

Soupe de crevettes

700 g de crevettes, 1 oignon, 1 poireau, 3 gousses d'ail, 1 pomme de terre, 1 courgette, 3 tomates mûres, 1 cuillerée de concentré de tomates, 1 bouquet de persil, 3 cuillères à soupe d'huile, sel, poivre, 1 petite tasse de vermicelles

Décortiquer les crevettes et les réserver. Dans une marmite, faire chauffer l'huile, ajouter l'oignon et le poireau émincés, faire revenir puis ajouter l'ail en gousses. Joindre les crevettes décortiquées, faire revenir encore quelques instants et

verser 1 litre et demi d'eau. A ce stade, joindre la pomme de terre et la courgette coupées en petits dés (brunoise), ajouter également une poignée de persil ciselé et une feuille de laurier. Assaisonner de sel et de

poivre, laisser cuire ainsi pendant 15 minutes. Ajouter dans la soupe de crevettes les tomates émondées et réduites en purée additionnées de concentré de tomates. Poursuivre la cuisson 15 minutes et jeter en pluie les vermicelles, prolonger la cuisson 20 minutes. Servir décoré de persil ciselé.



Photos : DR

Escalopes de poulet aux olives



4 belles escalopes de poulet, 1 petit oignon émincé, 8 olives vertes dénoyautées et coupées en rondelles, 2 c. à s. de crème fraîche, 2 c. à c. d'huile d'olive, sel et poivre

Dans une poêle antiadhésive, faites dorer l'oignon préalablement pelé et émincé avec l'huile d'olive puis réservez. Séchez les escalopes à l'aide d'un papier absorbant puis passez-les à la poêle 5 minutes de chaque côté. Pendant que la viande dore, préparez la sauce : mélangez dans un bol la crème fraîche, le sel, le poivre, les rondelles d'olives. Dans la poêle, remettez les escalopes et la sauce, laissez cuire encore une minute et servez.

SALADE MECHOUIA



4 poivrons ou piments (ou les deux à la fois), 5 tomates, gousse d'ail, jus de citron, sel, poivre, 2 c. d'huile d'olive, thon, câpres, olives vertes ou noires

Sélectionner des tomates bien fermes et des piments ou poivrons frais. Laver et essuyer, faire chauffer le four à 350 degrés. Placer les

tomates et les piments dans un plateau et laisser griller durant 30 min. A mi-cuisson, retourner les légumes et ajouter la gousse d'ail.

Laisser griller jusqu'à ce que la peau noircisse. Une fois cuits, épluchez-les (poivrons, tomates et ail) avec douceur afin que la peau ne se détache pas avec la chair des poivrons. Ensuite, prendre les poivrons bien nettoyés et épépinés et les placer dans un mehras, ou un mixeur, mais il faut être attentif pour que les poivrons, les tomates et l'ail ne soient trop broyés. Videz le mélange dans un petit saladier, ajouter deux cuillères d'huile d'olive, une cuillère de jus de citron frais, sel, poivre, câpres, bien mélanger. Vider le contenu dans un grand plat, ajouter le thon et les olives, mettre au frigo 15 min ou plus. Servir frais.



Faites cuire les pommes de terre dans l'eau salée pendant 15 à 20 min. Epulchez-les une fois qu'elles sont complètement refroidies puis transférez dans un grand saladier et écrasez-les à la fourchette. Ajoutez-y les épices, le sel, la coriandre, l'huile d'olive, l'ail, le colorant et les œufs battus. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Prélevez à la cuillère des quenelles de pomme de terre, roulez-les dans la farine et faites frire dans un bain d'huile chaud.

Pain de viande en croûte

De la pâte feuilletée, un jaune d'œuf, 500 g de viande hachée, 5 c. à s. de chapelure, 3 œufs, 2 c. à c. d'ail en poudre, 2 c. à c. de cumin, 2 bonnes c. à s. de persil haché, sel, poivre, 3 œufs durs



Mettre la viande hachée dans un ravier, ajouter la chapelure, les 3 œufs, l'ail, le cumin et le persil haché, saler et poivrer puis bien mélanger. Façonner la viande en forme de pain, creuser le centre pour mettre les 3 œufs durs puis refermer. Etaler la pâte feuilletée à l'aide d'un couteau couper de fines lamelles et les disposer sur le pain de viande.

Badigeonner le pain de jaune d'œuf puis mettre à cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant environ 45 à 50 minutes (surveiller la cuisson). Laisser refroidir un peu et couper le pain de viande en tranches, servir avec une rondelle de citron.

Chien de mer en sauce

Tranches de chien de mer, 1 tête d'ail, 1 c. à c. de cumin, 1 c. à c. de poivre rouge, 1 c. à c. de concentré de tomates, 1 c. à c. de sel, 1 branche de thym, 2 feuilles de laurier, 1 grand verre d'eau tiède, 3 c. à c. d'huile

Dans une petite marmite sur feu doux mettre l'huile et les tranches de chien de mer puis laisser revenir pendant 5 mn. Ajouter l'ail, le cumin, le sel, le poivre rouge, le concentré de tomates, le thym, le laurier et l'eau tiède et laisser mijoter pendant 20 min.



Petits pains délicieux



INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES) :
200 g de farine
1 yaourt nature
2 cuillères à soupe d'huile
1 pincée de sel
1 cuillère à café de levure chimique

Mélanger la farine, le sel et la levure. Faire un puits, ajouter le

yaourt et l'huile. Travailler la pâte, jusqu'à ce qu'elle soit homogène. Confectionner des boules de pâte. Badigeonner de lait ou de jaune d'œuf, après les avoir disposées sur une plaque à pâtisserie. Enfourner à 180°C, jusqu'à ce que les petits pains gonflent. Laisser refroidir et déguster.