



Feuilletés à la dinde hachée

250 g de pâte feuilletée,
400 g de dinde hachée, 1
boîte de champignons
émincés, 1 cuillère à
soupe de persil haché, 1
jaune d'œuf,
sel, poivre, piment fort

Mettre dans un saladier la
dinde hachée, les
champignons émincés, le
persil finement haché, le
piment fort, sel et poivre,

bien mélanger.
Former des bâtonnets
avec ce mélange. Étaler la
pâte feuilletée sur un plan
de travail fariné et
coupez-la en rectangles
de 28 cm de long
13 cm de large.

Disposer sur chaque
rectangle un bâtonnet
de farce, enrouler la
pâte autour de la farce,
envelopper le roulé au
papier sulfurisé, continuer

Poulet à la moutarde et aux champignons



2 blancs de poulet sans la peau, 200 g de
champignons émincés, 1 cube de bouillon de volaille
dissous dans 1/2 verre d'eau, 2 cuillères à café de
moutarde, 2 cuillères à café de crème fraîche, 2
cuillères à café d'estragon, 2 cuillères à café d'huile
d'olive, 1 oignon émincé, sel, poivre

Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive 3 mn sans faire
roussir. Ajouter les champignons et laisser cuire 2 mn.
Ajouter le bouillon de volaille. Cuire 10 mn.
Faire revenir les blancs de poulet dans une poêle anti-
adhésive jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Les ajouter aux
champignons et cuire 10 mn.

A la fin, enlever le poulet, ajouter la moutarde, la crème
fraîche et l'estragon. Emincer les blancs de poulet en
tranches et servir avec les champignons.



Vinaigrette peu calorique

Mélanger : 1 c. à soupe
d'huile, 2 c. à soupe de
vinaigre, 1 c. à café de
moutarde, 1 yaourt
nature (battu ou brassé),
sel et poivre

la même opération avec
les autres rectangles et
les bâtonnets de farce,
mettre les roulés au
congélateur pendant 1
heure.

Sortir les roulés du
congélateur et coupez-
les en tranches
régulières de 5 cm de
large à l'aide d'un
couteau aiguisé,
disposez-les au fur et à
mesure sur une plaque
recouverte de papier
cuisson, badigeonnez-
les avec le jaune d'œuf.
Faire cuire dans un four
préchauffé à 180°C
pendant 20 minutes.



Côtes-filet grillées d'agneau aux anchois

6 tranches épaisses de côte-
filet d'agneau, 3 anchois au
sel, 2 citrons, thym, sel fin,
poivre du moulin

A l'aide d'un couteau pointu,
larder chaque morceau de
viande avec l'anchois. Frottez-

les avec un demi-citron et massez-les avec un peu d'huile d'olive. Faites réchauffer le
plat de service dans le four. Dans une poêle très chaude, faites griller les côtes.
Déposez-les dans le plat de service bien chaud. Déglacez la poêle avec le jus de
citron, saupoudrez de thym et versez sur la viande. Servez immédiatement.

Sauce au beurre

100 g de beurre, 50 g
d'herbes fraîches hachées
finement, 1 c. à s. de
crème épaisse, sel,
poivre.



Faites fondre doucement
votre beurre.
Quand il commence à
mousser, ajoutez les herbes,
la crème, et l'assaisonnement.
Servir avec du poisson.

Bricks aux crevettes

300 g de
crevettes
décortiquées,
12 feuilles de
bricks, 1 botte de
coriandre fraîche
ciselée, 1 botte
de persil ciselée,
3 gousses d'ail,
100 g de fromage
râpé, 2 œufs
entiers, 1 cuiller
à café de cumin
moulu, sel,
poivre noir
moulu



Eplucher, laver et hacher les gousses d'ail. Dans un fait-
tout, faire revenir les crevettes, persil, la coriandre
fraîche, les gousses d'ail dans une noix de beurre.
Saler, poivrer au goût. Retirer du feu et laisser refroidir la
farce. Ajouter le fromage râpé et les œufs entiers crus.
Séparer les feuilles de bricks. Placez-les une à une sur
une assiette plate. Mettre deux cuillères à soupe de farce
à l'extrémité de la feuille. Rabattre les deux côtés afin
d'obtenir un rectangle. Rouler en forme de cigare.
Plonger les cigares dans l'huile chaude. Les faire dorer.
Egoutter et servir.

Photos : DF

Debla (Tunis)



100 g de farine, 1 œuf, huile de friture, sirop au
miel, 50 g de miel, 1/2 citron,
250 g de sucre, 1 cl d'eau de fleur d'oranger,
1 cuillère à café d'amidon
Pour la décoration : graines de sésame, pistaches
en poudre

Dans un saladier, préparer la pâte des debla en
incorporant un œuf à la farine. Mélanger. Avec les
mains, pétrissez le mélange jusqu'à l'obtention d'une
pâte homogène, proche de la pâte à pain. Si la pâte
colle, rajouter un peu de farine. Laisser reposer la pâte,
30 minutes dans un linge sec. Saupoudrez le plan de
travail avec 1 cuillère à café d'amidon. Pétrissez la
pâte. Remodelez-la en boule, pétrissez de nouveau en
la saupoudrant d'amidon.

Étalez-la avec un rouleau à pâtisserie en la retournant
plusieurs fois. Incorporez-la dans la machine à pâte afin
qu'elle devienne très fine.

Découpez la pâte en longs rubans. Préparer le sirop en
pressant le 1/2 citron. Faites-le cuire avec le miel, le
sucre semoule, l'eau de fleur d'oranger, l'amidon et 30
cl d'eau. Coincez les rubans de pâte entre l'index et le
majeur. Enroulez-les entre vos doigts. Plongez
délicatement un debla dans l'huile de friture chaude.
Retournez-le avec une écumoire. Epongez. Trempez
chaque debla dans le sirop au miel. Faites un
panachage en les décorant de graines de sésame, de
poudre de pistaches.

Que veulent dire vos rêves

Arc-en-ciel

Symbolise la paix intérieure, la
stabilité, le bonheur, la joie, le
bien-être psychologique.

Arroser

Si c'est le rêveur qui arrose, cela
annonce une prochaine
récompense de ses efforts.

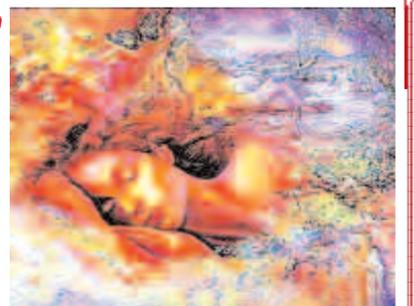
Bébé

Si c'est un bébé de la famille, il
indique stabilité et bonheur. Si

le rêveur se voit bébé, cela
signifie qu'il est aimé. Si le
bébé est impliqué dans une
situation négative, prudence : il
peut suggérer que le rêveur se
sent en danger, dans une
position de faiblesse. C'est aussi
un rêve régressif assez fréquent
chez les personnes âgées qui ont
peur de mourir.

Cailloux

Si on ramasse des cailloux en se



promenant sur une plage, cela
indique des gains amassés grâce
à des efforts personnels. Si on
lance des cailloux dans un puits
ou une étendue d'eau, cela
symbolise des pertes.