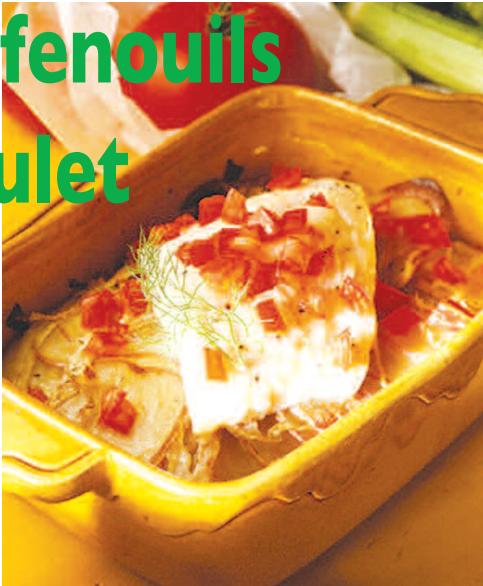


Gratin de fenouils au poulet

Laver les fenouils sous l'eau froide, les essuyer. Retirez les premières feuilles et la base. Coupez les fenouils en tronçons. Les faire cuire pendant 10 mn à la vapeur.

Préchauffez le four à 210°C th7. Coupez les blancs de poulet en dés. Dans une poêle les faire cuire 10 mn à feu doux dans le beurre avec les champignons.



8 fenouils, 2 blancs de poulet, 1 boîte de champignons, 250 g d'emmental râpé, 30 g de beurre, 50 cl de crème fraîche, 1 c. à café de muscade râpée, 1 c. à soupe de moutarde, sel, poivre.

Disposez les fenouils, les blancs de poulet et les champignons dans un plat à gratin. Versez la crème mélangée à la moutarde.

Assaisonnez, ajoutez la muscade. Parsemez de fromage râpé, faites gratiner 10 mn et servez aussitôt. Vous pouvez remplacer la crème par une béchamel et l'emmental par un autre fromage de votre choix.

Epinards au roquefort



Pour 6 personnes, préparation : 10 min
Cuisson : 10 min

600 g d'épinards frais, 300 g de roquefort, 75 g de cerneaux de noix, 30 g de beurre sel, poivre.

Epluchez et lavez les épinards.

Faites fondre le beurre dans une sauteuse.

Mettez-y les épinards à suer pendant 6 min en remuant. Salez et poivrez.

Coupez le roquefort en quatre tranches.

Hachez les cerneaux de noix.

Ajoutez les cerneaux de noix dans les épinards, en en gardant un peu de côté pour la décoration. Mélangez.

Mettez une tranche de roquefort dans le fond de 4 ramequins.

Recouvrez-les d'épinards.

Démoulez sur les assiettes.

Décorez de quelques brisures de noix et servez.

Photos: DR

Pour 6 personnes,
préparation : 30 min, cuisson : 1 heure
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

Tajine kefta



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. Plongez-les 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.

Demi-lunes au fromage



Préparation 15 minutes, cuisson 15 minutes
Temps de repos 1 heure, pour 6 personnes
300 g de farine, 2 œufs, 300 g de beurre ramolli, 300 g de gruyère râpé

Travaillez tous les ingrédients ensemble pour obtenir une pâte souple que vous roulez en boule et laissez reposer pendant 1 heure dans un endroit frais. Abaissez-la ensuite au rouleau sur une épaisseur de 3 mm. A l'aide d'un verre, découpez la pâte en ronds, puis en «demi-lunes», que vous rangez sur la tôle à pâtisserie beurrée. Dorez à l'œuf et faites cuire pendant 15 minutes à four moyen préchauffé. Vous obtiendrez de délicieux snacks, à servir chauds ou froids pour l'apéritif.

L'ham lahlou be ttefah mahchi Viande aux pommes farcies

Cuire à feu doux la viande coupée en morceaux avec le smen, la cannelle, l'eau de fleurs d'oranger et le sucre jusqu'à obtention d'un sirop assez épais et cuisson parfaite de la viande.

Eplucher les pommes, enlever une petite rondelle de chaque fruit (au sommet) en réservant la tige.

Creuser les pommes, frotter la surface avec un demi-citron.

Préparer une farce épaisse avec les amandes, les raisins secs, les jaunes d'œufs, l'eau de fleurs d'oranger, 1 cuil. à soupe de sucre en poudre, cannelle. Farcir les pommes, couvrir avec les rondelles, bien tasser pour empêcher la farce de couler en cours de cuisson. Plonger les pommes dans le sirop épaissi. Cuire à feu doux pendant 25 min sans briser les fruits. Au moment de servir, arroser les pommes avec de l'eau de fleurs d'oranger.



Préparation 30 min, cuisson 1h30
300 g de viande de mouton désossée (dans le gigot), 500 g de sucre, 1 cuil. à café rase de cannelle, 1 cuillère à soupe de smen, 1 verre d'eau de fleurs d'oranger, 1 kg de pommes, 1 citron.

Farce : 100 g d'amandes moulues pas trop fines, quelques gouttes de fleurs d'oranger, 100 g de raisins secs sans pépins (facult.), 2 jaunes d'œufs, 1 cuil. à soupe de sucre.

Sauce au pain



Temps de préparation 1 minute, temps de cuisson 25 minutes, pour 1 tasse
2 gousses d'ail entières, 1 oignon moyen épluché, 1 tasse de lait, 1 feuille de laurier, 50 g de chapelure fraîche (3 tranches), 1/4 de tasse de crème.

Enfoncez les gousses d'ail dans l'oignon. Mélangez l'oignon, le lait et la feuille de laurier dans une casserole. Portez à ébullition. Retirez du feu et couvrez, laissez macérer 10 minutes. Retirez l'oignon et la feuille de laurier. Ajoutez la chapelure et assaisonnez. Remettez la casserole sur le feu et couvrez, laissez mijoter doucement pendant 10 minutes en remuant de temps en temps. Incorporez la crème.