Soupe égyptienne

- 250 g de lentilles
- 1 gros oignon émincé
- 1 c.à.s d'huile
- 1/2 citron
- 1/2l de bouillon de légumes
- 1 c.à.c de cumin moulu
- Sel et poivre

Dans une casserole mettre les lentilles avec le bouillon et la moitié de l'oignon émincé, porter à ébullition et laisser mijoter pendant 25 min, puis incorporer le cumin l'assaisonnement et le jus de citron et laisser cuire 2 min encore jusqu' à l'obtention d'une soupe homogène.

TAJINE au poisson

- 4 rougets
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 branche de céleri
- 2 tomates bien mûres
- 4 pommes de terre moyennes
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de grains de cumin moulus
- 1 c. à c. de paprika
- Sel
- Jus de 1 citron
- Riz

Photos : DR

- Vider soigneusement les rougets, les écailler, les laver et les essuyer.
- Eplucher l'ail et l'oignon. Peler, rincer et essuyer le céleri. Hacher le tout ensemble.
- Laver et essuyer les tomates. Les passer au tamis. Peler, laver et émincer les pommes de terre.
- Verser l'huile dans une poêle, la faire chauffer à feu moyen, puis y faire revenir le hachis d'ail, d'oignon et de céleri.
- Lorsque le tout est bien doré, ajouter les rougets, les tomates et les pommes de terre, assaisonner avec le cumin et le paprika. Saler, couvrir et laisser cuire 10 minutes à feu modéré.
- Enlever le couvercle, ajouter le jus de citron, mélanger et prolonger la cuisson jusqu'à ce que la sauce épaississe. Servir chaud.

Bricks aux légumes

Pour 4 personnes
- 10 feuilles de bricks
- 1 grosse carotte
- 1 tomate
- 1/2 courgette
- 1/2 poivron
- 1 petit-suisse
- 1 pincée de cumin
- Sel et poivre

- Laver bien tous les légumes et peler la carotte.
- Râper grossièrement tous les légumes et mettez-les dans un saladier, assaisonner de cumin, sel et poivre en mélangeant.
- Incorporer le petit-suisse en ayant pris la peine d'enlever bien sur la protection en papier et mélanger le tout.
- Farcir les feuilles de bricks, pliez-les et disposer-les dans un plat allant au four, enfourner et laisser cuire pendant 25 min environ au four préchauffé à 220°C.
- Servir chaud.

Cervelle à la marocaine

2 cervelles de veau
- 6 œufs
- 8 gousses d'ail hachées
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, cumin, piment doux

Faire dégorger les cervelles dans l'eau froide vinaigrée, débarrassées de la mince membrane qui les enveloppe, coupez-les en morceaux.
- Mettre 1 verre d'eau dans une poêle épaisse, ajouter les morceaux de cervelle, les gousses d'ail hachées, laisser cuire jusqu'à l'évaporation d'eau, ajouter l'huile d'olive, les épices, les œufs battus et remuer avec une cuillère en bois.
- Servir aussitôt.

Ragout aux olives vertes

Pour 4 personnes
- 1kg de bœuf à ragoût
- 150g d'olives vertes dénoyauté
- 5 gousses d'ailes
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 bouquet de persil
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 1/2 verre d'huile
- 1/2 cuillère à café de graines de fenouil en poudre
- Sel, Poivre

- Couper la viande en morceaux. - Faire chauffer l'huile dans une cocotte, y faire revenir les morceaux de viande quelques minutes, ajouter l'ail haché, le persil haché, le fenouil, saler et poivrer, mouiller avec l'eau, ajouter le concentré de tomates, les olives, bien mélanger, couvrir et laisser cuire à couvert pendant 2 heures. Ajouter le sel, la farine en pluie, bien mélanger et laisser épaissir la sauce.
- Servir aussitôt.

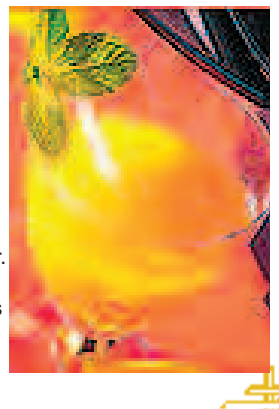
Boisson

Café à l'eau de fleurs d'oranger

4 c. à café de café en poudre très fine, sucre selon le goût,
2 verres d'eau, eau de fleurs d'oranger
Dans une petite casserole, verser l'eau et le sucre. Remuer jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Ajouter le café, mettre sur feu doux et porter à ébullition. Lorsque la mousse se forme, retirer du feu, remuer et verser un peu de mousse dans les petites tasses. Remettre sur le feu et porter de nouveau à ébullition. Eloigner du feu, remuer une fois et remplir les tasses. Ajouter quelques gouttes d'eau de fleurs d'oranger et servir.

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.

Salade de betteraves

1 kg de betteraves,
1 kg de pommes de terre,
olives noires, persil, huile, vinaigre, sel

Faites cuire les betteraves dans l'eau salée puis retirez-les et laissez-les refroidir.
Faites cuire également les pommes de terre.
Pelez-les et râpez-les à gros disques, arrosez-les ensuite d'une vinaigrette.
Décorez la salade.

Extrait du livre de Mme Lalia Khelifi Dar el-hadith lil kitab