

Soupe aux fruits de mer



250 g de filet de poisson, 200 g de crevettes décortiquées et nettoyées, 200 g de petits pois, 200 g de carottes, deux branches de céleri, 1 c. à s. d'ail haché, 1 oignon, persil, 4 c. à s. d'huile, 2 c. à s. de concentré de tomates, 1 c. à c. de sel, 1/2 c. à c. de poivre, cumin, 100 g de pâtes au choix

Préparer le poisson et les crevettes, les mettre dans un récipient et les mariner avec du sel, poivre, ail et cumin. Dans une marmite, ajouter l'oignon haché, l'huile. Les laisser frire un peu durant 5 à 10 minutes à feu moyen. Éplucher et couper en petits dés les carottes et le céleri. Dès que l'oignon est plus tendre, ajouter deux litres d'eau et les légumes coupés en petits dés. Porter à ébullition durant 45 min ou jusqu'à ce que les légumes soient prêts. Ajouter le concentré de tomates et les petits pois. Laisser 10 min ensuite le poisson et les crevettes. Vérifier le goût sinon ajouter un peu de sel. Dix minutes avant de servir, ajouter la pâte (vermicelles ou autre). Servir avec du jus de citron.

Salade tunisienne piquante aux courgettes



6 courgettes, 1 c. à c. rase de paprika, 1 petit piment rouge, 5 c. à s. d'huile d'olive, sel

Lavez les courgettes et coupez les extrémités. Épluchez-les en laissant 1 bande sur 2 de peau. Coupez-les en rondelles épaisses. Mettez les rondelles de courgettes dans le panier d'un cuit-vapeur. Salez. Couvrez et posez le panier sur une casserole adaptée remplie d'eau à moitié. Faites cuire 15 min après ébullition. Retirez les courgettes du cuit-vapeur et mettez-les dans un saladier. Laissez tiédir. Lavez et épépinez le piment rouge. Emincez-le finement. Fouettez l'huile d'olive avec le paprika. Ajoutez le piment émincé. Versez le tout sur les courgettes. Mélangez et placez au frais pendant 1 heure. Servez très frais.

Thé à la menthe et aux pignons

2 c. à c. de thé vert, 1 poignée de menthe fraîche, sucre en morceaux au goût, pignons

Rincer la théière à l'eau bouillante. Mettre 2 c. à c. de thé et un demi-verre à thé d'eau bouillante. Mélanger rapidement et jeter cette première eau. Froisser les feuilles de menthe et les mettre dans la théière. Ajouter les morceaux de sucre selon le goût. Remplir d'eau bouillante et laisser infuser environ 5 minutes. Servir le thé dans des verres à thé. Puis vider les verres dans la théière.

Renouveler cette opération trois fois, cette méthode permet de mélanger intimement le thé, les arômes de menthe et le sucre. Servir le thé fumant sans remplir complètement les verres. Ajouter dans les verres des pignons que vous ferez griller au préalable.



Bourak annabi



12 feuilles de dioul, 6 œufs, 2 cervelles d'agneau, 200 g de viande hachée, 1 bouquet de persil, 1 oignon haché, 1 c. à c. de poivre noir, 1 pincée de cannelle, citron, huile pour friture.

Faire bouillir 5 min les 2 cervelles dans de l'eau salée et citronnée. Egoutter. Faire revenir 10 min la viande hachée dans 1 c. d'huile et

de beurre avec l'oignon, la cannelle, le sel et le poivre noir. Batre les œufs en omelette avec le persil haché. Faire frire en omelette baveuse dans une grosse c. à s. de beurre. Sur chaque feuille de dioul déposer une c. à c. d'omelette sur une cervelle et une cuillère de viande hachée. Rabattre les bords des feuilles de dioul pour enfermer la farce. Rouler en forme de cigares bien serrés. Faire dorer dans de l'huile chaude à feu doux. Décorer de tranches de citron et de branches de persil.

Maâdjoun landjas

Pour 2 mesures rases de poires, utiliser une mesure en dôme de sucre



Choisir de petites poires bien saines. Les peler. Conserver la tige. Les jeter au fur et à mesure dans de l'eau fortement citronnée. Mettre l'eau à bouillir dans une grande bassine. Dès que l'ébullition reprend, retirer la passoire et la plonger dans une bassine d'eau froide. Couvrir à niveau le sucre d'eau. Faire cuire en écumant. Dès que le sucre est en ébullition, ajouter les poires. Faire cuire sur feu doux, jusqu'à ce que le sirop s'écoule en ruban. Les poires doivent devenir translucides et non défaites. Laisser tiédir et mettre délicatement en bocal.



Tajine au fromage

500 g de viande de mouton désossée, 8 œufs, 4 c. à s. de fromage râpé, 2 oignons, 2 c. à s. purée de tomates, 2 poignées d'haricots blancs secs, 2 tranches de pain de mie (rassis), 1 verre d'huile d'olive, 2 noix de beurre, poudre de piment rouge, sel fin, poivre noir du moulin

La veille, faites tremper toute la nuit les haricots blancs secs dans de l'eau froide. Coupez la viande de mouton en dés de 4 cm et frottez-les de poivre et de sel. Faites dorer les dés de viande avec de l'huile dans une casserole sur feu vif. Ajoutez-y 2 gros oignons finement émincés. Ajoutez ensuite la purée de tomates, le piment rouge et les haricots blancs. Recouvrez d'eau l'ensemble des ingrédients. Augmentez le feu jusqu'à ébullition, puis laissez mijoter pendant encore 1 h 15 min à couvert. Prélevez l'équivalent d'un grand bol de jus et mettez-le de côté. Râpez ensuite la mie de pain rassis ; elle doit être très fine. Ajoutez-la dans la casserole avec le fromage et une noix de beurre. Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût. Battez les œufs et mélangez-les au reste de la préparation. Versez le mélange obtenu dans un tajine huilé. Egalisez bien et placez à feu doux pendant 25 min. Surveillez la cuisson ; dès que le tajine est cuit, la lame d'un couteau que vous enfoncez dedans doit ressortir sèche. Faites fondre le reste de beurre. Enlevez ensuite le plat du four. Coupez le tajine en tranches et arrosez celles-ci avec le beurre fondu. Réchauffez rapidement le jus réservé et présentez-le dans une saucière. Servez chauds.

LES SAUCES

Ce qu'il faut connaître Sauce aurore

Cette sauce délicieuse se fait en mélangeant une quantité de



sauce

béchamel et une quantité de sauce tomate de manière à obtenir une sauce d'une belle couleur rosée.

Sauce batarde

• Faire fondre 30 g de beurre.
• Ajouter 30 g de farine.
• Mouiller avec deux décilitres d'eau froide, sel et poivre.



• Joindre un jaune d'œuf ou deux et remuer

énergiquement au fouet sur feu jusqu'à ébullition (retirer au premier bouillon).

Sauce bearnaise

• Dans une casserole, verser deux cuillères de vinaigre.
• Un oignon haché (petit).
• Herbes, sel, poivre.
• Porter sur le feu jusqu'à réduction du mélange d'environ une cuillère à café.
• Passer ce mélange.
• Ajouter deux jaunes d'œuf.
• Verser le mélange dans une petite casserole.
• Mettre au bain-marie à feu doux et remuer jusqu'à obtention d'une sauce crémeuse.
• A ce moment ajouter par petites quantités 150 g de beurre.
• Retirer du feu et continuer à remuer au fouet.

