

# Hrira

250 g de gigot d'agneau, pois chiches, 1 oignon, 500 g tomates, poivre noir/sel, 1 bouquet de coriandre, 1 c. à c. de carvi, 2 branches de céleri, 1 paquet de safran, cannelle, 1 c. à s. de concentré de tomates, 1 pincée de gingembre, 1 petit bol de levain, huile et beurre

Préparez le levain la veille (100 g de farine et le jus d'un citron). Délayez petit à petit la farine avec le citron, le vinaigre et un peu d'eau. Mettez dans un récipient et couvrez.

Entre-temps, lavez les tomates fraîches et mûres, plongez-les dans l'eau bouillante pas plus d'une minute et passez-les à la moulinette. Hachez le bouquet de coriandre. Faites revenir à petit feu dans une marmite la viande, les tomates, la moitié de la coriandre hachée le persil et le céleri



Photos : DR

attachés. Ajoutez le poivre noir, la cannelle, le safran et le sel et les pois chiches. Couvrez avec 2 litres d'eau environ, amenez à ébullition. Laissez cuire jusqu'à ce qu'ils deviennent fondants. Ajoutez au bouillon le reste de la tomate et de la coriandre et un peu de concentré de tomates dilué dans 1/2 verre d'eau.

Entre-temps, délayez le levain dans un peu d'eau tiède (2 verres environ) et passez-le à la passoire fine pour supprimer les grumeaux. Versez cette préparation dans la marmite par petites quantités en remuant et faites cuire à petit feu. Cette soupe doit être onctueuse et veloutée. Servir avec un filet de jus de citron.

## Aumônière 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 fumée coupée en lamelles (autre de votre choix), origan et basilic, fil alimentaire

Enduire à l'aide d'un pinceau les feuilles de brick d'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 mn à 180°. Servir chaud.

## Le bicarbonate de soude peut être utilisé pour :

- ◆ Nettoyer le réfrigérateur, le four, la baignoire
- ◆ Adoucir la lessive
- ◆ Éliminer les moisissures du jardin
- ◆ Réguler le PH de la piscine



## 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 copeaux de chocolat et de rondelles de bananes.

## Fricassée tounsi

Pour la pâte : 500 g de farine, 2 œufs, 1 cuillère à soupe de levure à pain, 100 g de beurre, un peu de sel, eau.

Pour la farce : 3 pommes de terre, 1 petite boîte de thon, 100 g d'olives noires dénoyautées, 50 g de câpres, un peu de persil finement coupé, de la harissa au choix

Tamiser la farine, y ajouter les œufs, le beurre, la levure, le sel et un peu d'eau tiède de préférence, mélanger le tout et bien pétrir jusqu'à obtention d'une pâte souple et lisse. Laisser reposer 1h. Puis faire des petites boules qu'on laisse encore reposer jusqu'à ce qu'elles doublent de volume. Puis les faire frire dans de l'huile (2l environ) jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Préparer la farce, faire cuire les pommes de terre à l'eau salée, puis les couper en dés, ajouter le thon, les olives, les câpres et le persil, saler et poivrer. Couper les petites boules d'un seul côté et y mettre la farce puis la harissa.



## Boulettes d'épinards au poulet en sauce

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 que celles faites avec de la viande de bœuf hachée). 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.

