



## Tajine makfoul aux petits oignons

Morceaux d'épaule d'agneau, 6 petits oignons, 1 oignon haché finement, 1 verre à thé d'huile

(olive+table), 2 gousses d'ail écrasées, 1 c. à c. de poivre, 1 c. à c. de gingembre, du safran, 2 bâtonnets de cannelle, 1 c. à c. de cannelle poudre, sel

Placez les morceaux de viande dans une marmite, ajouter l'oignon émincé, sel, poivre, gingembre, l'ail, safran, le bâtonnet de cannelle, l'huile et le sel. Bien mélanger le tout, et laisser mijoter pendant 10 mn à feux très doux. Mouiller avec 1/2 l d'eau et laisser cuire pendant 30 minutes à feu très doux. Ajouter les petits oignons épluchés et saupoudrer de cannelle, couvrir et laisser cuire 30 minutes.

## Zroudia mchermla

Carottes, quelques gousses d'ail, sel, poivre, cumin, jus d'un demi citron, persil, un peu d'huile d'olive

Dans une sauteuse mettre un peu d'huile d'olive avec l'ail écrasé et les carottes coupées en rondelles. Remuer un peu puis saupoudrer de cumin, de sel et de poivre. Remuer le tout puis rajouter un peu d'eau et laisser cuire à petit feu. Vers la fin arroser de jus de citron et parsemer de persil, laisser encore 2 minutes et éteindre le feu. Servir tiède ou froide en entrée.



## Hrira



250 g de gigot d'agneau, pois chiches, 1 oignon, 500 g tomates, poivre noir/sel, 1 bouquet de coriandre, 1 c. à c. de carvi, 2 branches de céleri, 1 paquet de safran, cannelle, 1 c. à s. de concentré de tomates, pincée de gingembre, 1 petit bol de levain, huile et beurre

Préparez le levain la veille (100 g de farine et le jus d'un citron). Délayez petit à petit la farine avec le citron, le vinaigre et un peu d'eau. Mettez dans un récipient et couvrez.

Entre-temps, lavez les tomates fraîches et mûres, plongez-les dans l'eau bouillante pas plus d'une minute et passez-les à la moulinette. Hachez le bouquet de coriandre.

Faites revenir à petit feu dans une marmite la viande, les tomates, la moitié de la coriandre hachée le persil et le céleri attachés.

Ajoutez le poivre noir, la cannelle, le safran et le sel et les pois chiches. Couvrez avec 2 litres d'eau environ, amenez à ébullition. Laissez cuire jusqu'à ce qu'ils deviennent fondants.

Y ajoutez au bouillon le reste de la tomate et de la coriandre et un peu de concentré de tomates dilué dans 1/2 verre d'eau.

Entre-temps, délayez le levain dans un peu d'eau tiède (2 verres environ) et passez-le à la passoire fine pour supprimer les grumeaux. Versez cette préparation dans la marmite par petites doses en remuant et faites cuire à petit feu. Cette soupe doit être onctueuse et veloutée. Servir avec un filet de jus de citron.

## Ojja aux boulettes



2 piments doux verts, 150 g de tomates, 4 œufs, 2 gousses d'ail, 1 c. à c. de carvi, 1 c. à c. de concentré de tomates, 5 cl d'huile d'olive, sel, poivre

Farce des boulettes : 150 g de viande de bœuf hachée, 1 oignon, 1 c. à c. de carvi, du persil, menthe séchée, 1 c. c. de harissa (facultatif), sel, poivre

Dans un récipient, préparez la farce des boulettes en mettant la viande hachée, l'oignon ciselé, le persil haché, le carvi, la menthe séchée, la harissa, le sel et le poivre dans un saladier puis mélanger afin d'obtenir une farce. Prenez un peu de farce dans les mains et roulez-la afin de confectionner de petites boulettes.

Dans un faitout, faites revenir 5 cl d'huile d'olive puis mettre le concentré de tomates. Délayez et ajoutez les gousses d'ail écrasées et les tomates coupées en petits dés, le sel et le poivre, puis le carvi et mélangez. Faites revenir environ 5 minutes.

Ajouter de l'eau chaude à la préparation et continuer la cuisson environ 20 minutes. Ajoutez les piments verts, épinés et coupés en petits dés et laissez cuire environ 10 minutes. Puis incorporer délicatement les boulettes et poursuivre la cuisson environ 7 minutes. Dans un saladier, cassez les 4 œufs et les disposer délicatement dans la préparation. Dès que les blancs coagulent, dressez l'ojja aux boulettes dans un plat de service avec du persil haché.

## Bourek au fromage

1 paquet de feuilles de bricks, 200 g de fromage à pâte molle, 200 g de fromage râpé, du persil, poivre, piment



Dans un saladier, mettre les ingrédients et mélanger bien le tout. Ajouter le persil surtout pas de sel car le fromage est déjà bien salé, les épices : poivre, cumin et un peu de piment. On mélange bien le tout. On peut éventuellement ajouter un œuf pour bien lier le tout mais c'est facultatif.

On remplit les feuilles de bricks et donnez-leur la forme voulue : triangles, carrés, roulés.

Pour la cuisson, il y a deux possibilités : dans l'huile chaude ou au four (15 minutes, four préchauffé, 160°C).

## Tourte aux épinards

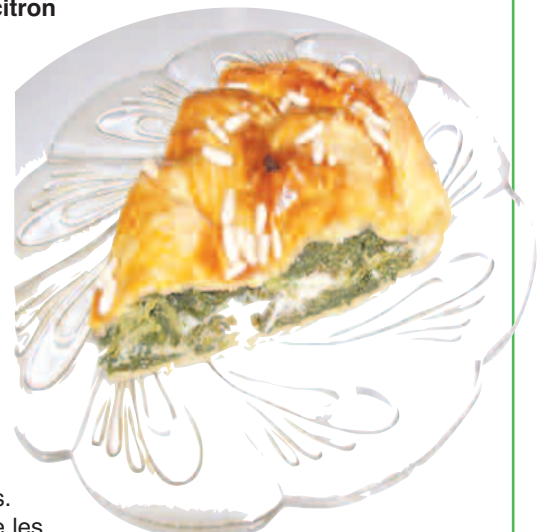
Pâte brisée, 2 bottes d'épinards, 15 cl de crème fraîche, 2 œufs durs, 1 poivron rouge, le jus d'un citron

Préchauffez le four à th. 7 (210 °C).

Préparez 500 g de pâte brisée en deux et étaler chaque pâte sur une plaque farinée. Foncez un moule à tarte de 30 cm de diamètre avec l'un des deux disques. Le piquer avec une fourchette. Mettre les épinards à cuire à la vapeur, égouttez-les.

Faire bouillir les œufs.

Dans une jatte mettre les épinards, ajoutez 15 cl de crème fraîche, les œufs durs coupés en petits morceaux et mélanger. Incorporez le jus d'un citron, assaisonnez et mélangez. Recouvrez le fond de pâte de ce mélange. Coupez le poivron rouge en deux, retirez les parties fibreuses et les pépins, le tailler en julienne. Parsemez sur la tarte et recouvrir du second disque de pâte. Soudez les bords avec un peu d'eau. Badigeonnez de jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau. Enfourez 20 à 25 min au four.



## Gâteau au miel

1 pot de yaourt nature, 1/2 pot d'huile, 1/2 pot de miel, 1/2 pot de sucre, 3 pots de farine, 1 sachet de sucre vanillé, 1/2 sachet de levure, 2 œufs, miel fondu

Il suffit de mélanger tout les ingrédients (sauf le miel), jusqu'à obtenir une «pâte», avec le moins de grumeaux possible.



Beurrer le plat. Verser la pâte et enfouner 20 min à 180°C (th 6). Démouler le gâteau.

Faire fondre le miel au bain-marie ou 10 secondes au micro-ondes. En recouvrir le gâteau.