Bœuf aux oignons

Photos : DR

(1kg de viande (steak, noix...) coupé en morceaux de 3 ou 4 cm d'épaisseur, 1kg d'oignons, 3 cuil. à soupe d'huile, 1 cuil. à soupe de thym émietté, 2 cuil. à soupe de paprika, 4 pincées de piment en poudre, 1 cuil de quatre-épices, 5 feuilles de laurier, 2 cuil. à soupe de farine, 1 cuil. à soupe de cassonade, sel, poivre, 2 cuil. à soupe de vinaigre.

Épluchez les oignons et passez-les au robot muni de la grosse râpe.
Mélangez la farine avec le quatre-épices et la moitié du paprika.
Mélangez, salez et poivrez. Roulez la viande dedans.
Versez 2 cuillerées à soupe d'huile dans un autocuiseur. Étalez le tiers des oignons, salez, poivrez et sucrez. Posez dessus la moitié de la viande, poudrez-la avec la moitié du reste du paprika, pimentez légèrement, parsemez d'un peu de thym. Salez et poivrez.
Recouvrez avec le second tiers des oignons, salez, poivrez et sucrez. Déposez le reste de la viande, assaisonnez comme la première couche et recouvrez avec le reste des oignons. Salez, poivrez et sucrez. Arrosez avec le reste de l'huile. Posez les feuilles de laurier côte à côte.
Ajoutez le vinaigre. Fermez l'autocuiseur. Dès le chuintement de la soupape, réduisez le feu et laissez cuire 1h30. Servez aussitôt avec du riz blanc.

Poulet aux olives façon marocaine

3 cuisses de poulet désossées, 2 oignons moyens tranchés, 100g d'olives vertes, 2 cuillères à café de cumin, 1 cuillère à soupe de paprika doux, 1 cuillère à café de paprika piquant, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillère à café de curcuma, 5 gousses d'ail, hachées, 2 tomates coupées en dés, 1/4 tasse de jus de citron frais pressé, 1/2 cuillère à café de poivre, 1 tasse de bouillon de poulet, 1 tasse de coriandre fraîche hachée, 1 cuillère à café de sel

Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Assaisonner le poulet de sel, paprika, curcuma, poivre et cumin.
Disposer le poulet dans la poêle et faire dorer 10 minutes de chaque côté. Retirer de la poêle et mettre de côté.
Dans la même poêle, faire revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres et translucides.
Ajouter les tomates et cuire pendant 5 minutes. Ajouter le poulet, les olives et le bouillon de poulet dans la poêle. Porter à ébullition, baissez le feu et laisser mijoter pendant 45 minutes.
Ajouter le jus de citron et une demi-tasse de coriandre fraîche hachée.
Laisser mijoter pendant 30 minutes. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
Avant de servir, garnir de coriandre fraîche hachée.

Aubergines à la chermoula

4 aubergines, 1 bol de coriandre et de persil ciselés, 1 c. à c. de cumin, 1 c. à c. de paprika, 5 gousses d'ail hachées finement, huile d'olive, le jus d'un citron, piment fort (facultatif)

Éplucher les aubergines en laissant le pédoncule, ensuite découper en 4. Cuire à la vapeur. Une fois cuites, laisser refroidir.
A côté préparez votre marinade: Dans un saladier, mettre le jus de citron, l'ail, le persil, la coriandre, le cumin, le paprika, le sel et l'huile d'olive. Mélangez bien le tout.
Mettez délicatement les aubergines dans la marinade et disposer dans une boîte en plastique hermétique, ajoutez par dessus le reste de la marinade (la chermoula) et couvrir le tout avec de l'huile d'olive, il faut que les aubergines soient bien couvertes. Fermez la boîte et consommez après 3 ou 4 jours en salade ou en accompagnement .

Salade d'artichauts marinés

8 cœurs d'artichauts, 2 gousses d'ail hachées, 4 c. à soupe de persil, 2 c. à soupe de persil et de coriandre hachés, 3 c. à soupe de jus de citron, 3 c. à soupe d'huile d'olive, sel et poivre

Faire cuire les cœurs d'artichauts à la vapeur pendant 15 mn, puis les couper en quatre.
Préparer la marinade en mélangeant tous les ingrédients
Dans un bol, déposer les morceaux d'artichauts chauds et les arroser de marinade.
Laisser reposer 15 mn avant de servir la salade.

Salade composée au riz

300 g de riz à grains longs, 10 c.à.s. de mayonnaise, 100 g de fromage râpé, 1 boîte de maïs en conserve, une boite de thon en conserve, 1 petit bol de petits pois pochés, 1 petit bol de carottes découpées en dés et pochées, 1 petit bol de pommes de terre découpées en dés et pochées, 1 petit bol de haricots verts pochés

Garniture :
1 concombre découpé en fines rondelles, 2 c. à. s. de maïs en conserve,1 carotte râpée, quelques olives noires, la peau d'une tomate, quelques feuilles de persil

Faire cuire le riz dans l'eau salée. Égoutter et réserver quelques minutes avant de disposer le riz dans un récipient. Ajouter 3 c. à. s. de mayonnaise, le fromage râpé, la moitié du maïs et le thon.
Mélanger le tout.
Disposer les légumes pochés dans un autre récipient, ajouter le reste de maïs et 2 c .à. s. de mayonnaise puis mélanger le tout.
Verser le mélange de riz dans un moule rectangulaire et bien le tasser à l'aide du dos d'une cuillère.
Recouvrir avec le mélange de légumes et tasser à nouveau. Garder au réfrigérateur environ 30 minutes.
Renverser la salade dans un plat de

présentation. Mettre la mayonnaise dans une poche à douille et en garnir la salade. Disposer la carotte râpée et les grains de maïs sur les 2 extrémités de la salade puis les garnir d'olives noires. Enrouler la peau d'une tomate en forme de fleur et la mettre au centre de la salade avec quelques feuilles de persil. Entourer le riz de rondelles de concombre puis assaisonner le tout d'une sauce vinaigrette. Servir aussitôt.

Boulettes aux pistaches

300 g de pistaches, 120 d'amandes, 500g de sucre glace, 250 g de sucre cristallisé, 1/4 de litre d'eau, eau de rose

Broyer les amandes, en faire une pâte en additionnant le sucre glace et en malaxant avec un peu d'eau de rose.
Former des boulettes(ou autres formes) de la grosseur d'une noix.
Faire un sirop avec le sucre cristallisé et un quart de litre d'eau.
Tremper les boulettes de pâte d'amande dans le sirop, puis les enrober de pistaches entières décortiquées.
On peut les faire uniquement avec des pistaches, c'est plus fin en goût. Piquer le dessus avec une pistache entière, des pignons ou des fruits secs.