

RECETTES

L: N 3

Moussaka

ONION BAHJIS (BAHJIS D'OIGNONS)

Oublies aux noisettes

PASTILLA

PASTIS GASCON

PATE A LA CREME ET AUX POMMES DE TERRE ?

Pâté aux poires

potimarron rôti au curcuma, pommes de terre et son poulet aux herbes

QUICHE AUX FRUITS DE MER

Pancakes



Moussaka pour 8

Ingrédients :

Béchamel : 1l de lait, 60g farine, 3
120g beurre

Légumes viande.

6 aubergines (selon grosseur)

4 tomates

1kg viande d'agneau haché ; ou 500g agneau et 500g bœuf ou 1kg bœuf.

Un peu de chapelure.

De la coriandre en poudre.

Huile olive, sel, poivre.

Matériel : une cocotte, une poêle. Un mixer à viande.

UN groupe s'occupe de : Faire une béchamel. Saler.

UN groupe s'occupe de : Hacher la viande d'agneau ; Eplucher les tomates.

UN groupe s'occupe de : Laver, équeuter les aubergines et **sans les peler**, les couper en lamelles de 5 mm d'épaisseur. Les faire griller à la poêle dans de l'huile.

Puis les dégraisser sur du papier absorbant. Saler chaque tranche.

UN groupe s'occupe de : Eplucher et couper grossièrement les oignons. Faire revenir dans la cocotte avec de l'huile. Ajouter la viande. **Faire cuire 10 mns.** Ajouter les tomates. Saler, poivrer. Ajouter une pincée de coriandre.

Toutes ensemble :

Préchauffer **four 200°.**

Dans le fond d'un plat, disposer une fine couche de chapelure. Alternier ensuite

-une couche d'aubergines- une couche de viande -une couche de béchamel. Jusqu'à épuisement.

Enfourner 45 mns à mi-hauteur.

ONION BAHJIS (BAHJIS D'OIGNONS)



Les oignons :

5 Oignons – découpés en fines lamelles et sautés doucement

Quand les oignons sont cuits, ajouter les épices :

1/2 petite cuillère de turmeric

1/4 cumin

1/2 coriandre

1/4 piment (poudre)

Faire la pâte

5 cuillères :à soupe de farine de pois chiche

Ajouter les épices à la farine :

1/2 petite cuillère de sel

1/4 cumin

1/2 coriandre

Puis 2 cuillerées à soupe de purée de tomate avec un petit verre d'eau
Battre.

Ajouter les oignons et remuer.

Frirer 2 ou 3 cuillères à soupe de ce mélange chaque fois jusqu'au croustillant

Manger tant que c'est chaud avec sauce piquante de tomate ou yaourt avec épices. !!!!!

OUBLIES AUX NOISETTES



POUR 20 BOULES

2 BLANCS D ŒUFS
150 G SUCRE
1 PAQUET DE SUCRE VANILLÉ
160 G NOISETTES MOULUES
125G NOISETTES ENTIÈRES

Préchauffer le four à 150°.

Battre les blancs en neige, y laisser couler le sucre et le sucre vanillé.

Battre aussi longtemps que possible jusqu'à ce que le mélange bulle et fasse des pointes.

Incorporer les noisettes moulues avec précaution aux blancs en neige.

Répartir de petits tas de pâte en boules et poser une noisette au milieu.

Cuire 20 / 30 minutes au four.

BISCUITS AUX NOIX

POUR 50 GÂTEAUX :

120 G BEURRE
200G CHOCOLAT NOIR
250 G SUCRE SEMOULE
6 ŒUFS ENTIERS
150 G FARINE TAMISÉE
1 PINÇÉE DE SEL
220 G NOIX HACHÉES
UN PEU DE LEVURE

Pour le glaçage sur le dessus :

150 G CHOCOLAT NOIR
20G BEURRE
1 C . A CAFÉ DE RHUM
50 MOITIÉS DE CERNEAUX DE NOIX

Faire fondre au bain marie le beurre et le chocolat.

Ajouter les œufs entiers battus. + le sucre, le sel, le rhum, la farine, les noix hachées.

.Mettre dans de petits moules ?

Cuire TH 6 , 17 ou 20 minutes

PASTILLA

Temps de préparation : 40 minutes

temps de cuisson : 60 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :- 12 feuilles de brick

- 1 poulet de 2 kg découpé en morceaux
- 4 oeufs
- 125 g d'amandes effilées
- 2 oignons
- 5 brins de coriandre
- 1 cuillère à café de miel
- 50 g de beurre
- huile
- 2 cuillères à café de cannelle
- 1 cuillère à café de ras el hanout
- sucre glace
- sel, poivre



Préparation de la recette :

Dans une poêle, faites dorer les amandes effilées dans 1 cuillère à café d'huile. Egouttez-les.

Dans une cocotte, faites dorer les morceaux de poulet dans 20 g de beurre et 1 cuillère à soupe d'huile. Ajoutez les oignons pelés et émincés, la coriandre, le miel, 1 cuillère à café de cannelle et le ras el hanout. Salez et poivrez. Versez 20 cl d'eau, couvrez et laissez mijoter 1 h.

Désossez les morceaux de poulet et retirez la peau. Coupez la chair en morceaux. Réservez-les.

Retirez la coriandre et faites réduire le jus de cuisson de moitié. Réduisez le feu au maximum.

Battez les oeufs en omelette, salez et poivrez-les. Versez-les dans la cocotte et brouillez-les en mélangeant vivement avec une fourchette

Préchauffez votre four Th 6 (180°C) .

Beurrez un moule à manqué. Posez une feuille de brick au fond puis 5 autour, débordant de moitié. Terminez par une autre au milieu sur les 5 feuilles.

Étalez les amandes en une couche uniforme. Posez les morceaux de poulet, nappez des oeufs brouillés.

Rabattez les bords des feuilles de brick vers l'intérieur. Recouvrez des 6 dernières feuilles et rentrez les bords dans le moule.

Badigeonnez la surface avec 30 g de beurre fondu. Saupoudrez d'1 cuillère à café de cannelle et de sucre glace.

Enfournez 20 mn environ (jusqu'à ce que les feuilles de brick soient dorées et croustillantes).

Servez.



PASTIS GASCON

Pour 6 : 1 kg pommes golden.
1 dl armagnac
150 g beurre
1 paquet pâte filo
115g sucre poudre
1 c à c de sucre vanillé
Zeste d un citron

Matériel :
Pinceau
Rape à zeste
Tourtière 24 cm de diamètre à bord haut (et si possible à fond amovible)
Saladier
Casserole ou petite poêle.
Ecumoire.
Papier cuisson et papier d'alu.

Allumez le four 180°.

Epluchez les pommes , évidez les et coupez les fine rondelles. Les mettre dans un saladier.

Versez l'armagnac et laissez macérer.

Faites fondre le beurre à feu doux , écumez la mousse qui se forme.

Tapissez le moule de papier cuisson.

Zestez le citron et ajoutez le zeste ainsi que le sucre vanillé dans les pommes. Saupoudrez de sucre en poudre.

Prenez 4 feuilles filo et badigeonnez les de beurre fondu et saupoudrez de sucre . . Mettez les dans le moule en les superposant et en laissant dépasser les bords.

Dressez une couche de pommes dans le fond.

Badigeonnez 3 feuilles filo de beurre , sucrez les , recouvrez de pommes.

Terminez par 3 feuilles de pâte filo . repliez les bords vers l'intérieur et arrosez avec le reste de beurre et de sucre.

Enfournez 20 mns, couvrez d'un papier d'alu et continuez la cuisson 15 mns.

Laissez bien tiédir ou refroidir avant de couper les parts.

PATE A LA CREME ET AUX POMMES DE TERRE ?

(Se mange tiède ou froid.)

PROPOSE PAR JANINE ;

INGREDIENTS (pour un pâté pour 6 personnes)

1KG DE POMME DE TERRE
50CL DE CREME FRAICHE EPAISSE
SEL ET POIVRE
1 OIGNON, DU PERSIL
2 PATES BRISEES
1 jaune d'œuf pour dorer.

Préchauffer le four.

Eplucher et couper les pommes de terre en rondelles fines ,

Foncer un moule avec la pâte.

Etaler les pommes de terre , saler et poivrer.

Recouvrir avec le deuxième morceau de pâte en rabattant le tour sur le dessus.

Faire une cheminée.

Dorer avec le jaune d'œuf.

Enfourner et faire cuire 45 minutes.

Sortir du four, découper le couvercle du pâté, mettre de la crème , bien faire pénétrer et remettre le couvercle.

Variante : on peut ajouter aux pommes de terre **avant cuisson** : de l'oignon et du persil hachés.





Pâté aux poires

Ingrédients pour un pâté pour 6 personnes.

Pâte brisée : 350 g de farine, 175 g de beurre 1 pincée de sel, ½ verre d'eau.

Garniture : 700 à 800g de poires ; 3 cuillerées à soupe de sucre en poudre ; 2 c. à soupe de crème fraîche, 1 pincée de sel, 2 pincées de poivre noir ; 1 œuf.(facultatif)

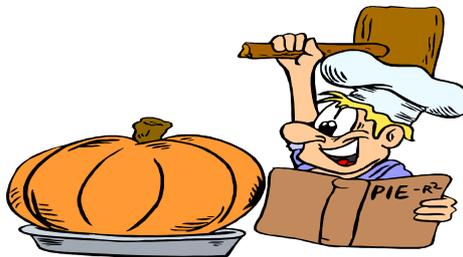
Etendre la pâte brisée en rectangle de la largeur du four(environ 40 cm sur 20cm)

Eplucher et couper poires en fines tranches . Les couvrir avec le sucre, le sel et le poivre.

Etaler ce mélange au milieu de la pâte brisée , y ajouter la crème fraîche puis rabattre les 2 côtés de la pâte l'un sur l'autre. Souder avec un peu d'eau.

Bien fermer les extrémités, dorer à l'œuf. (facultatif)

Cuire à four moyen 180 ° pendant 45 minutes selon le four ;





potimarron roti au curcuma, pommes de terre et son poulet aux herbes

Matériel :

une lèche frites ou un grand plat.

De bons couteaux !!!

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 2 grosses cuisses de poulet
- 1/2 potimarron
- 600/800 grammes de pommes de terre à chair ferme
- 4 gousses d'ail
- 2 oignons violet
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence ou Origan
- Sel, poivre, curcuma

PRÉPARATION:

- Laver et éplucher tous les légumes
- Découper le potimarron ainsi que les pommes de terre en cubes .
- Émincer les oignons en rondelles
- disposer dans le lèche frites les légumes, l'ail en chemise.
- Saupoudrer d'herbes, verser l'huile et assaisonner
- Mélanger afin de répartir l'huile sur tous les légumes
- Ajouter le poulet et assaisonner
- Verser 1/2 verre d'eau au fond du plat
- Faire cuire 1 h à 200 °C. les légumes doivent être moelleux à l'intérieur.

ASTUCES:

1. Le potimarron est très difficile à éplucher! vous pouvez le faire cuire, avec sa peau, à l'eau pendant 5 minutes puis éplucher.
2. Vous manquez de temps?

Faites cuire le potimarron 10 min à la cocotte minute et les pommes de terre, épluchées et coupées, 5 min au micro ondes puissance maximale dans un plat couvert + 1/4 verre d'eau.

v



QUICHE AUX FRUITS DE MER

1 DECILITRE DE VIN BLANC
100 GR DE BEURRE
3 CUILLER A SOUPE D'HUILE
SEL, POIVRE
250GR DE FARINE
250 G DE CREME FRAICHE
6 ŒUFS
FRUITS DE MER EN MELANGE (OU CREVETTE, THON, MOULES)

Faire chauffer le vin blanc, mettre le beurre coupé en morceaux

Rajouter huile

Rajouter la farine quand c'est chaud, en une seule fois, bien mélanger, dès que la pâte se détache de la casserole, on la refroidit (mettre le cul de la casserole dans l'évier avec un peu d'eau froide)

A part , battre 250g de crème fraîche avec les œufs, incorporer ce mélange dans la pâte refroidie

Bien mélanger, (ne pas faire de grumeaux)

Ajouter les fruits de mer frais ou bien surgelés (si surgelés, bien les égoutter)

Beurrer le plat à tarte et

Cuire 50 minutes à four assez chaud (th 180°)



Recette Pancakes

Ingrédients :

- 120g de farine.
- 1 bonne pincée de sel.
- 1 cuillère à soupe de sucre roux.
- 2 œufs (*blancs et jaunes séparés*).
- 20g de beurre fondu.
- 20cl de lait **entier**.
- **sirop d'érable pour servir**.

La recette :

Tamiser la farine, le sel et le sucre dans un saladier.

Tout en remuant énergiquement au fouet pour éviter les grumeaux, verser le lait petit à petit puis le beurre fondu et enfin les jaunes d'œufs.

Dans un autre saladier, battre les blancs en neige puis les incorporer délicatement au mélange précédent.

Chauffer une poêle à feu moyen (*surtout pas trop fort*), la graisser avec un peu de beurre et déposer une petite louche de pâte pour chaque pancake.

Dorer chaque face 1 minute environ.

Servir chaud avec le sirop d'érable avec un bon café.