Tadjine au persil

300 g de viande sans os coupée en très petits morceaux, 2 c. à c. de cannelle en poudre, 3 grains de poivre noir, 4 c. à s. d'huile, 1 poignée de haricots blancs, 1 grosse tomate, 1 tasse à thé de mie de pain rassis, 1 gros bouquet de persil, 6 œufs, 150 g de gruyère râpé, 1 citron, sel

Lavez la viande et assaisonnez-la de cannelle, de poivre et de sel. Faites revenir dans 3 cuillerées d'huile chaude. Ajoutez les haricots et la tomate écrasée dans un peu d'eau. Couvrez d'eau et laissez mijoter. Vous pouvez rajouter un peu d'eau si cela est nécessaire pour terminer la cuisson. Pilez la mie de pain, hachez le persil et ajoutez-les à la viande, ainsi que les œufs et le fromage. Malaxez le tout avec une cuillère en bois et versez dans un moule rond à hauts bords, préalablement huilé. Mettez à four chaud (thermostat 7).
Lorsque le dessus est bien doré, sortez le tadjine du four et démoulez pendant qu'il est chaud. Servez avec des quartiers de citron.

Photos : DR

Soufflé au fromage

4 œufs, 100 g de fromage rouge râpé, 70 g de beurre, 25 cl de lait, 50 g de farine, noix de muscade râpée, sel, poivre

Mettez 50 g de beurre dans une casserole et faites fondre, puis ajoutez la farine et mélangez en faisant cuire à feu doux pendant 2 à 3 min. Ôtez la casserole du feu et versez le lait tout en fouettant. Salez, poivrez et ajoutez la muscade. Remettez la casserole sur le feu et faites cuire en remuant 2 min. Ôtez du feu. Incorporez les jaunes d'œufs à la béchamel, puis ajoutez le fromage et mélangez bien. Fouettez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Incorporez-les délicatement et en soulevant la masse à la béchamel. Beurrez un moule à soufflé avec le reste de beurre et versez-y la préparation. Faites cuire au four à th.6 (180°C) pendant 20 min jusqu'à ce que le soufflé soit bien monté et doré.

Le bicarbonate

Le bicarbonate de sodium n'est autre qu'une substance pure que l'on trouve à l'état naturel. Il a été découvert par un chimiste français en 1791. Mais le raffinage du carbonate de sodium pour donner du bicarbonate a été mis au point bien plus tard par 2 boulangers new-yorkais.

Cervelle de veau

2 cervelles de veau, 6 œufs, 8 gousses d'ail hachées, 4 c. à s. d'huile d'olive, sel, cumin, piment doux

Faire dégorger les cervelles dans l'eau froide vinaigrée, débarrassées de la mince membrane qui les enveloppe, coupez-les en morceaux. Mettre 1 verre d'eau dans une poêle épaisse, ajouter les morceaux de cervelle, les gousses d'ail hachées, laisser cuire jusqu'à l'évaporation d'eau, ajouter l'huile d'olive, les épices, les œufs battus et remuer avec une cuillère en bois. Servir aussitôt.

Crêpes au thon

500 g de farine, 1 sachet de levure boulangère, 3 oignons, 2 boîtes de thon, 1 botte de persil, 100g d'olives dénoyautées, cumin, paprika, huile d'arachide, 2 jaunes d'œuf, sel, poivre

Préparer tout d'abord la pâte à crêpes en mélangeant la farine, le sel et la levure en y versant un peu d'eau tiède. Bien pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne élastique. Faire des petites boules de la taille d'une mandarine et les enduire d'huile. Laisser reposer et préparer la farce en attendant. Pour cela, faire revenir les oignons hachés dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Hacher finement le persil et couper les olives en rondelles. Les ajouter aux oignons. Ajouter le thon et les épices. Faire revenir l'ensemble pendant 5 minutes environ.
Pliage des crêpes : Prendre une boule de pâte et l'étaler sur un plan de travail huilé. Aplatir avec les doigts huilés jusqu'à ce que la pâte soit très fine. Mettre un peu de farce au milieu et rabattre vers le centre deux bords opposés en les faisant se chevaucher. Faire la même chose dans le sens de la largeur. On obtient ainsi un carré qu'on aplatit légèrement, badigeonner de jaune d'œuf. Disposer sur une plaque huilée et mettre au four moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Fromage blanc aux herbes

6 branches de persil, 6 branches de menthe, 400 g de fromage blanc, 10 cl de crème fraîche épaisse, 1 c. à s. de vinaigre, 1 c. à s. d'huile, sel et poivre

Rincez le persil et la menthe et hachez-les. Versez le fromage blanc dans une jatte. Ajoutez-y la crème fraîche, le persil et la menthe hachés, le vinaigre et l'huile. Salez et poivrez.

Tapissez une faisselle ou une passoire fine d'une grande mousseline et posez-la sur une terrine sans qu'elle touche le fond du récipient, pour laisser l'eau s'écouler. Versez la préparation au fromage blanc dans la mousseline, tassez et mettez l'ensemble au réfrigérateur pendant 12 heures. Au moment de servir, renversez délicatement la faisselle ou la passoire sur un plat de service, puis retirez la mousseline. Servez le fromage blanc aux herbes avec du pain grillé et/ou des crudités.
Vous pouvez également présenter ce fromage blanc dans des tomates, évidées ou préparées en paniers.

Feuilletés à la viande hachée et aux légumes

250 g de pâte feuilletée, 100 g de viande hachée, 1/2 poivron rouge, 1/2 oignon, 1 tomate moyenne, une dizaine d'olives vertes dessalées, sel, poivre noir et un peu d'huile, 1/2 œuf battu

Dans une poêle avec un peu d'huile faire revenir la viande hachée assaisonée de sel et de poivre. Ajouter l'oignon émincé, le poivron rouge et enfin la tomate, le tout en petits dés. Incorporer les olives quelques minutes avant d'éteindre le feu. Laisser refroidir la farce complètement. Ouvrir la pâte feuilletée sur 2 mm d'épaisseur et mettre la farce en horizontal. Tourner une fois puis badigeonner d'œuf battu la partie qui va servir de base. Tourner une deuxième fois. Découper en parties égales et disposer sur une plaque allant au four. Badigeonner d'œuf battu et enfourner dans un four préchauffé à 180º pendant 20 minutes.