



Photos : DR

500 g de viande d'agneau,
200 g de pois chiches trempés la veille,
150 g de blé vert lavé et égoutté (frik), 1 bouquet de
coriandre, 200 g de viande hachée,
2 oignons, 500 g de tomates fraîches, 3 cuillerées à soupe
de concentré de tomates,
1 blanc d'œuf, 3 cuillerées à soupe d'huile

M'hancha aux légumes

10 feuilles de bricks, 4 œufs, 200 g de carottes, 200 g
de navets, 200 g de pommes de terre, 200 g de petits
pois, 1 kg d'épinards, 1 cube de bouillon de viande,
1 c. à c. de paprika, 1 c. à c. de cumin, 1 botte de
coriandre, 1 botte de persil, 100 g de beurre, 500 g de
viande de bœuf hachée, 200 g d'oignons, 1 c. à c. de
cannelle en poudre, 2 c. à s. d'huile végétale, sel,
poivre, citron pour décorer



Épluchez les carottes, les navets et les pommes de terre.
Coupez-les en petits dés. Écossez les petits pois, lavez
les épinards. Faites blanchir séparément tous les légumes
dans de l'eau salée. Faites fondre le beurre dans une
poêle, ajoutez les épinards dans une autre poêle, faites
chauffer l'huile, ajoutez les oignons, les épices, le cube, et
mélangez pendant 10 mn. Étalez les feuilles de bricks,
déposer la farce sur toute la largeur. Roulez les feuilles sur
elles-mêmes pour leur donner la forme d'un serpent. Collez
l'extrémité avec du jaune d'œuf. Avec le beurre
restant, enduisez les m'hancha. Faites cuire au four à
180°C environ 10 min.

DJARI

Faire chauffer l'huile dans une marmite, mettre la viande
détaillée en menus morceaux, ajoutez l'oignon haché finement,
la moitié du bouquet de coriandre, faire revenir doucement afin
de faire exhaler tous les parfums. Mouiller avec 1 litre d'eau
chaude et ajouter les pois chiches. Laisser cuire ainsi 30
minutes. Émonder les tomates, les réduire en purée, les
additionner de concentré de tomates, verser la purée de
tomate obtenue dans la marmite, compléter d'eau chaude.
Poursuivre la cuisson de 15 minutes. A ce stade, ajouter le blé
vert. Accommoder la viande hachée avec de l'oignon coupé
finement, assaisonner de sel et de poivre, lier au blanc d'œuf,
façonner des boulettes et plongez-les dans la soupe.
Prolonger la cuisson de la soupe en la laissant mijoter à feu
doux pendant 30 minutes.

Tajine au



fromage

500 g de viande de mouton désossée, 8 œufs, 4 c. à s. de
fromagerâpe, 2 oignons, 2 c. à s. purée de tomates, 2 poignées
de haricots blancs secs, 2 tranches de pain de mie (rassis), 1
verre d'huile d'olive, 2 noix de beurre, poudre de piment rouge,
sel fin, poivre noir du moulin

La veille, faites tremper toute la nuit les haricots blancs secs dans de
l'eau froide. Coupez la viande de mouton en dés de 4 cm et frottez-
les de poivre et de sel. Faites dorer les dés de viande avec de l'huile
dans une casserole sur feu vif. Ajoutez-y 2 gros oignons finement
émincés. Ajoutez ensuite la purée de tomates, le piment rouge et les
haricots blancs. Recouvrez d'eau l'ensemble des ingrédients.
Augmentez le feu jusqu'à ébullition, puis laissez mijoter pendant
encore 1 h 15 min à couvert. Prélevez l'équivalent d'un grand bol de
jus et mettez-le de côté. Râpez ensuite la mie de pain rassis ; elle
doit être très fine. Ajoutez-la dans la casserole avec le fromage et
une noix de beurre. Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût.
Battez les œufs et mélangez-les au reste de la préparation. Versez le
mélange obtenu dans un tajine huilé. Egalisez bien et placez à feu
doux pendant 25 min. Surveillez la cuisson ; dès que le tajine est
cuit, la lame d'un couteau que vous enfoncez dedans doit ressortir
sèche. Faites fondre le reste de beurre.
Enlevez ensuite le plat du four. Coupez le tajine en tranches et
arrosez celles-ci avec le beurre fondu. Réchauffez rapidement le jus
réserve et présentez-le dans une saucière. Servez chaudes.

Bourak l'aâdjina (Chaussons frits)

300 g de farine, 1 c. à c. de levure boulangère
instantanée, 4 à 5 c. à s. d'huile d'olive, une
pincée de poivre noir, sel
Pour la farce : 1 œuf dur ou brouillé, fromage
en portion, thon, olives (vertes ou noires),
l'huile pour friture



Préparer la pâte en mélangeant la farine, la
levure, le poivre noir, puis ajouter le sel et l'huile
d'olive. Ramasser la pâte avec de l'eau tiède et
laisser doubler de volume. Préparer la farce en
mélangeant tous les ingrédients découpés en
petits morceaux. Ouvrir la pâte sur un plan fariné,
découper des rondelles, les aplatir pour les affiner
encore. Mettre un peu de farce, plier et bien
soudier. Frir les bouraks (les chaussons) dans de
l'huile chaude non fumante.

Poivronnade

5 gros poivrons rouges, 10 olives noires,
10 filets d'anchois à l'huile, 2 c. à s. d'huile
d'olive, 2 gousses d'ail hachées,
thym, poivre



Essuyer les poivrons, coupez-les en deux,
épépinez-les et détaillez-les en lanières et faites-les
revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive
sur feu vif, pendant 10 min environ. Incorporer l'ail,
le thym, les filets d'anchois coupés en morceaux en
gardant un peu pour la décoration, ajouter les
olives, poivrer en mélangeant bien et laisser cuire
15 min encore. Parsemer la poivronnade de persil
haché et servir chaud accompagné de poisson.

Eau pétillante au melon

1/2 melon, 50 cl d'eau
gazeuse, 30 g de sucre,
1/2 jus de citron

Mixez le melon avec le
sucre et le jus de citron. Au
moment de servir, allongez
la préparation d'eau
gazeuse bien fraîche.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Zoom sur le bicarbonate de soude

Après une longue journée de jeûne et un
repas trop lourd, avalé rapidement, vous
souffrez de brûlures d'estomac ?

**Le bicarbonate de soude peut vous
aider :** Diluez une cuillère à café dans un

grand verre d'eau, que vous boirez
doucement et en entier. La sensation de
soulagement est très rapide, les
muqueuses sont vite apaisées.
Même remède si vous êtes victime de
remontées acides : le pH à 8,4 du

bicarbonate de soude
va neutraliser celui de l'acide
chlorhydrique, responsable de cette
désagréable sensation. Vous risquez en
revanche de roter un peu plus souvent
car la réaction chimique libère du CO₂.

