

## Tajine de rognons blancs

4 rognons blancs de moutons, 200 g de pois chiches trempés la veille, 250 g de petits oignons blancs, 1 oignon émincé, 1 bâtonnet de cannelle, 2 pincées de safran, 2 pincées de poivre blanc, 1 c. à s. de beurre, 1 c. à c. de beurre rance (smen), 8 cl d'huile d'olive, 1 filet de jus de citron, 30 cl d'eau Pour servir : brins de coriandre

Couper les rognons blancs en deux dans le sens de la longueur. Débarrassez-les de leurs peaux et réservez dans un peu d'eau et de vinaigre. Egoutter les pois chiches. Dans un tajine sur feu doux, faire revenir l'oignon émincé dans l'huile, le beurre et le smen pendant 5 minutes. Rajouter les petits oignons, les pois chiches, les épices et l'eau. Recouvrir le tajine et laisser mijoter sur feu moyen jusqu'à cuisson des pois chiches et réduction de la sauce. Dix minutes avant de retirer le tajine du feu, ajouter les rognons blancs et arroser avec un filet de jus de citron. Garnir de feuilles de coriandre.



Photos : DR

## Poulet aux oignons

Poulet en morceaux, 1 kg de pommes de terre, 4 œufs, 500 g de poulet coupé en morceaux, 1 oignon haché, 1 poignée de pois chiches, 1 noisette de beurre, 1 pincée de cannelle, persil haché, 2 c. à s. d'huile

Mélanger dans une marmite les morceaux de poulet avec l'oignon haché, les pois chiches, le persil haché, la cannelle, le beurre, l'huile, saler et poivrer et laisser le tout mijoter en remuant de temps en temps, rajouter un grand verre d'eau et laisser

réduire jusqu'à l'obtention d'une sauce épaisse. Entre-temps, laver bien les pommes de terre, peler coupez-les en fines rondelles et mettez-les à frire. Retirer les morceaux de poulet cuits et verser les pommes de terre frites dans la sauce, ajouter les œufs

battus mélangés avec du persil haché, une pincée de sel, du poivre et de la cannelle, laisser le tout cuire pendant 2 min environ. Disposer la préparation dans un plat allant au four, enfourner et laisser gratiner. Servir aussitôt.



## Mini-tartelettes oignons- anchois

Pâte brisée, sauce béchamel, 2 gros oignons, un petit bouquet de persil ciselé, des filets d'anchois, sel, poivre noir et huile d'olive



Couper l'oignon en fines lamelles et le faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, le sel et les épices. Préparer la sauce béchamel et la verser sur l'oignon complètement fondu. Ajouter le persil et mélanger le tout. Répartir cet appareil sur la pâte brisée préalablement enfoncée dans des petits moules à tartelettes. Faire un nœud avec les filets d'anchois. Enfourner 30 minutes environ à four moyen. Le dessus doit prendre une belle couleur dorée.

## Côtelettes d'agneau spécial

Côtelettes d'agneau (2 par personnes), 1 c. à c. de coriandre moulue, 2 c. à c. de cumin moulu, 2 c. à c. de paprika doux, 1 quart de c. à c. de piment de Cayenne, 1 gousse d'ail pilée, 1 c. à s. de persil frais finement ciselé, 2 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à c. de graines de cumin grillées, 60 g de caviar d'aubergines

Dans un petit récipient, mélangez la coriandre, le cumin, le paprika, le piment, l'ail, le persil et l'huile puis frottez les côtelettes avec ce mélange sur les deux faces. Faites cuire sous un gril préchauffé. La viande doit rester légèrement rosée à cœur. Au moment de servir, parsemez les graines de cumin sur les côtelettes. Présentez séparément le caviar d'aubergines.

## Croquettes de pommes de terre farcies

600 g de pommes de terre, 1 œuf, 3 cuil. à soupe de farine, 20 g de beurre, 2 pincées de noix de muscade, sel, poivre. Pour la farce : 300 g viande hachée, 1 petit oignon, 1 gousse d'ail, 1 œuf, 3 pincées d'herbes de Provence, 2 brins de coriandre, sel, poivre. Pour la friture : 1 œuf, 2 cuil. à soupe de chapelure, sel, poivre, de l'huile.



Hachez la viande d'agneau. Placez-la dans une poêle antiadhésive avec l'oignon et l'ail pelés et hachés, la coriandre ciselée et les herbes de Provence. Salez et poivrez. Versez 2 cuil. à soupe d'eau. Faites cuire 15 min en mélangeant, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide. Laissez refroidir. Incorporez l'œuf. Entre-temps, épluchez les pommes de terre, coupez-les en morceaux. Faites-les cuire 15 à 20 min dans de l'eau salée. Écrasez-les au moulin à légumes équipé de la grille fine. Incorporez le beurre, la farine et 1 œuf. Assaisonnez de la muscade, salez, poivrez. Laissez refroidir. Formez des boules de la grosseur d'un œuf. Creusez un trou au centre. Garnissez-le de viande hachée, refermez en croquette. Préchauffez le bain de friture sur 175 °C. Cassez 1 œuf dans une assiette creuse. Battez-le en omelette avec 2 cuil. à soupe d'eau, salez et poivrez. Dans une seconde assiette, versez la chapelure. Passez les croquettes dans l'œuf battu, puis roulez-les dans la chapelure. Plongez-les dans l'huile chaude et laissez dorer 4 min environ, en les retournant à mi-cuisson. Égouttez-les. Servez chaud ou froid, accompagné d'une salade verte.

## Trucs et astuces

### Le bicarbonate et la viande

Une viande un peu dure ? Frottez la viande avec du bicarbonate environ 2 heures avant de la faire cuire et laissez-la reposer. La viande est plus moelleuse ainsi.



### Pour sauver ses fines herbes



Vous avez des herbes fraîches que vous allez perdre ? Déposez-les dans des bacs à glaçons, recouvrez d'huile d'olive (ou autre), et congelez. Prenez ensuite un « glaçon » aromatisé pour faire chauffer dans une poêle au lieu d'utiliser votre huile directement de la bouteille. Une excellente façon d'ajouter du goût à vos recettes. Les cubes se gardent environ 1 an au congélateur.