

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.



Photos : DR

You-you

1 kg de farine, 200 g de beurre, 3 œufs, 100 g de sucre, 1 pincée de sel, 2 paquets de levure chimique, 2 bonnes cuillerées à soupe de miel, 1 sirop léger : 50 cl d'eau, 250 g de sucre

Dans une terrine, placez le beurre en pommade, malaxez-le à l'aide d'une spatule, ajoutez le sucre, mélangez bien les éléments entre eux, ajoutez ensuite les œufs battus, le sel, amalgamez bien les ingrédients, ajoutez alors la farine et la levure, rassemblez la pâte sans pétrir, il faut obtenir une pâte assez ferme que l'on peut étaler. Laissez la pâte reposer au moins 30 minutes.



Farinez le plan de travail, étalez la pâte en une abaisse de 1 cm d'épaisseur. A l'aide d'un emporte-pièce de 8 cm de diamètre, prélevez des ronds. A l'aide d'un emporte-pièce plus petit prélevez un petit cercle au milieu de façon à obtenir des sortes de roues bien calibrées. Faites frire dans un bain de friture préalablement chauffé, à petit feu, car les you-you colorent rapidement. Laissez-les refroidir. Chauffez le sirop au miel, il doit être légèrement tiède, trempez les you-you un à un.

Barquettes au poulet et à la moutarde

Une douzaine de barquettes, 3 c. à s. d'oignon haché fin, 1 c. à s. de coriandre hachée, 300 g de blanc de poulet, 1 c. à s. de moutarde, sel, poivre, huile d'olive, sauce béchamel, 200 g de fromage râpé



Coupez le blanc de poulet en dés, faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive, ajoutez

l'oignon haché, la coriandre, sel, poivre et la moutarde. Parsemez les barquettes de fromage râpé, ajoutez 1 c. à c. de mélange du poulet et finir par 1 c. à c. de sauce béchamel, si vous voulez, vous pouvez parsemer de fromage. Faites cuire 10 mn au four.

Mini-mhanchate salées



Pour la pâte : 500g de farine, 1 c. à c. de levure boulangère, 30 g de beurre fondu, une pincée de sel, eau en quantité suffisante pour ramasser la pâte, huile pour étaler la pâte, 1 jaune d'œuf avec un peu de lait pour dorer les mini-mhanchate. Pour la farce : 1 oignon émincé, 2 boîtes de thon, un poivron rouge, poivre, sel, un peu de harissa (facultatif), un filet d'huile d'olive, 50 g de rondelles d'olives vertes, 2 œufs durs

Mettre la farine tamisée en fontaine dans une jatte, ajouter le sel, la levure et le beurre fondu, mouiller

avec de l'eau tiède peu à peu pour rassembler la pâte et pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Pétrir pendant une demi-heure, il faut obtenir une pâte lisse et élastique, ajouter de l'eau si la pâte est trop dure, l'enduire d'huile et la couvrir avec un linge propre. Laisser reposer. Huiler les mains et détailler des boules égales avec cette pâte et laisser reposer. Faites revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive, rajouter le poivron coupé, laisser cuire jusqu'à ce que l'oignon devienne transparent, ajouter les épices et la harissa. Laisser cuire à feu moyen. Mélanger le thon avec la préparation précédente puis le thon en tout dernier, les rondelles d'olives et les œufs râpés. Mettre la farce sur la pâte ensuite plier l'enrouler sur elle-même, les badigeonner avec un œuf mélangé avec un peu de lait et les faire cuire au four préchauffé. Sortir les mini-mhanchate du four et les saupoudrer de fromage râpé.

Tadjine aux épinards

1 kg d'épinards, 5 c. à s. d'huile, 1 c. à c. de cannelle en poudre, 300 g de viande de mouton coupée en petits dés, 1 oignon, 1 poignée de pois chiches trempés la veille, 150 g de gruyère râpé, 1 tasse à thé de mie de pain rassis, 6 œufs, beurre poivre blanc moulu, sel



Lavez les épinards plusieurs fois, puis hachez-les grossièrement. Mettez-les à fondre à feu doux dans 3 cuillerées d'huile chaude avec la cannelle, du sel et du poivre, en tournant doucement pour qu'ils ne brûlent pas. Laissez refroidir. Faites revenir la viande dans 2 cuillerées d'huile chaude en l'assaisonnant. Ajoutez l'oignon coupé finement, puis les pois chiches trempés et enfin les épinards. Couvrez juste d'eau et laissez mijoter jusqu'à cuisson complète et réduction de la sauce. Ajoutez le gruyère à la mie de pain rassis et pilée. Mélangez le tout avec les œufs, un à un. Versez dans un moule beurré et faites cuire à four moyen (thermostat 6). Servez très chaud.

Pain boulou



**1 c. à s. d'eau de fleurs d'oranger
1/2 paquet de levure chimique
15g de graines de sésame
30g d'amandes
1/4 verre d'huile
250g de sucre en poudre
2 petits œufs
Le zeste d'1/4 d'orange
250g de farine**

Faites griller légèrement les amandes dans une poêle posée sur feu vif. En mettre une dizaine de côté et hachez grossièrement les autres. Hachez également très fin de zeste d'orange. Allumez le four position maxi. Mettez la farine et le sucre dans un saladier, ajoutez le zeste d'orange haché, la levure, 1 pincée de sel, l'huile et l'eau de fleurs d'orange.

Cassez dessus les œufs et malaxez. S'il le faut, ajoutez un petit peu d'eau tiède pour obtenir une pâte assez souple. Pétrissez 6 minutes sur une planche en y incorporant en cours de travail les amandes hachées. Formez un pain allongé. Saupoudrez la planche de graines de sésames. Roulez dessus le pain et garnissez-le d'amandes entières. Huilez légèrement la plaque à four, saupoudrez-la de farine. Déposez-y le pain et enfournez. Après 3 minutes, mettez à 180°C. Faites cuire 1/2 heure. Retirez du four et laissez refroidir avant de découper en tranches. **Note :** On peut ajouter des raisins secs ou supprimer les amandes.