CROUSTILLANTS DE CREVETTES

Préparation : 10 min
cuisson : 10 min
10 personnes :

– 3 portions de fromage
– 250 g de crevettes cuites et décortiquées
– 6 feuilles de brick
– 1 œuf
– 4 cuillères à soupe de farine
– Du citron
– Du persil pour décorer
– De l’huile de friture

1. Coupez les feuilles de brick sous forme de bandelettes.
2. Découpez le fromage en bâtonnets, en prenant en considération le nombre de crevettes.
3. Assemblez chaque crevette avec un bâtonnet de fromage, les mettre dans la farine, les tremper dans l’œuf (battu en neige),puis les mettre dans les bandelettes de brick. Frire les croustillants dans 4 cuillères d’huile chaude pendant une minute de chaque côté. Présentez avec du citron et du persil.

SALADE DE LEGUMES GRILLES

Préparation : 10 min
cuisson : 40 min
6 personnes:

– 4 poivrons verts
– 4 grosses tomates mûres à point
– 2 gousses d’ail en chemise

– 1/2 cuillère à café de cumin en poudre
– 3 cuillères à soupe d’huile d’olive
– 2 cuillères à soupe de jus de citron
– Du sel

1. Allumez le four à 180 ° (th. 6). Rincez les poivrons et les tomates et posez-les sur la plaque du four.
2. Laissez cuire 35 à 40 mn, en retournant plusieurs fois les légumes, jusqu’à ce que leur peau soit fripée.
3. Ajoutez les gousses d’ail 15 mn avant la fin de la cuisson. Retirez les légumes du four dès qu’ils sont cuits, et laissez-les refroidir.
4. Pelez les gousses d’ail et mettez leur pulpe dans un saladier.
5. Ecrasez-la à la fourchette en y incorporant l’huile et le jus de citron.
6. Ajoutez le sel et le cumin. Pelez les poivrons et les tomates, coupez-les en deux et ne réservez que leur pulpe.
7. Hachez-la au couteau, plus ou moins finement selon votre goût, et ajoutez-la dans le saladier.
8. Mélangez et réservez au réfrigérateur 2 h au moins avant de servir.

POMME DE TERRE A LA MORUE

Préparation : 30 min
cuisson : 25 min
4 personnes :

– 600 g de morue dessalée,
– 600 g de pommes de terre
– 5 tomates mondées coupées en petits

–
– Cubes
– Huile d’olive
– Persil
– Une poignée d’olives noires dénoyautées et coupées en morceaux

1. Épluchez les pommes de terre, coupez en tranches fines et les précuire 7 mn Egouttez.
2. Dans un plat allant au four, mettre un peu d’huile d’olive la valeur de 2 cuillères à soupe, Mettre les pommes de terre, Salez peu, Poivrez , Parsemez la morue crue effilochée, recouvrir de tomates, olives, persil, poivre et un filet d’huile.
3. Remettre une autre couche de pommes de terre, quelques dés de tomates, persil sel, poivre.
4. Préchauffer le four à 180°, mettre le plat au four pendant 20 à 25 minutes.
5. Remettre un filet d’une très bonne huile d’olive avant de servir.

CRACROS 2

Préparation: 1h
cuisson : 30 min
6 personnes :

– 12 bananes plantans bien mûres
– 250 g de farine de riz
– 50 g de farine de blé
– 10 g de sel
– 2 litres d`huile de palme (ou à défaut huile d`arachide)

Pour la sauce :

– 3 tomates bien mûres

– 1 gros oignon
– 2 gousses d`ail
– 1 cuillères à café de poudre de crevette
– Sel
– Poivre
– 1 piment
– 1 cuillères à café de concentré de tomate

1. Ecrasez les bananes à la fourchette puis au mixeur pour obtenir une pâte bien lisse.
2. Ajoutez les deux farines, mélangez bien, salez à votre convenance et laissez reposer 1/2 heure. – Pendant ce temps préparez la sauce (voir plus bas) – Faites chauffez l`huile. Lorsqu`elle est chaude mais pas trop, façonnez des boulettes (à la main ou avec une cuillère à soupe) avec la pâte de bananes et faites-les cuire dans l`huile 8 à 10 mn jusqu`à ce qu`elles soient bien dorées. Egoutte Égouttez les cracros sur du papier absorbant.
3. LA SAUCE : Mixez les tomates, le piment, l`oignon et l`ail découpez et réduisez-les en purée. Salez, poivrez, ajoutez la poudre de crevettes et la tomate concentré puis faites cuire à feu doux dans une casserole jusqu`à évaporation totale de l`eau. Ajoutez un peu d`huile et poursuivez la cuisson quelques minutes. Servez les cracros chaud et accompagnez de la sauce et de poisson frit.

LES CONSEILS DE NINA: Pour une pâte de cracro plus savoureuse, vous pouvez y rajouter au choix du piment, de la poudre de crevette, de l`oignon ou les trois à la fois.

BRIOUAT AU RIZ AU LAIT

Préparation : 1h 30 min
cuisson : 45 min
4 personnes :

- 500g de feuilles à pastilla (ou feuilles à brick)
- 1 œuf
- De l`huile pour friture
- Du sucre glacé pour la garniture Pour la farce
- 1 bol de riz
- 2 bols de lait
- 3c.à.s de sucre semoule
- 20g de beurre

1. Cuire le riz dans une casserole à l’eau bouillante salée, une demi cuisson.
2. Égouttez Mettre le riz dans un plat allant au four, ajoutez le lait, le sucre et le beurre. Cuire au four à 180° C pendant une heure.
3. Laissez refroidir. Coupez avec une paire de ciseaux les feuilles à pastilla en forme des rectangles de dimension de 10cm sur 30cm. Placez un rectangle sur la table de travail. Mettre une cuillerée à soupe de farce à l’extrémité de ce rectangle. Pliez et repliez pour former un triangle.
4. Collez le bout avec l’œuf battu, en veillant à bien enfermer le triangle.
5. Répétez cette opération jusqu’à l’épuisement de la farce ou les feuilles à pastilla. Faire frire ces triangles jusqu’à qu’ils soient bien dorés.
6. Saupoudrez de sucre glacé. Servir aussitôt.

FEUILLETÉS A LA VIANDE

Préparation : 1h
cuisson : 45 min
4 personnes :

- 250g de viande hachée
- 1 oignon haché
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 4 fonds d'artichauts en conserve
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 80g de fromage rouge râpé
- 1 jaune d'œuf
- Du sel, poivre

1. Faitez chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir l'oignon haché jusqu'à ce qu'il soit translucide, ajoutez la viande hachée et le persil haché, laisser cuire environ 10 minutes en remuant régulièrement avec une cuillère en bois, saler et poivrer, ajouter le fonds d'artichauts hachés et laisser cuire 1 minute,
2. Egouttez la préparation dans une passoire. Mettre la préparation de viande hachée dans un saladier, ajoutez la chapelure et le fromage râpé, bien mélanger.
3. Étalez finement la pâte sur un plan de travail fariné et découpez-la en rectangle de longueur de la baisse et 20cm de large.
4. Mettre la farce transformée en bâtonnets sur l'une d'extrémité de rectangle et roulez la pâte sur elle-même en serrant bien avec la main.
5. Coupez le roulé en tranches de 7cm de large, disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.
6. Badigeonnez-les de jaune d'oeuf avec un pinceau de cuisine.
7. Faites cuire au four moyen jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Servir aussitôt.

BOULETTE D’AGNEAU AUX FRUITS SECS

Préparation : 1 h 15 min
cuisson : 20 min
4 personnes

– 200 g hachis d`agneau
– 50 g d`oignon rouge
– 60 g de mie de pain
– 1 dl de lait
– 2 œufs
– 1 cuillère à soupe de persil haché
– 1 cuillère à café de marjolaine hachée
– 1 pincée de ras
– el hanout
– 1 pincée de piment doux
– 2 cuillères à soupe de pignons
– 1 cuillère à soupe de citron confit haché
– 2 carottes
– 200 g de côtes de blettes
– 20 olives vertes épicées
– 60 g de dattes dénoyautées
– 4 figues sèches
– 60 g de raisins secs
– 2 morceaux de citron confit
– 1 dl de bouillon de légumes
– 1 dl d`huile d`olive

1. Préparez les boulettes Émiettez le pain et laissez-le tremper dans le lait.
2. Pelez l’oignon et ciselez-le. Mettez les viandes dans une grande terrine.
3. Ajoutez les œufs, les oignons, les herbes, les épices,

les pignons, le citron et le pain, en l’égouttant et en le pressant entre vos mains.
4. Mélangez bien le tout et formez des boulettes. Pelez les carottes et coupez-les en rondelles de 1 cm.
5. Épluchez les côtes de blettes et coupez-les en morceaux de 1 cm.
6. Faites chauffer l’huile dans une sauteuse et faites-y colorer gentiment les boulettes sur toutes leurs faces.
7. Égouttez-les et éliminez l’huile. Remplacez-la par le bouillon, puis ajoutez les carottes et les blettes.
8. Remettez les boulettes et laissez mijoter 10 minutes. Ajoutez ensuite les olives, les dattes, les figues et les raisins. Mélangez 2 minutes puis servez. Le jus doit être parfumé mais léger, un peu comme le bouillon d’un couscous.
9. Servez ces boulettes chaudes, avec 150 g de quinoa cuit à la vapeur avec des pistils de safran.

RIZ JAUNE AUX RAISINS SECS

Préparation : 20 min
cuisson : 10 min
4 personnes :

– 350g de riz thaï ou basmati
– 1 cuillère à soupe de sucre
– 1 cuillère à café de curcuma
– 4 gousses de cardamome
– 35g de beurre
– 1 poignée de raisins secs
– 1 petit bâtonnet de cannelle (s’il est épais, prenez en la moitié uniquement)
– Du sel

1. Mettez l’ensemble de vos ingrédients dans un cuiseur à riz. Rajoutez l’eau avec votre mesureur en fonction de la quantité de riz et appuyez sur le bouton.
2. Si vous n’avez pas de cuiseur à riz, faites revenir votre riz cru dans le beurre jusqu’à ce qu’il soit translucide.
3. Puis mettez le reste des ingrédients dans une cocotte avec de l’eau (2 fois le volume de riz). Remuez, portez à ébullition,
4. baissez la flamme, couvrez et laissez cuire à feu doux jusqu’à absorption complète de l’eau (entre 20 et 30 min selon le riz utilisé). Remuez à la fourchette et servez.

COUSCOUS AUX LEGUMES

Préparation : 5h
cuisson : 5 min

4 personnes :

– 2 oignons, hachés
– 2 cuillères à soupe d’huile d’olive
– 1 cuillère à thé de curcuma moulu
– 1 cuillère à thé de cumin moulu
– 3 tasses d’eau
– Des tomates coupées en dés
– 1 boîte de 398 ml (14 oz) de pois chiches, rincés et égouttés
– 5 carottes, pelées et tranchées
– 2 rabioles, pelées et coupées en 6 quartiers chacune
– 2 poivrons de couleurs variées, épépinés et coupés en cubes
– 1 petit rutabaga, pelé et coupé en cubes

- 2 courgettes, coupées en demi
- rondelles
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de harissa
- 1/4 tasse de coriandre fraîche ciselée
- Du sel
- Du poivre Couscous
- 2 1/2 tasses de couscous moyen
- 1 cuillère à soupe d’huile d’olive

1. Pour le mijoté de légumes Dans une grande poêle, dorez
2. les oignons dans l’huile.
3. Ajoutez l’ail, les épices et poursuivre la cuisson 1 minute. Transvidez dans la mijoteuse et ajoutez le reste des ingrédients à l’exception de la coriandre.
4. Bien mélanger. Salez et poivrez.
5. Couvrir et cuire à température élevée 5 heures .
6. le couscous: Au moment de servir, ajoutez la coriandre dans la mijoteuse et mélangez. Prendre 2 1/2 tasses de jus de cuisson bouillant dans la mijoteuse et le verser dans un bol. Ajoutez le couscous, l’huile et mélangez .
7. Couvrir et laissez gonfler 5 minutes. Défaire le couscous à l’aide d’une fourchette. Si la mijoteuse se trouve en mode réchaud (Warm), réchauffer le bouillon quelques minutes au four à micro-ondes avant de l’utiliser pour le couscous. Sinon le bouillon ne sera pas assez chaud pour le faire gonfler.
8. Servir le couscous avec les légumes et les pois chiches.

RIZ PILLAF AU CURRY ET COQUILLAGES

Préparation : 5 min
cuisson : 40 min
4 personnes :

- 2 verres de riz paddy
- 3 verres d’eau
- 2 oignons
- 1 morceau de gingembre
- 2 gousses d’ail
- 1 cuillère à soupe de curry
- 2 cuillères à soupe d’huile
- 500 g de coques dé
- coquillés
- 500 g de donax
- Du sel
- Du poivre

1. Pelez et hachez les oignons. Pelez et râpez le gingembre.
2. Dans une casserole, versez l’huile et faites suer les oignons avec le gingembre 4 à 5 minutes.
3. Ajoutez l’ail pressée ainsi que le riz paddy rincé ainsi que le curry. Faites cuire 5 minutes en mélangeant pour que les grains de riz soient bien imprégnés de matière grasse.
4. Ajoutez alors l’eau chaude et laissez cuire à feu doux et à couvert pendant une vingtaine de minutes. 5 minutes avant la fin de la cuisson incorporez les coques décongelées.