



## 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

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



Photos : DR

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 cuillers 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.

## 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.



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

## 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.

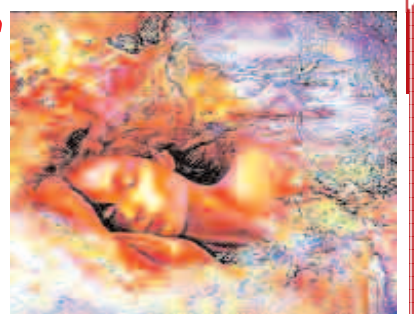
### Bébé

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.