Le magazine de la femme

Page animée par Hayet Ben

H'rira : soupe au levain

250 g de gigot d'agneau, pois chiches, 1 oignon, 500 g de tomates fraîches, 1 poignée de lentilles, poivre noir, sel, 1 bouquet de coriandre, 1 c. à c. de carvi (kerwiya), 2 branches céleri (krafez), 1 paquet de safran, cannelle, 1 c. à s. de concentré de tomates, 1 pincée de gingembre (skenjbir), 1 bol de levain, 2 c. à s. d'huile et beurre

Préparez le levain la veille : 200 g de farine, le jus d'un citron et quelques gouttes de vinaigre. Délayez petit à petit la farine avec le citron, le vinaigre et un peu d'eau. Mettez dans un récipient, couvrez.
Entre-temps, lavez les tomates fraîches et mûres, plongez-les une minute dans l'eau bouillante et passez-les à la moulinette. Hachez le bouquet de coriandre. Faites revenir à petit feu dans une marmite le poulet (vous pouvez mettre des ailes) et la viande coupés en dés, l'oignon râpé, l'huile, le beurre, la moitié de la purée de tomates, moitié coriandre hachée, le persil et le céleri attachés. Ajoutez le poivre noir, la cannelle, le safran et le sel. Couvrez avec 2 litres d'eau environ. Amenez à ébullition et plongez-y les pois chiches et les lentilles. Laissez cuire jusqu'à ce qu'ils deviennent fondants. Ajoutez au bouillon le reste de la tomate, la coriandre et un peu de concentré de tomates dilué dans 1/2 verre d'eau. Versez des vermicelles en pluie dans la soupe, laissez sur le feu.
Entre-temps, délayez le levain dans un peu d'eau tiède (2 verres environ) et passez-le à la passoire fine. Versez cette préparation dans la marmite par petites doses en remuant pour éviter les grumeaux et faites cuire à petit feu. Pour finir, cette soupe doit être onctueuse et veloutée. Servir avec un filet de jus de citron. Si vous le désirez, on peut remplacer le levain par une cuillère à soupe de farine délayée dans de l'eau et du jus de citron. On peut acheter le mélange d'épices préparé d'avance appelé ras el hanout (surtout pas de cumin, ce serait un sacrilège !). Cette soupe peut-être préparée également soit avec du poulet soit avec de la viande ou alors avec les deux ensemble. La karwiya (carvi) ne doit être mise qu'à la fin, elle ne doit pas cuire mais juste embaumer la soupe.

Sirop de citron

800 g de sucre, 1 litre d'eau, 1 kg de citron (6 à 8 citrons selon le calibre), zestes des citrons

Laver et essuyer les citrons, récupérer les zestes des citrons. Presser le jus des citrons, passez-le à travers une passoire. Dans une casserole, mélanger à froid le sucre et l'eau.

Porter sur feu vif, attendre l'ébullition, réduire le feu et poursuivre la cuisson du sirop à frémissement jusqu'à atteindre le sucre cuit au filet (assez épais). Une fois le sirop cuit, éteindre le feu, mettre les zestes de citrons dans la casserole contenant le sirop et laisser infuser quelques minutes.
Dans un grand récipient, verser d'abord le jus de citron filtré, verser doucement par-dessus le sirop cuit filtré à travers une passoire (pour en ôter les zestes), mélanger et laisser refroidir et mettre en bouteille.

Pain de viande en croûte

Photos : DR

De la pâte feuilletée, un jaune d'œuf, 500 g de viande hachée, 5 c. à s. de chapelure, 3 œufs, 2 c. à c. d'ail en poudre, 2 c. à c. de cumin, 2 bonnes c. à s. de persil haché, sel, poivre, 3 œufs durs

Mettre la viande hachée dans un ravier, ajouter la chapelure, les 3 œufs, l'ail, le cumin et le persil haché, saler et poivrer puis bien mélanger.
Façonnez la viande en forme de pain, creuser le centre pour mettre les 3 œufs durs puis enfermer les œufs dans la farce de viande.
Etaler la pâte feuilletée à l'aide d'un couteau couper de fines lamelles et disposez-les sur le pain de viande.
Badigeonner le pain de jaune d'œuf puis mettre à cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant environ 45 à 50 minutes (surveiller la cuisson).
Laisser refroidir un peu et couper la pain de viande en tranches, servir avec une rondelle de citron.

Crêpes aux œufs, fromage et poulet

12 œufs, 4 c. à s. de farine, poivre, 4 c. à s. de lait, 4 tranches de poulet, 150 g de fromage, beurre, persil

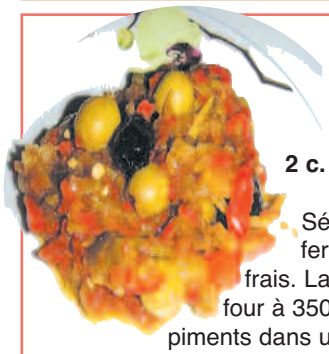
Mélangez 8 œufs avec la farine, le lait et le poivre. Battez 4 blancs d'œufs en neige et mélangez-les avec l'omelette. Badigeonnez le fond et les bords d'une poêle pas trop grande avec du beurre fondu ou de l'huile.
Versez-y l'omelette et ajoutez le fromage au milieu, ainsi que le poulet coupé en lamelles. Passez la poêle au four chauffé à 170°C pendant 15 minutes. Garnissez avec du persil haché et servez.

Gâteau de semoule au caramel

Pour la pâte : 1 litre de lait, 100 g de sucre, 120 g de semoule très fine, 1 c. à c. de cannelle, 3 œufs
Pour le caramel : 80 g de sucre, 2 c. à s. d'eau

Commencer par préparer le caramel, mettre le sucre dans une casserole, ajouter l'eau puis mélanger. Mettre à chauffer sur feu moyen jusqu'à ce que le caramel devienne légèrement doré. Retirer du feu puis verser le caramel obtenu au fond d'un moule à brioche.
Faire chauffer le lait avec le sucre et la cannelle jusqu'à ébullition. Verser la semoule fine en pluie en remuant. Baisser le feu et laisser cuire en continuant à remuer pendant 6 minutes. Retirer du feu puis incorporer les œufs battus en omelette. Mélanger énergiquement à l'aide d'un fouet manuel. Verser la préparation à base de semoule sur le caramel. Mettre au four.

Salade mechouia



4 poivrons ou piments (ou les deux à la fois), 5 tomates, gousse d'ail, jus de citron, sel, poivre, 2 c. d'huile d'olive, thon, câpres, olives vertes ou noires

Sélectionner des tomates bien fermes et des piments ou poivrons frais. Laver et essuyer, faire chauffer le four à 350 degrés. Placer les tomates et les piments dans un plateau et laisser griller durant 30 min. A mi-cuisson, retourner les légumes dans l'autre sens et ajouter la gousse d'ail. Laisser griller jusqu'à ce que la peau noircisse et devienne plus tendre. Une fois cuit il faut les éplucher (poivrons tomates et ail) avec douceur afin que la peau ne se détache pas avec les poivrons. Ensuite, prendre les poivrons bien nettoyées et épépinés. Les placer dans un *mehras*, sinon vous pouvez utiliser un mixer, mais il faut être attentif pour que les poivrons, les tomates et l'ail ne soient trop broyés Videz le mélange dans un petit saladier rajouter deux cuillères d'huile d'olive, une cuillère de jus de citron frais, sel, poivre, du câpres, bien mélanger.
Vider le contenu dans un grand plat, bien honorer la salade, rajouter le thon et les olives mettre au frigo 15 min ou plus. Servir frais.

Tajine el djben

1 blanc de poulet, 1 oignon, 5 œufs, 1 verre de lait, 2 c. à s. d'huile, beurre (pour beurrer le plat), 1 verre de chapelure, 1/2 paquet de levure chimique, 200 g de fromage blanc, 1 verre de fromage râpé, 1/2 c. à c. de poivre noir, 1/2 c. à c. de cannelle, sel

Dans une marmite, faites revenir l'oignon râpé, l'huile, le poivre noir, le sel et la cannelle avec le blanc de poulet. Ajoutez 1/2 litre d'eau, et laissez bien cuire le poulet jusqu'à ce que la peau se détache de la chair. Jetez cette dernière et émiettez le blanc de poulet et gardez un verre environ de jus de cuisson. Dans une soupière, mélangez le jus de cuisson, le poulet émietté, les 5 œufs, le verre de lait, le verre de chapelure, la levure et le fromage blanc coupé en dés. Bien mélanger le tout. Beurrez un plat allant au four, et remplissez-le avec la préparation. Saupoudrez la surface avec le fromage râpé et faites cuire à four moyen pendant 1 heure.