

Houmous libanais

Pour 4 personnes

- tranches de pain
- 1 boîte de pois-chiches de 500 g
- jus de 2 citrons
- 120 ml d'huile d'olive
- 5 gousses d'ail
- 1 brin de menthe fraîche haché

- Laver bien les pois-chiches, égouttez-les et mixez-les au robot électrique en versant le jus de citron pour obtenir une préparation lisse et homogène, incorporer l'huile d'olive et continuer à mixer.

- Peler et piler l'ail, laissez-le reposer pendant 5 min puis incorporez-le à la préparation à l'aide d'une fourchette.

- Disposez le tout dans un plat de service, saupoudrer de menthe hachée.

- Servir avec les tranches de pain.

Tajine de kefta aux œufs

400 g de viande hachée, 3 œufs, 4 tomates, 1 oignon, 1/2 c. à café de piment doux moulu, 1/2 bouquet de persil, 1/2 verre à thé d'huile d'olive, 1 c. à café de sel, 1/2 c. à café de poivre

On commence par mélanger la viande hachée, 1/4 de l'oignon haché et la moitié du bouquet de persil. On y ajoute le piment en poudre, le cumin et 1/2 c. à café de sel et on mélange le tout puis on forme des boulettes qu'on met de côté.

Dans le tajine, on râpe les tomates, on ajoute l'oignon et le persil hachés, le reste de sel, le poivre et l'huile.

On fait cuire 5 à 10 min en ajoutant 1/2 verre d'eau si les tomates ne sont pas assez juteuses.

On ajoute ensuite les boulettes et on fait cuire pendant 15 min à feu moyen.

On casse les œufs dans le tajine et on laisse mijoter 2 minutes. On retire tout de suite après du feu et les œufs cuiront avec la chaleur du tajine.

On saupoudre d'un peu de sel et de poivre si besoin.

Photos : DR

Sauce tzatziki



Temps de préparation : 20 mn

- 2 ou 3 petits concombres
- 2 pots de yaourt nature
- Poudre de menthe séchée
- Sel, poivre
- 1 gousse d'ail
- Jus de citron

- Râper 2 ou 3 petits concombres au robot ou coupez tout petit, puis mélanger avec 2 pots de yaourt nature.

- Ajouter le sel, poivre, une pincée de poudre d'ail et le jus de citron, une pincée de poudre de menthe séchée.

- Bien mélanger, couvrir d'un film alimentaire et laisser refroidir quelques minutes avant de servir.

Debla



100 g de farine, 1 œuf, 2 cuillères à café huile de friture, sirop au miel, 50 g de miel, 1/2 citron, 250 g de sucre, 1 cl d'eau de fleur d'oranger, 1 cuillère à café d'amidon

Pour la décoration : graines de sésame, pistaches en poudre

Dans un saladier, préparer la pâte des debla en incorporant un œuf à la farine. Mélangez. Avec les mains, pétrissez le mélange jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène, proche de la pâte à pain. Si la pâte colle, rajouter un peu de farine. Laisser reposer 30 minutes dans un linge sec.

Saupoudrez le plan de travail avec 1 cuillère à café d'amidon. Pétrissez la pâte. Remodelez-la en boule, pétrissez de nouveau en la saupoudrant d'amidon. Etalez-la avec un rouleau à pâtisserie en la retournant plusieurs fois. Incorporez-la dans la machine à pâte afin qu'elle devienne très fine.

Découpez la pâte en longs rubans. Préparer le sirop en pressant le citron. Faites-le cuire avec le miel, le sucre semoule, l'eau de fleur d'oranger, l'amidon et 30 cl d'eau.

Coincez les rubans de pâte entre l'index et le majeur. Enroulez-les entre vos doigts.

Plongez délicatement un debla dans l'huile de friture chaude. Retournez-le avec une écumoire. Epongez.

Trompez chaque debla dans le sirop au miel. Faites un panachage en les décorant de graines de sésame, de poudre de pistaches.

Pommes de terre à la coriandre

- 250 g de petites pommes de terre, coriandre, 1 gousse d'ail, 3 c.à.s d'huile d'olive, paprika, sel et poivre

- Epluchez et laver les pommes de terres, égouttez-les et coupez-les en morceaux de taille équivalente.

- Equeutez et hachez finement la coriandre.

- Faire chauffer 2 c.à.s d'huile d'olive dans une poêle, faire revenir les morceaux de pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

- Faire revenir dans une autre poêle l'ail écrasé, la coriandre.

- Dans un saladier disposez les morceaux de pommes de terre, nappez-les avec le mélange de coriandre, salez et poivrez.

- Servir tiède.



Soufflé au bleu

Préparation 10 minutes, cuisson 45 minutes,

pour 4 personnes
3 œufs, 2 cuillères à soupe de farine, 40 g de beurre, 1/4 l de lait, 100 g de bleu, poivre, muscade

Séparez les jaunes et les blancs des œufs. Préparez une béchamel : faites fondre le beurre dans un poêlon, ajoutez-y la farine en tournant. Laissez cuire quelques instants à feu doux et versez le lait. Faites épaissir sur feu moyen en remuant constamment. Incorporez le fromage émietté. Ajoutez le poivre et la muscade. Hors du feu, incorporez les jaunes et ensuite les blancs d'œufs battus en neige. Versez dans un plat beurré et faites cuire au four 35 minutes à 180°C.

Info : le bleu est un fromage fort, comme le Roquefort