Galettes de légumes

Photos : DR

Pomme de terre
Carottes
Courgettes
Oeufs
80 g de fromage râpé
1 bouquet de persil
Huile, sel, poivre,

1/ Epluchez les carottes et les pommes de terre. Lavez les courgettes. Coupez tous les légumes en dés et faites-les cuire 15 minutes dans l'eau bouillante salée.

2/ Egouttez-les et mettez-les dans un saladier. Ecrasez-les grossièrement à la fourchette.
Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Ajoutez-le dans le saladier.

3/ Battez les œufs en omelette et versez-les sur les légumes. Ajoutez le fromage, poivrez, mélangez bien. Façonnez des petites galettes de légumes.

4/ Préchauffez le four en position grill.
Faites chauffer quatre cuillères à soupe d'huile dans une sauteuse. Faites-y dorer les galettes des deux côtés. Posez-les ensuite sur une feuille de papier sulfurisé et enfournez. Faites cuire 15 minutes.

TAJINE KEFTA

500g de viande de bœuf haché, 3 cuillères à soupe de coriandre fraîche hachée, 2 cuillères à soupe de persil haché, 100 g d'oignon finement haché, 1/2 cuillère à café de cumin en poudre, sel fin, poivre du moulin, 1 grosse pincée de piment doux en poudre, 2 pincées de gingembre, 5 cl d'huile d'olive ou d'arachide, 150g de tomate découpée en petits dés, 1 cuillère à café de persil.

Mélanger ensemble la viande et les épices. Se mouiller les mains et former des petite boulettes de la grosseur d'une bille. Dans une grande poêle, mettre l'huile à chauffer. Y placer les boulettes pour les colorer. Ajouter la chair des tomates, l'ail écrasé, 2 pincées de cumin. Saler et poivrer. Laisser mijoter à feu doux 10 minutes. Servir très chaud avec du persil haché.

Trucs et astuces

- **Beurrer un moule : pour obtenir un moule uniformément beurré, placez-le vide 1 mn dans votre four chaud, puis passez à l'intérieur un morceau de beurre piqué au bout d'une fourchette : il fondra doucement et régulièrement.**
- **Fariner un moule : versez une cuil. de farine dans votre moule beurré, secouez-le afin de bien répartir, puis retournez le moule sur l'évier pour jeter l'excédent. Surtout, n'y mettez pas les doigts : à l'endroit des empreintes, votre gâteau ne monterait pas.**

Roulés de purée

800 g de pommes de terre, 1 œuf + 1 jaune, 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 : 500g 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.

Pommes de terre au fromage

Lavez les pommes de terre et faites-les cuire à la vapeur pendant 45 minutes. Pendant ce temps, coupez le fromage en lamelles. Préchauffez le four th 8 (240°). Coupez les pommes de terre en deux. Placez une lamelle de fromage sur l'une des deux moitiés de chaque pomme de terre, salez et poivrez et recouvrez-la de la deuxième moitié. Posez les pommes de terre dans un plat à four les unes à côté des autres.
Enfournez et faites cuire 15 minutes, le temps que le fromage fonde.

500g de pommes de terre, 200 g de fromage à pâte dure, sel, poivre du moulin

Eau pétillante au melon

Pour 4 personnes
Préparation : 5 min
Cuisson : aucune

- **1/2 melon**
- **50 cl d'eau gazeuse**
- **30 g de sucre**
- **1/2 jus de citron**

Mixez le melon avec le sucre et le jus de citron. Au moment de servir, allongez la préparation d'eau gazeuse bien fraîche.

Mon crousti poulet

Pour 4 personnes : 4 feuilles de brick, 4 escalopes de poulet, 2 oeufs, 1 poivron rouge,1 tomate assez mûre, sel, poivre,

Couper les escalopes en petites lanières.Hacher assez finement le poivron et la tomate, puis ajouter 2 œufs, mélanger saler, poivrer.
Détailler les feuilles de brick en carrés, répartir les lanières de poulet, le poivron, la tomate et les œufs sur la moitié de la feuille, refermer les quatres côtés.
Faire cuire les feuilles dans de l'huile bien chaude. Servir chaud.