

## Le plat

### Aubergines farcies



Préparation : 40 min, cuisson : 1 h

6 aubergines, 350 g de viande de mouton (gigot), 1 cuil. à café rase de poivre noir, 1 pincée cannelle, 1 petit oignon, 3 cuil. à soupe d'huile, 3 tomates, 2 gousses d'ail, du sel.  
Pour la farce : 400 g de viande hachée, 1 petit oignon, 2 gousses d'ail, 1 cuil. à soupe de persil haché, 1 pincée de poivre et 1 de cannelle, 1 œuf.

Faire revenir dans l'huile la viande en morceaux avec 1 oignon râpé, le sel, le poivre et la cannelle. Peler, creuser et remplir les aubergines de farce préparée avec la viande hachée, l'oignon, le persil, le sel et la cannelle. Lier avec l'œuf.

Faire revenir les aubergines 5 mn à feu doux dans un peu d'huile, les enlever puis les disposer sur les morceaux de viande. Ajouter l'ail, les tomates pelées, épépinées et coupées en morceaux. Terminer la cuisson.

## Boisson

### Thé aux épices

(Somalie)



3 cuil. à soupe de thé noir, 1/4 cuil. à café de cannelle, 1/4 cuil. à café de clous de girofle en poudre, 1/4 cuil. à café de coriandre en poudre, lait, sucre, 1/4 cuil. à café de gingembre

1. Dans une casserole, mettre les épices et 6 tasses d'eau froide. Porter à ébullition et laisser bouillir quelques minutes.

2. Ajouter le thé, baisser le feu et laisser mijoter 3 minutes. Eloigner du feu et passer la décoction.

3. Verser dans les tasses. Sucre et servir avec du lait.

## Entrée

### Tourte feuilletée

(Bou-Ismaïl)

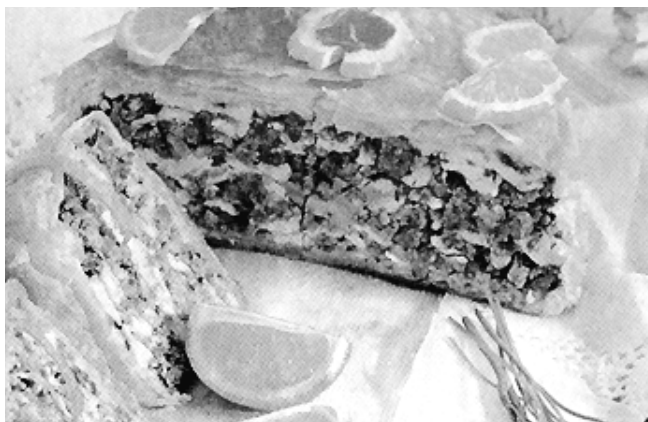
Préparation : 45 mn, cuisson : 25 mn, 12 feuilles de dioul non cassantes, 1 grosse cuillère à soupe de smen ou de beurre

Pour la farce : 450 g de viande hachée de mouton (le gigot), 2 oignons secs rouges, 1 cuillère à soupe d'huile, 1 pincée de cannelle et une de poivre noir, 6 œufs.

Cuire à l'étuvée et à feu doux pendant 30 mn la viande hachée avec l'oignon coupé en rondelles, le sel, le poivre, la cannelle, l'huile et le beurre. Enlever l'excès de gras. D'autre part, cuire les œufs en omelette coulante puis la

mélanger au hachis de viande déjà cuit.

Beurrer un moule rond en verre à feu de 30 cm de diamètre. Beurrer au pinceau les feuilles de dioul. Chemiser le moule avec 6 feuilles en les laissant dépasser du moule. Garnir le creux avec la viande et les œufs, rabattre vers l'intérieur les bords des feuilles qui dépassent. Couvrir convenablement avec les feuilles qui restent. Arroser d'une cuillère à soupe de beurre fondu et cuire à feu doux de teinte dorée. Renverser dans un plat sur un papier dentelle. Couper en 6 triangles et garnir de tranches de citron.



Photos : DR

## Bon à savoir

### Conseils diététiques

#### Pour les diabétiques non insulino-dépendants pendant Ramadan

\* Ne pas rompre le jeûne par les dattes  
\* Commencer le f'tour par une salade variée sans pain

\* Préférer la chorba frick à la chorba vermicelles  
\* Préférer le pain du boulangier au pain tadjine à la galette (kesra)

\* Ne pas consommer le pain brioché  
\* Consommer la chorba sans pain

\* Limiter la matière grasse au maximum dans vos plats et préférer l'huile végétale aux graisses saturées type beurre

\* Préférer la viande bovine à la viande ovine  
Bourek : - éviter de mettre la pomme de terre dans la farce du bourek

- le cuire de préférence au four.

\* Ne pas sucrer les jus de fruits maison avec le fructose

\* Éviter la consommation des boissons sucrées et prendre à la place des boissons sans sucre type soda light

\* Éviter la consommation excessive du fructose  
Pour la préparation de vos gâteaux :

\* 250 g de fructose remplace 1 kg de sucre de table  
1 gâteau sec remplace un fruit.

Mais attention, la consommation est limitée, c'est-à-dire une part de gâteau.

\* Il faut savoir que les amandes contiennent moins de sucre que les cacahuètes, donc mettre de préférence les amandes dans la farce des gâteaux.

\* Ne pas cuire l'aspartame car cet édulcorant se dégrade à la chaleur en dérivés toxiques,

\* Éviter les raisins secs dans le couscous,

\* Éviter les petits-pois dans le couscous,

\* Ne jamais supprimer le s'hour !

Produits à base de fructose  
\*Le fructose est le sucre du fruit : sa consommation est limitée.

\* Une production à base de fructose remplace le fruit après le f'tour

- Flan : 1 ramequin  
- Jus de fruit en pack sans sucre ajouté : 1/2 verre de 150 ml

- Jus de fruit en pack light : 1 verre de 250 ml.  
Produits à base d'aspartame

- Yaourt light : 6 pots par jour  
- Soda light : à volonté.

## Trucs et Astuces

### Bocaux

Pour les désodoriser, mettez-les au réfrigérateur juste après les avoir lavés : l'odeur disparaîtra.

### Boissons gazeuses

Entreposée au frais, le bouchon bien vissé et tête en bas, les sodas resteront pétillants plus longtemps.

### Bouillotte

L'eau salée reste plus longtemps chaude. Bon à savoir pour les frieleuses qui utilisent une bouillotte.

### Verres givrés

Humectez avec un jus de citron le bord d'un verre et retournez celui-ci sur un tapis de sucre nature ou coloré. Retirez aussitôt, tapotez légèrement pour enlever l'excédent de sucre.

### Vêtements

Utilisez vos anciennes taies d'oreiller ou de traversin pour confectionner des housses pour vos vêtements. Une simple ouverture dans le haut permettra de passer le crochet du cintre.

## Crème brûlée au sucre

Pour 8 personnes, préparation : 10 min, cuisson : 35 min, temps de repos : 1h15 min



Œufs (jaunes) : 3, sucre semoule : 50 g, lait : 50 cl, crème liquide : 30 cl, vanille : 1 sachet, sucre : 100 g

Préchauffer le four à 90°C (th. 3). Battre au fouet les jaunes d'œufs avec le sucre et la vanille jusqu'à ce que la préparation soit pâle et mousseuse. Ajouter le lait, la crème et la vanille en fouettant vivement. Passer la préparation au chinois. Verser dans 8 ramequins allant au four. Laisser reposer une quinzaine de minutes (jusqu'à ce que les bulles disparaissent). Cuire 30 mn au four. Laisser bien refroidir et mettre 1 h au réfrigérateur. Juste avant de servir, saupoudrer généreusement de sucre et préchauffer le grill du four. Lorsqu'il est bien rouge, déposer les ramequins sur une grille au plus proche du grill et laisser caraméliser en surveillant bien. La crème doit être servie froide en dessous et chaude et croustillante en surface.

Astuce : la crème brûlée peut se préparer 3 ou 4 jours à l'avance. Dans ce cas, saupoudrer de sucre et caraméliser juste avant de servir.