

Boulettes d'épinards au poulet en sauce



Photos : DR

1 botte d'épinards, 300 g de poulet haché, 1 oignon, 4 c. à s. de chapelure, sel et poivre noir

Pour la sauce : 4 gousses d'ail, 1 tomate, 1 feuille de laurier, 4 c. à s. de coulis de tomate, 1/2 c. à s. de concentré de tomates, sel et huile d'olive, poivre noir et rouge, des pois chiches cuits (facultatif)

Cuire les épinards avec un peu de sel et un filet d'huile d'olive (sans rajouter d'eau bien sûr).

Les égoutter ou bien les passer quelques minutes à la poêle pour les faire sécher. Laisser refroidir.

Préparer la sauce : Mettre à chauffer un peu d'huile, ajouter l'ail écrasé, la feuille de laurier, les épices et le concentré de tomates.

Laisser revenir quelques secondes sur feu doux, puis joindre le coulis de tomate, la tomate épluchée, épépinée et coupée en petits dés. Arroser avec 1 verre d'eau chaude. Laisser bouillir.

Mélanger les épinards avec le poulet, l'oignon râpé, le sel et le poivre noir.

Rajouter petit à petit la chapelure, jusqu'à avoir une boulette qui se tient en main (elles ne sont pas aussi fermes comme celles faites avec de la viande de bœuf hachée, avec le poulet c'est plus tendre). Plonger les boulettes dans la sauce en ébullition et laisser cuire une quinzaine de minutes. Ajouter les pois chiches précuits quelques minutes avant d'éteindre le feu.

Roulés de poivron rouge au thon et au fromage

4 poivrons rouges, 200 g de fromage à l'ail, 150 g de thon au naturel, 1 petit oignon, 1/2 bouquet de persil plat, poivre du moulin

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Enfermez chaque poivron dans une feuille de papier d'aluminium, puis déposez-les sur une plaque et enfournez-les pour 20 min. Pendant ce temps, égouttez le thon sans l'émietter. Pelez l'oignon et coupez-le en fines lamelles. Séparez les anneaux avec les doigts. Ciselez grossièrement le persil plat. Sortez les poivrons du four, puis mettez-les dans



un sac de type congélation. Laissez refroidir 15 min. Sortez les poivrons rouges du sac plastique, puis de leur feuille d'aluminium. Pelez-les, puis supprimez le pédoncule, les graines et l'eau de végétation. Coupez la chair de chaque poivron en deux. Tartinez chaque portion de

poivron de fromage puis garnissez de thon et de rondelles d'oignon. Parsemez de persil. Refermez la languette de préparation sur les autres ingrédients, maintenez en place avec un pique en bois. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Bourak l'aâdjina Chaussons frits

300 g de farine, 1 c. à c. de levure boulangère instantanée, 4 à 5 c. à s. d'huile d'olive, une pincée de poivre noir, sel

Pour la farce : 1 œuf dur ou brouillé, fromage en portion, thon, olives (vertes ou noires), l'huile pour frire

Préparer la pâte en mélangeant la farine, la levure, le poivre noir, puis ajouter le sel et l'huile d'olive.

Ramasser la pâte avec de l'eau tiède et laisser doubler de volume.

Préparer la farce en mélangeant tous les ingrédients découpés en petits morceaux.

Ouvrir la pâte sur un plan fariné, découper des rondelles, les aplatir encore pour les affiner encore.



Mettre un peu de farce, plier et bien souder.

Frire les bouraks (les chaussons) dans de l'huile chaude non fumante.

Feuilletés à la viande hachée et aux légumes



250 g de pâte feuilletée, 100 g de viande hachée, 1/2 poivron rouge, 1/2 oignon, 1 tomate moyenne, une dizaine d'olives vertes dessalées, sel, poivre noir et un peu d'huile, 1/2 œuf battu.

Dans une poêle avec un

peu d'huile faire revenir la viande hachée avec un peu de sel et un peu de poivre. Quand la couleur rose de la viande disparaît, ajouter l'oignon émincé, le poivron rouge et la tomate le tout en petits dés. Incorporer les olives quelques minutes

avant d'éteindre le feu. Laisser refroidir la farce complètement.

Ouvrir la pâte feuilletée sur 2 mm d'épaisseur et mettre la farce en horizontal.

Tourner une fois puis badigeonner d'œuf battu la partie qui va servir de base. Tourner une deuxième fois.

Découper en parties égales et disposer sur une plaque allant au four. Badigeonner d'œuf battu et enfourner dans un four préchauffé à 180° pendant 20 minutes. A mi-temps cuisson, allumer le grill en laissant le plat tout en bas du four.

La chorba sétifienne

1^{re} partie : 1 morceau de viande de mouton, 1 morceau de poulet, 4 gousses d'ail réduites en purée, 1 c. à c. de poivre rouge, 1/2 c. à c. de poivre noir, 1 c. à c. rase de coriandre en poudre, 3 c. à s. d'huile de table, sel, coriandre fraîche ciselée

2^e partie : 1 courgette, 1 carotte, 1 oignon, 1 petite pomme de terre, une branche de céleri, coulis de 3 belles tomates bien mûres.

3^e partie : 1/2 verre à eau de blé vert concassé (frik), 100g de viande de bœuf hachée



Faire revenir tous les ingrédients de la première partie sur feu très doux. Faire bouillir les légumes de la deuxième partie après les avoir détaillés en petits dés. Mixer les légumes avec leur eau et leur joindre le coulis de tomate. Passer le tout à la moulinette, (pas de mixeur), joindre à la première préparation. Ajouter encore de l'eau chaude (environ 2 à 3 verres) et laisser le tout bien cuire. Quand les viandes sont cuites, les retirer et les émietter. Laver et écumer le blé dur concassé (frik). Verser le frik dans la soupe et laisser cuire environ 30 minutes à feu doux et en remuant de temps à autre. Plonger les boulettes de viande hachée assaisonnées avec un peu de sel et un peu de coriandre hachée. Joindre les viandes émiettées et saupoudrer de coriandre hachée.

Le melon fait baisser la tension

Le melon peut être bénéfique contre une tension artérielle trop élevée.

Explication : notre alimentation est trop riche en sodium, que nous stockons, et pas assez riche en potassium, que nous ne savons pas

retenir. Tous les aliments qui apportent du potassium, comme le melon, peuvent aider à rétablir l'équilibre sodium/potassium, et ainsi lutter contre



l'hypertension, favorisée par l'excès de sel (sodium).

A savoir : La moitié d'un (petit) melon représente environ 20% des AJR* en potassium. Parmi les autres sources de potassium, à consommer sans

modération, on trouve les lentilles, les épinards, l'avocat, les abricots, les pommes de terre, la banane...

***AJR :** Apport journalier recommandé.