

Chorba frik au poulpe



Photos : DR

200 g de poulpe, 1 petit bol de frik, 1/2 oignon découpé en dés, 1 piment fort, 3 gousses d'ail écrasées, 2 tomates râpées, 1 c.à.s. de concentré de tomates, 1 c.à.c. de piment fort, 2 c.à.s. d'huile, un peu de curcuma, du sel, 1 litre d'eau, 1 c.à.s. de menthe séchée

Bien rincer le poulpe, l'ébouillanter dans de l'eau salée, l'égoutter et le découper en petits morceaux.
Le faire saisir dans une marmite avec l'huile, et l'oignon.
Ajouter les tomates râpées, le concentré de tomates, le piment fort, le poivre, le sel, le curcuma, l'ail et le piment fort.

Remuer, mouiller avec de l'eau et couvrir.
Laisser cuire pendant 20 mn.
Ajouter le frik, après l'avoir rincé et essoré.
Laisser sur le feu jusqu'à cuisson.
Ajouter l'eau si besoin.
Servir la chorba saupoudrée de menthe séchée (écrasée entre les mains).

Tajine de boulettes de merlan

La sauce tomate :

1 kg de tomates pelées, épépinées et taillées en dés, 2 gousses d'ail pelées, 1/2 cuillerée à café de sel fin, 10 cl d'huile de tournesol, 1 c. à c. de paprika, 1/2 cuillerée à café de sucre semoule, 2 pincées de piment de Cayenne, 4 poivrons verts, 1/2 cuil. de safran

Les boulettes de merlan :

1,5 kg de filets de merlan surgelé, 50 g de chapelure, 3 cuillerées à soupe de persil plat haché, 3 cuillerées à soupe de coriandre fraîche hachée, 1 petit oignon râpé, 1 cuillerée à café de sel fin, 1/2 cuillerée à café de poivre du moulin, 1/2 cuil. de safran, 2 cuillerées à café de mélange d'épices (cumin, ras el hanout..), 3 cuillerées à soupe d'huile de tournesol, 5 cuillerées à soupe d'eau

Préparez d'abord la sauce. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) à feu moyen, faites cuire à découvert pendant 10 minutes les tomates avec les gousses d'ail, le sel et le sucre (celui-ci diminue l'acidité des tomates et accentue leur couleur).

Mélangez de temps en temps et laissez cuire jusqu'à ce que les tomates soient bien tendres et qu'il ne reste presque plus d'eau.

Écrasez les gousses d'ail dans la sauce dès qu'elles sont cuites. Retirez du feu et réservez les tomates dans la casserole.

Pendant ce temps, faites griller les poivrons jusqu'à ce que leur peau noircisse. Retirez-les du four, enveloppez-les d'un sac en plastique et laissez-les tiédir avant de les peler soigneusement et de retirer les graines.

Taillez-les en lanières, puis coupez-les en deux si elles sont trop longues.

Ajoutez à la sauce tomate les lanières de poivron, l'huile, le safran, le paprika, le piment de Cayenne et remettez sur feu doux pendant 10 minutes en mélangeant de temps en temps. Retirez du feu et réservez.

Hachez les filets de merlan dans le bol d'un robot après décongélation. Mettez ce hachis dans un saladier et ajoutez tous les autres ingrédients des boulettes. Mélangez avec les mains, très soigneusement.

Dans une grande casserole, versez l'eau, ajoutez le safran et portez à ébullition. Baissez le feu.

Façonnez des boulettes de 3,5 cm de diamètre et pochez-les 10 minutes dans le bouillon au safran. Retirez-les avec une écumoire à mesure qu'elles sont cuites et déposez-les avec précaution dans la sauce. Si celle-ci a trop épaissi, vous pouvez ajouter un peu de bouillon de cuisson des boulettes.

Remuez doucement les boulettes dans la sauce pour bien les napper, et faites-les cuire 10 minutes. Versez le tout dans un tajine, couvrez et servez chaud avec des salades.



Pastilla saumon-épinards

8 feuilles de brick, un paquet de saumon en fines tranches, 3 bottes d'épinards, 1 bouquet de coriandre, 20 cl de crème épaisse, 100 g d'amandes effilées, 100 g de beurre salé, peu de sel, poivre noir du moulin, 1 cuil. à café de piment en poudre



Lavez et équeutez les épinards. Faites fondre 30 g de beurre dans une sauteuse antiadhésive, lorsqu'il mousse ajouter les épinards. Cuisez-les ainsi à feu vif 10 mn, assaisonner de piment, saler et poivrer puis essorez-les pour éliminer le plus de jus possible. Lavez, séchez, effeuillez la coriandre.

Faites fondre le reste de beurre. Badigeonnez 4 feuilles de brick de beurre fondu et disposez-les dans un moule à manqué.

Tapissez le fond d'un moule (diamètre de 22cm) d'épinards, poivrez, parsemez de feuilles de coriandre puis posez la moitié du saumon en fines tranches. Couvrez de crème fraîche épaisse, puis posez à nouveau des épinards et de la coriandre. Couvrez de saumon, puis de crème, poivrez, puis terminez par des épinards et de la coriandre. Préchauffez le four th. 6. Badigeonnez les 4 feuilles de brick restantes de beurre fondu, puis posez-les sur les épinards en les repliant à l'intérieur du moule. Versez le reste de beurre, parsemez d'amandes effilées et enfournez. Sortez la pastilla du four lorsqu'elle est bien dorée et servez-la aussitôt, nature ou accompagnée d'une sauce à la crème et au citron.

Crevettes à la sauce tomate épicée

300g de crevettes non cuites, décortiquées, 4 gousses d'ail hachées, 1/2 c. à café de piment rouge, ou au goût, 1/2 c à



café de cumin, 1/2 c. à café de curry, 3/4 c. à café sel de table, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra-vierge, 4 tomates epluchées, grossièrement écrasées, 1/2 tasse de persil frais haché

Faire chauffer 1 cuillère à café d'huile de dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajouter les crevettes, 1 cuillère à café d'ail et 1/4 c. à c. de sel et faire revenir jusqu'à ce que les crevettes soient bien cuites, environ 2 à 3 minutes. Les retirer et les mettre de côté

Faire chauffer 1 cuillère à café d'huile de plus dans la même poêle à feu doux.

Ajouter l'ail restant et le piment rouge, le cumin et cuire environ 30 secondes.

Ajouter les tomates et 1/2 c. à c. de sel dans la poêle et porter à ébullition à feu moyen-doux, en grattant les sucs.

Laisser mijoter jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement, en remuant de temps en temps, environ 10 minutes.

Remettre les crevettes et les jus dans la poêle faire chauffer. Incorporer le persil. Retirer du feu et ajouter le reste d'huile d'olive.

Calamars en sauce

1kg de calamars en rondelles surgelé ou frais, 4 tomates pelées, épépinées et concassées, 50 g de beurre, 2 verres d'eau, 2 gousses d'ail écrasées, 1 cuillère à café de paprika, 1/2 cuillère à café de cumin, 1/4 de cuillère à café de harissa, 1 bouquet de persil haché, sel et poivre

Dans une poêle porter à ébullition l'eau, le beurre, les tomates et l'ail. Saler, puis ajouter les calamars et les épices. Cuire sur feu doux pendant 20 min, avant d'incorporer le persil.

Faire réduire la sauce et servir bien



Beignets de poisson

1/2 kg de petits merlans, 1/2 kg de calamars, 1/2 kg de crevettes, 1 bol de farine
Pâte à frire :
125 g de farine, 1 pincée de sel et de poivre, 1 et 1/2 c. à c. de Maïzena, 1 c. à.s. de levure boulangère, 1 grand verre d'eau tiède

Dans un récipient, mélanger la farine, le sel, le poivre, la Maïzena, la levure boulangère et l'eau tiède. Pétrir continuellement pour obtenir une pâte moelleuse.

Laver les merlans, les vider et leur enlever les ouïes et les nageoires. Les enrober de farine puis les tremper dans la pâte. Faire frire 2 à 3 minutes dans un bain d'huile chaud jusqu'à l'obtention d'une coloration dorée puis égoutter sur du papier.

Nettoyer les calamars, les découper en rondelles et les saler. Réserver la tête et les tentacules pour d'autres préparations (paella...). Les enrober de farine et les tremper dans la pâte.

Faire frire dans un bain d'huile chaud pendant 3 minutes. Disposer sur du papier absorbant.

Décortiquer les crevettes et préserver la queue. Saler et enrober de farine puis tremper dans la pâte. Faire frire pendant 2 minutes et égoutter sur du papier absorbant.

