



Chapitre 8

Autres Plats Salés

Traits d'union entre tradition et création, ces plats nous font voyager à travers des cultures millénaires! ;-)



AUBERGINES VIOLETTES GRILLÉES

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

Un régal pour commencer sainement son repas ...

- 4 Aubergines de préférence violettes (*l'avantage des aubergines violettes est qu'elles ont peu de graines, ce qui convient bien pour les préparations où elles doivent être coupées en tranches*)

- 1 gousse d'Ail

- 1 petite botte de Persil

- 4 ou 5 c. à soupe d'Huile d'Olive Extra Vierge

- 5 à 10 cl de Vinaigre de vin blanc

- Gros sel



Laver les aubergines puis les couper en tranches de 1 cm d'épaisseur et les faire tremper pendant 5 min dans un saladier rempli d'eau additionnée du vinaigre de vin blanc.



Au terme de ce délai, les égoutter puis les recouvrir de gros sel et les laisser dégorger pendant environ 10 minutes dans une passoire, en les disposant verticalement pour faciliter le processus.

Graisser un grill en fonte ou une "plancha" à l'aide un filet d'huile d'olive et faire chauffer à feu doux puis sécher avec du papier absorbant. Essuyer alors les aubergines pour éliminer le gros sel et les déposer sur le grill bien chaud. Les laisser cuire 10' de chaque côté.

Pendant ce temps, éplucher l'ail et le hacher finement après avoir enlevé le germe au milieu.

Laver le persil et le hacher finement.

Dans un bol, verser 4 ou 5 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge, y ajouter l'ail et le persil puis remuer avec une fourchette jusqu'à émulsion. Une fois les aubergines grillées, les disposer dans un plat en réalisant des couches et en assaisonnant chacune de ces couches avec la sauce préparée ci-dessus.

Ce plat peut être servi tiède, mais si vous pouvez laisser le tout refroidir à température ambiante pendant quelques heures, les saveurs s'exhaleront davantage au moment de la dégustation !





BURGER AUX PETITS POIS SAUCE TZATZIKI

(Pour 4 à 6 « steaks ») Temps de préparation 45' - Cuisson au four 25' ou Friture 10'

Ce Burger entièrement végétarien est non seulement délicieux mais en plus il apporte d'excellents nutriments avec les bons ingrédients qui le composent (*petits pois, farine complète, tahini, etc.*)

-
- Burgers :**
- Petits Pois frais 250 g une fois cuits
 - 1 Yaourt 175g (*de Soja si vous voulez rester vegan*)
 - 120 g de Farine Complète
 - 1 c. à s. de Curry en poudre (*bien piquant*)
 - 2 c. à s. d'Huile de Tournesol
 - 1 c. à s. de Tahini (*purée de sésame*)
 - Sel et Poivre selon goût
 - Huile pour la friture (*en option*)
 - Quelques Feuilles de Salade verte et rondelles de Tomate
 - Pains pour monter les burgers
- Sauce Tzatziki :**
- 1 Concombre moyen (*environ 150 g*)
 - 1 petite gousse d'Ail
 - 1 Yaourt 175g (*de Soja si vous voulez rester vegan*)
 - 2 c. à s. d'Huile d'Olive Extra Vierge
 - 1 c. à s. d'Aneth
 - Sel et Poivre une pincée
 - Jus de 1/2 Citron en option



Mettre les petits pois dans une casserole d'eau, porter à ébullition et laisser cuire environ 30 minutes (*jusqu'à ce que les petits pois soient assez tendres*).

Pendant ce temps là, vous pouvez **préparer la sauce tzatziki** :

Laver le concombre, le peler puis le découper en deux dans le sens de la longueur et enlever les graines.

Eplucher l'ail et enlever le germe au milieu.

Passer alors avec les autres ingrédients (*huile d'olive, aneth, sel, poivre et un yaourt*) pendant quelques instants au mixeur à main.

Goûter la sauce, ajuster en sel et poivre si nécessaire puis conserver au frais.



Quand les petits pois sont cuits, les égoutter puis les mettre dans un bol, ajouter un yaourt, la farine, le curry, l'huile et le tahini ainsi qu'une pincée de sel et de poivre, mélanger avec une cuillère puis bien malaxer à la main pour écraser un peu les petits pois.

Vous pouvez alors former des pâtés que vous déposez sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et vous faites cuire au four à 180 °C pendant 25' environ (*en retournant en cours de cuisson*).

A la place de la cuisson au four, vous pouvez opter pour faire frire ces pâtés. Dans ce cas, faire chauffer un peu d'huile dans le fond d'une poêle à frire, et lorsque l'huile est chaude, déposer les pâtés à l'aide d'une spatule.



Au bout de 3 ou 4', vous retournez chaque pâté et laissez dorer 3 ou 4' de plus sur ce côté.

Retirer alors les « steaks » et les mettre sur du papier absorbant puis monter les burgers sur les pains de votre choix en ajoutant des feuilles de salade, des rondelles de tomates et servir avec la sauce tzatziki... miam ! ;-)





CAROTTES AU CUMIN À L'ALGÉROISE

(Pour 4 personnes) - Préparation 10' - Cuisson 20 à 25'

Cette recette algéroise illustre à merveille la manière dont la Cuisine Méditerranéenne peut exceller au travers de la simplicité de ses ingrédients pour finalement aboutir à une véritable symphonie de saveurs !

-
- 500 g de Carottes
 - 3 gousses d'Ail
 - 1 c à s d'Huile d'Olive Extra Vierge
 - 1/2 c à c de Cumin
 - 1/4 c à c de Paprika
 - Sel et Poivre
 - 1 à 2 c. à s. Coriandre fraîche en option

Eplucher et découper les carottes en rondelles puis les mettre à cuire de 10 à 15' dans de l'eau bouillante salée. Retirer et égoutter.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive quelques instants puis ajouter l'ail écrasé, le sel et les épices. Remuer et laisser dorer l'ail 2 à 3' en évitant qu'il ne brûle.

Incorporer alors les carottes et les faire revenir pendant 5' en remuant.

Vous pouvez alors retirer du feu et servir chaud ou froid selon votre préférence.

Personnellement, j'aime saupoudrer de coriandre fraîche (ou de persil) préalablement lavée et découpée au moment de déguster !





CEVICHE DE CHAMPIGNONS

(Pour 3 à 4 personnes) Temps de préparation 30' - Marinade environ 1h au frais -
Cuisson Patate Douce 15'

Certes le ceviche n'est pas originaire de la Méditerranée et cependant je vous propose cette création «néo-méditerranéenne» de mon crû, à base de champignons pour enchanter vos papilles : ses saveurs très raffinées devraient vous plaire !

-
- 250 g de Portobellos ou Champignons de Paris
 - 1 ou 2 Avocats (*selon la taille*)
 - 3 Citrons
 - 1 Citron Vert
 - 1 Orange
 - 1 Oignon de petite taille
 - 1 ou 2 Tomates de petite taille
 - 1 Poivron rouge
 - 1 Piment doux (*en option*)
 - 1 c. à café de Sucre (*en option*)
 - 1 bouquet de Coriandre fraîche
 - 2 ou 3 fines rondelles de Gingembre frais
 - 1 Patate douce
 - quelques Pistaches ou Pignons de pin à parsemer à la fin (*en option*)



Rincer les champignons puis les couper en fines lamelles.

Les mettre à mariner pendant environ 1 heure dans le jus d'un citron, d'un citron vert et d'une orange (*réserver au réfrigérateur*).



Rincer le poivron et le piment doux puis les découper en petits dés. Faire de même avec la tomate ainsi que l'oignon préalablement épluché, puis vous mélangez et laissez tremper dans le jus d'un citron avec une bonne pincée de sel, et éventuellement une cuillère à café de sucre selon votre goût...

Laver la coriandre et la hacher finement.



Préparer ensuite la base d'avocat : enlever le noyau, récupérer la chair puis l' écraser à la fourchette.



Incorporer le jus d'un 1/2 citron environ pour 2 ou 3 avocats, une bonne dose de coriandre fraîche ciselée et une pincée de sel. Battre doucement avec un fouet pour obtenir une base bien lisse.



Egoutter alors les champignons puis les mélanger avec les piments, l'oignon et la tomate (également égouttés). Ajouter aussi une bonne dose de coriandre ciselée.

Rincer la patate douce à l'eau froide, la peler et la découper en rondelles de 2 cm d'épaisseur. Plonger ces rondelles pendant 10' à 15' environ dans de l'eau bouillante citronnée et additionnée d'une pincée de sel et de sucre roux, puis retirer et égoutter.

C'est maintenant le moment de préparer les assiettes...

Disposer une couche d'avocat dans le fond, niveler sommairement, recouvrir du ceviche de champignons. Ajouter 1 ou 2 rondelles de patate douce encore tièdes par assiette, pour contraster avec la fraîcheur du ceviche (*un excellent conseil de mon amie artiste Péruvienne Aïda qui se reconnaîtra*) puis parsemer éventuellement de quelques morceaux de pignons ou de pistaches.

Il ne reste plus qu'à déguster ! Yum !





CHOU-FLEUR FRIT À LA CANNELLE ET SES 2 SAUCES

(Pour 4 à 6 personnes) - Temps de préparation 20' - Cuisson 20'

Une recette originaire du Liban, un vrai régal pour les papilles !

- 1 Chou-fleur

- 1 c. à café de Cannelle

- Huile d'Olive Extra Vierge pour la friture (selon votre récipient, de quoi remplir 1 cm de hauteur approximativement)

Sauce au Citron

- jus d'1 ou 2 Citrons

- 2 gousses d'Ail

- 1 demie botte de Persil Plat

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

- Sel et Poivre

Sauce Tarator

- 4 c. à s. de Tahini

- jus d'1 Citron

- 1/2 cuill à café de Sel de Mer

- 2 gousses d'Ail

- Eau



Eliminer les parties épaisses de la queue du chou-fleur puis le découper en petites fleurs.

Les laver puis les faire cuire à l'eau bouillante pendant 10 mn.

Egoutter alors les fleurs, les rafraichir à l'eau froide et les sécher avec du papier absorbant.



Préparation des sauces :



- Pour la **Sauce au Citron**, presser le citron, éplucher l'ail (enlever le germe des gousses) et l'écraser, rincer puis hacher le persil.

Dans une petite tasse, mélanger le jus de citron, l'ail, le persil, l'huile d'olive, sel et poivre.

- Pour la **Sauce Tarator** :

Presser le citron puis y délayer le tahini. Ajouter un peu d'eau (*jusqu'à 4 à 5 cl*), rajouter le sel et l'ail écrasé puis bien remuer.



Quelques minutes avant de servir, faire chauffer de l'huile d'olive (*environ 1 cm de hauteur dans la poêle*) puis y frire les fleurs précuites du chou-fleur en les dorant sur tous les côtés.

Au terme de quelques minutes, égouttez les fleurs sur du papier absorbant. Saupoudrer alors de cannelle et servir en mettant les deux sauces à la disposition des convives qui pourront se délecter en y plongeant le chou-fleur !





COUSCOUS AUX LÉGUMES GRILLÉS ET AMANDES

(Pour 4 à 5 personnes) - Temps de préparation 15' - Cuisson 25'

Un plat coloré avec des amandes, des carottes et des poivrons rouges grillés ainsi que de moelleux raisins secs. Ce couscous se déguste aussi bien comme plat chaud que froid en salade

-
- 350 g de Couscous cuisson rapide (*entier si possible*)
 - 100 g de Raisins Secs
 - 8 à 10 c. à s. d'Huile d'Olive Extra Vierge (*autour de 12 cl*)
 - 2 Carottes
 - 2 Poivrons Rouges
 - 1 Oignon Rouge
 - 80 g d'Amandes effilées
 - 8 à 10 cl de jus de Citron
 - 2 ou 3 gousses d'Ail haché
 - 1 c. à s. de Cumin moulu
 - 1 c. à s. de Coriandre en poudre
 - 1/2 c. à s. de Cannelle moulue
 - environ 75 cl de Bouillon de Légumes
 - Sel de Mer selon goût (*attention, le bouillon est généralement salé*)
 - 200 g de Pois chiches en conserve rincés et égouttés (*en option*)
 - 1 petit bouquet de Coriandre fraîche finement hachée

Découper les carottes dans le sens de la longueur, en quatre "quarts de cylindre", puis couper perpendiculairement en fines rondelles (il s'agit donc de quarts de rondelles).

Laver les poivrons, enlever la tige et éliminer les graines à l'intérieur puis les découper en petits morceaux.

Eplucher l'oignon et l'émincer.

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

Verser 2 c. à s. d'huile d'olive dans le fond d'un plat à four pour bien le graisser, y déposer les carottes, les poivron rouges et l'oignon, mélanger le tout et laisser cuire de 15 à 20' (*il est possible d'utiliser le grill du four pendant 2 à 3' au final pour donner un aspect bien grillé aux légumes, mais attention à ne pas les laisser brûler*).



Pendant que les légumes cuisent, toaster les amandes 4 à 5' dans une poêle à feu

moyen sans matière grasse, en remuant régulièrement jusqu'à coloration dorée. Retirer de la poêle et réserver.

Eplucher l'ail, enlever les germes et l'écraser.

Presser le ou les citrons.

Verser alors le reste d'huile d'olive, le jus de citron, l'ail, le cumin, la coriandre en poudre, la cannelle et le sel dans un bocal avec un couvercle hermétique puis secouer pour bien mélanger.

Faire bouillir 0,75 cl d'eau et y diluer le cube de bouillon de légumes.

Cinq minutes avant que les légumes n'aient terminé leur cuisson, verser le couscous dans un grand saladier, ajouter les raisins secs, mélanger puis verser dessus le bouillon brûlant.

Recouvrir immédiatement avec une assiette ou un couvercle afin de retenir la vapeur, puis laisser reposer pendant 5 minutes (*ou le temps indiqué sur le paquet*).

Au terme de ce délai, découvrir le couscous puis le "ratisser" avec une fourchette afin de bien séparer les grains : c'est alors le moment d'ajouter les légumes grillés, les amandes, les pois chiches (*éventuellement*) ainsi que la coriandre fraîche (*préalablement rincée et hachée au couteau*).

Mélanger puis verser la sauce sur le dessus.

Mélanger à nouveau bien soigneusement : vous pouvez maintenant servir et déguster !



De nombreuses variantes sont possibles...

Les carottes et les poivrons rouges peuvent être remplacés par de la patate douce, de la citrouille, des courgettes, des aubergines ...

Au lieu des amandes vous pouvez utiliser des pistaches, des noix ou des pignons de pin ...

Vous pouvez remplacer les raisins secs par des dattes, des abricots ou des pruneaux hachés, la coriandre fraîche par du persil ou de la menthe ... tout ça vous laisse beaucoup de marge pour inventer et régaler votre entourage ! ;-)





FRITES DE PATATE DOUCE AU THYM ET PIMENT

(Pour 4 à 6 personnes) Temps de préparation 10' et cuisson environ 40 à 50'

J'associe inmanquablement les patates douces à mon enfance, à ma terre natale (*l'Algérie*) et à la joie que c'était, dans ma famille, lorsqu'elles étaient au menu... voici une recette savoureuse et facile, à faire souvent en raison de l'énergie et des bonnes fibres qu'elle apporte !

- 3 à 4 Patates douces ou plus, selon poids (*compter environ 150 à 200 g/personne*)
 - un bouquet de Thym frais (*ou du thym en sachet*)
 - 1 ou 2 Piments à couper fin (*ou 1 c. à café de piment moulu*)
 - 3 à 4 c. à soupe d'Huile d'Olive Extra Vierge.
 - 1 bonne pincée de Fleur de Sel.



Mettre le four à chauffer à 180°C puis éplucher les patates douces.

Découper de quoi faire de grosses frites.

Les mettre dans un saladier dans lequel on va ajouter les feuilles de thym frais (*on effeuille les tiges*), le piment, ainsi 3 ou 4 cuillerées d'huile d'olive.



Remuer le tout à la main, le but étant que les frites s'enduisent d'un peu d'huile et se couvrent de thym et piment, puis les disposer soit sur une plaque de four préalablement enduite d'un peu d'huile, soit sur un plat en

pyrex (*également enduit d'un peu d'huile*).

Laisser de 40 à 50' au four à feu moyen et saler 5' avant la fin de la cuisson.

Quand elles sont dorées (et cuites au dedans), retirer et déguster !

En complément, on peut leur adjoindre une bonne salade verte, ou une salade de tomates, d'avocat... chacun(e) choisira selon ses goûts et les mariera comme bon lui semble ! ;-)







FRITTATA DE PORTOBELLOS AUBERGINE ET CORIANDRE

(Pour 2 personnes) - Temps de préparation 15' - Cuisson environ 15'

Une recette simple et délicieuse avec de magnifiques couleurs !
Originnaire d'Italie, la Frittata ressemble beaucoup à l'omelette mais avec la particularité qu'en général sa cuisson s'effectue en 2 temps:

- la cuisson débute à la poêle, sans retourner
- on termine en donnant un coup de grill au four.

Lorsque l'on ne dispose pas de poêle qui puisse aller au four (avec un manche résistant ou extractible), on retourne la frittata en milieu de cuisson dans une autre poêle puis on termine la cuisson du deuxième côté, et on sert.

-
- 4 Oeufs bios (*éviter les oeufs d'élevage industriel pour ne pas vous associer aux mauvais traitements envers les poules*)
 - 1 Oignon vert
 - 1 Aubergine Baby (*ou à défaut une courgette*)
 - 150 g de Portobellos (*ou de Champignons de Paris*)
 - 1/2 bouquet de Coriandre fraîche
 - 6 rondelles de Tomates séchées
 - 4 c. à s. d'Huile d'Olive Extra Vierge
 - 1 pincée de Sel de Mer
 - 1 pincée de Poivre Noir fraîchement moulu



Brosser les portobellos (ou les passer à l'eau froide) puis les découper en lamelles.

Les mettre quelques minutes à la poêle à feu moyen/fort sans matière grasse, en remuant de temps en temps, pour les faire transpirer. Interrompre quand ils ont réduit de moitié environ.

Réhydrater les tomates séchées dans un peu d'eau chaude puis les égoutter, les presser pour chasser l'eau excédentaire et découper en petites lamelles.

Rincer l'oignon vert, couper ses extrémités, ôter l'épiderme le plus externe et le découper en fine rondelles.

Rincer l'aubergine baby (ou la courgette selon le cas) et la découper également en fines rondelles.

Laver la coriandre à l'eau froide, écarter les tiges puis hacher au couteau.

Casser les oeufs dans un bol et les battre pendant 2 ou 3' à la fourchette.

Verser alors l'ensemble des ingrédients dans un grand bol, saler et poivrer puis mélanger.

Dans une poêle mettre la moitié de l'huile d'olive, la laisser quelques instants à feu moyen puis lorsqu'elle est chaude, ajouter les oeufs et tous les autres ingrédients puis couvrir.

Au bout de 4 à 5', quand c'est bien saisi, retourner dans une autre poêle (avec l'autre moitié d'huile d'olive), couvrir et laisser encore 4 à 5'.



Il ne vous reste alors plus qu'à vous régaler !



Frittata de Portobellos, Aubergine et Coriandre



KEFTEDES AU POIREAU

(Pour 4 à 6 personnes) – Préparation 25' – Cuisson environ 1h

Il s'agit à l'origine de boulettes de viande : le soja et les épices (ainsi que les légumes en accompagnement) devraient vous faire adorer cette "transformation" végétarienne !

-
- 500 g de Poireaux
 - 1 branche de Céleri
 - 3 c. à s. d'Huile d'Olive Extra Vierge
 - 250 g de Tomates pelées (*en boîte si ce n'est pas la saison des fraîches*)
 - 2 tasses à thé de Soja Texturé fin
 - 100 g de Chapelure
 - 1,5 c. à s. de graines de Lin à écraser au mortier (*ou de farine de Lin*)
 - 1 c. à s. de Fécule de Maïs (*maïzena*)
 - 3 c. à s. de Vin Rouge
 - 1 cuillère à soupe de Vinaigre
 - 1 Oignon de taille moyenne
 - 2 c. à s. de Persil haché
 - Jus de 1 ou 2 Citrons
 - 1,5 c.à s. de Cumin en poudre
 - Sel, Poivre



Enlever les feuilles dures des poireaux.

Rincer les poireaux et le céleri et les découper en fines tranches.

Rincer puis peler les tomates et les découper en dés (ou utiliser des tomates en boîte déjà pelées et concassées).

Si nécessaire pour peler les tomates, je vous rappelle une astuce qui consiste à les passer 30 secondes dans l'eau bouillante puis immédiatement à l'eau bien froide : leur peau se détache alors très facilement !



Dans une poêle à feu moyen, faire chauffer l'huile d'olive puis après quelques instants, verser les poireaux et le céleri émincés.

Au bout de 3 à 4', ajouter les tomates, saler et ajouter environ 15 cl d'eau.

Couvrir la poêle et laisser cuire durant 15 à 20' à feu moyen en remuant de temps en temps. S'il n'y a pas assez de liquide, rajoutez autant d'eau qu'il le faut.

Pendant ce temps, vous préparez les keftedes.

Mettre le soja à s'hydrater dans de l'eau chaude pendant quelques minutes puis l'égoutter dans une passoire (le presser le plus possible contre la grille pour bien éliminer l'eau excédentaire).

Eplucher l'oignon et le découper en tout petits dés.

Si vous utilisez des graines de lin, les écraser le plus finement possible au mortier.

Rincer quelques branches de persil et les hacher finement au couteau.

Dans un saladier, mélanger soigneusement avec les doigts le soja, l'oignon, le lin, la fécule de maïs, le cumin en poudre, le persil, la chapelure et une pincée de sel et poivre.

Quand les ingrédients sont bien répartis, verser le vin rouge ainsi que le jus de citron sur le dessus.

Pétrir alors l'ensemble jusqu'à l'obtention d'une pâte.



Former des boulettes avec le contenu du saladier en prenant dans vos mains l'équivalent de 1 à 1,5 c. à s. de la pâte.



Faire en sorte que les keftedes aient à peu près la même taille, ce qui leur permettra d'avoir une cuisson homogène ensuite.

Les mettre alors à cuire dans la poêle à feu moyen avec les poireaux, céleri et tomates.

Au bout d'environ 20', retourner les keftedes et les laisser cuire à nouveau 15' à 20'.

Il ne vous reste alors plus qu'à servir et vous régaler !

Une option avant de mettre les keftedes à cuire avec le mélange poireaux-céleri-tomates : vous pouvez préalablement les dorer dans une autre poêle et un peu d'huile d'olive pendant 4 à 5'.







OEUFS À LA TCHOUKCHOUKA

(Pour 2 personnes) - Temps de préparation 10' - Cuisson 25'

Ce plat épicé et coloré a fait partie des quelques menus que ma mère élaborait fréquemment pendant mon enfance en Algérie... puis par la suite, après notre retour en France : nous adorions ! ;-)

-
- 4 Oeufs bio
 - 450 g de Tomates fraîches assez mûres (*ou pelées en conserve*)
 - 1 Oignon Rouge
 - 1 Poivron Rouge
 - 1 Poivron Vert (*peut être remplacé par un piment doux*)
 - 2 gousses d'Ail
 - 1 petit Piment Rouge (*ou 1 c. à café de chili ou piment moulu*)
 - 1 c. à café de Cumin
 - 1 c. à café de Paprika
 - 1 c. à café de Sel de Mer
 - 1 demie c. à café de Sucre intégral
 - 3 c. à s. d'Huile d'Olive Extra Vierge

Eplucher l'oignon et le découper en petits dés.

Eplucher l'ail, ôter le germe au milieu, puis le hacher finement ou l'écraser.

Rincer les poivrons (*et/ou le piment doux*), enlever la queue ainsi que les graines à l'intérieur, puis découper en julienne.

Hacher finement le piment rouge (*si vous n'utilisez pas de piment moulu*).

Vous pouvez éliminer les graines pour que ce soit moins piquant (*personnellement je les conserve*).

Découpez les tomates en petits morceaux.

Chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen et cuire l'oignon pendant 2' en remuant de temps en temps.

Ajouter les poivrons rouges et verts, l'ail et le piment et laisser cuire pendant 8 à 10' en remuant régulièrement.

Ajouter les tomates, le cumin, le paprika, le sucre et le sel : bien mélanger et laisser mijoter doucement à découvert encore pendant 8 à 10' jusqu'à épaissement.

Pratiquer alors des ouvertures dans le mélange avec le dos d'une cuillère en bois puis casser un œuf dans chacun de ces espaces.

Couvrir et laisser mijoter pendant 5' jusqu'à ce que les œufs soient frits.

Vient alors le moment de servir et de se régaler avec une bonne tranche de pain de campagne grillé en option... Yum !







PAELLA INTÉGRALE DE CHOU-FLEUR

(Pour 3 ou 4 personnes) - Temps de préparation 10' - Temps de Cuisson 40'

Cette recette offre une interprétation originale de ce grand classique de la Cuisine Espagnole qu'est la Paella... yum, juste pour se régaler !

- 300 à 350 g de Riz complet (*rond si possible*)
- 1 petit Chou-fleur (*ou la moitié s'il est gros*)
- 300 g de gros Haricots blancs en boîte (*ou Fèves selon préférence*)
- 250 g de Portobellos frais (*ou champignons de Paris*)
 - 1 Oignon (*rouge si possible*)
 - 1 Poivron Rouge
 - 3 gousses d'Ail
 - 2 Tomates
- 4 à 5 c. à s. d'Huile d'Olive Extra Vierge
 - 1 c. à s. de Curcuma
 - Sel de Mer
- 1 l de Bouillon de Légumes
 - 1 Citron (*en option*)



Nettoyer et couper les légumes : le poivron et l'oignon en petits dés, les champignons en lamelles, le chou-fleur en petits bouquets, les tomates en petits morceaux, l'ail écrasé ou haché (après avoir ôté les germes au milieu).

Rincer à



l'eau froide et égoutter les haricots en boîte.

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle (ou une paellera) puis y faire revenir le poivron, l'oignon, l'ail et les tomates pendant 4 à 5'.

Ajouter alors le chou-fleur et les portobellos, remuer et ajouter le riz.

Couvrir et laisser cuire à l'étouffée pendant 2 à 3' puis découvrir et verser dessus le bouillon de légumes (préalablement dilué dans de l'eau bouillante) à raison de 3

volumes de bouillon pour 1 volume de riz. Ajouter le curcuma et le sel et laisser cuire à feu moyen pendant environ 20 à 25' (le

volume de liquide nécessaire peut varier selon le type de riz : ne pas hésiter à ajouter du bouillon ou de l'eau chaude en cours de cuisson s'il le faut).

Quand le riz a absorbé la plupart du liquide et qu'il commence à être cuit (goûter quelques grains), ajouter les haricots, mélanger

délicatement et poursuivre la cuisson pendant 3 à 4' de plus.



La paella est alors prête : retirer du feu, la couvrir et la laisser reposer pendant 5' puis servir et déguster !

Vous pouvez ajouter un trait de citron sur le dessus si vous le souhaitez.





PASTILLAS AUX FIGUES, AMANDES, MIEL ET PIMENT

(Pour 8 pastillas ou 4 à 5 personnes) - Temps de préparation 40' - Cuisson 25'

La Pastilla vient d'Espagne à l'origine, puis elle s'est peu à peu répandue dans d'autres pays environnant dont l'Algérie... Le type de farce varie beaucoup d'une région à l'autre : je vous donne ici une version personnelle qui convient aussi bien à l'apéritif qu'en tant que superbe et délicieuse entrée !

-
- 16 Feuilles de Pâte Filo (*ou de Pâte à Brick*)
 - 80 g de Feta
 - 6 ou 7 Figs
 - 15 Amandes
 - les feuilles de quelques tiges de Coriandre
 - 4 c. à s. d'Huile d'Olive Extra Vierge pour la sauce et une petite quantité supplémentaire pour badigeonner les pastillas
 - 2 c. à s. de Vinaigre Balsamique
 - 1,5 c. à s. de Miel
 - 1/2 c. à café de Piment moulu
 - 1 pincée de Sel
 - 1 c. à soupe de Farine



Faire bouillir un peu d'eau dans une casserole, y plonger les amandes une minute puis les retirer, les égoutter et leur enlever la peau.

Les découper alors en fines tranches dans le sens de la longueur puis les passer à la poêle à feu moyen pendant 5 à 6', le temps qu'elles dorent un peu.

Rincer les figes puis les découper en petits triangles.

Emietter la feta. Rincer la coriandre et la hacher finement au couteau.



Dans une tasse, verser le vinaigre balsamique et y diluer le miel en remuant énergiquement avec une fourchette, puis y ajouter l'huile d'olive, le sel et le piment et continuer de remuer pendant 1 à 2 minutes jusqu'à obtenir une bonne émulsion.

Préchauffer le four à 180°C.

Mélanger maintenant tous les ingrédients précédents avec la sauce dans un bol ou un saladier.

Procéder à la garniture et au pliage des pastillas en vous inspirant des photos qui suivent : pour chaque pastilla, superposer 2 feuilles de pâte filo (*il est normal que les feuilles se cassent un peu, c'est pourquoi on les double*), y déposer l'équivalent d'environ 1,5 c. à soupe du mélange dans le saladier puis refermer et rouler.



Dans une tasse, verser un peu d'eau tiède, ajouter 1 c. à soupe de farine puis mélanger. A l'aide d'un pinceau ou avec l'index, passer un peu de ce mélange à l'intérieur de la jonction de la pâte sous chaque



rouleau afin de le fermer !

Enduire alors l'extérieur de chaque pastilla d'un peu d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau, puis déposer sur une plaque (*la jonction de pâte en dessous*) et enfourner.

Surveiller et retirer lorsque les pastillas sont dorées (*généralement au bout de 20 à 25'*). Servir et déguster !





PATATAS BRAVAS

(Pour 4 personnes) - Temps de préparation 10' - Cuisson 25'

Les Patatas bravas sont un plat espagnol fait de croustillants morceaux de pommes de terre servis avec une sauce tomate épicée. Elles sont appréciées autant comme tapas (apéritif) qu'en plat d'accompagnement.

- 500 g de Pommes de Terre (*farineuses de préférence*)
 - 1/2 Oignon Rouge
 - 1 ou 2 gousses d'Ail
- 250 g de Tomates assez mûres (*tomates pelées en boîte si ce n'est pas la saison*)
 - 3 ou 4 c. à s. d'Huile d'Olive Extra Vierge
 - 1 pincée de Paprika
- 1 c. à café de Piment moulu (*ou plus selon votre goût pour le piquant*)
 - 1 c. à café de Vinaigre de vin rouge
 - 1 c. à café de Sel de Mer
- 1 pincée de Poivre Noir fraîchement moulu
 - 1 c. à s. de Persil



Laver puis découper les tomates en petits morceaux.

Eplucher l'oignon puis le découper en petits dés.

Eplucher l'ail, enlever le germe et couper en tout petits morceaux ou écraser.

Faire chauffer 1 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen, y déposer l'oignon haché et le laisser dorer pendant 4 à 5' en remuant de temps en temps.

Ajouter alors l'ail, le paprika et le piment, remuer et laisser 1 à 2'.

Ajouter ensuite les tomates, le vinaigre, le sel et le poivre et remuer.

Une fois à ébullition (ajouter s'il le faut 3 ou 4 cl d'eau), réduire le feu puis couvrir et laisser mijoter pendant 5'.

Au terme de ce délai, découvrir et laisser mijoter 5' de plus en remuant de temps en temps.

Incorporer la cuillère à soupe d'huile d'olive restante, remuer et retirer du feu.

En parallèle, rincer puis peler les pommes de terre et les découper en morceaux d'environ 2 cm de côté.

Verser 2 c. à s. d'huile d'olive dans une autre poêle, faire chauffer à feu moyen puis déposer les morceaux de pommes de terre et les faire sauter pendant environ 15' en remuant de temps en temps.

Quand elles sont dorées (et cuites à l'intérieur, ce que vous vérifiez en enfonçant la lame d'un couteau), retirer les pommes de terre du feu puis les déposer d'abord sur du papier absorbant puis dans l'assiette de service.

Au dernier moment avant de déguster, alors que les pommes de terre sont encore chaudes, verser la sauce sur le dessus (les pommes de terre restent croustillantes si l'on ne verse pas la sauce à l'avance) et parsemer de persil frais (préalablement lavé et haché au couteau).

Il ne vous reste plus qu'à savourer ... et tendre l'oreille pour laisser des accords de flamenco vous envoûter !





POIVRONS FARCIS AU COUSCOUS

(Pour 4 personnes) - Temps de préparation 20' - Cuisson 40'

Il s'agit de poivrons rouges entiers grillés farcis avec un couscous marocain aux épices, parsemé de raisins secs et d'amandes grillées ... Yum !

- 4 Poivrons Rouges (*pas trop hauts de préférence*)

- 1 tasse de Couscous à cuisson rapide

- 75 g de Raisins Secs

- 30 cl de Bouillon de Légumes

- 60 g d'Amandes effilées ou 15 à 20 Amandes entières non salées

- 3 c. à s. d' Huile d'Olive Extra Vierge , plus 1 supplémentaire pour l'arrosage au moment d'enfourner

- ½ Oignon Rouge

- Jus d'un 1/2 Citron

- 2 gousses d'Ail hachées

- 1 c. à café de Cumin moulu

- 1 c. à café de Coriandre moulue

- 25 g de Gingembre frais râpé

- 1 c. à café de Sel de Mer

- Poivre noir selon goût

- quelques branches de Persil plat (ou de Coriandre fraîche), l'équivalent de 2 c. à s. une fois haché

Préchauffer le four à 200°C (400°F) .

Laver les poivrons puis découper les "chapeaux" de chacun d'eux et les réserver.

Oter la membrane et les graines à l'intérieur des poivrons avec la lame d'un petit couteau.

Dans une poêle à feu moyen, faire griller légèrement les amandes effilées en remuant régulièrement jusqu'à coloration dorée tout en remuant régulièrement puis retirer du feu (si vous avez des amandes entières, avant le toastage, les tremper préalablement dans de l'eau bouillante pendant 3 ou 4 minutes afin d'enlever leur peau plus facilement, puis les découper en tranches fines).



Porter 30 cl d'eau à ébullition et y diluer le bouillon de légume.

Dans un bol, mélanger le couscous avec les raisins secs puis verser le bouillon chaud par dessus .

Recouvrir avec une assiette ou un couvercle afin de retenir la vapeur, puis laisser reposer pendant 5 minutes .

Presser une moitié de citron.

Eplucher l'ail et l'écraser après avoir ôté le germe au milieu.

Peler puis râper le morceau de gingembre frais.

Dans un petit bocal, verser 3 c. à s. d'huile d'olive, le jus de citron, l'ail, le cumin, la



coriandre moulue, le gingembre, le sel et le poivre, fermer puis bien remuer pour mélanger.

Eplucher la moitié d'oignon rouge et la découper en petits dés.

Rincer les branches de persil (ou de coriandre fraîche), éliminer les tiges puis hacher les feuilles au couteau.

Découvrir le couscous puis le remuer avec une fourchette pour séparer les grains.

Y incorporer l'oignon rouge, les amandes grillées et le persil (ou la coriandre fraîche) et mélanger l'ensemble. Ajouter l'assaisonnement et remuer à nouveau jusqu'à ce que le mélange soit homogène.





Avec une cuillère à soupe, déposer des quantités égales de couscous dans chaque poivron pour les farcir.

Disposer alors les poivrons farcis "debout", côte à côte dans un plat à four légèrement huilé.

Arroser le dessus de chaque poivron d'un peu d'huile d'olive et les couvrir à nouveau de leurs "chapeaux" (qui permettront au couscous de ne pas se dessécher lors de la cuisson).

Enfourner et laisser cuire sur la grille inférieure du four pendant 40' environ à 200°C (400°F).

Au terme de ce délai, retirer, servir et déguster !



Poivrons Farcis au Couscous



QUINOA ROUGE AUX PETITS POIS

(Pour 3 à 4 personnes) Temps de préparation 15' - Cuisson 30'

Ce plat délicieux peut se manger aussi bien chaud que froid. Sur le plan nutritionnel, il apporte d'excellents nutriments alliant la complémentarité des céréales avec les légumineuses, et incorporant également des fruits à coque (les pignons).

-
- 200 g de graines de Quinoa Rouge
 - 150 g de Petits Pois frais écosés
 - 1 Oignon Vert (*ou 2 s'ils sont très petits*)
 - 1 poignée de Pignons de Pin
 - Jus d'1 Citron Vert (*ou jaune*)
 - 3 à 5 c. à s. d'Huile d'Olive Extra Vierge
 - Sel de Mer selon goût



Rincer abondamment le quinoa à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau de rinçage ne soit plus trouble (*4 ou 5 fois peuvent être nécessaires pour éliminer la saponine*), puis l'égoutter.



Toaster alors les graines de quinoa pendant 5 à 7' à la poêle à feu moyen. Ce n'est pas obligatoire, mais au final ça lui donnera un petit goût de noisette très agréable.

Mettre les graines de quinoa dans une casserole à feu doux avec environ 3 fois leur volume d'eau froide. Une fois à ébullition, laisser cuire le quinoa pendant 10' environ (*en fait jusqu'à ce que les graines fassent apparaître des petits anneaux ou germes*) puis retirer et égoutter.

Pendant la cuisson du quinoa, mettre les petits pois à cuire dans une casserole d'eau froide, et une fois à ébullition, laisser environ 15' puis retirer et égoutter.

Rincer l'oignon vert, ôter l'épiderme le plus externe puis le découper en fines rondelles.

Toaster les pignons de pin pendant 5' à la poêle à feu moyen.

Presser le citron.

Mettre alors dans un saladier le quinoa, les petits pois, les pignons et l'oignon vert, mélanger puis ajouter le jus de citron.

Ajouter 1 ou 2 pincées de sel, l'huile d'olive, puis mélanger et servir ou laisser un moment au réfrigérateur si vous préférez déguster froid : Bon appétit !







RISOTTO AU POIREAU

(Pour 4 personnes) - Préparation 10' - Cuisson 45'

Un clin d'oeil de l'Italie avec ce plat complet, facile à préparer
savoureux et très sain !

- 300 g de Riz Complet
- 2 Poireaux
- 1 cube de Bouillon de Légumes *(le choisir le moins salé possible)*
- 80 g de Fromage de Style Italien à pâte dure *(vérifier que la présure ne soit pas animale)*
- 1 l d'Eau *(en général de 2,5 à 3 fois le volume de riz complet, selon les variétés)*
- 1/2 c. à café de Piment moulu
- 3 à 4 c. à s. d'Huile d'Olive Extra Vierge
- Poivre gris



Laver les poireaux puis les découper en fines rondelles.

Les faire rissoler dans une poêle avec l'huile d'olive et le piment. Couvrir la poêle et laisser suer les poireaux pendant 10'.

Pendant ce temps, faire bouillir environ 1 litre d'eau dans une casserole (*ou dans une bouilloire électrique*) puis y plonger le cube de bouillon et le dissoudre en remuant à la cuillère.

Au terme des 10', découvrir la poêle et ajouter le riz.

Attendre 2 à 3' qu'il devienne translucide en remuant fréquemment à la cuillère en bois pour éviter qu'il n'accroche.

Verser alors une louche de bouillon de légumes.

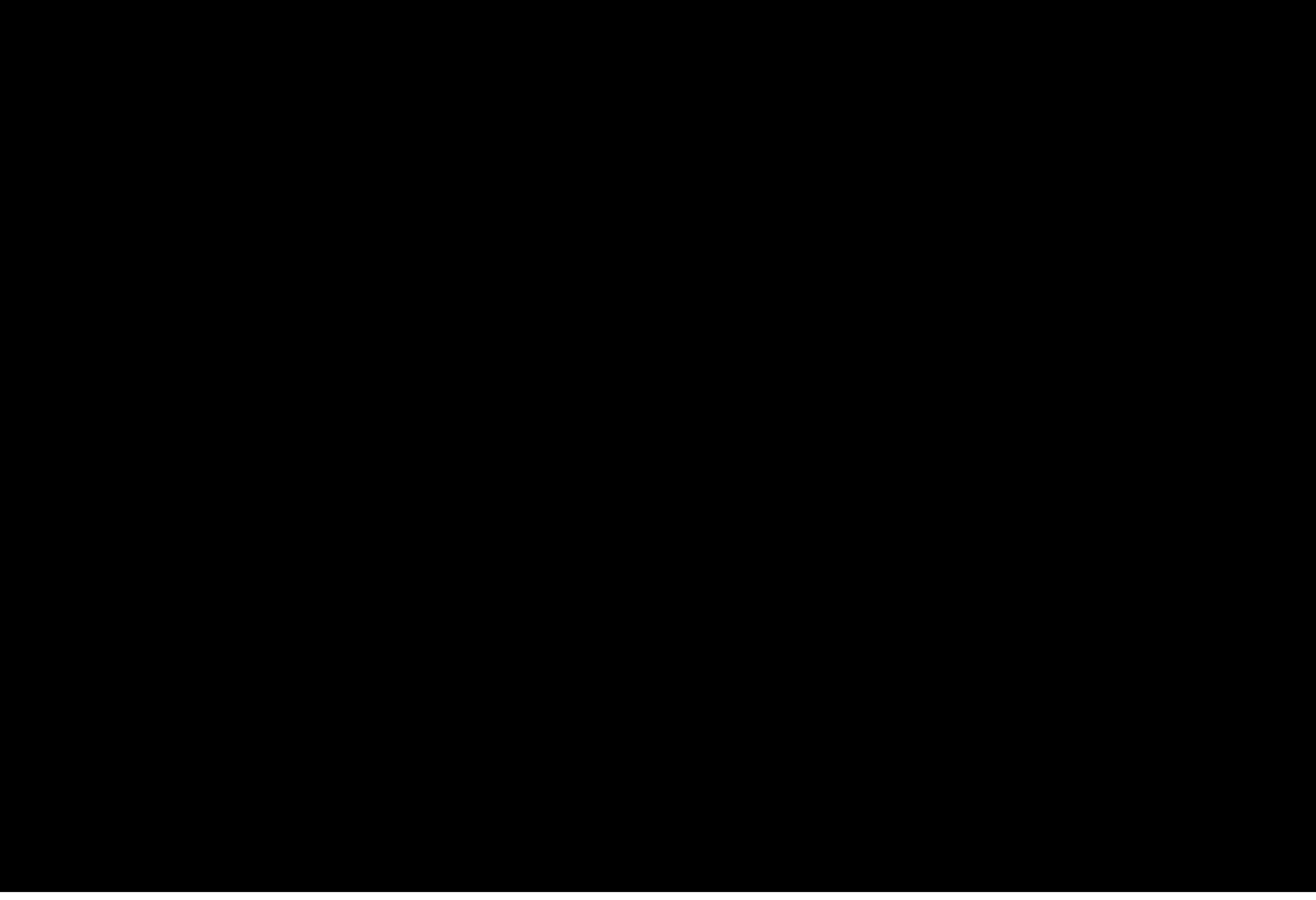
Remuer souvent et continuer la cuisson du riz en ajoutant d'autres louches de bouillon au fur et à mesure que le riz absorbe.

Lorsque le riz a atteint la bonne consistance (vous goûtez quelques grains pour vous en assurer), s'il reste encore un peu de bouillon dans la poêle, vous prolongez la cuisson de quelques minutes de manière à ce qu'il soit absorbé.

C'est alors le moment de servir. Râper le fromage au dessus des assiettes, ajouter une touche de poivre et déguster !

NB : je n'ajoute pas de sel dans cette recette parce que tant le bouillon de légumes que le fromage apportent tous les deux du sel ...





SPAGHETTI AU FROMAGE DE CHÈVRE ET TOMATES CERISES

(Pour 3 à 4 personnes) - Temps de préparation 10' - Cuisson 30'

Une bonne recette simple de la Méditerranée, avec des pâtes à la farine intégrale (bien meilleures pour notre santé que les pâtes à la farine blanche!)

- 350 g de Spaghetti à la farine intégrale (*ou autres pâtes longues*)
 - 500 g de Tomates Cerises
 - 3 gousses d'Ail
 - 3 c. à s. d'Huile d'Olive Extra Vierge
 - 1 c. à s. de Vinaigre Balsamique
 - quelques branches de Romarin frais
 - 1 pincée de Sel de Mer
 - 1 pincée de Piment fort moulu
 - 10 à 15 feuilles de Basilic frais (*en option*)
 - 80 g de Fromage de Chèvre Feta



Mettre le four à préchauffer à 200° C (400° F).

Rincer les tomates cerises et les couper en 2.

Eplucher l'ail, enlever le germe, et découper les gousses en fines rondelles.

Effeuille le romarin, éliminer les tiges puis hacher finement les feuilles au couteau.

Dans un plat à four, mélanger les tomates, l'ail, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le romarin, le sel et le piment fort.

Enfourner et laisser pendant environ 20' jusqu'à ce que les tomates commencent à se confire (elles réduisent de volume et leur peau se fripe)

Pendant ce temps, faire chauffer de l'eau dans une grande casserole avec un peu de sel.

A ébullition, y plonger les pâtes et les laisser cuire de 8' à 10' (se conformer aux indications sur

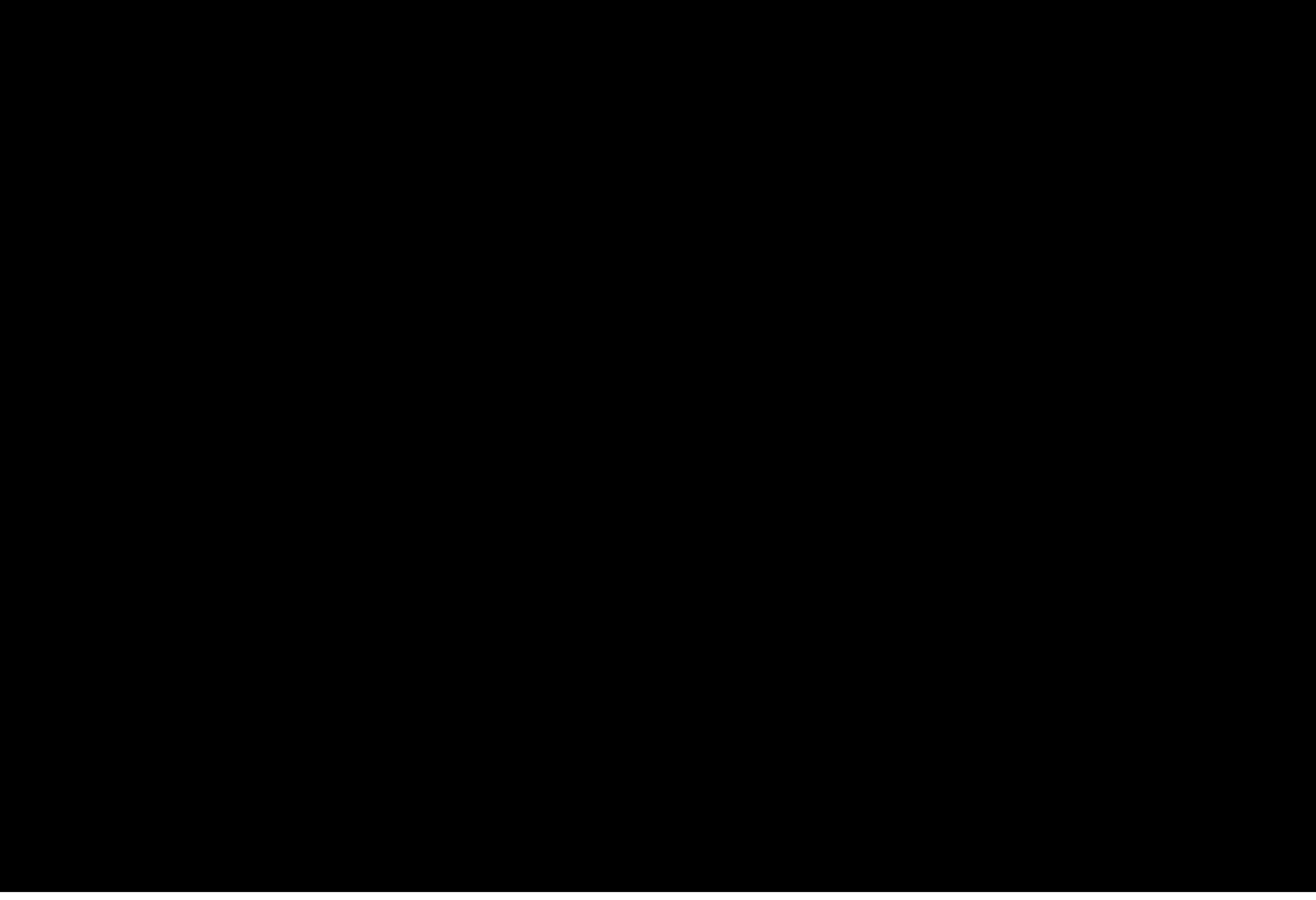
le paquet).

Les égoutter, les mettre dans un grand bol et ajouter la préparation aux tomates rôties.

Bien remuer puis émietter la feta et remuer à nouveau.

Ajouter quelques feuilles de basilic (préalablement rincé) en option au moment de servir, et déguster !





TAJINE DE CITROUILLE

(Pour 6 Personnes) – Temps de préparation 15' – Cuisson 45'

Le “tajine” (ou encore tagine) désigne à la fois un ustensile de cuisine en terre cuite aux formes caractéristiques, ainsi que les délicieux mets qu'il permet d'y préparer. Il nous vient de la culture berbère et cette recette devrait enchanter votre palais !

-
- 1 Citrouille “doux-beurre” (Butternut) entre 800 g et 1 kg
 - environ 600 g de Pommes de Terre
 - 2 Oignons de taille petite ou moyenne
 - 1 gousse d'Ail
 - 400 g de Courgettes
 - 400 g de Tomates
 - 300 g de Pois Chiches en boîte, égouttés
 - 1 Citron biologique
 - 80 g d'Amandes
 - 3 c. à s. d'Huile d'Olive Extra Vierge
 - 1 bâton de Cannelle
 - 1,5 c. à s. de Graines de Coriandre (*à piler au mortier*)
 - 1,5 c. à s. de Cumin en poudre
 - 1 c. à café de Piment moulu
 - 15 g de gingembre frais
 - Sel et Poivre
 - 1 dose de Safran (*à ajouter vers la fin*)



Rincer et peler la citrouille, la vider puis la découper en petits cubes. Laver et éplucher les pommes de terre puis découper également en cubes. Faire de même avec les tomates et courgettes que l'on aura lavées au préalable

Eplucher les oignons et découper en petits dés.

Hacher l'ail bien menu (*retirer le germe auparavant*).

Laver puis découper le citron en tout petits triangles. Peler et râper le gingembre.



Mettre votre plat à feu doux, verser les 3 c. à s. d'huile d'olive au fond, ajouter l'oignon et l'ail que vous laissez mijoter 3 à 4' minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer.

Ajouter alors les épices (*à l'exception du safran et de la coriandre fraîche*) puis remuer.

Ajouter les morceaux de citrouille et de pomme de terre puis recouvrir d'eau chaude (*l'eau arrive jusqu'en haut des légumes*). Saler, poivrer et remuer.

Couvrir puis laisser à feu doux pendant environ 25 à 30'.

Au terme de cette période, on goûte pour s'assurer que les légumes sont pratiquement cuits (*ils doivent avoir suffisamment ramolli*). Laisser quelques instants de plus si nécessaire, puis rajouter les courgettes, tomates et morceaux de citron et couvrir à nouveau.



Environ 10' après, ajouter les pois chiches (déjà cuits) ainsi que le safran, remuer et couvrir.

5 à 7' après, soit au global après une cuisson totale d'environ 45', retirer du feu puis ajouter les feuilles de

coriandre fraîche (*préalablement lavée*) et parsemez sur le dessus les amandes concassées.

C'est alors le moment de servir et de se régaler !

Vous pouvez ajouter un peu de graine de couscous en option... Miam!

Une des principales caractéristiques de la cuisson au tajine, c'est que les aliments mijotent à feu doux et cuisent à l'étouffée: si vous n'avez pas de tajine, utilisez une marmite, un plat en fonte ou une grande casserole munie d'un couvercle ... votre plat sera tout aussi savoureux !



TARTARE DE PÊCHES AVOCAT ET CIBOULETTE

(Pour 4 personnes) Temps de préparation 15' - Réserver au frais de 30' à 45'

Une recette simple, fraîche, colorée et plein de contrastes : à faire sans hésiter à la saison des pêches !

-
- 3 Avocats assez mûrs
 - 2 Pêches
 - quelque tiges de Ciboulette (*ou d'Estragon selon votre goût*)
 - 5 à 7 Noix
 - 1 à 2 Citrons selon la taille (*verts de préférence*)
 - 1 c. à café de Piment en poudre
 - Sel et Poivre



Découper la chair des avocats en petits dés et déposer dans un saladier. Y ajouter les noix et la ciboulette, verser le jus des citrons par dessus. Saler et poivrer “au goût” puis bien mélanger.

Servir alors dans des coupelles ou petites assiettes creuses en disposant le mélange avec les avocats au fond, puis les pêches (préalablement retirées du réfrigérateur) par dessus.

Il ne reste plus qu’à vous régaler avec cette recette très rafraîchissante.

Laver, peler puis dénoyauter les pêches et les découper en tout petits cubes. Saupoudrer de Piment puis réserver un moment au frais.

Avant de découper les avocats, préparer les autres ingrédients : rincer et ciseler les tiges de ciboulette; libérer les cerneaux de noix de la coque et les concasser “sommairement”; presser les citrons.



Ouvrir les avocats en deux, ôter le noyau puis retirer la chair avec une cuillère à soupe.





TARTE À LA TCHOUKCHOUKA

(Pour 4 à 6 personnes) - Temps de préparation 20' - Cuisson Tchoukchouka 25' -
Cuisson Tarte 30'

Une tarte traditionnelle d'Algérie... qui a bercé mon enfance ! ;-)

Tchoukchouka :

- 450 g de Tomates fraîches assez mûres (*ou pelées en conserve*)
 - 1 Oignon Rouge
 - 1 Poivron Rouge
 - 1 Poivron Vert (*peut être remplacé par un piment doux*)
 - 2 gousses d'Ail
- 1 petit Piment Rouge (*ou 1 c. à café de chili ou piment moulu*)
 - 1 c. à café de Cumin
 - 1 c. à café de Paprika
 - 1 c. à café de Sel de Mer
 - 1/2 c.à café de Sucre intégral
- 3 c. à s. d'Huile d'Olive Extra Vierge

Pâte à Tarte :

- Environ 250 g de Farine Intégrale
 - 10 cl d'Eau
- 10 cl d'Huile d'Olive Extra Vierge
 - 1 pincée de Sel de Mer



Eplucher l'oignon et le découper en petits dés.

Eplucher l'ail, ôter le germe au milieu, puis le hacher finement ou l'écraser.

Rincer les poivrons (*et/ou le piment doux*), enlever la queue ainsi que

les graines à l'intérieur, puis découper en julienne.

Hacher finement le piment rouge (*si vous n'utilisez pas de piment moulu*). Vous pouvez éliminer les graines pour que ce soit moins piquant (*personnellement je les conserve*).

Rincer puis découpez les tomates en morceaux.

Mettre 3 c. à s. d'huile d'olive à chauffer dans une grande poêle puis faire dorer les dés d'oignon pendant 2 à 3' à feu moyen en remuant de temps en temps.

Ajouter les poivrons rouges et verts, l'ail et le piment et laisser cuire pendant 8 à 10' en remuant régulièrement.



Ajouter les tomates, le cumin, le paprika, le sucre et le sel : bien mélanger et laisser mijoter doucement à découvert pendant encore 8 à 10', en remuant de temps en temps jusqu'à épaississement.

Retirer alors du feu et laisser refroidir un peu.

Verser environ 10 cl d'eau tiède dans un grand bol, une quantité équivalente d'huile d'olive et une pincée de sel, puis battre à la fourchette pendant 1 à 2' environ jusqu'à obtenir une émulsion stable (*le mélange doit blanchir*). Jeter alors la farine par petite quantité et la ramasser à la fourchette, et quand ce n'est plus possible, continuer à



ajouter encore un peu de farine tout en terminant à la main sans trop pétrir. Lorsque la consistance de la pâte est obtenue (*assez souple sans coller*), la laisser reposer en boule 10' au réfrigérateur.



La sortir alors puis l'étaler dans un moule légèrement huilé et saupoudré de farine, la piquer à la fourchette et la mettre à sécher toute seule dans le four préchauffé à 180°C pendant environ 8 à 10'. Au terme de ce délai, retirer et laisser refroidir 5'. Ajouter alors la tchoukchouka, enfourner et laisser cuire pendant environ 25 à 30'. Retirer, servir et déguster seul ou avec quelques feuilles de salade...





TIAN DE LÉGUMES À LA PROVENÇALE

(Pour 4 ou 5 personnes) - Temps de préparation 10' - Attente 20' -

Cuisson 20 à 25'

Une préparation colorée de légumes coupés en rondelles et préparés très simplement afin de mieux conserver les saveurs originales : on la retrouve sur toute la Méditerranée sous des formes proches comme le Bayaldi en Turquie par exemple...

-
- 1 ou 2 Courgettes Vertes (*selon la taille*)
 - 1 ou 2 Courgettes Jaunes (*selon la taille*)
 - 3 ou 4 Tomates
 - 1 Aubergine
 - 1 ou 2 gousses d'Ail
 - quelques branches de Persil
 - 4 ou 5 feuilles de Laurier
 - quelques branches de Thym frais et/ou de Romarin frais
 - 2 c. à s. d'Huile d'Olive Extra Vierge
 - 1 pincée de Sel de Mer et de Poivre



Préchauffer le four à 200°C (400° F).

Laver les courgettes, tomates et aubergine et les couper en fines rondelles.

Dégorger l'aubergine pour lui enlever son amertume. Pour cela, saupoudrer abondamment les tranches avec du gros sel et laisser 20' en attente.

Au terme de ce délai, bien rincer les aubergines à l'eau froide et les éponger avec du papier absorbant.

Frotter un plat à gratin avec une gousse d'ail.

Déposer les rondelles de légumes en rangées, en les couchant légèrement et en les serrant bien. Alternier courgette jaune, courgette verte, tomate et aubergine.

Effeuillez les branches de romarin (ou de thym) et hachez les feuilles.

Découper les gousses d'ail en rondelles assez grosses (de telle manière qu'elles donneront de la saveur à la préparation et pourront être retirées avant le service).

Versez l'huile d'olive, saupoudrez les herbes, répartir les feuilles de laurier ainsi que les rondelles d'ail dans le plat.

Saler et poivrer puis enfourner et laisser environ 20'.

Au terme de ce délai, retirer les feuilles de laurier et l'ail, puis servir et déguster !



