

TABOULE AUX FENOUIL ET NOIX

Préparation : 25 min

cuisson : 15 min

4 personnes :

- 250 g de boulgour
- 1 bulbe de fenouil
- 50 g de noisettes hachées grillées
- 1 bouquet de ciboules hachées
- 4 petits oeufs
- 25 g de tomates séchées à l`huile, émincées
- 3 cuillères à soupe de persil frais haché
- 2 cuillères à soupe de menthe fraîche hachée
- 70 g d`olives noires
- 4 cuillères à soupe d`huile d`olive
- 2 cuillères à soupe d`huile aillée
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 4 pains pitas, chauds
- Du sel
- Du poivre noir du moulin

1. Mettez le boulgour dans une jatte, arrosez d`eau bouillante et laissez tremper environ 15 min.
2. Égouttez le boulgour dans une passoire en métal et posez la passoire sur une casserole d`eau bouillante.
3. Couvrez avec un couvercle et faites cuire 10 min à la vapeur. Éparpillez les grains à la fourchette et étalez sur un plateau en métal.
4. Laissez refroidir. Faites cuire les oeufs durs 8 min.
5. Refroidissez sous l`eau froide, écalez et coupez en quartiers ou faites des tranches sans les détacher complètement.
6. Émincez finement le fenouil. Faites bouillir à l`eau salée 6 min, égouttez et refroidissez sous l`eau courante.
7. Incorporez les oeufs, fenouil, Ciboules, tomates

- séchées, persil, menthe et olives au boulgour.
8. Arrosez d'huile d'olive, d'huile alliée et de jus de citron. Salez et poivrez.
-

RISOTO AUX COQUILLES DE ST JACQUES

Préparation : 15 min

cuisson : 30 min

4 personnes :

- 300 g de riz à risotto
- 100 grammes de beurre
- 80 cl de bouillon de poule (2 cubes de bouillons + l'eau)
 - 2 oignons
- 10 cl de vin blanc de cuisine
 - 16 coquilles Saint
 - Jacques
 - parmesan à volonté
 - Du sel
 - Du poivre

1. Hachez les 2 oignons.
2. Faites fondre les tablettes de bouillon de poule et réservez.
3. Faites revenir les noix de Saint-Jacques dans une poêle avec une belle noisette de beurre, les saisir pas plus de 5 minutes afin de ne pas les dessécher puis les réserver.

4. Dans un fait-tout faites chauffer le beurre et y faire blondir les oignons a feu vif puis y ajouter le riz. Baissez votre feu au minimum, quand le riz est translucide y ajouter le vin blanc, une fois le vin absorbé, ajoutez une louche de bouillon de poule couvrir le riz et laissez le absorber le liquide.
 5. Rajoutez une louche et ainsi de suite jusqu'à épuisement du bouillon, votre riz ne doit pas être desséché mais bien crémeux. Salez et poivrez.
 6. Ajoutez vos noix de Saint-Jacques et les laisser se réchauffer doucement 1 ou 2 minutes.
 7. Servez le plat bien brûlant, chaque convive ajoute le parmesan selon son goût.
-

SALADE DE COUSCOUS

Préparation : 15min

cuisson : 10 min

6 personnes:

- 1 tasse (250 ml) couscous, cuit
 - 1 échalote, hachée
 - 1 branche céleri, haché
 - 1 c.à thé (5 ml) poudre d'ail
- 2 c.à soupe (30 ml) menthe séchée
 - 1 concombre, en morceaux
 - 1 tomate, en morceaux
- 3/4 tasse (190 ml) persil frais
 - Vinaigrette :
- 1/4 tasse (65 ml) huile d'olive
- 1/4 tasse (65 ml) jus de citron
 - Sel
 - Poivre, au goût

1. Faites cuire le couscous et laissez refroidir.
 2. Coupez les légumes en morceaux.
 3. Préparez la vinaigrette et mélangez aux légumes délicatement.
 4. Ajoutez au couscous et remuez lentement.
 5. Réfrigérez au minimum 1 heure.
-

CROUSTILLANTS DE CREVETTES

Préparation : 10 min

cuisson : 10 min

10 personnes :

- 3 portions de fromage
- 250 g de crevettes cuites et décortiquées
 - 6 feuilles de brick
 - 1 œuf
- 4 cuillères à soupe de farine
 - Du citron
- Du persil pour décorer
- De l'huile de friture

1. Coupez les feuilles de brick sous forme de bandelettes.
2. Découpez le fromage en bâtonnets, en prenant en considération le nombre de crevettes.
3. Assemblez chaque crevette avec un bâtonnet de fromage, les mettre dans la farine, les tremper dans l'œuf (battu en neige), puis les mettre dans les bandelettes de brick. Frire les croustillants dans 4 cuillères d'huile chaude pendant une minute de chaque côté. Présentez avec du citron et du persil.

SALADE DE LEGUMES GRILLES

Préparation : 10 min

cuisson : 40 min

6 personnes:

- 4 poivrons verts
- 4 grosses tomates mûres à point
- 2 gousses d'ail en chemise
- 1/2 cuillère à café de cumin en poudre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- Du sel

1. Allumez le four à 180 ° (th. 6). Rincez les poivrons et les tomates et posez-les sur la plaque du four.
2. Laissez cuire 35 à 40 mn, en retournant plusieurs fois les légumes, jusqu'à ce que leur peau soit fripée.
3. Ajoutez les gousses d'ail 15 mn avant la fin de la cuisson. Retirez les légumes du four dès qu'ils sont cuits, et laissez-les refroidir.
4. Pelez les gousses d'ail et mettez leur pulpe dans un saladier.
5. Ecrasez-la à la fourchette en y incorporant l'huile et le jus de citron.
6. Ajoutez le sel et le cumin. Pelez les poivrons et les tomates, coupez-les en deux et ne réservez que leur pulpe.
7. Hachez-la au couteau, plus ou moins finement selon votre goût, et ajoutez-la dans le saladier.
8. Mélangez et réservez au réfrigérateur 2 h au moins avant de servir.

POMME DE TERRE A LA MORUE

Préparation : 30 min

cuisson : 25 min

4 personnes :

- 600 g de morue dessalée,
- 600 g de pommes de terre
- 5 tomates mondées coupées en petits
-
- Cubes
- Huile d'olive
- Persil
- Une poignée d'olives noires dénoyautées et coupées en morceaux

1. Épluchez les pommes de terre, coupez en tranches fines et les précuire 7 mn Egouttez.
 2. Dans un plat allant au four, mettre un peu d'huile d'olive la valeur de 2 cuillères à soupe, Mettre les pommes de terre, Salez peu, Poivrez , Parsemez la morue crue effilochée, recouvrir de tomates, olives, persil, poivre et un filet d'huile.
 3. Remettre une autre couche de pommes de terre, quelques dés de tomates, persil sel, poivre.
 4. Préchauffer le four à 180°, mettre le plat au four pendant 20 à 25 minutes.
 5. Remettre un filet d'une très bonne huile d'olive avant de servir.
-

CRACROS 2

Préparation: 1h

cuisson : 30 min

6 personnes :

- 12 bananes plantans bien mûres
 - 250 g de farine de riz
 - 50 g de farine de blé
 - 10 g de sel
- 2 litres d'huile de palme (ou à défaut huile d'arachide)
 - Pour la sauce :
 - 3 tomates bien mûres
 - 1 gros oignon
 - 2 gousses d'ail
 - 1 cuillères à café de poudre de crevette
 - Sel
 - Poivre
 - 1 piment
 - 1 cuillères à café de concentré de tomate

1. Ecrasez les bananes à la fourchette puis au mixeur pour obtenir une pâte bien lisse.
2. Ajoutez les deux farines, mélangez bien, salez à votre convenance et laissez reposer 1/2 heure. – Pendant ce temps préparez la sauce (voir plus bas) – Faites chauffer l'huile. Lorsqu'elle est chaude mais pas trop, façonnez des boulettes (à la main ou avec une cuillère à soupe) avec la pâte de bananes et faites-les cuire dans l'huile 8 à 10 mn jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Egoutte Égouttez les cracros sur du papier absorbant.
3. LA SAUCE : Mixez les tomates, le piment, l'oignon et l'ail découpez et réduisez-les en purée. Salez, poivrez, ajoutez la poudre de crevettes et la tomate concentré puis faites cuire à feu doux dans une casserole jusqu'à évaporation totale de l'eau. Ajoutez un peu d'huile et poursuivez la cuisson quelques minutes. Servez les

cracros chaud et accompagnez de la sauce et de poisson frit.

LES CONSEILS DE NINA: Pour une pâte de cracro plus savoureuse, vous pouvez y rajouter au choix du piment, de la poudre de crevette, de l'oignon ou les trois à la fois.

BRIOUAT AU RIZ AU LAIT

Préparation : 1h 30 min

cuisson : 45 min

4 personnes :

- 500g de feuilles à pastilla (ou feuilles à brick)
 - 1 œuf
 - De l'huile pour friture
- Du sucre glacé pour la garniture Pour la farce
 - 1 bol de riz
 - 2 bols de lait
 - 3c.à.s de sucre semoule
 - 20g de beurre

1. Cuire le riz dans une casserole à l'eau bouillante salée, une demi cuisson.
2. Égouttez Mettre le riz dans un plat allant au four, ajoutez le lait, le sucre et le beurre. Cuire au four à 180° C pendant une heure.
3. Laissez refroidir. Coupez avec une paire de ciseaux les feuilles à pastilla en forme des rectangles de dimension de 10cm sur 30cm. Placez un rectangle sur la table de travail. Mettre une cuillerée à soupe de farce à l'extrémité de ce rectangle. Pliez et repliez pour former un triangle.
4. Collez le bout avec l'œuf battu, en veillant à bien enfermer le triangle.

5. Répétez cette opération jusqu'à l'épuisement de la farce ou les feuilles à pastilla. Faire frire ces triangles jusqu'à qu'ils soient bien dorés.
 6. Saupoudrez de sucre glacé. Servir aussitôt.
-

FEUILLETÉS A LA VIANDE

Préparation : 1h

cuisson : 45 min

4 personnes :

- 250g de viande hachée
- 1 oignon haché
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 4 fonds d'artichauts en conserve
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 80g de fromage rouge râpé
- 1 jaune d'œuf
- Du sel, poivre

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir l'oignon haché jusqu'à ce qu'il soit translucide, ajoutez la viande hachée et le persil haché, laisser cuire environ 10 minutes en remuant régulièrement avec une cuillère en bois, saler et poivrer, ajouter le fonds d'artichauts hachés et laisser cuire 1 minute,
2. Egouttez la préparation dans une passoire. Mettre la préparation de viande hachée dans un saladier, ajoutez la chapelure et le fromage râpé, bien mélanger.
3. Étalez finement la pâte sur un plan de travail fariné et découpez-la en rectangle de longueur de la baisse et 20cm de large.
4. Mettre la farce transformée en bâtonnets sur l'une

d'extrémité de rectangle et roulez la pâte sur elle-même en serrant bien avec la main.

5. Coupez le roulé en tranches de 7cm de large, disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.
6. Badigeonnez-les de jaune d'oeuf avec un pinceau de cuisine.
7. Faites cuire au four moyen jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Servir aussitôt.

BOULETTE D'AGNEAU AUX FRUITS SECS

Préparation : 1 h 15 min

cuisson : 20 min

4 personnes

- 200 g hachis d'agneau
- 50 g d'oignon rouge
- 60 g de mie de pain
 - 1 dl de lait
 - 2 œufs
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 1 cuillère à café de marjolaine hachée
 - 1 pincée de ras
 - el hanout
 - 1 pincée de piment doux
- 2 cuillères à soupe de pignons
- 1 cuillère à soupe de citron confit haché
 - 2 carottes
 - 200 g de côtes de blettes
 - 20 olives vertes épicées
 - 60 g de dattes dénoyautées

- 4 figues sèches
- 60 g de raisins secs
- 2 morceaux de citron confit
- 1 dl de bouillon de légumes
- 1 dl d'huile d'olive

1. Préparez les boulettes Émiettez le pain et laissez-le tremper dans le lait.
2. Pelez l'oignon et ciselez-le. Mettez les viandes dans une grande terrine.
3. Ajoutez les œufs, les oignons, les herbes, les épices, les pignons, le citron et le pain, en l'égouttant et en le pressant entre vos mains.
4. Mélangez bien le tout et formez des boulettes. Pelez les carottes et coupez-les en rondelles de 1 cm.
5. Épluchez les côtes de blettes et coupez-les en morceaux de 1 cm.
6. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et faites-y colorer gentiment les boulettes sur toutes leurs faces.
7. Égouttez-les et éliminez l'huile. Remplacez-la par le bouillon, puis ajoutez les carottes et les blettes.
8. Remettez les boulettes et laissez mijoter 10 minutes. Ajoutez ensuite les olives, les dattes, les figues et les raisins. Mélangez 2 minutes puis servez. Le jus doit être parfumé mais léger, un peu comme le bouillon d'un couscous.
9. Servez ces boulettes chaudes, avec 150 g de quinoa cuit à la vapeur avec des pistils de safran.