

H'rira à la marocaine

250 g de viande de veau, 2 carottes, 2 navets, 2 pommes de terre, 2 branches de céleri, 3 belles tomates, 1 bouquet de persil, 1 oignon, 1/2 verre à thé de vermicelle, 1 cuillerée à soupe d'huile, 1 cuillerée à café de sel, 1/2 cuillerée à café de poivre, 1 pincée de safran



Photos : DR

Éplucher et couper en petits dés les légumes sauf les tomates. Dans une marmite, déposer la viande et

les légumes coupés en petits dés (sauf les tomates), le persil et l'oignon hachés, l'huile, le sel, le poivre et le safran.

Les recouvrir de deux litres d'eau et porter à ébullition. Retirer le pédoncule des tomates, les laver puis les plonger 1 minute dans de l'eau bouillante avant de les peler. Ecraser la pulpe à la fourchette dans un bol. Verser dans la marmite et mélanger. Couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 60 minutes. Dix minutes avant de servir, jeter le vermicelle en pluie. Couvrir aux 3/4 et laisser cuire.

Tajine de kefta aux œufs



400 g de viande hâchée, 3 œufs, 4 tomates, 1 oignon, 1/2 c. à café de piment doux moulu, 1/2 bouquet de persil, 1/2 verre à thé d'huile d'olive, 1 c. à café de sel, 1/2 c. à café de poivre

On commence par mélanger la viande hâchée, 1/4 de l'oignon hâché et la moitié du bouquet de persil. On y ajoute le piment en poudre, le cumin et 1/2 c. à café de sel et on mélange le tout puis on forme des boulettes qu'on met de côté. Dans le tajine, on râpe les tomates, on ajoute l'oignon hâché, le persil hâché, le reste de sel, le poivre et l'huile. On fait cuire 5 à 10 min en ajoutant 1/2 verre d'eau si les tomates ne sont pas assez juteuses. On ajoute ensuite les boulettes et on fait cuire pendant 15 min à feu moyen. On casse les œufs dans le tajine et on laisse mijoter 2 minutes. On retire tout de suite après du feu et les œufs cuiront avec la chaleur du tajine.

Smoothie kiwi-pastèque

1 belle tranche de pastèque, 1 kiwi, 1 c. à s. de jus de citron, 20 cl de jus de pomme, 6 glaçons



On coupe les fruits en petits morceaux, on les met dans le blender avec le jus et les glaçons et on mixe.

6 œufs, 5 cuillères à soupe de mayonnaise, 1 laitue, 1 boîte de thon à l'huile, Sel, poivre

Faire durcir les œufs dans l'eau bouillante pendant 12 minutes, les écailler, les couper en deux et les vider de leur jaune. Mettre les jaunes d'œufs dans un bol et les écraser avec une fourchette, ajouter la mayonnaise le thon égoutté, sel et poivre, bien mélanger.



Sur un plat de service, faire un lit de feuilles de salades lavées, disposer les moitiés des œufs durs puis les remplir avec la préparation. Servir aussitôt.

Aumônières au fromage



Feuilles de brick, fromage emmental coupé en petits morceaux, fromage de chèvre (vous pouvez mettre d'autres de votre choix), saucisse de bœuf fumé coupée en lamelles (autre de votre choix), origan et basilic, fil alimentaire

Enduire à l'aide d'un pinceau les feuilles de brick avec de l'huile d'olive. Disposer en superposant les lamelles d'emmental, de saucisse et de fromage de chèvre, parsemez avec les herbes. Fermer les feuilles sous forme de bonbons et ficelez de chaque côté avec le fil alimentaire. Disposer sur une plaque huilée, passer encore une fois un pinceau d'huile dessus. Enfourner 15 min à 180°. Servir chaud.

Mousse au chocolat amer

5 tablettes de chocolat amer, 1/2 verre d'eau, 50g de beurre, 3 jaunes d'œufs, 8 blancs d'œufs, 1 pincée de sel

Faites fondre le chocolat dans l'eau. Incorporez alors le beurre par petites noisettes sur feu très doux jusqu'à ce que le mélange devienne brillant. Hors du feu, incorporez également les jaunes un à un en remuant avec une spatule en bois. Laissez refroidir. Montez les blancs d'œufs en neige ferme dans un saladier avec une pincée de sel. Mélangez délicatement le chocolat et les blancs d'œufs en neige jusqu'à ce que vous obteniez une mousse homogène. Cette



opération doit se faire lentement de manière à ce que l'incorporation des blancs se fasse sans en briser la texture mousseuse.

Versez la mousse au chocolat amer dans des petits récipients et réservez au frais.