

Roulés de dinde aux légumes



Photos : DR

Filets de dinde, 1 poivron rouge, 1 carotte, 200 g de champignons en boîte, 10 cl de crème fraîche, 100 g de gruyère râpé, sel, poivre, piment fort

Laver et épépiner le poivron et coupez-le en lamelles. Éplucher la carotte et coupez-la en lamelles. Les faire cuire dans l'eau bouillante salée et poivrée, ajouter les lamelles de poivron et laisser cuire pendant 1 minute. Egoutter le tout dans une passoire. Étaler les filets de dinde et les aplatir à l'aide d'un rouleau à pâtisserie le plus finement possible. Couper un morceau de papier film et mettre un filet de dinde par-dessus, saupoudrer de sel, poivre et piment fort, disposer sur le bord du filet un peu de lamelles de carotte et

de poivron, rouler en serrant bien avec la main pour lui donner la forme d'un boudin en s'aidant du papier film et fermer les deux bords comme un bonbon. Continuer la même opération avec le reste de légumes et les filets de dinde. Mettre les roulés de dinde dans une grande casserole d'eau salée et laisser cuire pendant 15 minutes. Laisser refroidir et retirer délicatement le papier film, couper les roulades en rondelles. Dans un moule à gratin beurré, verser la crème fraîche, disposer les rondelles de roulé de dinde et répartir les champignons en boîte, saupoudrer de gruyère râpé. Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Servir

L'mhame

Des morceaux de viande d'agneau, 1 oignon émincé, 2 gousses d'ail, 1 boîte de champignons entiers, 1 c. à c. de poivre, 1 bâton de cannelle, 1/4 c. à c. de cannelle, 1 c. à s. de smen ou beurre, 1/2 verre à thé d'huile, sel

Mélanger toutes les épices avec un peu d'eau et enduire les morceaux de viande avec cette préparation. La faire revenir dans l'huile sur feu doux, bien la retourner jusqu'à l'obtention d'une belle couleur dorée. Ajouter l'oignon émincé et l'ail pilé, le bâton de cannelle et faire revenir. Couvrir avec un peu d'eau et laisser cuire, le temps dépend de votre moyen de cuisson, la viande doit devenir fondante et la sauce réduite. Faire revenir les champignons dans un peu de smen ou de beurre. Servir la viande avec les champignons et la sauce.



BON À SAVOIR

Pour votre beauté, le bicarbonate



Pour nettoyer vos cheveux en profondeur

A force d'accumuler des résidus chaque jour, nos cheveux peuvent devenir gras. La solution très simple à ce problème est de mélanger une cuillerée de bicarbonate de soude **NOUARA** à votre shampoing, puis de l'appliquer avec de petits massages sur vos cheveux, et enfin de laisser agir pendant 10 minutes. Rincez abondamment. Vos cheveux seront propres et frais.

Pour les coudes et les genoux

Les coudes et les genoux sont deux parties de notre corps qui souffrent régulièrement de sécheresse. Pour les hydrater, mélangez un peu de bicarbonate de soude à votre crème hydratante quotidienne, et massez les zones sèches pour éliminer toutes les aspérités.

Pour des mains de soie

Pour avoir des mains et des ongles impeccables, réalisez une pâte avec un peu de bicarbonate de soude et de l'eau. Ensuite, appliquez-la sur vos mains et vos ongles pour les rendre doux, propres et sans aucune cellule morte.

Khobza ktayef

2 boules de ktayef de 250 g chacune. Pour la pâte d'amandes : 2 verres d'amandes en poudre pas trop fine, 1/2 verre de sucre fin, 1 pincée de cannelle, de l'eau de fleurs d'oranger. Préparation du sirop : 1/2 litre d'eau, 500 g de sucre, 1 cuil. à soupe d'eau de fleurs d'oranger. Pour dorer : 1 verre de beurre environ.



Chauffer sur feu moyen un fait-tout. Y éparpiller délicatement une boule de ktayef et en couvrir tout le diamètre. Saupoudrer la surface d'amandes mélangées de sucre et de cannelle. Humecter la pâte d'amandes d'une cuillère d'eau de fleur d'oranger, et, avec la deuxième boule de ktayef éparpillée soigneusement, bien enfermer la pâte

d'amandes. Parsemer de quelques parcelles de beurre. Faire dorer doucement 15 mn environ. Retourner le gâteau, faire cuire d'une teinte dorée en ajoutant du beurre au besoin. Renverser le gâteau dans une grande coupe plate et arroser de sirop cuit en mince filet. Couper en triangles.

N.B. : Cuire également au four. Disposer le gâteau dans un plat allant au four et parsemer de beurre. Arroser à volonté le ktayef cuit de sirop ou de miel fondu avec une cuillère d'eau de fleurs d'oranger.

Croquettes-surprise au piment



450 g de steak haché, 2 aubergines, 1 c. à c. de piment fort, 80 g de chapelure, 1 œuf, 2 c. à c. de farine, 10 cl d'huile d'olive

Taillez les aubergines non épluchées en petits dés. Faites-les revenir dans l'huile d'olive, assaisonnez et laissez cuire 15 min à feu doux pour qu'elles soient composées. En fin de cuisson, ajoutez le piment, réservez jusqu'à complet refroidissement.

Mélangez les aubergines avec la viande hachée, assaisonnez puis formez 12 petites boules. Passez les croquettes dans la farine, l'œuf entier battu puis la chapelure. Faites chauffer votre friteuse à 160°C et plongez les croquettes pendant 5 min. Egouttez-les sur un papier absorbant et servez aussitôt pour qu'elles restent croustillantes. Accompagnez d'une salade et d'un coulis de tomates pimenté.

Beignets de crevettes

Crevettes, pâte à beignets, 200 g de farine, 1 œuf, sel, 1 c. à s. d'huile, 1 paquet de levure chimique, de l'eau pour ramasser la pâte

Mélangez tous les ingrédients, la pâte doit être homogène. Ensuite décortiquez les crevettes et les enrobez de pâte. Chauffez l'huile de friture et les plonger dedans.

