circulaires avec le pilon. On doit obtenir une émulsion assez épaisse.

Ajouter alors le sirop de grenade acide.

Piler la chair des aubergines

Y ajouter la sauce à l'ail et bien mélanger.

Ajouter enfin le piment vert découpé en très petits morceaux.

Disposer sur un plat ou dans des assiettes à mezzé.

Egrainer la grenade acide.

Effeuille le persil et hacher les feuilles.

Décorer le pourtour avec les graines de grenades acides, le piment vert et le persil plat haché.

2-HOUMOS

Pour 6 personnes :

- 550 g de pois chiches (1 grosse boîte)
- le jus de 2 citrons
- 100 ml d'huile d'olive vierge extra
- 4 grosses gousses d'ail
- 1 brin de menthe fraîche hachée
- tranches de pain

Bien rincer et égoutter les pois chiches. Les mixer à l'aide d'un robot.

En cours de mixage, verser le jus de citron. Mixer jusqu'à obtention d'une préparation lisse et homogène.

Ajouter l'huile d'olive et continuer de mixer. Eplucher l'ail et le piler. Laisser reposer l'ail pendant 5 minutes.

Incorporer l'ail à la préparation, à l'aide d'une fourchette.

Dresser dans un plat de service et saupoudrer de menthe hachée. Servir avec des tranches de pain.

3-MOUJADARA (purée de lentilles)

Pour 6 personnes :

250 g de lentilles

- 2 grands oignons
- une petite tasse de riz rond
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol (facultatif)
- 1/2 cuillère à café de cumin (facultatif)

Enlevez les impuretés des lentilles et lavez-les bien.

Mettez-les dans une cocotte avec 5 fois leur volume en eau, et faites cuire le tout jusqu'à ce que la cocotte commence à siffler. Réduire le feu au minimum puis laissez le tout pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soit bien cuites.

Pendant ce temps hachez les oignons finement et faites-les cuire avec l'huile de tournesol jusqu'à ce qu'ils soient transparents, pas de coloration

Ouvrez la cocotte (respectez les conditions de sécurité), et passez le tout dans un passoir tout en préservant l'eau de cuisson. Passez les lentilles dans un robot pour en faire une purée.

Mettez les lentilles dans une casserole et ajoutez un peu d'eau de cuisson en dessus (un verre à peu près).

Lavez le riz rond et ajoutez-le aux lentilles.

Ajoutez les oignons, le sel et le cumin.

Laissez le tout sur feu doux tout en remuant fréquemment, jusqu'à ce que le riz soit bien cuit.

Ajoutez l'huile d'olive à la fin.

Servez dans des assiettes et laissez refroidir avant de présenter (Vous pouvez décorer avec des feuilles de menthe).

4- MFARAKET KOUSSA (courgettes à la libanaise)

300 g de viande hachée

500 g de courgettes

1 gros oignon

2 gousses d'ail

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre et Cumin en poudre

Epluchez l'oignon et hachez-le, faites le revenir à l'huile.

Ajoutez la viande et faites la revenir 10 mn en mélangeant avec les oignons. Rajoutez l'ail pilé, salez et poivrez.

Lavez et grattez les courgettes, puis coupez-les en petits dés. Rajoutez-les à la viande avec un verre d'eau.

Parsemez de cumin, mélangez et couvrez et laissez mijoter 15 à 20 mn.

5- DAOUD BACHA (boulette de viandes libanaises)

Pour les boulettes de viande

250 g de viande hachée finement

1 cuillère à soupe de concentré de tomate

1 cuillère à café de cannelle

1 cuillère à café de paprika

30 g de pignons de pins

sel poivre

Pour la sauce :

1 oignon

250 g de purée de tomates

Sel poivre

Préparation

Mélangez la viande, les pignons, le concentré de tomate, le sel, le poivre et les épices. Confectionnez les boulettes de viande et réservez les.

Emincez les oignons en fines lamelles et faites les revenir à la poêle dans un fond d'huile. Dans la même poêle, faites frire les boulettes de viande. Si quelques pignons s'en détachent, pas d'inquiétude, on les récupérera pour les rajouter à la sauce tomate.

Versez le surplus d'huile, rajoutez les oignons aux boulettes, le zeste du citron et la purée de tomate. Salez, poivrez, rajoutez un peu de cannelle et de paprika. Mélangez et laissez cuire 15 mn.

6- FATAYERS

Les « fatayers » sont des chaussons libanais à la viande ou aux épinards, fait avec une pâte à pain légère. On les sert souvent en entrée ou pour un mezzé, leur taille peut varier.

Vous pouvez donc pour gagner du temps utiliser de la pâte à pain déjà prête ou suivre la recette suivante.

Pour 15 « fatayers » à peu près, selon leur taille

250 g de farine

1 c.à.s de levure de boulangerie

1 c.à.c de sucre

3 c.à.s d'huile d'olive

Sel

Farce :

150g de viande hachée

1 oignon

2 càs d'huile d'olive

Sel poivre, persil haché, Pignons facultatif

Préparation :

Pour la pâte:

Mélangez la farine, le sel le sucre et la levure diluée dans de l'eau tiède.

Ajoutez 15 cl d'eau (ou plus) pour obtenir une pâte homogène.

Incorporez l'huile et pétrissez avec la main. Recouvrez d'un torchon et enfermez la pâte dans un sac en plastique pour 3 h.

Pour la farce :

Faites revenir l'oignon haché dans l'huile, rajoutez la viande et laissez cuire. Salez et poivrez.

Une fois la pâte levée étalez-la finement sur un plan de travail fariné. Avec un verre, découpez des disques. Placez au centre une càs de farce. Refermez la pâte en pyramide en relevant au centre les trois bords de la pâte que vous devez pincer pour les coller.

Posez vos « fatayers » dans une plaque huilée au four et faites cuire 10 à 15 mn. Pour la cuisson vous avez également la possibilité de frire les « fatayers. »

7-ATAYEF BEL ACHTA(petites crêpes libanaises)

Ces petites crêpes sont très connus dans la gastronomie libanaise, et leur taille ou leur forme peut différer

Les « atayefs » peuvent être aussi servis sous forme de chausson, fourré de « achta ». Alors une explication s'impose pour cette fameuse crème, "el Achta" : c'est une simple crème de lait parfumée ou non à l'eau de fleur d'oranger. On l'utilise pour plusieurs desserts de la cuisine libanaise : Ahtaliyé, Ayef saraya, basma bi achta madet achta, etc

Pour les katayef (atayef)

2 verres de farine

1/2 verre de lait en poudre

2 1/2 verres d'eau

1 sachet de levure chimique

Quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger

Pour la crème Achta:

2 verres de lait en poudre

3 verres d'eau

3 cuillères à soupe de farine

3 cuillères à soupe de sucre en poudre

1 sachet de sucre vanille et gouttes de fleur d'oranger

Pour le « achta »: Mélangez le tout et mettez sur le feu en remuant jusqu'à épaississement de la crème.

Pour les crêpes, mélangez tous les ingrédients et procéder à la cuisson de la même manière que pour les crêpes que l'on connaît tous. La pâte est plus épaisse, vous pouvez donc former des petits ronds de pâte.

Ne faire cuire la crêpe que d'un seul côté.

8-FALAFEL

- 500g de pois chiches
- 80g de farine
- 1 bouquet de persil haché
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1c.à.c de cumin
- 1c.à.c de piment doux
- Huile pour friture
- Sel, poivre

- Faire tremper les pois chiches lavés dans l'eau froide pendant au moins 12 heures, puis égoutter.

- Mettre les pois chiches trempés dans une cocotte, ajouter de l'eau et le sel .porter à ébullition et laisser cuire à feu doux pendant une heure et demie. Egoutter.

- Mixer les pois chiches, le persil haché, l'oignon haché, les gousses d'ail.

- Mélanger dans un saladier la purée de pois chiches avec la farine, le piment doux, le cumin. Saler, poivrer.

Former de ce mélange des petites boules de forme d'abricot.

- Faire frire dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles soient un peu dorées.

9-HOUMOS

550 g de pois chiches (1 grosse boîte)

le jus de 2 citrons

100 ml d'huile d'olive vierge extra

4 grosses gousses d'ail

1 brin de menthe fraîche hachée

Tranches de pain

Bien rincer et égoutter les pois chiches. Les mixer à l'aide du robot.

En cours de mixage, verser le jus de citron. Mixer jusqu'à obtention d'une préparation lisse et homogène.

Ajouter l'huile d'olive et continuer de mixer. Eplucher l'ail et le piler. Laisser reposer l'ail pendant 5 minutes.

Incorporer l'ail à la préparation, à l'aide d'une fourchette.

10-BAKLAWA

2 pâtes feuilletées

300 g de noix

150 g de sucre

1 cuillère d'eau de fleur d'oranger

du Atar : sirop de sucre (faire bouillir du sucre dans un peu d'eau et un peu d'eau de fleur d'oranger et du jus de citron)

Préparation : 15 mn

Cuisson : 20 mn

Repos : 0 mn

Temps total : 35 mn

Etendre la pâte feuilletée sur un plat.

Dans un mixeur, hacher finement les noix, le sucre et la cuillère d'eau de fleur d'oranger.

Déposer le tout sur le fond de tarte, et recouvrir de la seconde pâte feuilletée. Bien fermer les bords des deux pâtes.

Tracer des losanges sur le dessus de la pâte feuilletée avec la pointe d'un couteau, pour faire joli et aussi pour déterminer les parts.

Mettre au four, environ 20 minutes.

Dès la sortie du four, arroser le tout d'une bonne couche de « Atr ». Découper en suivant les losanges et présenter le tout empilé telle une pyramide.

11-KIBBE

Pour le kibbeh :

235 g de boulghour fin (blé concassé fin)

150 g d'agneau maigre haché

1 oignon haché

2 c. à soupe de farine

1 c. à café de quatre-épices

Pour la garniture :

2 c. à café d'huile d'olive

1 oignon finement haché

100 g d'agneau maigre, haché

1/2 c. à café de quatre-épices

1/2 c. à café de cannelle en poudre

80 ml de bouillon de bœuf

2 c. à soupe de pignons

2 c. à soupe de menthe fraîche ciselée

huile, pour la friture

sel, poivre

pour Kibbé

Couvrez le blé concassé d'eau bouillante et laissez reposer 5 min. Egouttez dans une passoire, en pressant bien pour extraire l'eau. Etalez sur des serviettes en papier.

Mélangez dans un mixeur le blé concassé, l'agneau, l'oignon, la farine et le quatre-épices jusqu'à formation d'une pâte fine. Assaisonnez bien, laissez 1 heure de réfrigérateur.

Chauffez l'huile dans une poêle, ajoutez l'oignon et faites revenir 3 min à feu doux jusqu'à ce qu'il soit tendre. Incorporez la viande, le quatre-épices, la cannelle, puis faites cuire 3 min à feu vif, en remuant.

Versez le bouillon et poursuivez la cuisson, en couvrant partiellement, 6 min à feu doux, jusqu'à ce que la viande soit tendre. Hachez grossièrement les pignons et incorporez avec la menthe. Assaisonnez de sel et de poivre fraîchement moulu, mettez dans un saladier à refroidir.

Façonnez 2 c. à soupe de préparation en forme de saucisse de 6 cm de long. Plongez les mains dans l'eau froide pour creuser une longue cavité au centre avec l'index, et régularisez la forme.

Remplissez avec 2 c. à café de garniture, puis refermez en forme d'ovale. Lissez la forme avec les doigts. Posez sur une plaque recouverte de papier aluminium, laissez 1 heure au réfrigérateur.

Versez un tiers d'huile dans une poêle et chauffez. Faites rissoler les kibbeh 2 à 3 minutes en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Egouttez sur du papier absorbant, servez chaud.

. 12-KAFTA

1 kg de viande hachée

2 boîtes de tomates concassées

1 kg de pommes de terre

1 kg de tomates

2 oignons

persil

2 kb or

pour la Kafta

Préchauffez le four th.6 (180°C).

Epluchez les patates et les tomates puis coupez-les en rondelles.

Epluchez les oignons et coupez-les en dés, mixez-les à la viande avec le persil, les kub or salez et poivrez.

Faites des galettes avec la viande, puis faites-les revenir à la poêle.

Mettez dans un grand plat, une couche de pommes de terre, puis de tomates, puis les tomates concassées, puis la viande et recommencez l'opération une 2ème fois.

Enfournez pendant 1 heure, rajoutez 30 min si ce n'est pas assez cuit.

. 13-CAVIAR D'AUBERGINES (BABA GHANNOUJ)

Aubergine : 1 kg

ail : 4 gousses

huile de sésame : 4 c. à soupe

huile d'olive : 2 c. à soupe

jus de citron : 5 c. à soupe

sel

Lavez les aubergines et faites-les griller au four ou sur un gril. Retirez-les lorsque la peau est noircie, fendez-les, ôtez la pulpe et passez-la au mixeur. Préparez la sauce: mélangez l'huile de sésame, le jus de citron et les gousses d'ail passées au presse-ail, salez. Mélangez cette sauce à la purée d'aubergines, mettez dans un saladier.

Arrosez d'un filet d'huile d'olive et servez frais. Décorez éventuellement d'herbes fraîches et de petits cubes de tomate.

. 14-FEUILLETES AUX AMENDES

600 g de pâte feuilletée

400 g d'amandes hachées

500 g de sucre en poudre

25 g d'eau de rose

25 g d'eau de fleur d'oranger

150 g de beurre

1 citron

Etendez très finement au rouleau la pâte feuilletée. Avec un pinceau, enduisez-la de beurre fondu. Avec un bon couteau, taillez des bandes de 10 cm de large. Dans ces bandes, découpez des rectangles de 12 cm, laissez en attente.

Préparez un sirop : Versez le sucre dans une casserole, recouvrez-le juste d'eau, amenez à ébullition, ajoutez le jus de citron, l'eau de rose, l'eau de fleur d'oranger, laissez cuire 5 à 8 mn.

Dans un bol, délayez les amandes avec un peu de sirop afin d'obtenir une pâte. Prélevez un peu de cette farce, posez-la sur les rectangles de pâte, roulez en cigares.

. 15-RIZ A LA VERMICELLE

2 verres de riz,

¾ de verre de vermicelle,

4 verres d'eau,

75 gr. de beurre ou de « samné »,

5 gr. de sel.

Couper les vermicelles en petits morceaux, les casser avec la main quand ils sont secs. Les faire dorer à feu moyen dans le beurre ou la « samné », jusqu'à obtention d'une couleur brune, en prenant soin de ne pas les brûler.

Ajouter le riz, l'eau et le sel et faire cuire à feu vif (casserole couverte) pendant quelques minutes. Dès que l'eau commence à s'évaporer, baisser le feu et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.

Couvrir la casserole avec une étoffe et laisser reposer

16-Kebbé bel saniyeh

-1 kg steak (éviter le steak haché du boucher qui contient trop de nerfs)

- 1 tasse de café pleine à ras de boulgour très fin (le boulgour est un blé dur concassé.)

-100 gr pignons de pin

- 4 oignons

- sel, poivre

Pour la sauce d'accompagnement :

-8 yaourts nature (ou mieux, du "labne"). - + 1 concombre finement coupé en lamelle- sel, poivre

Préparation :

Faire gonfler le boulgour avec un verre d'eau. Le mettre ensuite à égoutter dans une passoire fine.

Enlever la graisse et tous les nerfs du steak. Le hacher très finement. Il faut le même volume de steak haché et de boulgour soigneusement égoutté. Dans le bol, mélanger intimement la viande et le boulgour.

Faire fondre la graisse du steak dans une poêle. Emincer finement les oignons et les faire revenir avec les pignons de pin.

Huiler un moule rectangulaire.

Prendre une poignée de mélange viande-boulgour et l'aplatir entre vos paumes pour former une petite galette d'environ un centimètre d'épaisseur. La poser dans le moule. Répéter le procédé jusqu'à ce que le fond du moule soit tapissé d'une couche régulière (n'utiliser que la moitié de la préparation). Ajouter alors les oignons et pignons de pin grillés en une fine couche. Former une seconde couche de viande-boulgour au dessus des pignons en utilisant la même méthode que précédemment. Tasser le tout avec la paume de la main. A l'aide d'un couteau, tracer des losanges dans la pâte presque jusqu'au fond du moule.

Mettre à cuire à four chaud jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de jus dans les entailles et que le dessus soit doré.

Servir tiède accompagné d'une sauce yaourt + concombre coupé en fine lamelles+ sel, poivre.

CUISINE MEXICAINE

. 1 QUESADILLAS

◦tortillas fraîches de blé (ou encore mieux, de maïs)

◦du fromage (emmental ou mieux, du cantal) râpé ou en lamelles

◦sauce piquante

Prendre une poêle à crêpes, et la faire chauffer à feu vif.

Mettre une (ou deux en fonction de la taille) tortillas dans la poêle. Faire chauffer 30 sec de chaque côté.

Y rajouter du fromage, et replier les tortillas en deux. Faire fondre le fromage. A feu vif, les tortillas peuvent brûler rapidement, faire attention.

. 2 Empanadas Mexicanas (Petits fourrés au fromage)

- 175grs de farine de maïs
- 50grs de farine intégrale
- 25grs de panure
- gruyère râpé (ou autre)
- sel, poivre, eau

Tout d'abord, mélanger les deux farines avec la panure (sel et poivre à volonté), ajouter de l'eau jusqu'à former une pâte souple mais résistante.

Laissez reposer 10 à 15 min.

Maintenant former, avec la pâte, des boulettes rondes d'environ 3cm de diamètre, puis étaler les boulettes de façon à obtenir des disques plats.

Ajouter à l'intérieur de ces disques, une légère couche de fromage, puis refermer ceux-ci en formant un demi disque avec la pâte. Faire frire les "Empanadas" dans de l'huile bouillante, jusqu'à ce qu'elles se dorent.

3-POIVRONS GARNIS

- 4 poivrons(rouges ou verts)
- 2 boîtes de thon avec de l'eau ou de l'huile
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise
- 1 carotte finement découpée
- petits piments (Chicharrones)
- 1 pomme de terre découpée en petits morceaux
- fromage pour fondre
- 1 tomate en rondelles

Bouillir les piments, la carotte et la pomme de terre ainsi que de la laitue en morceaux.

Bien laver et nettoyer les poivrons, enlever les graines à l'intérieur en les ouvrant par la partie supérieure.

Mélanger le thon avec les légumes et la mayonnaise.

Couper le fromage en long pour obtenir des lamelles et les introduire dans les poivrons, ensuite les remplir avec les légumes et le thon, et couvrir avec une rondelle de tomate

On peut les cuire au four ou tout simplement les déguster froid, ils sont économiques et faciles à préparer.

4-GATEAU AZTEQUE

- 1 paquet de feta
- 12 galettes de maïs
- 600 g boeuf haché

- 1 boîte tomates pelées
- 2 oignons
- 1 poivron vert
- 250 g crème fraîche
- 4-5 piments longs
- 500 g haricots noirs
- 250 g gouda rapé
- 1 botte coriandre fraîche
- sel, poivre, huile, saindoux

Pour la tortilla, dans une poêle, faire frire dans l'huile les galettes de maïs et les poser sur du papier absorbant.

Ensuite pour la farce, couper 1 oignon en gros quartiers et le mixer avec les tomates pelées et 3 piments (sans queue). Couper le poivron vert en fines lamelles. Dans une cocotte faire revenir dans de l'huile le poivron et la viande hachée. Ajouter les tomates mixées et le jus. Saler et poivrer. Laisser mijoter 10 minutes.

Verser un peu de farce sur une tortilla, puis de la crème fraîche, le fromage râpé, une tortilla, farce, crème fraîche, fromage râpé. Répéter l'opération 3 fois. Enfourner 5 minutes à 200° dans des plats individuels.

Dans une cocotte faire revenir 1 oignon dans du saindoux. Ajouter les haricots, la coriandre et un peu d'eau de cuisson des haricots, saler poivrer.

Disposer un plat de tortilla et à côté une assiette creuse de haricots noirs sur lesquels vous aurez émietté un peu de feta.

5-CHILI CON CARNE

A noter que le Chili n'est pas d'origine mexicaine, mais texane.

Ingrédients (pour 4 personnes qui mangent bien) :

- 1 kg de paleron (viande qui devient plus moelleuse après une longue cuisson)
- 1 kg d'oignon frais
- 1 boîte de 500 g de haricots rouges sec (1 Kg après trempage)
- 3 piments oiseaux (des trucs forts)
- 1 grosse boîte de maïs
- 2 boîtes de tomates pelées
- Clous de Girofle
- Huile d'olive
- Blanc sec

Faire tremper les haricots pendant au moins une nuit. Une fois le trempage effectué, jeter l'eau de trempage (très important) et rincer 3 fois minimum les haricots.

Faire cuire les haricots (avec un gros oignon piqué de 2 clous de girofle) jusqu'à ce qu'ils aient la consistance des châtaignes cuites. Ils ne doivent surtout pas éclater car ils cuiront 2 bonnes heures par la suite). Une fois cuite, mettez-les de côté.

Faire revenir les piments dans de l'huile d'olive. Il faut que les piments soient presque cramés. Je dis bien presque ! Jetez les piments : seule l'huile nous intéresse.

Faites revenir la viande à feu très vif dans cette huile.

Faites ensuite revenir les oignons dans cette même huile (ce qu'il reste, mais vous pouvez en rajouter un peu si vous voulez). Ils faut qu'ils soient bien dorés. Moi, quand je le fait, je balance de temps un temps un p'tit coup de blanc sec. Rien que pour les calmer.

Bon, reprenons. Vos haricots cuisent. Votre viande est cuite. Les oignons aussi. Vous avez réservé tous ça et maintenant vous vous demandez ou est la sauce tomate.

La sauce :-): quand vos oignons ont finis de cuire dans la sauce de la viande (qui a elle même cuit dans l'huile des piments), vous jetez dedans le contenu de 2 boîtes de tomates pelées. Si vous aimez vraiment la tomate, vous pouvez sans crainte ajouter 1 boîte de concentré. Laissez réduire.

Plus ça réduit, meilleur c'est. Vous pouvez, pour ajouter à votre calvaire, mouiller de temps en temps avec le même blanc sec que tout à l'heure. Vous salez à votre gout.

Quand vous trouvez que tout ça c'est pas mauvais du tout, vous ajoutez la viande et les haricots. Rappel : la viande est seulement revenue et non pas cuite.

Vous laissez mijoter assez longtemps (2h minimum, en principe). Mijoter c'est quand ça fait de toutes petites bulles. Quand vous sentez que c'est presque cuit, ajoutez une grosse boîte de maïs. Laissez cuire encore 10 minutes.

Pour le servir (le Chili), proposez du fromage rapé et des oignons frais coupés en rondelles fines. Ne pas oublier le traditionnel Tabasco (sauce piquante).

6-FAJITAS AU POULET

900 g / 1 kg de blancs de poulet

- 3 poivrons (peu importe la couleur)

- 2 gros oignons

- sel, poivre

- piment de Cayenne (en poudre)

- 1 citron

- 15 fajitas environ

- guacamole

- de la crème fraîche

- quelques feuilles de salade verte

- 2/3 tomates

Couper les poivrons en petits morceaux. Les faire frire à feux doux jusqu'à ce qu'ils soient presque cuits.

Pendant ce temps, couper également les oignons en petits morceaux. Les faire cuire.

Une fois qu'ils seront quasiment cuits, les ajouter aux poivrons puis continuer à faire cuire à toujours à feux doux.

Assaisonner : mettre sel et poivre, puis piment de Cayenne selon vos goûts.

Couper le poulet en petits morceaux.

Retirer les poivrons et oignons du feu.

Faire cuire le poulet.

Une fois cuit ajouter le jus d'un citron ainsi que les oignons et les poivrons et laisser à feux

doux quelques instants puis éteindre.

Au moment de servir, faire réchauffer le poulet.
Couper les tomates en petits dés.

Pour garnir les fajitas :

Mettre de la crème fraîche sur la pâte, du guacamole, quelques dés de tomate ainsi que quelques petits morceaux de salade. Rajouter de la préparation au poulet, roulé, et manger

7-FAJITAS AU BOEUF

- 500 g de steak de boeuf peu gras
- 8 tortillas
- 2 poivrons
- 2 oignons
- 1 sachet d'épices pour fajitas
- 1 petite bouteille de bière blonde (25 cl)
- le jus d'1 citron

Dans un bol, délayer le contenu du sachet d'épices dans la bière et le jus de citron.

Mettre le bœuf à mariner dans ce mélange. Le mieux : mettre la viande et la marinade dans un sac congélation que l'on ferme en chassant l'air, ainsi la viande reste en contact permanent avec la marinade.

Laisser mariner au réfrigérateur entre 8 et 12 h (10 h en moyenne).

Egoutter la viande et la couper en bouchées.

Emincer les poivrons et les oignons, les faire revenir ensemble dans un peu d'huile d'olive avec un tout petit peu de sel.

Lorsque les légumes sont cuits (plus ou moins fondus selon les goûts), ajouter la viande et faire revenir peu de temps, 1 à 2 minutes
. Ne pas saler la viande.

Faire chauffer les tortillas 1 min au micro-ondes (dans un torchon humide, pour qu'elles ne sèchent pas).

A table, garnir les tortillas avec la préparation.

8-Sopa seca de fideos / soupe sèche de vermicelles

- 3 courgettes
- une poignée d'épinards frais (soit environ 100g), ou surgelés
- 100g d'haricots verts frais, ou surgelés
- 1 oignon

un petit bouquet de coriandre ou d'epazote
30g de beurre
1,5 l de bouillon de volaille

Lavez puis coupez les courgettes en petits dés mais ne les pelez pas. Lavez les épinards à grande eau, retirez les queues, et émincez-les. Lavez, équeutez et émincez les haricots verts. Emincez l'oignon. Faites revenir les légumes dans le beurre pendant 2 à 3 minutes. Ajoutez le bouillon de volaille. A l'ébullition, ajoutez la coriandre ou l'epazote, couvrez, et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes.

9-TACOS DE CARNITAS

1kg de viande de porc (échine et épaule)
300g de saindoux *
2 gousses d'ail
le zeste d'une demie orange
300ml de jus d'orange fraîchement pressé**
1 cuillère à soupe rase de piloncillo râpé (ou du muscovado brun ou du sucre roux)
2 branches d'origan frais ou 1 cuillère à café d'origan sec
sel

pour servir :

tortillas de maïs
oignon finement émincé
coriandre fraîche ciselée
guacamole ou avocats
frijoles refritos (purée d'haricots secs)
sauce aux piments arbol ou autre sauce au piment de votre choix

Détaillez la viande en cubes et salez-la. Faites fondre trois larges cuillérées à soupe de saindoux dans une cocotte en fonte (ou mieux : dans une bassine en cuivre, la viande n'aura ainsi aucune chance d'attacher). Epluchez les gousses d'ail et plongez-les dans le saindoux chaud. Quand elles sont bien dorées, retirez-les avec une écumoire et jetez-les. Plongez les cubes de porc dans le saindoux et saisissez-les sur toutes leurs faces. Egouttez-les et réservez-les. Placez le reste du saindoux dans la cocotte. Quand il est parfaitement fondu et bien chaud, remettez les cubes de porc dans la cocotte. Faites-les cuire pendant environ 1h30, à feu très très doux (c'est la condition sine qua non pour que la viande soit parfaitement moelleuse et confite. Si vous avez un thermomètre de cuisson, vérifiez que la température du saindoux n'excède pas 100°C).

Quand la viande est parfaitement tendre, sortez-la de la cocotte à l'aide d'une écumoire et buvez le saindoux restant cul sec (ou jetez-le, ça vaudra mieux). Remettez la viande dans la cocotte, mouillez avec le jus d'orange. Ajoutez le zeste d'orange, l'origan et le piloncillo (ou le sucre roux). Faites cuire jusqu'à l'évaporation du liquide, soit environ 30 minutes. La viande doit être légèrement dorée et caramélisée.

Découpez la viande en petits morceaux et servez-la avec des tortillas de maïs chaudes pour confectionner des tacos. Selon vos goûts, agrémentez vos tacos d'oignon émincé, de coriandre, de guacamole ou de lamelles d'avocat, de purée d'haricots secs et de sauce

piquante.

11-POZOLE

1/4 de Kg. de maïs

◦1/4 de Kg. d'échine de porc en morceaux

◦1/4 de Kg. de blanc de poulet

◦2 L d'eau

◦1 gousse d'ail

◦1 oignon

◦3 piments

◦2 cuillères à soupe d'huile

◦Sel à volonté

◦

◦Pour la garniture (petits plats servis à part dont on peut se servir à volonté)

◦Laitue découpée

◦Radis coupés en petits morceaux

◦Moitiés de citron

◦Origan et oignon à volonté

Dans une grande casserole, faire bouillir les grains de maïs dans l'eau jusqu'à qu'ils éclatent. Ensuite, ajouter les viandes, l'ail, l'oignon et le sel. Laisser mijoter pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit bien cuite. Frire les piments et les mettre dans de l'eau chaude pendant 10 minutes, enlever les graines, et la peau. Maintenant, les mouliner dans un mixer avec deux cuillères à soupe d'eau précédemment chauffée, les faire légèrement frire dans de l'huile et les ajouter au bouillon, qu'il faut laisser mijoter à feu doux. Le retirer du feu, et, si vous le souhaitez, enlevez l'excès de matières grasses.

12-SOUBE DE TORTILLAS

◦10 tortillas de maïs coupées en lanières

◦2 blancs de poulet cuits

◦1 litre de bouillon de volaille

◦1/4 oignon

◦1 gousse d'ail

◦huile

◦2 citrons verts

◦250 gr de tomates pelées

◦1 piment pasilla

◦epazote

◦2 avocats coupés en tranches

Faire revenir l'oignon et l'ail dans 2 cuillère à soupe d'huile. Ajoutez les tomates et le piment et laissez cuire doucement environ 10 minutes.

Versez 1 litre de bouillon de volaille ainsi que l'epazote, laissez cuire encore 20 minutes

A part, faire frire les lanières de tortillas jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées. Les

égoutter sur du papier absorbant.

Détaillez les filets de poulet en fine lanières.

Déposez au fond de chaque bol des lanières de tortilla, ainsi que le poulet.

Versez le bouillon chaud.

Chacun rajoute à sa convenance le poulet, l'avocat, et arrose le tout d'un jus de citron.

13-PICADILLO

500g de viande hachée de porc (pas de chair à saucisse)

◦500g de viande hachée de boeuf (non grasse)

◦300 grammes de lardons

◦3 oignons en dés

◦6 tomates en dés sans les graines et la peau

◦3 poivrons : 1 rouge 1 jaune 1 vert sans les veines et graines et coupés en dés

◦1 chorizo fort

◦250g champignons frais

◦3 carottes pelées en dés

◦4 pommes de terre pelées en dés

◦1 feuille ou 2 de laurier

◦origan en poudre

◦persil frais haché

◦3 petites gousses d'ail hachées

◦sel

◦poivre

◦beurre ou huile

Enlever la peau du chorizo et le tailler en petits morceaux, le frire dans un peu de beurre ou huile, avec les tomates, les oignons, les carottes, les pommes de terre, mélanger, puis ajouter la viande et les lardons quand les pommes de terre sont presque cuites.

Assaisonner avec l'origan et laisser cuire à feu doux, puis ajouter les champignons, l'ail, saler poivrer et laisser mijoter 10 mn.

On peut incorporer un petit piment coupé en rondelles à la fin, si on veut que le plat ne soit pas trop fort.

Servir avec des tortillas de maïs et du riz des haricots noirs.

Ou en garnir des tacos.

Mettez des gants pour enlever les graines, les veines blanches et le pédoncule du piment, ceci pour éviter de vous frotter les yeux par inadvertance.

14-Cochinita pibil

◦2 kilos de rouelle de porc

◦2 boîtes de pâte d'achiotes (1 par kilo)

◦½ tasse de jus de citron, ou de jus d'orange aigre

◦du vinaigre

◦200 g de beurre

◦1 feuille de banane

◦Sauce Maggi

◦Oignon

Faire cuire 1/2 h la viande avec l'oignon coupé et le sel dans une marmite.

Une fois cuit, désosser la viande.

Dans une casserole, faire fondre le beurre, et faire un peu frire la viande.

Dès que la viande est frite, ajouter les boîtes d'achiote, remuer et assaisonner.

La règle pour utiliser la pâte d'achiote et la disssoudre est pour 50 g d'achiote en pâte de diluer avec 1/2 tasse de jus d'orange (ou citron) et 1/2 tasse de vinaigre blanc.

Si la viande est trop sèche, rajouter un peu de bouillon de viande.

Dans un plat, mettre la feuille de banane après l'avoir réchauffer sur le feu afin qu'elle ne brise pas pour la plier.

Mettre le mélange de la viande dans la feuille, et le recouvrir avec cette dernière, puis passer au four pendant 20 min à 200°C.

15-Ceviche à la mode Acapulco

- 500 g de poisson (lotte ou colin)
- 250 g de tomates
- 5 citrons
- 2 avocats
- 1 oignon
- 4 cuillerées d'huile
- 1 cuillerée de vinaigre
- Piments (chiles jalapanos au vinaigre)
- 1/2 cuillerée de marjolaine (origan)
- sel et poivre

Laver le poisson, enlever la peau, et couper en petits morceaux, le mettre dans un récipient de terre. Ajouter le jus de citron. Laisser mariner 5 à 6 heures en prenant soin de la tourner de temps en temps avec une cuiller en bois.

Tremper pendant 1 minute les tomates dans de l'eau bouillante, les éplucher, les couper en petits morceaux puis les incorporer au poisson, après les 6 heures susmentionnées.

Ajouter les piments coupés en tranches, l'huile, le vinaigre, la marjolaine, le sel et le poivre.

Servir dans des coupes, décorer avec des tranches d'oignons et d'avocats.

CUISINE THAILANDAISE

1.-SALADE DE CREVETTES A LA THAI

- 1 grosse laitue fraîche
- 750g de grosses crevettes roses cuites•3 piments rouges frais
- 1 concombre frais
- 3 oignons frais
- 1 gousse d'ail fraîche
- 1 gros citron vert non traité
- 15g de sucre en poudre
- 45ml de sauce nuoc-mâm
- 45ml de sauce soja

- Sel et Poivre du Moulin

Nettoyez la laitue sous l'eau froide puis essorez-la à l'aide d'une passoire. Découpez en lanières. Épluchez le concombre puis découpez-le en julienne.

Passez les piments rouges sous l'eau froide puis découpez-les en deux dans le sens de la longueur. Épépinez-les puis découpez la chair en petits dés.

Pelez et hachez finement la gousse d'ail puis pelez et émincez les oignons. Râpez le zeste du citron vert non traité puis pressez son jus et réservez-le.

Préparez la sauce : Dans un bol, mélangez la sauce soja avec la sauce nuoc-mâm puis ajoutez le sucre en poudre, le jus du citron vert non traité et la gousse d'ail hachée.

Dans un saladier, mélangez la laitue avec les concombres en julienne puis ajoutez les oignons émincés. Arrosez avec la sauce obtenue puis mélangez bien à l'aide d'une cuillère en bois.

Répartissez la salade dans 6 assiettes individuelles puis déposez par-dessus les crevettes roses cuites et décorez de zeste râpé de citron vert.

Dégustez bien frais en Entrée.

2-CURRY DE LOTTE A LA THAI

- 1.2kg de queue de lotte désossée
- 12 oignons grelots
- 2 yaourts nature veloutés
- 30g de curry en poudre fort
- 15g de noix de coco en poudre
- 5g de poivre concassé
- 25ml d'huile d'olive
- 1 bouquet garni frais
- Sel et Poivre du Moulin

Découpez la queue de lotte désossée en cubes puis pelez les oignons grelots.

Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive puis faites-y revenir les médaillons de lotte et les oignons grelots pendant quelques minutes en les retournant plusieurs fois de façon qu'ils soient dorés.

Saupoudrez-les de curry en poudre ainsi que de noix de coco en poudre puis ajoutez le poivre concassé et les yaourts naturels veloutés. Incorporez le bouquet garni puis mélangez bien à l'aide d'une cuillère en bois pendant 5 minutes de façon à obtenir une préparation homogène.

Arrosez la préparation avec 375ml d'eau froide puis poursuivez la cuisson à couvert durant 10 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que la lotte soit bien cuite. Salez et poivrez si besoin puis retirez le bouquet garni.

Répartissez le curry de lotte à la Thaï dans 6 assiettes individuelles puis dégustez bien chaud avec un bol de riz blanc.

3-SMOOTHIES A L'ANANAS ET LAI DE COCO

- 700ml de jus d'ananas frais
- 280g de dés d'ananas au sirop
- 180ml de lait de coco

- 50g de noix de coco râpée
- 300g de glace à la vanille

Égouttez les dés d’ananas au sirop.

Dans un robot de cuisine, mixez la glace à la vanille avec le jus d’ananas et le lait de coco pendant quelques secondes de façon à obtenir une préparation lisse et homogène.

Incorporez les dés d’ananas puis mixez à nouveau.

Répartissez les smoothies à l’ananas et au lait de coco dans 4 grands verres individuelles puis saupoudrez de noix de coco râpée.

Dégustez bien frais avec des pailles.

4-SALADE AU CRABE ET A LA MANGUE

1 grosse laitue fraîche

- 375g de chair de crabe
- 1 grosse mangue mûre
- 3 branches de céleri frais
- 30cl de lait de coco
- 30g de cinq-épices en poudre
- 20ml de sauce soja
- 45ml d’huile d’olive
- 1 gros morceau de gingembre frais
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- Sel et Poivre du Moulin

Nettoyez la salade de laitue sous l’eau froide puis essorez-la à l’aide d’une passoire. Découpez-la en lanières puis tapissez-en le fond de 6 assiettes individuelles.

Pelez la grosse mangue mûre puis découpez la en petits dés. Épluchez le morceau de gingembre frais puis découpez-le en fins copeaux. Nettoyez les branches de céleri sous l’eau froide puis essuyez-les sur un linge propre et coupez-les en fins tronçons.

Dans un saladier, mélangez la chair de crabe avec les dés de mangue, le gingembre émincé et les tronçons de céleri.

Préparez la sauce : Dans un bol, fouettez l’huile d’olive avec la sauce soja et le lait de coco. Saupoudrez de cinq-épices en poudre puis salez et poivrez selon votre convenance. Mélangez bien.

Arrosez la salade avec la sauce obtenue puis mélangez bien à l’aide d’une cuillère en bois. Réservez au frais durant 30 minutes.

Répartissez-la dans 6 assiettes individuelles puis décorez de feuilles

5-nua dai diao (bouef séché)

500 grammes de bœuf coupé en morceaux de 5 cm.

2 tasses d'huile.

POUR L'ASSAISONNEMENT

2 cuillères à soupe de sauce d'huître.

2 cuillères à soupe de sauce Maggi.

2 cuillères à café de sauce de soja.
1/2 cuillère à café de poivre moulu.
2 cuillères à soupe d'huile.
6 cuillères à soupe de sauce pimentée ou sauce tomate.

Faites mariner la viande avec les ingrédients nécessaires à l'assaisonnement pendant 15 à 20 minutes.

Disposez-la sur un plateau que vous laisserez 30 minutes au soleil.

Faites frire la viande séchée à feu moyen, 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
Egouttez.

Servez avec la sauce pimentée ou la sauce tomate.

Garnissez avec des feuilles de chou blanc et tomates.

6-POU JA (crabe farci)

4 œufs salés dont vous diviserez le jaune en deux.

100 grammes de chair de crabe.

10 grammes de porc haché.

6 oeufs.

8 carapaces de crabe.

4 piments rouges émincés.

4 branches de coriandre.

4 cuillères à soupe de sauce de soja.

2 cuillères à café de poivre moulu.

1 cuillère à café de sucre.

Mélangez la chair de crabe et le porc haché avec un oeuf ainsi que les ingrédients nécessaires à l'assaisonnement.

Farcissez les carapaces.

Badigeonnez la surface avec les jaunes d'œufs salés.

Décorez de feuilles de coriandre et de fines lamelles de piments.

Disposez les carapaces dans une marmite à vapeur et laissez cuire 30 minutes environ.

Laissez refroidir.

Battez les 2 oeufs qui restent et trempez les crabes farcis dans ce mélange.

Faites chauffer l'huile à feu moyen et plongez-y les carapaces jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Servez dès que vous aurez agrémenté la chair de crabe d'un peu de sauce tomate

7-KAI PAD MAT MA MUANG (POULET SAUTE AUX NOIX DE CAJOU)

100 grammes de poulet coupé en morceaux.

150 grammes de noix de cajou dorées à la poêle.

75 grammes d'oignons émincés.

3 oignons nouveaux dont vous couperez le bulbe en petits morceaux.

2 cuillères à soupe de piments séchés, coupés en morceaux et sautés à la poêle.

3 cuillères à soupe d'huile.

1/2 tasse de bouillon de poulet.

ASSAISONNEMENT

1 cuillère à soupe de sauce soja.
1/2 cuillère à café de sauce soja épaisse.
1 cuillère à café de sucre.
2 cuillères à soupe de sauce d'huître.
1/4 de cuillère à café de poivre moulu.

Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites dorer le poulet 5 minutes.

Ajoutez les noix de cajou, l'oignon, les oignons nouveaux, les piments séchés, le bouillon de poulet ainsi que tous les ingrédients d'assaisonnement.

Laisser cuire et servez immédiatement

8-poulet au curry

2 poitrines de poulet découpées en tranches de l'épaisseur d'un doigt.
200 ml de lait de noix de coco.
Du curry rouge.
Des chillis rouges.
20 ml de sauce de poisson.
20 ml d'huile végétale.
Une aubergine grossièrement hachée.
Quelques feuilles de basilic.

Chauffer l'huile dans un wok à chaleur moyenne.

Y mélanger le curry durant 1 minute.

Ajouter la sauce de poisson et le poulet.

Mélanger et y faire dorer le poulet.

Ajouter le lait de noix de coco.

Amener à ébullition.

Ajouter l'aubergine et les chilis.

Bien remuer.

Enlever du feu et servir décoré de quelques feuilles de basilic.

Le curry est disponible dans les magasins de produits Thaïlandais ou Chinois.

A défaut faire mariner le poulet dans de la sauce de soja et du vinaigre de riz durant +- 2 heures en le mélangeant avec du miel jusqu'à ce que le poulet soit bien imprégné. Ajouter des noix de cajou juste avant de procéder à la cuisson

9-PORC GRILLE

150 grammes de porc coupé en morceaux de 1,5 cm.
10 brochettes à barbecue.

ASSAISONNEMENT

1 cuillère à café de sauce de soja.
1 cuillère à soupe de sauce d'huître.
1/4 de cuillère à café de poivre moulu.
1 cuillère à café de sucre.
1 cuillère à café de sauce Maggi.
1 cuillère à café d'huile.

Faites mariner le porc 20 à 25 minutes avec les ingrédients nécessaires à l'assaisonnement.
Piquez les morceaux de viande sur les brochettes et faites griller le porc jusqu'à ce qu'il soit bien cuit (10 minutes environ) à feu moyen.
Disposez les morceaux de porc sur un plat décoré de laitue, tomates et concombre.

10-PORC AUX LEGUMES SAUTES

120 grammes de porc maigre finement découpé.
15 ml de sauce de poisson.
Un peu de poivre noir.
30 ml d'huile.
1 éclat d'ail très finement haché.
450 grammes de légumes crus préparés (toute combinaison possibles de mange-tout, de pois, chou-fleur, de brocolis taillés en petits morceaux, de tranches de courgettes ...).
30 ml de sauce de soja légère.
2 ou 3 cuillères à soupe de sucre.
120 ml d'eau si nécessaire.

Mettre les trois premiers ingrédients dans un petit bol, bien mélanger et réserver.
Dans un wok ou une poêle à frire faire chauffer l'huile jusqu'à ce qu'elle devienne légèrement brune.
Ajouter l'ail le faire frire jusqu'à obtenir un beau brun-doré.
Ajouter le porc émincé et bien mélanger tout en faisant frire brièvement jusqu'à ce que la viande devienne opaque.
Ajouter les légumes et mélanger.
Ajouter la sauce de poisson, la sauce de soja, le sucre, le poivre noir et un peu d'eau.
Remuer constamment.
Ajouter un peu plus d'eau si le mélange sèche trop (vous devriez avoir près 120 ml de liquide au total).
Continuer à remuer jusqu'à ce que les mange-tout soient bien verts et les autres légumes encore croquants.
Cela ne devrait pas prendre pas plus de 3 à 4 minutes - moins c'est mieux car il faut éviter de trop cuire les légumes pour garder les saveurs.

11-BŒUF SAUTE A L'AIL & AU POIVRE (Nua Bansuan)

Légume à sauter au choix ou germes de soja.
Viande de boeuf.
Ail sauté.

Emincez la viande en très fines tranches.
Faire chauffer un fond d'huile dans une poêle à sauter.
Commencez à faire sauter les légumes (si légumes durs) avant d'y ajouter la viande.
Ajoutez un fond d'eau.
Ajoutez la viande.
Versez quelques cuillères d'ail sauté.
Ajoutez 1 cuillère à café de sucre.
De la sauce de soja.
De la sauce sucrée.
De la sauce d'huître (LEE KUM KEE).
Sel et poivre.

12-RIZ SAUTE AU CRABE (Khao Pad Pou)

150 grammes de chair de crabe.
1 cuillère à café d'ail haché menu.
1 oignon de 30 grammes coupé en dés.
1 tomate de 30 grammes coupée en dés.
1 cuillère à soupe d'oignons nouveaux hachés.
3 cuillères à soupe d'huile végétale.
1 oeuf.
1 tasse de riz cuit.

ASSAISONNEMENT

1 cuillère à soupe de sauce de poisson.
1 cuillère à café de sucre.
1/4 de cuillère à café de poivre moulu.

Faites dorer l'ail dans l'huile.
Ajoutez l'œuf et le crabe.
Versez le riz et remuez 5 bonnes minutes.
Ajoutez les ingrédients nécessaires à l'assaisonnement ainsi que les légumes.
Remuez à nouveau et disposez sur un plat.
Garnir de concombre, tomates, oignons nouveaux et citron

13- RIZ FRIT AUX CREVETTES ET AUX PIMENTS (KHAO PAD PRIK GUNG)

30 ml d'huile.
2 éclats d'ail hachés finement.
2 petit piments rouges hachés finement.
120 grammes de crevettes épluchées.
15 ml de sauce de poisson.
1 - 2 ml de sucre.
15 ml de sauce légère de soja.
450 grammes de riz préparé.

1/2 petit oignon, finement haché.
1/2 poivron vert ou rouge, finement haché.
Du poivre blanc moulu.
1 oignon de printemps (ou une échalote), partie verte uniquement, coupé en bouts de 1 à 1,5 cm.
Feuilles de coriandre pour garnir le plat.

Dans un wok ou une poêle à frire, chauffez l'huile jusqu'à ce qu'une couleur brune apparaîsse.
Ajouter l'ail et faire dorer.
Ajouter les piments, les crevettes et mélanger rapidement.
Ajouter la sauce de poisson, la sauce de soja et le sucre.
Bien mélanger.
Cuire le temps nécessaire afin que les crevettes soient à point.
Ajouter le riz préparé et bien mélanger.
Ajouter l'oignon, le poivron, le poivre, l'oignon blanc.
Mélanger rapidement.
Mettre dans le plat de service et garnir avec les feuilles de coriandre.

14-CREVETTES SAUTEES AUX LEGUMES (PAD PA RUAN MID)

300 grammes de crevettes décortiquées.
300 grammes de carottes coupées en fines rondelles.
200 grammes de petits pois.
200 grammes de chou blanc.
2 cuillères à café d'ail finement haché.
6 cuillères à soupe d'huile.

ASSAISONNEMENT

2 cuillères à café de sauce de soja.
2 cuillères à soupe de sauce d'huître.
1/1 de cuillère à soupe de poivre moulu.

Faites dorer l'ail dans une poêle.
Ajoutez les crevettes.
Lorsqu'elles sont cuites, versez les légumes et tournez 5 minutes.
Ajoutez les ingrédients nécessaires à l'assaisonnement et mélangez bien.
Disposez sur un plat et servez immédiatement.

15-NOUILLES SAUTEES AU POULET (KOUTYO KHAI CHAWANG)

80 grammes de nouilles de riz.
100 grammes de poulet coupé en fines tranches.
3 cuillères à soupe d'huile.
1 cuillère à café d'ail haché finement.
1 laitue.

ASSAISONNEMENT

- 1 cuillère à café de sauce de poisson.
- 2 cuillères à café de sauce de soja.
- 1/2 cuillère à café de sauce de soja épaisse.
- 1 cuillère à soupe de sucre.
- 1/2 cuillère à café de poivre moulu.

Faites revenir l'ail dans une poêle.
Versez le poulet et remuez 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
Ajoutez les nouilles et tournez avec soin pendant 2 minutes.
Mélangez les ingrédients nécessaires à l'assaisonnement et faites sauter.
Servez très chaud sur un lit de laitue émincée.

CUISINE TUNISIENNE

1-Fricassé

pour la pâte:
500g de farine,
2 oeuf, 22g de levure de boulanger,
un demi verre d'huile,
de l'eau,
1 cuil.à soupe de sel, et une pincée de sucre.

pour la garniture :

- 8 tomates,
- 4 poivrons rouge ou vert au choix,
- 8 gousses d'ail tout ça griller,
- 250g de thon 4 œufs dure,
- olives vert et noir,
- câpre,
- 2 pomme de terre,
- du sel, poivre, huile et citron.

Délayer dans un grand bol la levure dans 2 cuil.à.soupe d'eau tiède, y ajouté 1à 2 cuil.à soupe de farine mélanger, il faut que le mélange ne soit pas trop liquide et non consistant, couvrir d'un linge et laisser lever pendant 1 heure. Pendant ce temps, dans un grand saladier verser le reste de la farine, le sel, le sucre mélanger, faire un TROU au centre y ajouter le levain (levure+eau+farine), l'huile et les œufs, mélanger faire une boule, pétrir 15 à 20 min sur le plans de travail fariné ajouter un peut d'eau si nécessaire jusqu'à l'obtention d'une pâte consistante et un peut collante, faire tourner la boule ds tout les sens. Prélever, des morceaux de pâte de 5cm de diamètre, environ la taille d'un gros abricot, former de petits pains ovale, poser sur un plateau fariné en laissant de l'espace entre chaque petits pain pour qu'ils puissent bien gonflé, couvrir de plusieurs linges et laisser reposer 1 heure. Chauffer l'huile, faire dorer les petits pains, les mettre sur du papier absorbant, couper les en deux que sur un seul coté, et les farcir avec la farce

2-acida bel boufriwa (au noisette)

2 litres de lait
250 grammes de noisettes grillées, nettoyées et moulues
200 gr de farine
1 verre d'eau de fleur d'oranger

Apprêter les bols á servir á l'avance. Il ne faut jamais mettre cette crème dans des bols mouillés sinon la crème ne tiendra pas plus de 2 jours.

Préparer la pâte de noisette et ajouter lui la moitié de l'eau de fleur d'oranger afin d'avoir un mélange moelleux et laisser au repos.

Passer la farine au tamis, ajouter la moitié du lait au fur et á mesure, remuer jusqu'a obtention d'un mélange bien homogène. Versez le mélange obtenu dans la casserole. Ajouter le reste du lait et bien mélanger. Mettre á feu doux et commencer á remuer sans arrêt.

Mettre á feu doux et remuer sans arrêt. Des que vous constater que le mélange est plus ferme verser la noisette sans arrêter de remuer.

Quand vous remarque que la couleur devient plus obscure prépare le sucre et ajouter le. Mettre á feu doux, et avec une spatule en bois remuez sans arrêt et sans jamais change de sens. Si jamais vous apercevez qu'il y des boules qui se forment, essayer de les écraser en les frottant car le bord de votre casserole.

Remuer encore sans arrêt attention de ne pas laisser le fond de votre ustensile se carboniser sinon c'est raté. A ébullition et une fois la crème devient vraiment plus ferme et que vous voyez des petites bulles qui se forment sur la surface ajouter le lait concentré. Bien mélanger Versez ensuite l'eau de fleur d'oranger dans la boîte du lait concentré et mélanger dedans. 15 min après ajouter á la crème l'eau de fleur d'oranger.

Remuer encore durant 10 min ensuite arrêter la cuisson. (Il faut s'assurer des petites bulles se forment sur la surface de la crème avant d'arrêter la cuisson. Versez dans les bols préparés préalablement, ne pas dépasser la moitié du bol, la deuxième moitié vous servira pour la crème

Préparez votre crème pâtissière régulière traditionnelle á base de jaune d'œuf d'amidon et de lait, et du sucre et pour avoir un meilleur gout ajouter du lait concentré ainsi qu'un peu d'eau de fleur d'oranger pour parfumer.

Dégradez l'assida de fruits sec (pistache, pignons et noisettes entières) en faisant de différents motifs décoratifs.

3-BATATA M'HMRA

viande coupée en morceaux (agneau ou mouton ou poulet) ou poisson (coupée en morceaux) (les gros de préférences : mulot, maquereau, etc.)

oignons

pommes de terre (de préférence celles qui tiennent á la cuisson, longues et grosses)

1 verre de pois chiches déjà trempés la veille

épices : safran, curcuma, tabel, sel, poivre noir..

quelques feuilles de laurier

ail haché

artichauts coupés en morceaux
aubergines coupés en morceaux
tomates coupés en rondelles

Versez 2 cuillères à soupe d'huile puis mettez 1 oignon coupé très fin. Ajoutez votre viande coupée et les pois chiches; Faites revenir quelques minutes à feu très vif en remuant constamment. Salez légèrement.

Ensuite versez de l'eau jusqu'à recouvrir la viande. Fermez votre cocotte et faites cuire 15-20 mn.

Entretiens, ciselez très finement vos oignons ou coupez-les en rondelles très fines. Réservez.

Epluchez et coupez en 4 vos patates dans le sens de la longueur.

Préparez votre moule à gratin (l'important c'est que votre moule soit très profond ; et un peu large (si vous êtes nombreux à la maison).

Versez-y vos patates et oignons coupés. Mélangez.

Une fois votre viande précuite, la récupérez ainsi que les pois chiches. Attention, ne jetez pas l'eau car vous allez l'utiliser, mettez votre viande et pois chiches dans le mélange "patates et oignons".

Ajoutez vos épices, l'ail haché. et mélangez bien pour bien faire enrober le tout et pour que ce soit bien coloré.

Ensuite, versez sur la préparation, l'eau qui a servi à la cuisson de la viande. Il faut que l'eau recouvre les pommes de terre et les oignons. S'il manque de l'eau, laissez comme ça car les oignons vont rendre l'eau à la cuisson, vous en rajouterez si besoin au cours de la cuisson.

Remuez légèrement. Ajoutez juste un filet d'huile, puis les feuilles de laurier que vous enfoncez au fond. Puis enfournez en posant votre moule sur le socle du four Laissez cuire sur thermostat fort au début puis quand les patates commencent à être un peu cuites, diminuez le th et laissez cuire à feu doux : l'huile va remonter. Si vos patates sont longues à cuire et qu'il manque de l'eau, rajoutez un peu à chaque fois. Assaisonnez si besoin.

Posez harmonieusement sur le dessus des rondelles de tomates, de poivrons (et ou piment entier)...

si vos patates sont cuites, éteindre et gratiner légèrement le dessus.

4-BORGHOL JARI

250g borghol fin

4 cuillères à soupe d'huile

250g fèves verte

2 cuil à soupe purée de tomate

50g pois chiches

1 cuillère à soupe harissa

5 ou 6 gousses ail sec

½ cuillère à soupe cumin

Un citron

½ cuillère à soupe piment rouge

Sel (au goût)

½ cuil à café bicarbonate

Trier les pois chiches, décortiquer les fèves et mettre le tout à tremper dans de l'eau fraîche. Toute une nuit avec le bicarbonate, les rincer et les égoutter.

Mélanger à froid le blé mondé, l'huile et les légumes secs, mouiller de deux litres d'eau, poser sur le feu, mélanger, couvrir et laisser cuire à feu doux en ajoutant ce qu'il faut d'eau de temps en temps afin que le potage garde son volume initial. Pendant ce temps éplucher les gousses d'ail et les piler avec ½ cuillerée de sel. Trier les graines de cumin et les piler à part.

Dès que le potage devient homogène et onctueux, ajouter l'harissa, la tomate, le piment moulu, l'ail pilé et poursuivre la cuisson sans couvercle pendant un quart d'heure en remuant souvent. Ajouter ensuite le cumin, mélanger, corriger le sel et servir avec des quartiers de citron à part.

5-Brik à la viande de boeuf hachée

200 gr de viande de boeuf hachée
1 oignon
quelques branches de persil bien triés
100 de fromage râpé
5 oeufs crus (2 à faire bouillir dans l'eau et 3 crus pour la farce)
huile d'olive (cuisson de la viande)
1 cuil à café d'ail écrasé
sel
poivre
une 12e de feuille de brick. huile pour frire

Faire cuire la viande hachée préalablement avec un oignon haché, un peu d'huile d'olive et de l'eau. Laisser jusqu'à absorption tout en mélangeant soigneusement. Hacher finement quelques branches de persil et l'ajouter à la viande cuite. Laisser mijoter encore 10 minutes. Ajouter un peu de taboulé, sel, poivre et une petite cuillère d'ail écrasé. Vérifier l'assaisonnement. Mélanger encore et laisser à feu doux 5 min.

Arrêter la cuisson et laisser la viande refroidir 15 mn. Entre temps faire cuire 2 œufs dans l'eau et les couper finement. Ajouter le fromage râpé, 3 œufs crus, les œufs durs. Mélanger bien l'ensemble.

Au moment de la cuisson couper la feuille de brick en deux. Prendre un demi et plier sur les 2 bords. Ajouter le mélange de la farce. Plier la feuille en forme de cigare. Assurez-vous que la farce ne déborde pas sur les côtés et faire cuire immédiatement à l'huile chaude à feu moyen doux. Procéder ainsi avec le reste des feuilles.

Vous pouvez aussi bien le cuire dans le four en remplissant un plateau de cigare et avant de mettre au four, les tremper avec un peu d'huile d'olive avec un pinceau. Cuisson au four 30 min à feu moyen.

6-Calmars farcis

1 kg de calmars
3 cuillères à soupe d'huile
2 oignons
3 gousses d'ail

3 tomates
2 œufs
1 bouquet de persil
3 feuilles de menthe
1/2 bouquet de coriandre
2 cuillères à soupe de chapelure
1/2 cuillère à café de sel
1/2 cuillère à café de poivre noir
1 citron

Préparer les calmars en leur coupant la tête puis retirer le cartilage de la calotte. Enlever la poche d'encre puis les laver avec de l'eau citronnée. Mettre de l'eau bouillante sur les calmars et les égoutter.

Couper les tentacules en petits morceaux. Dans une poêle, faire revenir les petits morceaux dans une cuillère à soupe d'huile avec un oignon émincé finement et 2 gousses d'ail finement coupées. Laisser cuire pendant 15 minutes en arrosant de temps en temps d'un peu d'eau chaude.

En fin de cuisson, filtrer la sauce, mélanger les morceaux avec le persil, la coriandre et les feuilles de menthe hachées. Ajouter la moitié de l'oignon émincé, la chapelure, les œufs et une cuillère à soupe de jus de citron, assaisonner de sel et de poivre. Puis mettre cette préparation à l'intérieur des calmars.

Dans un faitout, mettre deux cuillères à soupe d'huile, l'autre moitié de l'oignon émincé et les tomates pelées et concassées, le sel et le poivre. Laisser mijoter 10 minutes puis disposer délicatement les calmars sur la sauce et mettre le couvercle du faitout puis continuer la cuisson 30 minutes à feu doux.

Servir avec des tranches de citron.

7-Chekchouka de pomme de terre

1 kg de pomme de terre
1/2 cuillère à soupe de concentré de tomate
1 oignon moyen
1dl d'huile
2 poivrons verts
100 g pois-chiche

Dans une casserole mettre l'huile et l'oignon émincé faire légèrement roussir ce dernier à feu moyen. L'asperger de 2 ou 3 cuillères d'eau puis ajouter la tomate délayée dans un verre d'eau puis les pois-chiches. Saler et laisser réduire 5mn

Ajouter les pommes de terre coupées avec autant d'eau qu'il faut pour les cuire puis ajouter les poivrons. Couvrir et laisser cuire, il faut que les pommes de terre soient cuites sans être défaites

Sortir du feu et servir.

8-COUSCOUS A LA VIANDE

1kg de couscous
2 oignons
2 courgettes ou 1 quart de potiron ou les 2
400 gr de pois chiches secs, trempée la veille puis un peu bouilli dans de l'eau salée
2 pommes de terre
2 à 3 piments verts
3 carotte
2 grosses cuillères à soupe de purée de tomates, ou 4 tomates entières
huile
4 clous de girofles
1 cuillère à café de piment en poudre (ou de d'harissa)
1kg de viande d'agneau
les épices dépendront de la viande choisie

Eplucher les légumes, puis les couper : les carottes en 4, les oignons en 2, les pommes de terre en 2, les courgettes en 4, le potiron en cubes.

■ Dans un plat creux, verser le kg de couscous, verser un peu d'huile et mélanger, puis asperger d'un verre d'eau et bien mélanger avec les mains pour éviter que ça colle. Puis y mettre 4 clous de girofles pour parfumer. Mettre le tout dans la partie supérieur du couscoussier (trouée) et mettre de coté.

Dans le bas du couscoussier : mettre un fond d'huiles, ajouter les tomates et une cuillère à soupe d'eau, et une de sel, laisser mijoter un peu tout en remuant, jusqu'a ce que la tomate change un peu de couleur. Puis ajouter le piment en poudre de préférence, ou l'harissa (ou rien du tout si vous n'aimez pas piquant) et un peu d'eau ; laisser mijoter un peu et ajouter une petite casserole d'eau.

Plonger la viande, avec les épices (2 gousses d'ail moulues avec un peu de carvi) et laisser mijoter 15 min. Puis ajouter les carottes et les oignons, laisser mijoter 20 min, en mettant le parti supérieur de couscoussier avec le couscous au dessus.

Lorsque le couscous est envahi de vapeur, ajouter le reste de légumes, en ajoutant un peu d'eau de façon à ce que les légumes trempent bien dans la sauce. Verser le couscous dans le plat pour le remuer un peu après l'avoir asperger d'un peu d'eau, puis remettre le tout à cuire. Laisser mijoter jusqu'a ce que les légumes soient cuits et que le couscous soit de nouveau envahi par la vapeur (environ 20 min).

Pour servir, mettre un peu de poivre et de sel sur la semoule de couscous, et un peu de poivre sur la sauce et légumes. Disposer les légumes et la viande dans un plats, et la sauces dans un autres, pour se servir librement, ou mélanger directement la sauce dans la semoule, puis mettre la viande au centre et les légumes tout autour.

9-COUSCOUS AU POISSON

1.5 k poisson (exemple: loup)

500 g de couscous bien travaillé et arrosé d'eau un peu salée.

5 carottes

4 navets

2 courgettes

4 tomates

4 branches de céleri

2 oignons

2 gousses d'ail

100 g de raisin sec

1 bouquet de persil

1 cuillère à café paprika, de curcuma,

2 cuillères à café de cumin,

1 cuillère à café de gingembre

1 dose de safran

1 cuillère à café de cannelle

4 cuillères à soupe d'huile

sel et poivre

Couper le poisson en 4 parts, et conserver à part la queue et la tête dont vous vous servirez par la suite pour faire un bouillon ou une soupe. Prenez une kasaa (un grand saladier en bois), y mélanger 2 cuillères à soupe d'huile, le persil haché, l'ail écrasé, le safran, le gingembre, le cumin, 1 cuillère à café de curcuma, paprika, sel et poivre. Mariner le poisson dans le mélange et laisser au repos pour 30 minutes profiter du temps creux pour préparer les légumes. Faire revenir un peu d'oignon dans la marmite du couscoussier coupés en lamelles avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajouter les tomates fraîches râpées. Laisser bouillir durant 10 minutes ajouter ensuite le poisson mariné et le reste des épices entamés de la marinade. Faire tourner délicatement le poisson sur toutes les cotées pour qu'il soit bien cuit. Le retirer et le garder de côté bien couvert. Ajouter 1 litre d'eau et porter à ébullition la sauce dans la marmite. Ajouter ensuite les carottes, les navets et les branches de céleri le tout coupés en morceaux. Couvrir et laisser mijoter 20 minutes.

Mettre les graines de couscous à cuire à la vapeur à côté des légumes. Après 15 minutes ajouter la cannelle dans la sauce, le curcuma, des tomates coupées en deux, les courgettes et laisser cuire durant 15 minutes.

Laver les raisins secs et les faire gonfler à la vapeur, les servir à part dans un bol sur la table du repas.

Vider le couscous du keskes et le disposer dans un grand plat rond arroser de la sauce du couscous. Le décorer des légumes délicatement pour qu'ils ne soient pas écrasés. Servir les morceaux de poisson à part. Pour compléter vous pouvez verser un peu de la sauce dans un bol à part pour que chaque personne puisse arroser son couscous à volonté.

10-Couscous de Gabes (au poulpes)

5 cuillères à soupe d'huile
2 oignons
6 gousses d'ail
500 g de poulpes séchés trempés à la veille
500 g de poissons
1 cuillère à café d'harissa
1 grosse pincée de safran
1 cuillère à soupe de poivre rouge piquant
1 poignée de pois chiches trempés la veille
1 poignée de pois fèves sèches trempées la veille
2 cuillères à soupe de concentré de tomate
1 paquet de bettes
1 kg de couscous moyen
1 grosse noix de beurre
150 g de raisins secs trempés la veille
citron
sel

Faites revenir dans l'huile chaude les oignons émincés et l'ail pilé
Ajoutez-y les poulpes séchés mis à dessaler depuis la veille, ensuite les poissons
Couvrez d'eau avec l'harissa, le safran, le poivron rouge et du sel
Passez la sauce au bout d'une heure de cuisson
Récupérez les poulpes et écrasez légèrement les poissons
Remettez le bouillon dans le couscoussier avec les morceaux de poulpe et les bettes bien lavées grossièrement
Allongez avec un litre d'eau. Faites cuire la graine du couscous 3 fois à la vapeur
Beurrez la graine et versez-la dans le plat de service, en l'arrosant légèrement de bouillon pour la faire gonfler
Décorez de morceau de poulpes. Servez le reste de la sauce à part, avec des rondelles de citron

11-Odja tounssiya

œuf
poivron vert et/ou rouge
piment
échalote
épices : sel, poivre, tabel
huile d'olive

Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon coupé finement avec un peu d'huile d'olive, en remuant. Salez et épicez. Remuez.
Puis ajoutez le poivron et le piment coupé en dés fins, les tomates coupées en gros dés. Remuez un peu et faites revenir jusqu'à ce que les tomates ramollissent. Mouillez d'un tout petit peu d'eau si besoin.
Puis cassez l'œuf directement sur la poêle.

Servez et dégustez.

12-Rechta au poulet

1 poulet moyen
1 paquet de rechta (1kg) (ou à défaut un paquet de Tagliatelli)
100 g de pois chiches trempés la veille et précuits
1 oignon
2 à 3 courgettes
4 cuillères à soupe d'huile
1/2 cuillère à café de poivre noir
1/2 cuillères à café de cannelle
Sel

Faites revenir le poulet en morceaux avec l'huile, l'oignon, le sel, le poivre et la cannelle. Ajoutez 1/2 litre d'eau et laissez mijoter. A mi-cuisson du poulet, ajoutez les pois chiches. Après 15 minutes, ajoutez les courgettes et faites encore cuire en surveillant toujours le niveau d'eau.

Entre-temps, préparez la rechta : mouillez puis ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile et 1 cuillère à café de sel. Malaxez le tout puis disposez dans un couscoussier beurré. Une fois évaporé, retirez du couscoussier, mouillez encore une fois et remettre à évaporer une deuxième fois. Retirez du couscoussier, disposez dans une plat et beurrez.

Servir dans un plat de service, et arrosez avec la sauce et le poulet.

13-Riz à la tunisienne

1oignon
2 tomates
1carotte
1 demi botte de jeunes feuilles de blettes
quelques olives noires
1 courgette
8 cuillères à soupe d'huile
3 cuillères à soupe de concentré de tomate
1/2 cuillères à soupe d'harissa
épices (sel, poivre, kemounia, épices à couscous)
300 g de blanc de poulet
600 g de riz

Mettre l'huile à chauffer dans 1 couscoussier, y faire revenir le poulet coupé en morceaux. Ajouter les tomates débarrassées de leur peau coupées en dés, le concentré, l'harissa et les épices.

Quand le fond de sauce est bien mélangé, ajouter 1 litre d'eau; laisser cuire 15 minutes en laissant réduire d'1 tiers la sauce. Ajouter la courgette coupée en dés puis les feuilles de blettes émincées

Laisser cuire ensuite, le temps de cuire presque entièrement les courgettes et les feuilles.

Quand la sauce est prête (assez épaisse mais pas comme pour les pâtes), la retirer du feu et y

incorporer le riz cru et bien mélangé.

Débarrasser la préparation dans la partie haute du couscoussier. La sauce ne doit pas couler par les trous ou très peu.. et y ajouter les olives dénoyautées, coupées en morceaux.

Remplir le couscoussier rempli d'eau et laisser cuire à la vapeur en couvrant. la cuisson est terminée.

14-Boulettes de viande hachée

500g de viande hachée

1 œuf

1 oignon

2 cuillères à soupe de semoule de blé dur (utilisée dans la semoule au lait, les gâteaux de semoule)

sel

poivre

1 cuillère à café de cumin en poudre

1 cuillère à café d'épices pour chili en poudre (facultatif)

1 à 2 cuillères à soupe de coriandre fraîche hachée

1 peu d'huile

Mixer la viande hachée avec l'œuf et l'oignon. Ajouter sel, poivre et épices. Ajouter la semoule de blé dur. Malaxer le tout. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle. Constituer des boulettes de la grosseur d'un œuf. Les aplatir légèrement et faire dorer des deux côtés sur un feu assez vif.

Couvrir quelques minutes si vous voulez accélérer la cuisson et économiser de l'énergie. les boulettes sont terminées. On peut les déguster telles quelles avec du riz par exemple et une bonne salade.

15-Gâteau Tunisien

1 paquet et demi de biscuits "croquettes"

50 g de beurre

250g de ricotta

6 petits pots de fromage naturel (petits suisses)

1 pot de crème fraîche

3 oeufs

1 grosse orange

150g de sucre+sucre pour les oranges confites

Ecrasez les biscuits jusqu'à les réduire en poudre. Ajoutez le beurre fondu et travaillez à la main. Etalez la croûte dans un moule et mettez au frais

Pelez une orange, découpez son écorce en fines lamelles .Mettez -les à cuire sur feu doux dans du sirop (un verre de sucre et un verre d'eau)

Au robot, réduisez l'orange en purée, retirez le jus à l'aide d'une passoire et réservez.

Mélangez la ricotta, les petits suisses et le sucre pour obtenir une crème homogène

Ajoutez la crème fraîche, l'orange et une cuillère à café de zeste d'orange.

Versez l'appareil sur la croûte, égalisez et enfournez pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce

que l'appareil durcisse.

Laissez le gâteau refroidir puis décorez-le selon votre inspiration, ou avec de crème fouettée, des zestes d'oranges confites et de petits quartiers d'orange frais.

CUISINE TURQUE

1.- Epinards à la viande - Ispanak yemegi

700g épinards en branches

1 verre (200ml) de riz rond

400g viande hachée

1 oignon

1 gousse d'ail

1 c à s concentré de tomates

Sel et poivre du moulin

Dans une sauteuse faire revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive.

Ajouter la viande hachée et l'ail et laisser revenir quelques minutes de plus.

Ajouter le riz, le concentré de tomates, le sel, le poivre et bien mélanger puis verser 4 à 5verres d'eau chaude dans la sauteuse. Baisser le feu et laisser mijoter à feu doux à couvert une dizaine de minutes.

Au bout de 10 minutes de cuisson, ajouter les épinards en branches et laisser mijoter à couvert une dizaine de minutes de plus. Ne pas hésiter à ajouter de l'eau si nécessaire.

Servir chaud accompagné de yaourt nature.

2-Köfte en sauce aigre - Terbiyeli sulu köfte

2 pommes de terre

2 carottes

500g viande hachée

100g riz

1 oignon râpé ou mixé

2 c à s persil

1 c à s concentré de tomates

1 c à s farine

1 c à c cumin en poudre

1 c à c épices à köfte

sel et poivre du moulin

1 jaune d'œuf

le jus d'un demi citron

Faire cuire le riz à l'eau. Le laisser refroidir (si vous avez des restes de riz c'est parfait!).

Éplucher et couper les pommes de terre et les carottes en petits dés. Les déposer dans une grande sauteuse, les recouvrir d'eau salée et laisser mijoter une vingtaine de minutes.

Dans un saladier, mélanger la viande hachée, le riz, le persil, l'oignon râpé, le concentré de

tomates, la farine, les épices, le sel et le poivre. Bien mélanger pour obtenir une consistance homogène.

Se mouiller les mains et former de petites boulettes de la taille d'une noix. Réserver.

Déposer délicatement les boulettes sur les pommes de terre et les carottes. Laisser mijoter à couvert 10 à 15 minutes (Il est possible de rajouter un peu d'eau si nécessaire).

Avant de servir, battre le jaune d'œuf et le jus de citron dans un bol. Ajouter le tout dans la sauteuse et mélanger délicatement pour ne pas abîmer les boulettes. Laisser sur le feu environ 2 minutes de plus.

3-Boeuf aux légumes d'été - Dana Etli Sebzeli türlü

500g viande de boeuf

1 oignon

3 aubergines

1 poivron rouge

1 poivron vert

3 tomates

2 gousses d'ail

1 c à s concentré de tomates

2 c à s persil

sel - poivre

Laver les aubergines, les couper en dés et les laisser dégorger dans l'eau salée une trentaine de minutes.

Faire revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive.

Ajouter la viande et laisser revenir quelques minutes. Ajouter l'ail, les tomates coupées en dés, le concentré de tomates, le sel, le poivre et un peu d'eau. Laisser mijoter à feu doux une trentaine de minutes.

Rincer les aubergines puis les ajouter ainsi que les poivrons à la viande. Laisser mijoter une trentaine de minutes de plus.

Avant de servir, ajouter le persil émincé et vérifier l'assaisonnement. Servir avec du riz.

4-Agneau sur lit de purée d'aubergines - Hünkar Beğendi

650g agneau coupé en petits cubes

1 oignon

1 kg aubergines

150g de fromage râpé (Kaşar, emmental ...)

2 c à s beurre

4 c à s farine

400 ml lait

le jus d'1/2 citron

Sel et poivre

Huile d'olive

Couper l'oignon en petits dés et le faire revenir dans une poêle anti-adhésive avec un peu

d'huile d'olive. Ajouter les cubes de viandes et faire revenir 5 à 10 minutes. Saler et poivrer. Ajouter un verre d'eau chaude, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre (le temps de cuisson dépendra de la viande choisie. Compter quand même au moins 40 minutes).

Laver les aubergines et les inciser dans le sens de la longueur en trois endroits. Les faire cuire au four ou pour ma part dans une machine à toasts/panini/Croque monsieur jusqu'à ce que la chair des aubergines soit cuite. Ce n'est pas grave si la peau brûle/noircie car elle sera retirée.

Une fois les aubergines cuites, leur enlever leur peau. les faire tremper 10 minutes dans le jus de citron.

Égoutter les aubergines puis les couper en petits cubes.

Dans une casserole, faire fondre 2 c à s beurre. Ajouter la farine et bien mélanger. A bout de 2 ou 3 minutes, ajouter les aubergines préalablement coupées en dés. Bien mélanger.

Petit à petit ajouter le lait tout en continuant de bien mélanger. Laisser mijoter tout en remuant (comme pour une sauce blanche) jusqu'à ce que la sauce commence à épaissir.

Retirer du feu et ajouter le fromage râpé. Ajuster en sel et poivre.

Déposer la purée d'aubergines sur un plat et verser dessus la viande d'agneau. Servir immédiatement.

5-boulettes de viande & pomme de terre en sauce (Patatesli sulu köfte)

500g viande hachée non grasse

2 oignons

1kg pommes de terre

3 carottes

2 gousses d'ail

5 c à s persil

3 c à c concentré de tomates

2 c à c mélange d'épices à köfte

1 filet d'huile d'olive

sel - poivre.

Éplucher les pommes de terre et les carottes puis les couper en cubes. Éplucher un oignon et l'émincer.

Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive. Ajouter les pommes de terre et les carottes puis recouvrir d'eau jusqu'à hauteur des pommes de terre. Ajouter 2 c à c de concentré de tomates. Saler et poivrer. Laisser mijoter une trentaine de minutes (les pommes de terre doivent être quasiment cuites : le temps de cuisson dépendra de la variété de pommes de terre utilisée).

Pendant la cuisson des pommes de terre, éplucher le deuxième oignon et le passer au mixeur avec 2 c à s de persil. L'oignon doit être mixé très fin.

Dans un saladier, mélanger la viande hachée, l'oignon et le persil mixés, les épices à köfte, 1 c à c de concentré de tomates et un peu de sel. Bien malaxer.

Former de petites boules de la taille d'une grosse noisette avec les mains.

Une fois les pommes de terre cuites, ajouter délicatement les petites boulettes dans la sauteuse. Surtout ne pas mélanger sinon les boulettes seront écrasées. Fermer le couvercle de la sauteuse et laisser mijoter 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les boulettes soient cuites.

Vérifier l'assaisonnement en sel et poivre. Vous pouvez ajouter un filet d'huile d'olive avant de servir.

6-Riz carotte, raisins et amandes - Bademli pilav

une mesure (300ml) riz

une mesure (300ml) eau bouillante

60g amandes entières non salées et sans peau

1 c à s raisins secs pour dolma (Kuş üzümü)

1 carotte

1 c à s beurre

2 c à s huile d'olive

sel

Rincer le riz deux fois dans de l'eau froide.

Eplucher et couper la carotte en tous petits dés. Dans un bol, mélanger les amandes, raisins secs et dés de carotte et réserver.

Dans une casserole, faire fondre le beurre et l'huile d'olive. Ajouter le mélange amandes, raisins et carotte et faire revenir à feu moyen pendant 2 minutes.

Ajouter le riz et bien mélanger le tout.

Ajouter ensuite l'eau chaude. Saler et porter à ébullition.

Fermer le couvercle et baisser le feu à très doux. Laisser cuire à couvert pendant 10 minutes.

Éteindre le feu et laisser reposer une dizaine de minutes à couvert.

1. Si vous ne trouvez pas d'amandes sans leur peau, il suffit de les déposer dans un bol et de verser de l'eau bouillante dessus. Laisser reposer une dizaine de minutes et la peau des amandes s'enlève très facilement.

2. Les raisins secs utilisés en Turquie avec le riz sont tous petits et noirs. En turc on les appelle 'kuş üzümü' littéralement 'raisins à oiseaux'. On utilise ces mêmes raisins dans les

recettes de légumes farcis qui en contiennent. Si vous n'en trouvez pas, vous pouvez utiliser des raisins secs traditionnels.

7-Raviolis turcs - Manti

Pour la pâte:

325g farine
1 oeuf
1 pincée de sel
100 à 150 ml eau

Pour la farce:

150g viande hachée non grasse
1 petit oignon
sel et poivre du moulin

Pour la sauce:

4 yaourts (ou plus)
25g beurre
1 c à c menthe séchée
1/4 c à c paprika en paillettes

Dans un grand saladier, verser la farine et faire un puits au centre. Y déposer l'œuf et 100ml d'eau. Pétrir le tout pour obtenir une pâte homogène en rajoutant un petit peu d'eau si nécessaire. La pâte doit avoir la consistance du lobe d'une oreille. Recouvrir d'un linge et laisser reposer une vingtaine de minutes.

Pour la farce: Dans un bol, mélanger la viande hachée et l'oignon râpé ou mixé très très fin. Saler et poivrer.

Étaler la pâte sur une surface légèrement farinée sur une épaisseur de 2 mm environ. A l'aide d'un couteau ou encore mieux d'une roulette pour pizza, découper la pâte en damier en faisant des carrés de 1.5 cm à 2 cm de côté environ.

Pour farcir les « manti », prendre un carré de pâte. Y déposer un tout petit peu de viande hachée. Rabattre les deux côtés opposés et les 'coller' (vous pouvez mouiller un peu les bords si vous le désirez). Faites de même avec les deux autres côtés.

Faire bouillir une grande quantité d'eau salée. Y plonger les manti. Une fois que les manti commencent à remonter à la surface, les laisser 2 à 3 minutes de plus pour être sûr que la viande est bien cuite.

Préparer la sauce: Dans un grand bol, battre les yaourts. Dans une petite casserole, faire fondre le beurre. Y ajouter la menthe et le paprika.

Égoutter et servir immédiatement recouvert de yaourt et de la sauce au beurre.

Note:

. Vous pouvez préparer vos manti un peu en avance et les conserver au réfrigérateur jusqu'au moment des les faire cuire.

Si les « manti » collent entre eux avant la cuisson, ne vous inquiétez pas. Ils se décolleront les uns des autres durant la cuisson sans se désintégrer.

8-Köfte de boulgour à la sauce tomate - Sarımsaklı bulgur köftesi

Pour les « köfte »:

140g boulgour fin (1 verre)

200ml eau tiède (1 verre)

1 œuf

1 c à s concentré de tomates ou de poivrons

1/2 c à c cumin en poudre

100g farine (1 verre)

sel

Pour la sauce tomate:

1 petite boîte de tomates en cubes ou 6 tomates fraîches

4 ou 5 gousses d'ail

1 c à s concentré de tomates ou de poivrons

un filet d'huile d'olive

2 c à s persil plat

On commence par préparer les « köfte »:

Dans un saladier mélanger le boulgour et l'eau tiède. Laisser reposer 5 à 10 minutes à découvert.

Se passer les mains sous l'eau froide puis avec le dos des mains, malaxer le boulgour environ 5 minutes: Le boulgour va commencer à 'coller'. Ajouter ensuite le sel, le cumin, le concentré de tomates et l'œuf. Une fois encore bien malaxer le tout.

Ajouter ensuite la farine et malaxer encore une dizaine de minutes jusqu'à obtention d'une boule homogène.

Façonnage des « köfte »:

Cette fois-ci il faut avoir les mains bien sèches! Prendre un peu de boulgour de la taille d'une noisette dans les mains. Former une petite boule puis enfoncez le bout d'un doigt dans la boule pour former un creux au centre. Recommencer jusqu'à épuisement de la pâte de boulgour.

Dans une casserole faire bouillir un grand volume d'eau salée. Jeter les köfte dans l'eau bouillante et laisser bouillir 15 minutes. Une fois cuits, les köfte remontent à la surface (cela ressemble à la cuisson des gnocchis italiens).

Préparation de la sauce tomate:

Pendant la cuisson des köfte dans l'eau bouillante, préparer la sauce tomate. Dans une poêle type fait-tout ou un wok, verser la boîte de tomates, l'ail émincé et le concentré de tomates. Laisser mijoter environ 5 minutes.

Une fois les köfte cuits, les récupérer dans l'eau bouillante à l'aide d'une écumoire (ne pas jeter l'eau de cuisson) et les ajouter à la sauce tomate. Ajouter 1 ou 2 verres d'eau de cuisson des köfte à la sauce tomate et laisser mijoter 5 minutes de plus.

Juste avant de retirer du feu, ajouter le persil émincé et un filet d'huile d'olive à la sauce.

9-Börek tricolore - Üç renkli rulo böreği

4 yufkas

200 ml lait
50 ml huile
150g pastirma ou viande des grisons ou viande de bœuf fumé
500g épinards frais ou surgelés
3 carottes

Faire revenir les épinards dans un filet d'huile d'olive quelques minutes. Réserver.

Eplucher et râper les carottes. Réserver.

Dans un bol, mélanger le lait et l'huile. Réserver.

Sur une surface propre, mettre à plat une feuille de yufka. A l'aide d'un pinceau, badigeonner du mélange lait-huile.

Recouvrir d'une deuxième feuille de yufka et badigeonner du mélange lait-huile.

Répartir les épinards sur toute la surface de la feuille de yufka puis recouvrir d'une troisième feuille. Badigeonner du mélange lait-huile.

Répartir les tranches de « pastirma » sur toute la surface de la feuille de yufka puis recouvrir d'une quatrième feuille. Badigeonner du mélange lait-huile.

Répartir les carottes râpées sur toute la surface de la feuille de yufka.

Rouler le tout sans trop serrer pour obtenir un long rouleau.

Déposer sur une plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Si le rouleau est trop grand pour votre plaque de four, le couper en deux morceaux.

Badigeonner du mélange lait-huile et mettre au four préchauffé à 200C pendant 30 à 40 minutes.

A la sortie du four laisser reposer le börek une dizaine de minutes recouvert d'un linge propre.

Découper le börek comme un gâteau et servir immédiatement.

10-Feuilles de chou farcies - Lahana Sarmasi

1 beau chou blanc (2 kg)
300g riz
300g viande hachée
1 oignon émincé
2 c à s concentré de tomates
2 c à s huile d'olive
2 c à s eau
2 c à s persil
1 c à s aneth
1/2 c à c cumin en poudre
1 c à c menthe séchée
1/2 c à c paprika en paillettes
Sel et poivre du moulin
+ 50ml huile d'olive pour la cuisson

La première étape consiste à blanchir les feuilles de chou. Pour cela, Faire bouillir une grande quantité d'eau dans une grande cocotte.

il faut ensuite découper le chou en évitant de déchirer les feuilles. Il suffit de retourner le chou et de couper le tronçon pour que les feuilles se détachent les unes des autres. Enlever

le cœur du chou délicatement. Séparer ensuite les feuilles par petites quantités pour pouvoir les blanchir dans la cocotte.

Plonger les feuilles par 3 ou 4 à la fois (selon la taille des feuilles et la taille de la cocotte) dans l'eau bouillante et laisser bouillir 2 à 3 minutes. Si les feuilles sont trop cuites elles se désagrègeront et vous ne pourrez pas les farcir. Réserver les feuilles à plat et laisser refroidir.

Pour la farce:

Dans un grand saladier, mélanger tous les autres ingrédients (sauf l'huile d'olive pour la cuisson) pour obtenir un mélange homogène.

Une fois les feuilles de chou refroidies, en mettre une à plat sur un plan de travail. Enlever la partie centrale dure de la feuille (nervure). Pour les grandes feuilles, les découper en plus petits morceaux si possible de forme triangulaire (un triangle de 6 cm de base par 10cm de chaque côté environ). Réserver tous les 'déchets' de feuilles de chou: Ils seront déposés au fond de la cocotte pour éviter que les farcis ne brûlent.

Prendre un morceau de feuille de chou. A la base du triangle, déposer un peu de farce. Rabattre les bords puis rouler le tout comme une cigarette.

Dans une grande cocotte, déposer les 'déchets' de feuilles de chou obtenu pendant la découpe (nervures, petits bouts de feuilles). Par dessus déposer les feuilles farcies en les serrant bien les unes à côté des autres.

Saler le tout, verser l'huile d'olive restant et recouvrir d'eau jusqu'à hauteur des dernières feuilles farcies sans les recouvrir complètement.

Mettre un couvercle sur votre cocotte et laisser mijoter jusqu'à ce que le riz soit cuit (environ 30 minutes).

Note: Si vous utilisez de la viande hachée trop maigre (sans gras), vos farcis seront un peu secs. Pour cette recette, et toutes les recettes de farcis d'ailleurs, il est préférable d'utiliser de la viande hachée un peu plus grasse.

11-Quiche à l'agneau et à l'aubergine

3 belles aubergines

400 g de viande d'agneau dans l'épaule

1 bouquet de coriandre fraîche

2 gousses d'ail

2 oeufs + 2 jaunes

30 cl de crème fraîche liquide

20 g de beurre

sel, poivre du moulin

2 cuil. à soupe de chapelure blonde

1 pâte brisée

3 cuil. à soupe d'huile d'olive

Allumez le four th. à (180 °C). Beurrez le moule et farinez-le légèrement ; étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette. Recouvrez la pâte de haricots secs pour éviter qu'elle ne gonfle. Faites-la précaire pendant 10 min environ.

Pelez les aubergines, émincez-les en fines tranches. Dans une grande poêle, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive, mettez-y à revenir les tranches d'aubergines. Pelez et hachez l'ail, ajoutez-le dans la poêle.

Coupez la viande d'agneau en gros cubes, hachez-la grossièrement, ajoutez-la dans la poêle et mélangez bien le tout. Ciselez au-dessus la moitié de la coriandre, remuez avec une spatule en bois.

Dans un grand saladier, battez les œufs avec la crème fraîche, salez, poivrez, mélangez bien. Lorsque les aubergines et la viande d'agneau sont légèrement dorées, repartissez-les sur la pâte feuilletée, versez dessus la préparation aux œufs.

Glissez le plat dans le four et faites cuire pendant 20 min environ.

Au bout de ce temps, sortez le plat du four, allumez le four position gril, saupoudrez la chapelure sur le dessus de la quiche et recouvrez de quelques noisettes de beurre. Glissez le plat juste sous le gril et laissez gratiner 5 min environ.

Lorsque le dessus est légèrement doré, sortez le plat du four, ciselez le reste de coriandre et servez immédiatement.

Pour gagner du temps, vous pouvez utiliser de la reste d'aubergine au lieu de préparer des aubergines fraîches.

12-Beignets de courgettes aux olives

750g de courgettes

50g d'olives noires coupées en petits morceaux

1 bouquet de persil

4 œufs

100 g de farine

2 oignons

Sel, poivre, paprika

Huile d'olive

Commencer par éplucher et râper les courgettes et les oignons, puis bien les essorer pour enlever tout le jus

Battre les oeufs et ajouter petit à petit la farine. Verser ensuite le sel, les épices, l'aneth (ou le persil), les olives puis les courgettes et les oignons râpés.

Dans une poêle, verser l'huile d'olive. Quand elle est bien chaude, faire cuire des petites quantités de pâte à beignets (une cuillère à soupe bombée de pâte = un beignet) et faire dorer de chaque côté.

Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

13-Yaprak Dolma

200 g de feuilles de vigne en conserves

250 g de riz

250 g d'huile d'olive

750 g d'oignons hachés

50 g de pignons

25 g de raisins de Corinthe

1 morceau de sucre

1 citron

2 tomates
sel, poivre, 4 épices
des feuilles de menthe

Couper les queues de feuilles de vignes, les faire bouillir dans l'eau abondante imbibée d'un peu de jus de citron pendant 5 mn environ. Les faire sortir de l'eau, les égoutter et les laisser refroidir un peu.

Chauffer l'huile dans la casserole à feu vif. Y jeter les oignons hachés. Remuer avec une cuillère jusqu'à ce que les oignons soient un peu dorés. Y ajouter : la menthe, le sucre, le jus de citron, les pignons, les raisins de Corinthe et le sel.

Remuer encore l'ensemble 2 ou 3 fois puis ajouter les tomates râpées. Faire revenir l'ensemble et y ajouter le riz soigneusement lavé. Remuer énergiquement afin que la farce soit homogène. Y verser 2 verres d'eau bouillante. Fermer la casserole, modérer le feu et laisser cuire la farce pendant 1/4 d'heure. Vider la casserole dans le saladier et laisser la farce refroidir.

Garnir le fond de la casserole avec les feuilles les plus fermes et les plus nerveuses. Etaler une feuille de vigne sur le plat de service, au milieu de cette feuille mettre une cuillerée à soupe de cette farce, l'envelopper intelligemment. Ici le savoir-faire compte beaucoup. Ranger les dolmas dans la casserole. Ajouter de l'eau jusqu'au bord du récipient.

14-Poivrons farcis - Biber dolması

Ingrédients:

une douzaine de poivrons verts
une tomate (pour 'fermer' les poivrons)
400g riz
250g viande hachée
1 oignon
1 c à c quatre épices
1 c à s concentré de tomates ou de poivrons rouges
1c à c paprika en paillettes
3 c à s persil plat
1 c à s aneth fraîche
50 ml huile d'olive
1/2 c à c sel

Pour la cuisson:

environ 500ml eau
50ml huile d'olive
1/2 c à c sucre
sel

Dans un grand saladier, mélanger tous les ingrédients pour la farce (sauf la tomate et les poivrons bien sûr!).

Laver, enlever le pédoncule et évier les poivrons. Pour décalotter les poivrons, n'enlever que la queue. De cette manière vous n'aurez qu'un tout petit orifice que vous reboucherez avec un petit morceau de tomate.

Farcir les poivrons avec la farce. Refermer l'orifice avec un morceau de tomate dont vous aurez enlevé la pulpe.

Déposer les poivrons les uns à côté des autres dans une casserole (comme sur la photo ci-dessous). Ajouter 500ml d'eau salée et sucrée ou jusqu'au 1/3 des poivrons. Ajouter l'huile d'olive (50ml).

Laisser mijoter à couvert pendant 1 heure.

1. je vous conseille de ne pas évider trop de poivrons au début. Voyez en fonction de la quantité de farce que vous avez et préparez les au fur et à mesure!

2. ne pas remplir les poivrons jusqu'en haut : Laisser un demi-centimètre pour que le riz puisse gonfler.

3. Ne pas compacter la farce dans le poivron pour que le riz puisse gonfler.

15-Aubergines séchées farcies à la viande et au riz - Etli Kuru Patlican Dolması

Ingrédients (Pour une trentaine de demi-aubergines):

250g viande hachée

1 oignon

1 gousse d'ail

300g riz

1 c à c cumin en poudre

1/2 c à c 4 épices

1/2 c à c coriandre en poudre

1/2 c à c piment doux

1 c à c origan

1 c à s concentré de tomates

3 c à s persil

sel - poivre

200 ml eau chaude

huile d'olive

Préparation des aubergines:

La première étape de cette recette consiste à préparer les aubergines séchées avant de les farcir. Pour cela, faire bouillir une large quantité d'eau. Une fois que l'eau bout, retirer la casserole du feu. Y plonger les aubergines séchées et laisser gonfler 20 à 30 minutes.

Égoutter ensuite les aubergines puis les rincer à l'eau claire pour être sûr que toute trace de poussière qui aurait pu se déposer sur les aubergines est bien partie. Réserver.

Préparation de la farce:

Dans une sauteuse (ou poêle) non adhésive, faire revenir l'oignon émincé dans un filet d'huile d'olive. Ajouter l'ail émincé lui aussi et laisser mijoter jusqu'à ce que l'oignon soit transparent.

Rincer le riz dans l'eau froide puis ajouter à l'oignon. Ajouter le concentré de tomates, les épices (cumin, coriandre, 4 épices ...), le persil, le sel et le poivre. Bien mélanger.

Ajouter ensuite 200ml eau bouillante sur le riz et laisser mijoter jusqu'à évaporation de l'eau. Retirer du feu.

Ajouter la viande hachée (crue) au mélange à base de riz et bien mélanger pour que la viande soit bien répartie de façon égale.

Farcir ensuite chaque aubergine avec un peu de farce, sans tasser et en laissant 1/2 cm en haut pour que le riz puisse gonfler en cuisant.

Dans une grande casserole, déposer les aubergines farcies. Verser de l'eau jusqu'au 2/3 des aubergines. Saler légèrement.

Ajouter un filet d'huile d'olive (facultatif) et laisser mijoter à feu doux à couvert 40 à 50 minutes.

Vérifier de temps en temps qu'il reste de l'eau dans le fond de la casserole pour éviter de laisser brûler les aubergines.

2-recettes traditionnelles :

MAYONNAISE

1-Mayonnaise allégée

80 calories par portion

2 jaunes d'œuf dur

2 cuillères à café de moutarde

1 cuillère à soupe de jus de citron

250 g de fromage blanc à 20% de MG

80 calories par portion

Écrasez les jaunes d'œuf durs avec une fourchette et rajoutez la moutarde.

Incorporez le fromage blanc en fouettant la sauce. Salez et poivrez.

un jaune d'œuf

de l'huile

sel poivre

moutarde

vinaigre

Mettre un jaune d'œuf dans une terrine avec une cuillère à café de moutarde, sel et poivre.

En la fouettant avec un batteur électrique ou robot, verser de l'huile jusqu'à la quantité désirée.

Pour finir, mettre un filet de vinaigre pour la blanchir.

2-Mayonnaise III

1 œuf

1 cuillère à café de moutarde forte

De l'huile

Un trait de vinaigre
Du sel et du poivre

Séparer le jaune du blanc et réserver le blanc.
Dans un bol, mélanger le jaune et la moutarde.
Ajouter progressivement l'huile en battant le mélange.
Une fois obtenue une consistance épaisse, ajouter le vinaigre, le sel et le poivre.
Battre le blanc de l'œuf en neige avec une pincée de sel.
Ajouter petit à petit et délicatement les blancs en neige à la mayonnaise.
Mettre au réfrigérateur

28-Quelques variantes de Mayonnaise vous ajoutez :

Sauce cocktail : 1 c à soupe de ketchup, 1 c à café de sauce wotershire, 1 c à café de cognac, 5/6 gouttes de Tabasco.

Sauce aux herbes : 5 c à soupe de persil, basilic, ciboulette, estragon, cerfeuil)

Sauce tartare : 1 c à soupe de câpres, 4 petits cornichons au vinaigre, 1/2 échalote, 1 c à soupe de persil, estragon, ciboulette, le tout haché.

Mayonnaise légère : incorporer à la mayonnaise 1 blanc d'oeuf monté en neige très ferme.

3-Mayonnaise végétale

Ingrédients :

- Soja Sun Cuisine : 60 g
- moutarde à l'ancienne : 20 g
- huile d'olive vierge : 1 c. à soupe
- sel, poivre du moulin

Préparation :

Placez Soja Sun Cuisine et un bol au freezer 10 à 15 min.

Dans le bol refroidi, versez Soja Sun et la moutarde.

Salez, poivrez.

Versez l'huile en filet.

Montez la sauce avec un fouet jusqu'à obtention d'une consistance légère et ferme.

Pour garder cette texture ferme, la mayonnaise doit rester bien froide jusqu'au moment de servir.

24-Mayonnaise I

2 jaunes d'œuf

2 pincées de sel

1 pincée de poivre

1 CC de moutarde

35 cl d'huile

1 CS de vinaigre de vin blanc ou de jus de citron

Mettez 2 jaunes d'œufs dans un bol et battez-les 30 secondes avec 2 pincées de sel, 1 pincée de poivre et 1 CC de moutarde. Ajoutez, d'abord goutte à goutte, puis en mince filet, 35 cl d'huile, tout en fouettant.

Incorporez ensuite 1 CS de vinaigre de vin blanc ou de jus de citron et rectifiez l'assaisonnement.

Conseils :

Si la mayonnaise tourne, prélevez une cuillère à soupe de mayonnaise et mélangez-la avec une cuillère à soupe d'eau bien chaude. Réincorporez peu à peu dans la sauce, en fouettant, comme on le fait avec l'huile.

4-Mayonnaise I

2 jaunes d'œuf
2 pincées de sel
1 pincée de poivre
1 CC de moutarde
35 cl d'huile
1 CS de vinaigre de vin blanc ou de jus de citron

Mettez 2 jaunes d'œufs dans un bol et battez-les 30 secondes avec 2 pincées de sel, 1 pincée de poivre et 1 CC de moutarde. Ajoutez, d'abord goutte à goutte, puis en mince filet, 35 cl d'huile, tout en fouettant.

Incorporez ensuite 1 CS de vinaigre de vin blanc ou de jus de citron et rectifiez l'assaisonnement.

Conseils :

Si la mayonnaise tourne, prélevez une cuillère à soupe de mayonnaise et mélangez-la avec une cuillère à soupe d'eau bien chaude. Réincorporez peu à peu dans la sauce, en fouettant, comme on le fait avec l'huile.

5-Quelques variantes de Mayonnaise

vous ajoutez :

Sauce cocktail : 1 c à soupe de ketchup, 1 c à café de sauce worstershire, 1 c à café de cognac, 5/6 gouttes de Tabasco.

Sauce aux herbes : 5 c à soupe de persil, basilic, ciboulette, estragon, cerfeuil)

Sauce tartare : 1 c à soupe de câpres, 4 petits cornichons au vinaigre, 1/2 échalote, 1 c à soupe de persil, estragon, ciboulette, le tout haché.

Mayonnaise légère : incorporer à la mayonnaise 1 blanc d'oeuf monté en neige très ferme.

6-Mayonnaise maigre

2 oeufs
1 cuillère à soupe de jus de citron
4 à 5 cuillères d'huile
sel et poivre

Battez en mousse les œufs auxquels vous avez ajouté du jus de citron et du sel. Ajoutez peu à peu l'huile. Salez et poivrez et mettez un peu de moutarde

7-Mayonnaise au cognac

2 cuillères à soupe de mayonnaise
2 cuillère à soupe de crème fraîche
2 cuillère à soupe de cognac ou d'eau-de-vie
1/2 cuillère à soupe de ketchup
sel, poivre et sucre

Mélangez la mayonnaise à la crème fraîche non sucrée, au cognac, ou à l'eau-de-vie et au ketchup. Salez, poivrez et si vous le désirez, sucrez.

8-Sauce tartare

4 cuillères à soupe de mayonnaise
un jaune d'œuf dur
2 cornichons
3 échalotes
6 câpres
persil
sel et poivre

Coupez en morceaux très fins le jaune d'œuf dur, les échalotes, les câpres, les cornichons et le persil.
Ajoutez ces ingrédients à la mayonnaise. Salez et poivrez.

9- Mayonnaise sauce verte

Persil et ciboulette
Cerfeuil, cresson, oseille, pimprenelle
80 g de mayonnaise
1 à 2 œufs durs
jus de citron
Moutarde
Sel, sucre et poivre

Hachez une cuillère à soupe de chaque épice et mélangez-les à la mayonnaise ainsi que les œufs, hachés eux aussi.
Relevez la sauce avec du jus de citron, une pointe de couteau de moutard, sel, sucre et poivre.

10-AIOLI

6 gousses d'ail
1 pincée de sel
1 jaune d'œuf
25 cl d'huile d'olive

1 cuillerée à café de jus de citron (ou quantité selon le goût)

Epluchez les gousses d'ail, fendez-les et retirez-en les germes. Mettez-les dans le bol d'un mortier avec une pincée de sel afin de faciliter l'opération, pilez-les à l'aide d'un pilon en leur incorporant peu à peu une cuillerée à soupe d'huile d'olive ; la préparation doit être lisse et crémeuse.

Incorporez le jaune d'œuf et continuez en battant au fouet et en ajoutant peu à peu le reste d'huile ; procédez pour cela comme pour une mayonnaise ordinaire dont cette sauce doit avoir l'aspect et la consistance.

Quand la sauce est à point et très ferme, assaisonnez-la et incorporez le jus de citron.

Servez cette sauce avec les poissons bouillis, des légumes

11- Vinaigrette

3 cuillerées à soupe d'huile

1 cuillerée à soupe de vinaigre

Sel et poivre

Faites d'abord dissoudre le sel et le poivre dans le vinaigre. Ajoutez l'huile, mélangez avec un fouet.

12- Mayonnaise au lait

1/2 verre à thé de lait

* Un verre à thé d'huile

* 2 c à s de vinaigre

* sel, Poivre, jus de citron

Mettre le lait, vinaigre, sel et Poivre dans un mixeur bien mixer et chaque 10 secondes vous verser une c à s d'huile jusqu'à ce que vous finissez le verre d'huile ajoutez le jus de citron mixer quelques minutes et c pré

13-Mayonnaise sans huile

1 jaune d'œuf dur

- 1 CC de moutarde forte

- fromage blanc normal ou à 0%

- sel, poivre

Mélanger le jaune d'œuf dur avec la cuillère de moutarde

Une fois que c'est homogène, incorporer petit à petit (comme on fait avec l'huile d'une vraie mayonnaise) le fromage blanc.

Saler et poivrer à votre convenance

14- Mayonnaise diététique

1 œuf dur,
2 C à soupe de fromage blanc frais 0%,
sel,
Poivre,
Ciboulette

Faire cuire un œuf dur
Mélangez l'œuf dur énergétiquement avec le fromage frais
Assaisonner et ajouter la ciboulette

15- Mayonnaise aromatisée à l'indienne

1 jaune d'œuf,
1 cuillère à soupe de moutarde,
2 décilitres d'huile,
un jus de citron,
une cuillère à café de curry,

Séparer le blanc du jaune. Conserver le jaune. Le blanc pourra être utilisé pour un autre usage.

Dans un bol, mettre le jaune. Saler, poivrer. Ajouter le jus de citron la moutarde et une cuillère d'huile. Et bien remuer...

Ajouter une cuillère et remuer...

Procéder ainsi à plusieurs reprises jusqu'à ce que la texture de la mayonnaise soit bien homogène.

Bien mélanger avec le curry.

PATES

1-PATES A GAUFRES

Ingrédients pour environ 25 gaufres

1 litre de lait
700 g de farine
200 g de beurre
4 oeufs
1 pincée de sel
10 g de levure de boulanger

Diluer la levure avec un peu de lait tiédi

Tamiser la farine avec le sel dans un grand saladier

Ajouter les jaunes d'œuf, le reste de lait, le beurre fondu

Ajouter le mélange lait + levure

Monter les blancs d'œuf en neige puis les incorporer à la pâte

Laisser reposer la pâte au moins deux heures à température ambiante

2-Pâte à crêpes

- 3 œufs
- 250 g de farine
- 1 pincée de sel
- 400 à 500 g de lait (ou moitié lait/moitié eau ou moitié lait/moitié bière)
- 1 cuillère. à soupe de beurre fondu, si vous le souhaitez

Tamisez la farine avec le sel

Incorporez les œufs froids dans la farine tamisée, puis délayez votre préparation avec le lait (et l'eau ou la bière)

Si vous le désirez, ajoutez le beurre fondu

Laissez reposer votre pâte pendant 2 heures au moins, à température ambiante

Avant de cuire vos crêpes, vérifiez la consistance de la pâte et ajoutez un peu de lait ou d'eau si nécessaire

3- PATE A BRIOCHE

250 g de farine

250 g de beurre

3 œufs

20 g de sucre

1 pincée de sel

1 noix de levure de boulanger

1 dl d'eau tiède.

Mettre le quart de la farine en cercle sur la planche à pâtisserie.

Disposer la levure au milieu et la dissoudre dans l'eau tiède

Incorporer petit à petit la farine

Ajouter un peu d'eau si nécessaire pour avoir une pâte assez molle

Mettre cette pâte en boule, l'inciser en croix sur le dessus et la laisser lever dans une terrine couverte, en un lieu tiède, jusqu'à ce qu'elle double de volume

Pendant ce temps, mettre en cercle le reste de la farine, casser les œufs au milieu et pétrir ensemble énergiquement pendant au moins 10 mn pour obtenir une pâte élastique qui ne tienne pas aux doigts

. Ajouter le sel, le sucre et le beurre et continuer à travailler la pâte pendant 5 mn

Mélanger délicatement la pâte gonflée à cette pâte (sans travailler le tout).

Mettre toute cette pâte dans une terrine, couvrir et laisser au frais 2 ou 3 heures au moins.

4-PATE A CHOUX

Pour 12 choux ou 12 éclairs:

125 g de farine

180 g d'eau

60 à 90 g de beurre

3 beaux œufs

Une pincée de sel

1 c à soupe de sucre pour les plats sucrés

Mettre l'eau, le sel, le beurre, le sucre pour les pâtes sucrées, dans une casserole

Mettre la casserole sur le feu, faire bouillir et y verser d'un seul coup toute la farine tamisée.

Bien remuer à la spatule

Travailler environ 5 minutes à feu doux, jusqu'à ce que la pâte forme une pellicule au fond de la casserole

Retirer du feu et laisser un peu refroidir

Retirer du feu et laisser un peu refroidir

Ajouter un œuf préalablement cassé dans une tasse, bien mélanger en travaillant énergiquement.

Ajouter le 2ème œuf en suivant la même technique, puis le troisième œuf.

Si les œufs sont petits il est quelquefois utile d'en ajouter 1/2 ou 1 supplémentaire pour amener la pâte à bonne consistance

Procéder avec prudence, la pâte ne doit pas trop s'amollir.

On peut supprimer le sucre et saler complètement la pâte, par exemple gnocchis gougères, choux salés.

Pour réussir une pâte à choux :

1. Employer de la farine d'excellente qualité et même 3/4 de farine, 1/4 de maïzena, la tamiser au moment de l'emploi, bien réaliser la cuisson dans la casserole, ajouter les œufs un par un en travaillant vigoureusement entre chaque, laisser refroidir dans le four.
2. Pâte à choux plus légère: 125 g d'eau, une pincée de sel, 1 c à soupe de sucre, 50 g de beurre, 100 g de farine, 4 œufs.
3. La pâte à choux peut être cuite de trois manières: au four, comme les choux à la crème; à l'eau, comme les gnocchis; à la friture, comme les beignets soufflés.

5-PATE A CREPES

Pour une vingtaine de crêpes:

Versez dans le bol du mixer 250 g de farine en fontaine

Cassez 3 œufs au milieu

Incorporez-les à la farine et remuez.

Versez 1/2 litre de lait peu à peu, en délayant progressivement de manière à éviter les grumeaux.

Si vous faites des crêpes sucrées, ajoutez 2 c à soupe de sucre.

Laissez reposer la pâte, si possible, 1 h avant de l'utiliser.

Si vous voulez des crêpes plus fines, mettez moitié eau, moitié lait

Si vous les désirez plus légères, remplacez un verre de lait par un verre de bière

Si vous les aimez plus moelleuses, incorporez 1 blanc d'œuf battu en neige à la pâte au moment de confectionner les crêpes.

Vous pouvez parfumer la pâte selon vos goûts avec du sucre vanillé, de la cannelle, de l'eau de fleur d'oranger, un zeste d'orange ou de citron, un petit verre d'alcool au choix (liqueur d'orange ou de mandarine, rhum, alcool de poire, cognac).

6-PATE A NOUILLES

1 oeuf, 100 g de farine, + farine pour le travail, sel.

Casser l'œuf dans une terrine, battre comme pour une omelette, puis ajouter de la farine tant que la pâte pourra en absorber.

Pétrir

Etendre la pâte au rouleau aussi mince que possible et la laisser sécher un peu

Découper la pâte en nouilles: soit avec une roulette disques, soit au couteau après avoir roulé la pâte sur elle-même; ou découper en raviolis, cannellonis, à l'aide d'une roulette à pâtisserie.

7-PATE A PIZZA

Pour une pizza de 6 personnes:

20 g de levure fraîche du boulanger

un verre d'eau tiède (2 dl environ)

250 g de farine

1/2 dl d'huile d'olive

1 c à café de sel fin.

Délayez la levure dans l'eau tiède à 20° C.

Versez la farine tamisée en fontaine dans le bol, au centre, versez l'huile et la levure délayée.

Incorporez ces éléments à la farine en mélangeant

Travaillez vigoureusement la pâte en la poussant devant vous avec la paume de la main, en l'étirant, ceci pendant 10 mn, jusqu'à ce que la pâte se détache des mains.

Quand la pâte est devenue bien élastique et souple, roulez-la en boule et mettez-la dans un bol fariné couvert d'un linge.

Placez le tout dans un endroit tiède (24-25° C) jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume (1 à 2 h).

8-PATE BRISEE

250 g de farine environ

150 g de beurre mou

1/2 c à café de sel

3 à 4 c à soupe d'eau.

Tamisez la farine et le sel

Coupez le beurre en noisettes

Faites pénétrer la farine dans le beurre

Le travail de la pâte doit durer en tout environ 7 mn, pas plus. Sinon, elle se briserait trop et deviendrait impossible à mettre en boule

Lorsque la pâte est lisse et homogène, mettez-la dans un sac en plastique et laissez-la reposer au frais pendant 1 h au moins, afin qu'elle soit plus facile à étendre.

9-PATE FEUILLETEE

Pour 6 personnes:

200 g de farine

50 g pour le travail

1 c à café de sel

100 g d'eau

200 g de beurre.

Mettre la farine tamisée et le sel dans le bol, y verser les 3/4 de l'eau

Pétrir sans presque travailler la pâte pour ne lui donner aucune élasticité.

La détrempe devra avoir la même consistance que le matière beurre, plutôt ferme que molle.

Laisser reposer 20 minutes.

Mettre le beurre au milieu

Rabattre les quatre pans de la pâte pour l'enfermer.

Etendre la pâte au rouleau en une bande longue, étroite, régulière, que l'on amincit jusqu'à ce qu'on commence à apercevoir le beurre.

Plier la pâte en 3 en rabattant un des bouts sur le milieu de la pâte et l'autre bout par-dessus le premier. Mettre le morceau de pâte dans l'autre sens (mettre le côté plié toujours à droite).

Laisser reposer la pâte au frais environ 20 minutes.

Recommencer à l'allonger au rouleau, puis plier en 3, c'est le 2° tour.

Laisser reposer la pâte au frais environ 20 minutes. Recommencer. Faire cette manipulation à deux reprises

10-PATE SABLEE

250 g de farine tamisée

200 g de beurre

3 jaunes d'œufs.

75 g de sucre en poudre.

1 pincée de sel.

Mettre la farine en cercle

Placer au milieu le beurre, les jaunes d'œufs, le sucre et le sel.

Pétrir et Laisser reposer au frais 2 h

Etendre la pâte au rouleau sur quelques millimètres d'épaisseur.

11-PATE SUCREE (pour tarte & tartelette)

300 g de farine

150 g de beurre

150 g de sucre

4 jaunes d'œufs

.1 pincée de sel.

Cette pâte se prépare exactement comme la pâte sablée

Elle est plus riche en œufs et son temps de repos est seulement de 30 mn

Temps de conservation au réfrigérateur : 48 H

12- Pâtes fraîches maison

500 g de farine

5 oeufs

Verser la farine en fontaine sur le plan de travail. Creuser un puit, ajouter les oeufs et mélanger avec une fourchette. Lorsque les œufs ont absorbé la farine, travailler la pâte à la main environ 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elle soit compacte, lisse et élastique (ajouter de l'eau si c'est sec ou de la farine si c'est trop collant).

Former une boule et la laisser reposer 1 heure à température ambiante.

Si vous disposez d'une machine à pain, vous pouvez l'utiliser pour faire la pâte.

Partager la boule en 3 morceaux environ. Faire passer chaque morceau de pâte une 1ère fois entre les rouleaux écartés au maximum, puis une 2ème fois les rouleaux plus serrés, etc.. 5 à 6 fois en tout pour obtenir une bande de pâte de fine épaisseur.

Si nécessaire remettre de la farine sur la pâte pour que cela ne colle pas.

Bien la plier en deux avant un nouveau passage dans la machine.

Faire reposer la pâte sur un torchon 10 minutes minimum. On peut utiliser un séchoir à pâtes (voir la photo).

Faire cuire 15 minutes et utiliser la recette et la sauce de votre choix !

COCKTAIL POUR BLENDER

1-Cocktail Pitchou (pour 4 verres):

3 oranges pressées
2 fraises
6 framboises
1/2 banane
1/2 yaourt à la vanille (ou sojasun)
2 glaçons

2-Cocktail Noussa (pour 4 verres):

6 abricots secs
1/2 verre d'eau
2 pêches fraîches
3 boules de glaces sojasun à la vanille

3-Cocktail Jean Mi (pour 4 verres):

1/4 de pastèque
2 cuillères à soupe de miel (ou cassonade)
6 glaçons

4-Milk-shake à la fraise (pour 2 verres):

200g de fraises
40cl de lait de soja bien froid
2 cuillères à café de sucre de canne

5-Milk-shake au chocolat (pour 2 verres):

75cl de lait de soja bien froid
3 cuillères à soupe de cacao en poudre
2 cuillères à soupe de sucre

2 boules de glace au chocolat

6-Guacamole:

2 avocats bien mûrs
1 tomate
1 petit oignon
3 cuillères à soupe de coriandre fraîche
2 petits piments
5cl d'eau
3 cuillères à soupe de jus de citron
sel, poivre

7-COCKTAIL BELLINI

6 pêches blanches
1 barquette de framboise
3/4 de prosecco, crémant ou champagne

Recette du Harry's BAR

Dénoyautez de petites pêches blanches. N'épluchez pas les pêches. Passez-les au blender avec quelques framboises.

Versez dans une carafe. Ajoutez du prosecco (vin mousseux italien) ou du crémant ou du champagne, très froid (1/4 de jus de pêche et 3/4 de prosecco).

Ajoutez quelques gouttes de citron, une pincée de sucre. Mélangez. Servez dans des verres froids.

8-COCKTAIL VENUS

15 cl de jus d'abricot
15 cl de nectar de pêche
1 tasse (250 ml) de fraises écrasées
5 gouttes de fleur d'oranger

Dans un blender, mélangez le jus d'abricot, le nectar de pêche, les fraises écrasées, les 5 gouttes de fleur d'oranger. Mixez le tout et servez frais

9-COCKTAIL POMME REINETTES

100g de groseilles
100g de pommes
100g de poires
edulcorant

mixez les groseilles, les pommes et les poires.

Incorporez 2 Cs d'édulcorant. Mélangez le tout.
Dans chaque verre, déposez 2 glaçons et versez le cocktail.

10-COCKTAIL ROSE NANA

12 fraises
300g de tomates
2 feuilles de menthe
1 jus d'un citron
1 branche de céleri

Passez au blender 12 fraises, 300 g de tomates, 1 branche de céleri et 2 feuilles de menthe.
Versez le jus d'un citron. Mélangez le tout.
Servez frais.

11-COCKTAIL ARLEQUIN

1/4 de poivrons rouges
2 tomates
10 cl d'eau
3 feuilles de coriandre
1 feuille de céleri

Dans le blender, mettez 1/4 de poivrons rouges, 2 tomates. Incorporez 10cl d'eau, 3 feuilles de coriandre et 1 feuille de céleri.
Mélangez le tout et servez frais.

12-COCKTAIL NOUNOU

5 gouttes d'eau de rose
1 tasse (250 ml) de myrtilles
25 cl de jus de poire
1 tasse (250 ml) de groseilles
15 cl de vodka

Mettez les groseilles et les myrtilles puis mixez.
Incorporez la vodka, le jus de poire et les 5 gouttes d'eau de rose.
Mixez le tout et dégustez bien frais.

13-Alegria

Ingrédients du Cocktail pour 1 personne
100 grammes de jus de carottes
70 grammes de jus d'ananas
70 grammes de fraises
10 cl d' eau

2 grammes de sucre kara

Préparez la recette du Cocktail Alegria au blender. Placer tous les ingrédients, mixer et servir.

Ingrédients composant le cocktail "Alegria": jus de carottes. Jus d'ananas. Fraises. Eau. Sucre kara. Pour plusieurs "Alegrías", il suffit de multiplier les doses.

14-Smoothie carotte mangue

- 1 mangue bien mûre
- 10 cl de jus de carotte
- 8 cubes de glace
- 1 yaourt nature de type velouté

Pelez la mangue et coupez la chair en morceaux.

Mettez les cubes de glace dans le bol d'un robot mixer de type "blender" et actionnez durant 3 secondes afin d'obtenir de la glace pilée.

Ajoutez les morceaux de mangue, le jus de carottes et le yaourt dans le bol du robot.

Mixez jusqu'à une consistance mousseuse et servez immédiatement dans des grands verres avec des pailles.

15-Milkshake banane, persil et cacao

Ingrédients : pour 5 personnes

- 5 bananes
- 1 botte de persil
- Cacao en poudre

Plongez le persil dans l'eau bouillante deux minutes. Égouttez-le.

Mettez les bananes coupées en rondelle, le persil et de l'eau minérale dans un bol mixeur à cocktail.

Mixez le tout en rajoutant de l'eau jusqu'à obtenir une consistance liquide de type Milkshake.

Versez dans un bol ou un verre et saupoudrez de cacao.

16-Délice aux mûres

Pour 4 personnes

- 1 poignée de mûres
- le jus d'une demi-orange
- 1 cuillère de sucre
- 1/4 litres lait froid
- 1 morceau glace à la vanille

Mettez 1 poignée de mûres, le jus d'une demi-orange et 1 cuillerée de sucre dans le gobelet du mixer.

Fouettez bien et versez le mélange dans des verres que vous remplissez ensuite de lait froid.

Ajoutez un morceau de crème glacée à la vanille dans chaque verre.

(À défaut de mixer, on peut écraser les fruits avec une fourchette et battre le mélange au fouet).

17-Drink à l'avocat

Pour 4 personnes :

1 avocat

¼ litre de lait pasteurisé

1 cuillère à soupe de jus de citron

Un peu de sel

Du poivre fraîchement moulu

Videz 1/2 avocat avec une petite cuillère.

Mixez la chair du fruit avec 1/4 litre de lait pasteurisé et 1 cuillère à soupe de jus de citron.

Assaisonnez avec du sel et du poivre fraîchement moulu.