

Chapitre 4

Apéritif

L'aspect festif et la convivialité sont fondamentaux dans l'alimentation méditerranéenne : quoi de mieux que l'Apéritif pour retrouver les êtres chers et se mettre déjà dans les conditions du plaisir et du partage ! ;-)



BOUCHÉES DE PORTOBELLOS AUX POIVRONS

(Pour 4 personnes) - Temps de préparation 15 ' - Attente au réfrigérateur 1h

Une recette aussi savoureuse que facile à réaliser, géniale pour égayer une chaleureuse réunion au moment de l'apéritif !

- 300 à 400 g de Portobellos de taille moyenne (*ou champignons de Paris, les choisir de préférence bombés en vue de les farcir*)
 - 1 Poivron Rouge de petite taille
 - 1 Poivron Vert de petite taille
 - 1 Poivron Jaune de petite taille
- Une vingtaine de branches de Ciboulette
 - Jus d'un Citron
- 3 ou 4 c. à s. d'Huile d'Olive Extra Vierge
- 1 petit Piment ou 1/2 c. à café de Piment moulu (*en option*)
 - 1 pincée de Sel de Mer



Dans un bol, déposer les dés de poivrons puis verser les 2/3 de la sauce et mélanger.

Remplir alors les chapeaux des portobellos à l'aide de ce mélange.

Couvrir et laisser reposer environ 1h au réfrigérateur afin que les chapeaux aient le temps de s'imprégner du goût de la farce.

Il ne reste plus qu'à sortir, verser le reste de sauce sur le dessus des champignons, servir et déguster !

C'est coloré et c'est bon ...

Brosser le dessus des portobellos ou les rincer délicatement à l'eau froide puis les tamponner avec du papier absorbant.

Enlever les queues que vous pouvez réserver pour une autre recette.

Rincer les poivrons à l'eau froide, ôter la queue ainsi que la partie centrale et les graines, puis les découper finement en dés aussi petits que possible.

Hacher le piment en morceaux très fin.

Presser le jus de citron.

Rincer les branches de ciboulette et les hacher en petits morceaux.

Verser l'huile d'olive dans une tasse avec le jus de citron, la ciboulette, le piment et le sel puis mélanger soigneusement.







BRUSCHETTAS TOMATE BASILIC MOZZA

Préparation 20' - Cuisson 10'

Une version bien Italienne de ces délicieuses tartines !

- Pain complet ou aux céréales
 - 2 gousses d'Ail
 - Huile d'Olive Extra Vierge
- Quelques Tomates Cerises
 - 6 ou 7 Tomates séchées
 - 1 Pulpeta de Mozzarella
 - 1 Piment doux en option
- 10 à 15 feuilles de Basilic frais
 - Sel, Poivre

Découper les tartines et les faire griller légèrement sur les 2 faces.

Sur chaque tartine, verser un trait d'Huile d'olive extra vierge.

Eplucher et découper une gousse d'ail en 2, puis à l'aide d'une des moitiés, frotter les tartines.

Mettre les tomates sèches à s'hydrater pendant quelques minutes dans de l'eau bien chaude (*si ce sont des tomates sèches conservées dans de l'huile, il n'y a pas à les hydrater*) puis les égoutter, les découper en petits dés et les mettre dans un bol.

Rincer puis découper les tomates cerises en tout petits morceaux et les ajouter.

Eplucher la 2ème gousse d'ail, ôter le germe, la hacher finement puis l'ajouter.

Rincer le piment doux (éventuel), l'évider puis le découper en petits dés. Ajouter.

Rincer les feuilles de basilic puis les empiler les unes sur les autres, les enrouler et les découper (= chiffonade). Les ajouter.



Verser 2 c.à s. d'huile d'olive vierge extra, une pincée de sel marin (ou fleur de sel) et de poivre, puis remuer tous ces ingrédients afin de bien les mélanger.

Disposer les tartines de pain déjà grillées sur une plaque, y déposer de petites rondelles de mozzarella sur le dessus (*l'égouttage préalable de la mozzarella n'est pas aussi essentiel que pour la pizza: ça dépend de votre goût*).

Passer 1 à 2 minutes sous le grill du four afin que la mozza commence à fondre (*surveiller attentivement que ça ne brûle pas*) puis retirer les tartines.

Disposer la garniture par dessus, ajouter éventuellement une feuille de basilic au final et déguster ... bon voyage en Méditerranée ! ;-)





BRUSCHETTAS DE TOMATES CERISES, PESTO ET OIGNON ROUGE

(Pour 4 à 6 personnes) - Préparation 20'

Le plein de joyeuses couleurs et de saveurs pour l'apéritif !

-
- 1 Pain complet ou à l'ancienne (de préférence en forme de baguette)
 - une dizaine de Tomates Cerises
 - 1/2 Oignon rouge
 - 100 g de Pois chiches en boîte (*ou de haricots "loubia"*)
 - 1 trait d'Huile d'Olive Extra Vierge
 - 1 trait de jus de Citron
 - Sel de Mer
 - quelques feuilles de Basilic

Pour le Pesto :

- quelques branches de Persil plat
- 1 gousse d'Ail
- jus de 1/2 ou 1 Citron
- 1/2 c. à café de Sel de Mer (*moyen ou gros*)
- 2 ou 3 c. à s. d'Huile d'Olive Extra Vierge



Découper les tranches de pain (*en les découpant de manière "oblique" vous obtenez des surfaces de bruschetta un peu plus grandes*) et les faire griller des deux côtés.

Eplucher l'ail et l'écraser (*après avoir ôté le germe*).

Rincer soigneusement le persil à l'eau froide, écarter la partie la plus épaisse des tiges puis hacher finement les feuilles au couteau.

Les déposer dans un bol dans lequel on ajoute l'ail écrasé, le jus de citron, le sel et l'huile d'olive. Remuer à la fourchette pour bien homogénéiser le mélange: votre pesto est alors prêt.

Rincer les tomates cerises et les couper en 2.

Eplucher l'oignon rouge puis le découper en fines lamelles (*une moitié d'oignon doit suffire en principe*).

Rincer les pois chiches (*ou haricots*) à l'eau froide puis les déposer dans un petit saladier avec les tomates et les lamelles d'oignon rouge.

Assaisonner le contenu du saladier avec 1 trait d'huile d'olive, 1 trait de jus de citron et un peu de sel puis mélanger.

Rincer les feuilles de basilic à l'eau froide.

C'est alors le moment de monter les bruschettas : recouvrir chaque tranche de pain grillé de 1 à 2 c. à café de pesto, dresser un peu de mélange tomate/oignon/pois chiches par dessus, ajouter une feuille de basilic et ... il ne reste plus qu'à déguster !





BRUSCHETTAS FRAISE MENTHE PIMENT

Préparation 15'

Des fraises dans une préparation salée et piquante, ça peut surprendre mais c'est exquis !

- Pain complet ou aux céréales
- Huile d'Olive Vierge Extra
- quelques Fraises
- quelques feuilles de Menthe fraîche (ou de basilic à défaut)
- 1 c.à s. de Vinaigre Balsamique
- 1/2 Piment fort finement découpé (*si vous souhaitez que ce ne soit pas trop piquant, ôtez les petites graines à l'intérieur -attention à ne pas vous toucher les yeux avec les doigts et si ça arrive, rincez vous vite à l'eau fraîche*) ou 1/2 c. à café de Piment moulu
- Sel marin ou Fleur de Sel

Découper les tartines.

Faire griller le pain légèrement sur les 2 faces.

Sur chaque tartine, verser un trait d'huile d'olive extra vierge.

Rincer les fraises, enlever les feuilles puis les découper en petits morceaux et les mettre dans un bol.

Verser la c. à soupe de vinaigre balsamique ainsi que 1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge, ajouter une pincée de sel ou fleur de sel, puis mélanger soigneusement l'ensemble.



Laver puis découper les feuilles de menthe fraîche ou de basilic, verser dans le bol et mélanger (*si vous avez la possibilité d'attendre une dizaine de minutes, les saveurs de ce petit mélange pourront s'exhaler davantage*).

Disposer les fraises ainsi condimentées sur les tartines, servir et déguster ...





BRUSCHETTAS AVOCAT ROMARIN

Préparation 20'

Des tartines au goût subtilement relevé par la réduction balsamique !

- Pain complet ou aux céréales
- 1 gousse d'Ail
- Huile d'Olive Vierge Extra
- 1 Avocat (la variété Hass convient bien)
- 1/2 Citron
- 4 c.à soupe de Vinaigre Balsamique
- Fleur de Sel
- quelques feuilles de Romarin

Presser la moitié d'un citron.

Dans une petite casserole, faire chauffer le vinaigre balsamique, ajouter le jus de citron et une pincée de sel.

Une fois à ébullition, baisser le feu, remuer à la cuillère en bois et laisser réduire de 5 à 7 minutes (le temps nécessaire pour que le liquide commence à prendre une consistance sirupeuse) puis retirer du feu et laisser refroidir.

Découper les tartines.

Faire griller le pain légèrement sur les 2 faces.

Sur chaque tartine, verser un trait d'Huile d'olive vierge extra.

Eplucher puis découper une gousse d'ail en 2, puis à l'aide d'une des moitiés, frotter les tartines.

Avec un couteau, pratiquer une incision dans le sens de la longueur sur tout le pourtour de l'avocat.

Séparer alors les deux moitiés et enlever le noyau. A l'aide d'une cuillère à soupe, en passant bien au ras de la peau, ôter la chair de chacune des moitiés en essayant de ne pas la briser.

Découper alors de fines lamelles d'avocat dans le sens de la longueur.

Disposer les lamelles d'avocat sur chaque tartine en les faisant se chevaucher.

Badigeonner un peu de la réduction balsamique sur le dessus avec une petite cuillère (ou un pinceau).

Saupoudrer de quelques feuilles de romarin frais et quelques graines de fleur de sel puis servir ... Yum, un délice !



Bruschettas Avocat Romarin



BRUSCHETTAS TOMATE CHAMPIGNON ROQUETTE

Préparation 15'

Des tartines bien saines et «ensoleillées» !

- Pain complet ou aux céréales
- 1 gousse d'Ail
- 1 petite Tomate pour frotter le pain
- Huile d'Olive Vierge Extra
- quelques feuilles de salade de Roquette
- quelques Champignons de Paris ou Portobellos
- quelques Tomates Cerises
- un peu d'Origan



Découper les tartines (*vous pouvez le faire de manière oblique afin de disposer d'une plus grande surface pour le dépôt ultérieur des ingrédients*).

Faire griller le pain légèrement sur les 2 faces.

Sur chaque tartine, verser un trait d'Huile d'olive extra vierge.

Eplucher puis découper une gousse d'ail en 2, puis à l'aide d'une des moitiés, frotter les tartines.

Rincer puis couper une tomate en 2 et avec l'une des moitiés, frotter les tartines (*un peu comme le "pan tomate catalan"!*).

Rincer puis sécher les feuilles de roquette.

Brosser ou rincer puis découper les champignons en fines tranches.

Rincer les tomates cerises puis les découper en rondelles

Sur chaque tartine, disposer la roquette, une ou plusieurs rondelles de champignons puis de tomates cerises.

Saupoudrer d'un peu d'origan et ajouter une touche d'huile d'olive sur le dessus... le soleil chez vous ! ;-)





CAVIAR D'AUBERGINE (BABA GANOUSH)

Préparation 15' - Cuisson 45'

L'aubergine a de nombreuses vertus : peu calorique en elle-même, elle a un fort pouvoir antioxydant et contient de nombreux minéraux (*c'est une bonne source de cuivre et de manganèse*): cette recette traditionnelle du Liban la met merveilleusement en valeur !

- 3 Aubergines (*compter en général 1 aubergine par personne parce qu'elles contiennent beaucoup d'eau qu'elles perdent à la cuisson*)
 - 1 ou 2 gousses d'Ail
 - Huile d'Olive Extra Vierge
 - jus d'1 Citron
- en option: 1 c.à s. de Tahini (*purée de sésame*)
 - Sel et Poivre

Rincer les aubergines puis ôter les extrémités.

Les découper en deux dans le sens de la longueur.

Réaliser des incisions à la pointe du couteau (*sans transpercer la peau*), cela afin de faciliter la cuisson.



Les disposer sur une plaque, saler et poivrer puis verser un trait d'huile d'olive sur chacune. Eplucher puis découper l'ail en rondelles. Disposer les rondelles sur le dessus des aubergines (elles seront retirées après cuisson).

Préchauffer le four à 180°C puis enfourner.



Au bout de 45' de cuisson environ, retirer du four.



Séparer la chair de la peau des aubergines avec une cuillère, mettre cette chair sur une planche en vue de la hacher au couteau (*je préfère cela au fait de la passer au mixeur, ce qui rend sa consistance trop "uniforme"*).



Préparation du Baba Ganoush:

A cette purée d'aubergine, ajouter le jus d'un citron, 3 c.à s. d'huile d'olive et éventuellement si vous aimez, 1 c.à s. de tahini.

Mélanger et goûter. Si besoin est, ajouter un peu sel marin (uniquement si c'est nécessaire car vous savez que le sel n'est pas l'ami de votre tension).

Il ne reste plus qu'à déguster en accompagnement ou sur des toasts!



FALAFELS

(Pour 4 à 6 personnes) – Trempage préalable des Pois Chiches 12 h minimum -
Préparation 15' – Cuisson 1h10' (elle peut être évitée si vous utilisez des pois
chiches en boîte) – Passage au froid 20' - Friture 20'

Encore une succulente entrée traditionnelle de la cuisine Libanaise
(mézzé) que vous pouvez éventuellement servir avec un bon
houmous !

- 300 g de Pois Chiches secs (*ou 450 à 500 g de pois chiches déjà
cuits en boîte*)
- 4 c. à s. de Farine Intégrale (*jusqu'à 2 à prévoir éventuellement en
supplément, voir plus bas*)
 - 1 c. à s. de Boulghour fin (*en option, voir plus bas*)
- 2 ou 3 gousses d'Ail hachées (*retirer le germe au préalable*)
 - le jus d'1 Citron
 - 1 pincée de Piment en poudre
 - 1 pincée de Cumin
- 1,5 c. à s. de graines de lin à piler au mortier (*ou de farine de lin*)
- Une bonne quantité de branches de Coriandre fraîche et/ou de
Persil frais selon votre préférence
 - Huile d'Olive Extra Vierge
 - Sel marin
- 2 c. à s. de graines de Sésame (*en option*)





Au moins 12 h à l'avance (ou la veille), laisser tremper les pois chiches dans une casserole d'eau froide que vous recouvrez d'un couvercle.

Avant utilisation, égoutter les pois chiches et éliminer l'eau de trempage. Les mettre dans une casserole d'eau froide sur le feu puis une fois à ébullition, laisser 5'.

Réduire alors le feu et laisser cuire à feu doux pendant environ 1h et retirer du feu.

Egoutter et laisser refroidir 15'.

Toute cette phase précédente peut être évitée si vous utilisez des pois chiches en boîte, déjà cuits (dans ce cas, utilisez 450 g à 500 g de pois chiches en boîte pour les proportions de cette recette).

Passer les pois chiches au mixeur. Comme il y a peu de liquide le mixeur peine un peu. Il faut régulièrement arrêter, ramener à la cuillère ce qui se trouve sur les bords vers le centre du mixeur, puis reprendre.

Je vous conseille de résister à la tentation d'ajouter de l'eau, ce qui pourrait provoquer que les falafels se défassent au moment de la friture (il m'arrive cependant parfois d'ajouter jusqu'à 8 à 10 cl d'eau si le mixeur peine vraiment trop, et dans ce cas, vers la fin du passage au mixeur, j'ajoute la c.à s. de boulghour fin pour absorber un peu cette humidité excédentaire !).

Lorsque les pois chiches commencent à être réduits en purée, écraser les graines de lin au mortier puis les ajouter dans le mixeur (ou la farine de lin selon le cas) : c'est un bon élément de cohésion des falafels (qui permet d'éviter d'utiliser des oeufs).



Ajouter également les 4 c. à s. de farine, l'ail, le jus de citron, le piment moulu et le cumin, la coriandre et/ou le persil (que vous aurez préalablement lavés et coupés finement au couteau), une bonne pincée de sel marin et éventuellement le boulghour fin.

Mixer puis transvaser la pâte dans un bol. Former une boule compacte avec les mains.

Avant de diviser la pâte pour former les falafels et passer à la friture, je vous suggère de laisser la pâte 20 à 30' au congélateur, cela aidera grandement à ce que les falafels aient une bonne tenue au



moment de frire.

Le moment venu, faire chauffer de l'huile dans une friteuse (environ 2,5 à 3 cm de hauteur), puis quand l'huile est suffisamment chaude, prélever la quantité de pâte correspondant à la taille que vous voulez donner à vos falafels, la rouler à la main pour en faire une boule et la plonger (1 seule boule) dans l'huile.

Si le « falafel test » ne se défait pas, c'est parfait, vous pouvez poursuivre la friture avec les autres boules de pâte.

Si le « falafel test » se désagrège dans la friture, reprenez votre pâte en y ajoutant de 1 à 2 c. à s. de farine intégrale supplémentaire (en plus des 4 ci-dessus), malaxer à la main jusqu'à intégration et répartition homogène de la farine rajoutée. Remettre la pâte quelques instants au froid si nécessaire, puis vous pouvez enfin cuire les falafels qui devraient maintenant « bien se tenir » ! ;-)

Retourner les falafels en cours de friture afin qu'ils soient dorés sur l'intégralité de leur surface puis les retirer, les égoutter et les déposer sur une assiette recouverte de papier absorbant.

Avant de plonger les boules de falafels dans la friture, vous pouvez les rouler dans une petite assiette dans laquelle vous aurez déposé des graines de sésame ...

Une fois cuits et égouttés, il ne vous reste plus qu'à servir avec des feuilles de salade, du houmous ou toute autre sauce à votre convenance (une sauce au yaourt par exemple), puis c'est le moment de vous régaler !





HOUMOUS TRADITIONNEL

Pour 4 personnes – Temps de préparation 10'

Cette délicieuse crème de pois chiches d'origine Libanaise devrait se retrouver plus souvent sur nos tables car outre la facilité pour la préparer, elle est très riche en protéines et autres bons nutriments !

-
- 200 g de Pois Chiches en boîte, nets de jus
 - 1 Citron bio
 - 2 c. à soupe d'Huile d'Olive Extra Vierge
 - 1 gousse d'Ail
 - 1 c. à soupe d'Eau
 - 1 c. à café de Cumin en poudre
 - 1 pincée de Sel
 - 1 pincée de Paprika
 - En option: 2 c. à soupe de Tahini (purée de Sésame)



Rincer puis égoutter les pois chiches et les mettre dans le bol du mixeur.

Eplucher la gousse d'ail, la fendre en deux (*ôter le germe au milieu*) puis la mettre également dans le bol.

Rincer le citron, le couper en deux moitiés, une dont on met le jus dans la préparation, l'autre que l'on découpe en tout petits triangles que l'on ajoutera au moment de servir.

Rajouter tous les autres ingrédients et épices dans le bol (*y compris, éventuellement, le tahini en option*), mixer quelques secondes jusqu'à obtenir une crème homogène, puis ... il ne reste plus qu'à se régaler !

Vous pouvez déguster le Houmous sur du pain grillé ou avec du pain arabe, avec quelques amandes brisées ou de multiples manières...



Remarque: *il est bien sûr possible d'utiliser des pois chiches secs pour cette recette. Dans ce cas, il convient de les laisser tremper une nuit puis d'éliminer l'eau de trempage et les cuire 60' à 70' à l'eau bouillante avant de les incorporer à la préparation.*





HOUMMOUS DE PETITS POIS ET AMANDES

(Pour le volume de 2 tasses à thé environ) – Préparation 15' – Cuisson 20'

Une version originale de cette entrée traditionnelle de la cuisine Libanaise (mézzé) qui apporte saveurs, couleurs et bonnes protéines sur la table !

- 300 g de Petits Pois écosés
- 1 gousse d'Ail
- 1 Citron (à presser)
- 3 à 4 c. à s. d'Huile d'Olive Extra Vierge
- 1,5 c. à s. d'Amande en poudre *(ou 1 poignée d'amandes entières que vous découpez au couteau)*
- 2 c. à s. de Tahini *(crème de sésame)*
- 20 à 25 feuilles de Menthe fraîche *(ou à défaut quelques branches de Persil)*
- Sel et Poivre



Ecosser les petits pois s'ils ne le sont pas déjà.

Eplucher l'ail, retirer le germe puis le hacher finement ou l'écraser.

Presser le citron.

Rincer les feuilles de menthe puis les ciseler (ou rincer le persil et le découper finement).

Faire cuire les petits pois à l'eau bouillante pendant 15'.

Les retirer du feu puis les égoutter et les écraser en purée avec une fourchette (ou passer éventuellement au mixeur plongeant).

Dans un bol, mélanger la purée de petits pois avec l'ail, le jus de citron, l'huile d'olive, les amandes, le tahini, et la menthe (ou le persil).

Saler et poivrer légèrement puis servir sur du pain grillé (en ajoutant sur le dessus une petite tranche de poire si vous en avez et une touche de poudre de Tandoori Massala, c'est un « mariage » succulent) ou avec des falafels... Yum ! ;-)



Houmous de Petits Pois et Amandes



KEBBEH DE CITROUILLE ET MENTHE

(Pour 5 à 6 personnes) - Temps de préparation 10' - Attente au congélateur 20'

- Cuisson sans intervention 20' - Friture 20'

Un délice d'origine Syrio-Libanaise, partie des traditionnels Mézzé, dans une version à la citrouille que vous pouvez servir en entrée ou à l'apéritif.

- 500 g de Citrouille Doux Beurre (*Butternut*)

- 50 g de Boulghour

- 1 Oignon de petite taille

- 15 à 20 feuilles de Menthe fraîche

- Sel et Poivre

- 3 à 4 c. à s. d'Huile d'Olive Vierge Extra

- quelques feuilles de Laitue et de Coriandre pour le service (*en option*)

Rincer la citrouille et la couper en morceaux (3 à 4 cm).

Faire cuire à la vapeur pendant 20' (*dans un récipient au fond percé, au dessus d'une casserole d'eau bouillante*) ou bien au four à 200° C, mais c'est plus long. L'idée c'est d'éviter d'ajouter de l'eau.

Lorsque la citrouille est cuite, enlever l'écorce puis écraser la chair au presse purée et la garder dans un bol.

Eplucher l'oignon et le découper sommairement.



Rincer les feuilles de menthe puis les déposer avec les morceaux d'oignon dans le bol d'un mixeur.

Actionner jusqu'à obtenir un mélange homogène, puis verser ce mélange oignon/menthe dans le bol avec la purée de citrouille.



Y ajouter le boulghour puis bien mélanger le tout et réserver au congélateur pendant 15 à 20' (remuer 2 ou 3 fois entre temps pour que le froid se répartisse bien) : cette opération va permettre à la pâte de ne pas se défaire au moment de la friture.

Former des galettes à la main, du volume d'environ 1 c. à s. pleine, les aplatir.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle puis y déposer les galettes par petit groupe et les laisser dorer de 3 à 4' de chaque côté.

Après cuisson, déposer les Kebbehs sur du papier absorbant puis sur un plat de service ... et déguster dans des feuilles de salade ou avec du pain pita !







KOFTAS AUX LENTILLES CORAIL

(Pour 4 personnes) - Trempage des lentilles 15' - Temps de préparation 10'
- Cuisson 20'

Alléchantes petites galettes poêlées à base de lentilles corail, d'oignon et l'ail, assaisonnées avec de l'origan et du persil frais. Elles sont parfaites à servir en apéritif, pour tremper dans une sauce tzatziki ou de la sauce tahini, ou pour fourrer un pain pita avec des légumes et de la salade croquante.

-
- 200 g de Lentilles Corail
 - 1 Oignon rouge (*ou une moitié selon la taille*)
 - 2 gousses d'Ail
 - quelques branches de Persil (*l'équivalent de 2 c. à s. une fois haché*)
 - 1 c. à café d'Origan
 - 1 c. à s. de Concentré de Tomate
 - une bonne pincée de Sel de Mer
 - une pincée de Poivre noir fraîchement moulu
 - 4 c. à s. d'Huile d'Olive Extra Vierge



Laisser tremper les lentilles corail dans une casserole d'eau froide pendant 15 ' puis les égoutter.

Pendant ce temps, éplucher l'oignon et l'ail (ôter le germe au centre de ce dernier) puis les hacher en petits dés.

Rincer abondamment le persil, écarter les tiges puis hacher finement les feuilles.

Placer alors l'ensemble au mixeur : lentilles, oignon, ail, persil, y ajouter l'origan, le concentré de tomate, le sel et le poivre.

Mixer jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés (arrêter et racler les bords de temps en temps pour ramener les ingrédients au milieu).

Vous devez obtenir une pâte relativement homogène.

Former alors des galettes, les koftas, en prenant des petites balles de pâte (l'équivalent d'une balle de golf ou de ping-pong) que vous aplatissez légèrement avec la paume de la main (avec ces proportions, vous devriez en réaliser une vingtaine environ).

Faire chauffer 2 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.

Lorsque l'huile est chaude, déposer une première moitié des koftas et laisser cuire 3 ou 4' puis retourner et laisser cuire également 3 à 4' de l'autre côté (ou jusqu'à ce que les koftas soient dorées).

Répéter le processus avec le reste des Koftas et l'huile d'olive.

Servir avec une sauce tzatziki ou tahini et savourer !



Koftas aux Lentilles Corail



MUHAMMARA (PURÉE DE POMRONS ROUGES)

(Pour 6 à 8 personnes en apéritif) - Temps de préparation 15 ' - Cuisson 30'

Le Muhammara est une préparation délicieuse et originale d'origine Turque, à servir en apéritif avec des bâtonnets de légumes (dips).

-
- 1 kg de Poivrons Rouges
 - 250 g de cerneaux de Noix
 - 2 c. à café de graines de cumin
 - 2 pincées de Sel de Mer
 - 2 à 3 pincées de Piment moulu
 - 2 gousses d'Ail
 - 2 c. à s. d'Huile d'Olive Extra Vierge
 - 1 c à s de jus de Citron



Préchauffer le four en position grill à 250° C (480° F).

Rincer les poivrons, les sécher avec du papier absorbant et les mettre dans un plat à four avec 1 c. à s. d'huile d'olive au fond.

Enfourner à mi-hauteur et laisser griller pendant environ 25' en retournant les poivrons toutes les 5 à 7'.

Pendant ce temps, toaster les noix et les graines de cumin durant quelques minutes dans une poêle à sec en remuant fréquemment. Retirer du feu et laisser refroidir.

Eplucher l'ail, retirer le germe et découper en rondelles.

Lorsque les poivrons sont grillés, les retirer du four et les envelopper immédiatement dans du papier journal ou du papier aluminium (cette astuce permet à la peau de se détacher beaucoup plus facilement par la suite).

Au bout de 5', "déballer" les poivrons puis ôter la peau, les graines et la tige.

Les découper en quartiers.

Mettre alors les poivrons, noix, ail, cumin, piment et sel dans le bol d'un mixeur.

Verser le jus de citron et 1 c. à s. d'huile d'olive puis mixer jusqu'à réduire en purée (si vous en avez à votre disposition, vous pouvez ajouter un trait de sirop naturel de grenade pour être plus proche de la recette traditionnelle, mais ce n'est pas obligatoire).

Laisser refroidir puis garder au frais ou servir avec des bâtonnets de légumes (carottes, céleri ...) : c'est un vrai régal et en plus c'est sain !





PESTO

Pour "1 dose" – Temps de préparation 10'

Rien de plus facile à préparer qu'un bon Pesto, recette d'origine italienne (*ou Pistou dans sa version provençale*) : le Pesto humm, c'est le soleil qui rentre dans la maison !

Outre son apport gustatif dans de nombreuses préparations (*salades, pâtes, focaccia, burger, etc.*), cette sauce célèbre l'ail et tous ses bienfaits (*pouvoir antiseptique, antioxydant et anti-inflammatoire*).

Afin de prévenir les brûlures gastriques que l'ail provoque parfois chez certaines personnes, je retire généralement le germe situé au milieu des gousses ...

-
- Une bonne vingtaine de feuilles de Basilic frais
 - 2 ou 3 gousses d'Ail
 - 30 g de Pignons de Pin
 - 1/2 c. à café de gros Sel (*ou Fleur de Sel*)
 - 4 ou 5 c. à soupe d'Huile d'Olive Extra Vierge



Equeuter puis rincer les feuilles de basilic.

Eplucher l'ail, couper les gousses en 2 puis retirer le germe au milieu.

Mettre l'ail, le basilic et les pignons dans un petit bol puis passer au mixeur plongeant. Ajouter l'huile et le sel, mixer à nouveau et ... savourer !

Pour les raisons que tout le monde connaît, ainsi que le suggère avec humour une chanson marseillaise, il peut être “bienvenu” de sucer des pastilles à la menthe après la consommation d'ail ou de pesto ! ;-)



Pesto



PORTOBELLOS PANÉS FARCIS À LA FETA ET PIGNONS DE PIN

(Pour 4 personnes) - Temps de préparation 20' - Cuisson 20'

Une entrée bien ensoleillée qui convient également à l'apéritif par sa forme de "bouchée" que l'on peut facilement attraper à la main...

-
- 8 à 10 Portobellos de taille moyenne
 - 40 g de Pignons de pin
 - 90 g de Feta
 - 1 Oignon vert
 - quelques branches de Persil (*de quoi fournir 1 à 2 c. à s. une fois haché*)
 - jus d'un demi Citron
 - 1 pincée de Poivre noir
 - 3 c. à s. d'Huile d'Olive Extra Vierge
 - 30 g de Chapelure ou tranche de pain complet émiettée
 - 1 ou 2 gousses d'Ail
 - 1 pincée de Sel de Mer
 - 1 pincée de Tandoori Massala (*en option*)



Préchauffer le four à 180° C (350° F).

Rincer légèrement à l'eau froide le dessus des champignons ou les brosser.

Retirer les queues qui pourront être utilisées pour une autre recette.

Emietter la feta.

Rincer le persil à l'eau froide, écarter la partie la plus épaisse des tiges puis hacher les feuilles.

Rincer l'oignon vert, couper les extrémités, enlever l'épiderme le plus externe et hacher finement.

Chauffer une poêle à feu moyen et y toaster légèrement les pignons de pin pendant 3 à 4' en remuant régulièrement.

Déposer les pignons, la feta, l'oignon vert, le persil, le jus de citron, le poivre et 1 c. à s. d'huile d'olive dans un petit bol puis bien mélanger les ingrédients.



Farcir alors les têtes de champignons à l'aide de ce mélange, en pressant légèrement pour bien répartir.

Eplucher l'ail, ôter le germe puis le découper grossièrement.



Le mettre ainsi que la chapelure (ou les miettes de pain), le sel et l'ail (ainsi qu'éventuellement le tandoori massala) dans un petit robot mixeur puis mélanger quelques instants jusqu'à obtenir des miettes homogènes.



Parsemer la chapelure uniformément sur les champignons puis disposer ces champignons ainsi farcis sur une plaque de four légèrement huilée ou dans un plat à four.

Arroser le dessus de chaque champignon d'un peu d'huile d'olive (une petite c. à café environ sur chacun).

Laisser au four pendant 15' à 180° C.

Retirer alors du four, saupoudrer éventuellement d'un peu de persil additionnel, puis servir et déguster !





TAHINI (CRÈME DE SÉSAME)

Pour 2 tasses environ de Tahini (30cl) – Préparation 10' – Cuisson 20'

Rien de plus délicieux et facile à faire qu'un bon Tahini maison ! En outre, cette crème orientale qui sert de base à de nombreuses sauces (dont la sauce Tarator) ou qui peut être utilisée telle quelle pour tartiner, est très riche en phosphore et en calcium !

-
- 200 g de graines de Sésame
 - 8 cl d'Huile d'Olive Extra Vierge
 - 1 pincée de Sel de Mer (*en option*)



Préchauffer le four à 175°C puis répartir les graines de sésame sur une plaque et enfourner pendant 7 à 8 minutes.

Retirer alors la plaque, remuer les graines avec une spatule ou cuillère en bois, puis enfourner de nouveau pour 7 à 8 minutes de plus. Les graines doivent être légèrement toastées mais pas brûlées.

Retirer du four et déposer les graines dans le bol du mixeur. Mixer pendant 1 à 2 minutes environ à faible vitesse, jusqu'à ce que les graines soient réduites en poudre.

Avec une cuillère en bois, ramener régulièrement vers le centre ce qui reste sur la paroi du mixeur.

Pendant que le mixeur tourne lentement, ajouter alors l'huile d'olive par petite quantité.

Mixer par à-coups pendant 3 à 4 minutes, ou le temps nécessaire en évitant de trop élever la température de la préparation (*compléter s'il le faut avec un peu plus d'huile d'olive pour obtenir la consistance crémeuse*).

Au final, ajouter éventuellement une pincée de sel selon votre goût.

Garder dans un bocal hermétique en verre : vous disposez alors d'une magnifique base pour faire de nombreuses sauces et ce tahini devrait pouvoir se garder sans problème au réfrigérateur pendant 2 à 3 semaines...

Penser à remuer avant usage.







VERRINES DE COURGETTES, CHÈVRE FRAIS ET PORTOBELLOS

(Pour 3 à 4 personnes) Temps de Préparation 20' - Cuisson 10'

Très faciles à préparer, ces verrines savoureuses sont belles à regarder !

-
- 1 Courgette jaune
 - 1 Courgette verte
 - 100 g de Fromage de Chèvre frais
 - 1 à 2 c. à soupe de crème liquide (*si nécessaire*)
 - 2 ou 3 Portobellos de taille moyenne
 - la moitié d'un Oignon (*en option*)
 - 1 gousse d'Ail
 - une branche de Romarin frais ou quelques tiges de Ciboulette (*au choix*)
 - 2 c. à soupe d'Huile d'Olive Extra Vierge
 - 1/2 c. à café de Cumin en poudre



Comme on souhaite réaliser des verrines vertes et des verrines jaunes, il convient de ne pas mélanger les courgettes de différente couleur ni lors de la préparation, ni lors de la cuisson.

Rincer les courgettes puis les découper en fines rondelles.

Eplucher la gousse d'ail, la couper en 2, ôter le germe au milieu puis l'écraser.

Faire blanchir les rondelles de courgette pendant 2' dans l'eau bouillante puis refroidir à l'eau froide et égoutter.

Les écraser alors (*par couleur*) à la fourchette puis ajouter sel et poivre, l'ail écrasé, le cumin et l'huile d'olive (*ainsi que le cas échéant l'oignon préalablement épluché et haché finement*).

Passer de nouveau à la casserole (*sans eau*) à feu doux pendant 3 à 4' pour finir de cuire, puis laisser refroidir.

Rincer les portobellos puis les découper en petits morceaux.

Hacher finement les feuilles de romarin (*ou les tiges de ciboulette*) et les mélanger au fromage frais (*si le mélange est trop compact, ajouter éventuellement 1 à 2 c. à soupe de crème liquide*).

Monter alors les verrines en disposant une couche de courgette au fond (*jaune ou verte selon la verrine*), déposer une couche de fromage par dessus, puis de portobellos.

Servir et déguster !





VERRINES TOMATE CONCOMBRE

(Pour 6 grandes Verrines) – Temps de préparation 40' - Temps d'attente au frais 1h

Les couleurs vert blanc rouge de cette Verrine de Concombre rappellent celles du drapeau Italien : on pourrait pour cette raison la baptiser “Margherita” comme l’a été dans le temps la Pizza du même nom en hommage à la reine d’alors, Margherita (*femme d’Umberto Ier d’Italie*)... pour moi, c’est tout simplement la “Verrine Béa”, du prénom de ma fille qui me l’a fait découvrir ! ;-)

- 1 ou 2 Concombres (*selon la taille, environ 600 g*)
- 250 g de Fromage frais (*type Boursin nature ou Chèvre frais*)
 - 150 g de Fromage Blanc (à 30%)
 - 4 ou 5 belles Tomates mûres
 - 1 Oignon
 - Basilic (*quelques feuilles*)
 - 1 c.à s. d’Herbes de Provence
- 1 bouquet de Menthe fraîche (*ou quelques tiges de Ciboulette*)
 - 2 ou 3 c.à s. d’Huile d’Olive Vierge Extra
 - 1 sachet d’Agar-agar (ou 1,5 à 2 c. à café)
 - Sel, Poivre

Rincer les tomates puis faire une incision en croix de 1,5 cm par 1,5 cm avec la pointe d'un couteau sur la peau de l'extrémité opposée à la queue.

Faire bouillir de l'eau dans une casserole et y plonger les tomates pendant 30 secondes puis les refroidir dans un bol d'eau froide (*si possible avec des glaçons pour interrompre immédiatement la cuisson*) : vous pouvez maintenant les peler très facilement.

Peler puis découper l'oignon en dés. Le faire revenir 2 à 3 minutes dans une poêle avec l'huile d'olive à feu moyen, jusqu'à ce qu'il commence à dorer.



Couper sommairement les tomates pelées et les ajouter dans la poêle.

Saupoudrer d'herbes de Provence, ajouter les feuilles de basilic, saler, poivrer et remuer. Couvrir puis laisser mijoter environ 15' à feu doux en remuant de temps en temps.

Passer alors au mixeur quelques secondes, puis verser dans une casserole en y ajoutant le sachet d'agar-agar. Mélanger soigneusement et porter à ébullition. Une fois à ébullition, remuer pendant 2 minutes et retirer du feu puis répartir dans le fond de chaque verrine.

Laisser refroidir les verrines à température ambiante une bonne vingtaine de minutes sans trop les remuer puis les placer au réfrigérateur pendant 45' à 1h : sous l'action de l'agar-agar, ô merveille, en refroidissant votre coulis s'est transformé en bavarois !

Rincer les feuilles de menthe puis les ciseler (*la menthe peut être remplacée par de la ciboulette si vous préférez*).

Dans un saladier, mélanger les deux fromages avec la menthe ciselée.

Laver les concombres, les éplucher s'ils ne sont pas bio, puis les découper en deux dans le sens de la longueur.

Oter les graines au milieu, puis découper chaque moitié en fines lamelles à l'aide d'un économe.

Montage des verrines :

Disposer une couche de fromage au dessus de la couche de bavarois de tomate (*Important : il ne faut procéder à cette étape qu'après que le bavarois de tomate ait pris, après sortie du réfrigérateur, sinon les 2 couches se mélangeraient*).

Ajouter les concombres sur le dessus, puis éventuellement 1 ou 2 feuilles de menthe ou de basilic en décoration et... Régalez vous !

