



Photos : DR

## Tartelettes au fromage frais

Epluchez les pommes de terre et coupez-les en petits morceaux. Lavez-les et séchez-les dans un linge. Faites chauffer l'huile et le beurre dans une sauteuse. Ajoutez les morceaux de pommes de terre et baissez le feu au minimum. Couvrez et faites cuire 20 minutes en remuant régulièrement. Pendant ce temps, mélangez le fromage frais avec les œufs entiers. Salez et poivrez. Coupez les olives en deux et ajoutez-les à la préparation. Parsemez de thym. Ajoutez le fromage. Mélangez bien. Préchauffez le four th. 7 (210°). Divisez la pâte à pain en six pâtons. Moulez chaque pâton dans des ramequins préalablement beurrés.

Egouttez les pommes de terre dans du papier absorbant puis répartissez-les dans les fonds de tartelettes. Versez ensuite la préparation au fromage frais sur les pommes de terre. Enfournez et faites cuire 15 minutes.

300 g - Pâte à pain, 400 g - Fromage frais,  
6 - Pommes de terre, 75 g - Olives noires  
dénoyautées, 2 branches - Thym sec,  
2 - œufs, 1 cuillerée à soupe - fromage  
râpé 50 g - Beurre 1 cuillerée à soupe  
- Huile, sel, poivre

## Gâteau marocain au miel



300 g de semoule de blé dur (grain fin),  
1 boîte de lait concentré sucré au goût,  
4 cuillerées à soupe de miel, 200 ml d'eau,  
60 g de beurre + 10 g pour le moule,  
1 cuillerée à café d'huile,  
Préchauffez votre four (200°C).

Dans un récipient mélangez la semoule crue avec l'eau.

Faire fondre le beurre à feu doux et l'ajoutez ainsi que le miel et le lait concentré sucré.

Bien incorporer le mélange. Versez la préparation obtenue dans un moule beurré.

Mettez au four 30 à 35 minutes.

Démoulez et laissez refroidir à température ambiante. A l'aide d'un couteau découpez des petites parts en forme de losanges.

## Jus de raisin sec

Mettre les raisins secs dans une casserole. Ajouter un litre d'eau et porter à ébullition. Laisser bouillir à petit feu pendant une demi-heure. Ajouter la cannelle et laisser refroidir. Filtrer et mettre au frais. Sucre.

Ingrédients : 400 g  
de raisins secs  
1 litre d'eau.  
1/2 cuillère à café  
de cannelle, sucre.



## Canapés de crevettes sautées à la coriandre et au citron vert

30 crevettes crues  
1 citron vert  
1 petit bouquet  
coriandre,  
5 pommes de terre  
huile d'olive,  
sel,  
poivre blanc du moulin



Epluchez les pommes de terre. Mettez-les dans une casserole. Couvrez d'eau froide, salez et portez à ébullition. Faites cuire 20 minutes et égouttez-les. Laissez-les tiédir puis coupez-les en rondelles épaisses. Disposez-les dans un plat, les unes à côté des autres et arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Décortiquez les crevettes. Lavez, séchez, effeuillez et hachez finement la coriandre. Pressez le jus d'un demi-citron et, coupez l'autre en petits quartiers. Faites chauffer deux cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Quand elle est chaude, jetez-y les crevettes, ajoutez aussitôt la coriandre, salez et donnez deux tours de poivre. Faites sauter le tout à feu vif 3 minutes puis versez le jus de citron dans la sauteuse.

Poursuivez la cuisson 1 minute et retirez du feu. Posez une crevette sur chaque rondelle de pomme de terre et piquez-les d'un pic pour les maintenir.

## Tajine d'aubergines

Gigot d'agneau, 3 aubergines, 4 tomates, 1 oignon, 6 gousses d'ail, huile d'olive, Paprika, cumin, vinaigre, sel, poivre, safran

Couper l'oignon en lamelles et les tomates pelées et épépinées en petits dés. Les mettre dans une cocotte-minute avec la viande, 3 gousses d'ail hachées, l'huile d'olive et les épices. Faire revenir pendant 5 minutes et recouvrir d'eau. Cuire à couvert pendant 30 minutes sur feu moyen. Pendant ce temps, préparer les aubergines en les coupant en deux parties inégales. En partant de la tête laisser 5 cm, cette partie est à mettre à cuire avec le tajine et le reste servira pour préparer le caviar d'aubergines. Une fois les 30 minutes passées, rajouter les 3 têtes d'aubergines et mettre à cuire pendant 15 minutes. Laisser réduire pour avoir une sauce onctueuse. Pour la présentation, mettre tout d'abord la viande et la sauce, mettre par dessus le caviar d'aubergines et enfin les têtes d'aubergines.



## Trucs et astuces



### Comment garder un rôti moelleux ?

Pour que vos rôtis restent bien moelleux et qu'ils soient plus faciles à découper, couvrez-les et laissez-les reposer au chaud quelques minutes avant de les servir.

### Comment faire cuire une volaille moelleuse ?

Les cuisses de poulet ont besoin de cuire plus longtemps que les blancs et pour éviter que ceux-ci ne se dessèchent, commencez la cuisson d'une volaille sur un côté, puis sur l'autre et terminez par le dos.

### Comment éplucher un poivron ?

Pour peler facilement un poivron, coupez-le en deux et passez-le sous le gril du four jusqu'à ce que la peau noircisse. Enfermez-le dans un sac plastique quelques minutes puis retirez la peau.

### Comment finir un pot de moutarde ?

Lorsqu'un pot à moutarde est pratiquement vide, utilisez-le pour préparer une vinaigrette. Ajoutez les autres ingrédients dans le pot, refermez-le et secouez vigoureusement.



### Comment empêcher un fruit épluché de noircir ?

Pour empêcher un fruit (pomme, poire, banane, avocat...) de noircir une fois épluché, arrosez-le d'un jus de citron.

### Comment éviter les odeurs de cuisine sur les mains ?

Pour éviter les odeurs fortes et tenaces de cuisine sur les mains, il faut se frotter quelques instants et vigoureusement les mains mouillées sur un objet en

acier, comme par exemple votre évier, une casserole ou un couteau. Efficace aussi contre les odeurs d'oignon, de poisson, etc.

### Comment faire des gratins dorés et croustillants ?



Pour rendre votre gratin bien croustillant, mélangez la chapelure au gruyère râpé, la chapelure absorbe les graisses de gruyère.

### Comment faire cuire des légumes et les garder fermes ?

Pour que vos courgettes cuites gardent une certaine tenue, faites-les cuire dans de l'eau non salée car le sel brûle la chair. Salez plutôt lorsqu'elles sont égouttées.

### Comment faire des cuisses de poulet légères ?

Pour des cuisses de poulet légères, inutile d'ajouter de matière grasse, faites revenir les cuisses de poulet avec leur peau !

### Comment faire des pommes de terre rôties bien dorées ?

Pour que les pommes de terre soient bien dorées et croustillantes, essayez soigneusement les rondelles après les avoir épluchées.

### Comment hacher finement une herbe aromatique ?

Pour hacher du persil, ôtez les petits bouquets des tiges. Lavez le persil, essuyez-le et mettez-le dans un bol.

Hachez-le avec une paire de ciseaux de cuisine.

### Comment avoir des légumes farcis moelleux ?

Pour que vos légumes farcis restent moelleux, après 1 heure de cuisson, arrosez-les régulièrement d'un bouillon de volaille préalablement dilué.

