

# KEBHAB A L'EGYPTIENNE

6 personne(s)

préparation : 20 min

cuisson : 20 min

## Liste des Ingrédients

- Une épaule de jeune mouton de 1,300 kg environ
  - De l'huile
  - Du sel fin
  - Du poivre

## Préparation

1. Découpez l'épaule de mouton en morceaux aussi semblables que possible, de 2 cm sur 2 cm et autant d'épaisseur.
2. Versez un peu d'huile dans une assiette, passez-y la paume de vos mains, et enduisez tous les morceaux de viande avec une légère couche d'huile, en les passant et les frottant dans vos mains
3. puis garnissez les broches avec les morceaux ainsi préparés.
4. Salez et poivrez légèrement les brochettes sur toutes leurs faces. Une vingtaine de minutes avant de servir le repas,
5. mettez les brochettes soit sur un barbecues, soit au grill de la cuisinière électrique ou au gaz, et faites griller pendant 15 à 20 minutes, en retournant les brochettes sur toutes leurs faces.

## Les conseils de nina:

Insérez des oignons ou des légumes, ajoutez des herbes pour apporter des saveurs différentes.

---

# KEDJENOU DE POULET

**Préparation: 10 minutes**

**Cuisson : 40 minutes**

**4 personnes:**

1 poulet entier , découpé en morceaux  
aubergine, épluchée et coupée en petit morceaux  
2 tomates fraîches, coupées en dés  
2 oignons, hachés  
4 gousses d` ail, hachées  
2 feuilles de laurier  
1 cuillère à café de thym  
1 cuillère à soupe de gingembre râpé  
1 bouillon cube  
1 piments africains frais  
100 ml d`huile (arachide ou végétale)  
sel, poivre

1. Dans la cocotte minute, faite chauffer l`huile et faire revenir les morceaux de poulet. Ajouter l`oignon, le thym, les feuilles de laurier et gingembre râpé, faire revenir quelques minutes. Ajoutez ensuite l`aubergine, les tomates, l`ail haché et le piment.

2. Salez, poivrez et ajouter le bouillon cube, mélanger le tout et fermer la cocotte. N`ajouter pas d`eau, réduire le feu à très doux.

Puis laisser mijoter pendant 30 minutes, secouer la cocotte très fort toute les 5 ou 10 minutes pour éviter que la sauce ne brûle ou colle au fond de la marmite. Ne pas ouvrir la cocotte avant les 30 minutes.

3. Servir avec du riz

---

## LA SAUCE GOMBO

### **Ingrédients :**

400 g de gombos ou plus

400 g de bœuf, coupés en cubes

Du poisson fumé (facultatif )

Des morceaux d' escargots (facultatif)

Des morceaux de crabe( facultatif)

Des gambas ou de grosses crevettes fraîche (facultatif)

3 oignons

2 ou trois tomates

2 cubes de bouillon

1 piments frais (facultatif)

sel

1 litre d'eau

Poudre de crevettes et poudre de poisson

### **Préparation :**

1. Laver les gombos, émincez les très finement. Dans une casserole sur feu moyen faites revenir le gombo avec 1/3 de verre d'eau ajouter de la potasse 1 petit bout ou 1 pincée de bicarbonate de soude ( pour donner le côté gluant) battre avec

une cuillère en bois pendant 5 mn environ. Réservez.

2. Dans une marmite, mettre le bœuf, et les escargots (préalablement rincés) et un peu d'eau 1/2 verre environ, ajouter 1 oignon découpé en dés et 1 tomate écrasée à la main 1 cube bouillon, puis faire revenir pendant 10 minutes.

3. Ensuite ajouter 1 oignon, les tomates, le piment, couvrir d'eau. Laisser bouillir 30 mn.

4. Retirer et écraser les tomates, l'oignon, le piment dans un blender.

5. Ajoutez le mélange à la sauce avec le gombo mis en réserve.

**Remarque** : Si la sauce est trop épaisse à ce stade rajouter juste 1 peu d'eau, si au contraire elle est trop liquide pas assez de gombo ajouter une cuillère à soupe de gombo sec ou 1 peu plus selon votre convenance.

6. laissez cuire pendant 20 minutes.

7. Rajoutez les crabes, les crevettes ou gambas, la poudre de poisson et de crevettes une cuillère à soupe par de chaque, le cube bouillon vérifiez l'assaisonnement et salé si nécessaire. Découpez le 3ème oignon en dés. Laissez mijoter le tout 20 à 30 mn à feu doux.

4. Servez avec du riz, du placali, du kabato ou du foutou.

**LES CONSEILS DE NINA:** Pour connaître la cuisson d'une sauce, le gras doit apparaître au dessus.

---

# LE POULET A LA BRAISE

1 h

Marinade 2h ou la veille

6 personnes:

1 poulet

1 oignon

quelques feuilles de persil frais

5 gousses d'ail

1 cc de moutarde de dijon

1 bouillon de cube jumbo ou maggi

1/2 piment ou paprika ou gingembre( facultatif)

sel, poivre

1. Coupez le poulet en morceau
2. Dans un robot, mettre l'oignon, l'ail, le persil le cube bouillon le piment si frais écraser le tout.
3. badigeonnez le poulet avec le mélange et ajouter le poivre le piment si poudre le sel( vérifier l'assaisonnement avant).
4. Faire mariner le poulet dans ce mélange pendant 2 heures ou le faire la veille
5. braiser le poulet sur un barbecue (feu pas trop vif) 40 mn environ; ou au four sur le grill en mettant de l'eau en dessous retourner le poulet de temps en temps.
6. Servez avec du riz, de la banane plantain frit (alloco) ou de l'attiéké

**LES CONSEILS DE NINA:** Vous pouvez ajouter du jus d'un petit citron et du lait de coco dans la préparation

---

# N'DOLE AUX CREVETTES

6 Personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 20 mn

## INGREDIENTS

2 kg de vernonia (feuilles de n'dolè)

1 kg de viande ou ou de poisson fumé

1/2 d'huile

300 g de pâte d'arachide

50 g de crevettes séchées

150 g d'oignons

20 g de sel gemme ou halite

3 gousses d'ail

1 piment rouge

Eau

Sel ou sel fin

1 tomate mûre

1 c. à c. de concentré de tomates

10 feuilles de basilic

1 cube de bouillon

## **Préparation :**

### **1- Cuisson de la viande**

Découper la viande en gros cubes.

Verser de l'eau dans un faitout. Saler. Ajouter la viande.

Laisser mijoter pendant 1 heure à feu doux, à couvert.

### **2- Cuisson des feuilles de N'dolé**

Dans une marmite, verser de l'eau.

Saler avec le sel gemme.

Déposer les feuilles de N'dolé et faire bouillir pendant 30 minutes à couvert. Remuer de temps en temps.

Retirer les feuilles et les laver sous l'eau. Répéter l'opération et égoutter.

Hacher très finement.

### **3- Préparation de la pâte d'arachide**

Décortiquer les arachides et les faire tremper pendant deux heures dans de l'eau.

Les écraser au moulin ou au pilon très finement. Vous pouvez les mixer.

### **4- Préparation des épices**

Eplucher et écraser l'ail.

Eplucher et émincer l'oignon.

Ecraser la tomate en purée.

Dans un bol, mélanger la purée de tomate, le concentré de

tomate, l'ail, l'oignon, le piment, le basilic.

Ajouter du sel fin et un cube de bouillon.

Dans une grande marmite, faire chauffer à feu fort de l'huile d'arachide. Y déposer le mélange et remuer quelques minutes.

Verser 1/2 litre d'eau. Laisser mijoter.

Verser à nouveau un demi-litre d'eau.

Ajouter les arachides écrasées.

## **5- Assemblage**

Ajouter la viande cuite et les crevettes non cuites. Faire chauffer à l'étouffée pendant 30 minutes.

Ajouter les feuilles de N'dolé écrasées et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Faire cuire à l'étouffée pendant 20 minutes en remuant régulièrement.

Ajouter le cube de bouillon.

Faire frire un oignon émincé et l'ajouter au dernier moment par-dessus.

---

# **NDOLE**

**Préparation : 2h 30 min**

**8 personnes:**

- 1 kg de Ndolé
- 600 g d'arachides blanches



- 1 kg de viande de bœuf dans le paleron
- 500 g de crevettes ou écrevisses fraîches
  - 20 g de gingembre
  - 3 gros oignons
  - 2 poireaux
  - 4 échalotes
  - 4 gousses d'ail
- 50 cl d'huile de tournesol / arachide
  - 1 bouquet garni
  - 3 bouillon cubes
- 1 pincée de kanwa ou de bicarbonate
  - Du sel
  - Du poivre

1. Faire cuire les feuilles pendant 30 minutes et juste au début de l'ébullition jeter la pincée de kanwa ou de bicarbonate (pour garder la couleur verte des feuilles).
2. Verser le ndolé dans une passoire.
3. Mettre le ndolé dans une petite bassine d'eau froide, le malaxer très fort, puis l'égoutter.
4. Recommencer l'opération jusqu'à disparition de l'amertume.
5. Former des petites boules en prenant soin de bien les essorer.
6. Couper la viande en morceaux. Les faire cuire dans une cocotte remplie d'eau. L'eau doit recouvrir la viande pendant toute la cuisson. Saler, poivrer et ajouter le bouquet garni.
7. Porter à ébullition et laisser cuire le tout pendant 20 minutes.
8. Réserver le bouillon et la viande. Faire cuire les arachides pendant 20 minutes environ. Celles-ci ne doivent plus être croquantes.
9. Laisser refroidir puis mixer. Réserver.
10. Éplucher le gingembre, l'ail, les échalotes et les oignons. Mixer le gingembre avec deux oignons, un poireau et l'ail. Réservez.

11. Hacher finement le 3ème oignon et le 2ème poireau et les jeter dans l`huile chaude. Laisser mijoter le tout pendant 5 minutes.
12. Ajouter la viande, les crevettes décortiquées, 1 litre de bouillon de viande et les arachides mixées. Porter le tout à ébullition pendant 45 minutes en remuant de temps en temps.
13. Émietter les petites boules de ndolé sur la préparation en remuant avec une spatule afin de la rendre homogène.
14. Ajouter les échalotes finement hachées, 50 cl de bouillon de viande, les 3 bouillons cubes. Laisser mijoter le tout à feu moyen pendant 15 minutes.

### LES CONSEILS DE NINA:

Servir avec des Bananes plantains frites, du riz ou encore des pommes de terre.

---

# PAIN SUCRÉ

## INGREDIENTS

- 500 g Farine
- 1/2 tasse de sucre
- 1 c-à-s de levure boulanger
- 2 c-à-s de lait en poudre
- 1 Tasse d'eau
- 50 g de beurre
- 2 de beurre

## Préparation :

- 1. Mélangez tous les ingrédients avec le mélangeur.
- 2. Couvrir et laisser reposer pendant une heure de temps

- 3. La pâte à doubler de volume
  - 4. La dégagez et découper là en patons
  - 5. Beurré un moule, disposez les patons
  - 6. Badigeonnez d'un mélange ( lait et oeuf). 6
  - 7. Enfournen pendant 30 minutes à 170 degrés
- 

## **PASTEL POISSON**

### **Ingrédients pour la pâte:**

- 250 g de farine de blé
- 125 g de beurre (à temps ambiante, texture pommade)
- 1 oeuf
- 5 cl d'eau
- 1 petite cuillère à café de sel

### **Ingrédients pour la farce:**

- 1 boîte de sardine à l'huile, ou 150 g de poisson tilapia émietté (pour un goût prononcé, ou 150 g de poisson capitaine pour un goût léger)
- 1 /2 piment
- 1 tour de poivre noir
- 1/2 cuillère à café d'ail râpé
- 1/2 cuillère à café de gingembre râpé
- 1/2 oignon coupé en petits dés
- 1/2 tomate coupée en petits dés
- 1 /2 bouillon ail et fines herbes
- Sel

### **Ingrédients pour la sauce d'accompagnement ( facultatif)**

- 2 grosses tomates coupées en dés
- 1 oignon coupé finement
- 1 gousse ail râpé,

- un peu de gingembre râpé,
- Thym
- 1 feuille de laurier,
- 1/2 bouillon ail et fines herbes
- Sel
- de l'huile d'arachide

## **Préparation :**

### **1- la pâte**

- Dans un bol, mettre la farine, le sel et le beurre et mélangez du bout des doigts, ajouter le sel faire un puits au centre et ajoutez l'œuf.
- Mélangez jusqu'à ce qu'il s'incorpore complètement, rajoutez juste un peu de farine pour les mains qui collent.
- Pour ceux qui ont des robots vous pouvez mettre tous les ingrédients et mettre la fonction approprié de votre robot.
- Farinez légèrement un plan de travail ou une grande planche à découper, pétrissez bien la pâte pour que le beurre adhère bien, formez ensuite une boule, couvrir de film étirable et la réserver au réfrigérateur.

### **2- la farce:**

- Dans un bol mélangez, la sardine où le poisson, le piment, le poivre, l'ail, le gingembre, le 1/2 bouillon, le sel .( Vérifiez l'assaisonnement avant de mettre le sel, le bouillon est déjà salé)
- Mettre à chauffer un peu d'huile, et faites revenir l'oignon et la tomate en dés,
- Dès que la tomate commence à cuire, rajoutez la préparation et laisser cuire à feu doux jusqu'à évaporation totale de l'eau.
- Réservez

### **3- la sauce d'accompagnement:( facultatif)**

- Dans une poêle anti adhérente, faites revenir l'oignon, l'ail et les épices. (Feu moyen)
- Ajouter la tomate, le 1/2 bouillon, le sel
- A l'aide d'une spatule, écrasez la tomate.
- Ajouter 3 cuillères à soupe d'eau, Laissez cuire jusqu'à évaporation totale de l'eau.

### **4- Confection des pastels:**

- Etaler la pâte avec un rouleau de pâtisserie, bien étendre la pâte.
- Avec un emporte pièce rond ou une petite tasse on découpe des ronds dans la pâte.
- Mettre la farce au centre de la pâte.
- Puis, on referme chaque pastel (il doit avoir la forme d'un demi cercle) avec une fourchette farinée on referme les pastels par pression sur le bord de la pastel. (Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
- Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'arachide et frire les pastels, dès qu'ils sont dorés, les mettre sur du papier absorbant.

### **LES CONSEILS DE NINA :**

- Pour éviter la gras, vous pouvez cuire les pastels au four à 200 degrés 20 à 30 minutes selon le four en mode ventilation, à mi-hauteur.
  - Pour une cuisson au four, battre un oeuf avec une cuillère à café d'eau et badigeonner le dessus de chaque pastel.
-

# PASTEL VIANDE

## Ingrédients pour la pâte:

- 250 g de farine de blé
- 125 g de beurre (à temps ambiante, texture pommade)
- 1 oeuf
- 5 cl d'eau
- 1 petite cuillère à café de sel

## Ingrédients pour la farce

200 g de viande hachée pur boeuf

Julienne de légumes

1/2 oignon

1 petite échalote

1 gousses d'ail

persil frais haché

1/2 cube ail et fines herbes

1/2 bouteille de sauce tomate basilic

Un peu d'herbes de Provence

Un peu de Basilic

Un tour de poivre en grains ( moulin)

Sel

1 petite feuille de laurier

1/2 piment écrasé ( facultatif)

**Préparation :**

## **1- la pâte**

- Dans un bol, mettre la farine, le sel et le beurre et mélangez du bout des doigts, ajouter le sel faire un puits au centre et ajoutez l'œuf.
- Mélangez jusqu'à ce qu'il s'incorpore complètement, rajoutez juste un peu de farine pour les mains qui collent.
- Pour ceux qui ont des robots vous pouvez mettre tous les ingrédients et mettre la fonction approprié de votre robot.
- Farinez légèrement un plan de travail ou une grande planche à découper, pétrissez bien la pâte pour que le beurre adhère bien, formez ensuite une boule, couvrir de film étirable et la réserver au réfrigérateur.

## **2- la farce:**

- La veille ou quelques heures avant votre préparation, hacher grossièrement dans un blender l'échalote découpé, le persil, l'ail, le bouillon, un tour de moulin à poivre, l'herbe de province avec un peu d'huile.
- Mélanger la pâte obtenue à la viande hachée couvrir et mettre au frais.
- Si vous n'avez pas de blender découper finement le persil, l'échalote l'ail et le mélanger à la viande avec les épices et mettre au frais.
- Dans une poêle anti-adhérente mettre un peu d'huile faites revenir l'oignon ajouter la viande hachée et mélanger jusqu'à ce que l'eau s'évapore.
- Ajouter ensuite les légumes à votre convenance et faites revenir jusqu'à évaporation de l'eau.
- Ajouter la sauce tomate, le laurier un peu de basilic un

peu de poivre moulu, le 1/2 bouillon, le piment(facultatif) le sel ( vérifier d'abord l'assaisonnement)

- Faire cuire à feu doux jusqu'à évaporation totale de l'eau.

### **3- Confection des pastels:**

- Etaler la pâte avec un rouleau de pâtisserie, bien étendre la pâte.
- Avec un emporte pièce rond ou une petite tasse on découpe des ronds dans la pâte.
- Mettre la farce au centre de la pâte.
- Puis, on referme chaque pastel (il doit avoir la forme d'un demi cercle) avec une fourchette farinée on referme les pastels par pression sur le bord de la pastel. (Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte).
- Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'arachide et frire les pastels.
- Dès qu'ils sont dorés, les mettre sur du papier absorbant.

**LES CONSEILS DE NINA** : pour éviter la gras, vous pouvez cuire les pastels au four 200 degrés 20 à 30 minutes selon le four en mode ventilation. Pour une cuisson au four, battre un oeuf avec une cuillère à café d'eau et badigeonner le dessus de chaque pastel.

++ Vous pouvez ajouter 1 cuillère à café de gruyère dans chaque pastel avant de fermer. ( Seulement pour la cuisson au four)

+++ vous pouvez ajouter des morceaux d'œuf cuit dans la farce avant de fermer.



---

# PASTELS DE THON

**Préparation: 15 mn**

**Cuisson: 30 mn**

**4 personnes:**

2 rouleaux de pâte feuilletée  
1 boîte de thon au naturel  
1 boîte de sardines à l'huile  
1 petite boîte de concentré de tomates (70 g)  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
1 cuillère à café de harissa (facultatif)  
1 de cube de bouillon de bœuf  
1 cuillère à soupe d'huile d'arachide  
sel, poivre du moulin

1. Egouttez le thon, versez l'huile des sardines dans une poêle puis émiettez les filets de sardines avec le thon.
2. Epluchez l'oignon et coupez-le en petits morceaux. Pelez l'ail et hachez-le.
3. Ajoutez l'huile dans la poêle et faites revenir sur feu moyen l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
4. Versez dessus le mélange de thon et de sardines, le concentré de tomates, 1 verre d'eau (12,50 cl), la harissa, le 1/4 de cube de bouillon, salez légèrement si besoin, poivrez et laissez mijoter jusqu'à complète évaporation du liquide.
5. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).
6. Découpez des disques de 8 cm de diamètre dans la pâte

feuilletée, garnissez chacun de 1 cs de préparation au poisson, repliez pour former un chausson et scellez en appuyant sur le pourtour avec les dents d'une fourchette.

7. Disposez les pastels sur une plaque recouverte de papier d'aluminium et enfournez-les pour 20 min environ, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.