

Paupiettes de dinde aux champignons



Photos : DR

4 escalopes de dinde, 150 g de champignons, 100 g d'oignons, 1 bouquet de persil, 2 gousses d'ail, sel, poivre, beurre

Laver et équeuter le persil et le ciseler. Peler l'ail et le couper en petits dés.
Dans une poêle anti-adhésive, à feu vif, faire sauter les champignons, l'ail et le persil 2 minutes.
Réserver. Aplatir les escalopes afin d'égaliser et agrandir leur surface. Répartir les champignons sur les 4 escalopes. Les rouler en paupiettes, ficeler, assaisonner, faire dorer au beurre dans la poêle (des champignons), mouiller avec un peu d'eau, couvrir et continuer la cuisson à feu doux 30 minutes.
Servir défilé sur le plat de service parsemé de persil.

Falafels libanais - boulettes de pois chiches



500 g de pois chiches, 80 g de farine, 1 bouquet de persil haché, 3 gousses d'ail, 1 oignon, 1 c. à c. de cumin, 1 c. à c. de piment doux, huile pour friture, sel, poivre

Faire tremper la veille les pois chiches dans de l'eau froide puis égoutter. Dans une marmite, verser les pois chiches, ajouter de l'eau et le sel, porter à ébullition et laisser cuire à feu doux pendant une heure et demie puis égoutter. Mixer au robot les pois chiches, le persil haché, l'oignon haché, les gousses d'ail. Mélanger dans un saladier la purée de pois chiches avec la farine, le piment doux, le cumin. Saler, poivrer. Former de ce mélange des petites boules de forme d'abricot. Faire frire dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles soient un peu dorées.

Petits pains farcis à la viande hachée

La farce : 400 g de viande hachée, 1 oignon haché, 1 c. à s. de persil haché, 2 tomates, 80 g de fromage coupé en morceaux, 180 g de champignons en boîte, 1 jaune d'œuf, 3 c. à s. d'huile, sel, poivre, gingembre, piment doux, cumin, cannelle en poudre
La pâte : 400 g de farine, 100 g de semoule fine, 1 c. à s. de beurre, 1 c. à c. de levure boulanger, 1 sachet de levure pâtissière, 1 c. à s. de sucre, 1 verre à thé de lait pour rassembler la pâte, un peu de sel

Mettre dans une jatte la farine tamisée, le semoule fine, creuser un puits au centre, ajouter la levure, la levure pâtissière, le sel, le beurre ramolli, le sucre, ajouter le lait tiédi peu à peu pour rassembler la pâte, pétrir bien avec la paume de la main jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et souple, former une boule, la couvrir avec un linge propre, laisser doubler de volume dans un endroit chaud.
Mettre dans un saladier la viande hachée, le persil haché, les épices, l'oignon haché et le sel.
Mélanger bien jusqu'à obtenir un ensemble homogène.

Huiler légèrement vos mains et confectionner des boulettes de viande hachée de la taille d'une grosse noix, les aplatir pour obtenir des disques.

Faire chauffer l'huile dans une poêle, déposer délicatement les disques de viande une par une.

Les faire frire en les retournant souvent avec délicatesse pour ne pas les casser.

Éplucher les tomates, les couper en rondelles, les épépiner.

Couper les champignons en morceaux, les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile.

Étaler la pâte sur un plan de travail fariné de 4mm d'épaisseur, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, couper des rondelles avec un emporte-pièce rond.

Disposer sur chaque rondelle de pâte, 1 disque de viande hachée, 1 rondelle de tomate, des morceaux de champignons, des morceaux de fromage, badigeonner le bord de rondelle de pâte avec le jaune d'œuf délayé avec l'eau, couvrir avec une autre rondelle, appuyer légèrement avec les doigts pour ne pas sortir la farce, les disposer au fur et à mesure sur une tôle huilée, recouvrir avec un linge propre, laisser lever pendant 15 minutes.
Enduire les petits pains avec le jaune d'œuf et saupoudrer de graines de sésame, les faire cuire dans un four moyennement chaud jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Servir chaud.



Délice de poire

1 poire bien mûre, 1 c. à s. de miel, 1 pincée de cannelle, 1/2 verre d'eau, 1 c. à s. de jus de citron

Pelez la poire, retirez-en le cœur. Coupez-la en morceaux.
Mettez tous les ingrédients dans un bol.
Mixez 15 secondes.
Consommez bien frais.



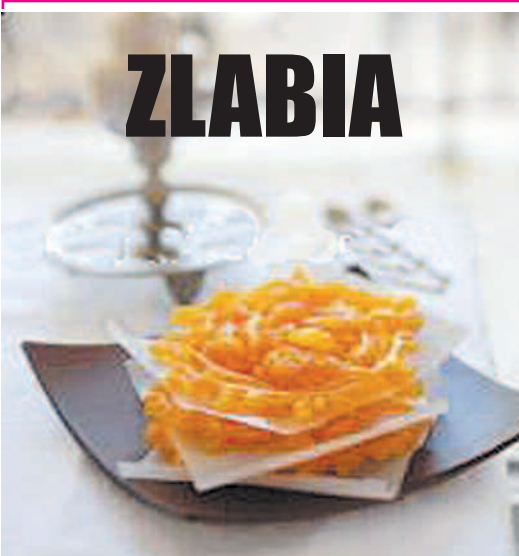
Boulettes au fromage

4 bancs d'œufs, 125 g de fromage râpé, sel, poivre

Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Batta les blancs d'œufs en neige très ferme. Saler et poivrer puis ajouter le fromage râpé en soulevant délicatement le mélange pour ne pas briser les blancs d'œufs. Faites chauffer de l'huile dans une poêle pour friture.
Prélever des boulettes de la préparation et les faire frire 3 minutes dans un bain d'huile moyennement chaud, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement bruns.
Les retirer de l'huile et bien égoutter sur du papier absorbant.
Servir très chaud.



ZLABIA



1 kg de farine, 20 g de levure de boulanger, 250 g de miel, sel, huile pour la friture

Dans une jatte, disposez la farine en fontaine
Versez la levure délayée dans un verre d'eau tiède. Salez puis pétrissez avec vos mains jusqu'à obtenir une pâte molle. Couvrez d'un linge et laissez reposer pendant 3 heures.
Prenez un morceau de pâte puis faites une couronne. Plongez ensuite les beignets dans de l'huile chaude. Simultanément, faites chauffer le miel dans la casserole. Lorsque les beignets sont dorés, plongez-les dans le miel et retirez-les puis dressez-les sur un plat. Servez froid.