

Poulet à la libanaise



3 c. à s. d'huile végétale, 2 c. à s. de yaourt nature, 2 c. à s. de ketchup, 2 c. à s. de moutarde, 1 c. à dessert de paprika, 1/2 c. à thé de mélange quatre-épices, 1/2 c. à c. de poivre noir, 1/4 c. à c. de cannelle en poudre, 1/4 c. à c. de curry en poudre (facultatif), blanc de poulet sans peau, désossé et coupé en dés.
Pour la sauce : 100 g de mayonnaise, yaourt nature, 3 gousses d'ail émincées, 1/4 c. à c. de sel

Dans un bol de taille moyenne, mélanger l'huile, le yaourt, le ketchup et la moutarde. Ajouter le paprika, le quatre-épices, le poivre noir, la cannelle et le curry. Ajouter le poulet et bien enduire de marinade sur tous les côtés. Couvrir le bol et laisser une nuit au réfrigérateur. Pour faire la sauce, mélanger la mayonnaise, le yaourt, l'ail et le sel. Couvrir et mettre au réfrigérateur. Préchauffer le four sur 200 C°. Mettre les morceaux de poulet dans un plat creux allant au four. Faire cuire dans un four préchauffé pendant 30 minutes.

M'CHIMECHETTE

Poulet ou viande, 1 poignée de pois chiches (trempés la veille), 1 oignon, 1 cuil. à soupe de smen, 2 à 3 cuil. à soupe d'huile, 500 g de pommes de terre, 250 g de viande hachée, 4 à 5 œufs, poivre noir, cannelle, sel, l'huile pour friture

Dans une cocotte, mettez le poulet ou la viande, l'huile, le smen, l'oignon râpé, le poivre noir, la cannelle et le sel puis faites revenir sur feu moyen. Couvrez d'eau, ajoutez les pois chiches et continuez la cuisson. D'autre part, épluchez, lavez et coupez les pommes de terre en deux puis faites-les cuire à l'eau salée.

Retirez et égouttez-les, passez-les rapidement à la moulinette. Ajoutez à la purée deux œufs entiers, sel, poivre noir et cannelle puis mélangez bien le tout et laissez de côté. Dans un saladier, mélangez la viande hachée, 1 œuf entier, 1 noix de margarine, poivre noir, cannelle et 1 pincée de sel. Formez de petites boulettes de la grosseur d'un noyau d'abricot, plongez-les dans la sauce et laissez cuire pendant quelques minutes puis retirez-les et égouttez-les. Formez avec la purée de pommes de terre des boulettes de la grosseur d'un abricot, faites un trou au milieu de chacune d'elles. Introduisez-y une boulette de viande hachée et refermez-les. Trempez les boulettes dans les œufs battus puis faites-les dorer dans une friture. Disposez-les sur un papier absorbant. Piquez chaque boulette d'une petite branche de persil.



Photos : DR

Mousse aux fruits confits

4 jaunes et 2 blancs d'œufs, 6 cuillères à soupe de sucre, 2 cuillères à soupe pas très pleines de maïzena, 1 zeste de citron, vanille, 1/2 l de lait, 30 g de beurre, 100 g de fruits confits



Travaillez les jaunes d'œufs avec le sucre, la vanille et le zeste de citron en mélange moussieux, joignez la farine puis le lait froid. Portez sur un feu doux en fouettant, retirez juste avant le premier bouillon. Ajoutez le beurre et les fruits confits trempés dans l'eau de fleurs d'oranger et essorés. Laissez refroidir en remuant de temps en temps pour éviter la formation d'une croûte. Battez les 2 blancs d'œuf en neige et ajoutez-les délicatement à la crème, versez dans des coupes et mettez au frais.

Croquettes-surprise au piment



450 g de steak haché, 2 aubergines, 1 c. à c. de piment fort, 80 g de chapelure, 1 œuf, 2 c. à c. de farine, 10 cl d'huile d'olive

Taillez les aubergines non épluchées en petits dés. Faites-les revenir dans l'huile d'olive, assaisonnez et laissez cuire 15 min à feu doux pour avoir une sorte de compote. En fin de cuisson, ajoutez le piment d'Espelette, réservez jusqu'à complet refroidissement. Mélangez les aubergines avec la viande hachée, assaisonnez puis formez 12 petites boules.

Passez les croquettes dans la farine, l'œuf entier battu puis la chapelure. Faites chauffer votre friteuse à 160°C et plongez dedans les croquettes pendant 5 min. Egouttez-les sur un papier absorbant et servez aussitôt pour qu'elles restent croustillantes. Accompagnez d'une salade et d'un coulis de tomate pimenté.

Boulettes de viande au citron

Viande hachée, 2 citrons, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 3 pincées de basilic, 2 c. à c. de câpres, 4 c. à c. de chapelure, 20 cl d'huile, 1 petite tête de salade verte Pour la sauce : 1 œuf, 1/2 citron, 1 brin de menthe, 1 brin de basilic, 2 pincées de thym, 15 cl d'huile d'olive, tabasco, sel et poivre

Pelez et hachez l'oignon et les gousses d'ail. Hachez finement les câpres. Dans un bol, versez la viande hachée, la chapelure, l'oignon, l'ail, les câpres, l'œuf, le zeste râpé d'un citron ainsi que son jus. Parsemez de basilic, salez et poivrez. Malaxez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Versez ensuite la farine dans une assiette creuse. Avec la viande assaisonnée, façonnez des boulettes de la grosseur d'une mandarine. Travaillez avec les mains humides pour que le hachis ne vous colle pas aux doigts. Roulez les boulettes dans la farine

et disposez-les au fur et à mesure sur un plat en les espaçant. Préparez la sauce : effeuillez la menthe et le basilic. Versez-les dans le mixeur avec le thym, l'œuf, le jus du demi-citron et 3 gouttes de tabasco. Salez et poivrez. Mettez à petite vitesse, versez peu à peu l'huile d'olive et faites tourner 3 mn. Parsemez de basilic effeuillé et réservez au frais. Rincez et essorez la salade, chauffez la moitié de l'huile, placez-y la moitié des boulettes et faites-les dorer 7 à 8 mn. Faites cuire la deuxième série, disposez

les feuilles de salade dans un plat, versez-y les boulettes, décorez de demi-quartiers de citron. Servez tiède et présentez la sauce à part.



Cigares aux 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 jusqu'à coloration, ajoutez les tomates en dés et le poisson. Assaisonnez. Laissez cuire jusqu'à évaporation du liquide. 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.