

### **Houmous: Purée de pois chiche**

Ingédients / pour 4 personnes

- 300 g de pois chiches cuits et égouttés (conserver un peu d'eau de cuisson)
- 2 à 3 cuillères à soupe de Tahin (crème de sésame)
- jus d'1/2 citron
- huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 à 2 gousse d'ail
- huile de sésame ( facultatif)

Mettre les pois chiches égouttés dans un mixeur. Mixer légèrement en ajoutant un peu d'eau de cuisson. Ajouter le tahin, le jus de citron, l'ail, le cumin et le sel, et continuer de mixer en incorporant l'huile d'olive petit à petit jusqu'à obtenir une texture homogène et crémeuse. Pour finir, on peut éventuellement couvrir l'houmous d'huile de sésame et de cumin.

### **Omelettes aux légumes:**

8 œufs  
 2 pommes de terre  
 1/2 tasse de petits pois  
 2 cuillères de persil émincé  
 2 œufs durs 1/4 tasse d'huile  
 1/2 citron  
 1/4 cuillerée de curcuma  
 1/4 cuillerée de levure chimique  
 1/2 cuillerée de poivre blanc  
 1/2 cuillerée de sel

Couper en cubes les pommes de terre, carottes, et petits pois. Cuire séparément. Battre les œufs, incorporer la pomme de terre écrasée en purée, bien mélanger, ajouter les petit pois, carottes, et le persil. Mélanger délicatement le tout à l'aide d'une spatule en bois. Epicer, saler, ajouter la levure et le jus de citron. Chauffer l'huile dans une marmite, y verser le mélanger et cuire à feu doux 1 heure. Une fois cuit, retourner une un plat .Faire entrée une lame pour vérifier la cuisson (comme pour un gâteau)

### **Bourikas au fromage:**

500 g de pâte feuilletée  
 1 œuf  
 Graine de sésame

Farce:

150 gr de gruyère rappé  
 150 à 200 g de fromage blanc  
 1 oeuf  
 1 cui à soupe de farine  
 1 cuil à soupe de beurre  
 1/2 cuil à café de sel  
 1/2 cuil à café de paprika

Mélanger tous les ingrédients de la farce. Étaler la pâte feuilletée sur 3 cm d'épaisseur. Couper des carrés de 10 à 12 cm de côté. Mettre 1 cuil à soupe de farce sur chaque carré. Plier les deux pour former un triangle et bien souder les bords. Dorer à l'œuf et saupoudrer de graines de sésame. Cuire à four moyen à 180 200 °, pendant 20 min

## **MAFFE sénégalais**

**Ingédients (pour 4 personnes) : - 800 grammes de viande de boeuf**

- 1 oignon
- 3 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes ( pâte d'arachide)
- 25 cl d'huile de tournesol
- 1 piment antillais
- 1 tranche de chou blanc
- 2 carottes
- 2 bouillons de boeuf
- 1 pincée de sel
- 8 gombos
- 1 gousse d'ail
- 500 grammes de riz long grain
- 200 grammes de sauce tomates

### **Préparation de la recette :**

Couper la viande en morceaux épais, mettez la dans un bol, ajoutez-y l'oignon et l'ail finement coupé, faites chauffer l'huile dans une marmite ensuite ajoutez-y le contenu du bol. Laissez doré la viande, verser la sauce tomate et faites porter à ébullition. Chauffer 20 cl d'eau, mettre la pâte d'arachide dans un bol, verser l'eau chaude et remuer avec un fouet, remuer sans faire de grumeaux ensuite verser la préparation dans la marmite.

Couper les carottes en gros morceaux, les gombos en petites tranches et ajoutez les ainsi que la tranche de chou et le piment antillais ( si vous le souhaitez) dans la marmite, ajoutez le sel, et le bouillon, laissez cuire pendant une heure et quarante cinq minutes.

Faire bouillir 600 ml d'eau salée, y ajoutez le riz.

Servir le riz accompagné du bouillon.

## **Brochette kefta sauce yaourt :**

Ingédients pour 4 personnes

- 500 g de viande hachée
- 5 c. à s. de coriandre finement ciselée
- 1 oignon très finement haché
- 1?2 c. à c. de cumin
- 3 c. à s. d'huile
- 2 yaourts brassés
- 1 gousse d'ail finement hachée
- 1 c. à s. de persil plat ciselé
- 1 c. à s. de menthe ciselée
- sel, poivre noir du moulin

Mélangez la viande avec 4 c. à s. de coriandre, l'oignon, le cumin et 1 c. à s. d'huile. Salez et poivrez. Malaxez longuement, puis laissez reposer pendant 1 h au réfrigérateur.

Préparez la sauce : battez les yaourts avec 2 c. à s. d'huile, puis incorporez l'ail, le persil, la menthe et la coriandre restante. Salez et poivrez.

Mouillez-vous les mains. Prélevez de petites portions de viande et moulez-les autour de petites brochettes.

Allumez le gril du four. Déposez les brochettes sur la grille du four et faites-les cuire pendant 10 min en les tournant régulièrement. Servez les brochettes bien chaudes avec la sauce à part.

Conseil malin : vous pouvez employer aussi bien de la viande d'agneau que de la viande de bœuf pour cette préparation. Réglez le temps de cuisson et la hauteur de la grille en fonction de l'épaisseur des brochettes. En été, ces brochettes cuites sur un barbecue prendront une saveur encore plus intense.

## **Salade de carottes à la marocaine**

Éplucher, rincer et couper en rondelle les carottes.

Cuire les rondelles de carottes dans de l'eau salée durant 15 min.

Égoutter et mettre dans un plat. Préparer l'assaisonnement à base d'huile d'olive et de citron (ou vinaigre), saler poivrer.

Arroser les carottes d'assaisonnement, ajouter l'ail émincé, saupoudrer de cumin et coriandre ciselée.

Mélanger bien le tout et mettre au frais jusqu'au moment de servir.

## **Salade mechouia : tomates cuisinées + poivrons cuisinés**

Ingédients / pour 4 personnes

- 5 tomates

- 4 poivrons
- 1 ou 2 piments
- 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- 2 cuillères à café de coriandre en graines moulues
- 2 cuillères à café de carvi moulu
- le jus d'un demi citron
- huile d'olive
- sel

Mettre les poivrons, les tomates, les oignons, les piments et les gousses d'ail sur une plaque. Les faire griller dans le four.

2 Une fois les légumes grillés de tous les côtés, peler et épépiner les tomates ainsi que les piments et les poivrons. Eplucher les oignons et les gousses d'ail.

3 Les hacher ou bien les passer rapidement au mixer.

4 Assaisonner avec la coriandre et le carvi moulus. Ajouter le jus de citron et l'huile d'olive. Saler.

## **Brique thon + pommes de terre**

parts: 10

Prep time: 30 mins

temps de cuisson: 15 mins

totale: 45 mins

Ingredients

- feuilles de bricks.
- 3 a 4 pommes de terre moyennes
- 1 oignon
- 1 boite de thon
- $\frac{1}{2}$  botte de persil haché, ou selon le goût
- 1 poignée d'olives vertes dénoyautées
- 1 c a café de harissa ( ou selon votre goût)
- 200 grs de fromage râpé
- sel, poivre noir, coriandre en poudre
- blanc d'oeuf pour coller
- huile pour la friture

Etapes de réalisation

1. lavez, épluchez et coupez les pommes de terre en larges cubes, et faites cuire dans un peu d'eau salée.
2. coupez l'oignon en petit des, et faites revenir dans un peu d'huile, jusqu'a ce que ca devient translucide.
3. écrasez la pomme de terre egoutter de son eau de cuisson, et placez la dans un large saladier.
4. ajoutez par dessus l'oignon cuit, le persil haché, la harissa, le sel, le poivre noir et la coriandre en poudre. Mixez bien.
5. ajoutez ensuite le fromage râpé, et les olives coupées en rondelles ensuite le thon en morceaux delicatement.
6. remplissez les feuilles de bricks avec cette farce, pliez les, et collez le dernier bout avec un peu de blanc d'oeuf.
7. cuire dans un bain d'huile bien chaud.
8. égouttez les boureks cuits sur des papiers sopalin, et présentez tiède...

## **Thé à la menthe**

Ingédients (pour 4 personnes) : - 2 cuillères à café de thé vert non parfumé

- 1 bouquet de menthe fraîche

- 25 morceaux de sucre

### **Préparation de la recette :**

Faire chauffer de l'eau, verser 1 petit verre d'eau bouillante sur 2 cuillères à café de thé vert.

Après une minute, jeter le liquide, garder le thé

(c'est pour enlever la première amertume du thé), puis verser le reste de l'eau (il faut avoir une petite théière, équipée idéalement d'un filtre dans le bec verseur, c'est + facile).

Ajouter ensuite la menthe fraîche, en noyant tout de suite les feuilles dans l'eau (si elles surnagent, elles prennent un goût de brûlé, un peu amer -avec l'habitude, vous le reconnaîtrez- c'est pour les marocains quand le thé est brûlé).

Par dessus, ajouter les sucres (au moins 25-30 sucres pour 4-5 verres).

Pour mélanger, on ne remue pas avec une cuiller,

on prend un verre, on verse de la théière dans le verre, puis le verre dans la théière, et ainsi de suite plusieurs fois, le contenu sera mélangé.

On verse dans les verres en tenant la théière bien haut pour faire 'mousser' le sucre... et on boit très chaud.

## **Lassi à la rose (yaourt à boire)**

Ingédients (pour 4 personnes) : - 75 cl de yaourt nature bien froid

- sucre (selon les goûts)

- 40 cl d'eau glacée

- graines de cardamome grillés à sec dans une poêle antiadhésive et écrasées

- 1 ou 2 cuillères à soupe de fleur d'oranger

- 1 ou 2 cuillères à soupe d'eau de rose

### **Préparation de la recette :**

Fouetter le yaourt pour le rendre liquide, puis ajouter l'eau et le sucre.

Fouetter pour faire dissoudre le sucre.

Ajouter l'eau de fleur d'oranger et l'eau de rose, et parsemer de la poudre de cardamome.

Servir aussitôt dans de grands verres rafraîchis.

## **Pakora : Beignet aubergine / courgette**

« Pakora » ce sont des beignets indiens que l'on fait avec de la farine de pois chiches et des légumes.

150g de farine de pois chiches

des tranches de pommes de terre

des tranches d'aubergines

des tranches d'oignons

de la coriandre fraîche

une cuillère à café de curry

un bout de gingembre râpé

une gousse d'ail râpée

du sel

de l'eau

de l'huile à frire

Mettre la farine dans un récipient, ajouter le curry, la coriandre, le gingembre et l'ail. Faire une pâte en ajoutant de l'eau et en mélangeant. Ajouter le sel. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte ni trop liquide ni trop épaisse et qui reste collée à la cuillère.

(friture dans l'huile chaude)

Mettre les pommes de terre dans la pâte puis les plonger dans l'huile. (les retourner) Quand elles sont dorées les sortir.

Faire la même chose avec les aubergines.

Pour ne pas qu'elle entre dans les légumes, il faut que l'huile soit assez chaude.

Maintenant mettre les oignons : il faut qu'ils soient bien entourés avec la pâte.

## **Gazpacho :**

## Ingédients Nb de personnes : 4

- 500 g de tomates bien mûres coupées en quartiers et épépinées
- 1/4 de concombre pelé et grossièrement émincé
- 1 poivron rouge pelé et grossièrement émincé
- 2 gousses d'ail
- 1 petit oignon détaillé en quartiers
- 1 tranche de pain de 30 g environ grossièrement émiettée
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1/2 cuil. à café de sel
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 50 cl de jus de tomates
- 1 cuil. à soupe de concentré de tomates

### • **Pour la garniture**

- 1 poivron rouge
- 4 oignons botte
- 1/4 de concombre
- 2 tranches de pains coupés en dés pour les croûtons

1. Dans un grand saladier, mélanger tous les ingrédients puis les passer au mixeur par petites quantités jusqu'à obtention d'un liquide lisse et homogène. Versez la soupe obtenue dans le saladier et réservez au frais pendant 2 heures.
2. Préparer les légumes que vous mélangerez à la soupe juste avant de servir. Épépiner et émincer finement le poivron rouge et les oignons. Détailler le concombre en petits dés. Mettre tous ces ingrédients dans de petits bols séparés.
3. Rectifier l'assaisonnement du gazpacho, puis le verser dans des bols de service. Servir avec les légumes émincés, chaque convive en agrémentant sa soupe à sa convenance.

## Variantes

- Pour davantage de douceur, remplacez l'oignon par 2 échalotes. \* • S'il fait très chaud, ajoutez quelques glaçons au gazpacho juste avant de servir. \* • Pour obtenir une soupe verte, remplacez les tomates et le concombre par 500 g de courgettes, et le jus de tomate par 45 cl de bouillon de légumes léger, fait maison de préférence. Remplacez le poivron rouge par un vert et ajoutez à la préparation 15 g de basilic frais émincé et 85 g d'olives vertes dénoyautées. Mixez et rafraîchissez le tout comme indiqué ci-dessus. Servez avec du poivron vert émincé.

# Desserts

## **Kalb el louz au lben chamia**

temps de cuisson: 60 min

le temps total: 1 hour 10 mins

### Ingédients

- 6 verres à thé de grosses semoule
- 3 verres à thé de sucre
- 1 verre à thé d'huile tourne sol (j'ai utilisé l'huile de noix)
- 1 verre à thé de lben, lait fermenté
- $\frac{1}{2}$  verre à thé de fleur d'oranger
- 1 pincée de sel

### Pour le sirop :

- 6 verres à thé d'eau,
- 3 verres à thé de sucre
- $\frac{1}{2}$  verre à thé de fleur d'oranger
- J'ai ajouté 3 c à s de miel mais c'est facultatif

### pour la farce ( facultatif)

- 5 c à s d'amandes moulues
- 1 c à s de sucre
- $\frac{1}{2}$  c à c de cannelle
- 1 c à s d'eau de fleur d'oranger
- Quelques amandes pour décorer

### Instructions

Préparez le sirop pour qu'il ait le temps de refroidir

Dans une grande casserole, mettez tous les ingrédients

À partir de l'ébullition, comptez 15 minutes, retirez et laisser refroidir

Préchauffez le four à 200°C

### La pâte à kalb el louz

Mélangez la semoule, le sucre, versez l'huile dedans et frottez bien entre les paumes de la main. Ajoutez lben (lait fermenté), le sel, la fleur d'oranger, mélangez et laissez reposer 15 minutes. Versez la moitié de la pâte à kalb el louz et égalisez bien. Mélangez les éléments de la farce et versez-y dans le moule.

Terminez avec le reste de la semoule et égalisez bien. Tracez des traits au couteau sur kalb el louz horizontales et verticales pour réaliser des carrés. Garnir chaque carré d'une amande pour décorer. Cuire pour 50 à 60 minutes. Quand ça prend une belle couleur dorée, le kalb el louz est cuit. Dès la sortie du four versez délicatement le sirop dessus d'où l'intérêt de prendre un moule à bords relativement hauts. Remettez le moule dans le four éteint et laissez- le jusqu'à ce qu'il absorbe complètement le sirop

## **Pain perdu**

Ingédients (pour 4 personnes) : - 25 cl de lait

- 3 oeufs

- 75 g de sucre de canne

- 6 tranches épaisses de pain paysan

### **Préparation de la recette :**

Mixez les oeufs le sucre et le lait.

Mouillez-y les tranches de pain.

Deux solutions :

- Soit passer à la poêle dans du beurre.

- Soit beurrer légèrement un plat à gratin, y répartir les tranches, verser le reste du mélange (ajouter du sucre si envie), laisser cuire jusqu'à que les tranches soient dorées.

## **Pasteis de nata**

Ingédients / pour 12 personnes

- 0,5 l de lait
- 250 g de sucre
- 35 g de farine
- 5 oeufs
- 1 pincée de sel
- 1 gousse de vanille
- jus de citron
- 1 pâte feuillettée

Cuire le lait dans une casserole avec la gousse de vanille fendue en 2. Mélanger dans un saladier la farine, le sucre et le sel.

Lorsque le lait arrive à ébullition, retirer la casserole du feu, enlever la gousse de vanille en lui retirant ses petites graines pour les mettre dans le lait. Mélanger avec la préparation avec la farine, le sucre et le sel.

Rajouter 4 jaunes d'oeuf et 1 oeuf entier, ainsi que 3 cuillères à soupe du jus de citron. Mélanger le tout énergiquement.

Etaler la pâte feuillettée dans les petits moules à "pastéis de nata" ; avec une cuillère à soupe, verser la préparation dans les moules.

Pour finir, cuire à environ 200°/210°C (thermostat 7) pendant une dizaine de minutes.

## **Crème Catalana**

Ingédients / pour 4 personnes

- 1 l de lait
- 6 jaunes d'œuf
- 250 g de sucre
- 50 g de maïzena
- 1 bâton de cannelle
- 1/2 zeste de citron
- sucre roux

Fouetter les jaunes d'œuf avec le sucre jusqu'à obtention d'une crème blanchâtre. Porter 80 cl de lait à ébullition avec le bâton de cannelle et le zeste de citron. Verser sur la préparation aux œufs et bien remuer. Bien diluer la maïzena dans le lait froid restant et ajouter à la préparation antérieure (qui doit encore être chaude). Bien remuer. Oter le bâton de cannelle et le zeste de citron. Remettre la préparation sur le feu. Sans porter à ébullition, faire cuire en remuant, jusqu'à ce que la crème épaisse. Verser la crème dans un plat allant au four, ou dans des ramequins individuels. Laisser refroidir. Préchauffer le four en position gril.

Pour finir, saupoudrer la surface de la crème de sucre roux et passer sous le gril bien chaud (ou mieux encore, faire caraméliser avec un chalumeau), pas trop longtemps, car la crème ne doit pas cuire de nouveau.