

Kefta de poisson



1 kg de poisson blanc de votre choix (merlan, sole...) surgelé, 1/3 de baguette pain de la veille, 3 oignons, 3 gousses d'ail, 1 bonne poignée de persil plat, 1 cuillère à café de piment moulu doux ou paprika, 1 cuillère à café de coriandre en poudre, 3 œufs moyens, sel, poivre, 1 cuillère à café d'harissa (facultatif), huile d'olive pour la friture

POUR LA SAUCE : 2 tomates fraîches ou 1 verre de coulis de tomates, 2 gousses d'ail

Dans un récipient d'eau, faire tremper le pain rassis, laissez quelques instants puis presser le pain et réservez.

Ecraser les gousses d'ail puis hacher les oignons et le persil puis réservez. Enlever les arêtes et hacher grossièrement le poisson.

Dans un récipient mélangez le pain, le poisson, l'ail, le persil, les oignons, assaisonner avec du sel, poivre, piment rouge doux, la coriandre et si souhaitez l'harissa. Bien malaxer avec la main en ajoutant les œufs un à un (vérifiez l'assaisonnement).

Faire des boulettes et les faire frire dans de l'huile bien chaude jusqu'à ce qu'elles deviennent bien dorées. Mettre les boulettes dans une marmite et faire cuire avec deux verres d'eau les gousses d'ail entières et les tomates fraîches coupées en dés ou le coulis de tomates. Laisser mijoter pendant environ 30 minutes.

Soupe au poulet à la tomate

Poulet (ailleron), 2 oignons, 1 branche de céleri, 400 g de tomates concassées, 1/2 c. à c. de carvi, 1 petit bâtonnet de cannelle, 1/2 c. à c. de paprika ou piment (ou plus), 1 petit bouquet de coriandre fraîche noué avec une ficelle, coriandre hachée pour la déco finale, 1 c. à s. de farine



PHOTOS : DR

Emincez la branche de céleri et les oignons. Faites les revenir avec le poulet jusqu'à ce que les oignons soient bien ramollis.

Farinez, et mélangez jusqu'à ce que la farine soit incorporée à la matière grasse.

Ajoutez la tomate et complétez avec de l'eau ou du bouillon

jusqu'à obtenir 4 bols de soupe. Nouez la cannelle avec la coriandre, ajoutez les épices, laissez cuire.

Otez le bâtonnet de cannelle et la coriandre, servez en décorant avec la coriandre.

Kafteji

5 grosses pommes de terre épluchées et coupées en dés, d'huile d'olive, 1 poivron vert, 5 oignons coupés en rondelles, 1 cuillère à soupe de ras el hanout, 3 œufs, sel et poivre du moulin



Verser 1 à 2 cm d'huile dans une grande poêle à frire, et la faire chauffer à haute température. Y faire frire les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 20 minutes, en les retournant de temps en temps. Les égoutter sur du papier absorbant.

Couper le poivron en deux puis retirer les pépins. L'enduire d'huile et le placer, face creuse vers le bas, sur une plaque à pâtisserie. Le mettre sous le gril jusqu'à ce que la peau noircisse et fasse des bulles. Placer le poivron encore chaud, dans un sac en plastique refermable, pendant 15 minutes. Le retirer du sac et ôter la peau.

Pendant ce temps, faire chauffer de l'huile dans une autre poêle. Faire revenir les oignons pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, en les retournant régulièrement. Ajouter le ras el hanout en fin de cuisson.

Retirer le reste d'huile de la poêle, puis mettre tous les légumes frits dedans. Mélanger. Battre les œufs en omelette et les verser sur les légumes. Couvrir pour que les œufs cuisent. Placer la préparation sur une grande planche à découper, saler, poivrer et hacher le tout avec un grand couteau aiguisé. Mélanger, servir

Poulet à la libanaise



poudre, 1/4 cuillère à café de curry en poudre (facultatif), blanc de poulet sans peau, désossé et coupé en dés
POUR LA SAUCE : 100 g de mayonnaise, yaourt nature, 3 gousses d'ail émincées, 1/4 cuillère à café de sel

Dans un bol de taille moyenne, mélanger l'huile, le yaourt, le ketchup et la moutarde. Ajouter le paprika, le quatre épices, le poivre noir, la cannelle et le curry en poudre. Ajouter le poulet et bien enduire de marinade sur tous les côtés. Couvrir le bol et laisser une nuit au réfrigérateur.

Pour faire la sauce, mélanger la mayonnaise, le yaourt, l'ail et le sel. Couvrir et mettre au réfrigérateur.

Préchauffer le four sur 200° C Mettre les morceaux de poulet dans un plat creux allant au four. Faire cuire dans le four préchauffé pendant 30 minutes.

3 cuillères à soupe d'huile végétale, 2 cuillères à soupe de yaourt nature, 2 cuillères à soupe de ketchup, 2 cuillères à soupe de moutarde, 1 cuillère à dessert de paprika, 1 à 1/2 cuillère à thé de mélange quatre-épices, 1/2 cuillère à café de poivre noir, 1/4 cuillère à café de cannelle en

Glace au café

1/2 litre de lait, 4 jaunes d'œufs, 100 g de sucre, 75 cl de crème fraîche, 1 c. à c. d'extrait de café, 1 c. à s. de cacao

Faire bouillir le lait dans une casserole. Faire blanchir les jaunes d'œufs et le sucre. Ajouter le lait chaud sur le mélange sans cesser de

fouetter. Remettre à cuire à feu doux jusqu'à frémissement. Hors du feu, incorporer la crème fraîche et l'extrait de café, mélanger. Réserver au congélateur. Dès que la glace commence à s'affermir, saupoudrer de cacao. Servir la glace en boules dans des coupes et décorer de morceaux



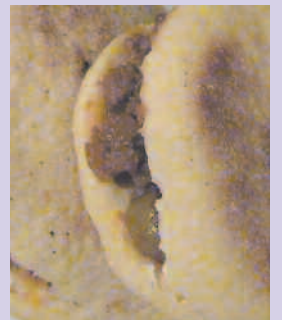
de chocolat et de rondelles de banane.

Petits pains fourrés

200 g de farine, 1/2 c. à c. de sel, 1 c. à c. de levure sèche, eau tiède pour ramasser.
POUR LA FARCE : patte de volaille ou autre, cornichons, feuille de laitue, olives noires dénoyautées, 1 œuf dur, 1 petite tomate pas trop mûre, 1/2 oignon, 2 portions de fromage, 1 c. à c. de mayonnaise, 1 c. à c. de moutarde, une pincée de sel

Pour préparer des petits pains, mélanger la farine, le sel et la levure (cette dernière ne doit pas rentrer en contact avec le sel), Arroser petit à petit d'eau tiède tout en travaillant de l'autre mains. Ramasser la pâte en boule et la pétrir un peu pour avoir une pâte molle.

L'étaler sur un plan fariné (5 mm environ) et découper des disques avec un emporte-pièce ou un verre (farinez à plusieurs reprises le plan de travail en soulevant la pâte et en jetant de la farine par dessous), Laisser doubler de



volume sur un linge propre, lui même déposé sur une couverture, en les couvrant bien sûr, Cuire dans une poêle non graissée sur une température moyenne en les tournant plusieurs fois,

POUR LA FARCE : Mélanger le cornichon coupé en petites rondelles, la tomate épépinée, la laitue coupée finement, l'œuf dur en petit dés, l'oignon émincé finement, le fromage en petits dés, la mayonnaise et la moutarde. Ne pas saler. Ouvrir les petits pains à moitié, mettre une tranche de pâte de volaille au milieu de chaque matlouaâ et un peu de farce sur les deux côtés.