

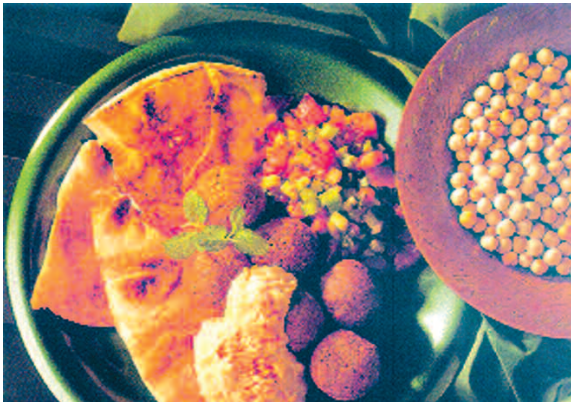
Filets de merlan aux tomates braisées sur un coulis de persil

Pour 4 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 30 min
Filets de merlan : 4, tomates : 4, persil : 2 bouquets, huile d'olive : 2 c. à soupe, beurre : 30 g, crème fraîche : 2 c. à soupe, farine : 4 c. à soupe, sel fin, poivre blanc du moulin

Lavez le persil (réservez quelques brins pour la cuisson des tomates et la décoration). Ciselez-le grossièrement dans une casserole. Couvrez d'eau à hauteur, salez et laissez cuire 10 min puis égouttez soigneusement. Passez au mixeur pour obtenir une fine purée. Ajoutez la crème fraîche, du poivre et réservez au chaud. Pelez les tomates, coupez-les en deux et épépinez-les. Mettez-les dans une poêle avec l'huile. Salez, poivrez, parsemez de persil ciselé et laissez braiser doucement 10 min puis réservez au chaud. Pendant ce temps, roulez les filets de merlan dans la farine, tapotez-les pour en ôter l'excédent. Faites-les cuire dans une poêle avec le beurre 7 à 8 min sur chaque face. Salez et poivrez. Servez les filets de merlan sur des assiettes individuelles, accompagnés de tomates braisées et de coulis de persil. Décorez avec des brins de persil.



Falafels à la salade piquante



Préparation 25 min + 30 de levage + 4 heures de trempage, cuisson 20-25 min, pour 6 personnes.
Falafels : 2 bols de pois chiches, 750 ml d'eau, 1 oignon moyen émincé, 2 gousses d'ail écrasées, 2 cuil. à café de persil haché, 1 cuil. à café de coriandre hachée, 1 cuil. à café de cumin en poudre, 1 cuil. à soupe d'eau, 2 pincées de levure, huile pour friture

Salade piquante

2 tomates pelées, coupée en dés, 1/4 de concombre coupé en dés, 1/2 poivron vert, coupé en julienne, 2 cuil. à soupe de persil haché, 3 pincées de sucre, 2 cuil. à café de sauce tabasco, poivre noir en grains, 1 citron

Falafels

Faire tremper les pois chiches dans l'eau, 4 heures ou toute une nuit. Les égoutter et les réduire au mixeur en fine purée. Ajouter l'oignon, l'ail, le persil, la coriandre, le cumin, l'eau, la levure. Mixer 10 secondes pour obtenir une pâte. Laisser lever 30 min.

Salade piquante

Mélanger dans un saladier les légumes avec le zestes et le jus de citron, le sucre, la sauce chili, 6 tours de moulin à poivre, le persil.

Prélever à la cuillère la pâte de falafels et former de grosses boulettes. Les presser entre les mains pour en extraire le liquide. Faire chauffer l'huile dans une cocotte, y plonger chaque boulette avec une cuillère. La laisser immerger 3-4 min en remuant légèrement la cuillère. Lorsque les croquettes sont d'un brun doré, les retirer à l'écumoire et les égoutter sur du papier absorbant.

Roulés de purée

800 g de pommes de terre, 1 œuf + 1 jaune d'œuf, 4 cuillères à soupe de farine, 50 g de beurre, 5 cl d'huile, 2 pincées de noix de muscade, sel, poivre

Pour la farce :

500 g de viande hachée, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 6 brins de persil, 1 clou de girofle, 1 feuille de laurier, 1 pincée de thym, poivre, sel



Lavez les pommes de terre et faites-les cuire avec leur peau dans de l'eau bouillante salée. Mettez dans une sauteuse la viande, l'oignon, l'ail haché, les brins de persil noués, la feuille de laurier, le clou de girofle et le thym. Salez et poivrez. Couvrez d'eau et laissez cuire sur feu doux jusqu'à évaporation du liquide. Pelez les pommes de terre, écrasez-les à l'aide d'une fourchette et ajoutez-y le beurre, 2 c. à soupe de farine, l'œuf entier et le jaune, salez, poivrez et ajoutez une pincée de noix de muscade. Mélangez le tout à l'aide d'une fourchette, jusqu'à obtention d'une pâte homogène que vous étendrez sur de la farine à l'aide d'un rouleau à pâtisserie jusqu'à ce qu'elle ait une épaisseur de 1 cm. Mettez la farce sur cette pâte après avoir retiré les brins de persil, le laurier et le clou de girofle. Roulez la pâte sur elle-même, de façon à obtenir une forme cylindrique que vous découperez en tranches de 2 cm d'épaisseur. Passez-les dans la farine. Mettez l'huile dans une poêle. Une fois l'huile bien chaude, disposez les tranches que vous laisserez dorer sur les deux faces. Egouttez.

Remarque : servez chaud, accompagné d'une salade.

Trucs et astuces

Miel-durcissement

Votre miel a durci dans son pot ? Plongez le pot dans de l'eau bouillante pendant quelques instants.

Moutarde - Conservation

Pour que la moutarde ne sèche pas, recouvrez la surface du contenant avec un peu d'huile.

Odeur dans la poubelle

Placez un morceau de camphre sous le couvercle de votre poubelle. Ainsi, vous réduirez considérablement les mauvaises odeurs et votre poubelle dégagera une odeur de fraîcheur.

Oignons - Conservation

Pour conserver vos oignons pour une durée maximale, mettez-les dans un bas en nylon.

Oignons - Larmes

Pour couper les oignons sans pleurer, 3 techniques sont possibles :
- Mettez-les une dizaine de minutes au congélateur avant de les couper.
- Epluchez les oignons sous l'eau.
- Coupez les oignons dans un sac en plastique.



Dinde rôtie à l'ail et pommes de terre confites



Photos : DF

Pour 6 personnes, préparation 20 min, cuisson 2h30, à commencer la veille.

1 dinde moyenne,

1,6 kg de petites pommes de terre, 2 têtes + 2 gousses d'ail, 4 cuil. à s. d'herbes ciselées, 4 brins de thym frais, 4 cuil. à s. d'huile d'olive, 1 cuil. à café de vinaigre, gros sel, poivre.

La veille, piquez la dinde de deux gousses d'ail en lamelles. Frottez-la avec du gros sel et du poivre. Parsemez-la de thym effeuillé, enveloppez-la dans un linge et mettez-la au réfrigérateur. Le jour même, allumez le four th. 6 (180 °C). Essuyez et déposez la dinde dans un plat de cuisson. Enduisez-la de deux cuillerées d'huile, laissez-la à l'air ambiant 1 h. Ajoutez les têtes d'ail coupées en deux autour du rôti. Couvrez-la de papier aluminium et enfournez. Retournez-la et arrosez-la régulièrement en ajoutant un peu d'eau. Après 1 h 30 de cuisson, retirez le papier aluminium et ajoutez les pommes de terre pelées. Arrosez-les du reste d'huile. Salez, poivrez, continuez la cuisson 1 h. Remuez plusieurs fois les pommes de terre. Pour servir, disposez la dinde et les légumes sur un plat chaud. Ajoutez dans le plat deux cuillerées à soupe d'eau, portez à ébullition en remuant et versez le vinaigre. Versez en saucière et servez.

Flan au caramel

Pour 4 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 40 min, temps de repos : 2 h

Pour le caramel : sucre en poudre : 3 c. à soupe, eau :

2 c. à soupe, jus de citron : 5 gouttes

Pour la crème : lait : 1/2 litre, sel : 1 pincée, sucre en poudre : 4 c. à soupe, sucre vanillé : 1 sachet, œufs : 4

Préparez le caramel : directement dans le moule, mettez le sucre et mouillez avec l'eau. Laissez à feu doux jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Forcez la

température sans remuer ni pencher le moule, dès que le sucre commence à dorer ajoutez quelques gouttes de jus de citron. Quand la coloration dorée est uniforme, arrêtez la cuisson, saisissez-le moule avec des "mouffettes" et tournez-le en tous sens pour répartir le caramel sur les parois, laissez refroidir. Préchauffez le four th. 6/7 (180/210°C).

Préparez la crème : faites bouillir le lait avec le sel, le sucre et le sucre vanillé. Fouettez les œufs vigoureusement ajoutez peu à peu le lait chaud en continuant à fouetter. Filtrez au chinois et versez dans le moule.

Mettez le moule dans un plat faisant office de bain-marie. Enfourez pour 40 minutes, en vérifiant que la température du bain-marie reste tiède. La crème est cuite quand la surface, légèrement dorée, résiste à la pression du doigt. Laissez un peu refroidir avant de placer le moule dans le réfrigérateur pour 2 heures environ.

Démoulez la crème complètement froide. Si un peu de caramel reste collé au fond du moule, ajoutez 1 ou 2 cuillerées d'eau, faites bouillir et versez autour de la crème démolée.



Délice de poire

Temps de préparation : 7 min, temps de cuisson : 0 min

1 poire bien mûre, 1 cuillerée à soupe de miel, 1 pincée de cannelle, 1/2 verre d'eau, 1 cuillerée à soupe de jus de citron.

Pelez la poire, retirez-en le cœur. Coupez-la en morceaux.

Mettez tous les ingrédients dans un bol. Mixez 15 s. Consommez bien frais.

