

Tajine au fromage



Photos : DR

500 g de viande de mouton désossée, 8 œufs, 4 c. à s. de fromage râpé, 2 oignons, 2 c. à s. purée de tomates, 2 poignées d'haricots blancs secs, 2 tranches de pain de mie (rassis), 1 verre d'huile d'olive, 2 noix de beurre, poudre de piment rouge, sel fin, poivre noir du moulin

La veille, faites tremper toute la nuit les haricots blancs secs dans de l'eau froide. Coupez la viande de mouton en dés de 4 cm et frottez-les

de poivre et de sel. Faites dorer les dés de viande avec de l'huile dans une casserole sur feu vif. Ajoutez-y 2 gros oignons finement émincés.

Ajoutez ensuite la purée de tomates, le piment rouge et les haricots blancs. Recouvrez d'eau l'ensemble des ingrédients.

Augmentez le feu jusqu'à ébullition, puis laissez mijoter pendant encore 1 h 15 min à couvert. Prélevez l'équivalent d'un grand bol de jus et mettez-le de côté. Râpez ensuite la mie de pain rassis ; elle doit être très fine. Ajoutez-la dans la casserole avec le fromage et une noix de beurre. Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût.

Battez les œufs et mélangez-les au reste de la préparation. Versez le mélange obtenu dans un tajine huilé. Egalisez bien et placez à feu doux pendant 25 min. Surveillez la cuisson ; dès que le tajine est cuit, la lame d'un couteau que vous enfoncez dedans doit ressortir sèche. Faites fondre le reste de beurre. Enlevez ensuite le plat du four. Coupez le tajine en tranches et arrosez celles-ci avec le beurre fondu. Réchauffez rapidement le jus réservé et présentez-le dans une saucière. Servez chaud.

Roulé aux œufs, fromage et poulet

12 œufs, 4 c. à s. de farine, poivre, 4 c. à s. de lait, 4 tranches de poulet, 150 g de fromage, beurre, persil



Mélangez 8 œufs avec la farine, le lait et le poivre. Battez 4 blancs d'œufs en neige et mélangez-les avec l'omelette. Badigeonnez le fond et les bords d'une poêle pas trop grande avec du beurre fondu ou de l'huile. Versez-y l'omelette et ajoutez le fromage au milieu, ainsi que le poulet coupé en lamelles. Passez la poêle au four chauffé à 170°C pendant 15 minutes. Garnissez avec du persil haché et servez.

Cigares au poisson et pomme de terre

Feuilles de brick, pommes de terre (cuites à l'eau salée, épluchées, écrasées et mises de côté), poisson de votre choix, tomates coupées en dés, oignon râpé, persil, coriandre et thym, sel, poivre, cumin, huile d'olive, huile de friture



Faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive, quand il a changé de couleur, ajoutez les tomates en dés et le poisson. Ajoutez tout l'assaisonnement. Laissez cuire, quand il n'y a plus de jus, c'est prêt. Bien mélanger avec la purée de pommes de terre, farcissez les feuilles de brick en leur donnant la forme d'un gros cigare. Faites frire dans une poêle avec un peu d'huile de tournesol. Posez au fur et à mesure sur du papier absorbant. Servir avec une bonne salade.

Galettes de légumes



Pommes de terre, carottes, courgettes, œufs, 80 g de fromage râpé, 1 bouquet de persil, huile, sel, poivre

1/ Epluchez les carottes et les pommes de terre. Lavez les courgettes. Coupez tous les légumes en dés et faites-les cuire 15 minutes dans l'eau bouillante salée.
2/ Egouttez-les et mettez-les dans un saladier. Ecrasez-les grossièrement à la fourchette. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Ajoutez-le dans le saladier.
3/ Battez les œufs en omelette et

versez-les sur les légumes. Ajoutez le fromage, poivrez, mélangez bien.
Façonnez des petites galettes de légumes.
4/ Préchauffez le four en position grill. Faites chauffer quatre cuillères à soupe d'huile dans une sauteuse. Faites-y dorer les galettes des deux côtés. Posez-les ensuite sur une feuille de papier sulfurisé et enfournez. Faites cuire 15 minutes.

Flan au caramel

Pour 4 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 40 min, temps de repos : 2 h
Pour le caramel : sucre en poudre : 3 c. à soupe, eau : 2 c. à soupe, jus de citron : 5 gouttes.
Pour la crème : lait : 1/2 litre, sel : 1 pincée, sucre en poudre : 4 c. à soupe, sucre vanillé : 1 sachet, œufs : 4

Préparez le caramel : directement dans le moule, mettez le sucre et mouillez avec l'eau. Laissez à feu doux jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Forcez la température sans remuer ni pencher le moule dès que le sucre commence à dorer puis ajoutez quelques gouttes de jus de citron. Quand la coloration dorée est uniforme, arrêtez la cuisson, saisissez le moule

avec des "mouffettes" et tournez-le en tous sens pour répartir le caramel sur les parois, laissez refroidir. Préchauffez le four th. 6/7 (180/210°C). Préparez la crème : faites bouillir le lait avec le sel, le sucre et le sucre vanillé. Fouettez les œufs vigoureusement, ajoutez peu à peu le lait chaud en continuant à fouetter. Filtrez au chinois et versez dans le

moule. Mettez le moule dans un plat faisant office de bain-marie. Enfournes pour 40 minutes, en vérifiant que la température du bain-marie reste tiède. La crème est cuite quand la surface, légèrement dorée, résiste à la pression du doigt. Laissez un peu refroidir avant de placer le moule dans le réfrigérateur pour 2 heures environ. Démoulez la crème complètement froide. Si un peu de caramel reste collé au fond du moule, ajoutez 1 ou 2 cuillérées d'eau, faites bouillir et versez autour de la crème démoulée.

