Soupe au poulet et à la tomate

Poulet (aillerons), 2 oignons, 1 branche de céleri, 400 g de tomates concassées, 1/2 c. à c. de carvi, 1 petit bâtonnet de cannelle, 1/2 c. à c. de paprika ou piment (ou plus), 1 petit bouquet de coriandre fraîche noué avec une ficelle, coriandre hachée pour la déco finale, 1 c. à s. de farine

Emincez la branche de céleri et les oignons. Faites-les revenir avec le poulet jusqu'à ce que les oignons soient bien ramollis. Farinez et mélangez jusqu'à ce que la farine soit incorporée à la matière grasse. Ajoutez la tomate et complétez avec de l'eau ou du bouillon jusqu'à obtenir 4 bols de soupe. Nouez la cannelle avec la coriandre, ajoutez les épices, laissez cuire. Ôtez le batonnet de cannelle et la coriandre, servez en décorant avec la coriandre.

Photos : DR

Kefta de poisson

1 kg de poisson blanc de votre choix (merlan, sole…) surgelé, 1/3 de baguette de la veille, 3 oignons, 3 gousses d'ail, 1 bonne poignée de persil plat, 1 cuillère à café de piment moulu doux ou paprika, 1 cuillère à café de coriandre en poudre, 3 œufs moyens, sel, poivre, 1 cuillère à café de harissa (facultatif), huile d'olive pour la friture

Ingrédients pour la sauce :
2 tomates fraîches ou 1 verre de coulis de tomates, 2 gousses d'ail

Dans un récipient d'eau faire tremper le pain rassis, laissez quelques instants puis presser le pain et réservez. A

l'aide du presse-ail, écraser les gousses d'ail puis hacher les oignons et le persil puis réservez. Enlever les arêtes et hacher grossièrement le poisson. Dans un récipient mélangez ensemble le pain, le poisson, l'ail, le persil, les oignons, assaisonner avec du sel, poivre, piment rouge doux, la coriandre et si souhaité la harissa. Bien malaxer avec la main en ajoutant les œufs un à un (vérifiez l'assaisonnement). Faire des petites boulettes avec les mains. Dans de l'huile bien chaude les faire frire jusqu'à ce qu'elles deviennent bien dorées. Mettre les boulettes dans une marmite et faire cuire avec deux verres d'eau, les gousses d'ail entières et les tomates fraîches coupées en dés ou le coulis de tomates.
Laisser mijoter pendant environ 30 minutes.

Cookies

1/2 c. à c. de bicarbonate de soude (NOUARA), 100 g de pépites de chocolat, 150 g de sucre, 1 pincée de sel, 1 œuf, 220 g de farine, 100 g de beurre mou

Habillez la plaque du four de papier sulfurisé et préchauffez-le à 180°.
Mélangez le beurre et le sucre puis incorporez l'œuf.
Ajoutez la farine et le sel ainsi que le bicarbonate de soude et les pépites de chocolat en malaxant la pâte obtenue.
Façonnez des petites boules de pâte et déposez-les sur la plaque du four en espaçant le tout.
Enfournez les cookies durant 15 minutes.

Note : Le bicarbonate de soude a la faculté de faire considérablement lever la pâte.

Tarte aux épinards et aux champignons

Pâte feuilletée, une boîte de champignons, 3 bottes d'épinards, 100 g de fromage fondu ou de chèvre, 1 pot de crème fraîche

Etaler la pâte dans un moule à tarte. Faire sauter les champignons dans une poêle. Salez, poivrez et laissez tiédir. Déposez-les sur la pâte feuilletée. Ebouillantez quelques minutes les épinards dans un grand volume d'eau salée. Les retirez et les essorez soigneusement. Etalez-les sur la pâte feuilletée.
Couper le fromage en cubes et déposez-les également sur la pâte feuilletée. Après avoir mis tous les ingrédients sur la pâte feuilletée, recouvrez le tout de crème fraîche. Glissez la tarte au centre du four et laissez cuire 25 min. Servez chaud ou tiède (th. 7, 210°C).

Boulettes de thon aux légumes

Pour une vingtaine de boulettes.
200 g de thon, 1 pomme de terre moyenne râpée crue, 1 carotte moyenne râpée, 1 oignon moyen finement râpé, 1/2 poivron rouge ou vert coupé en petits dés (on peut remplacer par une petite courgette râpée), 1 c. moyenne de persil et coriandre finement hachés, 1 petite poignée d'Emmental râpé, 2 œufs, 2 c. à s. de chapelure, sel et poivre, chapelure et l'huile de friture

Dans un grand saladier, mettre les légumes avec thon, persil, coriandre, fromage et épices, ajouter les œufs et mélanger le tout.
Ajouter les 2 c. de chapelure pour sécher un peu le mélange et en façonner des boulettes de la taille d'un abricot.
Rouler les boulettes dans la chapelure et les mettre au congélateur pour une petite demi-heure.
Chauffer l'huile et y plonger les boulettes directement à la sortie du congélateur.
Egoutter sur du papier absorbant et servir.

Recettes proposées par notre fidèle lectrice Leila Laâbassi

Publicité