

Spécial tadjine

Tadjine au persil



Photos : DF

300 g de viande sans os coupée en très petits morceaux, 2 c. à c. de cannelle en poudre, 3 grains de poivre noir, 4 c. à s. d'huile, 1 poignée de haricots blancs, 1 grosse tomate, 1 tasse à thé de mie de pain rassis, 1 gros bouquet de persil, 6 œufs, 150 g de gruyère râpé, 1 citron, sel

Lavez la viande et assaisonnez-la de cannelle, de poivre et de sel. Faites revenir dans 3 cuillerées d'huile chaude. Ajoutez les haricots et la tomate écrasée dans un peu d'eau. Couvrez d'eau et laissez mijoter. Vous pouvez rajouter un peu d'eau si cela est nécessaire pour terminer la cuisson. Pilez la mie de pain, hachez le persil et ajoutez-les à la viande, ainsi que les œufs et le fromage. Malaxez le tout avec une cuillère de bois et versez dans un moule rond à hauts bords, préalablement huilé. Mettez à four chaud (thermostat 7). Lorsque le dessus est bien doré, sortez le tadjine du four et démoulez pendant qu'il est chaud. Servez avec des quartiers de citron.

Tadjine bournaz

500 g de viande de mouton coupée en très petits morceaux, 1 c. à c. d'harissa, 1 pincée de poivre noir, 2 c. à c. de poivre rouge doux, 2 bouquets de persil, 3 c. à s. d'huile, 2 oignons, 500 g de tomates fraîches, 3 grosses pommes de terre, 3 courgettes, 1 tasse à thé de mie de pain, 2 œufs, 3 poivrons verts, sel.

Faites macérer la viande avec l'harissa, le poivre noir, le poivre rouge, du persil haché et du sel. Préparez la sauce en faisant revenir cette viande dans 2 cuillerées d'huile avec les oignons émincés et les condiments. Ajoutez les tomates épluchées et épépinées et une tasse d'eau. Laissez cuire à feu très doux. Hachez le reste de la viande avec un gros bouquet de persil, assaisonnez et faites revenir très doucement dans un peu d'huile. Epluchez et évidez les pommes de terre et les courgettes. Ajoutez la pulpe de ces légumes à la viande hachée avec une tasse d'eau. Laissez réduire complètement. Pilez le tout ensemble et ajoutez la mie de pain trempée et égouttée. Liez avec les œufs entiers. Farcissez de ce hachis les courgettes, les pommes de terre et les poivrons (après avoir enlevé les graines et les queues). Ajoutez les légumes farcis à la sauce, terminez la cuisson à feu très doux et servez chaud.



Tadjine au chou-fleur de Tunis (Tadjine froukh)



250 g de viande de mouton sans os coupée en petits morceaux, 3 c. à s. d'huile, 1 grosse pincée de cannelle en poudre, 6 gousses d'ail, 1 chou-fleur moyen, vinaigre, 1 tasse à thé de farine, 1 pincée de levure, 9 œufs, 150 g de fromage râpé, poivre blanc moulu, sel

Faites revenir la viande dans l'huile chaude assaisonnée de cannelle, de sel et de poivre. Ajoutez l'ail pilé. Couvrez d'eau et laissez mijoter doucement. Choisissez un chou-fleur bien blanc, à bouquets serrés. Détachez les bouquets, épluchez la tige et faites-les tremper dans de l'eau vinaigrée et salée. Egouttez-les puis mettez-les à cuire dans de l'eau bouillante salée : une cuillerée à café de sel pour 2 litres d'eau. (Pour atténuer l'odeur du chou-fleur, mettez dans l'eau de cuisson un gros croûton de pain). Lorsque les bouquets du chou-fleur fléchissent sous les doigts, sortez-les doucement, égouttez-les et laissez refroidir. Préparez 2 heures à l'avance... Une pâte à frire avec une cuillerée d'huile, la farine, la levure, du sel et du poivre. Travaillez la pâte à la cuillère, en ajoutant peu à peu un demi-verre d'eau tiède. Battez la pâte longuement, jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse et assez épaisse. Ajoutez un blanc d'œuf battu en neige au moment d'y tremper les bouquets de chou-fleur, que vous ferez frire dans l'huile très chaude en les faisant dorer de tous les côtés. Mélangez la viande, le fromage, les 8 œufs un à un et, en dernier lieu, les beignets de chou-fleur, très délicatement. Versez dans un moule huilé et faites dorer à four moyen (thermostat 6) pendant 15 minutes. Servez très chaud.

Tadjine bel djben



300 g de viande, 1 oignon, 1 c. de smen ou d'huile, sel, poivre noir, cannelle, 200 g de viande hachée, 50 g de beurre, 50 g de fromage blanc salé, 1 œuf, 1 jus de citron, sel, poivre noir, persil

Tadjine aux épinards

1 kg d'épinards, 5 c. à s. d'huile, 1 c. à c. de cannelle en poudre, 300 g de viande de mouton coupée en petits dés, 1 oignon, 1 poignée de pois chiches trempés la veille, 150 g de gruyère râpé, 1 tasse à thé de mie de pain rassis, 6 œufs, beurre poivre blanc moulu, sel

Tadjine kemoun

1 kg de viande (gigot), 1 oignon, 3 œufs, poivre noir, sel, cannelle, 1 c. à thé de kemoun en poudre, 1 c. à s. de smen, huile, chapelure, 50 g de fromage



Préparez la sauce avec oignon râpé, poivre noir, cannelle, sel et kemoun, ajoutez un verre d'eau et mettez à cuire. Coupez la viande en lamelles fines, saupoudrez-les de kemoun, roulez-les dans de la chapelure mélangée à du fromage râpé fin, passez-les dans de l'œuf, faites frire, puis plongez-les dans la sauce et laissez sur le feu 15 minutes. Placez la viande dans une assiette et arrosez avec la sauce.



Lavez les épinards plusieurs fois, puis hachez-les grossièrement. Mettez-les à fondre à feu doux dans 3 cuillerées d'huile chaude avec la cannelle, du sel et du poivre, en tournant doucement pour qu'ils ne brûlent pas. Laissez refroidir. Faites revenir la viande dans 2 cuillerées d'huile chaude en l'assaisonnant. Ajoutez l'oignon coupé finement, puis les pois chiches trempés et enfin les épinards. Couvrez juste d'eau et laissez mijoter jusqu'à cuisson complète et réduction de la sauce. Ajoutez le gruyère à la mie de pain rassis et pilé. Mélangez le tout avec les œufs, un à un. Versez dans un moule beurré et faites cuire à four moyen (thermostat 6). Servez très chaud.

Préparez la sauce avec la viande coupée en morceaux, l'oignon râpé, smen, poivre noir, sel, un peu de cannelle et un verre d'eau. Laissez mijoter sur feu moyen. Après cuisson de la viande, ajoutez environ un demi-litre d'eau. Par ailleurs, mélangez la viande hachée, l'oignon râpé, le beurre, le fromage, l'œuf, sel, poivre et le persil haché menu. Formez des boulettes que vous passez à la farine et faites frire. Après friture, versez ces boulettes dans la sauce et laissez mijoter sur feu doux durant 5 minutes. Servez avec un jus de citron.