

Légumes

Artichauts farcis

Alcachofas rellenas

Pour 8 personnes

8 artichauts

huile d'olive

60 g d'oignon émincé

250 g de viande de porc maigre hachée

100 g de jambon haché

60 g de chapelure

2 cuill. à soupe de persil haché

sel et poivre du moulin

sauce tomate épicée (voir page 59)

Coupez 2-3 cm au sommet des artichauts. Portez à ébullition une casserole d'eau salée, puis faites cuire les artichauts – ils doivent être tendres sans être trop cuits.

Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez l'oignon et la viande hachée et faites revenir le tout à feu moyen. Hors du feu, retirez l'excès de graisse. Ajoutez le chapelure et le persil, salez et poivrez, mélangez bien le tout.

Écartez les feuilles des artichauts pour ôter la bourre sans abîmer le cœur. Remplissez les artichauts de farce.

Préchauffez le four à 180 °C/therm. 4. Coupez la tige des artichauts de façon à ce qu'ils tiennent bien droit dans un plat allant au four. Arrosez-les d'un peu d'huile d'olive et faites cuire 20 minutes. Servez chaud, avec une sauce tomate épicée.



Aubergines farcies

Berenjenas rellenas

Pour 8 personnes

sauce tomate aux fines herbes

1 cuill. à soupe d'huile d'olive

2 gros oignons finement hachés

4 gousses d'ail finement hachées

**1 bonne cuill. à café de gingembre frais
finement haché**

**500 g de tomates fraîches
ou en conserve**

basilic haché

coriandre hachée

4 petites aubergines

env. 5 cl d'huile d'olive

1 gros oignon finement haché

6 gousses d'ail finement hachées

1 poivron rouge épépiné et haché

**1 bonne cuill. à soupe de farine
avec poudre levante**

125 de miettes de pain frais

2 blancs d'œufs battus

sel et poivre

**2 cuill. à soupe de parmesan
fraîchement râpé**

brins de basilic, pour garnir

Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu modéré, faites revenir l'oignon, l'ail et le gingembre. Ajoutez les tomates, faites cuire 10 minutes, réduisez en purée, assaisonnez de basilic et de coriandre. Mesurez 25 cl de sauce et réservez le reste.

Chauffez le four à 240 °C/therm. 9. Coupez les aubergines en deux dans la longueur ; incisez profondément la chair en veillant à ne pas trancher la peau des aubergines. Enduisez la chair de 2 cuillerées à soupe d'huile, puis déposez les aubergines sur une plaque à pâtisserie et faites cuire 8-10 minutes au four. Évidez en laissant une coque d'1 cm d'épaisseur. Réduisez en purée et réservez.

Chauffez 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une poêle à feu modéré, faites revenir l'oignon et l'ail pendant 3 minutes, puis ajoutez le céleri et le poivron ; prolongez la cuisson de 3 minutes, puis 5 minutes de plus avec la sauce tomate réservée et la purée d'aubergines. Hors du feu, incorporez la farine et les miettes de pain. Laissez refroidir 10 minutes, incorporez les blancs d'œufs. Salez et poivrez.

Garnissez les coques d'aubergine de préparation à la tomate et dressez-les dans un plat huilé allant au four. Recouvrez la moitié de chaque demi-aubergine de parmesan. Faites dorer au four (10-15 minutes), puis déposez des cuillerées de sauce réservée sur l'autre moitié. Garnissez de brins de basilic et servez aussitôt.

Aubergines au parmesan

Berenjenas con queso

Pour 8 personnes

2 aubergines moyennes

2 œufs

4 gousses d'ail émincées

50 cl d'eau

25 cl d'huile d'olive

farine

200 g de parmesan finement râpé

Coupez les aubergines en rondelles de 1 cm. Dans un saladier, mélangez les œufs, l'ail et l'eau.

Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu modéré. Roulez les rondelles d'aubergine dans la farine, plongez-les dans la préparation à l'œuf puis dans le parmesan, en veillant à bien enrober les deux faces. Faites dorer dans l'huile (environ 2 minutes de chaque côté), égouttez sur du papier absorbant et servez aussitôt.



Pommes de terre à la sauce épicée

Patatas bravas

Pour 8 personnes

5 cuill. à soupe d'huile d'olive

8 grosses pommes de terre, pelées et coupées en dés de 4 cm

1 gros oignon finement haché

3 gousses d'ail finement hachées

2 cuill. à soupe de persil finement haché

3 piments frais, épépinés et hachés, ou 1 cuill. à soupe de sauce pimentée

(voir page 58)

50 cl de tomates en conserve réduites en purée

12 cl de vin blanc sec

sel

chorizo haché (facultatif)



Préchauffez le four à 240 °C/therm. 9. Chauffez 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une poêle, à feu vif. Lorsque l'huile commence à fumer, faites dorer les pommes de terre. Versez le tout dans un plat à rôtir et achevez la cuisson des pommes de terre (15 min environ).

Dans l'intervalle, chauffez 1 cuillerée à soupe d'huile dans une poêle, à feu modéré, puis faites revenir l'ail et l'oignon pendant 3 minutes; poursuivez la cuisson de 10 à 12 minutes avec les autres ingrédients de la sauce. Égouttez les pommes de terre puis dressez-les dans un grand plat ou dans des plats individuels. Nappez de sauce, remuez et servez aussitôt.

Salade de pommes de terre

Ensaladilla

Pour 8 personnes

6 pommes de terre cuites à l'eau, pelées et coupées en dés

60 g de carottes cuites coupées en dés

60 g de petits pois cuits

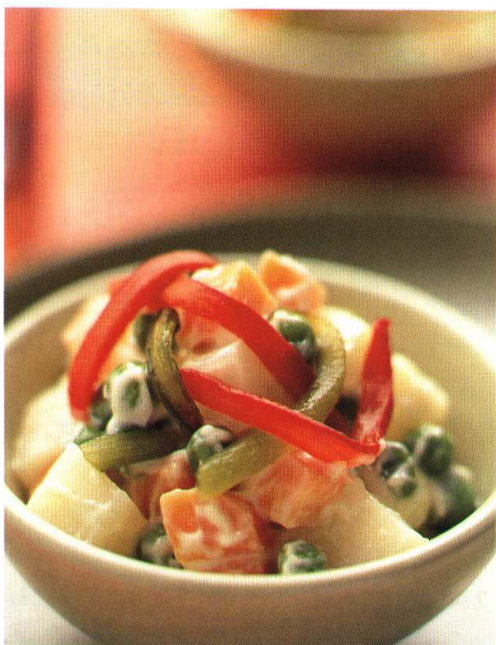
25 cl de mayonnaise à l'ail (voir page 59)

sel et poivre

1 poivron rouge et 1 poivron vert, grillés, pelés et vidés (voir page 12),

puis découpés en lamelles

brins de persil pour garnir



Dans un grand saladier, mélangez les pommes de terre, les carottes, les petits pois et la mayonnaise ; salez et poivrez. Pour une saveur optimale, laissez reposer une heure à température ambiante.

CONSEIL Cette salade de pommes de terre à la mayonnaise, servie dans tous les bars à tapas d'Espagne, est toujours l'un des premiers plats à y être présentés – en abondance tout d'abord, pour diminuer au fil de la journée et au gré de l'appétit des consommateurs.

Champignons farcis

Champiñones rellenos

Pour 8 personnes

env. 5 cl d'huile d'olive

1 bonne cuill. à soupe d'ail finement haché

32 champignons de Paris d'environ 5 cm de diamètre, équeutés

1 cuill. à soupe d'oignon finement haché

30 g de tocino ou de bacon haché

1 cuill. à soupe de persil finement haché

1 œuf légèrement battu

2 cuill. à soupe de miettes de pain frais

2 cuill. à soupe de parmesan fraîchement râpé



Chauffez l'huile d'olive dans une poêle assez grande pour contenir les champignons ; ajoutez l'ail, puis les champignons (chapeaux renversés) et faites dorer à feu doux (2 minutes environ). Retirez les champignons de la poêle. Faites revenir l'oignon et le tocino pendant 2-3 minutes dans la poêle. Enlevez l'excès de liquide. Ajoutez le persil, ôtez du feu et laissez refroidir. Mélangez l'œuf et les miettes de pain au tocino persillé, puis garnissez les chapeaux des champignons de cette farce avant de saupoudrer de parmesan. Passez au gril ou au four préchauffé à 230 °C/therm. 9. Servez dès que le fromage est bien doré.

Champignons à l'ail

Champiñones al ajillo

Pour 8 personnes

env. 5 cl d'huile d'olive

6 gousses d'ail finement hachées

500 g de champignons

2 cuill. à soupe de persil haché

1 cuill. à soupe de farine

25 cl d'eau

sel et poivre

le jus de ½ citron

Chauffez l'huile dans une poêle, à feu modéré, puis faites revenir l'ail 1 ou 2 minutes, en veillant à ne pas le faire brûler. Poursuivez la cuisson avec les champignons et le persil, jusqu'à ce que les champignons commencent à rendre leur jus.

Ajoutez la farine en remuant constamment jusqu'à obtention d'une pâte, puis incorporez progressivement l'eau, le sel, le poivre et le jus de citron. Faites mijoter 10 minutes, en ajoutant un peu d'eau si la sauce est trop épaisse. Servez chaud.

Champignons au bacon

Champiñones con tocino

Pour 6 personnes

1 cuill. à soupe d'huile d'olive

125 g de tocino ou de bacon

coupé en dés

2 gousses d'ail finement hachées

500 g de champignons de Paris

12 cl de vin blanc sec

sel

2 cuill. à café de poivre du moulin

1 cuill. à café de persil haché

Chauffez l'huile d'olive dans une poêle, à feu vif, puis faites revenir le tocino pendant 3 minutes. Ajoutez l'ail et les champignons (remuez bien), puis le vin, le sel, le poivre et le persil. Faites cuire à feu vif jusqu'à ce que la majeure partie du vin se soit évaporée (3-4 minutes). Servez très chaud.

Beignets de légumes

Verduras fritas

Pour 15–20 personnes

25 cl d'eau froide

125 g de farine de froment

60 g de Maïzena

1 pincée de sel

1 trait de jus de citron

1 jaune d'œuf

1 aubergine coupée en fines rondelles

**les fleurons de ½ chou-fleur, blanchis
de 3 à 4 minutes et égouttés**

**2 gros oignons coupés en rondelles,
anneaux détachés**

**2 courgettes coupées en fines lamelles
de 5 cm de long**

**1 poivron rouge ou 1 poivron vert coupé
en lamelles de 1 cm de large
et 5 cm de long**

farine assaisonnée pour enrober

huile de friture

quartiers de citron

mayonnaise à l'ail (voir page 59)

Dans une jatte, fouettez l'eau, la farine de froment et la Maïzena jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Un doigt plongé dans la pâte doit se couvrir d'une fine couche. Sans cesser de battre, ajoutez le sel, le jus de citron et le jaune d'œuf. Réfrigérez un quart d'heure environ. Dans une poêle creuse, faites chauffer 7-8 cm d'huile à 180 °C (utilisez un thermomètre à friture). Roulez les légumes dans la farine assaisonnée, secouez-les pour retirer l'excédent de farine puis plongez-les dans la pâte avant de les faire frire. Quand les beignets sont bien dorés, égouttez-les sur du papier absorbant et servez-les aussitôt accompagnés de quartiers de citron et de mayonnaise à l'ail.



CONSEIL Ce mets très apprécié est assez comparable à une spécialité japonaise, appelée tempura, dont on ignore souvent qu'elle est originaire de la péninsule Ibérique : elle a en effet été introduite au Japon il y a des siècles par les Portugais.

Poivrons farcis

Pimientos rellenos

Pour 6–8 personnes

6-8 petits poivrons rouges

2 cuill. à soupe d'huile d'olive
(un peu plus pour badigeonner)

50 g d'oignon haché

2 gousses d'ail finement hachées

100-150 g de tomates en conserve
finement hachées

2 piments rouges épépinés et hachés

12 moules cuites et coupées en dés

250 g de coques en conserve,
égouttées

1 cuill. à soupe de persil haché

sel et poivre

50 g de riz blanc cuit

Préchauffez le four à 200 °C/therm. 6. Badigeonnez les poivrons d'un peu d'huile d'olive et faites-les cuire 15 minutes sur la plaque du four. Incisez autour des tiges des poivrons, détachez-les et réservez. Épépinez les poivrons.

Chauffez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une poêle, à feu modéré, puis faites revenir l'ail et l'oignon ; lorsqu'ils sont translucides, poursuivez la cuisson

avec les tomates et les piments jusqu'à obtention d'une sauce homogène. Salez et poivrez, ajoutez les moules, les coques et le persil, puis, hors du feu, le riz.

Préchauffez le four à 190 °C/therm. 5. Garnissez les poivrons de préparation au riz, sans trop les remplir car le riz a besoin de place pour gonfler. Remplacez les tiges. Disposez les poivrons dans un plat, badigeonnez-les d'un peu d'huile d'olive, puis laissez-les 10-15 minutes au four. Servez chaud.

