



**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**

## Falafels à la salade piquante

### Salade piquante

2 tomates pelées, coupées 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 zeste 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.

## Croquettes de pommes de terre

**1 kg de pommes de terre, 1 oignon, persil, 3 œufs, 100 g de farine, 1 citron, poivre, sel.**

Faites cuire les pommes de terre entières dans de l'eau salée pendant 20 mn. Pelez et passez à la moulinette. Mélangez avec l'oignon et le persil hachés. Ajoutez le poivre et le sel ainsi que les œufs. Confectionnez des boulettes de la grosseur d'un œuf, aplatissez légèrement et passez dans la farine.

Mettez de l'huile dans une poêle. Une fois l'huile chaude, disposez les boulettes. Laissez dorer et retirez. Saupoudrez de persil haché. Décorez avec des tranches de citron.



## 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 dans des assiettes individuelles, accompagnés de tomates braisées et de coulis de persil. Décorez avec des brins de persil.



Photos : DR

## Dinde rôtie à l'ail et pommes de terre confites



**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.**

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

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). Essayez 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

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 puis 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. Enfournez 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 démoulée.



**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**

## Délice de poire

**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.



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