

Maâqouda

2 pommes de terre,
2 oignons, 1 poivron rouge,
1 verre de farine de blé dur,
1/2 verre de farine de blé
tendre, 2 œufs, huile pour
friture, 1 sachet de levure
chimique, 1/2 c. à c. de
piment doux, 1/2 c. à c. de
piment fort, sel, poivre

Laver, éplucher et couper en fines lamelles les pommes de terre. Laver, peler les oignons et couper en fines lamelles. Laver le poivron et le couper en fines lamelles. Mélanger dans un grand bol, les farines de blé dur et tendre tamisées, l'eau, les œufs, la levure chimique, le piment doux et fort, saler, poivrer. Diviser le mélange en trois parties. Incorporer les lamelles de pommes de terre à la première



Photos : DR

partie, celles d'oignons à la deuxième et les lamelles de poivron à la troisième partie. Prendre une cuillerée à soupe de mélange de pomme de terre.

Verser ensuite les autres dans l'huile chaude, faire frire jusqu'à coloration. Répéter cette opération pour les deux autres mélanges.

Les bienfaits du bicarbonate sur les boutons d'acné

Naturel et très économique, ce masque maison est une bonne alternative aux médicaments pour traiter l'acné. Simple et rapide à concocter, cette recette convient aux peaux grasses et acnéiques. Le bicarbonate de soude est un agent abrasif doux qui exfolie la peau de manière sensationnelle. Éliminant sur son passage toutes les cellules mortes, le bicarbonate de soude nettoie la peau en profondeur et désobstrue les pores engorgés d'impuretés. Il est un remède très efficace contre les points noirs ! Il peut même effacer les cicatrices d'acné ! Ses propriétés chimiques sont idéales pour réduire les inflammations causées par les boutons infectés. Le bicarbonate de soude en masque maison assèche les boutons, assainit de manière radicale la peau et prévient l'apparition d'éventuels autres boutons.

PRÉPARATION : Mélangez 1 ou 2 cuillères à café de bicarbonate de soude avec quelques gouttes d'eau. Le but étant d'obtenir une pâte. Une fois le masque prêt, appliquez-le sur le visage nettoyé en évitant le contour des yeux. Massez votre peau quelques minutes puis laissez poser 15 minutes. Lorsque le masque sera sec et qu'il aura durci, rincez votre visage à l'eau fraîche.



Croquettes aux œufs

6 œufs, 1 oignon haché, 2 c. à s. de persil haché, 2 tranches de salami de bœuf fumé hachées. Sauce béchamel : 1 verre et demi de lait, 2 c. à s. de beurre, 2 c. à s. de farine, 150 g de chapelure, sel, poivre et muscade, 2 blancs d'œufs, chapelure, huile pour la friture

Faire cuire les œufs dans une casserole d'eau en ébullition pendant 10 minutes, écaler et râpez-les. Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter l'oignon et le persil haché et laisser cuire sur feu doux en remuant sans cesse avec une cuillère en bois, assaisonner de sel, poivre et muscade, ajouter la farine tamisée en mélangeant vigoureusement, incorporer graduellement le lait en fouettant vivement pour éviter la formation de grumeaux, laisser mijoter pendant 10 minutes, retirer la casserole du feu et laisser refroidir. Mettre dans un saladier le bœuf fumé haché, les œufs durs hachés, ajouter la sauce béchamel peu à peu en mélangeant avec une cuillère en bois, ajouter la chapelure puis mélanger à nouveau. Façonner des croquettes régulières avec le mélange, passez-les dans les blancs d'œufs ensuite dans la chapelure. Faire frire les croquettes dans un bain d'huile chaude et les mettre sur du papier absorbant. Servir aussitôt.



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 broillé, fromage en portions, thon, olives (vertes ou noires), l'huile pour frire

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 encore pour les affiner. Mettre un peu de farce, plier et bien souder. Frire les bouraks (les chaussons) dans de l'huile chaude non fumante.



Soupe aux fruits de mer

250 g de filet de poisson, 200 g de crevettes décortiquées et nettoyées, 200 g de petits pois, 200 g de carottes, deux branches de céleri, 1 c. à s. d'ail haché, 1 oignon, persil, 4 c. à s. d'huile, 2 c. à s. de concentré de tomates, 1 c. à c. de sel, 1/2 c. à c. de poivre, cumin, 100 g de pâtes au choix



Préparer le poisson et les crevettes, les mettre dans un récipient et les mariner avec du sel, poivre, ail et cumin. Dans une marmite, ajouter l'oignon haché, l'huile. Les laisser frire un peu durant 5 à 10 minutes à feu moyen. Éplucher et couper en petits dés les carottes et le céleri. Dès que l'oignon est plus tendre, ajouter deux litres d'eau et les légumes coupés en petits dés. Porter à ébullition durant 45 min ou jusqu'à ce que les légumes soient prêts. Ajouter le concentré de tomates et les petits pois. Laisser 10 min ensuite le poisson et les crevettes. rectifier l'assaisonnement. Dix minutes avant de servir, ajouter les pâtes (vermicelles ou autre). Servir avec du jus de citron.

Fougasse aux olives

15 g de levure de boulanger, 750 de farine, 2,5 c. à café de sel fin, 9 c. à soupe d'huile d'olive, 250 g d'olives noires et vertes dénoyautées



Dans un saladier, mélangez la levure dans quelques cuillères à soupe d'eau chaude puis versez-y la farine et le sel. Ajoutez 6 c. à soupe d'huile d'olive et commencez à pétrir en ajoutant de l'eau progressivement jusqu'à obtention d'une belle pâte homogène et qui ne colle pas. Incorporez alors les olives grossièrement hachées, pétrissez encore un peu, formez la pâte en boule, couvrez-la d'un linge et laissez-la gonfler 1 heure dans une pièce chaude. Au bout de ce temps, divisez la pâte en 6 pâtons et écrasez-les un peu en épaisses galettes ovales sur le plan de travail fariné. Entaillez les galettes de 4 grosses boutonnières et tirez un peu sur les bords pour qu'elles restent bien béantes. Posez les fougasses sur la plaque du four huilée, couvrez d'un linge et réservez 1 heure encore dans la même pièce chaude. Versez de l'eau bouillante dans un plat à four et posez-le sur la sole du four, préchauffé à 200°C (th6/7). Badigeonnez les fougasses d'huile d'olive au pinceau et glissez-les au milieu du four bien chaud. Faites cuire 15 min environ. Servez avec une salade.