

# CREVETTES PANÉES AU GINGEMBRE ET SA PURÉE DE PLANTAIN

Préparation: 30 mn

Cuisson: 30 mn

2 personnes:

6 grosses crevettes  
1 banane plantain mûre  
1 bain d'huile de friture  
10 cl d'huile de palme  
sel, poivre noir  
1 pointe de couteau d'ail écrasé.  
un peu de farine et Chapelure  
un peu de gingembre en poudre  
1 piment rouge  
1 œuf

1. Enlevez et conservez les têtes des crevettes, décortiquez-les en laissant la queue pour décorer, ouvrez-les au couteau le long de la nervure pour les aplatir, lavez-les, salez et poivrez puis ajoutez une pointe d'ails écrasés.
2. Mélangez la farine et la chapelure dans une assiette.
3. Mettez le gingembre en poudre dans une assiette.
4. Battez un œuf entier dans un bol puis salez légèrement.
5. Mettez de l'huile de friture à chauffer dans une casserole.
6. Roulez les queues de crevettes dans le mélange farine/chapelure en appuyant bien puis, trempez-les dans l'œuf battu et pour finir dans le gingembre.
7. Mettez à frire les queues et les têtes de crevettes dans

l`huile chaude pendant 2 à 4 minutes en fonction de la température de l`huile, jusqu`à ce que la panure des crevettes soit bien dorée.

8. Réservez les crevettes sur un papier absorbant avant de dresser l`assiette.

9. Pour la purée de plantain : Épluchez et mettez à cuire la banane plantain à la vapeur pendant 15 minutes. Coupez le piment en quatre dans le sens de la longueur.

10. Hachez-le finement en prenant soin de retirer les pépins.

11. Chauffez un peu d`huile rouge , ajoutez les morceaux de banane, le piment frais, le sel puis travaillez le tout à la fourchette pendant 10 minutes à feu doux pour obtenir une purée.

---

# **CROQUETTE DE MORUE ET BANANE PLANTAIN**

6 personne(s)

**préparation : 1h 30 min**

**cuisson : 5 min**

**marinade : 1h**

## **Liste des Ingrédients**

- 450 gr de morue séchée
- 2 bananes plantain

- 1 oignon rouge
- 1 branche de céleri
- 2 gousses d'ail
- 20 g de concentré de tomate
- 1 cuillère à café de piment en poudre
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre chapelure
- De l'huile d'arachide

## Préparation

1. La veille, faites tremper la morue séchée dans un grand volume d'eau.
2. Le lendemain, rincez plusieurs fois la morue sous l'eau en la frottant afin de bien la dessaler, puis mettez-la dans une casserole avec le piment en poudre et portez à ébullition.
3. Laissez cuire 20 min. Égouttez la morue et laissez refroidir. Pendant ce temps, épluchez les bananes plantain et coupez les en morceaux.
4. Faites les cuire 30 min dans une casserole d'eau bouillante.
5. Égouttez la morue et les bananes cuites puis laissez-les refroidir.
6. Laissez cuire 20 min.
7. Égouttez la morue et laissez refroidir.
8. Mixez ensemble l'oignon rouge, la branche de céleri, les gousses d'ail, le concentré de tomate, le cumin et la coriandre en poudre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
9. La morue refroidie, enlevez lui la peau et les arêtes.
10. Écrasez grossièrement à la fourchette les bananes cuites et ajoutez-y la morue.
11. Mélangez puis incorporez-y la préparation aux épices. Réservez au frais pendant 1 heure.
12. Avec vos mains, formez des croquettes et roulez-les généreusement dans la chapelure.
13. Faites chauffer 1 cm d'huile dans une grande sauteuse et

plongez-y vos croquettes (si vous avez une friteuse c'est encore mieux !).

14. Pour finir retournez vos croquettes dès qu'elle commencent à dorer, égouttez-les à l'aide d'un écumoire et déposez-les sur une feuille de papier absorbant.

---

## CROQUETTES DE MORUE

**6 personne(s)**

**préparation : 1h 30 min**

**cuisson : 5 min**

**Ingrédients:**

- 450 gr de morue séchée
- 2 bananes plantain
- 1 oignon rouge
- 1 branche de céleri
- 2 gousse d'ail
- 20 g de concentré de tomate
- 1 cuillère à café de piment en poudre
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre chapelure
- De l'huile d'arachide

### **Préparation:**

1. La veille, faites tremper la morue séchée dans un grand volume d'eau.
2. Le lendemain, rincez plusieurs fois la morue sous l'eau en la frottant afin de bien la dessaler, puis mettez-la dans une casserole avec le piment en poudre et portez à ébullition.
3. Laissez cuire 20 min. Égouttez la morue et laissez refroidir. Pendant ce temps, épluchez les bananes

plantain et coupez les en morceaux.

4. Faites les cuire 30 min dans une casserole d'eau bouillante.
5. Égouttez la morue et les bananes cuites puis laissez-les refroidir.
6. Laissez cuire 20 min.
7. Égouttez la morue et laissez refroidir.
8. Mixez ensemble l'oignon rouge, la branche de céleri, les gousses d'ail, le concentré de tomate, le cumin et la coriandre en poudre jusqu'à obtenir un mélange homogène. La morue refroidie, enlevez lui la peau et les arêtes.
9. Écrasez grossièrement à la fourchette les bananes cuites et ajoutez-y la morue.
10. Mélangez puis incorporez-y la préparation aux épices. Réservez au frais pendant 1 heure.
11. Avec vos mains, formez des croquettes et roulez-les généreusement dans la chapelure.
12. Faites chauffer 1 cm d'huile dans une grande sauteuse et plongez-y vos croquettes (si vous avez une friteuse c'est encore mieux !).
13. Pour finir retournez vos croquettes dès qu'elle commencent à dorer, égouttez-les à l'aide d'un écumoire et déposez-les sur une feuille de papier absorbant.

---

# CUISSE DE POULET A LA MAROCAINE

**Préparation: 10 minutes**

**Cuisson: 20 minutes**

**4 personnes:**

4 cuisses de poulet

2 patates douces

4 pommes de terre

2 gousses d'ails

3 oignons

3 citrons

4 cuillères à soupe d'olive

huile d'olive

$\frac{1}{2}$  cuillère à café de cumin

$\frac{1}{2}$  cuillère à café de curcuma

1 cuillère à soupe de sucre

sel et poivre.

1. Pelez et lavez les patates douces et les pomme de terre puis les découper en rondelles assez épaisses.

Faites cuire les patates douces et les pommes de terre au cuit vapeur pendant 5 min.

2. Lavez deux citrons et les couper en quartier, enlevez les pépins. Pressez le citron restant.

3. Pelez et coupez les oignons en lamelles. Dans une poêle, faites revenir les oignons avec un peu d'huile puis ajoutez le poulet et le faire dorer. Versez les oignons et les cuisses de poulet dorées dans une cocotte et saupoudrez d'épices (cumin et curcuma). Salez et poivrez.

4. Laissez mijoter 5 min puis ajoutez le jus du citron, un verre d'eau, les quartiers de citron, les olives et l'ail.

Laissez mijoter 10 min.

5. Ajoutez les patates douces, les pommes de terre et le sucre et laissez confire de nouveau 10 min ou plus selon la cuisson

des pommes de terre.

Servez bien chaud.

---

## **DORADE A LA SAUCE D'OSEILLE**

**Préparation: 25 mn**

**Cuisson: 25 mn**

**4 personnes:**

Une grande dorade  
100 g d'oseille  
Une tomate  
Un piment  
Un oignon  
2 gousses d'ail  
1 feuille de laurier  
1 pincée de muscade  
3 cs d'huile  
2 cs de concentré de tomate  
sel, poivre

1. Coupez le poisson en morceaux puis faites frire dans de l'huile. Mettez la friture dans une casserole.
2. Émincez l'oignon, pelez la tomate et coupez en dés, écrasez l'ail.
3. Faites revenir le tout dans une poêle avec un peu d'huile d'arachide
4. Ajoutez le concentré de tomate et laissez cuire 2 min à feu

doux

5. Ajoutez 1/2 verre d'eau et mélangez.
6. Versez la sauce obtenue sur le poisson.
7. Ajoutez le piment, le laurier, le sel, un verre d'eau et l'oseille.
8. Portez à ébullition et laissez mijoter 20 min à feu doux.

**Suggestion d'accompagnement:**

Banane plantain mûre bouillie, manioc, riz

---

# ÉMINCÉS DE BŒUF AUX OIGNONS ET POIVRONS

**Préparation: 15 mn**

**Cuisson: 35 mn**

- 500 g de steak de boeuf
- 3 oignons
- 2 poivrons (rouge et jaune)
- 2 brins de ciboulette
- 2 cuillères à soupe de liant pour sauce (type Sauceline de Maizena)
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive



# Préparation:

.Émincez finement le boeuf.

.Déposez-le dans une boîte hermétique avec le vinaigre et la sauce soja, mélangez et laissez reposer 20 minutes à température ambiante.

.Émincez les oignons et découpez les poivrons en lamelles.

.Égouttez la viande (réservez la marinade) et faites-la revenir à feu vif dans un wok avec 1 cuillère à soupe d'huile. Réservez.

.Mettez 1 cuillère à soupe d'huile dans le wok et ajoutez les légumes.

.Faites revenir 10 minutes à feu doux en mélangeant régulièrement.

.Ajoutez ensuite la viande, la marinade réservée, 15 cl d'eau et la sauceline.

.Portez à ébullition et laissez mijoter 2 minutes à feu doux.

.Ajoutez la viande, et laissez réchauffer 5 minutes.

.Parsemez de ciboulette émincée et servez bien chaud avec du riz ou des légumes.

---

## 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.
-

# FRICASSE DE PINTADE A LA ROUMAINE

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 30 minutes

4 personnes:

1 pintade

4 tomates moyennes

1 gros poivron rouge

2 gousses d'ail

1 oignon moyen

1 poignée de basilic frais

1 verre de vin blanc sec

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

50 g de beurre

sel, poivre

1. Coupez la pintade en 8 morceaux. Hachez finement l'ail pour le mettre dans le vin blanc et laissez macérer durant 15 min.

2. En attendant, épépinez et coupez en lanières le poivron, puis épépinez et coupez en quartiers les tomates.

Dans une poêle, faites chauffer l'huile et dès qu'elle frissonne, jetez-y le poivron et remuez de temps en temps jusqu'à ce que cela devienne transparent.

3. Une fois le temps de marinade écoulé, dans une sauteuse, mettez le beurre à fondre et dès qu'il grésille, disposez les morceaux de pintade (gardez le jus de la marinade) et faites

les dorer en les retournant bien de tous les côtés.

Salez et poivrez, baissez le feu pour une cuisson total de 30 min.

4. Retirez la pintade et conservez-la au chaud, par exemple dans une assiette posée sur une casserole d'eau bouillante.

#### **Préparation de la sauce :**

Hachez l'oignon et mettez-le à dorer dans la casserole (ou faitout) de cuisson de la pintade.

Mouillez avec le vin aillé de la marinade.

Ajoutez les tomates concassées et écrasez-les avec la cuillère en bois, tout en mélangeant, de façon à obtenir une sauce. Ajoutez les morceaux de pintade, laissez mijoter 20 min. Ajoutez le poivron.

Laissez encore cuire pendant 5 min, en faisant sauter la casserole.

Coupez le basilic en petits morceaux dont vous saupoudrez la préparation.

Mélangez en secouant et retirez la sauteuse du feu.

Servez dans un plat chaud entouré de pommes de terre sautées

---

## **GALETTE TUNISIENNE**

**Préparation : 1 h 40**

**cuisson : 20 min**

**4 personnes :**

- 200 g de semoule fine
- 100 g de farine
- 1 sachet de levure de boulanger
- 1,5 cuillère à café de sel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 20 cl d'eau tiède. Pour la farce:

- 1/2 oignon
- 1/2 poivron
- Du persil
- 1 boîte de thon au naturel
- De l'huile d'olive
- Du sel, poivre, paprika, curcuma
- Du fromage râpé (facultatif)

1. Pour ceux qui utilisent la machine à pain, il suffit juste de verser les ingrédients dans l'ordre indiqué plus haut et de mettre en route le programme pâte.
2. Sinon vous pouvez verser les ingrédients dans un récipient et pétrir 10 bonnes minutes et laisser lever 1 heure et demi dans un endroit sec.
3. Faites revenir l'oignon, le persil hachés et le poivron émincé dans de l'huile d'olive.
4. Ajoutez 2 tomates pelées, épépinées et coupées en morceaux, le sel, le poivre et une pincée de chaque épice.
5. Ajoutez un peu d'eau et laissez mijoter jusqu'à absorption complète de la sauce. Divisez votre pâte en 4 , étalez chaque pâton en cercle (sans repétrir) et disposez un peu de farce, de thon et de fromage râpé sur la moitié du disque que vous refermerez en soudant bien les bords. Mettre à cuire sur un tajine ou une bonne poêle en fonte.

---

## **GRATIN D'AGNEAU ET POMMES DE**

# TERRE

**Préparation : 10 min**

**Cuisson : 20 min**

---

## 4 personnes :

- 400 g de viande de sauté d'agneau
- 1 sachet de 500 g de pommes de terre en lamelles précuites
- 2 bâtonnets de Bouillon KUB OR MAGGI
- 2 cuillerées à soupe d'huile
- 1 noix de beurre
- 1 oignon
- 250 ml d'eau
- 1 pincée de poivre

## Préparation :

- Préchauffez votre four Th 8 (240 °C)
- Pelez et émincez l'oignon.
- Découpez l'agneau en petits morceaux et faites-le dorer dans une poêle contenant l'huile bien chaude.
- Egouttez.
- Diluez le Kub Or dans l'eau.
- Beurrez le plat à l'aide du pinceau.
- Déposez une couche d'oignon dans le fond du plat, les morceaux d'agneau puis les pommes de terre. Poivrez.
- Recouvrez le tout avec le Kub Or, mettez dans votre four et laissez cuire 15 minutes environ.
- Servez dès la sortie du four.