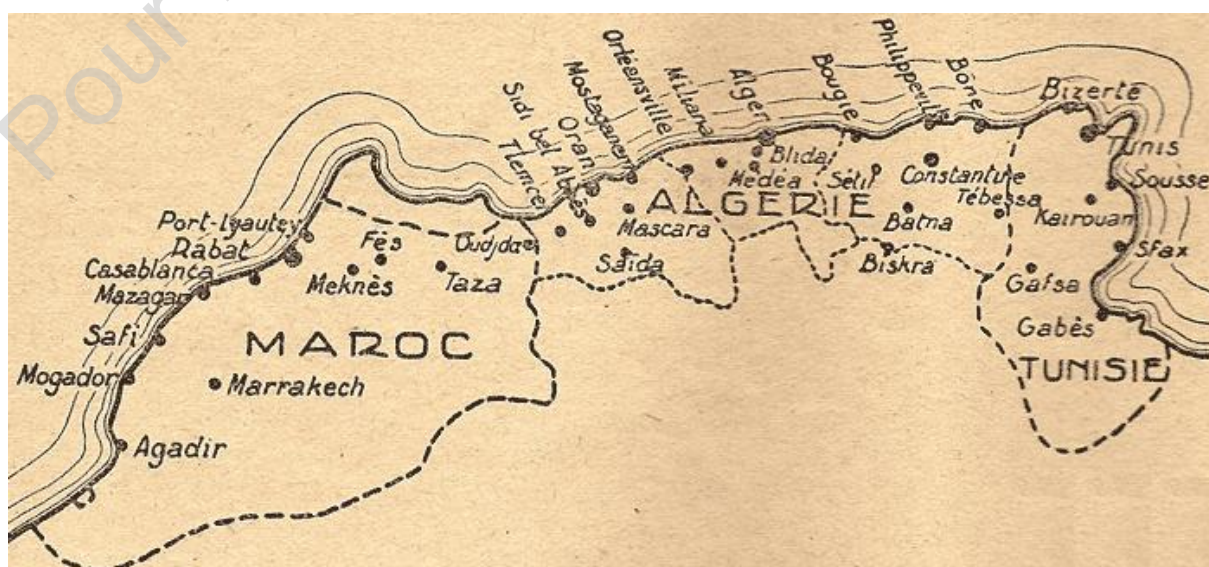




# Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir *Eté 2019*



Lorsqu'une civilisation s'éteint, il reste habituellement, pour s'en souvenir, des ruines.

Pour nous, les ruines sont arrivées après, après que du haut d'un balcon on ait prononcé notre sentence d'adieu à un pays qui nous a vu naître et grandir.

Sans polémique aucune, il nous reste plus que notre joie de vivre, notre bagou, notre esbroufe et notre "bouffe".

Le site Facebook "Les Fans de la cuisine Pied-Noir", créé il y a quelques années a rencontré un vif succès tant il est ouvert au partage, partage d'une tranche de vie et partage d'un savoir-faire qu'on voudrait ne pas voir s'éteindre.

Cela fait quelque temps que ça nous titillait de créer un grand fichier qui reprendrait toutes les recettes, sous une présentation plus ou moins homogène mais qui nous ressemble.

C'est désormais chose faite avec les nombreuses pages que vous avez devant vous. C'est vrai, c'est un énième livre de recettes mais celui là, a un avantage unique, celui d'être le nôtre ! Ça a été un travail considérable de tout agglomérer, mettre en page, corriger les quelques erreurs et fautes que notre enthousiasme et notre soleil de "là-bas" ont contribué à faire.

C'est un recueil de l'ensemble des recettes mises à disposition par l'intermédiaire de Facebook sur notre site. Il compile des recettes Pieds-Noirs, c'est le résultat de la diversité culturelle de ces pays et de leurs diverses composantes, de gauche à droite, du Nord au Sud, d'Agadir à Oujda, de Tlemcen à Bône, de Bizerte à Sfax....

L'évolution de ce fichier, déjà considérable, se fera au fil du temps, au fur et à mesure des ajouts faits par les uns et les autres ; il ne peut être exhaustif mais il regroupe déjà quelques recettes et leurs variantes associées.

Nous avons pris le parti pris de ne pas réaliser de sommaire à proprement parler pour favoriser notamment son évolution, mais vous trouverez votre recette par ordre alphabétique.

Vous pouvez le partager avec qui vous voulez mais considérez cela comme la moindre des politesses de lui préserver son intégralité et de mentionner son origine si vous devez le mettre à disposition d'autres personnes/sites.

Bon appétit !

**PETITE ASTUCE :** Pour rechercher une recette particulière, un mot spécifique... 3 possibilités : le sommaire, menu "édition" "rechercher" ou Ctrl F

#### **PETIT LEXIQUE**

c à c	Cuillère à Café
c à s	Cuillère à Soupe
min	Minute
l	Litre
dl	Décilitre
cl	Centilitre
g	Gramme
kg	Kilogramme
th	Thermostat
j	Jours

**Klod pour l'édition et la mise en page du fichier  
avec la validation des administrateurs et des modérateurs  
du groupe Facebook "Pour les Fans de Cuisine PN"**

## Recettes

Accras de Morue & Variante
Acras de Poulet
Aghroum Akourane (ou Galette Kabyle Friable)
Agneau aux Olives Noires
Agneau Mariné cuit à la Vapeur
Agua Limon & Variante
Aïoli & Variante
Ajillo Papa (ou Ragoût de Pommes de Terre à l'Ail et aux Œufs)
Alouettes sans Tête
Allumettes aux Anchois
Amarettis
Amuse Bouches Fourrés à la Soubressade
Amuse-Gueule
<b>Anchoïade</b>
Anchois
<i>* Anchois au Sel</i>
Anchois en Tianelle
Apéritif de Cerises
Arroz Caldoz (ou Caldoso)
Arroz en Costra
Artichauts & Variantes
<i>* Artichauts à l'Huile</i>
<i>* Artichauts Violets Cuisinés</i>
Aubergines & Variantes
<i>* Aubergines à la Menthe</i>
<i>* Aubergines à l'Escabèche &amp; Variante</i>
<i>* Aubergines à l'Espanole</i>
<i>* Aubergines au Four (Farcies aux Anchois)</i>
<i>* Aubergines Farcies au Foie</i>
Baklavas & Variantes
Barbouche (Chkembei) & Variantes
Basboussa
Basboussa (ou le Gabelouz ou Kalb el Louz)
Batata Fliyou (Pommes de Terre à la Menthe)
<b>Batata el Kamoun</b>
Beghirs (Crêpes d'Algérie)
Beignets Salés, Sucrés
<i>* Beignets au Miel</i>

<i>* Beignets d'Aubergines</i>
<i>* Beignets de Courgettes (à la Farine de Pois Chiches)</i>
<i>* Beignets de la Mer</i>
<i>* Beignets de Morue &amp; Variantes</i>
<i>* Beignets Oranais</i>
<i>* Beignets Arabes (voir Sfenjs)</i>
Berkoukes & Variantes
<i>* Berkoukes (ou Petits Plombs - Pâtes) aux Souris d'Agneau</i>
<i>* Berkoukes à la Viande</i>
Bestels (ou Feuilles de Brick) & Variantes
<i>* Bestels</i>
<i>* Bestels aux Pommes de Terre et Fromage râpé</i>
<i>* Brick (Feuilles de)</i>
<i>* Bricks à la Viande ou Bestels</i>
<i>* Bricks au Thon et à l'Œuf</i>
<i>* Bricks au Thon, Tomate et Œuf</i>
<i>* Bricks aux Pommes de Terre</i>
Betterave au Cumin
Biscottis Morbidi Al Limoni (Biscuits au Citron)
<b>Biscuit aux Citrons</b>
Bizcocho
Blanquettes & Variante
<i>* Blanquette à l'Oranaise</i>
<i>* Blanquette d'Agneau</i>
Bliblis B33
Bohémienne
Boisson Naturelle au Citron
Boketof (Soupe Algérienne) ou Bouketouf
Bonite aux Oignons et Tomates
Borrachuellos & Variantes
Bouillon de Couscous (ou Mahames)
Boules au Miel
Boulettes & Variantes
<i>* Boulettes aux Petits Pois</i>
<i>* Boulettes de Bœuf</i>
<i>* Boulettes de Cabillaud</i>
<i>* Boulettes de Sardines au Cumin</i>
<i>* Boulettes de Viande à la Seiche</i>
<i>* Boulettes de Viande Parfumées au Cumin</i>
<i>* Boulettes de Viande aux poivrons</i>



<i>* Boulettes Végétariennes</i>
Bouraks aux Petits Pois et Viande Hachée
<b>Bouriate au Poulet</b>
Bouzelouf (ou tête d'agneau/mouton) et Variante
<b>Bradj</b> Fourrés aux Dattes (Losanges Algériens de Semoule) & <b>Variante</b>
Brioche Butchy & Variante
Briouates & Variantes
<i>* Briouates au Bœuf</i>
<i>* Briouates à la Viande Hachée d'Agneau</i>
Brochettes de Gambas & Variante
<i>* Brochette de Gambas Flambées à l'Anis</i>
<i>* Brochettes de Gambas et Saint-Jacques flambées au Cognac (ou au Pastis)</i>
<b>Cabanara</b> & Variante
Cabillaud à l'Espagnole
Cakes Salés, Sucrés
<i>* Cake à la Fleur d'Oranger</i>
<i>* Cake aux Grattons (Chicharonnes)</i>
<i>* Cake Olives, Lardons, Gruyère</i>
<i>* Cake salé (avec 7 garnitures différentes)</i>
Calamars, Calmars, Encornets & Variantes
<i>* Calamars aux Poivrons et Mahonnaise en Tapas</i>
<i>* Calamars en Daube</i>
<i>* Calamars Farcis</i>
<i>* Calamarata</i>
<i>* Calmars à l'Oranaise</i>
<i>* Encornets à l'Escabèche</i>
Caldero & Variantes
<i>* Caldéro</i>
<i>* Caldéro (Façon Pieds-Noirs)</i>
<i>* Caldero Oranais</i>
<i>* Caldero-Pêcheur (Soupe de Poissons)</i>
Caldis
<b>Calentica ou Calentita</b> & Variantes
<i>* Calentica</i>
<i>* Calentita</i>
Campanars
Caramel à l'Orange & Clous de Girofle (utilisé en Remplacement du Miel pour les Makrouts)
Carottes au Cumin & Variante
<i>* Carottes au Cumin</i>
<i>* Carottes à l'Escabèche</i>

Chaussons à la Patate Douce
<b>Chermoula</b>
Chkemba
Chorba, Shorba & Variantes
* <i>Chorba</i>
* <i>Chorba Algéroise</i>
* <i>Chorba à la Semoule et au Pouliot</i>
* <i>Chorba à la Viande</i>
* <i>Chorba aux Févettes</i>
* <i>Chorba aux Poulpes</i>
* <i>Chorba Vermicelles</i>
* <i>Shorba</i>
Chorizo à Cuire
Chou-Fleur Sauce Chokada
Chtetra
Cigares & Variantes
* <i>Cigares</i>
* <i>Cigares aux Amandes &amp; Variantes</i>
* <i>Cigares Fifine</i>
<b>Citrons Confits</b>
Clafoutis aux Pommes (selon la tradition PN)
Coca Boba
Cocas & Variantes
* <i>Cocas</i>
* <i>Cocas à la Frita &amp; Variante</i>
* <i>Cocas à la Patate Douce</i>
* <i>Cocas à la Scarole</i>
* <b>Cocas aux Blettes</b> & Variante
Cocido & Variantes
* <i>Cocido Madrileño</i>
* <b>Cocido</b>
Collier de Mouton à la Menthe
Confit d'Artichauts aux Carottes et Citron
Confitures & Variantes
* <i>Confiture de Clémentines &amp; Variante</i>
* <i>Confiture de Courgettes Jaunes au Pastis</i>
* <i>Confiture de Figs</i>
* <i>Confiture de Figs au Romarin et aux Noix</i>
* <i>Confiture de Grenades</i>
* <i>Confiture de Melon d'Espagne</i>

<i>* Confiture de Pastèque</i>
<i>* Confiture de Patates Douces &amp; Variante</i>
<i>* Confiture de Tomates Vertes</i>
<i>* Confiture d'Oranges Amères &amp; Variante</i>
Cookies & Variante
<i>* Cookies Apéro (Pignons/Basilic/Parmesan)</i>
<i>* Cookies au Chorizo</i>
Coppa
Coquicas de Frita
Corbeilles aux Amandes (Kneglet)
Cornes de Gazelle & Variantes
<i>* Cornes de Gazelle</i>
<i>* Cornes de Gazelle et Etoiles</i>
Côtes de Blettes au Cumin (Salade)
Couronne d'Aubergine à la Parmesane
Couronnes & Variantes
<i>* Couronne à la Fleur d'Oranger</i>
<i>* Couronnes à l'Anis</i>
<i>* Couronne des Rois</i>
Couscous & ses Variantes
<i>* Couscous</i>
<i>* Couscous à la Courgette sans Viande</i>
<i>* Couscous aux Poissons</i>
<i>* Couscous de Rougets à la Marocaine</i>
<i>* Couscous de Boulettes d'Agneau à la Menthe</i>
<i>* <b>Couscous Loubia</b></i>
<i>* Couscous Rapide</i>
<i>* Couscous Royal aux 3 Viandes</i>
<i>* Couscous Sucré</i>
Couscoussou
Créponné & Variantes
Crevettes & Variantes
<i>* Crevettes</i>
<i>* Crevettes à l'Anisette</i>
Croquants, Croqués, Croquets & Variantes
<i>* Croquants de Saint Paul</i>
<i>* Croqués au Vin Blanc</i>
<i>* Croqués aux Amandes</i>
<i>* Croqués Vanille ou Citron</i>
<i>* Croquets aux Amandes</i>

Cuisses de Poulet & Variante
Dattes Fourrées aux Amandes et Variantes
Daurade au Four
Daurade à la Marocaine
Dorade Rose au Four
Dorade Royale
Dfina & Variantes
* <i>Dfina aux Pois Chiches</i>
* <i>Dfina de Café</i>
Doigts de Fatima au Thon
Doigts de la Mariée
Doubara aux Pois Chiches (et Fèves de Biskra)
Drapeau Espagnol
Empanadas & Variante
* <i>Empanadas</i>
* <i>Empanadas aux Epinards</i>
<b>Empanadillas</b> (ou Cocas)
Endives braisées aux anchois
Epaule, Collier d'Agneau
<b>Epaule d'Agneau</b>
Escardette de Roussette
Escargots & Variantes
* <i>Escargots aux Pommes de Terre</i>
* <i>Escargots Sauce Piquante</i>
* <i>Escargots en Sauce</i>
Farka
Fèves & Variantes
* <i>Fèves au Cumin</i>
* <i>Fèves au chorizo</i>
* <i>Fèves Fraîches au Cumin &amp; Variante</i>
* <i>Fèves à Toute Vapeur</i>
* <i>Fèves pour la Kémia</i>
* <i>Fèves Frites pour Kémia</i>
* <i>Fèves Sèches</i>
* <i>Fèves Sèches au Cumin</i>
Figues Confites au Sirop
Filet Mignon (Lomo) & Variantes
Filet de Bœuf Séché
Filets de Harengs
Filets de Sardines Farcies (dans des Feuilles de Brick)

Financiers & Variantes
<i>* Financiers</i>
<i>* Financiers Macaronés</i>
Flan à l'Orange
Flan aux Œufs & Variante
<i>* Flan aux Œufs</i>
Foie au Cumin
Fondants & Variante
<i>* Fondant au Citron</i>
<i>* Fondant aux Amandes</i>
Fonds d'Artichauts Farcis
Fougasse & Variantes
<i>* Fougasse aux Herbes</i>
<i>* Fougasse</i>
Fricassés & Variantes
<i>* Fricassés</i>
<i>* Fricassés Farcis à la Méchouia</i>
<i>* Fricassés Tunisiennes</i>
<i>* Fricassés Tunisiens</i>
Fricassée d'Escargots
Fricot d'Aubergines
Frita
Frites à la Dersa
Friture d'Eperlans (pour la Kémia)
Fromajades, Fromajades & Variantes
<i>* Fromajades</i>
<i>* Fromajades</i>
Fromage de Tête
Gachas (aux Saucisses et aux Légumes)
Galette des Rois & Variantes
<i>* Galette des Rois</i>
<i>* Galette des Rois aux Pralines (de Bab el Oued)</i>
<i>* Galette des Rois PN</i>
Galette Kabyle
Galettes Blanches et Variantes
<i>* Galettes Blanches</i>
<i>* Galettes Blanches de Pourim</i>
Galettes & Variantes
<i>* Galettes</i>
<i>* Galettes Salées</i>

<i>* Galettes Sucrées aux Grattons</i>
Gambas et Variantes
<i>* Gambas au Barbecue</i>
<i>* Gambas en Brochette</i>
Gaspachos, Gaspacho, Gazpacho & Variantes
<i>* Gaspacho</i>
<i>* Gaspacho Oranais &amp; Variantes</i>
<i>* Gaspacho Oranais</i>
<i>* Gaspacho Pieds Noirs</i>
<i>* Gazpacho 3 viandes</i>
<i>* Gazpacho Oranais</i>
Gâteaux au Vin Blanc & Variantes
<i>* Gâteaux au Vin Blanc</i>
<i>* Gâteaux au Vin Blanc (Roïcos)</i>
<i>* Gâteaux au Vin Blanc et à l'Anis</i>
<i>* Gâteaux Secs au Vin Blanc et à l'Anis</i>
Gâteau de Pain Perdu
Gâteau de Pâques
Gâteau de Pâques "le Casadieie"
Gâteau de Patates Douces
Gâteau de Semoule
Gâteau du Poilu
Gâteau Oriental à la Pastèque
Gâteaux à l'Anis
Gâteaux aux "Cabello de Angel" (Cheveux d'Ange)
Gâteau aux Dattes
Gâteaux Secs à l'Anis
Ghribas Pistaches
Gratins de Courgettes & Variantes
<i>* Gratin de Courgettes</i>
<i>* Gratin Courgettes/Jambon/Riz</i>
<i>* Gratin de Courgettes à l'Orientale</i>
Gratin de Macaronis
Gratin de Pain Rassis (et Viande Hachée)
Grillade à la Tunisienne
<b>Gurullos au Lapin</b>
<b>Gurullos (ou gouroulos) au Porc</b>
<b>Halva</b>
Halwat Tabaa
Harchas à la Tapenade



Harira (Soupe Marocaine)
<b>Harosset</b>
Joues de Veau Sucrées Salées
Kalb-El-Louz, Galbelouz & Variantes
* <i>Kalb El Louz</i>
* <i>Galbelouz</i>
Kaques (ou Cake)
Kefta & Variantes
* <i>Kefta de Mouton</i>
* <i>Kefta Tunisienne</i>
Kémia
Kesliennes (ou galettes blanches)
<b>Kesra Algérienne</b> (ou Pain de Semoule) K10
Knedlettes ou paniers aux amandes
Konafa ou Kadaïf
Langue de Bœuf & Variantes
* <i>Langue de Bœuf Sauce Piquante</i>
* <i>Langue de Bœuf aux Câpres</i>
Larcha (Ragoût de Chou et de Fèves)
Lasagnes à la Maltaise
Limoncello & Variantes
Liqueur de Nèfles
Longanisse & Variante
* <i>Longanisse</i>
<b>Lotte à l'Orientale</b>
Loubia & Variantes
* <i>Loubia</i>
M'Chewek_
M'Choueks
Macarons & Variantes
* <i>Macarons à la Crème</i>
* <i>Macarons à la Vanille</i>
Macaronade au Lapin
Macédoine de Légumes Confits
Madeleines & Variantes
* <i>Madeleines Espagnoles</i>
* <i>Madeleines PN</i>
* <i>Madeleines Espagnoles (Guizadas)</i>
* <i>Magdalenas</i>
Maguina

Maakouda au Hareng Séché
Makrouds - Makrouts - Mokrouts & Variantes
* <i>Les Makrouds de David &amp; Variante</i>
* <i>Makrouds</i>
* <i>Makrouds aux Amandes</i>
* <i>Makrouts</i>
* <i>Mokrouds</i>
Malsouka au Poulet
Manicotis (ou Oreillettes Marocaines)
Mantécados - Mantécaos - Mantékaos - Mentecaos - Montecaos (Sucrés - Salés)
* <i>Mantecados</i>
* <i>Mantecaos</i>
* <i>Mantecaos au Cumin</i>
* <i>Mantekaos</i>
* <i>Montecaos</i>
* <i>Montecaos à l'Huile</i>
* <i>Montecaos aux Noisettes</i>
* <i>Montecaos Salés</i>
Markod & Variante
Matatouille Mathilde
Mberja (ou Mtakba)
Mcharmel (Courgettes-Oignons)
Méchouia
Méguéna & Variantes
* <i>Méguéna</i>
* <b>Meguina</b>
Melsa (ou Rate Farcie) & Variantes
* <i>Melsa ou rate de veau farcie</i>
* <i>Melsa ou Rate Farcie</i>
* <i>Melsa ou Rate Farcie à l'Oranaise</i>
Merguez
<b>Mesmels ou Msemen</b>
Mesfouf (ou Couscous aux Raisins Secs)
Migas & Variantes
* <i>Migas</i>
* <i>Migas Andalouses</i>
* <i>Migas Corrientes</i>
* <i>Migas, Longanisses et Morcillas</i>
* <i>Migas Serranas</i>
Mkhabez à la Pistache

Molokheya (ou Mloukhiya)
Mona, Mounas & Variantes
* <i>La Mona Oranaise</i>
* <i>La Mouna</i>
* <i>Mona Oranaise</i>
* <i>Monas</i>
* <i>Mouna</i>
* <i>Mouna de Chez Nouszôtres</i>
* <i>Mouna de Miserghine</i>
* <i>Mouna</i>
* <i>Mouna Thermomix</i>
Morue et Variantes
* <i>Morue à la Coriandre</i>
* <i>Morue Façon Algéroise</i>
* <i>Morue à la Tomate</i>
Moules & Variantes
* <i>Moules à l'Escabèche</i>
* <i>Moules à l'Oranaise</i>
* <i>Moules au Chorizo</i>
Mouskoutchou & Variante
Mousslettes Kabelhouzes
Nikitouch (Pâtes Maison de Shabbat)
Ñora
Œufs Mimosa (à la Crème de Sardines)
Olives
* <i>Olives au Thym, Ail et Huile d'Olive</i>
* <i>Olives Cassées</i>
* <i>Olives Noires en Saumure</i>
* <i>Olives Vertes en Saumure</i>
<b>Omelette aux Fèves Fraîches</b>
Oranais & Variantes
* <i>Oranais</i>
* <i>Oranais à la Crème Pâtissière</i>
Oreillettes & Variantes
* <i>Oreillettes &amp; Variantes</i>
* <i>Oreillettes au Zeste d'Orange</i>
Osbane
Oublies (ou gaufres fines au miel)
Paella
Pain arabe

Pain du Shabbat & Variantes
* <i>Pain de Shabbat</i>
* <i>Pain de Shabbat (ou Pain Juif)</i>
* <i>Pain du Shabbat</i>
* <i>Pain Juif pour Shabbat</i>
Pains Tunisiens
<b>Petits Pains Tunisiens</b>
Pain Moelleux aux Pommes de Terre
Pain au Thon
Pain d'Epices & Variantes
* <i>Pain d'Epices</i>
* <i>Pain d'Epices à l'Orange</i>
Palets de Dame & Variantes
* <i>Palets de Dame au Citron</i>
* <i>Palets de Dame aux Raisins de Corinthe</i>
Parillada de Poissons à la Plancha
Pasteles de Boniato Y Anis
Pastilla au Poulet
Patates Douces au Caramel
Patates Douces Caramélisées
Pâte & Variantes
* <i>Pâte (pour les Cocas, les Petits Pâtés à la Soubressade ou à la Saucisse)</i>
* <i>Pâte à Tarte aussi bien Sucrées que Salées (Pizzas, Pissaladières, à la Confiture de Patates Douces, etc...)</i>
Pâte de Coings
Pâtes & Variantes
* <i>Pâtes à la Soubressade</i>
* <i>Pâtes à la Tunisienne à l'Agneau</i>
* <i>Pâtes à la Viande Hachée (et Omelette d'Œufs)</i>
* <i>Pâtes aux Coques et Palourdes</i>
Pâtés & Variantes
* <i>Pâté aux Pois Chiches (Mertzel)</i>
* <i>Pâté Gris</i>
* <i>Pâté d'Aubergines</i>
* <i>Pâté de Poisson</i>
* <i>Pâté de Porc</i>
* <i>Pâté de Tête</i>
* <i>Pâté en Croûte</i>
Pelotas & Variantes
* <i>Pelotas</i>
Pieds de Veau (aux Pois Chiches)

Pieds de Porc aux Pois-Chiches et Chorizo
Pimenton & Variante
Pizz Pied Noir
Pizza (La)
Pkaila
Poêlée de Seiches à l'Ail
Poilus
Pois Chiches & Variantes
<i>* Pois Chiches à la Morue (Garbanzos con Bacalao)</i>
<i>* Pois Chiches au Cumin</i>
Poisson & Variantes
<i>* Poisson au Four à la Chermoula</i>
<i>* Poisson au Vinaigre</i>
<i>* Poisson en Sauce</i>
Poitrine Roulée, Pancetta, Cansalade
Poivrons & Variantes
<i>* Poivrons à l'Huile d'Olive</i>
<i>* Poivrons Farcis</i>
<i>* Poivrons Farcis à la Noix</i>
<i>* Poivrons Farcis à l'Orientale</i>
<i>* Poivrons Farcis au Chou</i>
<i>* Poivrons Farcis en Sauce</i>
<i>* Poivrons Grillés</i>
<i>* Poivrons Rouges (Paprika)</i>
<i>* Poivrons Verts au Vinaigre</i>
Polpettes
Pot au Feu Pied Noir
Potajé & Variantes
<i>* Potajé</i>
<i>* Potajé Oranais</i>
Poules, Poulets & Variantes
<i>* Poule ou Poulet Femier à l'Ail</i>
<i>* Poulet aux Arachides</i>
<i>* Poulet au Chorizo, au Vin Blanc et au Citron</i>
<i>* Poulet Aubergine, Curry</i>
<i>* Poulet aux Cacahuètes</i>
<i>* Poulet aux Oignons</i>
<i>* Poulet aux Oignons, Tomates et Pois Chiches (Teghmiss)</i>
<i>* Poulet aux Olives (Djaj Be Zitoun)</i>
<i>* Poulet aux Olives à la Marocaine</i>

<i>* Poulet aux Pois Chiches et Cannelle</i>
<i>* Poulet rôti aux Saveurs de là-bas</i>
<i>* Poulet Sucré Salé aux Dattes</i>
Poulpes & Variantes
<i>* Petits Poulpes</i>
<i>* Poulpes</i>
<i>* Poulpes au Vin</i>
<i>* Poulpes en Ragoût</i>
<i>* Poulpes en Sauce</i>
<i>* Ragoût de Poulpes</i>
Quenelles de Morue
Quiche au Lard
Ragoûts & Variantes
<i>* Ragoût de Blettes</i>
<i>* Ragoût de Collier de Mouton et Côtelettes d'Agneau</i>
<i>* Ragoût de Chou et de Fèves - Larcha</i>
<i>* Ragoût de Foie</i>
<i>* Ragoût de Morue</i>
<i>* Ragoût de Roussette</i>
<i>* Ragoût d'Oignons - Thirh ou Mazl</i>
Riz & Variantes
<i>* Riz à la Marocaine</i>
<i>* Riz à l'Espagnole</i>
<i>* Riz au Four</i>
<i>* Riz aux Calamars</i>
<i>* Riz Espagnol au Lapin et Escargots</i>
Roïcos ou Roliettes ou Roillicos ou Rollicos ou Rosquillos ou Rosquillas ou Roycos
<i>* Roïcos</i>
<i>* Roliettes ou Roillicos</i>
<i>* Rollicos aux Œufs</i>
<i>* Les Rolliets</i>
<i>* Rosquillos/Rosquillas</i>
<i>* Roycos</i>
Ropa Vieja
Rôti de Bœuf à la Juive
Rôti de Porc Séché (ou Filet Mignon)
Rougets Sauce Tomate aux Anchois R18
Sablés à la Soubressade
Saboussa
Salades & Variantes



<i>* Salade Algérienne</i>
<i>* Salade d'Artichauts Crus</i>
<i>* Salade d'Aubergines et de Poivrons</i>
<i>* Salade de Blettes et de Carottes au Cumin et Paprika</i>
<i>* Salade de Carottes cuites au Cumin</i>
<i>* Salade de Fenouil et de Carottes</i>
<i>* Salade de Fèves Tendres</i>
<i>* Salade de Morue</i>
<i>* Salade de Pois Chiches</i>
<i>* Salade de Pois Chiches à l'Orientale</i>
<i>* Salade de Poivrons Grillés</i>
<i>* Salade de Rougets aux Fèves Fraîches</i>
<i>* Salade Juive</i>
<i>* Salade Printanière</i>
Saltimbocas
Samoussas
Sangria
Sardines & Variantes
<i>* Sardines à l'Escabêche</i>
<i>* Sardines en Escabèche</i>
<i>* Sardines en Escabèche à la Catalane</i>
<i>* Sardines Façon Escabèche (Marinées Crues)</i>
<i>* Sardines Farcies</i>
<i>* Sardines Fraîches au Vinaigre et Mayonnaise</i>
Sauces
<i>* Sauce à l'Escabèche</i>
<i>* Sauce Arabiatta</i>
<i>* Sauce aux Courgettes et Chorizo</i>
<i>* Sauce aux Olives</i>
<i>* Sauce Pesto</i>
Saumon aux Olives
Sferies
<b>Sferies de Pessah</b>
Sfenjs (ou Beignets Arabes)
Sirop de Sucre Façon Miel (pour les Gâteaux Orientaux)
Soubressade
Soupes & Variantes
<i>* Soupe à l'Ail</i>
<i>* Soupe à la Menthe Pouliot</i>
<i>* Soupe à la Tomate</i>

* Soupe à l'Origan
* Soupe aux Lentilles Corail
* Soupe de Fèves Sèches
* Soupe de Haricots Blancs
* Soupe de Poissons
* <b>Soupe de Semoule</b>
* Soupe Espagnole (le Pimenton)
Spaghettis & Variantes
* Spaghettis aux Anchois
* Spaghettis aux Tomates et Anchois
* Spaghettis et Seiches à l'Encre de Seiche
Spiges
Susamielli
<b>T'Faya</b>
Tafina aux Epinards
Tadjine, Tagine, Tajine & Variantes
* Tadjine
* Tagine aux Carottes
* Tagine de Courgettes
* Tagine de Gombos
* Tagine de Légumes à la Viande Hachée
* Tagine de Poulet aux Patates Douces
* Tagine de Sardines Farcies à la Chermoula
* Tagine de Veau Sucré-Salé aux Figs
* Tajine aux Citrons Confits
* Tajine d'Agneau aux Citrons Confits et aux Pommes de Terre
* Tajine d'Agneau aux Petits Légumes
* Tajine d'Agneau aux Pruneaux et Amandes
* Tajine d'Artichauts et de Petits Pois
* Tajine de Boulettes d'Agneau à la Cannelle
* Tajine de Poulet et Légumes
* Tajine de Poulet aux Citrons Frais
* Tajine de Poulet aux Pruneaux
Talmoute Kabyle
Tarte au Thon aux Saveurs Orientales
Tchoutchouka & Variantes
* Tchouktchouka
* Tchoutchouka
* Tchoutchouka et Cocas
* Tchoutchouka Kabyle

Terrine de Poivrons à la Polenta
Tête de Veau "Chtitha"
<b>Tikourbabine</b>
Toasts au Thon - Kémia
Torta Bova
Torta de Chicharrones
Tortas à l'Huile d'Olive
Tortilla
Tourte à la Frita
Tramousses ou Lupins
Triangles Méditerranéens
Tripes avec Pois Chiches (Douara)
Variantes
<b>Vinaigrette d'Algérie</b>
Yoyos
Zarzuela & Variantes
* <i>Zarzuela</i>
* <i>Zarzuela à la Pied Noir</i>
* <i>Zarzuella de Pescado</i>
<b>Zalabias</b>
Zlabia
Zlabias
Zlabias de Boufarik
Z'Labiya

## ACCRAS DE MORUE

ODILE COUTY

300 g poisson  
60 g farine  
Ail  
Persil (selon goût pour la quantité)  
Une tranche de pain de mie  
sans croûte trempée dans 10 cl de lait  
1 œuf  
1 sachet de levure  
1 pincée de piment de Cayenne



Mélanger tous les ingrédients et ajouter en dernier le poisson à ce mélange.

Prendre une c à s et prélever une petite quantité, que l'on fait rouler dans le creux de la main, pour donner la forme.

Plonger dans l'huile chaude et ainsi de suite.

Surveiller la cuisson qui est assez rapide.

Poser sur du papier absorbant,

Servir accompagné d'une salade verte.

### **VARIANTE**

Peut se faire avec tout autre poisson

## ACRAS DE POULET

RACHEL KOIN

300 g de chair de blanc de poulet cru  
150 g de farine  
½ sachet de levure  
1 œuf  
1 petit oignon  
1 c à c de cumin  
½ botte de ciboulette  
8 cl d'eau  
1 gousse d'ail  
1 cm de gingembre frais  
Piment d'Espelette  
1 l d'huile de friture (environ)  
Sel & Poivre

Mélanger la farine, la levure et un œuf.  
Ajouter 8 cl d'eau en fouettant.

Mixer l'ail, le gingembre, la ciboulette,  
l'oignon et le poulet.

Saler et poivrer.

Ajouter cette farce à la pâte précédente, bien  
mélanger.

Déguster bien chaud avec un peu de fleur de sel.

Rectifier l'assaisonnement et saupoudrer de  
cumin et piment d'Espelette.

Faire chauffer l'huile de friture dans une  
casserole.

Lorsqu'elle est bien chaude, déposer des  
boules de pâte et les faire dorer 5 min.

Les égoutter ensuite sur du papier absorbant.

**AGHROUM AKOURANE**  
(ou Galette Kabyle Friable)  
MERIEM BENTURQUI

500 g de semoule moyenne (attention ce n'est pas la semoule de couscous mais celle pour faire les makrouts)  
1 verre ½ d'huile (moitié tournesol moitié olive)  
1 c à c de sel  
1 verre d'eau (environ)



Mélanger le sel, l'huile et la semoule jusqu'à ce que la semoule soit bien imprégnée.  
Laisser reposer une ½ h en la couvrant.

Ramasser avec un peu d'eau la pâte doit être ferme mais pas trop molle (un peu comme les makrouts).

Former une boule, laisser reposer quelques min puis aplatir en galette en prenant soin de saupoudrer le plan de travail avec un peu de semoule.

Partager la galette en (6 ou 8) parts à l'aide d'un couteau, plus facile à cuire sinon la galette se fissure et finit par s'effriter pendant la cuisson.

La laisser se reposer pour qu'elle devienne plus malléable.

Cuire des deux cotés sur un plat en fonte très chaud.

La cuisson se fait à feu doux en déplaçant les morceaux en cercle.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir



## AGNEAU AUX OLIVES NOIRES

### MERIEB BENTURQUI

1 épaule d'agneau (600 g environ)  
1 c à s d'huile d'olive  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
1 c à s de fond de volaille  
12 olives noires  
1 feuille de laurier  
Sel & Poivre



Eplucher l'oignon et l'ail. Ciseler l'oignon. Oter le germe de la gousse d'ail et la hacher.

Dans une cocotte, faire chauffer l'huile. Y mettre l'oignon et l'ail à dorer quelques min, puis réserver.

Mettre à revenir la viande sur toutes ses faces (ajouter un peu d'huile si nécessaire).

Remettre l'ail et l'oignon. Ajouter 50 cl d'eau bouillante, puis le fond de volaille, et la feuille de laurier.

Poivrer, saler (peu à cause du fond de volaille) et porter à frémissement.

Couvrir et laisser mijoter à petit feu pendant 3 à 4 h.

Retourner régulièrement la viande pour qu'elle cuise uniformément et qu'elle n'attache pas. Ajouter un peu d'eau si nécessaire en cours de cuisson.

Oter alors le laurier.

Dénoyer les olives et les couper en 2.

Les ajouter dans la cocotte et prolonger la cuisson d'une dizaine de min (juste le temps que tout soit bien chaud). A la fin de la cuisson, la sauce doit être sirupeuse.

Si elle ne l'est pas assez, poursuivre la cuisson quelques min à découvert pour faire réduire.

A servir avec des pâtes fraîches ou une purée.

Normalement on ajoute des tomates confites coupées en lanières en même temps que les olives, et l'ail se met entier.

L'épaule se met entière, et on la coupe en tranches pour servir. On peut couper la viande au départ, mais attention le temps de cuisson doit être réduit.

## AGNEAU MARINE CUIT A LA VAPEUR

### MERIEB BENTURQUI

Gigot ou épaule d'agneau (de beaux morceaux de viande)  
Pommes de terre  
Haricots verts  
Tomates  
Gousses d'ail dégermées  
Thym  
Origan séché  
Cumin  
Paprika  
Huile d'olive  
Sel & Poivre



Faire cuire les pommes de terre épluchées et salées à la vapeur.

Cuire les haricots verts salés à la vapeur, les réserver.

Préparer une petite marinade pour la viande : mélanger l'ail pilé (4 gousses) avec le sel selon convenance,  $\frac{1}{2}$  c à c de poivre, 1 c à c bombée de cumin, 1 c à s de thym séché et 1 c à s d'huile d'olive, bien mélanger et enduire les morceaux de viande. Laisser macérer 2 h au frais.

Remplir le bas du couscoussier d'eau aux  $\frac{3}{4}$  et mettre les morceaux de viande dans le haut (bien couvrir avec un torchon propre et humide pour éviter que la vapeur s'échappe)

Mettre un couvercle dessus et laisser cuire pendant plus de 2 h.

De temps à autre retourner les morceaux de viande, rectifier l'assaisonnement et penser à humidifier le torchon.

Quand la viande est cuite (fondante), la mettre dans un plat légèrement beurré. Mettre les légumes précuits à la vapeur autour (saler selon goût) et ajouter du cumin, l'origan séché et une pincée de paprika.

Ajouter 2 tomates coupées en 4.

Enfourner dans un four préchauffé juste pour que la viande soit dorée.

## AGUA LIMONE RACHEL KOIN

3 beaux citrons non traités (sinon bien les laver)  
180 g de sucre fin  
1 l d'eau

Râper les zestes des citrons, ajouter le jus des fruits et l'eau.

Réserver au frigo 3 h minimum.

Mettre le sucre dans une casserole et verser la moitié du jus.

Faire fondre le sucre doucement et éteindre le feu dès les premiers bouillons.

Remettre l'autre moitié du liquide.

Passer au chinois et laisser refroidir dans un récipient allant au congélateur

Au bout de 2 h, mélanger avec une fourchette (c'est le fond qui prend en premier) et renouveler l'opération toutes les ½ h jusqu'à obtention d'une consistance type "neige fondue" ou soupe épaisse.

### VARIANTE

#### AGUA LIMON NOËL FERRANDO

10 citrons non traités  
200 g de sucre environ (suivant votre goût)  
1 l d'eau  
1 gousse de vanille

Avec un économe faire des zestes (que le jaune, pas la partie blanche qui rendrait amer).

Mettre dans une casserole le l d'eau et porter à ébullition.

Ajouter le sucre et laisser fondre 5 min en mélangeant.

Ajouter les zestes et la gousse de vanille, laisser à petit feu 10 min.

Laisser refroidir.

Faire le jus avec les 10 citrons.

Filter le sirop pour retirer les zestes.

Mélanger avec le jus des citrons.

Mettre le tout dans un récipient allant au congélateur.

Au bout de 2 h le sortir et bien mélanger les cristaux en raclant les bords également.

Remettre au congélateur encore 1 h.

Refaire cette opération encore une fois.

## Aïoli

### MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

1 jaune d'œuf  
1 petite pomme de terre cuite à l'eau et écrasée  
2 gousses d'ail écrasées  
Huile d'olive

Dans un bol, mettre le jaune d'œuf, bien remuer à l'aide d'un pilon.

Ajouter un peu d'huile d'olive.

Remuer à nouveau et mettre un peu de pomme de terre écrasée.

Ajouter de temps en temps l'huile, remuer.

Si nécessaire ajouter encore de la pomme de terre.

Ainsi de suite jusqu'à la quantité désirée.

En dernier mettre l'ail écrasé.

La pomme de terre permet à l'aïoli d'être plus légère et de prendre plus rapidement

### VARIANTE

#### Aïoli

NOEL FERRANDO

10 pommes de terre  
800 g de haricots verts  
12 carottes  
5 artichauts  
5 courgettes  
1 chou-fleur  
8 œufs  
1 kg de crevettes  
1 kg de bulots  
1,6 kg de morue dessalée  
½ tête d'ail  
Huile  
Jaunes d'œufs



Cuire les œufs durs.

Cuire tous les légumes séparément au micro-ondes.

Cuire les bulots et les crevettes séparément au court-bouillon.

Cuire la morue dessalée au micro-ondes.

Piler l'ail dans un mortier à l'aide du pilon, mettre 2 jaunes d'œuf, mélanger doucement l'huile, bien battre, ajouter le sel et le poivre.

## **AJILLO PAPA**

(ou Ragoût de Pommes de Terre, à l'Ail et aux Œufs)

GENEVIEVE PAUTESTA

8 pommes de terre  
8 à 10 gousses d'ail  
4 œufs  
1 grande boîte de tomates pelées  
2 poivrons verts  
2 sachets de Spigol  
Eau

Faire revenir les poivrons en lamelles dans une grande poêle (style gaspacho).

Les retirer de la poêle.

Faire revenir l'ail en chemise et les pommes de terre coupées en grosses lamelles (1 cm à 1,5 cm).

Ajouter la tomate et, quand les pommes de terre sont translucides, couvrir d'eau, saler, poivrer et ajouter le safran (Spigol).

Dès que c'est cuit faire des petits puits et y casser les œufs.

Quand ceux-ci sont cuits rajouter les lamelles de poivron et servir aussitôt.

## **ALOUPETTES SANS TETE** BERNADETTE ESCAILLON

Paleron  
Ail  
Persil  
Petit salé  
1 oignon  
Coulis de tomate  
1 Boîte de sauce tomate au basilic  
Thym  
Sel & Poivre



Faire 2 boutonnères à la viande.

Rouler et passer de chaque côté de la boutonnère.

Faire revenir délicatement la viande avec un oignon émincé, et des morceaux de petit salé coupés (on peut mettre des petits morceaux de couennes).

Ajouter une cuillère de coulis de tomate et une boîte de tomate (sauce tomate au basilic).

Ajouter un peu d'eau afin de couvrir complètement la viande, du sel, du poivre et un peu de thym.

Il faut minimum 3 h de cuisson (on ajoutera un peu d'eau en cours de cuisson et un haché d'ail et persil).



## ALLUMETTES AUX ANCHOIS COLETTE KRIEGER

Pâte feuilletée  
20 anchois dessalés  
1 œuf battu

Séparer les anchois en deux, en retirant l'arête.

Étaler la pâte. Couper des bandes de 12 cm environ, légèrement plus longues que les filets d'anchois.

Sur chaque bande, placer un filet d'anchois.

Replier la pâte et appuyer sur les bords.

Badigeonner au pinceau avec l'œuf battu.

Mettre au four th 7 pendant 12 min environ.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir

## AMARETTIS ANNE MARIE TRANI

2 blancs d'œuf  
150 g de sucre  
70 g de farine mélangée  
200 g de poudre d'amande  
1 c à c d'extrait d'amande amère  
2 c à c de levure chimique  
Sucre glace



Battre les blancs d'œuf en neige très ferme avec une pincée de sel.

Ajouter peu à peu le sucre, continuer de battre afin d'obtenir une pâte de meringue lisse.

Incorporer la farine mélangée à la poudre d'amande, ceci délicatement.

Verser l'extrait d'amande amère ainsi que la levure chimique.

Mélanger avec les doigts jusqu'à obtenir une pâte qui se détache du récipient et malléable.

Laisser reposer 30 min.

Faire des petites boules de pâte que vous roulerez dans du sucre glace.

Disposer vos amarettis sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Préchauffer le four à 180° et cuire les gâteaux pendant environ 15 min.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir

## AMUSE-BOUCHES FOURRES A LA SOUBRESSADE MARIE PIQUERY

1 pâte feuilletée rectangulaire  
Soubressade  
1 œuf pour dorer



Procéder comme sur les photos.

Avec un pinceau, passer l'œuf battu sur les bouchées obtenues.

Mettre au four préchauffé à 180° pendant environ 15 à 20 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Peuvent se conserver au congélateur.

Après décongélation, passer au four quelques min pour les réchauffer.

Peut se faire aussi avec du chorizo.

Dans ce cas, sur la rondelle de chorizo, déposer une petite c à c de crème fraîche et un peu de fromage râpé.

**AMUSE-GUEULE**  
(à la Soubressade)  
GEORGES REUS

Pâte feuilletée  
Soubressade  
1 œuf

Prendre une ou deux soubressades (piquante), enlever la peau.

Malaxer l'intérieur avec une fourchette pour "l'attendrir".

Dérouler un rouleau de pâte feuilletée et le tartiner avec la soubressade (mettez-y les doigts, c'est plus facile).

Rouler jusqu'à obtenir un rouleau de l'épaisseur d'un doigt.

Couper tout le long et faire un autre rouleau, etc...

Prendre chaque grand rouleau ainsi obtenu et le tronçonner en morceaux de 5 ou 6 cm.

Disposer tous les morceaux obtenus sur une plaque (avec papier sulfurisé ou bien un peu d'huile), les badigeonner à l'œuf et enfourner. Le temps de cuisson est celui de la pâte feuilletée.

Déguster tiède.

A l'apéro c'est vraiment super, on n'en fait jamais assez !

Pour les Fans de Cuisine PN/RCB

# **ANCHOÏADE** (à la Bônoise) PATRICK BRUCKER

Anchois à l'huile  
Huile d'olive  
Ail  
Persil plat



Déposer les anchois dans une passoire et les rincer sous l'eau froide pour les dessaler un peu.

Déposer les anchois bien égouttés dans un récipient. Ecraser des gousses d'ail et ciseler le persil plat (autant que souhaité).

Déposer l'ail écrasé et le persil ciselé dans les anchois et recouvrir le tout d'huile d'olive, puis bien mélanger le tout.

Recouvrir d'un film alimentaire et laisser macérer environ 24 h au frais.

Pour la déguster, prévoir de petits pics en bois ainsi qu'une baguette ficelle coupée en fines tranches déposées dans une petite corbeille.

Ces tranches peuvent également être légèrement grillées au four.

Avec le petit pic en bois, piquer un ou des anchois en prenant soin d'emporter avec, de l'ail et du persil, les déposer sur une tranche de baguette ficelle et... en bouche.

C'est comme cela que ma mère Bônoise la prépare, ainsi que ma grand-mère la préparait.

## **VARIANTE**

**ANCHOÏADE**  
NOËL FERRANDO

250 g d'anchois au sel  
5 gousses d'ail  
1 c à s de vinaigre de vin (ou quelques câpres au vinaigre)  
15 cl huile d'olive environ  
Poivre du moulin



Prendre les anchois salés du bocal, enlever les arêtes et dessaler les filets 15 à 20 min dans l'eau claire.

Les égoutter et les sécher avec du sopalin.

Peler et dégermer les gousses d'ail, la mixer et réserver.

Ecraser les filets d'anchois à la fourchette

Dans un mortier mettre l'ail mixé et les anchois écrasés et tout en mélangeant continuer à écraser le tout au pilon.

Ajouter le vinaigre (ou les câpres pilées) et le poivre.

Verser l'huile d'olive au fur et à mesure et la monter tout en mélangeant jusqu'à obtenir une pâte plus ou moins dense suivant votre goût et laisser reposer jusqu'au lendemain.

Servir avec du pain, des toasts ou encore mieux avec des légumes crus (champignons, chou-fleur, tomate, concombre, poivron, etc...)

Avant de le servir mélanger le tout et s'il vous en reste mettre dans un bocal et toujours recouvrir d'un peu d'huile et au frigo.

## ANCHOIS SUZANNE SABINEU

Pour ½ kilo d'anchois  
3 poignées de gros sel  
Vinaigre rouge ou blanc  
Huile d'olive

Mettre les anchois avec le gros sel, bien mélanger dans une passoire en plastique avec une assiette creuse en dessous.

Mettre le tout au frigo pendant 3 à 4 h.  
Les sortir et les essuyer avec du papier essuie-tout.

Enlever la tête des anchois, les ouvrir en 2 en enlevant l'arête centrale et déposer dans un saladier (pas en plastique).

Recouvrir de vinaigre rouge ou blanc et remettre au frigo pendant 24 h.

Sortir du frigo, vider délicatement le vinaigre, bien appuyer sur les anchois plusieurs feuilles de papier essuie-tout pour absorber le vinaigre restant et recouvrir le tout d'huile d'olive.

Se conserve un mois.

### VARIANTE

#### ANCHOIS AU SEL NOËL FERRANDO

Pour 1 kg d'anchois :  
½ kg de gros sel ordinaire  
1 kg de gros sel marin (de Camargue ou autre)  
Fenouil sauvage  
Laurier  
Paprika

Dans un récipient mettre les anchois entiers avec 500 g de gros sel ordinaire que l'on mélange.

Couvrir et mettre un poids dessus et au frigo pour une journée.

Le lendemain, jeter le jus rendu par les anchois (c'est du sang).  
Enlever les têtes et les boyaux, rincer les anchois.

Dans un gros bocal, ranger les anchois en ajoutant au fur et à mesure le gros sel marin, le fenouil, le laurier et le paprika.

Toujours retirer le premier jus qui est rendu par les anchois parce que c'est du sang et qu'il est très toxique.

Toujours au frigo, parce que même dans les grandes surfaces, ils sont vendus dans les rayons froids.

Fermer le bocal et mettre au frigo.

Laisser au minimum un mois avant de les manger, on peut les conserver plusieurs mois mais toujours au frais.

Quand on en a besoin prendre la quantité nécessaire, faire des filets qu'il faut dessaler 10 min à l'eau claire et les égoutter.

Disposer les filets d'anchois avec un hachis d'ail et de persil et arroser d'huile d'olive, laisser mariner 1 ou 2 h avant de les déguster ou alors faire une bonne anchoïade.



## ANCHOIS EN TIANELLE

YVES-MARC GIL & MICHELLE SANTIAGO

500 g d'anchois  
2 grosses c d'origan  
3 gousses d'ail  
Persil frais  
1 verre 20 cl de vinaigre blanc  
Huile d'olive  
Eau  
Sel & Poivre



Nettoyer les anchois, couper la tête en tirant sur les boyaux.

Dans une marmite, mettre 3 c à s d'huile d'olive, faire frire l'ail coupé fin, mettre ½ l d'eau, puis l'origan frais ou sec, le persil ciselé, le verre de vinaigre, faire bouillir à grand feu, pour évaporer l'alcool, puis baisser le gaz à tout petit feu.

Vous serez surpris par ce petit goût acidulé et le parfum de l'origan, épice très prisé sur le pourtour Méditerranéen.

### **VARIANTE**

MICHELLE SANTIAGO

Étêter et vider 1 kg d'anchois.

Les laver et les placer dans un faitout.

Mettre délicatement les anchois dans ce court-bouillon, surtout ne plus les toucher.

Laisser cuire à frémissement 2 à 3 min, pas plus.

Servir les anchois délicatement dans une assiette creuse avec un peu de court bouillon.

L'anchois est un poisson fin qui cuit vite et ne supporte pas l'excès.

Mettre de l'ail en lamelles et de l'origan.

## **APERITIF DE CERISES**

ADRY LOPEZ HIGUERA

600 g de cerises bien mûres  
1 l de vin blanc ou vin rosé  
½ l d'eau de vie  
300 ou 400 g de sucre (suivant le goût)  
1 bâton de cannelle

Ecraser les cerises avec les noyaux.

Les mettre dans un récipient avec le vin, l'eau de vie, le sucre et la cannelle.

Bien remuer et laisser macérer 40 jours (en remuant tous les jours).

Ensuite filtrer et mettre en bouteille.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir



## ARROZ CALDOZ

(ou Caldoso)

RACHEL KOIN

4 grosses saucisses  
400 g de tomates concassées  
3 gousses d'ail  
1 feuille de laurier  
400 g de pois chiche  
Safran  
250 g de riz  
1 l d'eau  
Sel & Poivre



Verser un fond d'huile dans un faitout.

Couper les saucisses grossièrement et les mettre à cuire dans le faitout.

Rajouter l'ail pressé.

Mettre ensuite les tomates concassées.

Laisser mijoter une à deux min.

Mettre dans le faitout, l'eau (4 fois le volume de riz minimum), le safran, la feuille de laurier, le sel et le poivre.

Laisser cuire une quinzaine de min.

Mettre les pois chiches, et y ajouter le riz

Laisser cuire et remuer régulièrement et dès que l'eau rebout pour qu'il ne colle pas trop.

Il doit rester du bouillon. S'il le faut rajouter de l'eau.

Sortir le faitout du feu, et laisser reposer un instant que le riz finisse de gonfler

## ARROZ EN COSTRA CLAUDE FERRANDIZ

Lapin en morceaux (pour 10/11 personnes : 1 kilo et ½)  
2 tomates (3 pour 10/11 personnes)  
Une poignée de pois chiches ou 500 g en boîte  
400 g de riz  
10 œufs  
Soubressade  
Boudin noir (à la viande)  
Safran  
Sel & Poivre



Mettre les pois chiches à tremper toute la nuit dans de l'eau et du sel.

Les faire bouillir ensuite 2 heures (ou prendre une boîte de 500 g car dans ce cas-là les pois chiches sont déjà cuits).

S'il s'agit de riz espagnol mettre 2 fois ¼ d'eau froide le volume de riz. S'il s'agit de riz méditerranéen français (de Camargue, par exemple) 2 fois le volume de riz.

Faire revenir dans de l'huile d'olive les morceaux de lapin, puis les retirer de la poêle.

Faire revenir ensuite dans la même huile les tomates en les écrasant au maximum.

Ajouter ensuite les pois chiches et les faire revenir un instant.

Ajouter les morceaux de lapin et l'eau froide avec le safran, le poivre et le sel.

Tout doit cuire 45 min à feu doux afin que l'eau prenne bien le goût des ingrédients (toute cette partie peut être réalisée à l'avance, même la veille).

La première partie peut être préparée dans une grande poêle.

La suite doit être réalisée dans une grande casserole traditionnelle en terre cuite, pas très profonde (cazuela de barro, perol en valencien).

Peu avant le repas (quand les invités arrivent par exemple), réchauffer la préparation et quand l'eau commence à bouillir, ajouter le riz qui doit cuire à feu vif. Quand il commence à rester peu d'eau, ajouter les morceaux de soubressade et de boudin noir dessus. Le riz doit rester assez ferme (car il va encore cuire un peu au four). Eteindre, couvrir et laisser reposer le riz 5 à 10 min.

A la fin (peu avant de se mettre à table), il faut préchauffer le four à feu vif (205° ou 210°)

Battre les œufs en omelette et couvrir le riz avec. Mettre alors le riz au four et laisser cuire. Les œufs vont monter comme s'il s'agissait d'un soufflé.

Quand cela est fait, sortir le plat du four et servir. C'est fini !

Recette espagnole de la Communauté de Valence, spécialité particulièrement à Elche qu'ont continué à cuisiner les pieds-noirs d'origine espagnole (arròs amb crosta en valencien).

## ARTICHAUTS & VARIANTES

### ARTICHAUTS A L'HUILE

ANNE-MARIE TRANI

1 citron  
Artichauts  
Vinaigre  
Vin blanc  
Ail  
Persil  
Huile d'olive  
Laurier  
Basilic  
1 c à s de gros sel  
Grains de poivre



Presser le jus d'un citron dans un récipient rempli d'eau.

Nettoyer vos artichauts : il faut qu'il ne reste pratiquement que le cœur.

Les tremper dans cette eau acidulée afin qu'ils ne noircissent pas.

Dans une casserole, verser 2 verres de vinaigre de vin, 4 verres de vin blanc, une cuillerée de gros sel, des graines de poivre, 3 feuilles de laurier et porter à ébullition.

Ajouter les cœurs d'artichauts et les faire cuire pendant 10 min.

Cette recette accompagnera parfaitement vos salades.

Lorsqu'ils sont cuits, les égouter et les sécher dans un torchon propre.

D'autre part, dans un autre récipient, hacher grossièrement de l'ail et du persil et ajouter les artichauts avec un filet d'huile d'olive. Bien les remuer.

Disposer les artichauts dans un bocal en ajoutant au fur et à mesure, un peu de basilic, du laurier et enfin l'huile d'olive qui doit les recouvrir entièrement.

Fermer votre bocal et les mettre au réfrigérateur.

## VARIANTE

### PETITS ARTICHAUTS VIOLETS CUISINES

MARIE PAULE TANNEAU

1 botte d'artichauts violets  
1 oignon (ou 3 petits oignons frais)  
3 gousses d'ail  
1 citron jaune  
2 feuilles de laurier  
1 branche de thym  
1 verre de vin blanc sec  
½ verre d'huile d'olive  
Sel & Poivre



Enlever les premières feuilles des artichauts, couper la queue en laissant environ 2 cm.

Couper le haut des feuilles.

Couper l'artichaut en 4.

Enlever la "barbe", passer au citron et mettre dans de l'eau froide et citronnée.

Se mange froid, soit en entrée ou à la kémie.

Mettre dans une cocotte en fonte l'oignon émincé fin, les artichauts, les gousses d'ail, la garniture aromatique, le citron coupé en rondelles, le sel et le poivre, le vin blanc, l'huile d'olive et recouvrir d'eau à hauteur.

Mettre le couvercle et laisser cuire à petit feu pendant 45 min.

## AUBERGINES & VARIANTES

### AUBERGINES A LA MENTHE

ROGER MARTINEZ

500 g d'aubergines  
10 g de sucre en poudre  
1 c à s de vinaigre de vin  
1 c à s de câpres au vinaigre  
8 feuilles de menthe  
Huile d'olive  
Sel & Poivre

Couper et saler les aubergines en dés.

Laisser dégorger pendant une h dans une passoire, les rincer et les sécher.

Ensuite, les faire cuire dans l'huile d'olive avec un peu d'eau pendant un quart d'heure. Les aubergines doivent être bien cuites.

Les saler un peu. Ajouter le vinaigre, un peu de sucre, la menthe et les câpres.

Laisser refroidir, puis les mettre une ½ journée au minimum au frigo.

Les aubergines à la menthe se mangent froides.

Placer des feuilles de menthe pour la déco.

### VARIANTES

### AUBERGINES A L'ESCABECHE

NINI BASSANO

1 kg d'aubergines  
6 gousses d'ail  
1 verre d'huile d'olive  
2 c à s de vinaigre  
1 c à s de paprika  
Petits piments de Cayenne (facultatif)  
1 c à s de cumin  
Sel

Eplucher les aubergines dans le sens de la longueur en enlevant seulement 3 ou 4 bandes de peau (pour éviter qu'elles ne se défassent à la cuisson).

Cuire 15 min environ à la vapeur, égouttez.

Couper chaque aubergine en 3 dans le sens de la longueur.

Servir froid.

Dans une poêle, faire revenir dans de l'huile chaude les aubergines, et l'ail haché.

Ajouter le paprika, le cumin, le piment, saler et cuire 15 min à découvert.

Versez le vinaigre 2 min avant de retirer du feu.



## AUBERGINES A L'ESCABECHE

(Recette qu'on peut mettre en bocaux et servir comme "variantes")

NINI BASSANO

Le poids d'aubergines qu'on veut.

Les laver, les couper en 4 puis en lamelles (1 cm), mettre dans une passoire et saler.

Laisser dégorger puis essuyer.

A part, couper un gros oignon et de l'ail et les faire tremper dans du vinaigre de cidre pur.

Recouvrir les aubergines d'un mélange mi-eau, mi-vinaigre de cidre et cuire jusqu'à ce que la peau soit molle.

Laisser refroidir dans le jus.

Puis bien égoutter et mettre dans un bocal avec un peu d'huile d'olive au fond, une couche d'oignon et d'ail et une couche d'aubergines, recouvrir d'huile d'olive.

Peut se garder un certain temps et peut servir de condiment.

## AUBERGINES A L'ESPAGNOLE

NOËL FERRANDO

3 grosses aubergines

1 gros oignon

2 gousses d'ail écrasées

1 œuf

1 petite boîte de tomates concassées

Quelques pignons de pins grillés (facultatif)

Huile d'olive

1 grosse boîte de thon au naturel

Persil

Chapelure

Sel & Poivre



Laver les aubergines, couper le pédoncule et les couper en 2, dans le sens de la longueur. Les évider, et couper la chair en dés. Garder les "barquettes" (la coque évidée de l'aubergine).

Dans une sauteuse, mettre de l'huile d'olive, et faire revenir les dés d'aubergines, l'ail, l'oignon coupés en lamelles.

Ensuite mettre les tomates concassées, le persil, sel, poivre, thym et laurier.

Laisser mijoter 30 min et laissez refroidir.

Enlever le persil, le laurier et le thym.

Ecraser au presse-purée, ajouter l'œuf battu, le thon au naturel égoutté et les pignons.

Remplir les aubergines évidées de cette préparation (soit 6 barquettes) et saupoudrer de chapelure.

Enfourner à four préchauffé à 200° (th 7), pendant 1/2 h.

Cette recette peut se faire avec tous vos restes de viandes : restes de gigot, restes de poulet, etc.

## AUBERGINES AU FOUR FARCIES AUX ANCHOIS

MERIEM BENTURQUI

6 aubergines  
300 g de fromage rouge râpé  
3 gousses d'ail  
2 c à s de câpres vinaigrées  
150 g de filets d'anchois à l'huile  
Un verre de sauce tomate  
1 citron  
1 verre à thé d'huile d'olive  
½ bouquet de menthe fraîche  
Sel & Poivre



Eplucher et couper les aubergines en fines tranches.

Parsemer de sel et laisser de côté.

Passer au mixeur, la menthe avec les anchois, les câpres et l'ail.

Verser ce mélange dans un bol puis ajouter la chapelure, l'huile d'olive et le fromage rouge râpé.

Faire revenir les tranches d'aubergine dans un peu d'huile puis égoutter.

Farcir les tranches d'aubergine avec le mélange d'anchois et enrouler.

Les disposer dans un plat à four huilé puis cuire au four pendant 35 min.

Servir chaud avec la sauce tomate.

## AUBERGINES FARCIES AU FOIE

BETTY ROSE

Des aubergines  
Du foie  
Huile d'olive  
1 oignon  
Purée de tomates  
Ail  
Sel & Poivre  
Graines de fenouil  
Chapelure

Couper les aubergines en 2 dans le sens de la longueur.

Les évider sans abîmer la peau.

Les rincer et les saler afin qu'elles ne noircissent pas.

Dans une poêle mettre un filet d'huile d'olive

Faire revenir le foie coupé en dés, la chair des aubergines coupée en dés, un oignon, purée de tomate, ail, sel, poivre, graines de fenouil.

Faire à peine revenir car la cuisson se terminera au four.

Rincer les aubergines, les mettre dans un plat huilé et les farcir de la préparation.

Recouvrir de chapelure.

Enfourner à four moyen (6/7) jusqu'à ce que le dessus doré.

Servir accompagné d'une salade verte.



## BAKLAWA

DAVID MED

Le sirop :

1 bol d'eau (bol à céréales)

1 bol de sucre

½ jus citron

1 bouchon de fleur d'oranger

250 g de feuilles de filo

100 g de noix

100 g de pistaches

50 g de noisettes

125 g de sucre

Beurre fondu



Porter à ébullition (feu doux) l'eau et le sucre, puis ajouter le jus de citron et la fleur d'oranger. Une fois que le sirop est à votre goût. Laisser refroidir.

Préparer dans une assiette creuse un mélange de noix, noisettes et amandes mixées.

Huiler un plat qui va au four, déposer deux feuilles de filo puis huiler ou beurrer et recommencer autant de fois que de feuilles dans le paquet.

Ajouter le mélange de fruits secs puis des pignons et de nouveau le mélange de fruits secs mixés.

Déposer 1 feuille de filo beurrée à l'envers puis 2 feuilles de filo puis huiler ou beurrer et recommencer autant de fois que de feuilles dans le paquet.

Huiler la dernière feuille.

Découper en petits losanges (une fois sorti du four, ce sera cassant donc le faire quand les feuilles sont "molles").

Enfourner 45 min à th 5.

Dès la sortie du four, arroser de votre sirop.

### VARIANTES

#### BAKLAWA

DAVID MED

Sirop :

1 l d'eau, 1 kg de sucre, 1 jus de citron

Sirop :

1 verre de sucre, 1 verre d'eau, 1 filet de citron, 1 bouchon d'eau de fleur d'oranger



## BAKLAWA DE DAVID

DAVID MEDIONI

Un paquet de feuilles de filo (on les trouve au rayon pâte brisée marque croustipate ou dans les épiceries orientales)

150 g de beurre (ou margarine)

Noix (ou noisettes ou amandes ou pistaches en poudre)

Sucre en poudre

Eau de fleur d'oranger

350 g de noix

100 g de sucre en poudre

Pour la farce : mélanger les noix et le sucre en poudre. Mélanger bien.

Arroser de fleur d'oranger. Ramasser le mélange. Mélanger bien. Laisser de côté.

Badigeonner un moule rectangulaire de beurre. Poser une feuille de filo et Badigeonner. Idem pour 5 ou 6 feuilles.

Mettre la farce puis recommencer le feuilletage.

A la dernière feuille, couper délicatement et beurrer la feuille.

Mettre à cuire 45 min à 180°

A la sortie du four, arroser d'un sirop de miel (1 verre de sucre, 1 verre d'eau, un bouchon d'eau de fleur d'oranger et un filet de citron).

## BAKLAWA

CECILE DELMAS

500 g de pâte à filo

250 g de beurre

700 g de noix concassées

300 g de sucre en poudre

300 ml d'eau

50 ml de fleur d'oranger

Un grand plat rectangulaire



## LE BARBOUCHE JEAN-LUC TEMIME

### **Les tripes :**

1 kg de gras-double nettoyé  
2 c à s d'huile d'olive  
1 c à c de paprika  
1 c à c de cumin  
1 c à c de karouya (carvi de Hollande)  
2 gousses d'ail  
Sel & Poivre

On peut ajouter un pied de veau et de la coriandre en feuille.  
Mettre dans une cocotte les tripes coupées en morceaux, ajouter l'ail, le paprika et le karouya.



Couvrir d'eau et faire cuire 5 heures à feu régulier (2 h ½ en autocuiseur). Si c'est nécessaire, rajouter de l'eau chaude.  
20 min avant la fin de la cuisson, ajouter l'huile, le cumin et 1 c de vinaigre.

### **Les haricots :**

500 g de haricots blanc secs (trempés la veille)  
500 g de bœuf (plat de côtes, jarret ou poitrine)  
1 pied de veau  
1 tête d'ail  
1 c à s d'huile d'olive  
1 c à s de paprika  
1 piment de cayenne  
1 c à s de cumin pilé  
2 l d'eau  
Sel & Poivre

Dans un faitout assez grand, mettre les haricots égouttés, le pied de veau, la viande, l'huile, la tête d'ail et le paprika.

Couvrir d'eau et faire cuire à feu régulier.

Assaisonner à mi-cuisson.

Si le bouillon des haricots devient court, il faut ajouter de l'eau chaude.

### **Le saucisson de bœuf :**

1 morceau de panse de bœuf (estomac) de 30/20 cm  
Dans ce plat, les tripes sont remplacées par du bœuf haché : environ 500 g de basses côtes  
3 œufs durs  
2 œufs frais  
6 gousses d'ail  
1 pincée de quatre épices  
3 feuilles de menthe  
1 bouquet de coriandre fraîche  
1 pincée de karouya (poivre de Hollande)  
Sel & Poivre

Couper les œufs durs en petits morceaux, mélanger à la viande, ajouter menthe, ail haché, sel, poivre, 4 épices, menthe et coriandre.

Lier le tout avec les 2 œufs.

Coudre les côtés de la panse pour en faire un boyau en laissant un orifice pour farcir avec la préparation.

Tasser pour former un saucisson et faire cuire pendant 3 h 30 dans le bouillon du couscous.

## La graine :

1 kg de couscous (gros)  
1 grosse poignée de Flio (menthe sauvage)  
Sel & Poivre

Remplacer le bouillon, par 2 l d'eau bouillante parfumée avec le Flio. Servir chaud en mélangeant le tout dans l'assiette.

## VARIANTE

### LE BARBOUCHE

RACHEL KOIN

La recette est ici décomposée en 3 parties: - Une forme de couscous donnant son nom au plat - La "chkemba" – Une classique loubia.

Les 3 plats sont présentés séparément, chacun ajoutant en se servant dans son assiette un œuf dur coupé en deux et parfois des petites courgettes bouillies.

Le Barbouche peut être accompagné de vin rouge corsé ou non selon son goût, d'anisette ou encore de boukha (alcool de figue tunisien) sortant du congélateur.

### Le couscous

1 kg de couscous gros  
100 g de menthe sauvage "Folio"  
100 g de thym sauvage "Zaatar"  
Huile d'arachide  
Sel



Dans une casserole, la veille, mettre un l et demi d'eau à bouillir.

Dans un autre récipient, verser un tiers de la quantité totale de menthe et de thym mélangés.

Verser dessus l'eau bouillante, couvrir et laisser infuser pendant une nuit. Le lendemain, récupérer l'eau de l'infusion en passant les herbes et en les jetant.

Mettre le couscous dans une grande bassine à fond plat, arroser avec un demi-l de l'infusion d'herbes de façon à mouiller largement le grain sans le baigner. Laisser reposer pendant une demi-heure.

Pendant ce temps, mettre un autre tiers des herbes mélangées dans la marmite du couscoussier et la remplir aux  $\frac{3}{4}$  d'eau. Porter à ébullition.

Huiler la passoire du couscoussier.

Huiler vos mains et séparer les grains du couscous en les roulant entre vos paumes, puis mettre le couscous dans la passoire du couscoussier.

A l'aide du manche d'une cuillère en bois, former des cheminées dans le grain. Laisser cuire pendant 45 min à feu vif non couvert.

Remettre le couscous dans la bassine et arroser de 3 louches de l'infusion, saler, ajouter 2 c à s d'huile, mélanger et laisser reposer  $\frac{1}{4}$  d'heure.

Sans huiler la passoire, remettre le couscous, refaire des cheminées dans le grain et laisser cuire à partir de l'ébullition sans couvrir pendant 20 min.

Remettre encore une fois le couscous dans la bassine en ajoutant une louche d'infusion et laisser reposer.

Pendant ce temps, préparer 50 g d'herbes mélangées et les passer au tamis en retirant les tiges. Les ajouter au couscous en séparant les grains avec les mains.

Au moment de servir, remettre le couscous dans la passoire et le chauffer en faisant attention que l'eau de la marmite soit à ébullition pendant 10 min. Mettre le couscous dans un grand plat et arroser de la sauce.

### CHKEMBEY

1,5 kg de panse de bœuf (gras-double)  
 ½ pied de veau  
 1 c à s de piment doux  
 2 piments de Cayenne  
 4 gousses d'ail  
 Sel & Poivre

1 c à c de cumin en poudre  
 1 c à s de coriandre en poudre  
 1 bouquet de coriandre fraîche  
 1 dl d'huile  
 Thym  
 Laurier

### LOUBIA

½ kg de haricots blancs dit lingots secs  
 1 pied de veau coupé en 2  
 200 g de jarret de bœuf  
 1 tête d'ail non épluchée  
 1 c à s de piment doux  
 1 pincée de poivre en poudre

1 pincée de piment de Cayenne  
 ½ verre d'huile  
 2 c à c de cumin en poudre  
 3 clous de girofle  
 2 c à c de cumin en grains  
 Sel & Poivre

### CHKEMBEI (tripes)

1,5 kg de gras-double  
 ½ pied de veau  
 1 c à s de piment doux  
 2 piments de Cayenne  
 Poivre rouge  
 4 gousses d'ail

1 c à s de coriandre en poudre  
 1 bouquet de coriandre fraîche  
 1 dl d'huile  
 Thym, laurier  
 Sel & Poivre

Faire blanchir le pied de veau pendant 5 min.  
 Couper le gras-double en petits morceaux.

Laisser mijoter à feu très doux pendant environ trois heures, jusqu'à obtenir un ensemble gélatineux.

Les mettre dans une marmite avec le pied de veau et une tête d'ail non épluchée.  
 Couvrir d'eau et ajouter une cuillère de piment doux, une feuille de laurier, une demi-c à c de poivre rouge, du sel, du poivre, un bouquet de coriandre fraîche,

Remuer de temps en temps pour que cela ne colle pas. Ajouter au besoin de l'eau chaude en petites quantités, au cours de la cuisson.

En fin de cuisson, retirer la tête d'ail.

Barbouche (Le) c'est juif Pied-noir, certains connaissent ! Et c'est une véritable tuerie !  
 Le barbouche est un couscous aux tripes ! Il est constitué de cinq préparations : tripes, haricots blancs en sauce, bœuf haché en saucisson, de graine de couscous et des œufs durs.

## BASBOUSSA MARIE PIQUERY

4 œufs  
1 verre d'huile  
1 verre de lait  
1 verre de sucre  
2 c à s d'eau de fleur d'oranger  
1 c à c de cannelle  
1 verre de chapelure  
1 verre et demi de semoule moyenne  
1 c à s de levure chimique

Sirop  
¾ de l d'eau  
500 g d sucre  
1 c à s d'eau de fleur d'oranger  
1 c à s de miel

Battre les œufs en omelette, et ajouter les ingrédients dans l'ordre, en les mélangeant bien entre eux.

Verser dans un moule rectangulaire beurré.

Mettre au four préchauffé à 180° pendant 35 min.

Pendant ce temps, verser le sucre, l'eau, l'eau de fleur d'oranger, et le miel, dans une casserole.

Meilleur le lendemain



Remuer et faire chauffer.

Après ébullition, attendre 3 min et éteindre le feu.

Vérifier la cuisson du gâteau avec la lame d'un couteau.

Avec une louche, verser le sirop petit à petit sur le gâteau sorti du four.

**BASBOUSSA**  
(ou le gabelouz ou kalb el louz)  
DAVID MEDIONI

4 œufs  
1 verre de sucre  
1 verre d'huile  
1 verre de lait  
1 pincée de sel  
3 verres de semoule de blé moyenne ou fine  
1 verre d'amandes en poudre  
1 sachet de levure chimique  
2 c à s d'eau de fleur d'oranger

Sirop :  
2 verres de sucre  
2 verres d'eau  
1 c à s de miel  
2 c à s d'eau de fleur d'oranger

Mélanger le tout en suivant cet ordre.

Verser dans un moule.

Cuire 25 à 30 min à 180° en surveillant la couleur.

Pendant ce temps préparer le sirop.

Le laisser refroidir avant de napper le gâteau encore chaud.

Une fois le gâteau sorti, l'arroser de sirop.

Découper et saupoudrer d'amandes ou de noix de coco.

**BATATA FLIYOU**  
(pommes de terre à la menthe pouliot)  
MERIEM BENTURQUI

1 kg de pomme de terre  
1 grosse botte de pouliot  
1 tête d'ail  
Piment (felfel driss)  
Un peu d'huile  
Paprika  
1 œuf  
Sel

Préparer une darsa avec ail, piment, sel et la faire revenir dans un peu d'huile.

Arroser d'eau, et laisser un peu sur le feu.

Peler, laver et couper les pommes de terre en fines rondelles et les rajouter dans la sauce.

Laisser cuire à petit feu.

**VARIANTE**

**BATATA EL KAMOUN**

(ragoût de pommes de terre au cumin et agneau)  
KARINE POLLINO

Huile d'olive  
Oignons  
Poitrine d'agneau  
Gousses d'ail  
1 c à s d'harissa  
1 c à s de concentré de tomates  
2 c à s de cumin  
Olives  
Paprika  
Curcuma  
Pommes de terre  
Sel & Poivre

Mettre un filet d'huile d'olive dans une cocotte minute.

Ajouter des oignons émincés, de la poitrine d'agneau, 3 gousses d'ail, de l'harissa, du concentré de tomates, du paprika, du curcuma, du sel et du poivre.

En dernier, ajouter les feuilles de flio lavées puis battre légèrement un œuf et le rajouter sur les pommes de terre après avoir éteint le feu.

Remuer la cocotte délicatement.

La sauce doit être très réduite et bien piquante.



Couvrir d'eau et laisser cuire 10 min à couvert.

Ouvrir la cocotte minute, mettre les pommes de terre coupées en quartiers, ajouter du cumin, des olives et laisser mijoter tout doucement 15 min.

**BEGHIRS**  
(Crêpes d'Algérie)  
RACHEL KOIN

2 tasses et ½ de farine  
2 tasses de semoule  
1 pincée de sel  
1 c à s de sucre en poudre  
3 tasses et ½ d'eau tiède  
1 noix de levure de boulanger  
1 sachet de levure chimique



Diluer la levure avec de l'eau chaude, ajouter ensuite la farine et la semoule, le sel, le sucre bien travailler le mélange.

Délayer la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne bien homogène. La laisser doubler de volume.

Au moment de la cuisson, faire préchauffer la poêle à température moyenne, dès qu'elle a assez bien chauffée, la rincer avec un peu d'eau froide, égoutter et ajouter de suite une dose de la spatule.

Ces crêpes se conservent jusqu'à 4 mois au congélateur. Servir avec un peu de sucre, de miel ou de votre garniture favorite.

Mettre sur le feu à nouveau et dès que vous voyez que des trous se forment et que la crème est devenu pâteuse, la changer de face.

Laisser encore 2 min et la disposer sur un plat.

Vous pouvez grâce à un pinceau arroser les crêpes d'huile d'olive.

Servir de suite ou emballer et les garder au congélateur.



## BEIGNETS SALES, SUCRES

### BEIGNETS AU MIEL

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

400 g de farine  
100 g de sucre semoule  
½ verre d'huile  
20 g de levure  
2 œufs  
3 oranges  
8 c à s de miel  
100 g d'amandes concassées  
1 pincée de sel

Verser la farine en pluie, faire un puits et ajouter œufs, sucre, jus de deux oranges, huile, pincée de sel, bien mélanger.

Délayer la levure dans un peu d'eau tiède et ajouter à la préparation ci-dessus.

Pétrir longuement jusqu'à obtenir une pâte souple.

Abaisser la pâte avec un rouleau à environ ½ cm d'épaisseur.

Découper des carrés de 7 à 8 cm de côté, plier chaque carré en diagonale, laisser reposer deux heures.

Plonger les carrés dans un bain de friture bouillant, laisser dorer puis les mettre à égoutter sur du papier absorbant.

Les placer en pyramide. Mettre le jus de la dernière orange dans une casserole, ajouter le miel, ½ verre d'eau, faire chauffer à feu doux quelques instants.

Verser ce sirop sur les beignets, saupoudrer d'amandes concassées et déguster froid.

### VARIANTES

### BEIGNETS ORANAIS

ANTOINETTE MIRAILLES

500 g de farine  
1 sachet de levure boulangère en poudre  
25 cl d'eau tiède pour délayer le sachet de levure  
1 zeste de citron

La pâte doit être onctueuse, mais collante

La mettre dans un endroit chaud, la pâte aime le soleil mais la couvrir avec un torchon.

Quand des bulles apparaissent et qu'elle monte, alors préparer la friture.

Une fois l'huile bien chaude, imprégner vos bouts des doigts avec un peu d'huile froide que vous mettrez dans une soucoupe.

Prendre une noix de pâte avec le pouce, faire un trou et laissez glisser la pâte si l'huile est bien chaude, tourner et retourner.

Mettez du sucre vanillé dessus.



## BEIGNETS D'AUBERGINES

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

4 aubergines  
250 g de farine  
2 œufs  
2 c à s d'huile  
Gros sel  
Sel fin & Poivre  
Bain de friture

Eplucher les aubergines et les détailler les en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur.

Les mettre dans une passoire, ajouter une pincée de gros sel, laisser dégorgier pendant 30 min.

Préparer la pâte à beignets : à la farine ajouter les jaunes d'œufs, 2 c à s d'huile, 1 pincée de sel.

Mélanger en ajoutant 25 cl d'eau.

Laisser reposer la pâte.

A déguster très chaud.

Une fois les rondelles d'aubergines égorgées, les passer sous l'eau, les égoutter sur du papier absorbant, les poivrer.

Faire monter les blancs d'œufs en neige très ferme, ajouter à la pâte.

Une fois les rondelles d'aubergines sèches, les plonger dans la pâte à beignets et les mettre dans la friture.

Laisser les beignets gonfler et dorer, les égoutter dans du papier absorbant.

## BEIGNETS DE COURGETTES A LA FARINE DE POIS CHICHES

CATHY PIERANGELI

2 courgettes  
1 gousse d'ail  
8 c à s de farine de pois chiches  
1 œuf  
1 c à c de curcuma  
½ c à c de curry  
¾ de feuilles de basilic hachées  
Sel & Poivre

Râper les courgettes et la gousse d'ail.

Ajouter tous les ingrédients.



Mélanger et faire frire dans l'huile d'olive en faisant de petites galettes.

## BEIGNETS DE LA MER

(Calamars, Sardines et œufs de Poissons)

GEORGES REUS

4 poches d'œufs de poissons (daurade, bar, poissons plats...)

4 petites sardines vidées et étêtées

4 petits calamars vidés

Poches séparées des tentacules (Si les poches sont grandes, les couper en deux)

Pâte à beignet :

6 c à s de farine

2 c à s d'huile

2 œufs

5 cl de bière

Huile pour friture

1 citron pour l'accompagnement

Sel



Mélanger la farine (tamisée pour éviter les grumeaux) avec un peu de sel, ajouter l'huile, les œufs, la bière et mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Si la pâte est trop épaisse, ajouter éventuellement un peu de bière supplémentaire.

Laisser reposer la pâte 1 h (très important sinon les beignets vont se défaire)

Faire chauffer l'huile, fariner les poissons, les œufs et les calamars, puis les tremper dans la pâte à beignets.

Faire cuire jusqu'à ce que les beignets soient bien dorés (c'est rapide).

Egoutter sur du papier absorbant, saler et présenter bien chaud avec des quartiers de citron.

De délicieux beignets de la mer à déguster au printemps, quand arrivent les œufs de poissons.

## BEIGNETS DE MORUE

NOËL FERRANDO

250 g de morue séchée  
250 g de farine  
1 piment de Cayenne  
1 oignon (le couper très fin)  
1 pointe de safran  
1 œuf  
2 c à s de persil haché  
½ paquet de levure alsacienne  
Huile d'arachide  
Eau



Faire tremper la morue pendant 24 heures à l'eau froide, en changeant l'eau 3 ou 4 fois.

Faire cuire la morue 6 à 8 min dans de l'eau juste frémissante. Égoutter et émietter dans un plat en prenant soin d'enlever les arêtes. Mélanger tous les autres ingrédients en ajoutant une c à s d'huile.

Délayer alors la pâte avec un peu d'eau.

Ajouter la morue à la pâte à beignets.

Préparer votre bain de friture (friteuse ou poêle avec au minimum 2 à 3 cm de hauteur), puis y verser progressivement les beignets.

Pour 1 beignet, il faut compter une c à s bombée de la préparation.

Quand les beignets sont dorés, les égoutter sur du papier absorbant.

## BEIGNETS DE MORUE

ADRY LOPEZ HIGUERA

800 g de miettes de morue  
3 grosses têtes d'ail ou 4 petites coupées en petits morceaux  
Un bouquet de persil coupé lui aussi finement  
6 œufs ou 7 selon la grosseur  
50 à 60 g de farine  
1 paquet de levure



Lorsque la morue est émiettée (et non moulignée, car il faut sentir les petits morceaux), mélanger les miettes de morue avec tous les ingrédients pour former une pâte qui ne doit pas être trop épaisse (à peine un peu plus qu'une omelette).

Faire des petites boules (qui ne sont jamais très belles à cause de la pâte un peu molle) et les faire frire dans une poêle avec de l'huile.

## BERKOUKES & VARIANTE

### BERKOUKES AUX SOURIS D'AGNEAU

(ou petits plombs - pâtes)

DJAMILA KHEDAIRIA

Souris d'agneau (1 par personne)

1 oignon

1 piment

1 carotte

1 branche de céleri

Ail

1 c à c arasée : Curcuma, Ras El Hanout, Cumin, Paprika

Concentré de tomates

Sel & Poivre

Faire revenir les souris d'agneau avec l'oignon jusqu'à caramélisation.

Ajouter les épices au fur à mesure de la cuisson à feu doux.

Rajouter un peu d'eau pour que le mélange s'amalgame bien, rajouter une cuillère bien garnie de concentré de tomates...

Bien remuer et laisser l'eau s'évaporer.

Mettre la carotte coupée en rondelles, les feuilles de céleri ciselées, et le piment entier sans l'ouvrir.

Du berkoukes (semoule travaillée jusqu'à l'obtention de grosses boules)... ou le faire avec le plomb (mhamsa).

Rajouter 1 l d'eau et bien remuer le tout.

Rajouter le berkoukes (ou les gros plombs).

Fermer l'autocuiseur pour 20 à 25 min en augmentant le feu.

A l'ouverture de l'autocuiseur, remuer bien en raclant bien le suc de cuisson et rajouter un verre d'eau pour que le berkoukes ne soit pas trop sec.

## VARIANTE

### BERKOUKES A LA VIANDE

NOEL FERRANDO

500 g de viande (agneau ou poulet)  
1 oignon  
2 tomates  
1 grosse pomme de terre  
1 carotte  
1 navet  
1 branche de céleri  
1 poignée de petits pois  
1 poignée de pois chiche  
1 poignée de fèves (sèches ou fraîches)  
1 bouquet de coriandre  
6 gousses d'ail  
1 c à c de cumin  
1 c à c de ras-el-hanout  
1 c à c de concentré de tomates  
1 verre de plombs (sorte de gros couscous)  
Huile  
Piment  
Sel & Poivre



Couper la viande en morceaux.

Eplucher tous les légumes et les couper en petits dés.

Hacher l'oignon. Emincer l'ail.

Dans une cocotte faire revenir la viande avec l'oignon et la tomate, ajouter les épices, l'ail et la pomme de terre.

Faire revenir quelques min, ajouter tous les autres légumes, le concentré de tomates dilué dans un peu d'eau et la coriandre, le sel, le poivre, le piment.

Couvrir d'eau et fermer la cocotte.

Laisser cuire 30 à 40 min.

Quand la viande est cuite, jeter les plombs dans la sauce et laisser cuire encore 15 à 20 min.

## BESTELS, BRICKS & VARIANTES

(ou Feuilles de Brick)

### BESTELS

MONIQUE TRIGANO

Plier la feuille de brick en 2 et faire comme expliqué sur le paquet.

A la viande : Prendre de la viande hachée et mettre dans une poêle avec des oignons mixés, sel, poivre et une pointe de cumin une fois cuit, ajouter du persil plat ciselé mais pas cuit. Puis farcir vos bricks.

A la pomme de terre : Faire une bonne purée salée et mettre du gruyère râpé. Les enfants en raffolent.

Au thon et pommes de terre : Faire une purée et rajouter du thon en boîte mais pas à l'huile et mélanger le tout.

Aux épinards et chèvre : Prendre des épinards surgelés à condition de les faire

Voilà vous pouvez aller suivant votre fantaisie et vos idées de génie et aussi suivant votre frigo. Si vous les faites aux légumes, n'oubliez pas de rajouter quelque chose qui remonte le goût comme soit le fromage etc.

sécher sur le feu, une fois refroidis ajouter du fromage de chèvre frais (genre "Petit Billy").

Aux 3 fromages : Gruyère râpé + chèvre + vache qui rit, bien mélanger le tout.

Aux merguez : Enlever le boyau des merguez, au lieu de faire des triangles faire des rouleaux en coupant la feuille de brick en 4.

A la tchouktchouka ou à la frita : ATTENTION que ça ne soit pas trop gras, et faire des losanges.

Au thon : Thon en boîte mais pas à l'huile, ajoutez oignon cru + coriandre cru, et un morceau d'œuf dur.

### BESTELS AUX POMMES DE TERRE, FROMAGE RAPE

RACHEL KOIN

Pommes de terre

1 œuf

Noix muscade

1 sachet de fromage râpé

Persil (ou coriandre)

Feuilles de brick

Sel & Poivre

Faire cuire les pommes de terre en morceaux à l'eau. Les écraser à la fourchette ou au presse-purée.

Ajouter un œuf cru, du sel, du poivre, de la noix de muscade puis un sachet de râpé et pour finir du persil hâché ou de la coriandre fraîche.

Bien mélanger l'ensemble.

Couper la feuille de brick en deux, plier le côté arrondi, mettre de la purée, plier afin de former des triangles.

Mettre à cuire dans l'huile chaude.

En préparer, les congeler crues et les faire frire à la sortie du congélateur.

## BRICKS A LA VIANDE OU BESTELS

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

250 g de viande hachée  
1 oignon  
Persil  
3 gousses d'ail  
4 œufs  
Huile  
6 feuilles de brick  
1 pomme de terre  
Sel & Poivre

Faire cuire dans un fond d'huile la viande hachée et l'oignon détaillé en très petits morceaux.

Mélanger dans un saladier la viande hachée l'oignon, la pomme de terre cuite et écrasée, le persil, l'ail haché, 2 œufs durs écrasés et

2 œufs pour lier le mélange.  
Couper les feuilles de brick en deux.

Farcir les feuilles avec une cuillère de farce et fermer en formant des triangles.

Faire frire égoutter et manger chaud.

## BRICKS AU THON ET A L'ŒUF

JOËLLE MADEIRA

2 œufs durs  
1 boîte de thon à l'huile  
1 petit oignon  
½ botte de coriandre fraîche  
Des feuilles de bricks

Hacher deux œufs durs, une boîte de thon à l'huile, un petit oignon et la moitié d'un bouquet de coriandre fraîche. Couper les feuilles de bricks en quatre.

Poser la farce sur le quart de feuille de brick sous forme de petits boudins.

Rabattre les côtés et rouler la feuille en forme de cigare. Plonger dans l'huile de friture très chaude.

Les sortir de l'huile dès qu'ils sont dorés.

Vous pouvez aussi les badigeonner de beurre fondu et les faire cuire au four.

## BRICKS AU THON, TOMATE ET ŒUF

BONNIE CLYDE

Feuilles de brick  
1 boîte de thon à la tomate,  
Mayonnaise ou harissa selon les goûts  
Fromage "Vache qui rit"  
Gruyère  
Œufs  
Persil  
Sel & Poivre

Etaler une feuille de brick. Mélanger le thon, la mayonnaise, le gruyère, le persil, le sel et poivre.

Placer un peu de ce mélange au centre de la feuille, faire un puits et casser l'œuf dessus.

Fermer la feuille en rabattant le haut sur la farce, puis le bas et enfin rabattre les cotés.

Souder avec du beurre fondu.

Cuire des 2 côtés dans une poêle à feu doux.



## **BRICKS AUX POMMES DE TERRE** MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

300 g de pommes de terre  
1 oignon  
4 gousses d'ail  
Persil  
2 œufs  
Huile  
6 feuilles de brick  
Sel & Poivre

Dans un saladier mélanger les pommes de terre cuites écrasées, l'oignon et le persil hachés fin l'ail écrasé.

Assaisonner et ajouter les œufs battus, mélanger.

Couper les feuilles de brick en deux, les farcir et les plier en triangle.

Frir les bricks dans un bain de friture fumant puis les égoutter et consommer chaud ou froid.

## **FEUILLES DE BRICK** CHARLETTE PICARD

Persil  
Œuf  
Feuilles de brick  
Sel & Poivre

Faire de la purée avec du persil, du sel, du poivre.

Poser un petit tas sur la feuille de brick.



Casser un œuf, replier.  
Frir dans un bain d'huile.

Poser sur du papier absorbant.

## BETTERAVE AU CUMIN

KATHY THIRIET

1 betterave rouge déjà cuite et sous-vide  
Cumin en poudre  
1 c à s d'huile d'olive  
1 c à s de vinaigre de cidre  
½ c à c de moutarde forte

Facultatif :

1 boîte de thon au naturel  
1 œuf dur  
Grosses olives noires



Dans un petit saladier (ou une assiette creuse),  
mélanger l'huile d'olive, le vinaigre et la  
moutarde.

Dans la même assiette, couper en cubes de  
taille moyenne, la betterave.

Saupoudrer généreusement de cumin en  
poudre.

Une recette pieds-noirs familiale super rapide et bien parfumée.

Mélanger.

Ajouter du thon, l'œuf dur détaillé en  
morceaux et les olives.

Bien mélanger et servir bien frais avec  
1 ou 2 tranches de pain grillé.

## BISCOTTIS MORBIDI AL LIMONI

(Biscuits au Citron)

MARTINE SCALA

300 g farine  
1 citron  
½ sachet levure  
100 g de beurre  
1 œuf  
120 g sucre  
2 sachets de sucre vanillé  
1 bol de sucre en poudre  
1 bol de sucre glace

Au robot mélanger le beurre, l'œuf puis le zeste et le jus d'un citron et le sucre et enfin la farine et la levure.

Filmer et mettre au frigo 30 min.

Faire des boules avec 2 c à c et les rouler dans le sucre poudre puis dans le sucre glace.

Les déposer sur du papier sulfurisé et les remettre 15 min au frigo.

Ensuite enfourner dans le four chaud à 180° pendant 15 min, ils ne doivent pas dorer et rester clairs, ils croûtent en refroidissant.

**BISCUITS AUX CITRONS**  
(recette marocaine)  
BERNADETTE ESCAILLON

400 g de poudre d'amandes  
4 citrons (zestes)  
200 g de sucre  
2 œufs  
Sucre glace  
½ sachet de levure  
Morceaux de citron confits



Mixer, pas longtemps, le sucre, la poudre d'amandes, les zestes de citrons râpés.

Faire 2 entailles sur les côtés avec un couteau et marquer légèrement le dessus avec le doigt.

Mettre dans une boîte fermée au frigo pour la nuit.

Cuire environ 13 min à 170°

Après repos, ajouter les œufs battus et la levure + un peu de jus de citron.

Mettre, après cuisson, un petit morceau de citron confit sur le dessus.

Faire des petites boules les passer dans le sucre glace.

## **BIZCOCHO**

RACHEL KOIN

8 œufs  
8 c à s de sucre en poudre  
8 grosses c à s de farine



Préchauffer votre four sur 180° (th 6).

Fouetter les jaunes d'œufs dans un saladier.

Battre les blancs en neige ferme, puis les incorporer délicatement aux jaunes.

Incorporer doucement la farine au mélange, puis ajouter le sucre et remuer encore délicatement.

Enfin, faire cuire à four chaud durant 20 min environ.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir

## BLANQUETTE A L'ORANAISE

ADRY LOPEZ HIGUERA

Veau découpé en morceaux  
8 gousses d'ail  
1 bouquet de persil  
Farine  
Pommes de terre

Faire revenir le veau dans de l'huile. Lorsqu'il est bien doré, rajouter l'ail et le persil que vous aurez préalablement mixés. Laisser prendre de la couleur

Saupoudrer de 2 c à s de farine, remuer le tout, rajouter de l'eau à hauteur de la viande et laisser cuire pendant 1 bonne heure à feu doux.

½ h avant de servir, ajouter les pommes de terre coupées en gros cubes.

Au tout dernier moment lier la sauce avec un jaune d'œuf battu avec du jus de citron.

Avec de l'ail et du persil, rien à voir avec la blanquette traditionnelle.

## BLANQUETTE D'AGNEAU SUZANNE SABINEU

Viande d'agneau (éviter la poitrine car trop grasse)  
1 gros oignon  
2 gousses d'ail  
1 boîte de champignons de Paris  
1 bouquet garni  
1 pincée de piment d'espelette (facultatif)  
2 carottes  
1 blanc de poireau  
1 à 2 c à s de farine (ou de maïzena)  
1 jus de citron  
1 jaune d'oeuf

Dans une cocotte en fonte ou un faitout, faire revenir l'agneau coupé en morceaux, ajouter l'oignon émincé, l'ail écrasé, la boîte de champignons de Paris, bien mélanger et couvrir d'eau.

Ajouter 1 bouquet garni, saler, poivrer, 1 pincée de piment d'espelette, les carottes pelées et coupées en rondelles et le blanc de poireau coupé également en rondelles, bien mélanger et couvrir d'eau,

C'est meilleur réchauffé.

Laisser mijoter  $\frac{3}{4}$  d'h en rajoutant de l'eau, rectifier l'assaisonnement.

Lorsque les carottes sont cuites, prélever un bol de sauce et ajouter doucement la farine en remuant vite, puis ajouter un jus de citron et un jaune d'œuf.

Bien mélanger et remettre cette préparation dans la cocotte à feu doux 5 min.

## BLIBLIS RACHEL KOIN

400 g de pois chiches égouttés en boîte  
2 c à s d'huile d'olive  
Sel (facultatif) & Poivre

Préchauffer le four à 230° (thermostat 9).

Essuyer les pois chiches avec du papier essuie-tout.

Dans un saladier, mélanger les pois chiches avec l'huile d'olive puis saler et poivrer.

(Bliblis pour les Algérois) ou toraicos (pour les Oranais)

Etaler sur une plaque de cuisson et faire cuire pendant 30 à 40 min jusqu'à ce que les pois chiches soient dorés et croustillants.

Bien surveiller la cuisson, particulièrement à la fin, pour éviter qu'ils ne brûlent.

### **POIS CHICHES GRILLES OU "BLIBLIS"**

RACHEL KOIN

200 g de pois chiches secs  
1 pincée de bicarbonate de soude  
2 gousses d'ail  
2 c à s d'huile d'olive  
1 c à c de sel  
Poivre

Faire tremper les pois chiches pendant 12 h, dans de l'eau additionnée d'une pincée de bicarbonate de soude.

Egoutter les pois chiches, puis les faire cuire 1 h 30, dans une grande casserole d'eau bouillante.

Dans un saladier, verser l'huile d'olive, l'ail émincé, le sel et quelques tours de moulin à poivre.

Egoutter les pois chiches, et les verser dans le saladier.

Laisser refroidir, et servir à l'apéritif.

Les pois chiches se conserveront longtemps dans une boîte hermétique.

Bien mélanger, pour que les pois soient tous recouverts de la préparation.

Couvrir la grille du four de papier aluminium, et y verser les pois chiches assaisonnés. Attention, ils doivent être bien étalés et ne pas se chevaucher.

Faire cuire au grill pendant 10 min. Les pois chiches sont prêts lorsqu'ils ne sont plus mous. Ils doivent être bien croquants, mais surtout pas noircis.



**BOHEMIENNE**  
ADRY LOPEZ HIGUERA

1 kilo d'aubergines  
1 kilo de tomates  
2 oignons (gros) ou trois petits  
Quelques filets d'anchois à l'huile  
2 gousses d'ail

Eplucher les aubergines et les couper en petits dés.

Eplucher les tomates, les épépiner et les couper en petits dés.

Faire pareil pour les oignons.

Dans de l'huile d'olive faire revenir le tout.  
Mettre aussi 2 gousses d'ail épluchées mais seulement coupées en deux.

Au fur et à mesure que ça cuit, écraser avec une fourchette, à la fin ce sera un mélange bien fondu et tendre.

A ce moment, dans une petite casserole mettre les filets d'anchois, bien les écraser, rajouter un petit peu de farine et délayer le tout avec un peu de lait.

Au moment de servir, rajouter cette sauce d'anchois et mélanger.

Pour les Fans de Cuisine D'Épave

## BOISSON NATURELLE AU CITRON

MERIEM BENTURQUI

3 beaux citrons  
1 verre de sucre (selon le goût)  
½ verre d'eau de fleur d'oranger (1 c à s)  
2 à 3 sachets de sucre vanillé  
3 c à s de lait bien froid  
1 l d'eau de source de préférence



Dans un pichet, mettre le jus de citron, les sucres et un verre d'eau. Mélanger bien.

Rajouter le lait et enfin le reste d'eau.

Servir très frais.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir

**BOKETOF**  
(soupe Algérienne)  
RACHEL KOIN

3 courgettes  
2 oignons  
4 pommes de terre  
3 gousses d'ail  
1 feuille de laurier  
Menthe  
Curcuma  
Gingembre  
Coriandre fraîche (persil arabe)  
Paprika  
3 c à s d'huile  
1 poignée de spaghettis ou de nouilles  
Sel & Poivre

Dans un faitout, faire revenir dans un fond d'huile les oignons émincés et l'ail.

Ajouter les légumes nettoyés, épluchés et coupés en morceaux.

Laisser cuire quelques min, couvrir d'eau, ajouter 1 feuille de laurier, le sel et le poivre, laisser mijoter à feu doux pendant 30 min.

Ajouter les tomates, la coriandre, quelques feuilles de menthe, les courgettes et les pommes de terre coupées en dés et porter à ébullition.

Ajouter le jus des citrons et une poignée de spaghettis ou de nouilles en petits morceaux.

Laisser cuire 7 à 10 min.

**VARIANTE**

**BOUKETOUF**  
MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

3 courgettes  
3 navets  
2 tomates  
2 oignons  
4 pommes de terre  
3 gousses d'ail  
Laurier

Menthe  
Basilic  
Huile d'olive  
1 poignée de spaghetti  
2 citrons  
Sel & Poivre

Dans un faitout faire revenir dans un fond d'huile l'oignon émincé l'ail et les légumes coupés en petits morceaux.

Laisser cuire quelques min couvrir d'eau, ajouter une feuille de laurier, sel, poivre.

Laisser mijoter à feu doux pendant 30 min.

Porter à ébullition. Ajouter une poignée de spaghettis coupés en petits morceaux de 1 cm. Saupoudrer de menthe, de basilic.

Laisser cuire 7 à 10 min.

## BONITE AUX OIGNONS ET TOMATES

MERIEM BENTURQUI

1 kg de bonite en darnes  
3 tomates  
2 gros oignons  
2 c à s de concentré de tomates  
1 bouquet garni (oignon de pays, thym, persil, feuilles de laurier)  
20 cl de vinaigre  
Huile  
Gruyère râpé  
Sel & Poivre

Faire mariner les darnes de poisson pendant 2 h dans du jus de citron, un peu d'eau, du sel, du poivre, de l'ail, du bois d'indes, du girofle.

Préchauffer le four th 6 (180°).  
Eplucher les oignons et couper-les en fines rondelles, puis détacher les rondelles les unes des autres.

Rincer les tomates et les tailler en rondelles épaisses. Mélanger le vinaigre et le concentré de tomates. Ranger les darnes de poisson dans un plat à gratin.

Server chaud dans le plat de cuisson

Les alterner avec les rondelles de tomates et d'oignons. Arroser le poisson du mélange vinaigre et tomates. Parsemer de thym effeuillé et glisser la feuille de laurier dans la sauce.

Saler et poivrer. Arroser d'huile.

Parsemer de persil ciselé, rajouter du jus de citron si nécessaire, parsemer de gruyère et mettre à cuire dans le four chaud pendant 20 à 25 min.

## BORRACHUELLOS MARIE-JOE LOPEO

1 verre de vin blanc  
1 verre d'anisette  
½ verre de rhum ou un alcool fort  
1 verre d'huile  
1 verre de sucre  
1 c à soupe de grain d'anis  
1 sachet de levure chimique  
1 orange ou 1 citron

Farine (pour la quantité c'est à l'œil, la pâte doit être consistante de façon à pouvoir la manier avec les doigts)

Bain de friture

Miel ou sucre

Dans une poêle faire chauffer le verre d'huile et mettre les grains d'anis puis laissez refroidir.

Dans un grand saladier verser le vin blanc, l'anisette, le rhum, le sucre, l'huile avec les grains d'anis, 2 c à soupe de jus de fruit (orange ou citron) et bien mélanger le tout.

Ajouter la farine et la levure (y aller doucement pour la farine) les borrachuellos doivent être croquants. Continuer à la travailler jusqu'à pouvoir mettre les mains,

Faire chauffer le bain d'huile. Etaler la pâte d'environ 2 mm d'épaisseur, découper des rectangles, replier de chaque bout ou donner des formes que vous voulez.

Mettre quelques borrachuellos à frire, les faire dorer des 2 côtés les sortir les égoutter. Soit les rouler dans le sucre, soit les rouler dans un mélange de miel dilué dans 1 ou 2 c à s d'eau préalablement chauffées, dans ce cas, laisser égoutter.

### VARIANTE

#### BORRACHUELOS SILVA JAUS

500 g de farine  
200 g de sucre  
3 œufs  
2 creux de main d'anis vert  
1 verre de vin blanc (20 cl à peu près)  
1 verre d'huile (20 cl)  
1 verre d'anisette (20 cl)  
1 sachet de levure

Mélanger anisette, vin, sucre, bien battre.

Faire chauffer l'huile et quand cela frémit jeter hors du feu les 2 poignées d'anis vert dedans.

Mélanger farine, œufs et levure.

Y incorporer mélange précédent.

Malaxer jusqu'à obtenir une pâte souple qui n'adhère plus au saladier.

Faire des formes de petits boudins ou de boules ou comme les roicos : boudins enroulés.

Faire frire et réserver sur du papier essuie-tout.

Pendant ce temps faire un sirop léger.

Enduire les borrachuelos de ce sirop.

Dresser sur un plat et saupoudrer de vermicelles arc en ciel décoratifs.

**BOUILLON DE COUSCOUS**  
(ou Mahames)  
MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

1 kg de plat de côte (bœuf) ou de collier de mouton ou un poulet (1 os à moelle)  
1 oignon  
3 carottes  
1 petit chou vert  
2 navets  
2 poireaux  
500 g de courge  
3 petites courgettes  
2 tomates  
1 branche de céleri  
3 gousses d'ail  
150 g de pois chiches trempés  
Persil  
Cumin  
Poivre rouge  
Huile  
Sel & Poivre

Dans le bas du couscoussier verser un filet d'huile ajouter la viande en morceaux, l'oignon émincé, le céleri et le persil coupés fins, les tomates pelées et les pois chiches. Faire revenir quelques min ces ingrédients.

Remplir la marmite d'eau aux deux tiers et laisser cuire 30 min. Eplucher et nettoyer le reste de légumes et les couper en morceaux, les ajouter au bouillon (ainsi que l'os).

Rajouter de l'eau si nécessaire.

Mettre une c à c de sel, 2 pincées de poivre, 1 c à c de cumin et une de paprika.

Couvrir d'eau aux deux tiers et laisser cuire à feu doux pendant 2 h.

Présenter le bouillon avec les pois chiches dans une soupière. Les légumes et la viande dans un plat de service.

Le bouillon de couscous s'accompagne de grain de couscous et éventuellement de boulettes de viande.

## **BOULES AU MIEL**

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

125 g de farine  
4 œufs  
Huile  
Sel  
250 g de sucre

Préparer un sirop de sucre dans une casserole avec 250 g de sucre et  $\frac{1}{3}$  l d'eau, laisser cuire ce mélange  $\frac{1}{2}$  h environ

Dans une autre casserole verser 1 verre d'eau et  $\frac{1}{2}$  verre d'huile. Rajouter une pincée de sel et mettre à feu vif.

Ajouter la farine et remuer dès que la pâte se détache retirer la préparation du feu.

Hors du feu ajouter à la pâte, les œufs un à un. La pâte doit être lisse.

Laisser reposer  $\frac{1}{4}$  h.

Préparer un bain de friture.

A feu moyen y plonger la pâte en petites boules. Les laisser gonfler.

Quand les boulettes sont cuites, les égoutter puis les plonger dans le sirop chaud.

Retirer ces "boules au miel" du sirop et les consommer chaudes ou froides.

## BOULETTES & VARIANTES

### BOULETTES AUX PETITS POIS

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

1 kg de petits pois très fins  
700 g de viande hachée (basse côte)  
4 œufs  
3 oignons  
Coriandre  
Persil  
Bouquet garni  
2 tomates  
Pain trempé  
Chapelure (ou farine)  
Huile  
Sel & Poivre

Dans un saladier mélanger la viande hachée, l'oignon émincé, le persil et la coriandre hachée, une poignée de pain mouillé et essoré, sel, poivre.

Ajouter 3 œufs battus et former des boulettes. Rouler ces boulettes dans la chapelure puis dans l'œuf battu et faire frire dans un fond d'huile 5 min de chaque côté. Dans un faitout mettre 3 c d'huile, 2 oignons émincés, 2 tomates et faire revenir cette

préparation. Ajouter après 5 min de cuisson les petits pois et les boulettes.

En cours de cuisson on peut ajouter un peu d'eau si nécessaire. Laisser cuire à feu doux pendant 25 min.

Peut être servi avec des pâtes (type langue d'oiseau : 250 g) légèrement grillées avant leur cuisson.

### BOULETTES DE BŒUF

(pour accompagner un couscous)  
RACHEL KOIN

300 g de viande hachée  
1 oignon  
Du pain trempé dans de l'eau  
1 œuf ou 2 selon la grosseur  
1 c à s cumin moulu  
Menthe fraîche  
Sel & Poivre

Mettre la viande dans un saladier.

Râper l'oignon, rajouter le pain bien débarrassé de l'eau (émietté).

Mettre l'œuf (ou les 2 œufs), le cumin, la menthe ciselée, sel et poivre.

Bien mélanger le tout puis former les boulettes.

Les roulez dans la farine puis les faire frire dans de l'huile d'arachide ou de tournesol.

Ces boulettes peuvent accompagner le COUSCOUS (les ajouter dans le bouillon du couscous une fois que tout est cuit et baisser le gaz pour ne pas que les boulettes se cassent).



## BOULETTES DE CABILLAUD

RACHEL KOIN

Sauce tomate :

- 1 kg de tomates (ou une boîte de coulis de tomate)
- 2 oignons
- 3 à 4 gousses d'ail
- ½ botte de persil (ou de coriandre)
- 1 c à c de piment doux (ou paprika)
- ½ c à c de piment piquant (ou de harissa - si vous aimez)
- 5 cl d'huile d'olive

Boulettes :

- 500 g de filets de cabillaud
- 1 gros œuf
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 c à s de chapelure
- 1 c à s rase de chapelure
- ½ botte de persil (ou de coriandre)
- 2 boutons de roses (détacher les pétales - au rayon épices)
- 1 pincée de noix muscade
- Sel & Poivre

Prévoir une casserole remplie à moitié d'eau pour faire bouillir les boulettes et une poêle pour la sauce tomate.

## BOULETTES DE VIANDE

(parfumées au Cumin)

GHISLAINE BERNARDINI

- 500 g de viande hachée
- 250 g de chair à saucisse
- 3 œufs entiers
- 1 gros oignon haché fin
- 1 botte de persil haché
- Ail
- 2 cuillères de cumin bien pleines
- Un peu de parmesan
- Pain de mie trempé dans du lait et bien essoré
- Sel & Poivre

Malaxer le tout, faire des boulettes.

Goûter la farce pour vérifier l'assaisonnement avant de faire les boulettes.

Faire saisir les boulettes à feu moyen, dans un peu d'huile d'olive, sans trop les serrer dans la poêle et sans trop les manipuler afin de ne pas les désagréger.

C'est encore meilleur le lendemain.

Ensuite les tourner avec deux cuillères de façon à cuire les boulettes sur tout leur pourtour.

Faire une bonne sauce tomate et l'ajouter aux boulettes.

Faire réchauffer le tout.

## BOULETTES VEGETARIENNES

(courgettes, oignons et curry)

ANDREE FABREGA

1 petite courgette  
1 gros oignon  
80 g de flocons d'avoine  
30 g de fromage râpé  
1 œuf  
2 c à s de persil frais haché  
2 c à c rases de curry  
1 gousse d'ail  
Huile d'olive  
Sel & Poivre du moulin



Emincer finement l'oignon et le faire revenir à l'huile d'olive.

Pendant ce temps râper la courgette, hacher l'ail, mélanger ensuite ces ingrédients, ajouter le curry, le sel, le poivre, l'œuf, les flocons d'avoine, le fromage râpé, le persil.

Former des boulettes.

Frir dans une poêle avec un peu d'huile sur les deux côtés à feu doux.

## BOULETTES DE SARDINES AU CUMIN

LOUISE TRANI YEPES

1 kg 200 de sardines fraîches de Méditerranée (env. 25 boulettes)  
5 gousses d'ail  
Persil  
1 œuf  
Cumin  
Sel & Poivre



Les nettoyer en enlevant la tête, la queue, les arêtes pour n'en faire qu'un filet.

Les hacher au broyeur, mettre le hachis dans un saladier, ajouter sel, poivre, 5 gousses d'ail coupées très finement, une poignée de persil finement ciselé, un œuf entier, puis une c à s de cumin.

Rectifier l'assaisonnement à votre convenance et faire des boulettes un peu aplaties, les fariner copieusement dans une assiette.

Les faire frire dans de l'huile de tournesol très chaude, en les tournant de chaque côté et les disposer sur du papier absorbant.

Les déguster, accompagnées de citron.

## BOULETTES DE VIANDE A LA SEICHE

DANIELA MARTIN

250 g haché de porc  
400 g haché de veau  
500 g de seiche coupée en petits dès  
400 g petits pois  
4 tomates en purée  
1 verre de vin blanc  
2 oignons coupés très petits  
1 œuf  
4 gousses d'ail  
Persil  
Farine

Pour la Picada :

1 petite poignée d'amandes  
1 peu de safran  
Persil  
Mie de pain

Tremper la mie de pain dans un peu de lait,  
(environ 3 à 4 tranches de pain de mie).

Préparer la viande hachée, persil, ail, un peu  
d'oignon, sel, poivre, l'œuf et la mie de pain,  
bien mélanger.

Enfariner les boulettes et frire. Réserver  
l'huile des boulettes, d'abord la filtrer.  
Réserver également la petite poche marron  
de la seiche (la rate) et la mélanger à la purée  
de tomates.

Dorer l'oignon, l'ail, ajouter la tomate et la  
poche bien dorer en remuant.

Cuisiner la seiche, ajouter le verre de vin, un  
petit peu d'eau, saler, laisser cuire jusqu'à  
évaporation du vin,

Dans le mortier écraser, les amandes avec le  
brin de safran, le persil. Cuire la seiche, la  
tomate, etc 15 à 20 min. Vous obtiendrez une  
sauce épaisse, ajouter les boulettes, un peu  
de bouillon (moitié poisson, moitié eau).

Ajouter les petits pois (les cuire avant à part).

Finalement, ajouter le mélange du mortier,  
bien répartir dans la sauce.

## BOULETTES DE VIANDE AUX POIVRONS

JOSETTE PAREDES

Pour les boulettes :

300 g de viande hachée

1 petit oignon

1 œuf

1 gousse d'ail

Coriandre

Cumin

Sel & Poivre



Pour la garniture aux poivrons :

1 poivron rouge

1 poivron vert

2 tomates

2 gousses d'ail

1 oignon

Huile d'olive

1 feuille de laurier

Sel & Poivre

Mélanger la viande avec l'oignon, l'ail et la coriandre hachés, l'œuf, le cumin, du sel et du poivre.

Former des boulettes de la grosseur d'une noix. Mettre en attente.

Emincer les oignons, les poivrons. Peler et éépéner les tomates, les couper en quartiers. Peler et presser l'ail.

Accompagner d'un riz basmati safrané

Verser tous ces légumes dans une cocotte avec 2 c à s d'huile d'olive et la feuille de laurier.

Saler et poivrer.

Laisser mijoter 20 min à découvert, puis ajouter vos boulettes et laisser cuire 10 min supplémentaires à couvert.

## BOURAK AUX PETITS POIS ET VIANDE HACHEE

MERIEB BENTURQUI

8 feuilles de bourak  
150 g de bœuf maigre haché  
90 g de petits pois  
1 oignon  
1 c à s d'huile d'olive  
1 pincée de curry  
Sel & Poivre



Eplucher et émincer finement l'oignon.  
Le faire suer dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

Ajouter le bœuf haché et les petits pois et faire revenir le tout quelques min (tout dépend de la maturité des pois sinon les précuire à la vapeur avant de les faire revenir avec la viande).

Saler, poivrer, ajouter le curry et bien mélanger le tout.

Préchauffer le four à 180°.

Couper les feuilles de bourak en deux.

Déposer un peu de farce aux extrémités de chaque moitié des feuilles.

Plier les moitiés sur elles-mêmes pour former des triangles.

Poser les bricks sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Les badigeonner d'un peu d'huile d'olive avec un pinceau.

Enfourner pendant 15 min.

Servir bien chaud.

## **BOURIATE AU POULET**

EMMANUELLE GIACALONE REZWIAKOFF

Feuilles de brick  
3 blancs de poulets  
3 pommes de terre  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
½ bouquet de persil  
½ bouquet de coriandre  
Curcuma  
Paprika  
Raz el hanout  
Piment moulu  
3 œufs  
Sel & Poivre



Mixer le poulet puis l'oignon avec l'ail et les herbes.

Cuire les pommes de terre et les rendre en purée.

Cuire le poulet dans un filet d'huile, ajouter le mix d'oignon, les épices.

Casser les œufs, les mélanger au reste et ajouter la purée.

Former les bouriates et les cuire dans un peu d'huile ou au four en les badigeonnant d'un peu d'huile.

**BOUZELOUF**  
(ou Tête d'Agneau/Mouton)  
ALAIN FAUS

Une tête d'agneau  
Hachis d'ail et de persil  
Pommes de terre  
Oignons  
Tomates  
Huile  
Thym  
Laurier  
Cumin  
Paprika  
Sel & Poivre



Bien sûr faire ouvrir la tête d'agneau en deux par son boucher.

Tout d'abord tremper la tête dans de l'eau vinaigrée pendant ¼ d'h. Bien la sécher avec du papier essuie-tout.

Faire un bon hachis ail et persil et mettre à l'intérieur de la tête.

Reconstituer la tête en la ficelant comme un rôti (voir photo).

Faire un lit de pommes de terre, oignons, tomates au fond du plat.

Saler, poivrer le tout et bien huiler l'ensemble du plat avec de l'huile d'olive.

Mettre du thym et 2 feuilles de laurier au fond du plat (pour ma part, j'ai saupoudré les têtes de cumin et paprika, à chacun ses goûts).

Préchauffer le four à 200°. Mettre le plat au four pour 1 h en arrosant la tête et en la tournant toutes les ½ h.

À la première ½ h, baisser le four à 180°.

**VARIANTE**

**BOUZLOUF** (Têtes d'Agneau au Four)  
LOUISE TRANI YEPES

3 têtes d'agneau (avec langue et cervelle)  
6 pommes de terre  
3 oignons  
3 tomates  
1 citron en rondelles  
4 gousses d'ail  
Persil

Ebouillanter les têtes dans un récipient rempli d'eau vinaigrée pendant 10 à 15 min.

Prendre la plaque du four, poser les têtes, les rondelles de pommes de terre, les rondelles de tomates, les rondelles d'oignon.

Assaisonner bien de sel et poivre, persil, romarin, origan, gousses d'ail, feuilles de laurier, piment ou autres aromates.

Romarin Origan  
5 feuilles de laurier  
Piment  
Safran (azafran spigol)  
Huile d'olive  
Sel & Poivre



Verser par dessus une petite casserole de bouillon de spigol, safran ou azafran colorant alimentaire.

Poser les rondelles de citron et compléter par un filet d'huile d'olive sur le tout. Sel, poivre et condiments.

Mettre au four chaud à 200° pendant 45 min.

## BRADJ FOURRES AUX DATTES

(Losanges Algériens de Semoule)

ROLAND SEIGLE

1 kg de semoule moyenne

200 g de beurre

Eau

Fleur d'oranger

Cannelle

Pâte de dattes

Sel

Pétrir la pâte de dattes avec un peu d'huile, de la cannelle, et un peu de fleur d'oranger pour la parfumer, jusqu'à ce que la pâte devienne bien lisse et malléable.

Si la pâte est trop dure, la passer un peu au micro-ondes pour la ramollir.

Dans une terrine, mélanger la semoule avec le sel, le beurre fondu, bien sabler entre les mains, puis ajouter de l'eau mélangée à de la fleur d'oranger.

Malaxer le tout et diviser la pâte en deux parts égales.

Aplatir une boule de pâte de semoule pour en faire une galette, puis recouvrir avec une galette de dattes (qui doit faire environ 1 cm d'épaisseur) et recouvrir avec la deuxième boule de pâte de semoule.

Bien souder le contour.

Découper des losanges et décorer (facultatif).

Faire chauffer une poêle anti adhésive.

Cuire des deux cotés jusqu'à ce que ce soit bien doré.



## VARIANTE

### BRADJ

(petit gâteau semoule fourré aux dattes)

ANNIE GRIMA-TERRANOVA

400 g de semoule moyenne  
100 g de semoule fine  
180 g de beurre fondu  
1 c à c de sel  
1 c à s d'eau de fleur d'oranger  
125 à 150 ml d'eau  
200 à 250 g environ de pâte de dattes



Dans un grand plat mettre la semoule ou les deux semoules (fine et moyenne) et le sel.

Ajouter le beurre fondu tiède ou froid, mais surtout pas chaud, bien sabler entre les mains.

Ajouter l'eau de fleur d'oranger, et l'eau petit à petit jusqu'à que la pâte forme une boule.

Diviser en 2 boules de taille identiques.

Abaissier la pâte en un disque pas trop fin à la main tout en le façonnant pour que la surface soit lisse.

Avec la pâte former un disque de la taille de la pâte.

Étaler la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé.  
Mettre un zeste d'orange dans la pâte de dattes (facultatif).

Huiler vos mains et étaler la pâte de dattes (à la main) sur un plan de travail huilé ou sur du papier sulfurisé.

La poser sur le disque de pâte et abaisser un autre disque de pâte.

Le poser sur la farce.

Découper les formes de votre choix (losanges, carrés....) à l'aide d'un couteau.

Avec un emporte-pièce faire des empreintes délicatement en appuyant légèrement.

Faire chauffer un tajine en fonte ou crêpière (ou poêle) sans matière grasse.

Les faire cuire sur les 2 faces en les retournant délicatement à l'aide d'une spatule.

## BRIOCHE BUTCHY MARIE PIQUERY

600 g de farine (type 45) ou farine à brioche  
20 g de levure de boulanger fraîche ou 8 à 10 g sèche  
20 cl de crème fraîche épaisse  
1 c à c de sel  
60 g de sucre  
2 œufs + lait (il faut peser les œufs, et ensuite le lait, pour obtenir 200 g au total) lait + les 2 œufs = 200 g  
Nutella, chocolat, confiture ou autre pour fourrer  
Sucre glace pour saupoudrer à la sortie du four



Diluer la levure dans un peu d'eau tiède (pas chaude) avec un peu de sucre, et laisser mousser environ 10 min. Mettre la farine dans un récipient, ajouter le sel, et mélanger.

Verser dessus la levure diluée, les œufs, le lait tiède (pas chaud), la crème fraîche et le sucre.  
Pétrir la pâte jusqu'à obtention d'une pâte lisse (un peu collante).

Couvrir d'un film alimentaire ou d'un torchon à l'abri des courants d'air (le mieux est l'intérieur d'un four éteint) et laisser lever pendant environ 1 h.

Ensuite, pétrir un peu la pâte pour la dégazer, et la diviser en 8 parts égales.

Faire des boules, creuser le milieu et y ajouter soit du Nutella, un carré de chocolat, 1 c à c de confiture ou autre, et refermer et reformer la boule

Disposer 7 boules espacées régulièrement, et une au milieu, dans un moule rond recouvert d'un papier cuisson. Laisser lever de nouveau pendant 1h, comme la fois précédente.

Badigeonner le dessus de la brioche avec de l'œuf battu, et mettre au four préchauffé à 160° pendant 25 à 30 min.

Laisser refroidir complètement avant de saupoudrer de sucre glace.

### VARIANTE

#### GENRE MOUNA

Pas de fourrage, mais ajouter un bouchon de rhum et un zeste d'orange et citron.

Peut être un peu de farine en plus, si la pâte est trop collante.

Procéder de la même façon que pour la brioche ci-dessus, mais après avoir badigeonné d'œuf battu, saupoudrer de sucre perlé, avant de mettre au four.

Voici la brioche Butchy ! Si on varie la recette, on croirait presque de la Mouna ! Ajouter alors le parfum souhaité.

## BRIOUATES

### BRIOUATES AU BŒUF

SANDRINE JAUFFRET

1 paquet de feuilles de brick  
600 g de viande hachée  
1 oignon  
2 œufs  
2 gousses d'ail hachées  
2 c à s de crosbore haché  
Quelques pistils de safran  
1 c à c de curcuma haché  
1 c à c de gingembre haché  
3 pincées de cannelle  
40 g de beurre  
Sel & Poivre



Hacher très finement l'oignon puis le faire suer dans le beurre 5 min.

Ajouter la viande hachée, le crosbore, le safran pur, le curcuma, le gingembre, la cannelle, le poivre et le sel.

Mélanger soigneusement le tout avec une cuillère en bois tout en essayant d'écraser la viande hachée afin d'obtenir des petits morceaux et non un ensemble compact.

Laisser cuire 10 min, tout en remuant sans cesse.

Ajouter les œufs et mélanger encore une fois sans arrêter jusqu'à ce qu'à ce que les œufs cuisent avec la viande. Laisser refroidir.

Façonner les briouates. Prendre ½ feuille dans le sens de la longueur, rabattre les côtés vers le centre pour obtenir une bande rectangulaire, placer une c à s de farce à l'une des extrémités, puis replier pour former un triangle en veillant à bien enfermer la farce.

Coller l'extrémité avec un œuf battu si besoin.

Renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la farce puis faire frire dans de l'huile bien chaude ou cuire au four en badigeonnant d'huile d'olive les briouates.

Servir avec une salade verte.

## BRIOUATS A L'AGNEAU HACHE

SANDRINE JAUFFRET

300 g d'épaule d'agneau hachée  
1 c à s de coriandre fraîche hachée  
5 feuilles de menthe fraîche hachées  
1 pincée de cannelle moulue  
1 c à c de ras-el-hanout  
3 gousses d ail  
1 œuf  
1 carotte cuite coupée en julienne  
1 oignon émincé revenu dans de l'huile d'olive  
Feuilles de brick  
25 g de beurre fondu  
Sel & Poivre



Bien mélanger les ingrédients, saler et poivrer.

Disposer ¼ du mélange sur chaque feuille de brick et former un triangle.

Badigeonner de beurre fondu.

Faire cuire les briouats pendant 15 min à four chaud à 200°.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir

## BROCHETTE DE GAMBAS FLAMBEES A L'ANIS

### JEAN-LUC TEMIME

400g de gambas  
30 g d'olives dénoyautées  
3 échalotes grises  
5 cl d'alcool à l'anis  
1 bouquet de persil  
Huile d'olive  
Poivre du moulin



Laver et ciseler le persil.  
Laver les gambas si elles sont fraîches. Sinon les faire décongeler, 1 h avant de les cuisiner.  
Peler et ciseler les échalotes grises. Les faire revenir dans la poêle avec l'huile d'olive. Les réserver hors du feu.

Dans la poêle, faire sauter les gambas pendant 5 min à feu vif (elles doivent devenir roses). Incorporer le persil ciselé.

Poivrer. Verser l'alcool à l'anis. Flamber. Incorporer à nouveau les échalotes. Ajouter les olives noires. Baisser le feu,

Le plus nutrition. Les crevettes et autres gambas sont riches en protéines et en vitamines A, B12, E, zinc, fer...

#### VARIANTE

### BROCHETTES DE GAMBAS ET SAINT-JACQUES FLAMBEES AU COGNAC OU AU PASTIS

JEAN-LUC TEMIME

4 gambas et 4 noix de St Jacques (sans corail) par personne

Huile d'olive	Sel & Poivre
Persil ou coriandre	Cognac ou Pastis
1 gousse d'ail	

Option 1 : piquantes - piment d'Espelette en poudre  
Option 2 : sucrées - pommes ou ananas en carrés



Décortiquer les gambas et les mettre dans un saladier avec les St Jacques. Faire une marinade avec de l'huile d'olive, du persil haché, une gousse d'ail hachée, saler modérément et poivrer.

Mélanger délicatement avec les fruits de mer et laisser mariner au moins 4 heures.

Faire des brochettes en alternant gambas et noix de St Jacques. Chauffer une poêle à feu

laisser doucement mijoter la préparation 2 min.

Au moment de servir faire un nid d'échalotes et de persil sur chaque assiette.

Enfiler des piques en bois (2 par personne) : une gamba puis une olive noire. Les disposer sur le nid parfumé.

Décorer avec quelques brins de persil restants.

Servir avec du riz noir.

vif sans ajouter de matière grasse et saisir les brochettes. Elles sont cuites quand elles sont bien dorées et que les gambas sont roses.

Ensuite, passons à l'étape la plus délicate : le flambage au cognac (ou pastis). Ajouter un trait de cognac (ou pastis) et flamber (½ verre pas plus).

Servir aussitôt. Vous pouvez décorer avec du citron vert et de la coriandre ciselée.

**LES CABANARA**  
ANTOINE PROVENZANO

1 kg de farine  
250 g de beurre fondu  
2 sachets de levure  
2 sachets de vanille  
300 g de sucre fin  
5 œufs



Mélanger le tout et travailler bien la pâte.

Pour que les œufs soit rouges, les faire cuire avec la peau d'oignon.

Ensuite la laisser reposer et faire les cabanara.

**VARIANTE**

**CABANARA**  
LAURENCE PORCU-LALANE

1 kg de farine  
6 œufs  
400 g de sucre  
1 verre d'huile  
2 sachets de levure chimique  
2 sachets sucre vanillé  
Zeste orange, citron ou fleur d'oranger

Faire bouillir les œufs durs à mettre sur la pâte.

Mettre l'œuf dur dessus.

Après avoir fait la pâte, la façonner en petites boules.

Enfourner à 200° pendant 15 à 20 min.

## CABILLAUD A L'ESPAGNOLE GERALD DE CASTAGNICCIA

6 filets de cabillaud  
1 belle noix de beurre  
1 c à s d'huile d'olive  
½ oignon émincé  
10 gousses d'ail hachées  
225 g de coulis de tomates  
15 tomates cerise coupées en deux  
50 g d'olives vertes grossièrement hachées  
50 g de poivrons rouges en conserve, égouttés et coupés finement  
1 pointe de piment de Cayenne  
1 soupçon de paprika  
Sel & Poivre du moulin



Faire chauffer le beurre et l'huile d'olive dans une sauteuse sur feu moyen.

Y faire revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce que l'oignon soit tendre, en prenant garde de ne pas laisser brûler l'ail.

Ajouter le coulis de tomates et les tomates cerise et laisser mijoter quelques min.

Servir immédiatement.

Ajouter les olives vertes et les poivrons, assaisonner avec le sel, le poivre, le piment de Cayenne et le paprika.

Ajouter le poisson à cette sauce et laisser cuire sur feu moyen pendant 5 à 8 min, ou jusqu'à ce que le poisson se détache bien à la fourchette.



## CAKES SALES, SUCRES

### CAKE AUX GRATTONS

(Chicharonnes)

NOËL FERRANDO

150 g de farine  
1 sachet de levure  
3 œufs  
1 l de lait  
1 c à s d'huile  
3 grosses poignées de grattons  
100 g de gruyère



Mélanger la farine et la levure. Ajouter les œufs 1 par 1. Puis le lait et l'huile en évitant les grumeaux.

Ajouter les grattons et le gruyère.

Saler et poivrer Mettre dans un moule et faire cuire 45 min à 180°.

### VARIANTES

#### CAKE OLIVES, LARDONS, GRUYERE

JEAN-LUC TEMIME

200 g de farine  
3 œufs  
10 cl d'huile d'olive (= ½ verre)  
Autant de vin blanc  
100 g d'olives noires dénoyautées  
100 g de lardons  
100 g de gruyère râpé  
1 sachet de levure chimique  
Poivre  
Romarin ou thym  
(100 g = un verre de cantine plein)



Une fois la farine pesée, lui ajouter force poivre + la levure et mélanger intimement le tout.

Mettre un peu de romarin ou de thym sec, une pincée sera la bienvenue.

Casser les œufs, battre, verser l'huile d'olive d'un coup et le vin blanc peu à peu. Si la pâte devient trop liquide, ne pas mettre tout le vin blanc, elle doit être compacte, épaisse afin de bien enrober les ingrédients solides.

Sur la planche à découper, tailler des morceaux d'olives grossiers, idem si les lardons sont très gros.

Incorporer les dés d'olives et de lardons à la pâte et finir par le fromage.

Préchauffer le four à 180°.

Cuire environ 40 min, en surveillant la surface. La couvrir d'une feuille d'aluminium ou de papier sulfurisé si la croûte dore trop vite.

En été servir ce cake froid (fait la veille) avec une sauce tomate très parfumée au basilic, ail et romarin...



# CAKE SALE (avec 7 garnitures différentes) ISABELLE MARTINEZ GUIRADO

Pâte pour cake salé

4 œufs

200 g de farine

1 sachet de levure chimique

15 cl de vin blanc

15 cl d'huile

100 g de gruyère râpé

Mélanger farine et levure, ajouter le reste des ingrédients à la pâte en mélangeant. Ensuite ajouter la garniture de votre choix :

- |   |   |
|---|---|
| <p>1 - 70 g de noix concassées<br/>200 g de lardons poêlés<br/>125 g de roquefort (à mettre en petits cubes et faire fondre dans la poêle avant d'ajouter)<br/>50 g d'amande en poudre</p> <p>2 - 200 g de lardons poêlés<br/>200 g de champignons découpés poêlés<br/>150 g d'olives concassées (huile d'olive grand classique)<br/>Herbes de Provence ou muscade (pas les 2 en même temps)</p> <p>3 - 1 bûche de chèvre découpée en dés<br/>100 g de tomate marinées (utiliser l'huile des tomates dans la préparation de la base)<br/>2 tomates fraîches découpées en petits cubes<br/>Herbes de Provence<br/>Origan<br/>Tabasco<br/>Ail</p> <p>4 - 200 g de lardons poêlés<br/>125 g de pruneaux dénoyautés en dés<br/>1 banane en dés (facultatif)</p> | <p>5 - 150 g de thon en boîte émietté<br/>200 g de courgettes poêlées (à l'huile d'olive)<br/>1 grosse c à s de crème fraîche (dans la poêle)<br/>Cumin<br/>Fenouil (facultatif)</p> <p>6 - 125 g de chorizo<br/>200 g de Maroilles (ou de munster en dés)<br/>70 g de noisettes (ou de noix concassées)<br/>Utiliser de l'huile de noix ou de noisette pour la préparation de la base</p> <p>7 - 200 g de saumon frais cuit à la poêle et émietté<br/>200 g d'asperges en boîte bien égouttées<br/>1 c à s de crème fraîche<br/>Aneth<br/>Cuire dans un moule à cake 40 min à 180°</p> |
|---|---|

Autres garniture : crevettes - surimi - moules - tarama - poivrons etc... selon votre imagination.

## CAKE A LA FLEUR D'ORANGER

### REINE VAQUIE

250 g de beurre  
250 g de farine de blé  
4 c à s de fleur d'oranger  
3 pincées de levure chimique  
4 œufs  
250 g de sucre cristallisé



Faire fondre le beurre au bain-marie. Une fois fondu, ajouter le sucre, la farine et la levure et mélanger.

Ajouter les œufs et mélanger jusqu'à obtenir une préparation liquide.

Ajouter quelques cuillères de fleur d'oranger, puis verser dans un moule à cake.

Préchauffer le four à 180° (th 6) pendant 10 min puis enfourner la préparation pendant 45 min.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir

## CALMARS, CALAMARS & VARIANTES

### CALAMARS AUX POIVRONS ET MAHONNAISE EN TAPAS

JEAN-LUC TEMIME

400 g d'anneaux de calamar  
 1 c à c de concentré de tomates  
 2 poivrons rouges  
 2 Mahonnaises sèches (à défaut prendre de la maillorquine ou de la longanisse ou du chorizo)  
 ½ c à c épices à paëlla  
 2 c à s huile d'olive  
 Quelques feuilles de coriandre fraîche

Laver les anneaux de calamar. Peler, épépiner et couper en petits dés les poivrons.

Couper en morceau la Mahonnaise.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive et ajouter les poivrons, les épices à paëlla et le concentré de tomates.

Les faire confire à feu doux pendant 15 min.

Ajouter les morceaux de Mahonnaise et le calamar et poursuivre la cuisson 5 min de plus.

Répartir la préparation dans des petits récipients de service.

Décorer de quelques feuilles de coriandre et servir chaud.

#### VARIANTES

### CALAMARS EN DAUBE

ADRY LOPEZ HIGUERA

1 kg de calamars  
 2 oignons fanes  
 2 carottes  
 2 gousses d'ail  
 1 feuille de laurier  
 1 verre de vin rouge  
 1 c à c de concentré de tomates  
 1 cube de bouillon de volaille

Dans une cocotte, mettre de l'huile d'olive et faire revenir les oignons coupés en petits dés.

Couper les calamars en carrés assez gros et les rajouter aux oignons.

Couper les carottes en rondelles et les rajouter à la préparation.

Remuer un peu le tout et rajouter la feuille de laurier, les gousses d'ail entières mais épluchées, la cuillère de concentré de tomates et un bol de bouillon de volaille.

Laisser mijoter une petite heure, lorsque ça a réduit de moitié, rajouter le vin et laisser de nouveau une ½ h.

Ça donne une sauce onctueuse, les calamars sont fondants et les carottes aussi.

## CALAMARS FARCIS

MERIEM BENTURQUI

10 calamars  
1 oignon  
1 c à c de cannelle  
1 c à c de menthe séchée  
3 clous de girofle

Faire nettoyer les calamars par le poissonnier. Hacher grossièrement les tentacules.

Éplucher et hacher finement l'oignon. Rincer les calamars et les essuyer soigneusement. Les faire frire à la poêle dans un peu d'huile de colza. Réserver

Dans la même poêle, faire revenir l'oignon, puis ajouter les tentacules. Mouiller avec 3 tasses d'eau, le concentré de tomates, la cannelle, la menthe et les clous de girofle.

## CALAMARS FARCIS

ANNIE-PAULE BOSSA-BUFORN

1 kg de petits calamars  
150 g de chair à saucisse  
1 grosse gousse d'ail  
1 œuf  
25 cl de vin blanc ou rouge (selon le goût)  
Huile  
Farine  
Sel & Poivre  
Thym  
Laurier  
Piment  
Persil

Vider les calamars. Hacher les tentacules avec l'ail, le persil et liez avec l'œuf. Ajouter la chair à saucisse et mélanger bien le tout.

Farcir les calamars avec ce mélange et les fermer ensuite avec un cure-dent ou les coudre de façon à ce que la farce ne puisse s'échapper pendant la cuisson.

Disposer les calamars dans une cocotte, saupoudrer légèrement de farine et mouiller avec le vin.

Les populations méridionales et provençales françaises ont tendance à conserver la lettre "a" après le "l" de calmar d'une manière analogue à l'espagnol (calamar) ou à l'italien (calamaro)

2 verres de riz blanc  
150 g de concentré de tomates  
5 tasses d'eau  
Huile de colza  
Sel & Poivre

Saler et poivrer. Au bout de 5 min, ajouter le riz. Laisser mijoter tout doucement une vingtaine de min, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Farcir les calamars avec ce mélange.

Déposer le reste de farce dans le fond d'un plat et poser les calamars farcis dessus.

Saler et poivrer les calamars. Verser dessus un peu d'huile de colza et ajouter deux tasses d'eau chaude. Mettre au four, à 180°, pour une petite heure.



Laisser le vin s'évaporer et ajouter sel, poivre, thym, laurier, piment et une cuillerée d'huile d'olive.

Remuer délicatement pour éviter qu'ils n'accrochent. Laisser cuire  $\frac{3}{4}$  d'heure environ en surveillant le niveau de la sauce.

Les calamars farcis s'accompagnent très bien de riz créole ou de pâtes fraîches.

# **CALAMARS FARCIS**

MARIE PAULE TANNEAU



12 gros tubes d'encornets  
 500 g de viande veau haché  
 500 g de viande de bœuf haché  
 1 kg de chair à saucisse  
 6 œufs  
 Mie de pain trempée dans le lait ou lait + flocons d'avoine (plus digeste)  
 Piment de Cayenne  
 Sel & Poivre

5 à 6 tubes d'encornets coupés en petits morceaux (pas mouliné).

Bien mélanger le tout et ne pas hésiter à y mettre les mains, laisser reposer au moins 1 heure, avant de farcir les tubes et les refermer avec un cure-dents.

Faire revenir à l'huile d'olive doucement car très fragile. Les réserver pendant la préparation de la sauce.

Dans la même cocotte (en fonte de préférence) faire revenir sans roussir ½ kg d'oignons moulins, déglacés avec 1 grand verre de vin blanc ou rouge (à l'appréciation de chacun) préalablement chauffé et flambé.

Les réunir dans le plat de service et servir avec riz nature ou pommes de terre vapeur ou alors les deux.

Mettre de la purée de tomates nature et du concentré de tomates.... pour les quantités (faire en fonction des envies et du placard !) .... finir par sel poivre et piment de Cayenne.

Laisser mijoter à feu doux (sans laisser accrocher) au moins 2 heures avant de mettre les calamars. Laisser mijoter encore 2 heures.

Arrêter laisser refroidir et refaire mijoter le lendemain encore 2 à 3 heures.

Comme il reste toujours de la farce, faire des boulettes et les mettre directement dans la sauce, de préférence dans une autre cocotte car très fragile !

## **CALAMARATA**

ANNE-MARIE TRANI

5 calamars  
4 à 5 gousses d'ail  
Persil  
1 petit verre de vin blanc sec  
5 tomates mûres  
Cumin  
2 feuilles de basilic  
Sel & Poivre



Nettoyer soigneusement 5 calamars, les laver puis les sécher sur du papier absorbant.

Tailler des lamelles assez grosses et les réserver ainsi que les têtes et tentacules.

Dans un grand faitout faire revenir dans de l'huile d'olive 4 à 5 gousses d'ail taillées très finement ainsi que du persil.

Incorporer les morceaux de calamars et laisser revenir le tout sur feu vif pendant quelques min.

Déglacer avec un petit verre de vin blanc sec, puis incorporer 5 tomates mûres pelées et taillées en petits morceaux.

Saler, poivrer, ajouter une pointe de cumin et laisser cuire votre préparation à couvert sur

feu plus doux jusqu'à ce que votre sauce soit fondante.

Mélanger de temps en temps en ajoutant un peu d'eau bouillie si nécessaire.

Ainsi les calamars seront très tendres car cuits à couvert dans cette sauce onctueuse.

Ajouter 2 feuilles de basilic taillées très finement, bien mélanger.

Un peu avant la fin de la cuisson de la sauce, cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau salée, "al dente" ou un peu plus cuites, suivant le goût de chacun et les incorporer aussitôt dans la préparation.

Bien mélanger délicatement afin de bien mêler toutes les saveurs de ce plat très savoureux et si simple à réaliser.

Ce plat originaire de l'Italie du sud est très simple. Pourquoi l'appelle-t-on calamarata ? Car il est tout simplement cuisiné avec 2 ingrédients principaux les calamars et une sorte de pâtes appelées justement Calamarata, car elles rappellent la forme des anneaux de calamars. On peut trouver ce type de pâte dans les grandes surfaces ou dans les magasins italiens, à défaut elles peuvent être remplacées par les Paccheri qui ont la même forme que celles-ci.

## CALMARS A L'ORANAISE

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

1 kg de calmars  
1 petite boîte concentré de tomates  
2 gousses d'ail  
1 oignon  
1 c à s de farine  
3 c à s d'huile d'arachide  
1 pointe de couteau de piment de Cayenne  
Sel

Laver et éplucher les calmars, enlever les petites peaux bleues et le bec. Les couper en dés.  
Emincer l'oignon et piler l'ail.

Verser l'huile dans une sauteuse mettre l'oignon et l'ail à blondir. Ajouter aussitôt la farine délayée dans un peu d'eau le concentré de tomates le sel et le piment.

Bien mélanger.

Verser les calmars dans cette préparation et recouvrir d'eau. Mettre un couvercle et laisser cuire 1 heure à petit feu.

Servir bien chaud.

## ENCORNETS A L'ESCABECHE

NOËL FERRANDO

1 kg d'encornets  
1 c à c de paprika  
2 c à c de curry  
2 c à c d'herbes de provence  
1 c à c de piment d'Espelette en poudre  
2 petits verres d'eau  
1 petite boîte de pulpe de tomate + 1 petite boîte de concentré  
7 gousses d'ail  
1 gros oignon  
4 c à s d'huile d'olive  
¼ de verre de vinaigre de vin (ou de cidre)  
¼ de verre de vin blanc (5 cl)  
Sel & Poivre

Emincer finement les oignons et les faire revenir dans l'huile d'olive.

Quand ils sont dorés, ajouter l'ail passé au presse ail et laisser dorer une minute. Verser le vinaigre et le vin et laisser réduire jusqu'à évaporation de l'alcool.

Ajouter le concentré de tomate et bien mélanger. Laisser mijoter 2 min puis ajouter la boîte de tomates concassées.

Ajouter le curry, le paprika, les herbes de Provence, le piment d'Espelette et l'eau. Laisser mijoter à feu doux 15 minutes environ. Saler et poivrer.

Ajouter les anneaux d'encornets ou les encornets coupés en lamelles.

Laisser mijoter 1 h à feu doux et à couvert.

Rectifier l'assaisonnement.



## CALDERO & VARIANTES

### CALDERO

NADIA ALOUANE

8 gousses d'ail

4 oignons

4 tomates

5 kg de poisson de roche pour préparer le bouillon

(Lotte, dorade, grosse rascasse, tranche de congre, seiche, crevettes, et autre poisson si possible, moules ou palourdes)

1 verre ½ d'huile d'olive

Sel & Poivre

Safran

Paprika

Persil haché

Ail haché



Dans une marmite préparer le fond de soupe avec le poisson de roche l'oignon et 4 tomates, safran, sel, poivre, paprika, ajouter ½ verre d'huile d'olive, laisser revenir 10 min, ajouter 5 l d'eau, laisser sur le feu 40 min.

Puis filtrer le bouillon ou le passer à la moulinette, et le verser dans une poissonnière si possible. Faire cuire dans le bouillon les gros poissons 15 à 20 min, les retirer et réserver au chaud.

Dans une poêle à paëlla mettre 1 verre d'huile d'olive faire revenir l'ail haché et le riz (100 g par personne).

Quand le tout a une belle couleur dorée, ajouter le bouillon, laisser cuire 20 min environ, quand le riz est cuit parsemer de persil haché et laisser reposer ¼ d'h.

Servir le riz seul, et les gros poissons à part avec de l'aïoli.



## VARIANTES

### CALDERO

RACHEL KOIN

3 kg de poisson (rascasse, congre, rouget-grondin, daurade, lotte)  
 1 kg de poisson pour la soupe (girelles), ou soupe de poisson en paquet  
 400 g de riz  
 1 verre d'huile  
 3 tomates  
 6 gousses d'ail  
 1 gros bouquet de persil  
 2 feuilles de laurier  
 2 g de safran  
 2 piments secs  
 1 écorce d'orange  
 1 c à s de pastis  
 3 l d'eau  
 Sel & Poivre du moulin

Chauffer l'huile dans un grand faitout. Faire revenir légèrement les gousses d'ail, les piments secs et les tomates coupées en morceaux.

Ajouter le kilo de poisson pour la soupe. Faire mijoter ½ h. Verser 3 l d'eau (préalablement chauffée). Saler et poivrer.

Ajouter l'écorce d'orange, le laurier, le persil, le safran et la cuillerée de pastis. Faire frémir à feu moyen pendant 20 min.

Passer le bouillon au moulin à légumes et remettre sur le feu.

Le Caldero est un plat Pieds Noirs à base de poisson.

Ajouter les 3 kg de poissons dans le bouillon frémissant, retirer les au bout de ¼ d'h de cuisson et les garder au chaud.

Verser le riz dans le bouillon et faire bouillir de manière à ce qu'il n'absorbe pas la totalité du bouillon.

Servir le riz dans le plat où il a cuit pour qu'il finisse d'absorber le bouillon tout au long du repas.

Le poisson est servi sur un plat séparé.

**CALDERO** (Façon Pieds-Noirs)  
GERALD DE CASTAGNICCIA

2 à 3 "nioras"  
4 à 5 têtes d'ail  
1 à 2 oignons  
2 à 3 tomates  
1 bouquet de persil  
Safran



Concentré de tomates (pour la préparation de la rouille), crevettes, calamars, petits poissons de roche, gros poissons de roche (rascasse, mérrou, etc.).  
Sel & Poivre

Faire cuire les crevettes au court bouillon (conserver le court-bouillon après cuisson !). Dans une poêle, faire revenir les "nioras" avec 6 gousses d'ail, les retirer et les piler avec 2 à 3 têtes d'ail cru.

Faire revenir l'oignon coupé en lamelles, faire revenir les tomates coupées en morceaux et ajouter un bouquet de persil.

Faire revenir le petit poisson nettoyé et écaillé, ajouter l'ail, les nioras, le safran, saler, poivrer.

Le tout bien revenu, ajouter le court-bouillon des crevettes et l'eau nécessaire à la cuisson. Laisser cuire environ ½ heure.

Passer le tout au moulin à purée et récupérer le bouillon dans votre poêlon de cuisson (à remplir à moitié environ). Porter à ébullition et faire cuire le gros poisson.

Retirer le poisson et passer le bouillon au tamis. Dans le bouillon faire cuire les pâtes auxquelles il faut ajouter les crevettes et les calamars coupés en petits morceaux.

La rouille : faire une mayonnaise avec une tête d'ail bien pillée, du concentré de tomates, sel, poivre.

**CALDERO ORANAIS**

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

1,500 kg de poissons (pour la soupe)

200 g de riz

1 tomate

3 gousses d'ail

Persil

1 feuille de laurier

1 piment oiseau

1 orange

1 c à c de Pastis

1 c à c de Harissa

1 œuf

Huile d'olive une pincée de safran

Sel & Poivre

Nettoyer et vider poissons.

Faire revenir dans un peu d'huile l'ail, le piment, la tomate coupée en quartiers.

Verser l'eau, saler, poivrer, mettre l'écorce d'orange, le laurier, le persil, le safran, le Pastis et laisser frémir 20 min.

Passer le bouillon dans une passoire fine en pressant les poissons.

Remettre le bouillon sur le feu (garder une tasse pour la sauce).

Cuire le poisson au bouillon frémissant ¼ d'h, le retirer et le garder au chaud.

Cuire le riz.

Pour la sauce, piler l'ail, ajouter le jaune d'œuf, verser l'huile d'olive comme pour une mayonnaise.

Ajouter harissa et beaucoup de jus tiède.

# **CALDERO PECHEUR** (Soupe de Poissons) JEAN-LUC TEMINE

600 g de riz  
2 kg de grosses tomates mûres  
500 g oignons  
6 gousses d'ail  
2 "nioras" ou piments secs  
3 feuilles de laurier  
1 bouquet de persil  
3 g de safran  
et éventuellement : 1 cuillerée de pastis ou d'anisette + 1 écorce d'orange.

1,5 kg de poissons de roche (girelles, serrans, gobie, pataclé), queue de congre, murène, crabes, cigales de mer...

Poissons pour le caldero (2 par personne soit 4 kg environ) :

Rascasse, vives, rougets grondin, daurade, congre en tranches.

Pour la rouille (Tchapareta) :

2 jaunes d'œuf

2 gousses d'ail

3 à 4 piments de Cayenne ou Harissa

Éventuellement 12 oursins pour la rouille

0.2 l huile d'olive

Seln & Poivre

Écailler, vider et tronçonner les gros poissons (pas nécessaire pour les petits), laver.

Faire revenir les nioras, les tomates et les oignons coupés en quartiers, les gousses d'ail.

Ajouter le poisson prévu pour la soupe et laisser cuire 5 à 6 min. Mouiller avec 3 l d'eau froide. Adjoindre le laurier, le persil, le safran, et éventuellement la cuillerée de pastis ou d'anisette + 1 écorce d'orange.

Saler et poivrer.

Faire mijoter 30 min. Passer le tout au moulin à légumes et remettre sur le feu après en avoir prélevé 2 bols pour la rouille.

Ajouter le poisson (prévu pour être présenté sur un plat séparé) dans le bouillon, le retirer au bout de 15 min de cuisson et le garder au chaud.

Verser le riz dans le bouillon, le faire bouillir pendant 15 min (attention, il ne doit pas absorber la totalité du bouillon).

La rouille (Tchapareta)

Dans un mortier, piler l'ail et éventuellement le piment de Cayenne et le corail des oursins.

Ajouter le jaune d'œuf, verser l'huile goutte à goutte. Monter au pilon comme une mayonnaise.

Saler.

Ajouter éventuellement l'Harissa et verser lentement en remuant, le bouillon tiède qui avait été prélevé à la fin de la 1<sup>ère</sup> étape.

Présenter le riz dans son récipient de cuisson, le poisson sur des plats séparés et la rouille (la Tchapareta) dans des saucières.

Servir dans chaque assiette la rouille, la soupe par-dessus et les poissons.

Suggestion : Caldero du pêcheur Bel-Abbesien (Soupe poissons-riz + rouille "Tchapareta"+ poissons servis entiers).

**CALDIS**  
ANDRE FORMISANO

300 g de farine  
190 g eau bien froide (minérale de préférence)  
100 g de gruyère râpé  
50 g de parmesan  
300 g de fromage de chèvre ou de brousse de brebis  
375 g de bon beurre coupé en dés  
1 petite c à c de vinaigre d'alcool  
Au frais 1 h avant  
12 g de sel et de poivre en tout

Dans un saladier mettre la farine tamisée, faire un puits, verser l'eau froide et le vinaigre plus 8 g de sel les dés de beurre très froid puis travailler.

Amalgamer le tout et faire une boule, ne pas trop la travailler. Laisser reposer la pâte au frais 1 h.

Sortir la pâte et faire comme pour un feuilletage 3 fois avec temps de repos de 10 min dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Mélanger les fromages et du poivre si vous aimez bien relever pour la farce.

Consistance crème pâtissière plus un ou deux jaunes d'œufs (saler peu car les fromages le sont déjà).

Sortir la pâte du froid et l'étaler sur 20 cm de large et 5 mm d'épaisseur. Découper des ronds avec une tasse à café ou un emporte-pièce.

Placer au milieu une cuillère de farce dans les ronds 10 cm de diamètre. Replier les bords et former comme pour une papillote.

Les mettre sur du papier sulfurisé bien espacés et les dorer à l'œuf et cuire 30 min au four 190° (6/7).

## CALENTICA - CALENTITA ROGER MARTINEZ

La Calentica (calentita)

Pour ceux qui ne l'ont pas lu, voici l'historique et les différentes versions de la calentica...

La calentica a été inventée dans le fort de Santa Cruz par les militaires espagnols au 18<sup>ème</sup> siècle, après qu'ils aient été piégés dans ce fort sans disposer de nourriture. Ils mixaient le reste de leur réserve de pois chiches et ce fut l'apparition de la calentica...

La calentica est donc un plat Pied Noir à base de farine de pois chiches, ayant l'aspect d'un flan.

Fréquemment vendue par des marchands ambulants dans les grandes villes d'Algérie, elle se consomme chaude de préférence. D'où le terme "Calentica" qui vient du mot espagnol "Caliente" (chaud en français).

Il existe deux versions de la calentica : une version simple qui contient uniquement de la farine de pois chiches, de l'eau et du sel et une autre version plus élaborée qui contient des œufs.

Par vocation, il s'agit donc un plat simple et bon marché. La calentica se consommait en sandwich, avec sel, poivre et beaucoup de cumin, qui fait particulièrement ressortir le goût de la farine de pois chiches.

Comme toutes les recettes, il y a eu des évolutions...

Quand on connaît l'histoire de cette recette, il est vrai que les espagnols reclus dans leur fort qui ont inventé la calentica n'avaient pas d'œufs dans leur garnison...

Cette recette est repartie en Espagne et on y a ajouté les œufs... et d'autres ont conservé la recette de base...

## CALENTICA MARTINE LEVRERO

250 g de farine de pois chiches  
¾ de l d'eau  
50 ml d'huile  
2 c à c de sel  
1 peu de poivre  
1 œuf (facultatif)

Mettre la farine dans un saladier avec le sel, le poivre, remuez et faire un puits, ajouter l'huile, et l'eau petit à petit, bien délayer.

Battre l'œuf en omelette et le rajouter à la préparation.

Laisser reposer ½ heure ; vous pouvez la laisser reposer aussi toute une nuit. (C'est bon des 2 façons).

Enfourner environ 40 min th 175°. A la sortie du four, saupoudrer de cumin.

### VARIANTES

**CALENTICA** (bien crémeuse)  
MARIE PIQUERY

Pour un grand verre de farine de pois chiche  
2 grands verres d'eau  
1 c à s d'huile d'olive  
Sel & Poivre

Mélanger bien le tout, et verser dans un plat beurré à bord haut

Mettre au four préchauffé à 200° jusqu'à ce que ce soit doré, si vous l'aimez crémeuse.

Sinon, laissez cuire un peu plus longtemps.

Manger de préférence tiède.



**CALENTICA**  
MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

200 g de farine de pois chiches  
2 c à s d'huile d'olive  
¾ l d'eau  
Sel & Poivre

Dans un saladier mélanger la farine de pois chiches à l'eau. Battre comme pour une omelette et laisser reposer une nuit.

Le lendemain, ajouter l'huile d'olive, saler, poivrer et battre à nouveau.

Elle se mange chaude.

Verser dans une casserole et mettre à feu doux.

Dès que la calentica commence à bouillir et à épaissir, la verser dans un plat creux allant au four et laisser cuire 20 min à four très chaud pour qu'elle soit dorée.

## CALENTICA

JEAN-PIERRE TELLIER

500 g de farine de pois chiche (elle doit avoir moins d'un an)  
2 l d'eau légèrement tiède  
2 c à s d'huile d'arachide  
2 c à c de sel  
1 c à c de poivre



Dans un récipient, mélanger la farine de pois chiche et l'eau tiède, le sel, le poivre et l'huile.

Pendant ce temps, chauffer le four à 200° avec le plat creux dans lequel cuira la calentica.

Quand le four est prêt, mélanger à nouveau la préparation et verser dans le plat bien chaud.

Enfourner pendant entre 20 et 30 min environ, surveiller quand même et mettre sur grill les 5 dernières min.

A la sortie du four, saupoudrer de cumin.

## LA CALENTICA

COLETTE KRIEGER

1 kg de farine de pois chiche  
2 l d'eau  
½ verre d'huile  
2 œufs  
2 pincées de cumin  
Sel & poivre

Délayer la farine dans l'eau et laisser dissoudre pendant 2 h en remuant de temps en temps.

Ajouter les œufs, le sel, le poivre, l'huile et le cumin.

Mélanger et battre comme pour une omelette.

Mettre dans un plat et enfourner à four chaud (th 7/8).

Laisser cuire jusqu'à ce que le dessus soit doré (environ ½ h).



## CALENTITA CHRISTIAN VERA

350 g de farine de pois-chiches  
0,9 l d'eau environ  
½ c à s de sel  
½ c à s de poivre moulu  
½ c à s de cumin  
12 cl d'huile (olive et tournesol)



20 à 25 min de cuisson au four à 210°.  
(épaisseur 2 à 3 cm).

Resaler et poivrer selon son goût au moment de la dégustation !

Dans un plat huilé, piquer en fin de cuisson avec une tige à brochette pour vérifier la cuisson et ajuster si besoin : l'intérieur doit être souple mais ni dur ni crémeux.

Ne pas jeter les restes, c'est aussi très bon froid.

L'origine du mot calentita vient de l'Espagnol "caliente" qui signifie chaud.  
La calentita était vendue bien chaude en Algérie dans la rue, par des marchands ambulants.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir

**LES CAMPANARS**  
GATEAUX DE PAQUES  
MARTINE GIANGUALANO

1kg de farine  
6 œufs  
300 g de sucre  
2 sachets de levure chimique  
250 g de beurre  
Zeste de citrons BIO (ou orange)  
2 c à c de fleur d'oranger  
2 paquets de sucre vanillé  
Sucre concassé  
Vermicelle de décoration de toutes les couleurs



Mélanger dans le robot ou saladier tous les ingrédients.

Faire des couronnes, les badigeonner de jaune d'œuf, décorer avec le sucre concassé et les vermicelles.

Laisser reposer 1 à 2 h.

Mettre au four à 180° 30 min.

Regarder quand elles sont bien dorées car cela dépend des fours.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir

**CARAMEL A L'ORANGE & CLOUS DE GIROFLE**  
(utilisé en remplacement du miel pour les makrouts)  
LUISA KENDI

600 g environ de sucre poudre ou morceaux  
2 clous de girofle  
2 ou 3 pelures d'orange



Faire fondre le sucre et faire ambrer (prendre de la couleur comme pour un caramel).

Laisser cuire 1 h ½ environ.

Ajouter 1 l et demi d'eau bouillante + les pelures d'oranges qui auront infusé dans cette eau avec les clous de girofle.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir

## CAROTTES & VARIANTES

### CAROTTES AU CUMIN

RACHEL KOIN

Des carottes  
4 gousses d'ail  
Poivre rouge doux  
2 feuilles de laurier  
Persil haché  
Huile  
Sel & Poivre



Eplucher et couper les carottes en rondelles pas trop fines. Les mettre dans une marmite avec une bonne versée d'huile.

Les couvrir d'eau froide, saler, poivrer, mettre 4 gousses d'ail coupées en fines lamelles, une bonne c à s de poivre rouge doux, 2 feuilles de laurier et du persil haché.

Mettre à cuire (il faut qu'il ne reste plus d'eau). Une fois les carottes cuites, mettre du cumin et un peu de vinaigre de vin.

Eteindre le feu et laisser refroidir (c'est une entrée froide).

### VARIANTES

### CAROTTES AU CUMIN

JOELLE MADEIRA

Des carottes  
Huile d'olive  
Ail  
Coriandre fraîche  
Cumin  
Vinaigre  
Sel & Poivre



Faire cuire les carottes à la vapeur.

Lorsqu'elles sont cuites, les faire revenir à la poêle avec de l'huile d'olives, de l'ail et de la coriandre fraîche hachés. Saler, poivrer et saupoudrer de cumin.

Réserver les carottes revenues dans un saladier.

Dans la poêle de cuisson, faire chauffer du vinaigre.

Au premier bouillon, le verser sur les carottes et bien remuer pour que toutes les carottes soient imprégnées.

Laisser refroidir et servir bien frais.

## **CAROTTES A L'ESCABECHE**

PAULE CASTELLA-CAZEAUX

1 kg de carottes  
1 l d'eau  
1 c à s de paprika  
½ verre d'huile d'olive  
Sel & Poivre de Cayenne

Mettre dans une cocotte les carottes émincées, et tous les aromates.

Faire bouillir ce mélange 10 min à gros bouillon, baisser le feu et faire cuire jusqu'à ce qu'il ne reste plus de liquide.

Ajouter à cette cuisson 6 gousses d'ails hachées, 1 c à s de cumin, ½ verre de vinaigre, mijoter quelques min et servir frais.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir

## CHAUSSENS A LA PATATE DOUCE

RACHEL KOIN

1 kg de patates douces  
250 g de sucre  
1 bâton de vanille

Pour la pâte sucrée :

500 g de beurre  
4 œufs  
1 kg de farine  
50 g d'eau  
500 g de sucre  
1 pincée de sel

Eplucher, laver les patates et couper en morceaux. Faire cuire avec le sucre et le bâton de vanille juste couvert d'eau et faire une purée.

Travailler le beurre et le sucre et la pincée de sel. Ajouter les œufs, l'eau et la farine.

Etaler la pâte 3 mm d'épaisseur, couper des cercles et réaliser des chaussons fourrés avec la crème de patate, puis les cuire environ 20 min à feu doux.

Saupoudrez de sucre glace.

## CHERMOULA MYMY BENSON

1 gros bouquet de coriandre  
1 gros bouquet de persil  
½ verre à thé d'huile d'olive  
3 à 4 gousses d'ail  
Jus de citron  
Bergamote  
1 c à c de cumin  
½ c à c de piment fort (pas besoin si vous ne supportez pas)  
¼ c à c de poivre  
Sel



Mettre tous les ingrédients dans le robot, sauf l'huile et jus de citron.

Pour finir ajouter l'huile et le jus de citron (à convenance pour le citron).

Bien mixer. Recommencer plusieurs fois en raclant bien les parois à chaque étape.

Bien émulsionner le tout.

Normalement la chermoula est préparée dans un mortier, le goût des herbes est plus prononcé donc si vous avez un mortier, ne pas hésiter à l'utiliser.

Voilà, la marinade est prête et se conserve très bien au frigo quelques jours.

S'utilise essentiellement avec des poissons mais aussi avec les viandes blanches.

**CHKEMBA**  
RACHEL KOIN

1kg de gras double de bœuf (que j'achète précuit)  
2 c à s d'huile  
2 gousses d'ail  
1 c à c de paprika  
1 c à c de cumin  
1 c à c de karouya (carvi)  
1 c à c de coriandre en poudre  
2 feuilles de laurier  
1 sachet de spigol (safran)  
Eau  
Vinaigre Blanc  
Petits pois (en plus)  
Sel & Poivre

Couper le gras double et le mettre dans de l'eau froide avec du vinaigre blanc sur le feu 10 min.

L'égouter, le rincer.

Servir ce plat accompagné de graine de couscous.

Mettre dans une cocotte. Couvrir d'eau froide et y ajouter les ingrédients cités plus haut.

Mettre sur le feu et laisser cuire, puis ajouter 8 min environ avant l'entière cuisson, des petits pois.



**CHORBA, SHORBA & VARIANTES****CHORBA**

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

150 g de pois chiches  
 300 g d'agneau  
 500 g de purée de tomates  
 1 oignon  
 1 courgette  
 3 c à s huile d'olive

1 pincée de cannelle  
 1 pincée de coriandre  
 1 c à c de paprika  
 Menthe  
 1 poignée de vermicelles  
 Sel & Poivre

Pendant toute une nuit faire tremper dans de l'eau froide les pois chiches. Le lendemain dans une casserole les mettre à cuire pendant 1 h.

Dans un faitout, mettre huile, agneau en dés, oignon émincé, la purée des tomates mixée.

Verser 1 litre d'eau dessus. Ajouter la cannelle, le paprika, le sel et le poivre.

Faire cuire ½ h. Couper les courgettes en morceaux.

Quand la viande est cuite, ajouter dans un faitout les pois chiches, la coriandre, les vermicelles.

Saupoudrer de menthe, faire cuire à feu vif pendant 10 min.

Servir très chaud.

**VARIANTES****CHORBA**

NOËL FERRANDO

1 épaule d'agneau (1,500 kg)  
 1 bocal de pois chiches  
 1 bocal d'haricots blancs  
 2 oignons  
 1 boîte de pulpe de tomate  
 6 courgettes  
 100 à 150 g de langues d'oiseaux

Huile d'olive  
 3 c à s de cumin  
 2 c à s de paprika  
 1 c à c piment  
 Coriandre frais  
 3 l d'eau environ  
 Sel & Poivre



Couper la viande en cubes et les faire revenir dans la cocotte avec un peu d'huile d'olive et les retirer.

Mettre à la place les oignons hachés et, quand ils sont translucides, ajouter les épices, bien mélanger et ajouter petit à petit la pulpe de tomate et l'ail, bien mélanger puis la viande et laisser mijoter 10 min.

Ajouter l'eau, le sel et le poivre, cuire 30 min après ébullition.

Couper les courgettes en gros dés et les ajouter au bouillon.

Laisser cuire encore 20 min et ajouter les pois chiches et les haricots blancs, cuire encore 15 min.

Ajouter les petites pâtes et laisser cuire 10 min environ.

Verser dans un grand plat et ajouter la coriandre hachée.

## CHORBA ALGEROISE

ANNE-MARIE PHILIPPEAUX-PASTOR

500 g de collier d'agneau (coupé en morceaux)  
 2 courgettes  
 4 à 5 petits navets  
 1 gros oignon  
 1 boîte de tomates pelées (4 à 5 tomates)  
 250 g de pois-chiches en boîte  
 250 g de petit-pois (si on n'aime)  
 1 bouquet de coriandre fraîche  
 100 g de langues d'oiseaux ou de vermicelles  
 1 piment rouge sec  
 Sel & Poivre



Couper l'agneau en morceaux, les courgettes, les navets en cubes.

Faire revenir l'agneau dans une cocotte avec l'huile d'olive. Réserver.

Faire revenir dans la même poêle les courgettes, navets, oignons.

Rajouter les tomates pelées, la viande et couvrir d'eau chaude, laisser mijoter 40 min.

15 min avant de servir, ajouter les pâtes, les pois-chiches, sel, poivre, piment et la coriandre ciselée.

Poursuivre la cuisson pendant 15 min.

## CHORBA A LA SEMOULE ET AU POULIOT

MERIEB BENTURQUI

1 botte de pouliot/fliou  
 6 gousses d'ail (environ)  
 1 bonne c de darsa  
 Purée de poivron rouge  
 1 c a c du concentré de tomates  
 Un peu d'huile  
 1 c à c de kerwya (carvi)  
 1 verre à thé de semoule moyenne ou grosse  
 Sel & Poivre noir

Dans une marmite mettre l'ail écrasé, la darsa, le concentré de tomates, le sel et le poivre.

Couvrir d'1 l d'eau environ, ajouter les feuilles de pouliot effeuillées et laisser cuire environ 20 min sur feu moyen

Ajouter la semoule petit à petit et laisser sur le feu pendant 20 min.

Remuer de temps en temps avec une cuillère pour que la semoule ne colle pas au fond de la marmite.

NB. Le pouliot est bon pour l'estomac, le colon, les problèmes respiratoires, bronchite etc...

## CHORBA A LA VIANDE

RACHEL KOIN

1 gros oignon  
 1 gousse d'ail  
 250 g de viande de bœuf ou de veau (éventuellement du poisson ou du poulet)  
 ½ bouquet de coriandre  
 2 branches de céleri (sans feuilles)  
 3 branches de menthe fraîche  
 3 belles tomates charnues et tendres  
 Huile  
 Curcuma  
 Paprika  
 Poudre de coriandre (une pincée)  
 1 cuillerée d'harissa et/ou un piment rouge séché  
 1 bonne cuillère d'orge grillé (frik) par personne  
 Sel & Poivre

Prendre de la viande de bœuf ou de veau, la découper en petits carrés minuscules. Dans un faitout, verser de l'huile, mettre la viande découpée et la faire revenir lentement.

Prendre l'oignon nettoyé, lavé et émincé, rajouter à la préparation ainsi qu'une gousse d'ail écrasé. Prendre les tomates, lavées et moulinées les verser sur la préparation.

Bien faire dorer le tout, rajouter ensuite la coriandre, lavée et ciselée, le piment rouge sec et/ou la cuillère d'harissa selon que l'on aime plus ou moins piquant.

On peut encore agrémenter le goût par une rasade de citron.

Verser un l d'eau froide et poursuivre la cuisson. Pendant ce temps, laver le céleri le tailler en petits morceaux, les rajouter au bouillon et laisser cuire, bouillir après.

Prendre les graines d'orge grillé "frik" et les rajouter lentement dans le bouillon, baisser le feu, laisser cuire. Une fois la chorba cuite, jeter dedans la menthe ciselée qui doit juste infuser.

Servir dans des bols spécifiques comme en Tunisie.

## CHORBA AUX FEVETTES

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

250 g de fèves

4 gousses d'ail

Paprika

Laurier

Cumin

Huile

Sel & Poivre

Mettre dans un faitout les fèves, les gousses d'ail en morceaux, 3 cuillères d'huile, une feuille de laurier, ½ cuillère de paprika et le poivre.

Couvrir d'eau et laisser cuire environ 1 h à feu doux.

Quand cette préparation a refroidi la passer à la moulinette pour obtenir une soupe de consistance épaisse.

Ajouter ½ cuillère de cumin et le sel (saler en fin de cuisson afin que le sel ne durcisse pas les fèves).

Déguster chaud.

## CHORBA AUX POULPES

MERIEM BENTURQUI

1 gros ou 2 petits poulpes

1 tête d'ail

1 c à s de tomates en conserve

2 tomates

1 c à s d'Harissa

Huile d'olive

1 c à c de coriandre en poudre

Sel & Poivre



Bien laver le poulpe et le couper en morceaux de 2 à 3 cm chacun. Mettre le poulpe dans une cocotte-minute avec un peu d'eau, fermer la cocotte et laisser cuire pendant 15 min.

Eplucher l'ail, réserver 3 gousses et hacher le reste. Mettre l'ail haché dans un fait-tout. Ajouter l'huile d'olive et mettre sur le feu.

Ajouter la tomate en conserve, l'Harissa et les 2 tomates hachées.

Faire revenir le tout pendant 2 min.

Ajouter les épices, un grand verre d'eau et laisser mijoter jusqu'à ce que les poulpes soient cuits. Verser les poulpes avec leur jus sur la sauce et laisser réduire la sauce.

Lorsque la sauce est réduite, écraser les 3 gousses d'ail restantes et les ajouter à la sauce.

Laisser mijoter encore 3 min.

## CHORBA VERMICELLES

RACHEL KOIN

250 g de viande d'agneau  
1 poignée de pois chiches trempés la veille  
2 courgettes  
2 petites pommes de terre  
2 branches de céleri  
3 belles tomates  
1 bouquet de coriandre  
1 oignon  
1 verre de vermicelles  
1 c à s d'huile  
1 c à c de sel  
½ c à c de poivre noir

Eplucher et couper en petits dés les légumes, sauf les tomates.

Dans une marmite, déposer la viande et les légumes coupés en petits dés (sauf les tomates), la coriandre et l'oignon hachés, l'huile, le sel et le poivre noir.

Recouvrir de 2 l d'eau, ajouter les pois chiches et porter à ébullition.

Retirer le pédoncule des tomates, les laver puis les plonger pendant 1 min dans de l'eau bouillante, avant de les peler.

Ecraser la pulpe à la fourchette dans un bol. Verser dans la marmite et mélanger.

Couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 60 min.

10 min avant de servir, jeter les vermicelles en pluie. Couvrir aux  $\frac{3}{4}$  et laisser cuire.

Saupoudrer de coriandre hachée et servir aussitôt.

## SHORBA

ODILE MOLINA LOTITO

500 g viande de mouton  
100 g de haricots blancs trempés  
100 g de pois chiches trempés  
Huile d'olive  
Paprika  
Coriandre  
Vermicelles (75 g environ)  
3 tomates pelées  
2 courgettes coupées  
2 oignons émincés  
3 l d'eau froide  
Sel & Poivre

Dans une cocotte, faire revenir dans l'huile chaude la viande coupée en morceaux, les oignons, mettre les tomates pelées, les courgettes.

Saupoudrer de paprika, faire mijoter 30 min.

Verser ensuite l'eau froide et les légumes secs. Cuire à feu moyen (ajouter de l'eau chaude si le bouillon est trop court), assaisonner à mi-cuisson (sel et poivre).

15 min avant de servir ajouter la coriandre et les vermicelles.

## CHORIZO A CUIRE GERARD MANJOUER

1 kg d'épaule de porc coupée en lanières de 2 cm  
200 g de gros lard coupé en lanières de 2 cm  
2 gousses d'ail hachées  
40 g de pimenton de la Vera ou paprika fumé  
2,5 g de pimenton piquant (facultatif)  
3 g d'origan  
6 cl de vin blanc sec  
1 boyau de porc de Ø 28-30  
20 g de sel  
3 g de poivre noir

Couper la viande et gras en lanières. Placer la viande de porc et le lard au frigo toute une nuit. Le lendemain passer la viande et le gras à la grille (n° 8 ou 10). Mélanger la mêlée avec l'ail, les épices et le vin blanc. Bien malaxer.

Poser un film alimentaire et au frigo jusqu'au lendemain. Faire tremper le boyau de porc dans de l'eau froide et du vinaigre pendant environ 15 min, puis dans de l'eau claire pendant 10 min.

Fixer un entonnoir de taille moyenne sur l'embout du hachoir à viande mettre un peu d'huile d'olive tout autour et enfiler le boyau tout le long.

Prélever une boulette l'aplatir et la passer à la poêle.

Rectifier l'assaisonnement à votre goût.

Passer le mélange de viande, jusqu'à l'extrémité. Stopper, faire un nœud au boyau, passer la viande, au bout de 15 cm ficeler en espaçant les 2 nœuds d'1 cm.

Quand toute la viande est dans le boyau, refaire un nœud.

A l'aide d'une aiguille, percer 2 à 3 petits trous dans chaque saucisse pour permettre à l'air de s'échapper pendant la cuisson.

## **CHOU-FLEUR SAUCE CHOKADA**

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

1 chou-fleur  
6 anchois  
1 c à s de farine  
1 œuf  
1 citron  
½ verre d'huile  
½ verre d'eau  
Poivre

Faire bouillir le chou-fleur détaillé en bouquets 20 min à l'eau salée, l'égoutter

Faire revenir dans l'huile les anchois hachés, ajouter la farine et l'eau en remuant, lier avec 1 jaune d'œuf

Hors du feu ajouter le poivre et le citron.

Napper le chou-fleur avec la sauce et servir chaud ou froid.



**CHTETRA**  
CHRISTIANE CKRIKETTE

1 kg pommes de terre  
1 grosse c à s de cumin  
1 grosse c à s de poivre rouge  
2 c à s huile d'olive  
5 gousses d'ail râpées



Faire revenir 20 secondes l'ail.

Couvrir d'eau à niveau et faire cuire une bonne ½ heure.

Rajouter les épices 10 secondes, mettre les pommes de terre épluchées et coupées en grosses rondelles.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir

**CIGARES & VARIANTES****CIGARES**

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

1 kg de farine  
 1 portion de 400 g de pâte d'amandes  
 Huile  
 Sel  
 1 œuf  
 250 g de miel

Dans un saladier mélanger 1 verre d'huile, 1 verre d'eau tiède, 2 pincées de sel et l'œuf. Ajouter la farine nécessaire pour en faire une pâte homogène.

Laisser reposer pendant 2 h ½.

Etaler la pâte très finement et couper des rectangles de 12 cm sur 8 cm. Former des petits boudins de pâte d'amande (comme un petit doigt).

On peut remplacer la pâte par des feuilles de brick.

Placer un boudin de farce en haut du rectangle de pâte que l'on roule sur lui-même comme un cigare.

Plonger les cigares quelques min dans un bain de friture fumant (ils doivent être dorés).

Les égoutter puis les tremper dans le sirop de miel (¼ l d'eau et 250 g de miel).

**VARIANTES****CIGARES AUX AMANDES**

RACHEL KOIN

300 g d'amandes moulues  
 100 g de noix moulues  
 100 g de noisettes moulues  
 300 g de sucre cristallisé  
 1 verre de fleur d'oranger  
 1 kg de miel  
 2 douzaines de feuilles de brick  
 Huile pour friture

Couper chaque feuille de brick en deux. Dans un récipient mettre les amandes, noix et noisettes, le sucre et humecter avec l'eau de fleur d'oranger jusqu'à obtention d'un mélange ferme.

Mettre un peu de farce dans chaque feuille, puis plier les deux côtés de manière à former un rectangle.

Rouler ensuite ce dernier sur la farce en lui donnant la forme d'un cigare.

Faire cuire les cigares dans l'huile (tournesol) et dès qu'ils sont dorés les égoutter.

Dans une casserole pour la moitié du miel, mettre un verre à cognac d'eau, faire tiédir, bien délayer, et plonger les cigares, et les présenter dans un plat et arroser de miel.

## CIGARES AUX AMANDES

MARIE ELISABETH

1 paquet de feuilles de brick ou de dyouls (10 bricks par paquet)  
 3 petits bols d'amandes moulues  
 1 petit bol de sucre semoule cristallisé  
 ½ c à thé de cannelle moulue  
 Eau de fleur d'oranger  
 Miel  
 Huile pour la friture



Dans un saladier préparer la "farce-pâte d'amandes" en mélangeant les amandes moulues, avec sucre et cannelle, puis mouiller avec l'eau de fleur d'oranger, jusqu'à l'obtention d'un appareil souple mais pas "humide". Réserver.

Si pendant la confection des cigars aux amandes, vous êtes trop généreux avec la garniture de pâte d'amandes, il suffit d'en refaire en gardant les proportions trois d'amandes pour un de sucre.

Prendre le paquet de feuilles de brick, et à l'aide d'une paire de ciseaux ou d'un couteau, couper le cercle en deux (ou au niveau du pliage si elles sont vendues pliées).

On obtient alors vingt demi-cercles de feuilles de brick.

Désolidariser les feuilles de bricks des papiers sulfurisés intercalaires.

Mettre sur votre plan de travail un demi-cercle à la fois, et y déposer en bas au milieu l'équivalent d'une petite c à s de pâte d'amandes.

Rabattre les côtés droit et gauche de la demi-feuille de brick sur la pâte d'amandes en l'emprisonnant.

Personnellement, mes petits cigars ont droit à deux bains de miel successifs, je les trouve meilleurs et surtout ils se conservent plus longtemps.

Enfin serrer et rouler votre cigar.

Mettre dans une cocotte l'huile à chauffer, y plonger les cigars pour les frire.

Cuisson en les retournant et jusqu'à obtention d'une coloration dorée.

La température doit être moyenne, ni trop basse ce qui aurait pour conséquence d'imbibber malencontreusement les cigars d'huile, si la température est trop élevée, vos cigars colorent trop vite et sont moins croustillants pour le coup.

Au fur et à mesure de la friture des cigars, mettre ceux-ci à égoutter, verticalement dans une passoire tapissée de plusieurs couches de papier essuie-tout.

Dans une casserole, mettre une quantité suffisante de miel (on peut récupérer l'excédent après utilisation) à chauffer à feu très doux, afin d'obtenir un bain fluide et chaud de miel liquide.

Hors du feu, "mieller" chaque cigar délicatement, en le retournant.

Mettre progressivement en attente sur une assiette, et tremper tous les cigars dans ce bain de miel (si pendant l'opération, le miel s'épaissit, ne pas hésiter à le remettre (sans cigars) un peu sur le feu pour le refluidifier).

## **CIGARES FIFINE**

ROGER MARTINEZ

2 verres de sucre  
2 verres d'huile  
2 verres de vin blanc  
1 c à c de citron râpé  
½ verre d'anisette  
1 paquet de levure alsacienne à mélanger avec 100 g de farine  
900 g à 1 kg de farine

Mélanger sucre, vin blanc, anisette et la râpure de citron. Puis mettre l'huile.

Ajouter petit à petit la farine avec la levure.

La pâte ne doit pas être dure, elle colle un peu.

Faire des petites boules de pâte (une grosse noisette).

Avec 1 kg de pâte on fait 7 plaques.

Aplatir avec le rouleau à pâtisserie puis les rouler pour leur donner la forme de cigare.

Enrobez-les de sucre cristallisé.  
Mettre au four 180° ou th 6 pendant 25 min environ.

Mettre une plaque au milieu du four. Si four électrique, mettre un ramequin d'eau.

Une plaque donne 4 rangées de 9 cigares (36 cigares).

## CITRONS CONFITS

DANIELLE COLLOMB SESSAREGO

Citrons  
Huile d'olive  
Feuilles de laurier  
Gros sel



Placer les citrons en tranches, en quartiers ou entiers suivant la grosseur, dans un plat et les recouvrir entièrement de gros sel pendant 48 h au frigo.

Puis ôter tout le sel.

Sécher les citrons avec du papier absorbant, les mettre en bocaux avec de l'huile d'olive et des feuilles de laurier.

Attendre un mois avant de s'en servir.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir

**CLAFOUTIS AUX POMMES**  
(selon la tradition pieds noirs)  
RACHEL KOIN

3 œufs bien battus  
3 c à s de farine  
1 c à s de rhum  
1 verre de lait  
2 ou 3 pommes  
1 paquet de sucre vanillé

Mélanger les œufs, le sucre, la farine, le rhum. Délayer avec le lait.

Mettre dans un moule à manqué beurré.

Ajouter les pommes coupées en fines lamelles.

Saupoudrer de sucre vanillé et cuire à four moyen.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir

**COCA BOBA**  
**MARIE PIQUERY**

6 œufs  
20 cl de lait  
20 cl d'huile d'olive  
Le zeste entier d'un citron râpé  
325 g de sucre en poudre  
425 g de farine  
1 sachet de levure chimique  
Cannelle



Beurrer un grand plat ou un grand moule.  
Allumer le four à 180°.

Dans un grand saladier, battre les œufs.  
Ajouter l'huile d'olive, le lait, et le zeste de citron, mélanger.

Incorporer le sucre, la farine et la levure, bien mélanger le tout.

Verser cette préparation dans le moule beurré. Saupoudrer de sucre et de cannelle.

Mettre au four pendant 45 min.

Pour les Fans de Cuisine Noir

## COCAS & VARIANTES

### COCAS

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

500 g r de farine  
 ½ verre d'huile  
 ½ verre d'eau tiède  
 1 paquet levure chimique  
 1 œuf  
 500 g de poivrons  
 1 kg de tomates  
 Paprika  
 2 gousses d'ail  
 Sel & Poivre

Faire une pâte avec l'huile, l'eau tiède, 1 c à c de sel et la farine que l'on incorpore d'un coup, bien mélanger et pétrir un peu (peut se faire avec une pâte brisée).

Faire griller les poivrons. Dès qu'ils sont refroidis, les éplucher, les épépiner et les couper en deux.

Couper les tomates préalablement pelées  
 Faire cuire le tout dans 2 c d'huile, ajouter 2 gousses d'ail en morceaux, ½ c de sel, du poivre, ½ c de piment doux.

Laisser mijoter 15 à 20 min à feu doux.

Etaler la pâte au rouleau et découper des cercles, mettre la farce refroidie sur une moitié et rabattre l'autre moitié pour former un chausson.

Appuyer sur les bords du demi-cercle, dorer à l'œuf.

Poser les cocas sur une plaque légèrement huilée à four chaud (th 6/7 pendant ¼ d'h).

### VARIANTES

#### COCAS A LA FRITA

NINI BASSANO

1 gros oignon  
 3 poivrons  
 4 grosses tomates bien mûres  
 Piment  
 500 g de farine  
 1 verre d'huile d'olive  
 1 verre d'eau salée  
 1 œuf

Faire revenir l'oignon, ajouter les poivrons, les tomates et cuire à petit feu pour que le jus soit tari ajouter un peu de piment si on aime.

On peut rajouter un peu de maïzena à la sauce si elle est trop liquide.

Soit une grosse coca soit des petites

Mélanger la farine, l'huile d'olive et l'eau salée. Faire un grande coca ou des petites en découpant autour d'un bol, farcir et refermer, dorer à l'œuf.

Cuire th 6.



## COCA A LA FRITA

ANNE-MARIE SCOTTO MINEUR

4 poivrons rouges  
2 poivrons verts  
4 grosses tomates (sans peau et épépinées)  
5 à 6 gousses d'ail  
2 pâtes brisées (ou feuilletées)  
Sel & Poivre



Griller les poivrons au four en les tournant au fur et à mesure afin d'enlever la peau.

Ebouillanter les tomates pour les peler et les épépiner.

Faire revenir l'ail haché dans de l'huile d'olive.

Ajouter à l'ail, les tomates et les poivrons en petits morceaux, saler et poivrer et cuire le tout pour obtenir un genre de compotée.

Etaler cette préparation sur une pâte.

Avec un pinceau passer du jaune d'œuf sur le pourtour et ajouter par dessus la 2<sup>ème</sup> pâte.

Dorer au jaune d'œuf et ne pas oublier de faire une petite cheminée au milieu.

Cuire au four à 170° pendant 40 min environ.

## COCAS & FRITA

GHISLAINE CUESTA-POVEDA

La pâte à Coca  
300 g de farine  
1/8 l d'huile (125 ml)  
1/8 l d'eau bouillante (très important) (125 ml)  
Sel



Remuer la farine, l'huile, le sel et ensuite verser l'eau bouillante, pétrir jusqu'à la boule.

Prendre une petite boule de pâte, l'étaler et mettre dessus à peine une c à c de frita.

La frita  
4 à 5 poivrons  
2 boîtes de tomate en pulpe (ou tomates fraîches du jardin)  
Un hachis d'ail et de persil  
3 morceaux de sucre

Replier en forme de chausson et souder avec les doigts en aplatissant les bords.

La pâte dore d'elle-même dans l'huile.

Couper les poivrons en petits dés et les faire revenir dans de l'huile (olive de préférence).

Ensuite ajouter les boîtes de tomates pulpe et cuire à feux doux.

Laisser cuire jusqu'à ce qu'il n'y ait presque plus de jus et ajouter le hachis d'ail et de persil.

Mettre 3 morceaux de sucre pour enlever l'acidité de la tomate.

Laisser mijoter encore un peu, tout en surveillant que cela n'attache pas.

Avec ces quantités on fait une quinzaine de cocas.

La frita se fait toujours dans une poêle, c'est important  
Très important la frita doit être froide.

## COCAS A LA SCAROLE

MONIQUE TRIGANO

De la scarole

Huile d'olive

Ail

Olives noires

500 g de farine

250 g de beurre

2 jaunes d'œuf

Sel

Prendre le vert de la scarole et une fois bien lavé, le ciselé, puis le mettre dans une cocotte et le faire fondre.

Une fois fondu rajouter de l'ail haché et une bonne versée d'huile d'olive, puis des olives noires dénoyautées et du sel.

Cuire à petit feu jusqu'à ce qu'il n'y ait plus une goutte d'eau.



Mélanger la farine, ajouter le beurre, les jaunes d'œuf et un peu d'eau et du sel.

Pétrir du bout des doigts et faire une boule, laisser reposer 2 bonnes heures hors du frigo.

Une fois les cocas terminées, les mettre au four à 180°. Au préalable passer du jaune d'œuf pour qu'elles brillent et laisser cuire.

## COCAS A LA PATATE DOUCE

MARTINE SCALA

250 g farine

10 cl huile

10 cl eau

1 pincée de sel

2 c à s de sucre

1 c à c de cannelle

Faire une pâte à coca en mélangeant tous les ingrédients.

Laisse reposer 1 h au réfrigérateur.

Séparer votre pâte en  $\frac{2}{3}$  et  $\frac{1}{2}$ .

Etaler finement.

Avec la plus grande foncer des moules à tartelettes, avec l'autre faire des ronds pour les couvercles.



Faire la compote de patate douce. Ajouter du sucre vanillé et de la cannelle et laisser caraméliser 5 min sur le gril.

Ecraser en purée à la fourchette et garnir les fonds de tartes.

Ajouter un peu de beurre, du sucre vanillé et de la cannelle et mettre le couvercle de pâte.

Dorer au jaune d'œuf avec un peu d'eau tiède et enfourner 15/20 min à 235°.

## COCAS AUX BLETTES

NOËL FERRANDO

Tiges et feuilles de bettes

Ail

Huile d'olive

Chorizo

Chèvre sec ou demi-sec

1 tomate peu juteuse

Basilic séché

300 g de farine

150 g de beurre doux

1 jaune d'œuf

Sel & Poivre

Couper les blettes en morceaux (feuilles et côtes). Les faire revenir dans un peu d'huile. Ajouter de l'ail à votre goût. Couvrir et faire mijoter 5 à 6 min. Laisser refroidir.

Faire une pâte brisée salée. L'étaler. Découper dans la pâte des ronds avec un bol. Battre un œuf avec un peu de sel. Badigeonner le pourtour des ronds de pâte.

Ajouter dans chaque rond un petit tas de blettes, compléter selon désir en mettant au-dessus une rondelle de chorizo, un morceau

Parfumer la pâte en y ajoutant des graines de fenouil ou d'anis. Remplacer les rondelles de chorizo par de l'anchois. Remplacer les blettes par de la ratatouille (égouttée !) ou par un mélange oignons / poivrons / tomates.

de chèvre frais, ou une rondelle de tomate. Saupoudrer de basilic séché, puis fermer le chausson.

Presser avec le plat d'un couteau le pourtour du chausson pour bien coller les bordures des chaussons.

Les disposer sur une plaque de cuisson et badigeonner le dessus avec le jaune d'œuf.

Enfourner à 180°C durant 20 min à 25 min.

## COCAS AUX BLETTES

ODETTE MIRAGLIA

Blettes

Huile d'olive

Ail

250 g de farine

1 œuf

½ paquet de levure

8 c à s d'huile battues avec 8 c à s d'eau chaude.

Sel

Faire cuire les blettes dans de l'eau salée.

Égoutter, couper grossièrement le tout et passer à la poêle avec un peu d'huile d'olive et de l'ail émincé.

Tout mélanger et pétrir légèrement. Préparer les cocas avec les blettes et 1 filet d'anchois.

Cuire en friture.

## COCA AUX BLETTES (si on est pressé)

ANNE-MARIE PHILIPPEAUX

1 paquet de blettes  
Merguez  
Lardons  
Oignons  
1 boîte de conserve de tomate  
1 pâte brisée  
1 œuf

La veille, acheter un paquet de blettes, séparer le vert des côtes.

Faire cuire le tout, dans deux marmites d'eau bouillante salée séparément les côtes et les feuilles. Les feuilles cuisent en 10 min.

Dans une poêle, faire revenir avec de l'huile d'olive, les lardons, les oignons, les merguez en morceaux, ajouter la boîte de conserve de tomates.

Laisser mijoter 10 min, ajouter les feuilles de blettes découpées en lanières, bien remuer le tout et cuire 10 à 15 min, afin que les blettes s'imprègnent de la sauce.

Laisser refroidir et lorsqu'il n'y a plus de liquide, étaler le tout sur une pâte.

Plier en deux et enfourner (four 160°) pendant 15 à 20 min, dorer le dessus au jaune d'œuf.

## COCA AUX BLETTES

FRANCOIS ESPOSITO

Pâte feuilletée (acheté en rouleau de 28 cm)  
Feuilles de blettes  
1 c à s d'huile d'olive  
Oignons blancs  
Basilic  
Origan  
Piment d'Espelette  
Fromage Brocciu  
Pignons de pins  
Sel & Poivre



Faire bouillir les feuilles de blettes pour les réduire environ 15 min.

Ensuite essorées, les cuire dans l'huile d'olive avec des oignons blancs, et un peu de sucre et du sel juste 3 min.

Ajouter une c à c de basilic, d'origan, du piment d'Espelette et mettre du fromage Corse Brocciu.

Délicieux accompagné de fèves crues.

Bien mélanger dans la poêle et ajouter une poignée de pignons de pins.

Cette préparation garnissant la pâte feuilletée pliée en deux comme une coca.

Temps de cuisson 40 min à 200°.

## COCAS AUX FEUILLES DE BLETTES

BERNADETTE ESCAILLON

500 g de farine  
15 cl d'huile d'olive  
15 cl d'eau  
1 jaune d'œuf  
Feuilles de blettes  
1 oignon  
3 ou 4 gousses d'ail  
10 anchois  
Des pignons  
½ c à c de sel  
Poivre



Mélanger avec une grosse cuillère au départ et sablée ensuite, la pâte avec les doigts.

Ramasser et faire une boule, filmer et mettre au frigo 1 h.

Les feuilles de blettes sont cuites à la vapeur une ½ h à peu près.

Ensuite les hacher avec un grand couteau et laisser un peu égoutter.

Faire revenir l'oignon émincé et quelques

gousses d'ail dans un peu d'huile, ajouter les feuilles de blettes sel et poivre.

Ajouter les pignons et les anchois coupés en petits morceaux, bien mélanger et laisser refroidir.

Détailler la pâte, aplatir et former les cocas.

Mettre la farce au milieu, replier, écraser les bords avec une fourchette....

Dorer à l'œuf et enfourner 40 min à 180° environ (à surveiller).

Un petit conseil : pour ne pas qu'elles s'ouvrent à la cuisson, les mettre au frigo 2 h avant d'enfourner et ça marche.

## COCIDO MADRILEÑO

### BERNARD FERNANDEZ

500 g de pois chiche  
 ½ chou vert (pas frisé)  
 500 g de carottes  
 6 pommes de terre moyennes  
 500 g de jarret de veau  
 3 cuisses de poulet coupées en deux  
 2 os à moëlle de veau  
 1 os de jambon cru  
 2 chorizos  
 3 boudins à l'oignon (morcillas de cebolla)  
 1 talon de jambon cru  
 2 tranches de poitrine salée  
 Sel

Pour la soupe  
 2 poignées de vermicelles  
 Boulettes (Pelotas)  
 250 g de chair à saucisse  
 250 g de blanc de dinde (ou de poulet)  
 250 g de veau (ou de porc maigre)  
 1 ou 2 œufs  
 100 g de pignons de pin  
 2 gousses d'ail  
 Chapelure (½ baguette de pain rassis)  
 Lait  
 Persil ou feuilles de blettes  
 Une pincée de zeste de citron

Mettre les pois chiches à tremper la veille, dans de l'eau tiède avec une c à s de sel et un peu de bicarbonate de soude.

Le lendemain dans une grande marmite d'eau froide, mettre la viande, les os attachés, les tranches de poitrine salée, le jambon et le poulet avec un peu de sel.

Faire chauffer l'eau et quand elle commence à bouillir, écumer et ajouter les pois chiches.

Porter à ébullition, réduire le feu pour cuire lentement.

Le cocido doit cuire environ 3 h ½, écumer occasionnellement.

1 h avant la fin de la cuisson, ajouter les carottes, coupés en deux.

½ h après, ajouter les pommes de terre, épluchées et lavées. Le chorizo, le boudin (frits à part) et les pelotas.

Vous pouvez préparer quelques tranches de pain grillés pour déguster la moëlle avec du sel et du poivre.

Au moment de servir, faire revenir le chou, si vous voulez, dans une poêle avec deux gousses d'ail préalablement dorées.

On peut ajouter dans les boulettes du jambon cru, on peut aussi remplacer le persil par des feuilles de blettes.

Le chou est lavé et cuit séparément dans un peu de bouillon, environ 35 min.

Hacher le veau et le blanc de volaille. Mélanger le tout avec la chair à saucisse, le persil et l'ail et une pincée de zeste de citron râpé. Ajouter les pignons, la chapelure, les œufs, bien mélanger et saler.

Ajouter si nécessaire un peu de bouillon au mélange pour arriver à façonner des boules compactes de la taille d'une mandarine.

Une fois la cuisson terminée, le bouillon est séparé pour la soupe, en en laissant dans la marmite pour que la viande ne sèche pas et ne refroidisse pas.

Pour la soupe, porter à ébullition pendant 15 min avec les vermicelles, et servir séparément dans une soupière.

Servir d'abord la soupe. Puis les viandes dans un plat. Dans un autre plat, mettre les pois chiches, légumes et pommes de terre.

## VARIANTE

### COCIDO

DANIELLE GAVIN

500 g de pommes de terre  
 500 g de carottes  
 500 g de haricots verts  
 500 g de pois chiches  
 1 chorizo doux  
 400 g de bœuf (bourguignon)  
 1 talon de jambon  
 1 oignon  
 Tranches de pain dur  
 Sel & Poivre

Dans une grande marmite, mettre 1 ½ l d'eau.

Mettre les viandes dans l'eau froide avec l'oignon.

Attendre l'ébullition. Laisser cuire pendant 1 h.

Ajouter les pois chiches, les carottes, les haricots verts.

Faire rissoler le chorizo et griller les tranches de pain.

Poser le chorizo avec son jus sur les tranches de pain. Réserver.

Ajouter les pommes de terre au bouillon. Assaisonner à votre goût.

Laisser mijoter.

Dans un grand plat, présenter les viandes entourées des légumes.

Arroser légèrement avec du bouillon.

Verser le bouillon dans une soupière, poser les tranches de pain dans les assiettes.

Chacun se sert à sa façon.

## COLLIER DE MOUTON A LA MENTHE

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

2 kg de collier  
6 navets  
6 carottes  
1 gros oignon  
2 tomates  
3 gousses d'ail  
Quelques feuilles de menthe  
Thym  
Laurier  
50 g de pois chiches  
½ verre d'huile d'olive  
Sel & Poivre rouge

La veille, faire tremper les pois chiches dans de l'eau froide

Dans une cocotte mettre la viande après l'avoir salée dans de l'huile très chaude.

Après les avoir épluchées, couper les carottes en rondelles et les navets en quartier.

Plonger les tomates dans l'eau bouillante, les monder, les concasser grossièrement.

Une fois la viande bien dorée, ajouter les carottes, les navets, les laisser prendre couleur et ajouter la purée de tomates, l'oignon entier, l'ail pilé.

Après 10 min de cuisson, mouiller avec ½ l d'eau, ajouter les pois chiches, le bouquet garni, le poivre. Couvrir et laisser cuire 1 h ½.

Dresser le collier de mouton entouré de légumes et baignant dans la sauce. Servir très chaud.



## CONFIT D'ARTICHAUTS AUX CAROTTES ET CITRONS

NOËL FERRANDO

Pour 1 bocal d'un l :  
4 artichauts violets bien tendres  
3 belles carottes  
3 gros citrons non traités  
Huile d'arachide  
Sel



Enlever la peau jaune du citron. Nettoyer les cœurs d'artichauts, les couper en 8.

Eplucher les carottes (sans les rincer) et les couper en rondelles épaisses (environ 8 à 10 mm).

Couper les citrons en lamelles un peu plus fines (environ 5 mm).

Mettre tous les légumes avec du sel dans une passoire pendant toute une nuit (les légumes doivent perdre leur eau).

Le lendemain, les essuyer et les ranger dans un bocal de verre. Remplir le bocal avec de l'huile et fermer hermétiquement.

Le confit est consommable au bout d'une semaine. Ouvert, le bocal peut se conserver un mois au réfrigérateur. Autrement, il peut se conserver plusieurs mois.

Pour les Fans de Cuisine PN/NOËL

## CONFITURES & VARIANTES

### CONFITURE DE CLEMENTINES

RACHEL KOIN

1,5 kg de clémentines non traitées  
1 kg de sucre cristallisé  
30 cl d'eau  
1 citron

Laver les clémentines et les brosser.  
Récupérer la moitié des zestes puis les émincer finement. Les peler puis ôter les membranes blanches qui entourent la chair et couper celle-ci en dés.

Remplir une petite casserole d'eau froide et porter à ébullition. Y plonger les zestes émincés et les faire blanchir pendant 5 min. Les égoutter ensuite dans une passoire.

Verser le sucre et l'eau dans une bassine à confiture. Porter à ébullition pour faire fondre le sucre.

Extraire le jus du citron puis le verser dans la bassine à confiture. Ajouter la chair et les zestes des clémentines.

Porter à nouveau à ébullition et faire cuire pendant 15 min sur feu vif. Retirer du feu et verser directement dans des bocaux en verre préalablement stérilisés.

Remplir jusqu'à 2 cm du bord. Fermer les bocaux puis les retourner 15 min pour chasser l'air au niveau du couvercle, cela évitera le développement de bactéries.

### VARIANTE

### CONFITURE DE CLEMENTINES

MONIQUE TRIGANO

1,5 kg de clémentines  
1,3 kg de sucre  
1 jus de citron

Après avoir lavé les clémentines, les mettre dans une marmite, couvrir d'eau et laisser bouillir 40 min environ.

Puis égoutter et mixer.

Rajouter le jus de citron, le sucre et laisser cuire une bonne trentaine de min.  
Mettre en pot, couvrir, retournez les pots.

Une fois qu'ils seront froids vous pourrez les remettre à l'endroit.

## CONFITURE DE COURGETTES JAUNES AU PASTIS

JEAN LUC MAYANS

1 kg de courgettes  
400 g de sucre  
2 c à s de pastis  
2 étoiles de badiane  
1 verre d'eau



Faire cuire 10 min environ l'eau avec le sucre, le pastis et les étoiles.

Ajouter les courgettes, faire cuire 45 min, la peau étant assez dure. Réduire à l'aide du mixeur plongeant.

Au p'tit déjeuner ou à l'apéro avec du chèvre frais ou avec un foie gras.

## CONFITURE DE FIGUES

RACHEL KOIN

1,500 kg de figues  
1 kg de sucre en poudre  
2 branches de romarin

Couper les figues en 8 morceaux et les mettre dans la bassine à confiture.

Verser le sucre sur les fruits, bien mélanger et mettre le romarin.

Cuire 30 min en mélangeant souvent.

Ebouillanter les pots et les remplir avec la confiture encore chaude (si vous n'aimez pas les morceaux de fruits, vous pouvez mixer la confiture avant de la mettre dans les pots).

Retourner les pots jusqu'à ce qu'ils soient froids.

## CONFITURE DE FIGUES AU ROMARIN ET AUX NOIX

RACHEL KOIN

3 kg de figues  
2,250 kg de sucre en poudre  
2 branches de romarin  
125 g de noix

Coupez les figues en 8 morceaux et les mettre dans la bassine à confiture.

Verser le sucre sur les fruits, bien mélanger et mettre le romarin. Faire ça le soir et les laisser rendre leur jus.

Le lendemain, mettre à cuire en mélangeant (il faut compter 45 min de cuisson).



Ebouillanter les pots et les remplir avec la confiture encore chaude (si vous n'aimez pas les morceaux de fruits, vous pouvez mixer la confiture avant de la mettre dans les pots).

Ajouter les noix mixées grossièrement avant de remplir les pots de confiture.

Retournez les pots jusqu'à ce qu'ils soient froids.

## CONFITURE DE GRENADES

RACHEL KOIN

1 kg de grenades  
500 g de sucre spécial confiture  
Le jus de 2 oranges  
2 c à s d'eau de fleurs d'oranger  
200 g d'amandes (ou de pignons ou de pistaches grillées (facultatif))

Couper les grenades en deux et prélever délicatement les graines.

Les verser dans une grande marmite.

Ajouter le sucre, le jus des oranges et l'eau de fleurs d'oranger.

Ajoutez un peu d'eau de façon à ce que les fruits soient recouverts de liquide.

Mettre à chauffer et porter à ébullition durant 5 min.

Vous pouvez conserver votre confiture plusieurs mois.

Baisser ensuite le feu et laisser mijoter une vingtaine de min jusqu'à ce que les fruits soient bien fondus et recouverts d'un beau sirop de sucre.

Mélanger alors avec les fruits secs (que vous avez choisis, si vous désirez en mettre).

Verser maintenant la confiture encore bouillante dans des pots en verre préalablement ébouillantés pour la stérilisation.

Fermer immédiatement les pots hermétiquement.

## CONFITURE DE MELON D'ESPAGNE

RACHEL KOIN

1 kg de chair de melon à confiture (hors peau et pépin - variété appelée également "melon d'Espagne")  
400 g de sucre en poudre (environ)  
1 orange non traitée  
½ citron non traité  
½ gousse de vanille

Vider le melon, découper la chair en petit morceaux

Dans un saladier, mettre le melon, le sucre, le jus de citron et la vanille.

Râper l'écorce de l'orange et couper la chair en fines lamelles : les ajouter au mélange.

Enrober et laisser reposer plusieurs heures : le sucre se liquéfie.

Dans une marmite ou un chaudron en cuivre, faire tout d'abord chauffer le jus et le porter à ébullition.

Ajouter les morceaux et laisser cuire à feu doux pendant 1 h environ jusqu'à ce que les morceaux soient transparents.

Retirer l'écume au fur et à mesure et remuer régulièrement. La confiture ne doit pas coller dans le fond.

Remplir les bocaux, préalablement stérilisés, jusqu'en haut, visser le couvercle et retourner.

## CONFITURE DE PASTÈQUE

MARIE PIQUERY

3 kg de pastèque épluchée et en morceaux  
2,4 kg de sucre cristallisé  
1 banane  
1 pomme (pour la pectine)  
3 c à c d'arôme vanille  
3 jus de citron  
3 feuilles de gélatine



Mettre les morceaux de pastèque avec la banane et la pomme coupées en morceaux, la vanille et les jus de citron dans la bassine.

Faire bouillir environ une ½ heure.

Eteindre le feu, attendre un peu et mixer.

Ajouter le sucre, bien mélanger et remettre à cuire, en remuant de temps en temps et en écumant.

Pendant ce temps, mettre les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide et préparer vos pots ébouillantés.

Lorsque la confiture a cuit pendant environ une ½ heure à gros bouillon, ajouter les feuilles de gélatine essorées et remuer vivement.

Eteindre le feu, mettre en pots, fermer et retourner les pots jusqu'à complet refroidissement.

Environ 10 h.

Pourquoi mettre de la gélatine ? Tout simplement parce que les pastèques actuelles ne sont pas faites pour la confiture, donc dures à gélifier. Si vous voulez des pastèques à confiture, il faut attendre le début octobre, elles sont ovales et ce sont des "gingérines".

## CONFITURE DE PATATES DOUCES

NADIA ALOUANE

1 kg 4 de patates douces  
750 g de sucre  
2 morceaux de cannelle  
3 clous de girofle  
1 jus de citron



Bien laver les patates douces, les couper en dés. Dans une marmite faire fondre 750 g de sucre et un  $\frac{1}{2}$  l d'eau.

Lorsque le sucre est fondu, ajouter 2 morceaux de cannelle, 3 clous de girofle et les patates douces, cuire pendant quelque

min à feu fort, et ensuite à feu doux 40 min. Lorsque le sirop est à point, ajouter le jus d'un citron, mixer.

Remplir des bocaux préalablement ébouillantés et couvrir immédiatement et les retourner.

### VARIANTE

## CONFITURE DE PATATES DOUCES

RACHEL KOIN

Patates douces  
Sucre  
Vanille

Peler les patates douces, les laver, les couper en gros morceaux et les disposer dans une casserole, remplir d'eau et les laisser cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, égoutter et mixer.

Peser, mettre la purée de patates douces dans une cocotte ou une bassine à confiture.

Ajouter le même poids de sucre, la vanille et mettre sur le feu doux en tournant avec une cuillère en bois constamment jusqu'à ce que la pâte commence à se détacher des parois.

Retirer du feu et verser dans les pots en les retournant.

## CONFITURE DE TOMATES VERTES

JOËLLE MADEIRA

1 kg de tomates  
1 kg de sucre cristallisé  
1 gousse de vanille  
1 beau citron



Couper les tomates en petits quartiers. Les faire macérer dans le sucre toute la nuit.

Ajouter le jus du citron ainsi que son zeste râpé avec la grosse grille de la râpe, la vanille fendue en 2 dans sa longueur.

Porter à ébullition pendant environ 40 min.

Mettre aussitôt dans des pots que l'on retourne à l'envers jusqu'à complet refroidissement.

Les remettre à l'endroit ensuite

Ne jamais faire plus de 2 kg de fruits à la fois, c'est valable pour toutes les confitures

## CONFITURE D'ORANGES AMERES ET CITRON

JOËLLE MADEIRA

2 kg d'oranges amères  
1 citron  
2 kg de sucre



Enlever les pédoncules des oranges. Percer 3 trous dans celles-ci.

Les mettre dans une casserole, Recouvrir d'eau, puis porter au feu.

Faire bouillir pendant 1 h.  
Retirer du feu, puis laisser mariner une nuit entière dans l'eau de cuisson.

Le jour suivant, égoutter les oranges. Les couper ensuite en 2, puis enlever tous les pépins.

Les mettre dans une mousseline (compresse). Mettre les oranges dans un mixeur, puis mixer rapidement.

Ajouter le sucre. Prélever le zeste du citron, puis l'ajouter. Presser le jus du citron sur le mélange.

Verser ce mélange dans une casserole, puis faire cuire avec la mousseline nouée. Cela permettra à la confiture de prendre.

Lorsque la confiture nappe bien la cuillère en bois, c'est qu'elle est prise.

Retirer du feu. Laisser tiédir. Prendre des pots, les remplir.

Bien fermer.

## **VARIANTE**

### **CONFITURE D'ORANGES AMERES EN QUARTIERS CONFITS**

ANNE-MARIE PHILIPPEAUX

1 kg d'oranges amères  
1 kg de sucre  
1 sachet de sucre vanillé

Enlever la peau des oranges. Mettre les oranges (sans la peau) à tremper toute la nuit.

Le lendemain mettre à bouillir les oranges entières.

Lorsque la peau (la blanche) est devenue molle, enlever les oranges, mais garder cette eau dans la bassine à confiture.

Ajouter le sucre dans l'eau + 1 paquet de sucre vanille et faire le sirop.

Lorsque le sirop est pris, couper les oranges en quartier et les ajouter au sirop.  
Laisser cuire environ 1 h (ou +).

Mettre la confiture en pot et couvrir avec du papier sulfurisé trempé dans du rhum et fermer les pots.



## COOKIES POUR APERO

(Pignons/Basilic/Parmesan)  
ODILE COUTY

140 g de farine  
60 g de beurre fondu  
1 œuf  
50 g de parmesan  
30 g de pignons de pin grillés  
1 c à c de levure  
20 feuilles de basilic ciselées (ou 1 grosse c à s de basilic surgelé)

Préchauffer le four à 180° (th 6).  
Faire griller les pignons dans une poêle à sec.  
Laver et ciseler les feuilles de basilic.

Dans un saladier, mélanger la farine, la levure et le parmesan. Ajouter le beurre fondu, l'œuf, le basilic et les pignons et mélanger bien.

Former des boules de la taille d'une noix, les déposer sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé en les espaçant bien. Aplatir légèrement.

Enfourner 15 min.

Servir tiède ou froid.

Ces petits cookies se congèlent très bien, les passer alors 10 min dans un four à 150° (th 5).

### VARIANTE

#### COOKIES AU CHORIZO

MICHELE JEANJEAN

150 gr de farine  
1 c à c de levure  
60 gr de beurre mou  
1 œuf  
80 g de parmesan râpé  
5 à 6 tomates séchées (ou 20 olives noires confites)  
100 g de chorizo fort ou doux

Couper le chorizo en dés.

Bien égoutter les tomates et les couper en petits dés (ou des olives noires à la grecque coupées menu).

Mélanger la farine et la levure, ajouter le beurre mou, sabler entre les mains, ajouter l'œuf battu, puis incorporer le parmesan et le reste d'ingrédients, mélanger bien.

Former un boudin de 3 cm de Ø, le filmer et laisser 2 h au frigo.

Couper le boudin en tranches pas trop épaisses (½ cm environ), les poser sur du papier sulfurisé sans trop les coller.

Cuire 20 à 25 min à 180°, ils doivent être légèrement dorés dessus.

Laisser refroidir avant de les manipuler.



# **COPPA** GERARD MANJOUER

Echine de porc  
½ l de vin rouge 14°  
Herbes de Provence  
Gros sel  
Poivre en grains



Dans un récipient légèrement plus grand, faire un lit de gros sel, placer l'échine et recouvrir avec du gros sel, une planche et du poids et incliner afin qu'elle rende l'eau.

Après 2 jours, rincer bien la coppa afin d'enlever tout le sel.

La sécher comme il faut avec du papier absorbant. La placer dans un plat et verser ½ l de bon vin rouge 14°.

La tourner dans le vin plusieurs fois, la frotter, la caresser pendant 5 min et lui foutre la paix .....20 min....!!! .....répéter 3 ou 4 fois .....!!!!

Sortir l'échine du vin, l'essuyer avec du papier absorbant, et frictionner avec des herbes de

1 semaine passée, commencer à déguster

Provence .... puis la caresser pendant 10 min de toutes parts....!!

Rebelote, refaire pareil avec du poivre en grains que vous aurez moulu. La poivrer et la caresser partout, compter 10 min environ.

Elle sera contente et vous le rendra dans 3 semaines .....!!!!

La ficeler comme un rôti, et ensuite la rouler dans un torchon, replier les bouts et la mettre en bas du frigo.

15 jours passés, contrôler qu'elle ne poisse pas. Si tel est le cas frictionner avec du poivre et changer le torchon.

## COQUICAS DE FRITA

NATHALIE MERCIER

3 poivrons rouges  
3 poivrons verts  
4 tomates pelées  
3 c d'huile d'olive  
3 gousses d'ail hachées  
3 œufs durs  
1 œuf  
180 g de thon en boîte  
2 filets d'anchois écrasés  
Sel & Poivre

Découper les poivrons en cubes d'1 cm de côté, faire revenir, ajouter l'ail haché puis les tomates en morceaux, sel, poivre. Faire mijoter 15 min.

Ajouter le thon et les anchois. Laisser refroidir  
Ajouter les œufs durs coupés en morceaux.

Faire une pâte avec 1 verre d'eau, sel, ajouter de la farine, jusqu'à obtenir une pâte souple, laisser reposer 15 min.

Peut se faire frire.

Etaler la pâte, et découper des cercles de 10 cm de diamètre.

Farcir la moitié du cercle, rabattre l'autre moitié, coller les bords au blanc d'œuf, dorer avec un jaune d'œuf.

Faire cuire au four moyen th 6, 15 à 20 min.

**CORBEILLES AUX AMANDES**  
(Kneglet)  
MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

500 g de farine  
4 œufs  
3 c à s d'huile  
350 g de sucre  
500 g de poudre d'amande  
1 citron

Faire une pâte en mélangeant l'huile, la farine puis 3 c à s de sucre, 1 œuf, le jus de citron.

Bien pétrir et laisser reposer 1 h.

Etaler la pâte et tapisser de tout petits moules huilés au préalable.

Dans un saladier mélanger au batteur le sucre, 3 œufs, le zeste du citron et la poudre d'amande.

A l'aide d'une petite cuillère, remplir les petits moules tapissés de pâte avec cette préparation.

Faire cuire pendant 20 min (th 5) à four chaud.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir

## CORNES DE GAZELLE & VARIANTES

### CORNES DE GAZELLE

CHRISTIANNE BOIX

500 g de farine  
200 g de beurre  
Eau de fleur d'oranger  
750 g de poudre d'amandes  
200 g de sucre  
2 c à c de vanille liquide  
2 c à c de cannelle en poudre  
Eau de fleur d'oranger  
Sucre glace  
Cannelle

Commencer par préparer la pâte. Mettre le beurre en morceaux et la farine dans le bol du robot mélangeur ou simplement dans un grand bol.

Commencer à mélanger pour sabler complètement. Ajouter petit à petit de l'eau de fleur d'oranger. Il faut donc y aller lentement pour voir la capacité d'absorption de la farine.

Mélanger. La pâte doit être assez souple mais non collante. Placer la boule de pâte au frais dans un film étirable pour 30 min si le beurre était froid, sinon une heure.

Préparer la farce. Mettre la poudre d'amandes dans un robot ou sur une table.

Ajouter le sucre, bien mélanger, puis la cannelle.

Mélanger de nouveau. Creuser un puits au centre et verser un peu d'eau de fleur d'oranger et ajouter la vanille liquide. Commencer à pétrir en ajoutant petit à petit (très doucement !) l'eau de fleur d'oranger.

Quand la pâte peut s'agglomérer et se mettre en boule, c'est terminé

Laisser refroidir et déguster.

Si l'on ne met pas assez d'eau de fleur d'oranger, la farce rend les doigts brillants (à cause des amandes grasses), il faut donc ajouter un peu d'eau de fleur d'oranger jusqu'à ce que la pâte colle un tout petit peu et que les doigts soient plus mats.

Préchauffer le four à 190°. Etaler la pâte assez finement, sur 2 mm d'épaisseur. Avec un emporte pièce circulaire de 9,5 cm, tailler des cercles dans la pâte.

Placer un boudin de farce au centre de chaque cercle. Le boudin est presque aussi grand que le cercle lui même Prendre un cercle de pâte contenant le boudin et refermer les bords supérieurs.

Donner une forme de croissant. Procéder de la même façon pour tous les cercles de pâte.

Avec une roulette dentelée, couper en suivant la forme du croissant de farce. Enlever le surplus de pâte. Cuire 15-20 min à 190°.

À la sortie du four, saupoudrer de sucre glace les cornes de gazelles puis ajouter un peu de cannelle en poudre au centre.

## VARIANTES

### CORNES DE GAZELLE

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

Pâte sablée :

150 g de sucre glace

2 bols de poudre d'amande

1 bol de sucre semoule

½ c à c de poudre de cannelle

3 c à s de fleur d'oranger

Sirop :

500 g de sucre

1 grand verre d'eau

1 petite tasse à café d'eau de fleur d'oranger

Mélanger la poudre d'amandes, le sucre, la cannelle, l'eau de fleur d'oranger. Bien les incorporer.

Découper la pâte en forme de triangle. Mettre la farce sur chaque triangle, les rouler en forme de croissant.

Mettre à four chaud 180° pendant 10 à 15 min. Laisser refroidir

Préparer le sirop, le laisser un peu refroidir puis tremper dedans chaque gâteau les égoutter dans une passoire et les saupoudrer de sucre glace

### CORNES DE GAZELLE

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

320 g farine

140 g beurre

1 œuf

150 g poudre d'amandes

125 g de sucre semoule

50 g sucre glace

Eau fleur d'oranger

1 pincée de sel

Mélanger la farine avec 120 g de beurre en pommade.

Ajouter 1 œuf entier, 2 c à s d'eau, 1 pincée de sel.

Pétrir pour obtenir pâte homogène.

Etaler la pâte finement épaisseur 2 à 3 mm.

Découper dans la pâte des carrés de 10 cm de côté.

Préparer la pâte d'amandes en mélangeant la poudre d'amandes, le sucre, 20 g de beurre et quelques gouttes de fleur d'oranger.

Bien travailler cette pâte.

Avec la pâte d'amandes, former des boudins de 10 cm de long, autant de carrés qu'il y a de pâte.

Disposer chaque boudin au centre d'un carré, rouler la pâte et former des croissants.

Mettre au four préchauffé à 150° pendant 20 min.

Il faut qu'ils soient légèrement dorés.

Une fois la cuisson terminée arroser légèrement les cornes de gazelle d'eau de fleur d'oranger et les passer dans le sucre glace.

Laisser refroidir.

## CORNES DE GAZELLE

SIGRIT TUDURI

Pour la pâte :

400 g de farine

15 cl d'eau de fleur d'oranger

160 g de beurre fondu

Pour la farce :

400 g d'amandes en poudre

Le zeste d'un citron

4 pincées de cannelle moulue

140 g de sucre glace

15 cl d'eau de fleur d'oranger



Préparer la pâte en mélangeant la farine, le beurre fondu et l'eau de fleur d'oranger.

Il faut obtenir une pâte souple et la laisser poser 15 min.

Préparer la farce, mélanger dans un saladier l'amande en poudre, le sucre glace, la cannelle, le zeste de citron et l'eau fleur d'oranger.

Malaxer à la main pour obtenir une farce homogène et confectionner une boule.

Attention les gâteaux ne doivent pas dorer.

A la sortie du four, les rouler dans le sucre glace.

Sur le plan de travail légèrement fariné, étaler la pâte assez fine, couper à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre retourné.

Mettre de la farce, refermer comme un chausson. Bien souder avec les doigts et donner la forme d'une lune.

Les déposer sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Enfourner 10 à 15 min au four à 180°.

## CORNES DE GAZELLE

CATHY PIERANGELI

500 g de farine  
200 g de beurre  
3 c à s de sucre  
1 c à c de cannelle (facultatif)  
2 c à s de sucre glace  
Eau de fleur d'oranger

Pour la farce :  
500 g d'amandes  
200 g de sucre  
1 c à c de cannelle  
Eau de fleur d'oranger

Sirop de sucre :  
200 g d'eau  
200 g de sucre  
1 c à c de vanille (facultatif)  
Sucre glace

Des gants (facultatif)

Sur le plan de travail, mettre la farine, le beurre ramolli découpé en morceaux et le sucre, puis sabler bien le tout entre les mains.

Ajouter le sucre glace et la cannelle et ramasser avec l'eau de fleur d'oranger.

Filmer et laisser reposer la pâte.

Mélanger les amandes émondées, légèrement grillées et moulues, le sucre, la cannelle et ajouter l'eau de fleur d'oranger au fur et à mesure pour ramasser la farce.

Faire des petits boudins avec les deux extrémités plus fines que le centre et réserver.

Étaler la pâte finement au rouleau. Déposer un boudin de pâte d'amande et rabattre la pâte dessus, bien la tirer pour qu'elle épouse la forme du boudin et qu'elle soit fine.

Souder bien la pâte autour des amandes et couper avec une roulette.

Ramener les deux extrémités pour former un croissant.

S'il reste de la pâte, elle peut se conserver au congélateur pour une prochaine utilisation.



Recommencer cette opération jusqu'à épuisement de la farce.

Préchauffer le four à 180°. Déposer les gâteaux sur une plaque farinée allant au four, ou recouverte de papier cuisson. Mettre à cuire les tchareks 15 à 20 min. Dès qu'ils commencent à avoir une légère couleur dorée en dessous les retirer et les laisser refroidir.

Enrobage : Préparez le sirop, en mettant le sucre, l'eau et la vanille dans une casserole. Faire bouillir une dizaine de min, pas plus (le sirop doit être léger).

Commencer par tremper un premier gâteau dans le sirop, le laisser égoutter quelques secondes, puis l'enrober de sucre glace et lisser bien avec la main.

Une fois tous les gâteaux enrobés, les passer une seconde fois dans le sucre glace.

Au moment de présenter les tcharek, les saupoudrer légèrement avec du sucre glace à l'aide d'une passoire, pour leur donner un aspect velours.



## CORNES DE GAZELLE

ANNE-MARIE TRANI

300 g de farine  
200 g de beurre  
1 c à c de levure  
Eau de fleur d'oranger  
250 g de poudre d'amandes  
70 g de sucre

Pour la pâte, mélanger du bout des doigts la farine avec le sucre, une petite c à c de levure, un peu d'eau et de l'eau de fleur d'oranger, afin d'obtenir une boule de pâte qu'il faut laisser reposer pendant 1 h.

Pour la farce, mélanger sur feu doux, sans cesser de remuer, la poudre d'amandes avec le sucre, un peu d'eau et de l'eau de fleur d'oranger, environ 2 cuillères en prenant soin de ne pas la faire brûler.

Celle-ci doit se détacher de la casserole.

Confectionner des petites boules de pâte et les remplir de farce.

Les façonner en forme de cornes et les faire cuire sur une plaque, four 180° pendant environ 25 min.

Attention il faut que les gâteaux soient à peine dorés.

Dès leur sortie du four, les glacer de la façon suivante : mettre de l'eau froide dans un récipient, tremper les gâteaux bouillants un par un d'une main et de l'autre main les recouvrir de sucre glace dans une assiette.

Là est l'astuce du glaçage.

## CORNES DE GAZELLE ET ÉTOILES

MAURICE TBOUL

Pour la pâte :  
400 g de farine  
180 g de beurre  
140 ml d'eau de fleur d'oranger  
1 pincée de sel

Pour la farce  
400 g d'amande en poudre  
140 g de sucre glace  
1 c à c de cannelle (facultatif)  
80 ml d'eau de fleurs d'oranger

Étaler la pâte très finement. Découper des cercles avec un gros verre.

Déposer une petite boulette de farce.

Pour les cornes, replier en 2, rouler et former.

Pour les étoiles, replier les bords en triangle puis façonner.



Déposer les étoiles ainsi formées sur une plaque chemisée et enfourner à 160° pour 10 à 12 min.

Ne pas attendre qu'elles colorent pour les sortir.

Pour les sucrer, les passer au pinceau avec de l'eau de fleur d'oranger puis les rouler dans du sucre glace.

## COTES DE BLETTES AU CUMIN

(salade)

RACHEL KOIN

Côtes de blettes  
Huile d'olive  
2 à 3 gousses d'ail  
Cumin  
Sel & Poivre

Laver les côtes de blettes, les couper en tronçons, les faire cuire dans de l'eau salée pendant 20 min.

Les égoutter.

Faire chauffer deux ou trois c à s d'huile d'olive.

Cette salade se mange froide de préférence.

Mettre deux ou trois gousses d'ail coupées en lamelles puis rajouter les blettes, saler, poivrer et les faire revenir.

Rajouter une bonne c à s de cumin (moulu).

## COURONNE D'AUBERGINES A LA PARMESANE ANNE-MARIE TRANI

300 g de farine type 45  
2 c à s d'huile d'olive  
15 g de levure fraîche  
1 grosse aubergine  
250 g de mozzarella  
1 oignon  
400 g de pulpe de tomates (ou une boîte)  
Thym  
Origan  
2 feuilles de basilic  
1 gousse d'ail  
1 œuf  
Sel & Poivre



Dans un grand saladier verser en fontaine le farine avec  $\frac{1}{2}$  c à c de sel.

Ajouter au centre 2 c à s d'huile d'olive.

A part dans un bol, diluer la levure avec 15 cl d'eau tiédie : attention pas chaude au risque d'empêcher la levure de faire son effet.

Verser le tout au centre puis progressivement mélanger à la main tout vos ingrédients puis verser votre pâte sur un plan de travail et la pétrir pendant quelques minutes.

Surtout ne pas rajouter de farine, plus elle sera pétrie et plus elle se détachera du plan de travail pour ainsi former une pâte lisse et très souple.

Remettre cette dernière dans votre saladier en la recouvrant d'un film transparent.

Laissez-la pousser jusqu'à ce qu'elle double de volume.

Laver, peler et tailler l'aubergine en petits cubes. Tailler également la mozzarella en petits cubes. Peler et tailler l'oignon en brunoise.

Dans une grande poêle anti-adhésive, verser un filet d'huile d'olive et faire revenir sur feu un peu vif l'oignon.

Lorsque ce dernier commence à blondir, ajouter les morceaux d'aubergines et sur feu doux, à couvert les faire revenir jusqu'à ce qu'ils s'attendrissent et deviennent un peu dorés, ceci pendant environ 15 min en mélangeant de temps en temps.

Incorporer la pulpe de tomates fraîchement passée.

Bien mélanger le tout et laisser cuire pendant environ 30 min à couvert sur feu doux et en ajoutant un verre d'eau bouillie progressivement au cours de la cuisson, ceci surtout s'il s'agit de pulpe en conserve.

Ainsi les morceaux d'aubergines vont finir de s'attendrir dans la sauce, sans pour autant fondre : il faut qu'ils restent entiers.

Le mélange doit être onctueux, ni trop sec ni trop humide car la sauce ne doit pas couler facilement.

Ajouter un peu avant la fin de sa cuisson, du thym, de l'origan, du basilic hachés finement avec l'ail.

Saler, poivrer. Bien mélanger pour mêler la saveur des aromates à la sauce puis réserver.

Façonnage de la couronne :

Abaissier la pâte sur un plan de travail légèrement fariné, former un disque à la dimension de la plaque de cuisson légèrement huilée.

Le répartir sur cette dernière, puis à l'aide d'un couteau, inciser en croix en passant par le centre sans couper jusqu'aux bords puis inciser de nouveau en croix pour ainsi former 8 coupes.

Répartir le mélange de la poêle tout autour sur la superficie du cercle qui n'a pas été coupée.

Ajouter les petits dés de mozzarella uniformément, saupoudrer de parmesan râpé sur tout le dessus.

Puis prendre chaque pointe que vous passerez sous la pâte pour ainsi former une couronne.

Ajouter des demi-tomates cerise pour la décoration.

Répartir au pinceau de l'œuf battu sur la pâte.

Préchauffer votre four à 180° et cuire votre couronne environ 35 min.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir

## COURONNES & VARIANTES

### COURONNES A L'ANIS

NICOLE UBIALI

500 g de farine  
200 g de sucre  
1 sachet de vanille  
125 g de beurre mou  
3 c à s de grains d'anis  
½ sachet de levure  
3 œufs entiers (si besoin un peu de lait)

Mélanger tous les ingrédients dans l'ordre ci-dessus et former une boule.

Façonner des couronnes, les dorer au jaune d'œuf délayé avec un peu de lait.

Cuire au four à 180° pendant 10 à 15 min.

### VARIANTE

### COURONNE A LA FLEUR D'ORANGER

NICOLE UBIALI

300 g de farine  
60 g de sucre  
2 œufs  
3 c à s fleur d'oranger  
1 sachet levure boulangère (délayée dans ½ verre de lait tiède)  
100 g de beurre mou



Faire la pâte et laisser pousser 2 h.

Dégazer, pétrir et façonner.

Laisser poser 1 h ½.

Dorer au jaune d'œuf délayé avec du lait, ajouter des grains de sucre.

Cuire th 160° pendant 25 min selon le four.

## COURONNE DES ROIS

KILLIAN HTL

1 kg de farine  
200 g de beurre mou  
6 œufs  
200 g de sucre  
1 sachet de levure de boulanger  
45 cl de lait  
1 petit bouchon d'anisette (ça donne du goût)  
1 bouchon de fleur d'oranger  
1 sachet de sucre vanillé  
1 pincée de sel



Délayer le sachet de levure de boulanger dans le lait, laisser poser au moins 10 min pour l'activer.

Dans un saladier, mettre d'un côté la farine, les œufs, le sucre, le sel, l'anisette, le sucre vanillé et la fleur d'oranger.

De l'autre côté, mettre le mélange lait, levure. Pétrir. La pâte est souvent collante, c'est pourquoi il faut prévoir un peu plus de farine pour le pétrissage.

Ajouter le beurre mou (pas fondu) petit à petit, afin de donner de la légèreté à la mie de votre brioche et l'aérer.

Certains vont demander, pourquoi faut-il que l'on oppose le sucre et le sel de la levure ?  
Le sel et le sucre annulent les effets de la levure de boulanger.

Une fois que le beurre ne fait plus qu'un avec la pâte, former une boule et laisser poser 4 h au moins.

Ensuite dégazer la pâte. Cette étape est très importante, pour ne pas avoir le goût de la levure (qui n'est pas très agréable à mon goût).

Former les couronnes et laisser encore un peu monter au moins 1 h.

Dorer, et décorer à votre guise et hop, au four à 160° (préalablement préchauffé).

## COURONNE DES ROIS AU PRALIN

NOËL FERRANDO

300 g de farine  
75 g de sucre  
5 g de beurre  
2 œufs  
1 pincée de sel  
1 sachet de levure de boulanger (ou fraîche)  
Zeste d'une orange (ou d'un citron)  
2 c à s d'eau de fleur d'oranger



Pour le pralin :  
2 blancs d'œufs  
150 g de sucre en poudre  
1 sachet de sucre vanillé  
150 g d'amandes concassées grossièrement  
Sucre glace

Mettre dans la cuve les 2 œufs battus, le beurre, l'eau de fleur d'oranger, le zeste d'orange, une pincée de sel, le sucre, et bien mélanger.

Ajouter la farine et la levure de boulanger et commencer à pétrir le tout ¼ d'heure au robot ou machine à pain.

Laisser la pâte levée à température ambiante, couverte d'un torchon, pendant 4 h (ou toute la nuit).

Lorsque la pâte est levée, la pétrir à la main pour chasser l'air, et former un long boudin.

Le déposer sur la plaque du four sur du papier sulfurisé en forme de couronne (mettre un bol au centre et mettre une fève et un sujet dans la pâte).

Laisser la pâte lever 1 h, et préchauffer le four à 180°.

Pendant ce temps préparer le pralin.

Dans un saladier mélanger les blancs d'œufs battus à la fourchette, ajouter le sucre, le sucre vanillé et les amandes concassées.

Avant d'enfourner, répartir cette préparation sur toute la couronne à l'aide d'une grosse cuillère et d'un pinceau pour bien répartir le tout.

Enfourner 30 à 45 min environ à 180°.

A surveiller avec la pointe d'un couteau.

Saupoudrer de sucre glace à la sortie du four.

## COUSCOUS & SES VARIANTES

### Couscous

(Graine Precuite)

ROGER MARTINEZ

1 kg de couscous pour 5 (200 g/personne max)  
 1 kg de viande (poulet et/ou agneau)  
 250 g de pois chiches  
 2 oignons jaunes  
 3 tomates fraîches bien mûres ou 1 c à s de concentré de tomates  
 2 navets  
 4 carottes  
 3 courgettes  
 1 tranche de courge  
 ¼ de chou  
 4 c à s d'huile d'olive  
 ½ c à c de cannelle  
 ½ c à s de piment rouge doux ou de paprika,  
 ½ c à s de ras el hanout (mélange d'épices moulues) ou 1 c à s de cumin  
 100 g de beurre ou 3 c à s d'huile  
 Sel & 1 pincée de poivre noir

La veille, mettre les pois chiches dans un bol d'eau chaude avec 1 c à c de gros sel.

Eplucher tous les légumes, les couper (en quatre pour les navets) tous de la même grosseur et réserver.

Couper la viande en morceaux.

Emincer les oignons, les mettre dans la cocotte avec l'huile, faire blondir.  
 Ajouter la viande et les pois chiches, laisser dorer la viande.

Ajouter la sauce tomate, le sel, le poivre puis les autres épices, et remuer.

Ajouter les légumes coupés (sauf les courgettes et la courge) puis tout recouvrir d'eau (environ 3 l).

Verser la sauce dans une saucière et servir bien chaud.

Attendre l'ébullition puis fermer la cocotte.

Ajouter les courgettes et la courge. Laisser environ 30 min à 40 min si la cocotte est pleine. L'odeur des pois chiches doit ressortir pour être sûr de leur cuisson.

15 min avant la fin de la cuisson de la viande, faire bouillir 25 cl d'eau dans une casserole.

Verser la semoule dans l'eau bouillante, mélanger rapidement, couvrir et laisser la semoule gonfler pendant une dizaine de min.

Ajouter 3 c à s d'huile d'olive et mélanger la semoule à la fourchette.

Verser la semoule dans un plat de service, placer les pilons de poulet dessus et parsemer de coriandre fraîche.

### VARIANTES

Les ingrédients restent à peu près les mêmes, mais les préparations diffèrent



## Couscous

MARIE ELISABETH

Graine moyenne  
Collier d'agneau  
Courgettes  
Carottes  
Navets  
Cœur d'artichauts (frais)  
Potiron  
Chou  
Fèves  
Pois chiches  
Poivrons  
Oignons  
Ail  
Epices à couscous  
Piment  
Concentré de tomates

Faire revenir la viande, la réserver

Faire revenir ail et oignons dans de l'huile d'olive.

Quand l'oignon est translucide, ajouter du concentré de tomates.

Le faire revenir avec les oignons pour qu'il perde son acidité.

Mettre la viande et de l'eau et laisser mijoter 30 min (peu d'eau juste pour recouvrir la viande).

Ajouter les légumes dans l'ordre de cuisson. 40 min avant la fin de la cuisson mettre la graine dans le couscoussier avant la mouiller abondamment d'eau salée.

Laisser cuire 20 min.

Enlever la graine. La rouler dans les mains une fois moins chaude, remettre de l'eau, et un peu d'huile d'olives. Remettre à cuire 20 min.

Une fois cuite rouler la graine dans les mains avec du smen.

# Couscous

RACHEL KOIN

1 kg de couscous (200 g/personne maxi)  
 1 kg de viande (poulet et/ou agneau)  
 1 boîte de concentré de tomates  
 Cumin en poudre  
 4 épices  
 Raz el Hanout  
 Cannelle  
 Piment rouge  
 Coriandre  
 Ail

La veille préparer la semoule et la viande et le bouillon.

Dans un grand plat, verser la semoule, et la couvrir d'eau (comme pour la laver). Ensuite, enlever l'eau. Essorer en boule la semoule de couscous en mettant à côté. Puis défaire les boules, et enlever l'eau.

Mettre par petits paquets de 250 g environ dans un couscoussier avec de l'eau en dessous. Quand la vapeur sort, ajouter 250 g de plus, sortir du feu et mettre dans un plat avec un bol d'eau en plus et du sel (jeter l'eau en mouillant légèrement).

Une fois que la semoule de couscous est essorée, l'aérer, puis laisser sécher. De temps en temps, la décoller.

Prendre le couscous en plus ; huiler le fond avec un essuie-tout, le mettre dans le couscoussier pour la cuisson.

Cette recette a été proposée par Tata Hélène. Si la recette proposée n'a pas prétention de faire autorité en matière de recettes de couscous, Tata Hélène, elle, est LA référence en matière de couscous. Toutes les étapes de cette préparation sont bien sûr à adapter en fonction de votre cas particulier.

Il s'agit d'une recette à réaliser en deux temps, et donc en deux jours. Ça n'est pas rapide, c'est sûr, mais le résultat vaut la peine d'attendre aussi longtemps.

Faire revenir la viande dans l'huile. Enlever la viande. Dans la même huile, faire revenir deux ou trois oignons.

Ajouter 1 boîte de concentré de tomates, en remuant. Ajouter les épices une fois le feu fermé.

Bien remuer. Rallumer le feu et ajouter l'eau. Remettre la viande à cuire, plus les légumes. Enlever les légumes au fur et à mesure qu'ils sont cuits.

Prendre un peu de bouillon quand il est cuit et mettre sur le mélange (viande + 2 gousses d'ail).

Le jour de servir :

Réchauffer les légumes, la viande et le bouillon.

Refaire encore une cuisson de la semoule de couscous à la vapeur en rajoutant le beurre.

## COUSCOUS A LA COURGETTE

(sans Viande)

MERIEM BENTURQUI

1 kg de courgettes nouvelles  
1 oignon  
1 l de lait  
1 l d'eau  
500 g de semoule de couscous à grains moyens  
125 g de beurre  
Sel & Poivre

Dans une grande casserole, faire bouillir le lait et réserver.

Dans une marmite allant sur le feu, verser l'eau, ajouter l'oignon finement haché, les courgettes grattées, lavées et coupées en lamelles assez larges, la moitié du beurre, le sel et le poivre (en mettre sans modération).

Couvrir et laisser cuire pendant 20 min.

Lorsque les courgettes sont cuites et le bouillon réduit de moitié, ajouter le lait bouilli

Les amateurs de viande peuvent l'agrémenter de morceaux de poulet.

et laisser mijoter quelques min pour que le lait s'imprègne des épices.

Terminer ensuite la cuisson.

Pendant ce temps, préparer le couscous.

Une fois la sauce et le couscous prêts, enduire le couscous avec un peu de beurre et le servir arrosé de cette sauce au lait et garni de courgettes.

## COUSCOUS AUX POISSONS

CATHY PIERANGELI

2 paquets de couscous moyen  
Huile d'olive  
1 poivron rouge  
1 poivron vert  
2 oignons  
1 boîte de concentré de tomate (ou coulis)  
1 grande boîte de tomates pelées  
Epices au choix  
Courge  
Courgettes  
Pommes de terre  
Poissons vidés (bar, mérrou, daurade, mulot)  
Sel & Poivre

Mettre de l'eau à bouillir dans le couscoussier.

Pendant ce temps, dans un grand plat mettre ici le couscous, l'arroser d'huile olive et d'eau froide et mélanger.

Mettre dans le panier et cuire au moins 2 h à la vapeur.

A mi-cuisson, verser la semoule dans votre plat et effriter à la fourchette, puis remettre pour 1 h.

Pendant ce temps, faire revenir dans une marmite, le poivron rouge et le vert dans l'huile d'olive avec les oignons, ne pas laisser trop colorer.

Disposer vos légumes et poissons.

Ajouter le concentré de tomate puis la grande boîte de tomates pelées et mettre de l'eau (l'équivalent de 3 boîtes de tomates pelées).

Saler, poivrer et mettre les épices.

Ajouter alors les légumes.

20 min avant le fin de cuisson, mettre les poissons vidés et rincés et pour les plus gros coupés en deux et cuire à feu doux.

Une fois la cuisson terminée, mettre le couscous dans un plat. Arroser de jus (ça finira de le faire cuire).

## COUSCOUS DE ROUGETS A LA MAROCAINE

OLIVIER BLISSON

1 kg de rougets  
300 g de courge  
1 tête d ail  
1 oignon rouge  
3 tomates bien mûres  
500 g de courgettes  
4 épices  
Safran  
300 g de grosses carottes  
1 boîte de pois chiches  
250 g de semoule de blé fine  
250 g de semoule de blé moyenne  
1 gros bouquet de Coriandre  
Sel



Réaliser une marinade avec l'ensemble des épices, condiments, ail, et tous les légumes sauf la courgette et les rougets totalement désarrêter dans un plat à part.

Mouiller à hauteur et rajouter les tomates préalablement concassées au couteau.

Cuisson à feu doux 25 min puis 10 min avec les courgettes, les pois chiches et le poisson pour encore 10 min à feu doux.

Couper le feu et laisser couvert.

Réaliser une semoule traditionnelle à l'huile d'olive et eau bouillante salée.

Le smen (beurre rance) peut être utilisé pour la semoule.

Idéalement 12 h de marinade, cuisson le lendemain et servir le jour suivant pour une harmonie de l'ensemble des saveurs.

Dresser dans un plat à tajine ou grande assiette creuse, la semoule et tous les ingrédients, décoré avec les fanes de carottes, les pois chiches et disposer les légumes, les poissons en farandole autour du plat.

## COUSCOUS RAPIDE

JEAN-LUC TEMIME

Faire bouillir de l'eau avec du sel et un peu d'huile, verser l'eau bouillante dans un grand saladier. Mettre autant de semoule couscous que d'eau. Remuer en laissant gonfler.

Verser petit à petit cette préparation dans une poêle, ajouter 2 ou 3 noix de beurre et faire sécher la semoule en la détachant à la fourchette, la verser dans un récipient.

Une fois sèche et détachée, la couvrir et la laisser reposer. Faire chauffer la préparation légumes et jus pour couscous, en y ajoutant des boules de viandes (mouton ou bœuf) et autres viandes cuites.

Dresser l'assiette avec la semoule réchauffée au micro-ondes et en arrosant du jus de légumes et de morceaux de viandes.

## COUSCOUS LOUBIA

RACHEL KOIN

### Couscous rapide

1 bol de couscous (moitié fin, moitié moyen).

Huile d'arachide

Sel

Faire bouillir dans une casserole (l'eau mesurée avec même bol), du sel et une c à s d'huile d'arachide.

Verser le mélange bouillant sur le couscous,

Laisser gonfler, l'égrainer à la fourchette.

Mettre la graine accompagnée de la loubia.

Mettre 5 min au micro-ondes.

Bien mélanger.

Remettre un peu d'huile.

Au moment de servir, le remettre 5 min au micro-ondes.

### La Loubia

Collier d'agneau

500 g de haricots blancs

1 oignon

3 gousses d'ail

1 c à s de cumin

1 bonne c à s de piment doux

1 cube de bouillon de légumes (facultatif)

3 c à s d'huile d'olive

1 c à s de concentré de tomates

Eau

Sel & Poivre

La veille tremper les haricots blancs dans de l'eau pendant au moins 12 h.

Mettre dans l'autocuiseur l'huile, la viande, l'ail pilé, l'oignon râpé et faire revenir quelques min en y ajoutant les haricots, une c de cumin.

Ajouter le cube de bouillon, finir par le concentré de tomates et poivrer, puis couvrir d'eau chaude.

Laissez cuire au moins 40 min après le sifflement.

En fin de cuisson, ajouter 1 c à s de cumin.

## COUSCOUS ROYAL AUX 3 VIANDES

JACQUIE LAMEIGNERE SERRETTE

Collier de mouton  
Poulet fermier  
Carottes  
Courgettes  
Navets  
Céleri  
Poivron vert  
Petits pois surgelés  
Pois chiches  
Tomates fraîches  
Concentré de tomates  
3 gousses d'ail  
Thym  
Laurier  
Piment doux en poudre  
Ras el Hanout

Faire revenir du collier de mouton, enlever la viande, puis mettre du poulet fermier coupé en morceaux, enlever.

Faire revenir les carottes coupées en gros morceaux, beaucoup de navets, du céleri coupé en morceaux, tomates fraîches et concentré de tomates, sel, poivre, piment doux en poudre ou ras el hanout, le poivron vert coupé aussi en morceaux, 3 gousses d'ail, thym, laurier, un cube de bouillon, une poignée de petit pois surgelés (si on n'en a pas de frais), remettre la viande et de l'eau, puis laisser cuire une bonne ½ heure, puis rajouter les courgettes en morceaux, pois chiches en

boîte, et laisser cuire encore un peu, en surveillant les courgettes qu'elles soient cuites mais pas en charpie.

A part faire cuire des merguez au four.

Dans des saladiers à couscous, mettre la sauce avec tous les légumes, puis dans un plat mettre les viandes et dans un autre saladier la semoule bien beurrée moyenne et non fine, question de goût.

A part préparer du piment de Cayenne pilé avec un peu de bouillon, ou mettre de la harissa.

## SALÉ - SUCRÉ

### COUSCOUS DE BOULETTES D'AGNEAU A LA MENTHE

HERVE HORDE

6 abricots secs  
1 bouquet de menthe  
1 œuf  
600 g d'agneau haché  
2 c à c de cumin en poudre  
1 gousse d'ail  
1 aubergine  
1 c à s de raisin sec blond  
Huile d'olive  
600 g de couscous moyen ou fin selon préférence  
Sel & Poivre

Coupez les abricots secs en petits dés puis les mettre dans un saladier, ajouter 2/3 du bouquet de menthe finement ciselé (coupé au ciseau), ajouter l'œuf battu au préalable, la viande, le cumin, sel, poivre et malaxer avec les doigts. Former des boulettes de la taille d'une grosse noix et laisser reposer 30 min au frigo.

Verser 3 c à s d'huile d'olive dans une cocotte et faire dorer les boulettes sur toute leur surface, ensuite réserver.

Hacher l'ail, couper l'aubergine en dés, et verser dans la cocotte l'ail et l'aubergine, ajouter trois cuillères d'huile d'olive et laisser cuire à feu moyen 5 min.

Saler et disposer les boulettes sur les aubergines, couvrir et laisser cuire à nouveau 15 min à feu doux.

Préparer la semoule en y ajoutant les raisins secs et le reste de menthe ciselée.

### COUSCOUS SUCRÉ

MARIE PIQUERY

1 verre de couscous  
1 verre d'eau  
2 c à c de beurre  
2 c à c de cannelle  
1 pincée de sel  
2 c à s de sucre  
½ verre de lait  
Quelques raisins secs

Dans un saladier, verser le verre d'eau, les 2 c à c de beurre, et la pincée de sel. Chauffer pendant 1 min ½ au micro ondes.

Verser le couscous dans le saladier, et laisser gonfler 5 min.

Egrainer avec une fourchette.

Ajouter le ½ de lait et les raisins secs.

Chauffer à nouveau 1 min et ½. Laisser gonfler encore 5 min. Mettre la cannelle et égrainer à nouveau.

Si besoin, réchauffer.





## Couscoussou

ANICK COSTA DELAHAYE

125 g de noisettes  
125 g d'amandes émondées  
125 g de noix (cerneaux)  
125 g de cacahuètes  
125 g pain rassis, coupé en fines lamelles  
150 g sucre en poudre  
125 g de raisins secs  
125 g de margarine ou de beurre  
1 zeste de citron râpé  
1 zeste d'orange  
1 sachet sucre vanillé  
Cannelle

Au four griller séparément noisettes, amandes, cacahuètes, noix, pain.

Par frottement, faire tomber les diverses peaux des fruits secs.

Passer le tout à la moulinette (grille fine).  
Mélanger le tout.  
Ajouter le sucre, le zeste de citron, la cannelle et le sucre vanillé.

Dans une cocotte, faire fondre la margarine, ajouter les raisins secs pour qu'ils gonflent à feux doux.

Le faire pour Noël et déguster jusqu'aux Rois, s'il en reste.

Couscoussou (Origine Mahonnaise)

Verser sur le mélange grillé et bien remuer pour éviter les grumeaux et bien imprégner la mouture de gras, donner l'aspect de couscous, le mélanger avec ses mains pour bien détacher les grains.

Gouter et rectifier le sucre.

Mettre ensuite dans des pots hermétiques comme les confitures, offrir et déguster dans des coupelles.

## CRÉPONNÉ & VARIANTES

### CRÉPONNÉ

JEAN-LUC TEMIME

2 tasses de jus de citron (Garder également le zeste)

1/3 tasse d'eau

1 tasse de sucre

1 blanc d'œuf

Faire bouillir l'eau et le sucre jusqu'à ce que ce dernier se dissolve entièrement. Laisser refroidir

Mélanger ce sirop au jus de citron et au zeste et mettre au congélateur pendant 40 min à 1 h.

Monter le blanc d'œuf en neige ferme.

Verser le jus de citron froid et le blanc d'œuf dans une sorbetière et la laisser tourner pendant 30 à 40 min.

Si le sorbet est encore un peu liquide, le verser dans un récipient en plastique (à couvercle) et le laisser au congélateur jusqu'à

C'est encore meilleur avec des citrons jaunes !

Les citrons non traités, comme à Menton par exemple, sont idéaux pour la recette.

### VARIANTES

#### CRÉPONNÉ

PAULE GAVET

20 cl de jus de citron

100 g de sucre en poudre

75 cl d'eau

1/2 blanc d'œuf

Faire chauffer l'eau, y mettre le sucre.

Laisser refroidir et ajouter le jus de citron.

#### CRÉPONNÉ

ANICK COSTA DELAHAYE

2 citrons ou oranges, bio de préférence

5 c à s de sucre

Les couper en morceaux et les mixer (pulpe et peau).

Ajouter le sucre et verser la valeur de 2 bacs de glaçons,

ce qu'il ait la consistance désirée.

Comment faire sans sorbetière ? Suivre exactement la même recette.

Sortir le jus du congélateur et le mélanger à la fourchette pour l'empêcher de cristalliser et former un bloc.

Une fois que l'appareil aura pris la consistance d'un granité plus ou moins liquide, incorporer le blanc d'œuf battu en neige et remettre au congélateur pendant 3 h minimum, sans oublier de revenir toutes les 20 à 30 min pour mélanger le sorbet.



Battre le blanc en neige, l'incorporer au mélange.

Mettre au congélateur, puis passer au mixer quelques secondes avant de servir.

## GLACE CRÉPONNÉ NOËL FERRANDO

6 citrons non traités  
1 verre ½ de sucre  
1 l d'eau  
2 blancs d'œufs



Faire un sirop avec eau et sucre pendant 10 min puis laisser refroidir.

Ajouter ensuite le jus des citrons et mettre au congélateur ou dans une sorbetière la préparation.

Monter les blancs en neige ferme.

Au bout d'1 h sortir la préparation du congélateur et la mélanger avec les blancs d'œufs.

Remettre au congélateur.

Faire cette opération 3 fois (si vous n'avez pas de sorbetière pour éviter qu'il ne soit trop dur) toutes les h.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir

## CREVETTES & VARIANTES

### CREVETTES

ROGER MARTINEZ

1 kg de crevettes  
3 gousses d'ail  
1 bouquet de persil haché  
2 c à s d'huile d'olive  
1 petite pincée de piment de Cayenne moulu  
Huile de friture  
Sel

Faire chauffer dans une poêle 2 c à s d'huile d'olive. Ajouter l'ail râpé, le persil haché et une pincée de sel.

Faire revenir à feu doux pendant 5 min.

Hors du feu, réserver cette persillade.

Rincer et décortiquer les crevettes, les faire sauter pendant 5 min dans une poêle avec 1 verre d'huile.

### VARIANTES

Hors du feu, saler et saupoudrer les crevettes d'une légère pincée de piment de Cayenne moulu.

Ajouter la persillade et replacer la poêle sur le feu.

Refaire sauter les crevettes pendant environ 3 min à feu moyen.

Servir chaud avec des quartiers de citron et accompagné de riz blanc.

### CREVETTES A L'ANISETTE

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

300 g de crevettes  
1 c à s d'huile d'olive  
2 gousses d'ail  
1 branche de persil  
Sel & Poivre

Hacher l'ail et le persil.

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle et, jeter les crevettes.

Couvrir laisser cuire quelques min.

Saupoudrer d'ail et de persil haché. Verser deux c à s d'anisette.

Faire flamber quelques secondes.

Servir tiède.

## CROQUANTS – CROQUÉS - CROQUETS & VARIANTES

### CROQUANTS DE SAINT PAUL

JEAN MANUEL DELGADO

2 citrons jaunes  
 3 + 2 œufs  
 500 g de farine T55 (ou moitié T55 moitié T65)  
 1 sachet de poudre à lever (11 g)  
 500 g de sucre de canne blond  
 200 à 250 g d'amandes  
 1 peu de farine pour le façonnage des croquants



Laver les citrons et prélever leurs zestes à l'aide d'une râpe.  
 Séparer le blanc des jaunes de 2 œufs.  
 Réserver les jaunes.

Dans la cuve d'un robot pâtissier, mélanger à la feuille, la farine et la levure, le sucre et le zeste de citron. Faire un puits et y verser 3 œufs entiers et les 2 blancs. Mélanger les ingrédients juste assez pour qu'ils s'amalgament (environ 30 à 45 secondes).

Finir à la main. La pâte est assez collante et l'on voit les grains de sucre. Mettre la pâte au réfrigérateur au moins une quinzaine de min.

Pendant ce temps, préparer le plan de travail. Recouvrir 4 plaques de papier cuisson. Mettre un peu de farine dans un bol afin de se fariner les mains pour le façonnage des croquants.

Astuce : Faire 3 plaques de croquants qui se conserveront très bien pendant plusieurs jours dans une boîte hermétique et 1 plaque de biscottins.

Les biscottins se dégustent à la sortie du four, une fois tièdes. Croquants à l'extérieur, ils sont moelleux à l'intérieur. Comme pour le croquant, on prélève de petites noix de pâte que l'on roule entre les mains farinées. On les dépose sur une plaque en les espaçant bien. On les dore mais attention pas d'amandes à déposer. Le temps de cuisson est un peu plus long. On peut aussi, pour un café gourmand, faire de minis croquants à une seule amande.

Mélanger les jaunes d'œufs avec 2 c à c de lait ou d'eau. Préchauffer le four à chaleur tournante à 180°. Prendre un quart de la pâte et remettre le reste au frais. Prélever une noix (pas trop grosse) de pâte, la rouler entre les mains farinées, l'allonger grossièrement.

Sur la plaque, l'étirer en fin boudin d'environ 9 cm de long. Renouveler l'opération. Les boudins doivent être espacés d'au moins 2 doigts. Une fois la plaque remplie, badigeonner les boudins de jaune d'œuf.

Déposer délicatement 2 à 3 amandes sur chaque boudin.

Enfourner pour 12 à 15 min. Laisser refroidir avant de décoller.

Continuer avec le reste de pâte.

## VARIANTES

### CROQUÉS AU VIN BLANC

MARTINE LEVRERO

1 verre d'huile  
1 verre de vin blanc  
1 verre de sucre  
4 verres de farine  
1 peu de levure (facultatif)

Mettre l'huile, le vin blanc et le sucre dans un saladier, remuer.

Ajouter la farine avec un peu de levure, bien remuer jusqu'à la formation d'une boule.

Prélever des morceaux de pâte afin de réaliser des couronnes ou des petits bâtons.

Rouler dans le sucre cristallisé et mettre au four à 150° pendant 30 min environ.



### CROQUÉS AUX AMANDES

MARTINE LEVRERO

375 g de farine  
70 g de beurre fondu  
200 g de sucre  
2 œufs  
½ paquet de levure  
½ paquet de vanille  
125 g d'amandes concassées et grillées

Mettre les amandes dans un moule et les faire griller dans le four (ou à la poêle sur le feu), les mixer dans le robot (pas trop fin).

Mettre dans un saladier la farine, le sucre, la vanille, la levure et les amandes, mélanger.

Ajouter les œufs et le beurre fondu. Former un boudin avec la pâte.

Enfourner environ 20 min. Au bout de ce temps, découper le boudin en tronçons et laisser cuire encore 15 min.



### CROQUÉS VANILLE OU CITRON

MARTINE LEVRERO

1 verre d'huile  
1 verre de sucre  
2 œufs  
Parfums : vanille, citron, anis, anisette (au choix)  
1 sachet de vanille  
Environ ¼ de verre d'anisette  
1 citron râpé  
Quelques grains d'anis  
4 verres de farine  
1 peu de levure

Mettre dans un saladier, l'huile, le sucre, remuer. Ajoutez les œufs, le parfum, remuer.

Ajouter la farine et la levure.

Faire des petites couronnes et les passer dans le sucre cristallisé.

Mettre au four à 150° pendant 30 min environ.

## CROQUETS AUX AMANDES

ODETTE MIRAGLIA

1 livre de farine  
3 œufs  
1 verre d'huile ( $\frac{1}{8}$  de l)  
200 g de sucre  
100/150 g d'amandes entières et légèrement torréfiées  
1 paquet de levure

Mélanger le tout. La pâte doit être relativement dure.

Façonner des boudins. Mettre sur une plaque. Les aplatir légèrement avec le plat de la main.

A l'aide d'un couteau à scie, les tailler en biais sans les séparer.

Mettre à four chaud 180° une quinzaine de min.

Quand les croquets commencent à dorer, sortir du four, les mettre à plat d'un côté, remettre au four environ 5 min. Ressortir la plaque du four, les retourner de l'autre côté et remettre au four 5 min.

Tout dépend de la coloration souhaitée.

## CROQUETS AUX AMANDES

MARIE PIQUERY

3 œufs + 1 pour dorer  
50 g de beurre  
200 g de sucre  
80 à 100 g d'amandes  
 $\frac{1}{2}$  zeste de citron  
1 sachet de sucre vanillé  
1 sachet de levure chimique  
500 g de farine

Faire fondre le beurre au bain-marie.  
Mélanger les 3 œufs avec le sucre, le zeste, le sucre vanillé.

Ajouter le beurre fondu, mélanger bien et verser la farine et la levure petit à petit.

Pétrir en ajoutant au fur et à mesure les amandes.

Saupoudrer la table de travail de farine et rouler des boudins de 5 cm de diamètre sur 20 cm de long.

Aplatir légèrement et dorer à l'œuf.

Préchauffer le four à 180°, cuire entre 20 à 25 min environ, Il faut qu'ils soient dorés.

Dès la sortie du four, couper en biais des tronçons de 1,5 à 2 cm

Repasser au four 10 min coté plat, retourner les gâteaux et les repasser de l'autre coté 10 min au four.



## **CROQUETS AUX AMANDES**

CHRISTIANE RUBIO-TORTOSA

1 kg de farine  
5 œufs  
1 verre d'huile  
300 g de sucre  
250 g d amandes  
1 paquet de levure  
2 paquets de vanille  
1 zeste de citron  
800 à 900 g de farine



Couper les amandes en deux et les passer un peu à la poêle.

Mettre au four à 170° ou 160°, chaleur tournante.

Faire des boudins de la grosseur souhaitée et couper en biais. Passer un jaune d'œuf avec un peu de lait.

Quand ils sont dorés, les tourner pour qu'ils soient uniformes.

## **CROQUETS AUX AMANDES**

NOEL FERRANDO

350 g de farine (vous pouvez remplacer 100 gr de farine par de la maïzena)  
125 g de beurre  
2 œufs  
½ paquet de levure  
70 g d'amandes entières  
125 g de sucre en poudre  
Vanille  
1 zeste de citron  
1 œuf pour badigeonner



Mélanger le sucre en poudre avec le beurre mou, puis ajouter les œufs battus, la farine tamisée, la levure, la vanille, le zeste de citron.

Aplatir légèrement chaque boudin de pâte pour lui donner une forme un peu rectangulaire.

Ramasser la pâte en boule et lui ajouter les amandes coupées en deux ou trois morceaux.

Badigeonner d'œuf battu à l'aide d'un pinceau et faire des rayures sur la surface de la pâte.

Il ne faut pas les écraser entièrement, il faut que des gros morceaux soient visibles.

Enfourner 10 à 15 min jusqu'à ce qu'une couleur dorée apparaisse sur la surface.

Former 2 ou 3 boudins, les déposer sur une plaque graissée ou sur du papier sulfurisé.

Retirer du four, laisser tiédir 10 petites min et couper en tranches à l'aide d'un couteau à dents.

Préchauffer 10 min votre four th 6, soit 180°.

Renverser les tranches de gâteau sur le côté comme sur la photo et ré-enfourner 5 min pour faire dorer les côtés.

Laisser refroidir avant de les conserver dans une boîte.



## **CROQUETS AUX AMANDES** (ou Croquants)

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

1 kg de farine  
6 à 8 œufs  
1 verre d'huile  
2 verres de sucre  
1 verre de jus d'orange  
2 paquets de levure chimique  
1 paquet sucre vanillé (ou eau de fleur d'oranger)  
1 verre d'amandes décortiquées

Travailler ensemble les œufs, le sucre, l'huile, le jus d'orange, la levure, le sucre vanillé et incorporer petit à petit la farine en remuant, et jusqu'à ce qu'elle devienne malléable.

Dans une poêle griller légèrement les amandes séparées en deux.

Ajouter la moitié des amandes à la pâte en remuant.

Former des gros pains et les disposer sur la plaque huilée.

Piquer les morceaux d'amandes restants dans ces pains et badigeonner le dessus des pains de jaune d'œuf.

Mettre la plaque au four th 6, départ à froid pendant 20 min.

A mi-cuisson (les pains sont encore blancs) sortir la plaque du four.

Attendre que les pains refroidissent un peu.

Couper dans ces pains des tranches (en biais) les déposer à nouveau sur la plaque et faire dorer au four pendant 15 min à une température un peu plus élevée.

## CUISSES DE POULET NOËL FERRANDO

3 cuisses de poulet  
Pommes de terre (3 petites ou 2 grosses)  
2 oignons  
3 ou 4 morceaux de chorizo doux (ou piquant)  
1 poivron rouge coupé en très petits dés  
Herbes de Provence  
Sel & Poivre

Laver soigneusement les pommes de terre et ne pas les éplucher. Les couper en deux.

Huiler un plat à four et disposer le poulet à l'intérieur après avoir graissé les morceaux en les retournant plusieurs fois dans le plat.

Couper les oignons en rondelles.

Les ajouter dans le plat ainsi que les morceaux de chorizo, les pommes de terre et le poivron rouge.

(Il ne faut pas qu'il reste d'espaces entre les ingrédients, boucher tous les trous et bien tasser l'ensemble).

Saupoudrer d'herbes de Provence, de piment d'Espelette et saler.

Cuire au four préalablement préchauffé à 180° (th 6) pendant au moins 50 min.

### VARIANTE

## CUISSES DE POULET NOËL FERRANDO

4 cuisses de poulet  
2 tomates  
1 oignon  
6 gousses d'ail  
Olives vertes et noires  
1 fond de volaille  
1 c à s cumin  
1 c à s paprika  
1 c à s curcuma

1 c à c gingembre  
1 c à c piment  
1 c à s sauce soja  
3 c à s  
Huile de sésame  
2 c à s huile d'olive  
1 c à s miel  
1 jus de citron vert



Mélanger fond de volaille, cumin, paprika, curcuma, gingembre, piment, sauce soja, huile de sésame, huile d'olive, miel et jus de citron vert.

Enduire les cuisses de poulet de cette marinade, réserver 3 h.

Servir avec un riz parfumé au curcuma.

Dans un plat allant au four, disposer des rondelles d'oignon, de tomate, poser dessus les cuisses de poulet et autour l'ail et les olives.

Enfourner à 190° pour 1 h environ en retournant à mi-cuisson et en arrosant de temps en temps.

## DATTES FOURREES AUX AMANDES

RACHEL KOIN

175 g d'amandes  
1 tasse de sucre  
4 c à s d'eau de fleur d'oranger (ou d'eau de rose)  
450 g de dattes  
1 pincée de colorant alimentaire (vert - rouge)

Mélanger les amandes hachées, le colorant et le sucre dans un bol.

Arroser peu à peu d'eau de fleur d'oranger (ou d'eau de rose) et mélanger avec les doigts pour obtenir une pâte homogène.

Ajouter un peu plus d'eau de fleur d'oranger si cela est nécessaire.

Fendre les dattes avec un couteau pointu et ôter le noyau.

Remplir chaque datte avec de la pâte, ne pas les refermer totalement.

Ranger les dattes dans une boîte fermant hermétiquement et réfrigérer.

### VARIANTES

#### DATTES A LA PATE D'AMANDE

MARTINE MERCIER MURACCIOLE

Dattes  
Pâte d'amande en couleur



Ouvrir les dattes avec un couteau pointu, retirer le noyau.

Faire un petit boudin avec un morceau de pâte d'amande (du commerce pour moi) et le placer dans l'incision.

Faire un quadrillage sur la pâte d'amande avec un couteau.

Faire bouillir un verre de fleur d'oranger avec 200 g de sucre en poudre.

Tremper chaque datte dans le sirop et laisser sécher dans une assiette, puis mettre en caissette pour la présentation.

## DAURADE AU FOUR

MERIEB BENTURQUI

1 daurade de 1,2 kg  
3 tomates  
2 poivrons rouges  
2 poivrons verts  
1 grand oignon  
2 gousses d'ail écrasées  
1 bouquet garni finement haché (coriandre, persil)  
75 g d'olives rouges dénoyautées  
1 citron confit  
1 c à c de piment fort  
4 c à c d'huile  
Sel & Poivre

Laver la daurade soigneusement, la faire ébarber, gratter et vider.

Dans un saladier mélanger l'ail, coriandre, persil, olives rouges et le citron confit coupés en petits morceaux, le piment fort, l'huile, sel et poivre.

Utiliser un mortier pour préparer la sauce chermoula. Poser la daurade dans un plat creux.

Glisser les deux tiers de la chermoula à l'intérieur, puis les enduire du reste. Laisser mariner 1 heure.

Chermoula : paprika, cumin, coriandre, citron et ail constituent généralement sa base.

Farcir le poisson avec la préparation et la couvrir ensuite soigneusement.

Peler, couper les tomates en dés, épépiner les poivrons et les couper en lanières.

Couper l'oignon en lamelles.

Mettre la daurade dans un plat tajine, la décorer avec les poivrons, les tomates et l'oignon. Verser ½ petit verre d'eau et faire cuire à feu moyen pendant 20 à 30 min jusqu'à évaporation complète de la sauce.

La servir bien chaude.

## VARIANTES

### DAURADE A LA MAROCAINE

CHANTAL GRISPAN

Marinade :

2 c à s d'huile olive

3 c à s de jus de citron

1 c à c de sauce soja

Thym

Paprika

Gingembre



Pommes de terre

1 oignon

4 tomates

500 g de champignons

Piment fort

Sel & Poivre

Faire mariner les daurades une bonne ½ h.

Poser les daurades.

Eplucher et couper en rondelles 4 pommes de terre, 1 oignon et les étaler dans un plat à four.

Ajouter les 4 tomates coupées en rondelles et les champignons.

Arroser d'un filet d'huile, du jus des tomates et de la marinade avec un peu d'eau.

Mettre au four 30 min.

(on peut remplacer les champignons par des carottes)

### DORADE ROYALE

BERNADETTE ESCAILLON

Dorade royale

Pommes de terre

1 ou 2 tomates

Citron

2 gousses d'ail

Fenouil

Huile d'olive

Sel & Poivre



Cuire les pommes de terre ¼ d'h à la vapeur avant de les mettre avec le poisson.

Ajouter les tomates tranchées, le citron, les gousses d'ail, le fenouil, le sel et le poivre, un filet d'huile d'olive.

## DORADE ROSE AU FOUR

NOEL FERRANDO

1 dorade de 1,500 kg  
8 petites pommes de terre  
2 oignons moyens  
3 grosses tomates (cœur de bœuf)  
2 citrons + 1  
Huile d'olive piquante  
1 grand verre de vin blanc sec  
Paprika  
Herbes de Provence  
Sel du diable (sel + épices) & Poivre



Mettre dans le plat du four le poisson nettoyé et écaillé.

Couper les pommes de terre et les oignons en tranches (les faire précuire au micro-ondes 4 min, facultatif).

Couper les tomates et les citrons en tranches.

Servir avec le jus du 3<sup>ème</sup> citron.

Disposer tous les légumes et les citrons autour du poisson avec les herbes de Provence, le sel du diable, le poivre, le paprika.

Arroser d'un filet d'huile d'olive piquante.

Mettre au four à 180° pendant 1 h 20 environ sans oublier de verser le verre de vin blanc à mi-cuisson.

**DFINA & VARIANTE****DFINA AUX POIS CHICHES**

ANNIE GIRAUD

1 kg de poitrine de bœuf  
 1 pied de veau  
 10 petites pommes de terre  
 6 œufs  
 300 g de pois chiches trempés la veille  
 1 c à s d'huile d'olive  
 1 c à c de paprika  
 1 c à c de miel  
 1 tête d'ail  
 Coriandre  
 Eau  
 Sel & Poivre

Dans une cocotte-minute mettre la viande coupée en morceaux, le pied de veau en tranches, les pois chiches, les pommes de terre épluchées, les œufs (avec leur coquille), l'ail en gousse, le paprika, le miel, l'huile, le sel, la coriandre, du poivre et couvrir d'eau.

Porter à ébullition, écumer le dessus, puis fermer la cocotte.

Laisser mijoter plusieurs heures à feu doux (4 h minimum).

Au moment de servir il doit rester peu de jus.

**VARIANTE****DFINA DE CAFE**

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

1 kg de bœuf en morceaux (macreuse)  
 500 g de semoule fine  
 1 verre d'eau  
 1 œuf  
 200 g de pois chiches  
 5 gousse d'ail  
 Safran  
 Huile  
 Sel

Faire une pâte avec la semoule, l'eau, l'œuf, une pincée de sel. Bien pétrir. Laisser reposer et sécher quelques heures.

Former des petites boulettes de la taille d'un grain de café. Etaler ces grains sur un plateau et laisser sécher jusqu'au lendemain.

Le lendemain les griller légèrement dans une poêle.

Préparer la dfina en mettant dans la cocotte les pois chiches, la viande en morceaux, 1 feuille de laurier, ½ c à c de safran, 3 c d'huile, 1 c de sel.

Couvrir d'eau, fermer la cocotte et laisser mijoter 3 h à feu doux.

½ heure avant la fin de cuisson, ajouter les grains de pâte sur le dessus et laisser cuire ¾ d'h, le mélange doit réduire.

## DOIGTS DE FATIMA AU THON

(Recette tunisienne)

ROGER MARTINEZ

4 pommes de terre

Persil

1 oignon

4 œufs

100 g de thon

125 ml d'huile

Pâte feuilletée (ou pâte pour rouleaux impériaux, feuilles de brick)

Sel & poivre

Éplucher les pommes de terre et les faire cuire à l'eau. Les réduire en purée. Hacher le persil, émincer l'oignon et émietter le thon.

Ajouter le tout aux pommes de terre, puis ajouter les œufs. Mélanger. Assaisonner de sel et de poivre.

Faire chauffer l'huile.

A servir chaud !

Possibilité de remplacer le thon par du saumon ou des anchois.

Pendant ce temps couper les feuilles de pâte en deux.

Disposer environ 15 g de préparation au centre. Rouler les feuilles et les faire frire.

Bien les égoutter après les avoir retirées du feu.



## DOIGTS DE LA MARIEE

BERNARD FERNANDEZ

500 g d'amandes  
500 g de sucre en poudre  
1 œuf  
1 sachet de sucre vanillé  
½ verre à liqueur de Grand Marnier ou de fleur d'oranger  
2 sachets de feuille de brick  
½ l d'huile (arachide ou pépin de raisin)

Emonder les amandes. Faire bouillir les amandes dans de l'eau bouillante pendant 20 secondes, les refroidir rapidement dans de l'eau. Enlever leur peau. Mixer les amandes, mais pas trop.

Dans un saladier, mélanger les amandes avec le sucre, l'œuf, le sucre vanillé et le parfum choisi.

Travailler le mélange avec les mains pour obtenir une boule. Découper les feuilles de brick en deux avec des ciseaux et la moitié obtenue en trois parts égales pour obtenir six triangles de pâte.

Préférer les amandes avec leur peau, elles seront moins sèches et auront un meilleur goût.

L'aspect des amandes mixées est celui du grain de couscous. Eviter les amandes en poudre qui sont moulues beaucoup trop finement. Veiller à conserver au maximum l'huile propre pour ne pas qu'ils noircissent.

Faire un petit boudin (environ 4 cm sur 1 cm de diamètre) avec la pâte d'amande et le déposer à la base de la feuille de brick.

Faire un premier tour, replier les bords vers l'intérieur et finir de rouler jusqu'au sommet. Mouiller le sommet pour coller la feuille de brick.

Faire chauffer l'huile à 180° et faire dorer les doigts de mariée par petites quantités en les retournant.

Les rouler dans le sucre en poudre ou dans le miel et les laisser refroidir.

## DOUBARA AUX POIS CHICHES

(et Fèves de Biskra)

RACHEL KOIN

150 g de pois chiches trempés la veille  
150 g de fèves fraîches et écosées  
3 grosses tomates bien fraîches et mûres  
3 gousses d'ail  
1 c à s de concentré de tomates  
1 c à c de piment doux (paprika) Samia  
1 c à c de Harissa ou de piment fort (facultatif)  
1 c à c de cumin  
½ c à c de Ras el Hanout  
3 c à s d'huile d'olive  
2 c à s de persil ciselé  
2 c à s de coriandre ciselée  
Sel & Poivre

Faire cuire les pois chiches avec les fèves dans une grande quantité d'eau salée à feu moyen, laisser bien cuire pendant 20 à 30 min jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres mais restent quand même fermes.

Entre-temps préparer la sauce qui accompagnera les pois chiches et les fèves vertes.

Dans une sauteuse, casserole ou une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive puis ajouter les gousses d'ail râpées finement, le concentré de tomates et les épices, mélanger un peu puis ajouter les tomates épluchées et moulues et enfin la coriandre et le persil ciselés.

Laisser mijoter 5 min et éteindre le feu.

**DRAPEAU ESPAGNOL**  
(Huevos revueltos con tomate)  
BERNARD FERNANDEZ

1 kg de tomates (ou une boîte de 850 gr de tomates concassées)  
1 oignon  
6 œufs  
Huile d'olive  
Sel & Poivre  
1 morceau de sucre



Peler et couper les tomates en morceaux (pour des tomates fraîches). Hacher l'oignon.

Faire dorer l'oignon dans un grande poêle. Ajouter les tomates et les faire cuire à feu moyen jusqu'à obtention d'une sauce lisse non colorée.

Ajouter le sel et le sucre.

Casser les œufs dans un bol, poivrer, saler et les mélanger sans les battre.

Verser les œufs sur la tomate et mélanger jusqu'à complète coagulation des œufs.

Le drapeau Espagnol se mange chaud ou froid, accompagné d'une salade, d'un bon morceau de pain de campagne, et d'un verre de vin rouge.

## EMPANADAS RACHEL KOIN

1 ou 2 beaux poivrons  
1 boîte  $\frac{3}{4}$  +  $\frac{1}{2}$  de tomates concassées ou l'équivalent en tomates fraîches mais très mûres  
Olives noires  
Anchois  
Ail

1 verre à moutarde d'eau  
1 verre d'huile  
1 œuf entier  
1 pointe de levure  
Farine  
Sel

Dans une sauteuse ou cocotte, faire revenir à feu doux dans assez d'huile, les poivrons coupés en petits morceaux. Les retirer. Jeter l'huile.

Verser les tomates concassées, les faire un peu réduire, puis remettre les poivrons. Laisser mijoter jusqu'à disparition du jus de la tomate.

En cours de cuisson, ajouter les olives dénoyautées et coupées en deux, les anchois, également coupés et l'ail haché.

Dans un saladier, mélanger l'eau, l'œuf, l'huile, le sel, ajouter la farine et la levure jusqu'à obtention d'une pâte souple, la pétrir un peu et laisser reposer 20 à 30 min.

Étaler la pâte. Elle doit être ni trop fine, ni trop épaisse.

Y découper des ronds de la grosseur d'un grand bol. Garnir le milieu de frita, rabattre les bords et souder.

Faire frire à grande friture.

## VARIANTE

### EMPANADAS AUX EPINARDS ET TOFU FUME

(petites cocas)

ANDREE FABREGA

1 oignon moyen haché  
 2 gousses d'ail hachées  
 250 g d'épinards frais hachés  
 1 pincée de cumin en poudre  
 1 bloc de tofu fumé (Björg)  
 2 rouleaux de pâte brisée végétale  
 Un peu de lait de riz nature (Björg)  
 Cumin  
 Sel et Poivre



Dans une poêle, faire revenir l'oignon haché dans un filet d'huile d'olive à feu doux pendant environ 5 min.

Quand l'oignon devient translucide, ajouter l'ail hachée et continuer la cuisson pendant 30 s.

Incorporer les épinards en les mélangeant bien au reste des ingrédients.

Poursuivre la cuisson quelques min jusqu'à ce que les épinards aient fondu, sans qu'ils ne rendent leur eau.

Assaisonner de cumin, sel et poivre et ajouter le tofu fumé haché en très petits dés.

Mélanger, goûter, rectifier l'assaisonnement si besoin et ôter du feu.

Laisser tiédir.

Déguster bien chaud, avec une salade par exemple.

Préchauffer le four à 200°.

A l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre, découper des cercles d'environ 8 cm de diamètre dans la pâte brisée.

Humecter les bords des disques avec un peu de lait de riz et déposer au centre de chacun une cuillerée du mélange épinard-tofu fumé.

Refermer les disques en pinçant fermement les bords.

Déposer les empanadas sur une plaque revêtue d'un papier cuisson en les espaçant légèrement.

A l'aide d'un pinceau, les badigeonner de lait de riz et enfourner pour 15 à 20 min.

Les empanadas sont prêts quand ils sont dorés.

**EMPANADILLAS**  
(OU COCAS)  
MARIE PAULE RAINAUD SIRERA

1 verre d'huile d'olive  
1 verre de bière  
500 g de farine  
Sel



Mélanger la farine et le sel, ajouter l'huile tiède, puis la bière.

Mélanger le tout et pétrir, ajouter un peu de farine s'il le faut.

La pâte doit pouvoir s'étaler au rouleau, mais être souple quand même.

Une fois étalée, former des ronds avec un verre ou autre emporte pièce, et mettre un peu de votre préparation.

Fermer le chausson, dorer à l'œuf et mettre au four 20 min (à peu près) à 180°.

Avec le reste de pâte, faire des petits pâtés à la soubressade.

## ENDIVES BRAISEES AUX ANCHOIS

JEAN LUC MAYANS

Endives  
10 filets d'anchois  
Olives  
Thym  
Sel & Poivre



Couper les endives en quatre, saler légèrement, poivrer.

Les faire braiser dans une poêle huilée, à petit feu pendant 30 min environ.

Faire réduire s'il y a de l'eau.

Mettre une dizaine de filets d'anchois, des olives, du thym.

Poursuivre la cuisson 5 min environ pour que les anchois parfument les endives.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir

## EPAULE, COLLIER D'AGNEAU MARTINE SCALA

2, 500 kg agneau (épaule, collier)  
1, 500 kg pommes de terre  
Persil  
3 oignons  
3 gousses ail  
1 bouquet garni  
2 c à s de graisse canard  
1 l de vin blanc sec  
3 c à s de concentré de tomates  
Sel & Poivre



Fond blanc :  
1 gros os de veau (ou carcasse de volaille)  
2 carottes  
2 branches de céleri  
2 gousses d'ail  
1 blanc de poireau  
1 oignon  
1 bouquet garni  
Sel & Poivre en grain

La veille préparer le fond blanc avec 2 l d'eau et les os, en portant à ébullition sur feu doux et bien écumer.

Puis ajouter les légumes coupés et les épices.

Monter en ébullition puis cuire 3 h feu doux.

Une fois refroidi, repos au réfrigérateur jusqu'au lendemain.

Si pas de temps, remplacer par 6 c à s de fond de veau dans 2 l d'eau.

Retirer la pellicule de gras et filtrer dans un saladier.

Faire dorer l'agneau en morceaux dans une cocotte et faire blondir les oignons puis saupoudrer de farine.

Ajouter les gousses d'ail, le concentré de tomate, le sel et le poivre.  
Verser le vin et la moitié du fonds.

Mélanger, couvrir et mijoter 45 min.

Ajouter dans le fond de veau restant les pommes de terre en morceaux, la graisse de canard et 1 verre d'eau.

Cuire 25 min à couvert dans une casserole.

Egoutter les morceaux d'agneau bien cuit et mettre dans un plat creux.

Réduire leur jus sur feu vif et dès qu'il est onctueux, napper l'agneau.

Ajouter les pommes de terre, faire de même avec leur jus.

Parsemer de persil haché et servir.



## EPAULE D'AGNEAU

PATRICK MANCINI

Une épaule d'agneau

5 cl d'huile d'olive

3 gousses d'ail

Coriandre fraîche

Menthe fraîche

3 brins de romarin du jardin

1 c à c de quatre épices

1 c à c de cumin moulu

½ c à c de paprika

Pommes de terre

Sel & Poivre



Quadriller l'épaule avec un couteau, la masser avec une marinade faite d'huile d'olive, de gousses d'ail, de coriandre, de menthe, de brins de romarin, de quatre épices, de cumin moulu, de paprika, de sel et de poivre (le tout passé au mixeur).

Laisser reposer 1 h ½ à température ambiante.

Enfourner à 130° pour 2 h ½, avec des gousses d'ail en chemise, et quelques tomates cerises.

Après une 1 h ½ ajouter des pommes de terre (précuites à l'eau).

Les 5 dernières min, mettre le four en position grill.

## ESCARDETTE DE ROUSSETTE

MIREILLE MARTIN

500 g de roussettes  
3 tomates  
1 tête d'ail  
Piment de Cayenne  
50 g de spaghettis  
1 oignon  
½ verre d'huile d'olive



Peler les 3 tomates et les écraser. Nettoyer la tête d'ail et piler l'ail en purée.

Dans une marmite, mettre le verre d'huile, les tomates écrasées, l'ail pilé, le piment de Cayenne, ¾ de l d'eau et l'oignon coupé en petits morceaux.

Faire cuire à feu vif jusqu'à ce que ça réduise de moitié, ajouter une pincée d'épices à paëlla et mixer le tout pour obtenir un bouillon.

Couper les spaghettis en petits bouts de 3 cm environ et couper les roussettes en tronçon de 5 cm environ

Quand la sauce a réduit, mettre les spaghettis en petits morceaux et lorsqu'ils sont presque cuits ajouter les tronçons de roussettes.

Ajouter 2 verres d'eau si la sauce est trop épaisse.

Laisser mijoter ¼ d'heure.

## ESCARGOTS & VARIANTES

### ESCARGOTS AUX POMMES DE TERRE

ANDREE FABREGA

1 kg de pommes de terre cuites (en purée)  
 5 fromages type Vache qui Rit  
 1 c à s de persil haché  
 2 gousses d'ail haché  
 Muscade  
 2 œufs  
 1 c à s de beurre mou  
 100 g de fromage râpé  
 Feuilles de pastilla ou de brick  
 Sel & Poivre

Mélanger ces ingrédients et mettre au réfrigérateur pendant 1 h.

Former des boudins de pommes de terre.

Badigeonner les feuilles de brick avec du beurre fondu, mettre les boudins.

Rouler les feuilles autour des boudins pour obtenir un long ruban, puis enrouler sous forme d'un escargot.

Enduire de beurre.

Faire cuire au four.

#### VARIANTES

### ESCARGOTS SAUCE PIQUANTE

RACHEL KOIN

Escargots  
 Oignon  
 Ail  
 Tomates concassées  
 Chorizo  
 Piment de Cayenne  
 Farine  
 Vin blanc  
 Huile d'olive  
 Sel  
 Paprika

Mettre les escargots dans une casserole et couvrir d'eau froide. Porter doucement à ébullition.

Laisser cuire 1 h ½ à petits bouillons.

Préparer la sauce : faire revenir l'oignon et l'ail épluchés et hachés dans une poêle avec l'huile d'olive quelques min.

Ajouter les tomates concassées, le chorizo haché et le piment de Cayenne. Laisser cuire ¼ d'h.

Ajouter la farine, mélanger, puis ajouter le vin blanc, le sel et le paprika. Mélanger et faire frémir.

Ajouter les escargots et mettre à mijoter ¾ d'h à couvert.

Servir bien chaud avec la sauce.



## ESCARGOTS EN SAUCE PIQUANTE

VERONIQUE FONTANINI

4 kg d'escargots  
1 kg de gros sel  
Fenouil (quelques batons)  
7/8 beaux grains d'ail  
Ecorces d'orange  
4 l d'eau  
Piment de Cayenne  
Vinaigre  
Sel

Sauce piquante :

1 bel oignon jaune  
8 beaux grains d'ail  
1 pot de câpres  
1 brique de tomacoulis nature  
Piment de Cayenne  
Sel



Dans l'évier mettre tous les escargots, et les recouvrir d'eau et de 500 g de gros sel.

Les faire bien baver et regarder que la pelicule blanche soit enlevée.

Après les avoir bien nettoyés, fait baver et nettoyé le dessus de la coquille, les rincer avec abondance à l'eau claire et du vinaigre et les mettre dans un saladier en attente.

Dans un poêlon, mettre les escargots, le fenouil, les grains d'ail, l'écorce d'orange séchée, et les 4 l d'eau.

Mettre sur feu doux pour faire sortir les escargots de leurs coquilles, et laisser cuire pendant environ ¼ d'h-20 min jusqu'à ébullition.

Dès que ça bout, mettre du sel et une pincée de piment de Cayenne et remuer de temps à autre.

Surveiller la cuisson et laisser cuire le court bouillon pendant ¾ d'h.

Pendant la cuisson du court bouillon préparer la sauce piquante.

Une fois les escargots cuits, dans un poêlon, mettre un beau fond d'huile de tournesol, faire revenir l'oignon haché, l'ail haché ainsi que la moitié du pot de câpres hachés aussi.

Une fois bien le tout doré, récupérer à l'écumoire tous les escargots et les ajouter. Une fois bien revenus, ajouter la brique entière de tomacoulis, bien remuer et mettre tout le court bouillon avec quelques brins de fenouil, quelques zestes d'écorces d'orange dans la sauce, bien remuer et laisser cuire et mijoter à feu doux jusqu'à que la sauce s'épaississe.

Saler et mettre une pincée de piment de Cayenne.

Au bout ½ h, lorsque votre sauce est bien onctueuse, retirer du feu.

## ESCARGOTS EN SAUCE (Kémia)

NOËL FERRANDO

2 kg d'escargots purgés, lavés, vérifiés un par un (les mettre de côté)

Pour la sauce :

400 g de petits lardons

3 oignons

1 niora (rien à voir avec le piment d'Espelette)

2 c à s concentré de tomates (ou 1 grosse boîte de pulpe)

8 gousses d'ail

3 c à s de farine

3 c à s de paprika

3 c à s de cumin en poudre

2 c à s de fenouil en grain

5 piments de Cayenne

Thym

Laurier

Romarin

Huile d'olive

1 l à 1 l 5 d'eau

Sel & Poivre



Faire revenir les oignons hachés dans l'huile d'olive avec les lardons et la niora.

Ajouter toutes les épices, bien mélanger puis la tomate et ensuite la farine, bien mélanger le tout.

Ajouter l'eau, l'ail haché, les herbes, le sel et poivre, bien mélanger et porter à ébullition puis à frémissement 15 à 20 min.

Laisser refroidir complètement.

Pendant ce temps, dans 1 l d'eau supplémentaire, 1 verre de vinaigre blanc, mettre tous les escargots, laisser 3 min, mettre dans la passoire pour les rincer pour enlever la bave.

Quand le bouillon est bien refroidi, plonger les escargots vivants dedans et mettre à tout petit feu pendant 1 h ½ environ.

**FARKA**  
**MARTINE SCALA**

300 g de semoule moyenne (ou fine selon vos goûts)  
10 cl d'huile  
360 g de dattes mielleuses  
1 c à c de cannelle  
2 c à s de fleur d'oranger  
120 g de sucre  
1 verre d'eau  
1 zeste d'orange  
80 g de pignons  
80 g de pistache  
Sucre vanillé  
Amande amère  
100 g d'amande

Cuire la semoule avec l'huile et 200 g de dattes mielleuses.

Faire un sirop avec la cannelle, la fleur d'oranger, le sucre et 1 verre d'eau.

Dans le sirop, mélanger le zeste d'orange mixé avec 160 g de dattes coupées en petits morceaux, les pignons, les pistaches, de la cannelle, le sucre vanillé, 2 gouttes d'amande amère, les amandes concassées, 1 c à s de fleur d'oranger.

Mélanger à la semoule cuite en malaxant bien.

Mettre en moule recouvert de film étirable bien tassé.

Laisser prendre forme puis démouler.

Décorer de cerneaux de noix, ou de pistaches mixées et d'écorces d'orange confites.

Les présenter en petites caissettes papier en décorant de la même façon

## FEVES & VARIANTES

### FEVES AU CUMIN

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

250 g de grosses fèves sèches

Huile

½ c à c de cumin

Sel & Poivre

Mettre dans une casserole les fèves et  
3 c à s d'huile.

Les couvrir d'eau et les faire cuire jusqu'à ce  
qu'elles deviennent tendres.

Les saler à mi-cuisson.

Les rincer et les servir froides en ajoutant le  
cumin du sel et du poivre.

### VARIANTES

### FEVES FRAICHES AU CUMIN

RACHEL KOIN

Fèves

Huile (olive ou tournesol)

2 à 3 gousses d'ail

1 c à s de cumin

Poivre rouge

Sel & Poivre

1 c à s de vinaigre

1 feuille de laurier

½ verre d'eau

Faire cuire les fèves à la vapeur pendant  
25 min.

Dans une casserole mettre de l'huile (d'olive ou  
de tournesol).

Emincer 2 ou 3 gousses d'ail, les mettre dans  
l'huile chaude. Ajouter une bonne c à s de  
cumin, ainsi que de poivre rouge. Saler et  
poivrer.



Mettre la valeur d'½ verre d'eau, 1 feuille de  
laurier et laisser chauffer le mélange (vérifier  
l'assaisonnement).

Laisser cuire quelques min puis ajouter une c  
à s de vinaigre. Eteindre le feu puis verser la  
sauce sur les fèves qui auront été mises dans  
un saladier.

Laisser refroidir.

## FEVES AU CUMIN

COLETTE KRIEGER

1 kg de fèves sèches  
4 gousses d'ail  
2 c à c du cumin en poudre  
1 c à c de paprika  
1 c à c de sel  
3 piments de Cayenne  
3 l d'eau  
2 c à s d'huile d'olive

Mettre les fèves à tremper pendant 2 jours.  
Les mettre dans une marmite, ajouter 3 l  
d'eau froide, le sel et les piments de  
Cayenne.

Laisser cuire pendant 3 h à feu doux et à  
découvert.  
5 min avant la fin de cuisson, ajouter les  
cumin, le paprika et les gousses d'ail hachées  
et l'huile d'olive.

## FEVES AU CHORIZO

JEAN LUC MAYANS

1 kilo de fèves pelées (ou fraîches selon la saison)  
1 oignon  
1 poivron  
4 tomates  
1 c à s de concentré de tomates  
1 sachet d'olives noires à la grecque  
1 cube  
1 chorizo (fort ou doux)  
Thym  
Sel & Poivre



Faire frire le poivron et l'oignon.

Ajouter les tomates concassées et le  
concentré.

Ajouter 1 verre d'eau, le cube et les herbes.

Faire mijoter 15 min.

Ajouter le chorizo coupé en tranches, les  
olives.

Faire mijoter une vingtaine de min.

Ajouter les fèves.

Poursuivre la cuisson 1 min pas plus pour  
garder leur croquant.



## FEVES FRAICHES A TOUTE VAPEUR

YVES-MARC GIL

500 g de jeunes fèves fraîches  
1 grosse tomate mûre  
4 gousses d'ail  
½ bouquet de coriandre finement hachée  
4 à 5 c à s d'huile d'olive  
2 c à c de paprika  
2 c à s de cumin  
Piment d'Espelette (ou Cayenne pour les amateurs)  
¼ de l d'eau  
Sel & Poivre



Dans une casserole, mettre de l'huile d'olive, puis l'ail dégermé et haché, et la tomate détaillée (épépinée et pelée).

Mettre aussitôt les fèves, et les épices.

Ajouter la coriandre, recouvrir d'eau et laisser cuire à petit feu pendant une trentaine de min.

Les fèves doivent être tendres, sinon ajuster l'eau et poursuivre la cuisson.

On peut y laisser quelques morceaux tendres des coques de fèves qui rajouteront de la matière et un bon goût à ce plat.

En fin de cuisson, il ne doit rester qu'un fond de sauce.

On peut y ajouter des lardons ou des dés de jambon, mais ce n'est pas obligatoire.

## FEVES POUR LA KEMIA

PAULE GAVET

1 kg de fèves sèches  
5 gousses d'ail  
2 c à c du cumin en poudre  
1 c à c de paprika  
1 c à c de sel  
3 piments de Cayenne  
3 l d'eau  
2 c à s d'huile d'olive  
Poivre

Mettre les fèves à tremper pendant 2 jours.

Au bout des 2 jours mettre les fèves dans une marmite, ajouter 3 l d'eau froide, le sel et les piments de Cayenne.

Laisser cuire pendant 3 h à feu doux et à découvert.

5 min avant la fin de cuisson, ajouter les cumin, le paprika et les gousses d'ail hachées et l'huile d'olive.

## FEVES FRITES.... POUR LA KEMIA

RACHEL KOIN

250 g de fèves sèches

Faire tremper les fèves dans beaucoup d'eau à peine tiède pendant 3 à 4 h.

Eplucher les fèves crues, enlever la grosse peau marron et séparer les deux quartiers de fèves délicatement.

Bien les sécher dans un torchon propre.

Faire chauffer le bain de friture à 160° et plonger les fèves poignée par poignée.

Laisser cuire et quand elles commencent à dorer et se rétracter, retirer sur du papier absorbant.

Saler.

## FEVES SECHES

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

1 kg de fèves sèches

4 l d'eau

Huile

Sel & Poivre

Mettre les fèves à tremper pendant deux jours dans l'eau froide, changer l'eau régulièrement.

Les égoutter, les éplucher, les séparer en deux, les sécher correctement.  
Les faire frire pendant 5 min.

Egoutter, saler et poivrer.

Se conservent dans un bocal.

## FEVES SECHES AU CUMIN

ADRY LOPEZ HIGUERA

1 kg de fèves sèches

4 gousses d'ail

2 c à c de cumin en poudre

1 c à c de paprika

1 c à c de sel

3 piments de Cayenne ou de la Harissa ou du paprika piquant

3 l d'eau

2 c à s d'huile d'olive

Mettre les fèves à tremper pendant 2 jours, sans oublier de leur changer l'eau fréquemment.

Amener à ébullition, puis laisser cuire pendant 3 heures à feu doux et à découvert. ¼ d'h avant la fin de cuisson, ajouter l'huile d'olive et cumin, paprika et les gousses d'ail découpées.

Puis les rincer et les plonger dans une marmite avec 3 l d'eau froide. Ajouter le sel et le piment piquant (de Cayenne ou autre).

Vous pouvez les servir tièdes ou froides.

## FIGUES CONFITES AU SIROP

NOEL FERRANDO

10 kg de figues  
3 kg de sucre  
Un peu d'eau



Dans la bassine à confiture, étaler les figues, saupoudrer de sucre en poudre et ajouter un peu d'eau (à mi-hauteur environ).

Amener à ébullition et laisser cuire 5 min, arrêter le feu et laisser refroidir.

Remettre à ébullition et laisser cuire à nouveau 5 min et laisser refroidir.

Refaire cette opération encore 5 fois.

Mettre dans des pots et les retourner.

Pour la confiture de figues, mettre le sucre sur les figues, laisser ½ journée. Ensuite ajouter un peu d'eau et faire cuire 30 min environ. Mettre dans les pots.

## FILET MIGNON (Lomo), COPPA ET MAGRET SECHES MAISON ROGER MARTINEZ & GERARD MANJOUER

1 magret de canard  
500 g de sel de Guérande (fin ou gros)  
1 c à s de poivre noir moulu



Verser la moitié du sel dans une boîte en plastique.

Poser le magret de canard dedans et reverser l'autre moitié de sel par-dessus.

Placer entre 15 et 24 h au réfrigérateur (bien salé). Sortir le magret de canard de la boîte et retirer le sel.

### **VARIANTE**

GERARD MANJOUER

Faire comme pour un magret séché classique, mais après le poivre, "le caresser" avec du piment d'Espelette au-dessus d'une assiette.

Le placer ensuite sur un torchon, saupoudrer partout de piment tout en l'enroulant, puis le mettre au bas du frigo, pour environ 14 jours.

### **LOMO (Filet Mignon) OU COPPA MAISON**

Rôti de porc ou lomo  
Gros sel  
Poivre  
Herbes de Provence

Le disposer dans un plat ou boîte plastique. Mettre du sel puis mettre le morceau et le recouvrir entièrement de gros sel.

Couvrir et mettre au réfrigérateur pendant 3 ou 4 jours selon la grosseur du rôti.

Vider régulièrement l'eau qu'il rejette.

Parsemer la chair avec le poivre noir et envelopper le magret dans un torchon propre. Le disposer ensuite dans la boîte en plastique sans toutefois replacer son couvercle.

Le laisser sécher au moins 3 semaines dans un endroit sec et tempéré ou au dernier étage du réfrigérateur (et non dans le bac avec les légumes car ceux-ci génèrent de la condensation).

Au toucher, si le résultat vous plaît, déguster.

Si vous en faites en série les mettre sous-vide afin de stopper le séchage... je pense qu'ils n'auront pas le temps de souffrir.

Ensuite, bien le frotter avec le sel... puis le passer sous l'eau froide pour bien le rincer.

L'essuyer avec de l'essuie-tout. Le couvrir de poivre ou d'herbes de Provence.

Le disposer dans un torchon, le réserver au sec et au frais (cave ou frigo en haut) pendant 3 ou 4 semaines.

## FILET DE BŒUF SECHE

JOACHIM ENNENBACH

1 filet de bœuf d'environ 1 kg  
1 bouteille de vin rouge 13/14°  
Gros sel  
Poivre noir du moulin assez épais  
Paprika doux (ou du paprika fumé espagnol)



Dans une terrine ou un récipient en plastique, couvrir le fond d'une couche épaisse de gros sel.

Poser le filet et le recouvrir complètement de gros sel.

Mettre dans le bac du bas du frigo pendant 24 h.

Sortir ensuite le filet du sel, bien le rincer à l'eau et le sécher avec du papier absorbant.

Mettre le filet dans la terrine ou un autre récipient, verser le vin à mi hauteur de la viande et bien la masser de tous les côtés.

Sortir la viande du torchon et déguster à l'apéritif.

Laisser ensuite mariner pendant 20 min de chaque côté.

Éponger la viande avec du papier absorbant.

Dans une assiette, mettre une quantité suffisante de poivre noir moulu au moulin et de paprika doux et bien mélanger les deux épices.

Bien rouler la viande dans ce mélange et en enduire tous les côtés.

Rouler la viande dans un torchon propre et la mettre dans le bac au bas du frigo pendant 4 semaines.

## FILETS DE HARENGS

ODILE COUTY

200 g de harengs fumés  
1 oignon moyen  
3 gousses d'ail  
4 cornichons  
Thym  
Laurier  
Poivre en grains  
Huile d'olive

Couper les harengs en tranches de 2 cm.

Eplucher et couper finement l'oignon et l'ail.

Couper les cornichons en rondelles fines.

Mélanger le tout dans un bocal. Ajouter du thym, du laurier et une c à s de poivre en grains.

Couvrir d'huile d'olive.

## FILETS DE SARDINES FARCIES

(dans des Feuilles de Briques)

RACHEL KOIN

8 sardines  
4 tomates mûres mais fermes  
4 belles gousses d'ail  
Basilic  
Huile d'olive  
8 belles crevettes cuites et décortiquées  
8 feuilles de brick  
Sel & Poivre

Nettoyer les sardines et les ouvrir en deux sans les détacher. Tremper les tomates dans l'eau bouillante, les peler, égrainer et couper en petit dés,

Dans un petit saladier, mettre les tomates, le sel, le poivre, le basilic haché grossier, les crevettes coupées en tout petits morceaux, et une c à s d'huile d'olive.

Bien remuer le tout et farcir vos sardines. Bien refermer le tout avec les feuilles de brick.

Ranger dans un plat allant au four. Mettre quelques gouttes d'huile d'olive.

Enfourner dans un four chaud, laisser cuire 15 min.

## FINANCIERS MARIE PIQUERY

60 g de poudre d'amandes  
50 g de farine  
80 g de beurre fondu  
135 g de sucre en poudre  
10 sachets de sucre vanillé  
1 c à c d'arôme d'amande amère  
4 blancs d'œufs



Dans un saladier, mélanger la poudre d'amandes, la farine, le sucre, la vanille et l'arôme d'amande amère.

Ajouter les blancs d'œufs. Mélanger, puis le beurre fondu. Bien mélanger.

Verser cette préparation dans des petits moules ronds ou rectangulaires, de préférence en silicone.

Mettre dans le four préchauffé à 180° pendant 20 min.

### VARIANTE

## FINANCIERS MACARONES MARIE PIQUERY

125 g de poudre de noisettes  
125 g de poudre d'amandes  
200 g de sucre  
3 blancs d'œufs



Mélanger la poudre de noisettes, la poudre d'amandes, et le sucre.

Ajouter les 3 blancs d'œufs (pas montés en neige). Amalgamer le tout, ce qui donnera une pâte collante.

Couvrir avec un film cellophane, et laisser reposer une nuit.

Le lendemain, préchauffer le four à 180°. Tremper légèrement les doigts dans de l'eau, et faire des petites boules de la grosseur d'une petite noix.

Disposer dans un plat recouvert de papier cuisson et enfourner 15 min.



## FLAN A L'ORANGE

PAULE GAVET

4 oranges juteuses  
1 citron juteux  
4 c à s de sucre  
3 œufs  
1 petite boîte de lait concentré non sucré  
2 c à s de fécule de pomme de terre

Presser le jus des fruits, le mélanger avec le sucre et le lait et porter doucement à ébullition pendant 5 min.

Battre les œufs entiers avec la fécule, et hors du feu, les incorporer au jus de fruits.

Caraméliser un moule et verser la préparation.

Mettre à cuire au bain-marie 25 min.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir

## FLAN AUX ŒUFS

CHRISTIANE RUBIO-TORTOSA

1 l de lait  
150 g de sucre  
3 paquets de sucre vanillé  
7 à 8 œufs selon la grosseur



Faire bouillir le lait bien chaud et le mélanger aux œufs. Le passer pour que le flan soit net.

Faire un caramel et verser la composition et cuire au bain-marie à 180°.

### VARIANTES

#### FLAN AUX ŒUFS

ODETTE MIRAGLIA

1 boîte de lait concentré sucré (400 g Nestlé)  
1 boîte de lait de coco naturel (400 g)  
75 g de poudre de coco  
3 œufs  
Du caramel pour le fond du moule

Cuire au bain-marie 50 min environ.

#### FLAN AUX ŒUFS

ODETTE MIRAGLIA

½ l de lait  
100 g de sucre  
1 sachet de sucre vanillé  
Du caramel

Faire bouillir le lait avec les sucres. Laisser refroidir un moment. Battre les œufs et les mélanger peu à peu au lait.

Enduire un moule de caramel. Y verser la préparation au travers d'une fine passoire.

Cuire au four dans un bain marie 20 min environ.

Quand le flan est refroidi, le renverser sur un plat.

## FOIE AU CUMIN

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

500 g de foie de bœuf  
1 kg de pommes de terre  
Huile  
Vinaigre  
Cumin  
Paprika  
Farine  
3 gousses d 'ail  
Sel & Poivre

Faire frire dans un peu d'huile les tranches de foie, les réserver une fois cuites.

Dans la même poêle mettre les gousses d'ail pilées, 1 c de paprika, 1 c de cumin, puis les pommes de terre épluchées et coupées en rondelles, saupoudrer de farine.

Verser ½ l d'eau et laisser cuire à feu moyen.

6 min avant de servir, ajouter le foie avec une c de vinaigre.

Manger chaud.

## FONDANTS & VARIANTE

### FONDANT AU CITRON

MARIE PIQUERY

150 g de beurre mou  
150 g de sucre  
4 œufs  
200 g de farine  
1 sachet de levure  
1 citron (zeste + jus)  
1 yaourt



Dans un saladier, travailler le beurre mou avec le sucre. Ajouter les œufs et le yaourt, mélanger.

Râper le citron, l'ajouter ainsi que le jus au mélange.

Ajouter la farine et la levure, et mélanger.  
Verser dans un moule à manqué ou à cake.

Cuire dans le four préchauffé à 180° pendant 30 min pour le moule à manqué, environ 10 à 15 min de plus pour le moule à cake.

### VARIANTE

### FONDANT AUX AMANDES

BETTY ROSE

200 g de poudre d'amandes  
200 g de sucre  
4 œufs  
100 g de beurre fondu

Mélanger le beurre et le sucre.

Ajouter les œufs puis la poudre d'amandes.

Cuire au four pour 20 min th 6 (200°).

## FONDS D'ARTICHAUTS FARCIS

### RACHEL KOIN

10 fonds d'artichauts (surgelés)  
 500 g d'oignons  
 90 g d'huile d'olive (40 g + 30 g + 20 g)  
 300 g de lait  
 4 petits suisses  
 90 g de crème fraîche épaisse  
 30 g de farine  
 50 g de comté râpé + un peu pour saupoudrer  
 Noix de muscade  
 Sel & Poivre du moulin

Préchauffage du four à 200° (chaleur tournante).

Faire cuire les fonds d'artichauts à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Les égoutter et les laisser refroidir.

Éplucher et émincer les oignons. Faire chauffer 40 g d'huile d'olive et y faire étuver les oignons à feu doux en remuant de temps en temps pendant environ 15 min.

Les oignons doivent fondre sans colorer.

Arroser avec le lait, porter à frémissement et laisser cuire encore pendant 15 min.

Ajouter 4 fonds d'artichauts coupés en dés et mixer l'ensemble. Passer au tamis.

Faire un roux blanc avec 30 g d'huile d'olive et la farine.

Servir bien chaud.

Ajouter la fondue d'oignons et laisser quelques min sur le feu en remuant constamment, pour que la préparation épaississe un peu.

Saler & poivrer, râper un peu de muscade et ajouter le fromage râpé.

Laisser refroidir.

Écraser les petits suisses et les mélanger avec la crème. Incorporer la préparation aux oignons.

Disposer les fonds d'artichauts dans un plat à gratin. Les remplir de la préparation. Saupoudrer de fromage râpé et arroser du restant d'huile d'olive.

Passer au four pour réchauffer l'ensemble et pour faire gratiner le dessus.

## FOUGASSE AUX HERBES

PAULE GAVET

500 g de farine type 65  
20 g de levure de boulanger (en cubes au rayon boulangerie des supermarchés, sinon déshydratée)  
Huile d'olive  
Mélange d'herbes (thym et romarin ébranchés ou herbes de Provence)  
2 gousses d'ail  
30 cl d'eau tiède  
15 g de sel  
Gros sel

Mélanger la farine et le sel dans un grand saladier. Délayer la levure dans l'eau tiède. Faire une fontaine dans la farine, verser le liquide et mélanger petit à petit en tournant. Pétrir le mélange jusqu'à obtenir une boule.

Si la pâte colle trop ajouter un peu de farine.  
Si elle n'est pas assez humide ajouter un peu d'eau.

Fariner le plan de travail et pétrir la pâte pendant 10 min. Le but est de lui faire prendre un maximum d'air pour que la levure puisse s'exprimer et faire gonfler le pain.

On étale la pâte en la poussant, on la replie en boule et on recommence. Au bout de ce temps, inciser le dessus de la pâte de quelques coups de la pointe d'un couteau, remettre le pâton dans le saladier, couvrir d'un linge propre ou d'un film alimentaire et mettre dans un endroit chaud (environ 30°).

Laisser ensuite monter la pâte pendant environ 45 min, parfois jusqu'à 1 h ½ en fonction de la température, la pâte doit doubler de volume.

Pétrir à nouveau la pâte quelques secondes, cette fois pour l'aplatir. L'étendre ensuite en une galette d'1 à 2 cm d'épaisseur et la poser sur une plaque de cuisson farinée.

Faire des trous en enfonçant les doigts dans la pâte, puis arroser avec un mélange d'huile d'olive (2 à 3 c à s), ail pressé et herbes de Provence.

Laisser lever la pâte une seconde fois ¾ d'h (facultatif, si vous n'avez pas le temps, sauter cette étape). Au bout d'1½ h, quand la fougasse a fini de lever, la poser sur une sole métallique ou à défaut un moule à tarte démontable en métal par exemple.

C'est très important de la poser sur du métal et non pas un plat en pyrex par exemple, car la cuisson ne serait pas du tout la même. Passer au four ¼ d'h.

La fougasse doit être bien dorée sur le dessus mais pas brûlée, et cuite en dessous. Sortir le pain. Arroser d'huile d'olive, laisser refroidir un peu et déguster !

## VARIANTE

### FOUGASSE

DANIELLE GARCIA

280 g de farine à pain  
1 sachet de levure boulanger  
15 cl d'eau tiède  
3 c à s d'huile d'olive (ou de noix)



Si vous utilisez la farine pour ciabatta, ne pas saler

Si vous avez une machine à pain mettre tous les ingrédients et pétrir 1 h ½.

Sinon, pétrir à la main, et laisser reposer.

Au bout de ce temps sortir la pâte, la dégazer et préparer la fougasse sur une plaque et la

laisser monter dans endroit chaud, recouverte d'un torchon, pendant ½ heure.

Lorsque la pâte a levé, passer de l'huile sur toute la surface et saupoudrer de graines de lin (facultatif).

Enfourner à 180° pendant 20 à 30 min selon le four.

## FRICASSÉS & VARIANTES

### FRICASSÉS

ADRIENNE PINA

500 g de farine  
½ carré de levure de boulanger  
1 bol d'eau  
1 pincée de sel  
Tomates  
Thon  
Olives  
Œuf  
Câpres  
Concombre  
Poivron  
Huile d'olive  
Vinaigre  
Sel & Poivre



Mettre la farine dans un saladier et ajouter le sel.

Dans le bol d'eau tiède, pas chaude, faire fondre la levure et mettre le tout dans la farine pour obtenir une pâte assez élastique comme une pâte à pain.

Sur une table, mettre une couverture, un torchon par-dessus.

Faire des petites boules, couvrir d'un torchon et mettre une petite couverture, puis laisser gonfler.

Dans un saladier couper des tomates en petits morceaux, ajouter du thon, des olives, 1 œuf, des câpres, du concombre, un poivron, de l'huile olive, du vinaigre, du sel et du poivre.

Dès que les petits pains ont gonflé, les faire frire et les remplir.



## VARIANTES

### FRICASSÉS FARCIS A LA MECHOUIA

ANNIE BOL

Pâte à pain :

1 kg de farine

2 levures de boulanger

Eau tiède

Sel

Pour la mechouia :

5 poivrons

5 tomates

1 tête d'ail

2 oignons

Épices (cumin, carvi, coriandre, huile d'olive)

Délayer la levure dans l'eau tiède, mélanger à la farine et saler.

Malaxer la pâte et faire un pâton à couper en tranches.

Façonner les petits pains et laisser gonfler environ 1 h.

Faire frire.

Faire cuire les légumes au barbecue, sur la plancha ou dans le four. Mixer pas trop fin après avoir pelé les légumes. Rajouter les épices l'huile d'olive sel poivre, un peu de piment et un peu de vinaigre.

Farcir les petits pains.

Ajouter des olives et un morceau d'œuf dur.

## FRICASSÉS TUNISIENNES

MAURICE TEBOUL

Pour la pâte :

500 g de farine

270 ml d'eau

1 sachet de levure boulangère

1 c à c de sucre

1 œuf

2 c à s d'huile

1 c à s rase de sel



Pour la farce :

2 belles pommes de terre

3 œufs durs

Olives vertes et noires

1 boîte de thon au naturel

De la salade de poivrons grillés (slata mechouia)

Des câpres

Harissa

Faire une pâte avec tout cela et mettre en boule, réserver ¼ d'h.

Partager votre pâte en 12 pâtons égaux de 70 g chacun.

Former les fricassés en faisant des boules ovalisées.

Les disposer sur une feuille de papier cuisson et les laisser 45 min.

Faire frire les fricassés à coloration puis les laisser refroidir.

Ils ramolissent en refroidissant

Ouvrir, napper de harissa puis ajouter la slata mechouia.

Couper les pommes de terre et les œufs et les ajouter.

Ajouter le thon emietté, puis les olives coupées et les câpres.

## FRICASSÉS TUNISIENS

RACHEL KOIN

Pour la pâte :

1 kg de farine  
1 cube de levure boulangère  
1 verre d'huile  
2 œufs  
Eau tiède  
2 pincées de sel

Pour la garniture :

5 grosses pommes de terre  
2 boîtes de thon à l'huile  
6 œufs  
1 pot d'olives vertes dénoyautées  
Harissa  
Mayonnaise

Commencer par préparer le levain, dans un petit bol mettre le cube de levure, 2 c à s de farine et un peu d'eau tiède. Couvrir et laisser lever 45 min à 1h.

Dans un grand saladier, mélanger la farine et le sel, puis ajouter les œufs et le levain. Bien mélanger pour que la farine s'imprègne du levain. Ajouter l'huile, puis ajouter l'eau petit à petit jusqu'à que la pâte ne colle plus, elle doit rester souple.

Prendre l'équivalent d'une balle de golf de la pâte puis former des boudins. Les poser sur une plaque sulfurisée, les couvrir et laisser lever 30 min.

Les frire des 2 côtés, 5 à 10 min sur un feu moyennement fort pour que les fricassés soient bien cuits à l'intérieur.

Les mettre sur du papier absorbant avant de les garnir.

Laver les pommes de terre et les mettre à bouillir 25 min environ. Cuire les œufs à l'eau pendant 15 min dès que l'eau bout. Égoutter l'huile du thon dans une passoire, puis mettre dans un bol et réserver.

Égoutter les olives et les couper en 2, puis les réserver dans un bol. Couper les pommes de terre en dés et les saler.

Enlever la coque des œufs puis les couper en rondelles. Faire un mélange harissa et mayonnaise dans un bol.

Dès que la préparation des garnitures est prête, on peut commencer à farcir les fricassés. Inciser un fricassé au milieu dans le sens de la largeur sans toucher l'autre bout.

Étaler la sauce harissa/mayo, mettre des dés de pomme de terre, du thon, quelques rondelles d'œuf, et des olives. Répéter l'opération jusqu'à la fin.

## FRICASSÉE D'ESCARGOTS

MARIE CLAIRE LEPICIER

3 kg d'escargots gris  
300 g de lard  
1 oignon  
2 tomates  
4 gousses d'ail  
250 g de farine  
1 c à c de paprika  
1 c à c de cumin  
2 piments de Cayenne  
1 petit bouquet de thym  
1 feuille de laurier  
½ verre de vinaigre  
2 c à s d'huile  
Sel & Poivre

Mettre les escargots dans une grande passoire sur laquelle un couvercle sera posé surmonté d'un poids.

Les laisser jeûner 5 jours ; le 6<sup>ème</sup> jour les saupoudrer de 200 g de farine. Le lendemain, les rincer à grande eau, la dernière eau sera additionnée de vinaigre.

Les mettre dans une marmite et les recouvrir d'eau froide.

Ajouter le thym, le laurier, le paprika, l'oignon, les piments de Cayenne. Saler, poivrer.

Laisser cuire à feu doux durant 15 min, puis augmenter le feu et cuire encore ¼ d'heure de plus.

Dans l'huile, mettre le lard coupé en dés et les tomates épluchées, épépinées et coupées en morceaux à revenir.

Au bout de 5 min, saupoudrer les 50 g de farine restant, ajouter les escargots et la moitié de l'eau dans laquelle ils ont cuit.

Laisser cuire à feu doux pendant 25 min et juste avant d'arrêter la cuisson, ajouter le cumin et l'ail haché.

## **FRICOT D 'AUBERGINES**

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

1 kg d'aubergines  
250 g d'oignons blancs  
250 g de pois chiches  
1 poulet de 1 kg  
Feuille de laurier  
Huile  
Sel & Poivre

Faire tremper les pois chiches la veille dans de l'eau salée.

Après avoir partiellement enlevé la peau des aubergines, les couper en tranches, les saler et les faire égoutter 3 h dans une passoire.

Les rincer et les sécher dans du papier absorbant.

Emincer les oignons, les faire dorer avec sel, poivre et laurier.

Dans une marmite mettre les oignons, les pois chiches débarrassés de leur peau, le poulet cru désossé et coupé en morceaux, les aubergines et de l'eau.

Laisser mijoter à petit feu pendant 3 h environ.

Pour les Fans de Cuisine PN/FCB/Noir

**Frita**  
(Tchouktchouka)  
MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

1 kg de poivrons bien verts  
2 kg de tomates bien rouges  
3 beaux oignons  
1 hachis d'ail et de persil  
2 bonnes c à d'huile  
Sel & Poivre

Couper les poivrons en deux, retirer les graines et la queue, puis les couper en petits morceaux réguliers.

Peler les tomates après les avoir plongées dans de l'eau bouillante quelques min.

Retirer les pépins et le jus, puis les couper en quartier.

Eplucher les oignons et les émincer.

Faire revenir dans l'huile les poivrons en remuant souvent, les retirer puis mettre à revenir les oignons.

Ajouter les tomates et laisser réduire 30 min environ, remettre les poivrons, ajouter le sel, le poivre, le hachis d'ail et de persil et laisser mijoter encore quelques min à feu doux.

Ce délicieux plat de légumes accompagnera au choix, de l'agneau, du poulet et même des œufs que l'on pourra casser et laisser cuire sur les légumes.

## FRITES A LA DERSA MERIEM BENTURQUI

Pour la chermoula ou dersa :

1 tête d'ail

1 piment rouge sec (si vous aimez le piquant, qui aura préalablement été trempé dans l'eau pour qu'il soit plus tendre et débarrassé de toutes ses graines)

1 c à c de paprika

1 c à c pas trop pleine de carvi (kerwiya) ; cet épice est indispensable

Un peu d'huile

1 bonne cuillère de purée de poivron rouge (ou remplacée par une c à c de concentré de tomates)

2 c à s de vinaigre

Sel & Poivre

La dersa ou la chermoula : normalement on doit utiliser le mortier, ce qu'on appelle chez nous El Mahraz, mais un mixeur fait l'affaire.

Dans le bol mettre les gousses d'ail, le piment sec, le paprika, le sel, le poivre et mixer.

Mettre cette préparation dans une casserole ajouter un peu d'huile, faire chauffer un peu, puis ajouter un peu d'eau, la purée de poivron rouge ou la tomate concentrée et laisser cuire pendant environ 8 à 10 min.

La sauce est réduite, ajouter à la fin le vinaigre et retirer du feu.

Une fois que les frites sont prêtes, les disposer dans une assiette et les napper sur le dessus avec de la dersa ou les mélanger.

On peut ajouter du persil ou de la coriandre. pommes de terre coupées en frites mais un peu grosses

## Friture d'Eperlans

(pour la Kemia)

PAULE GAVET

Eperlans  
Farine  
Sel  
Citrons



Laver et sécher les éperlans.

Tremper les poissons dans la farine et les tapoter pour en ôter l'excédent.

Faire cuire à l'huile chaude par petites quantités en les retournant jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Les éponger avec un papier absorbant.

Saler et servir avec des quartiers de citrons.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir



## FROMADJADES - FROMAJADES & VARIANTES

(origine Mahonnaise)

### FROMADJADES

MARIE-CLAUDE SANGUEDOLCE

500 g de farine  
200 g de margarine  
½ paquet de levure  
Eau  
Safran  
Jus de citron  
Sel

Garniture :  
1 épaule d'agneau  
200 g de poitrine de porc  
2 soubressades piquantes

Faire la pâte brisée et laisser reposer. Couper l'épaule en cubes, le lard et la soubressade en tranches (sans peau).

Pour chaque fromadjade mettre 4 morceaux d'agneau, 2 morceaux de lard, 2 tranches de soubressade.

Mettre l'épaule coupée dans un saladier avec le lard et la soubressade, saler, poivrer, ajouter le safran et le jus de citron pressé. Bien remuer.

Bien tasser et refermer avec un petit couvercle de pâte.

Prendre des petites boules de pâte, creuser chaque boule à la main, et former une cassolette que l'on remplira avec les morceaux macérés.

Bien assembler les bords et les pincer en 6 endroits, pour former une petite collerette.

Dorer au jaune d'œuf. Cuire à four chaud 30 à 35 min.

### VARIANTES

#### FROMAJADES

MONIQUE BERGER

Pâte feuilletée  
Soubressade

Lard nature  
Reste de gigot

Prendre une pâte feuilletée, faire des rectangles, et déposer dessus du lard nature, de la soubressade et des restes de gigot.

Mouiller les bords avec un peu d'eau, pincer aux 4 coins pour faire un petit panier, enfourner à 220°.

#### FROMAJADES

PATRICIA HILY

1 kg de farine  
¼ d'huile  
¼ d'eau  
1 sachet de levure  
Sel

Garniture :  
Agneau  
Porc  
Soubressade  
Petit salé

Etaler la pâte, faire des ronds à l'emporte pièce, et faire comme des petites marmites avec la pâte.

Couper les viandes et la soubressade en petits dés et en garnir les petites marmites. Fermer avec un rond de pâte.

Cuisson 180°.

## FROMAGE DE TÊTE ODILE COUTY

½ tête de porc  
2 petits pieds de porc  
2 oreilles  
2 jambonneaux  
2 ou 3 feuilles de laurier  
Clous de girofle  
2 bouillons cube Maggi ou autres  
2 blancs de poireaux  
4 ou 5 carottes (les couper en rondelles pas trop fines pour qu'elles restent entières à la cuisson)  
1 verre de vin blanc  
Gros sel  
Grains de poivre



Mettre la viande à cuire dans une cocotte, saler et ajouter de l'eau pour recouvrir, mettre à grand bouillon durant 1 h.

Laisser cuire le tout environ 1 h ½ en surveillant qu'il n'y ait pas trop de bouillon afin que la gelée soit belle et surtout solide.

Laisser refroidir un peu et prendre le temps de désosser.

Disposer ensuite dans des ramequins, saladiers ou autres.

Remettre la viande dans la cocotte avec le reste des ingrédients.

Vous pouvez congeler une fois la gelée prise en mettant le bloc dans des sachets de congélation.

Petite astuce : afin qu'il n'y ait pas trop d'eau à la décongélation, recuire dans une casserole et laisser refroidir.

# **GACHAS** (aux Saucisses et aux Légumes) RACHEL KOIN

500 g de longanisse (saucisson espagnol cru au piment ou 500 g de joue ou d'épaule de porc)  
100 ml d'huile d'olive  
2 oignons moyens  
5 poivrons verts  
2 poivrons rouges  
400 g de tomates (ou 200 g de tomates pelées égouttées)  
2 gousses d'ail  
250 g d'amandes entières  
30 g de persil plat  
Cumin  
Safran  
500 ml d'eau bouillie  
Sel & Poivre

2 l d'eau  
500 g de farine instantanée (ou 3 l d'eau, 450 g de semoule de blé dur ou tendre)  
Sel

Porter l'eau à ébullition. Inciser les tomates à la base de la queue, les plonger rapidement dans de l'eau bouillante, les passer sous l'eau froide avant de les peler.

Les couper en huit, les épépiner et saler.

Couper le saucisson en languettes de 2 cm de long et les faire revenir brièvement dans 3 c à s d'huile d'olive. Ajouter les oignons, les poivrons et les tomates coupés grossièrement.

Bouillie :

Pour la bouillie, porter l'eau à ébullition. Retirer la casserole du feu.

Verser la farine instantanée ou la semoule en pluie fine sans cesser de remuer.

Porter de nouveau à ébullition tout en remuant.

Les Andalous mangent le gacha directement dans le plat.

Cuire à l'étouffée à très petit feu pendant 45 min.

Faire dorer légèrement l'ail et les amandes dans de l'huile d'olive. Egoutter et broyer dans un mortier avec le persil, le cumin, un peu de sel, le safran pour obtenir une pâte.

Ajouter au saucisson, rectifier l'assaisonnement et laisser encore cuire 5 min.

Ensuite, remuer pendant 15 min à feu doux jusqu'à ce que le goût farineux ait disparu.

La semoule doit cuire 5 à 10 min. Saler si nécessaire. Verser dans un plat large et profond. Laisser reposer 5 min.

Répartir les légumes et la saucisse sur la bouillie et servir.

## GALETTE DES ROIS & VARIANTES

### GALETTES DES ROIS

NICOLE MOLLON DRAPEAU

Pour le levain :

50 g de farine T55

50 ml d'eau

1 c à c de sucre

1 carré de levure de boulanger de 24 g

Pour la pâte :

250 g de farine

125 g de beurre

35 ml de lait

40 g de sucre

3 œufs

3 c à s de fleur d'oranger

1 pincée de sel

1 zeste d'orange

Pour la garniture :

1 blanc d'œuf

Amandes pilées grossièrement

Pralin

Sucre concassé

Marmelade d'abricot



45 min avant, faire le levain dans l'ordre des ingrédients (farine, levure, eau, laisser reposer à température ambiante couvert d'un linge - il doit doubler voire plus de volume)

Dans un bol du robot (ou à la main au fouet) mettre la farine, le sel, le sucre, les œufs, la fleur d'oranger, le levain, le beurre (préalablement ramolli) travailler 15 min jusqu'à l'obtention d'un mélange élastique qui se détache du bol (Il faut d'ajouter la farine petit à petit pour avoir cette élasticité).

Laisser reposer 1 h 30 à 2 h selon la température (voire plus, ça doit doubler de volume). A ce moment là, chasser l'air en pétrissant énergiquement, reformer une boule, fariner, remettre dans un saladier en refermant hermétiquement avec un film et mettre une nuit au frigo.

Le matin, sortir la pâte et la laisser prendre la température ambiante, environ ½ heure.

Faire une boule posée sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson, faire un trou au milieu (mettre un petit ramequin au centre pour que le trou ne se referme pas).

La galette formée, mélanger le blanc d'œuf avec les amandes pilées, le pralin, et badigeonner le dessus avec.

Cuire à four préchauffé à 180°, 25 à 30 min en mettant un bol d'eau dans le four. On peut aussi faire cuire dans un moule à savarin.

Une fois cuite, éteindre le four.

Faire chauffer 3 c à s de marmelade d'abricot, badigeonner légèrement la galette à l'aide d'un pinceau, mettre le sucre concassé et remettre la galette dans le four éteint pour que l'abricot sèche et donne le brillant.

## VARIANTES

### GALETTE DES ROIS

MARIE PIQUERY

2 pâtes feuilletées épaisses de la marque H...a

1 œuf battu pour coller et dorer

1 fève

Pour la crème pâtissière :

½ l de lait

50 g de farine

100 g de sucre

2 jaunes d'œuf

1 sachet de sucre vanillé

1 bouchon de rhum

Pour la frangipane :

125 g de beurre fondu

125 g de sucre

125 g de poudre d'amandes

2 œufs

1 sachet de sucre vanillé

1 c à c de Maïzena

1 c à c d'arôme amande amère

1 c à s de rhum

La crème pâtissière :

Prélever un ½ verre de lait, et faire chauffer doucement le reste,

Battre au fouet les jaunes d'œuf avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, ajouter le sucre vanillé, le rhum, le ½ verre de lait, et la farine. Mélanger le tout.

La frangipane :

Faire fondre le beurre au bain-marie.

Le fouetter avec le sucre jusqu'à ce que ça devienne mousseux, tout en fouettant, ajouter le sucre, la vanille, la maïzena, l'amande amère, le rhum, les œufs et la poudre d'amandes.

Mettre au frigo pendant une ½ h afin que le mélange durcisse un peu.

Ensuite, prendre les ¾ de la crème pâtissière et la mélanger à la frangipane.

Sur une tôle, mettre du papier cuisson et disposer une pâte. Passer de l'œuf battu autour pour coller.

Ne jamais la réchauffer au micro-ondes, la pâte ramollirait.

Verser le lait chaud sur ce mélange, fouetter, et remettre dans la casserole en remuant jusqu'à ce que ça épaississe, baisser le feu, et continuer à remuer encore 2 min.

Retirer du feu et laisser refroidir en remuant de temps en temps pour éviter que se forme une peau.

Verser le mélange sur le centre, en faisant attention qu'elle ne déborde pas sur le bord (sinon, ça ne collerait plus) mettre la fève, et poser l'autre pâte sur le dessus délicatement, presser un peu sur le bord tout le tour.

Passer l'œuf battu sur le dessus de la galette, jusqu'à 1 cm du bord. Éviter que ça dégouline, elle ne gonflerait pas comme il faut.

Prendre une fourchette, écraser légèrement le bord et faire des dessins sur le dessus.

Cuire environ 30 à 35 min au four préchauffé à 200°.

## GALETTE DES ROIS AUX PRALINES (de Bal el Oued)

RACHEL KOIN

500 g de farine

5 œufs

150 g de sucre fin

300 g de beurre

20 g de levure de boulanger (moitié d'un cube)

2 zestes de citron et orange hachés fin

2 sachets de sucre vanillé

Amandes et noisettes concassées (La moitié d'un verre pour la pâte et l'autre moitié pour la garniture)

Battre œufs, sucre, zestes, sucre vanillé, ajoutez ensuite la levure délayée dans un peu d'eau tiède, le beurre bien mou, mais pas fondu, les amandes et noisettes, et finir par la farine

Il faut bien pétrir sans arrêter, au robot, bien 5 min, laisser poser 2 h couvert d'un linge dans un endroit chaud.

Recommencer, prendre la pâte plein les mains et la taper de toutes vos forces sur la table, sans la ménager, bien la battre, elle deviendra toute légère, et douce,

Ensuite laisser poser une bonne heure. Si la pâte est faite dans l'après-midi, il est préférable de la mettre dans un linge toute la nuit dans le frigo, elle sera plus légère.

Partager en deux ou trois morceaux, suivant la grosseur désirée de la couronne. Former la couronne, laisser poser 10 à 15 min.

Avant de cuire, badigeonner à l'œuf, garnir avec le reste des amandes et noisettes, laisser cuire 20 min à feu moyen.

A la sortie du four saupoudrer de sucre glace.

Les noisettes et amandes doivent être grillées et ensuite caramélisées.

## GALETTE DES ROIS PN

RACHEL KOIN

1 kg de farine

250 g de beurre ramolli

200 g de sucre en poudre

3 œufs

3 c à s de fleur d'oranger

1 verre à liqueur de rhum (ou anisette)

1 verre d'eau

50 g d'amandes coupées en morceaux

1 pincée de sel

40 g de levure de boulangerie express (en vente dans les grandes surfaces)

Pour la décoration :

2 blancs d'œufs

180 g de sucre en poudre

250 g d'amandes moulues grossièrement

Mélanger un à un les ingrédients et bien pétrir la pâte. Elle doit être très souple.

La laisser reposer 2 h dans un endroit tiède.

Façonnez les couronnes et faire un léger creux dessus.

Dans ce creux on disposera le mélange fait par les 2 blancs d'œuf, les 180 g de sucre et les 250 g d'amandes.

Mettre au four 35 min, th 5.

Quand la couronne est bien dorée, la laisser refroidir puis servir, saupoudrée de sucre glace.

## GALETTE KABYLE

(à l'huile d'Olive)

ROGER MARTINEZ

300 g de semoule moyenne  
1 verre de semoule fine  
1 verre d'huile d'olive  
1 bonne pincée de sel  
De l'eau pour ramasser la pâte  
Semoule pour le plan de travail



Dans un grand saladier, verser les semoules tamisées, le sel et l'huile.  
Mélanger bien entre vos mains pour faire pénétrer l'huile et laisser reposer ½ h.

Après ça, mouiller le mélange petit à petit afin d'avoir une pâte molle, légèrement friable un peu comme les makrouts.  
Faire une boule, saupoudrer de semoule le plan de travail et la galette aussi.

L'étaler délicatement avec la paume de la main sur une épaisseur de 1,5 cm.

Elle va se fendre sur les bords mais avec votre main sur la galette et le pouce sur le bord, refermer les fissures.  
Poser délicatement la galette dans la poêle.

Faire des trous à l'aide de la pointe d'une allumette (une fourchette va fissurer la galette en cuisant) et laisser dorer la première face.

Retourner la galette délicatement à l'aide d'une assiette et enduire la face dorée d'une c à c d'huile d'olive. Faire dorer la deuxième face et une fois cuite badigeonner d'huile d'olive de nouveau.

Laisser refroidir et coupez.

A la fin de la cuisson, arroser d'un filet d'huile d'olive ; c'est très bon ; en kabyle on l'appelle thahvoulte oudajine ; en arabe mtekba !!

Accompagner avec tout ce que vous voulez...  
Des plats en sauce, du miel, du fromage, du café, du lait, de la tapenade... bref, tout !

Une autre version de galette kabyle, typique de la région de Tizi-Ouzou. Elle se prépare avec de l'huile d'olive comme pratiquement toutes les galettes de Kabylie. A la différence de la galette Kabyle "arhlum", celle-ci est très friable puisque elle est préparée avec de la semoule moyenne et contient plus d'huile d'olive que sa consœur. Elle ressemble beaucoup à la galette "harcha" qui se prépare elle au Maroc. Elle peut très bien s'accompagner de plats salés, d'autres l'apprécient plutôt le matin au petit déjeuner avec du miel.

Il y a aussi cette recette au beurre

350 g de semoule fine  
1 à 2 c à s de sucre  
½ c à c de sel

Dans un saladier, mélanger tout les ingrédients secs.

Ajouter le beurre fondu, mélanger pour avoir une pâte sablée.

Ajouter le lait, mélanger et laisser reposer la pâte une dizaine de min le temps que la semoule absorbe le beurre et le lait.

1 sachet de levure chimique  
100 g de beurre fondu  
150 ml de lait

Saupoudrer un peu de semoule sur le plan de travail, étaler la pâte dessus avec la main puis découper des cercles à l'aide d'un emporte-pièce ou un grand verre.

Faire chauffer une poêle antiadhésive et mettre les galettes à cuire des 2 côtés sur feu moyen. Compter 4 min de cuisson pour chaque coté.

Servir chaud.

## GALETTES BLANCHES & VARIANTES

### GALETTES BLANCHES

RACHEL KOIN

2 œufs  
2 verres à moutarde de sucre en poudre  
2 verres à moutarde d'huile  
1 verre à moutarde de jus d'orange  
2 paquets de sucre vanillé  
1 zeste d'orange  
1 paquet de levure chimique  
1 kg de farine

#### Glaçage

3 c à c de gomme arabique  
2 blancs d'œuf  
200 g de sucre glace  
½ citron  
Perles en sucre coloré

Dans un saladier, mélanger 2 œufs entiers, le sucre en poudre, le sucre vanillé, l'huile, le jus et le zeste de l'orange, la farine et la levure.

On doit obtenir une pâte ferme et souple.

Préparer le glaçage :

Battre les blancs en neige, ajouter le sucre glace et continuer à battre pendant un moment.

Ajouter le jus du ½ citron et la gomme arabique en poudre (pharmacie).

Etendre la pâte au rouleau sur ½ cm d'épaisseur. La découper avec un emporte pièce.

Mettre les galettes au four sur une plaque huilée th 6, pendant 20 à 30 min.

Battre encore un peu votre mélange qui va devenir brillant et un peu collant.

Tremper le dessus de vos galettes dans ce mélange et décorer avec les perles en sucre.

Laissez sécher un peu.



## VARIANTE

### GALETTES BLANCHES DE POURIM

RACHEL KOIN

La pâte :

500 g de farine tamisée

3 œufs

125 g de sucre

½ verre d'huile

½ verre de jus d'orange

2 sachets de sucre vanillé

2 sachets de levure chimique



Le glaçage :

500 g de sucre glace

3 blancs d'œufs

1 pincée de sel

Un jus d'un ½ citron

Des perles sucrées multicolores

Mélanger tous les ingrédients dans un grand récipient pour obtenir une pâte souple puis la pétrir juste un peu pour ne pas qu'elle durcisse trop (garder à portée de main la farine et l'huile pour en rajouter un peu si la pâte est trop collante) puis laisser reposer la pâte 1 h.

Sur le plan de travail préalablement fariné, étaler la pâte au rouleau sur une épaisseur de 4 ou 5 mm.

Découper à l'aide d'un verre les galettes sur lesquelles on perce un trou au centre à l'aide d'un dé à coudre pour permettre de les blanchir plus facilement.

Disposer les galettes sur un papier sulfurisé en les espaçant car elles gonflent à la cuisson.

Cuisson 7 min à 200° dans le four préalablement préchauffé

Battre les blancs en neige ferme avec une pincée de sel et rajouter ensuite le sucre glace et le jus de citron à la fin.

Tremper les galettes dans le glaçage après avoir pris le temps de les laisser refroidir.

Placer les galettes blanches sur des assiettes, une grille ou un grand plateau pour le séchage.

N'ajouter les perles multicolores qu'un ¼ après le début du séchage afin qu'elles ne s'enfoncent pas dans le glaçage trop frais.

Les laisser sécher à l'air pendant une nuit puis les mettre dans une boîte en fer.

## GALETTES & VARIANTES

### GALETTES

RACHEL KOIN

500 g de farine  
160 g sucre  
1 verre (15 cl) d'huile  
1 jus d'orange complété par de l'eau  
1 jus d'orange  
1 zeste d'orange  
1 paquet de levure chimique

Le jus d'orange complété par de l'eau, ajouter la levure, le sucre, l'huile, le jus d'orange et le zeste.

Bien pétrir. Laisser reposer 1 h.

Former les galettes.

Enfourner à four chaud (180°).

Surveiller la cuisson.

### VARIANTES

### GALETTES

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

1 kg de farine  
1 paquet de levure chimique  
½ c de sel  
1 verre de sucre  
1 verre de vin blanc  
1 verre d'huile  
1 paquet sucre vanillé (ou zeste de citron)  
1 jaune d'œuf

Mélanger le sucre, le vin blanc et l'huile.  
Remuer jusqu'à que le mélange blanchisse.

Ajouter sel et le parfum choisi puis la levure.  
Incorporer au fur et à mesure la farine sans cesser de remuer.

Lorsque la pâte devient difficile à travailler la mettre sur le plan de travail et pétrir avec la main jusqu'à ce qu'elle devienne malléable.

L'étendre au rouleau sur une épaisseur de 2 cm environ et découper des galettes à l'emporte pièce ou former des couronnes.

Placer les galettes sur une plaque huilée, les dorer avec un pinceau trempé dans le jaune d'œuf.

Mettre la plaque au four chaud th 7 pendant 25 min.

**GALETTES** (pour le gaspacho Manchego)  
JANINE ROBERT VERD

300 g de farine  
1 c à c de sel

Mettre la farine, le sel dans un saladier et ajouter l'eau petit à petit jusqu'à obtenir une pâte qui puisse s'étaler facilement au rouleau et faire ½ cm d'épaisseur

Préchauffer le four.

Enduire la galette d'huile d'olive avec un pinceau.

Enfourner et faire cuire 10 min environ.

Retirer du four lorsqu'elle commence à dorer.

Poser sur un plateau et recouvrir d'un torchon afin d'éviter qu'elle ne se dessèche.

**GALETTES SALEES** (pour la kémiea)  
RACHEL KOIN

½ verre d'huile  
½ sachet levure alsacienne  
¾ verre d'eau tiède  
1 c à c de sel fin  
Des graines de sésame

Mélanger bien le tout, puis mettre la farine afin d'obtenir une pâte de même consistance que la pâte à pizza.

Prendre la boule de pâte, l'étaler au rouleau (4 mm d'épaisseur).

Piquer à la fourchette la pâte, découper des bandes puis couper des morceaux de formes différentes.

Reprendre de la pâte et recommencer (jusqu'à la fin).

Mettre les galettes sur une plaque et cuire 20 min à 180°.



**GALETTES SUCREES**  
(aux Grattons)  
ODETTE MIRAGLIA

½ livre de lard gras (non salé)  
Environ ½ livre de farine  
1 paquet de levure  
2 grosses c à s de sucre  
Un peu d'eau chaude  
Cannelle

Après avoir couper le lard en petits dés, le faire fondre lentement. Prélever les grattons obtenus.

Laisser refroidir.

Mélanger les grattons, la farine, la levure, le sucre et environ la moitié de la graisse fondue.

Ajouter un peu d'eau chaude.

Pétrir cette pâte qui doit être de consistance dure.

Étaler au rouleau (La pâte est un peu friable). Couper des ronds à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un récipient.

Cuire au four environ 30 min à 160°.

Une fois cuites, les saupoudrer de cannelle mélangée à un peu de sucre.



## GAMBAS & VARIANTES

### GAMBAS AU BARBECUE

NOËL FERRANDO

1 kg de gambas  
2 c à s de sauce soja  
2 c à s d'huile de sésame  
2 c à s d'huile d'olive  
1 jus de citron  
1 cm de gingembre râpé  
2 c à s de hachis ail/coriandre  
Sel du diable (sel aux épices ou différentes épices) - (très peu car la sauce soja est salée)



Faire la marinade en mélangeant tous les ingrédients.

Faire mariner minimum 2 h les gambas.

Cuire sur barbecue.

### VARIANTE

#### GAMBAS EN BROCHETTES

12 gambas (même marinade que ci-dessus)  
Poivron

Décortiquer les gambas et les faire mariner minimum 2 h et les morceaux de poivron.

Mettre sur les brochettes gambas et poivron en alternant et cuire sur barbecue.  
Servir avec un riz au safran.

## GASPACHO – GASPACHO - GAZPACHO & VARIANTES

### GASPACHO

MARIE PIQUERY

8 galettes juives rondes (pain azyne rond) ou 2 sachets de tortas pour gaspacho Manchego,  
 8 morceaux de veau (pas trop gros)  
 8 morceaux de porc (pas trop gros)  
 4 escalopes de poulet (pas de dinde)  
 8 cuisses de poulets (peau retirée)  
 3 poivrons coupés en morceaux (plus gros que pour la ratatouille)  
 3 gros oignons hachés finement au couteau  
 5 gousses d'ail (passées au mixer avec une petite botte de persil frais)  
 1 grosse boîte de tomates pelées, égouttées en gardant le jus  
 1 c à s de concentré de tomates  
 1 ñora frite et pilée ou 1 bonne c à c de ñora en poudre (facultatif)  
 1c à s rase de cumin ou 2 sachets d'épices spéciales pour gaspacho Manchego  
 1 feuille de laurier  
 1 petit oignon piqué de 3 clous de girofle  
 1 c à s de sucre  
 Sel & Poivre



Commencer par frire la ñora dans de l'huile d'olive, et la retirer.

Ensuite les poivrons, les retirer. Ensuite, le porc, le veau, les escalopes et les cuisses de poulet. Les retirer en séparant le veau, le porc, et le poulet.

Faire frire les oignons. Lorsqu'ils sont dorés, ajouter les tomates égouttées et le concentré ainsi que la c à s de sucre, pour enlever l'acidité de la tomate.

Remuer en laissant frire un moment. Ajouter le jus des tomates et laisser cuire un peu.

Ajouter 2 l ¼ d'eau, le sel, le poivre, le laurier, l'oignon piqué de clous de girofle, les épices, la ñora, le hachis d'ail et de persil.

Laisser cuire 5 min après ébullition, ajouter le porc, couvrir, et cuire à feu doux pendant 20 min.

Ajouter le veau, couvrir, et cuire encore à feu doux 20 min.

Enfin le poulet, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 20 min de plus.

Ajouter les poivrons, remuer, et éteindre aussitôt le feu.

Le lendemain, réchauffer cette préparation jusqu'à ébullition, et ajouter les morceaux de galettes.

Remuer de temps en temps et éteindre le feu avant que les galettes n'absorbent tout le jus.

## GASPACHO ORANAIS

ISABELLE GUIRADO MARTINEZ

400 g d'échine de porc  
1 pintade (ou 2 pigeons)  
½ lapin ou 600 g de râbles  
3 contre-cuisses de poulet  
2 cuisses de canard  
1 kg de tomates ou 1 grosse boîte de tomates pelées  
1,5 kg d'oignons  
4 gousses d'ail  
2 poivrons rouges (et aussi 2 nioras c'est un petit piment doux et séché qui vient d'Espagne)  
2 sachets de safran en poudre

Pour les galettes :

250 g de farine

Sel & Poivre

1 bon verre d'eau

(si vous les achetez déjà prêtes, il faut 500 g de galettes pour 8 pers)

Faire les galettes la veille : mélanger farine, sel et eau, pétrir légèrement. Étaler pour former 3 ou 4 grandes galettes les plus fines possible. Piquer la pâte à la fourchette.

Saupoudrer avec de la farine, une plaque en fonte ou une poêle assez épaisse, déposer les galettes et les cuire à feu moyen, en les retournant pour qu'elles soient légèrement dorées sur les 2 faces. Le lendemain, couper les galettes en petits morceaux de 4 cm environ.

Couper les contre-cuisses de poulet en deux, ainsi que le reste de viande en morceaux régulier.

Dans une grande poêle à bords hauts, faire revenir et bien dorer toutes les viandes coupées en morceaux, les retirer.

Peler les poivrons (si possible) et les couper en bandes de 2 à 3 cm, les faire revenir et les retirer.

Faire revenir les oignons émincés, les faire suer, les cuire sans coloration, ajouter les

tomates pelées et coupées, laisser cuire 5 ou 6 min.

Hacher grossièrement l'ail, l'ajouter à la sauce.

Remettre toutes les viandes, ajouter le safran, les norias, couvrir avec 3 l d'eau. Ajouter sel et poivre, porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire environ 30 à 40 min.

Ajouter les poivrons et les galettes coupées, puis laisser cuire 15 à 20 min, ajouter un peu de bouillon si besoin.

Quand les galettes sont souples et tendres sous la dent, sans être pâteuses, éteindre le feu.

Couvrir la poêle avec du papier alu et laisser reposer 5 min avant de servir.

Certains utilisent du pain Azyne, mais le résultat n'est peut-être pas le même.

Si possibilité, acheter en Espagne les galettes (des tortas pour gaspacho Manchego)

## **GASPACHO ORANAIS**

NOËL FERRANDO

400 g de porc  
1 pintade  
1 lapin  
1 kg de tomates  
2 kg d'oignons  
4 gousses d'ail  
1 bouquet garni



Pour les galettes :  
250 g de farine  
Sel & Poivre  
1 bon verre d'eau

La veille faire les galettes. Mélanger la farine, le sel et l'eau.

Pétrir légèrement. Etaler pour former 3 ou 4 grandes galettes les plus fines possible.

Le gaspacho :

Dans une grande poêle à bords hauts, faire revenir toutes les viandes coupées en morceaux, les retirer.

Faire revenir les oignons émincés, ajouter les tomates coupées, laisser cuire 5 ou 6 min.

Hacher grossièrement l'ail, l'ajouter à la sauce avec le bouquet garni, saler, poivrer.

Piquer la pâte à la fourchette. Cuire 15 min à four moyen.

Remettre toutes les viandes, couvrir avec 3 l d'eau. Laisser cuire environ 1 h.

Ajouter les galettes coupées en petits morceaux et laisser cuire 15 à 20 min, jusqu'à ce qu'elles soient souples sans devenir pâteuses.

## GASPATCHO ORANAIS

NANERE DAVID

1 lapin (pour 8) :

1 poulet (pour 10) (garder la carcasse pour la soupe)

Filet de porc ou côtelettes au choix (on peut prendre un filet coupé en tranches)

Pour la galette (10 personnes) :

2,5 kg de farine

Huile d'olive ou d'arachide

Sel & Poivre

2,5 kg d oignons

2 boîtes de purée de tomates de 500 g chacune

4 l d'eau ou un peu plus

6 sachets de Spigol (safran)



Faire la galette la veille : faire chauffer le four à 180°. Mettre la moitié de la farine dans un saladier ajouter une c à c rase de sel, ¼ de verre d'huile d'olive et de l'eau pour former une boule de pâte à partager en 2. Aplatir à la main grossièrement 1 à 2 cm d'épaisseur.

Placer une feuille papier cuisson, y déposer 2 galettes côte à côte. Les piquer à la fourchette.

Mettre au four pendant 20 min, les retourner. Elles doivent être cuites des 2 côtés. Laissez encore 20 à 25 min, sortir du four et faire de même avec les autres galettes.

Laisser tiédir, casser, ouvrir au milieu et commencer à les émietter de la grosseur d'1 cm.

Placer dans un saladier. Une fois rempli le recouvrir de film pour ne pas que les morceaux durcissent de trop. Pas besoin de mettre au frigo c'est comme du pain sans levure.

Couper la viande et la placer au frigo.

Eplucher les oignons, les couper en gros morceaux, les passer au robot mais attention, le lendemain sinon ils lâchent trop d'eau, ou les couper en petits morceaux à la main.

Le lendemain, dans une poêle à paëlla à bord haut, faire revenir toute la viande dans de l'huile d'olive et les réserver dans un plat. Faire bien colorer les oignons, ajouter la purée de tomates, bien faire réduire. Si ça grille un peu, c'est meilleur.

Ajouter la viande et l'eau, le Spigol. Saler, poivrer et laisse cuire la viande ½ h à partir de l'ébullition.

On peut couvrir la poêle avec un couvercle adapté ou avec du papier alu. Ajouter les morceaux de galette, l'eau doit les recouvrir. S'il en manque en rajouter, car la galette boit comme les pâtes et cuire 10 min environ.

Goûter, les morceaux de galette ne doivent pas être durs à l'intérieur.

Rectifier l'assaisonnement pendant la cuisson s'il en manque.



## **GASPATCHO PIEDS NOIRS**

MICHELE JEREZ DELAITRE

1 kg de tomates (ou des boîtes de tomates pelées au jus)  
1 kg d'oignons  
Huile d'olive  
Cuisses de poulet  
Côtes de porc dans l'échine  
1 lapin (En principe un morceau de chaque par personne)  
Poivrons rouges (grillés au four ou bien revenus dans la poêle)  
Persil  
Thym  
Laurier  
Safran  
Ail  
Sel & Poivre



Faire griller les poivrons rouges, réserver.

Couper la viande.

Hacher les oignons et couper les tomates en dés.

Faire revenir les morceaux de viande puis les retirer.

Faire revenir les oignons, l'ail, le persil, et ajouter les tomates.

Ajouter le thym, le laurier, le safran, le sel, le poivre.

C'est un peu le principe de la paëlla sans les poissons.

Ajouter environ 3 l d'eau (en fonction de votre poêle et du nombre de personnes).

Enfin, ajouter les viandes.

Environ 1 h après le début de la cuisson, sous surveillance constante pour éviter que ça brûle, ajouter les galettes et laisser cuire encore 20 min (à goûter pour la cuisson).

Décorer avec les poivrons sur le dessus.  
(Pour plus de goût, découper des poivrons en petits morceaux, les faire revenir avec les tomates).

### GAZPACHO 3 VIANDES

(minimum, sinon pas plus de 5 : ajouter du pigeon, viande de caille...)

Poulet

Porc (dégraissé)

Lapin

1 oignon

Ail

Tomates

Torta (pain azyne)

1 poivron (rouge et vert)

Laurier

Thym

1 c à s de piment doux

Dans un plat, faire frire à l'huile d'olive les viandes découpées en petits morceaux (ne pas mettre d'os ou du gras).

Faire revenir la tomate découpée, le poivron, l'ail, l'oignon, rajouter 1 c à s de piment doux.

Rajouter de l'eau jusqu'à hauteur et mélanger le tout.

Mettre le laurier le sel, le poivre et et 1 sachet de safran.

Laisser cuire à feu doux.

Quand la viande est cuite (ajouter un peu d'eau s'il en manque), mettre en pluie la torta environ 10 min avant la fin de la cuisson.

C'est cuit quand la torta a bu la sauce et servir.

Le gazpacho oronais est une variante du gazpacho Manchego qui était un plat de bergers qui trouve son origine dans la région de La Manche (Espagne). Il était surtout composé de gibiers divers.

## GAZPACHO ORANAIS

PIERRE ALAIN VUOLO

Pour la galette :

1 kg de farine

Sel

Un peu d'eau

10 pilons de poulet

10 morceaux de lapin

10 morceaux de porc dans l'échine

1 pigeon (facultatif)

3 carottes

2 navets

1 poireau

1 kg oignons

2 grosses boîtes de tomates concassées

1 branche de fenouil frais

2 gousses d'ail

Sel & Poivre

Thym

Spigol (safran)

Huile d'olive



La galette :

Mélanger tout et pétrir au moins 15 min, Faire deux boules qu'on étale à la main en 1 cm environ d'épaisseur.

On place la pâte étalée de la 1<sup>ère</sup> boule sur une tôle à pâtisserie légèrement graissée à l'huile d'olive, on graisse aussi le dessus de la pâte et on enfourne à four très chaud. La pâte doit juste coaguler et rester blanche. La tourner quand un côté est prêt, 7 min environ de chaque côté.

Faire pareil avec la 2<sup>ème</sup> boule. Laisser refroidir. A la main dédoubler chaque galette en morceaux, les couper en carrés de 1,5 à 2 cm de côté. Garder tout ça à l'abri, recouvert d'un torchon.

On peut utiliser des morceaux de pain azyme.

Dans une grande poêle à bord haut, (on peut utiliser une poêle à paëlla), on fait revenir les viandes avec un peu d'huile d'olive et on ajoute tout le reste des ingrédients en recouvrant d'eau et on laisse cuire à petit feu au moins 1 h à 1 h ½ en vérifiant l'assaisonnement.

Remettre à feu vif et quand c'est assez chaud, mettre les morceaux de galettes et laisser gonfler 15 à 20 min. Touiller pour vérifier que ça n'accroche pas et ajouter un peu d'eau si nécessaire.

C'est prêt quand la galette est souple sous la dent.

Servir chaud.

## GATEAUX AU VIN BLANC & VARIANTES

### GATEAUX AU VIN BLANC

CHRISTIANNE BOIX

220 g de sucre en poudre  
25 cl de vin blanc sec  
12 cl huile  
600 g de farine  
Sucre en poudre pour enrobage

Mélanger le sucre, le vin blanc et l'huile.

Ajouter la farine en pétrissant jusqu'à l'obtention d'une pâte non collante.

Etaler la pâte au rouleau et découper avec un emporte pièce rond des morceaux de pâtes. Rouler les gâteaux dans le sucre. Faire préchauffer le four à 180°.

Enfourner à four chaud et cuire 10 à 15 min.

### VARIANTES

#### GATEAUX AU VIN BLANC (Roïcos)

MARIE PIQUERY

¼ de l d'huile  
¼ de l de vin blanc  
250 g de sucre  
Un zeste d'un citron râpé  
1 sachet de sucre vanillé  
1 sachet de levure chimique  
Pas tout à fait 1kg de farine

Mélanger l'huile, le vin blanc, le sucre, le sucre vanillé, et le zeste de citron.

Ajouter environ le quart du paquet de farine, la levure, et mélanger.

Continuer à verser la farine petit à petit, et pétrir jusqu'à ce que la pâte ne colle plus aux doigts.

Pour la forme, c'est au choix. Cuire 15 min dans le four préchauffé à 180°.



## GATEAUX AU VIN BLANC ET A L'ANIS

MARIE PIQUERY

Prendre un verre à whisky pour mesure  
1 verre de vin blanc  
1 verre d'huile  
1 verre de sucre  
1 sachet de sucre vanillé  
1 sachet de levure  
1 c à s ½ de graines d'anis  
¾ du paquet de farine (environ)  
1 œuf pour dorer  
Vermicelles au chocolat pour le décor (facultatif)



Mélanger le vin blanc, l'huile, le sucre, le sucre vanillé, et les graines d'anis.

Ajouter un peu de farine et la levure, mélanger. Continuer à verser la farine petit à petit jusqu'à ce que ça ne colle plus aux doigts. Pétrir pour obtenir une pâte souple.

Faire des boudins, aplatir, et couper comme des croquets.

Dorer à l'œuf et décorer éventuellement de vermicelles au chocolat.

Mettre dans le four préchauffé à 180° pendant ½ h à ¾ d'h environ.

Tout dépend des fours et de la grosseur des gateaux.

Surveiller la cuisson, ils doivent être dorés, mais pas trop.

## GATEAUX SECS AU VIN BLANC ET A L'ANIS

EVE KORMANN LUBRANO

500 g de farine  
1 pincée de sel  
150 g de sucre  
1 verre de vin blanc  
4 œufs  
1 verre d'huile  
1 paquet de levure

Mettre la farine et la pincée de sel dans un saladier, mélanger.

Ajouter la levure, faire un puits et ajouter les œufs, le sucre, le vin, l'huile.

Pétrir l'ensemble et ajouter l'anis.

Faire des boulettes ou bâtonnets et cuire au four à 160° - 180° pendant 12 à 15 min

Toujours surveiller suivant la puissance du four (on peut aussi les faire frire).

Ils se garderont pendant 1 mois dans une boîte en fer, mais à consommer rapidement.

## GATEAU DE PAIN PERDU NADIA ALOUANE

500 g de pain  
1 l de lait ou plus  
250 g de sucre  
150 g de raisins secs  
3 œufs  
100 g de beurre  
1 c à s de cannelle



Macérer les raisins dans le thé ou bien dans du rhum,

Faire bouillir le lait, et verser doucement sur le pain mélanger et écraser le pain.

Dans un saladier battre les œufs, le sucre, cannelle, ajouter les raisins, le pain et le beurre fondu.

Mélanger et verser la préparation dans un moule beurré et faire cuire 1 h, th 180°.

On peut remplacer les raisins secs, par des pommes, des bananes, etc.

Pour les Fans de Cuisine

## GATEAU DE PAQUES PAULE GAVET

1 kg de farine  
2 zestes de citron  
2 zestes d'orange  
300 g de sucre fin  
3 paquets de sucre vanillé  
2 paquets de levure Alsa  
1 c à s de bicarbonate  
6 œufs battus  
2 c à s d'anisette ou d'anis en grain ou en poudre  
250 g de beurre fondu  
1 jus d'orange

Faire un puits avec la farine et mettre les ingrédients au milieu. Pétrir.

Si la pâte est dure rajouter un peu de lait ou si elle est molle un peu de farine.

Bien pétrir le tout et laisser reposer 1 h environ puis former des couronnes de 25 cm environ sur 3 doigts de large.

Dorer à l'œuf et mettre des grains de sucre dessus et un peu de sucre semoule sur le pourtour.

Ne pas oublier de beurrer le fond de la tôle ou bien mettre un papier sulfurisé.

## GATEAU DE PAQUES "LE CASADIELE"

MARVIN PEHO

500 à 600 g de farine  
20 g (ou plus) de levure de bière  
125 à 200 g de sucre en poudre  
3 à 4 œufs  
125 g de beurre  
1 pincée de sel



En premier, délayer la levure de bière dans un peu d'eau tiède et attendre un bon moment (1 h).

Bien remuer et laisser reposer dans un endroit tiède. Après attente, mélanger le tout dans un grand saladier : farine, œufs battus, sucre, beurre fondu, sel, levain et parfum désiré.

Pétrir le tout, la pâte obtenue ne doit pas coller aux doigts (ajouter un peu de farine, si nécessaire).

Laisser reposer pour que la pâte monte.

Pour cela, entourer le saladier d'une grande serviette et le placer dans un lieu tiède (la vieille recette : sous l'édredon !!).

Au bout de plusieurs heures (5 à 7) la pâte double de volume.

Bien entendu on peut aussi mettre la pâte dans des moules, métalliques ou en terre cuite, mais la cuisson sera un peu plus longue.

Pour le parfum : là, le "problème" va dépendre du goût de chacun. En principe, c'est l'anisette et de l'anis vert, une orange râpée, un paquet de vanille. Mais on peut varier avec du rhum (un petit verre), de la fleur d'oranger et même supprimer l'orange râpée, anis vert, vanille.

C'est un gâteau qui vous laisse beaucoup de temps. On peut même préparer la pâte la veille !

Gâteau de Pâques Napolitain à l'origine puis importé à Bône et sa région par les migrants Italiens..." Le Casadiele "

Ensuite faire une couronne (ou 2) et la (les) mettre sur une plaque. On peut aussi faire 1 ou 2 boules (genre Mouna).

La plaque doit être farinée ou légèrement huilée et on laisse encore lever (1 heure ou plus).

Dorer ensuite au jaune d'œuf et disposer dessus du sucre concassé.

Mais avant, pour les enfants, disposer un œuf ou deux.

Cuire à feu moyen (140 - 160°) pendant 30 à 40 min.

Surveiller la cuisson en enfonçant un couteau.

Le gâteau doit être bien doré.



## **GATEAU DE PATATES DOUCES**

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

1 kg de patates douces  
250 g de sucre  
1 citron  
1 paquet sucre vanillé  
2 œufs  
100 g de chocolat noir  
100 g de sucre glace  
30 g d'amandes grillées

Faire cuire les patates douces lavées dans une casserole avec un fond d'eau pendant 15 min. Les peler et les couper en rondelles.

Faire un sirop avec le sucre,  $\frac{1}{4}$  de l d'eau, le zeste du citron et le sucre vanillé.

Laisser bouillir pendant 5 min et y plonger les rondelles de patates douces.

Laisser cuire 20 min.

Au chocolat, on peut ajouter un peu d'alcool (rhum, anisette, cognac ou armagnac).

Ecraser les patates bien égouttées et dresser la pâte sur un plat à gâteau à la forme désirée. Préparer le chocolat en le faisant fondre dans un peu d'eau et ajouter le sucre glace.

Recouvrir le gâteau de chocolat fondu et laisser sécher.

Battre les blancs en neige très ferme et recouvrir le dessus de cette mousse blanche.

Saupoudrer avec les amandes grillées râpées grossièrement.

**GATEAU DE SEMOULE**  
(ou Arissa)  
MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

500 g de semoule épaisse  
1 verre d'amandes pilées  
1 verre d'huile  
1 verre de sucre  
2 œufs  
1 paquet levure chimique

Mélanger la semoule, l'huile, le sucre, les œufs et la levure.

Ajouter 1 verre ½ d'eau afin que la pâte soit malléable.

Huiler une plaque, y verser la pâte et la saupoudrer d'amandes pilées.

Prédécouper en triangles.

Mettre au four préchauffé th 5 pendant 35 min.

Au sortir du four, arroser ce gâteau d'un sirop de sucre chaud, préparé avec 500 g de sucre et 4 verres d'eau.

**GATEAU DU POILU**  
FREDERIQUE LORITANO-CAMEZ

500 g de farine  
400 g de sucre  
½ l de lait  
500 g de raisins secs  
1 zeste d'orange râpé  
1 sachet levure chimique  
2 c à c de rhum

Travailler le sucre et lait ensemble, ajouter la farine et délayer la pâte.

Ajouter les raisins secs, le zeste d'orange et la levure.

Mélanger le tout et ajouter le rhum.

Verser la pâte dans un moule beurré et cuire à four chaud (th 6/7) pendant 30 à 45 min.

Facultatif : arroser d'un sirop de rhum chaud au moment de servir.

**GATEAU ORIENTAL**  
(à la Pastèque)  
JACQUIE LAMEIGNERE SERRETTE

Une pastèque  
100 g de sucre en poudre  
150 g de farine  
3 c à s d'huile d'olive  
4 c à c de miel  
Des graines de sésame  
1 c à c de cannelle

Couper en petits cubes la pastèque, égoutter pendant 3 h, ou bien toute une nuit, en récupérant le jus.

Préchauffer le four à 180°.

Mélanger dans un saladier la farine, la cannelle, le sucre, le miel et ajouter la pastèque égouttée.

Très rafraîchissant.

Badigeonner un plat à manqué, ou autre, de beurre avec des graines de sésame et mettre le tout dans le plat à 180° pendant 1 h environ.

Se mange tiède, avec le jus de pastèque que l'on a gardé au frais.

Mettre 1 c à c de cannelle, le tout dans une coupelle ou ravier et servir avec le gâteau.

## PETITS GATEAUX A L'ANIS

MARIE PIQUERY

6 œufs + 1 pour dorer  
250 g de sucre en poudre  
2 sachets de sucre vanillé  
¼ de l d'huile  
3 c à s de pastis  
1 c à s de graines d'anis (facultatif)  
2 sachets de levure chimique  
1 kg de farine environ

Préchauffer le four à 180°.

Mélanger dans l'ordre les œufs, le sucre, le sucre vanillé, l'huile, le pastis, les graines d'anis, la levure et petit à petit, la farine.

Pétrir jusqu'à faire une boule qui ne colle plus trop aux mains.

Prendre des bouts de pâte, et rouler en forme de petits pains ou d'autres formes au choix.

Les déposer sur un plat recouvert de papier cuisson, les dorer à l'œuf.

Mettre au four environ ¼ d'h, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

## PETITS GATEAUX AU "CABELLO DE ANGEL" GENEVIEVE MAS

500 g de poudre d'amandes (ou bien mondées et mixées, des amandes d'Espagne)  
3 œufs entiers  
250g de sucre  
5 c à s de confiture de "cabello de angel"  
1 zeste de citron  
1 pincée de cannelle

Mélanger la poudre d'amande, les œufs, la confiture, la râpure de citron, le sucre et une pincée de cannelle.

Lorsque la pâte est bien lisse, faire des petites boules et les mettre sur du papier sulfurisé.

Enfourner à 180° en surveillant la cuisson, ils doivent être juste dorés. Ils cuisent vite.

Cela ressemble à des rochers.

Pour les Fans de Cuisine Pied Noir

## **PETITS GATEAUX AUX DATTES**

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

2 verres de farine  
½ verre d'huile (ou moitié huile-beurre)  
Sucre en poudre et sucre glace  
250 g de dattes  
Une pincée de cannelle

Pétrir avec ½ verre d'eau chaude la farine l'huile et un peu de sucre.

Laisser reposer ¼ heure environ.

Dénoyer les dattes et les écraser dans une casserole.

Les mettre à petit feu avec un peu d'eau pour obtenir une purée.

Parfumer à la cannelle et laisser refroidir.

Etaler la pâte, découper des petits disques et y déposer une cuillère à soupe de purée de dattes

Replier la pâte tout autour et bien refermer.

Faire cuire à feu doux four 160°.

Surveiller la cuisson.

Laisser refroidir et saupoudrer de sucre glace.

**GATEAUX SECS**  
(à l'Anis)  
MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

1 kg de farine  
1 verre d'huile  
1 verre ½ d'eau tiède  
1 œuf  
Sel  
Sucre  
¼ de verre de grains d'anis

Dans un saladier mettre l'huile, l'eau, une cuillère de sel, puis de sucre, bien mélanger.

Ajouter la farine puis pétrir un peu.

Etaler la pâte et former des petits rectangles épais de 2 cm.

Les déposer sur une plaque huilée les dorer à l'œuf et les saupoudrer de grains d'anis.

Mettre la plaque au four chaud pendant 20 à 30 min, th 6.



**GHRIBAS**  
(Pistaches-Amandes)  
ANNIE DIAZ ARACIL

Pour 15 biscuits

140 g de pistaches pelées et non salées

180 g de poudre d'amande

100 g de sucre glace

2 blancs d'œufs (70 g)

2 c à s d'eau de fleur d'oranger

Pour 30 biscuits

240 g

360 g

200 g

4

4

Mixer finement les pistaches.

Dans un saladier, mélanger la poudre de pistache, la poudre d'amande et le sucre glace.

Incorporer les blancs d'œufs et l'eau de fleur d'oranger. La pâte doit être homogène.

Les laisser refroidir, ils vont légèrement durcir.

Former des boules de pâte en les roulant dans le creux de votre main.

Déposer une pistache sur le dessus et les saupoudrer de sucre glace.

Faire cuire les biscuits 10 min dans le four préchauffé à 180°.

## GRATIN COURGETTES & VARIANTES

### GRATIN DE COURGETTES

FRANCINE BIGNONE

Courgettes  
Riz  
Noix muscade  
Sel & Poivre  
1 œuf  
Crème fraîche  
Fromage râpé

Découper les courgettes en rondelles sans les éplucher.

Les faire cuire à la vapeur 10 min.

Pendant ce temps, faire cuire du riz.

Répartir 2 belles c à s de crème épaisse ou semi-épaisse.

Poivrer et mélanger le tout.

Au bout de 10 min, mélanger les courgettes et le riz cuit, ajouter un peu de noix muscade, sel et poivre, un œuf entier, de la crème fraîche et du fromage râpé.

Mettre dans un plat à gratin, parsemé de fromage râpé, de chapelure et d'un peu de beurre et au four pour 25 min.  
Recouvrir de gruyère râpé pour gratiner.

Cuisson selon les fours entre 20 et 30 min à 180° ou 200° (6/7).

### VARIANTES

### GRATIN DE COURGETTES

MICHELLE SCOGNAMIGLIO

Courgettes  
Riz  
Noix muscade  
Sel & Poivre  
Crème fraîche  
Gruyère râpé

Gratter un peu la peau des courgettes, les rincer, les couper en rondelles et les mettre dans un saladier, les saler, poivrer, une pointe de muscade, verser la crème fraîche semi-épaisse (légère ou entière) et bien enrober les rondelles de courgettes.

Les déposer ensuite par couche, dans un plat à gratin beurré, en parsemant à chaque fois du riz cru.

Terminer par le gruyère râpé.

Enfourner à four chaud une bonne trentaine de min.

## GRATIN COURGETTES

(Jambon/Riz)

AMARYLIS RYLIS

5 à 6 courgettes  
200 g de dés de jambon  
180 g de riz  
2 c à s de crème épaisse ou semi-épaisse  
Sel & Poivre  
Gruyère râpé



Mettre de l'huile d'olive dans le fond d'une poêle à hauts bords.

Plonger les courgettes en petites rondelles, mettre le riz et saler immédiatement. (Les courgettes rendent leur eau en cuisant grâce au sel, et cuisent le riz en même temps).

Lorsque le riz est cuit, égoutter.

Dans un plat à gratin mélanger les courgettes et le riz avec les dés de jambon.

## GRATIN DE COURGETTES A L'ORIENTALE

KATHY THIRIET

6 courgettes  
1 tomate  
1 oignon  
1 poivron rouge  
500 g de keftas (mélange de viande hachée achetée dans une boucherie arabe : mélange de bœuf, veau, agneau, épices dont gingembre en poudre et persil)  
1 boîte moyenne de tomates concassées  
1 Kub Or  
Huile d'olive  
Cumin  
Piment doux et fort  
Ail  
Persil surgelé  
Fromage râpé  
Sel & Poivre

Couper les courgettes en rondelles et les cuire 20-30 min dans de l'eau bouillante additionnée d'1 Kub Or.

Bien les égoutter dans une passoire.

Emincer l'oignon et le poivron. Les cuire dans une sauteuse avec un filet d'huile d'olive.

Ajouter un peu d'ail haché. Saler et poivrer. Réserver ce mélange sur une assiette.

Dans la même sauteuse, cuire le mélange de viande hachée, ail, persil et les épices.

Remettre le mélange poivron, oignon, la boîte de tomates concassées, une touche de vin blanc et 1 filet d'huile d'olive.

Laisser mijoter à feu moyen 15 min.

Dans un plat à gratin, alterner : un peu de sauce, les courgettes, la tomate coupée en rondelles et le reste de sauce.

Saupoudrer de fromage râpé.

Cuire au four 30 min, th 7.

## **GRATIN DE MACARONIS**

MICHELLE SCOGNAMIGLIO

250 g de macaronis  
4 œufs  
100 g de gruyère râpé  
1 petite brique de crème légère  
1 pointe de muscade râpée  
Sel & Poivre  
100 g de jambon haché

Dans une grande casserole d'eau salée faire cuire les macaronis bien al dente, ils cuiront ensuite au four.

Dans un saladier battez les œufs, ajouter tous les ingrédients.

Saler (attention si vous mettez du jambon à ne pas trop saler), poivrer, ajouter les pâtes bien égouttées.

Dans un plat à gratin beurré, verser la préparation, enfourner 200° pendant 30 à 40 min.

Pour les Fans de Cuisine Privée

## GRATIN DE PAIN RASSIS

(et Viande Hachée)

MERIEM BENTURQUI

250 g de pain rassis  
2 c à s de curcuma  
200 g de saucisson de mouton ou de Pancetta  
4 œufs  
100 g de gruyère  
800 g de viande bœuf hachée  
1 c à c de piment doux ou fort  
3 oignons  
400 g de tomates concassées  
3 poivrons  
4 c à s d'huile d'olive  
50 cl de bouillon de volaille  
Sel & Poivre

Couper les poivrons en dés. Préparer le bouillon de volaille.

Hacher les oignons et faire dorer la moitié dans l'huile d'olive.

Ajouter les poivrons et les tomates et arroser avec le bouillon de volaille. Saler et ajouter le piment. Laisser mijoter pendant 20 min.

Faire revenir la viande et le reste des oignons dans une sauteuse. Ajouter le sel, le poivre et le curcuma.

Faire chauffer le four à 200°. Huiler un plat à gratin. Couper le pain en fines tranches.

Battre les œufs, ajouter le fromage, saler et poivrer.

Disposer dans le plat en couches régulières le pain, le mélange poivrons-tomates, la viande et la pancetta ou le saucisson en terminant par une couche de pain.

Verser les œufs par dessus.

Faire gratiner 35 à 40 min selon votre four.

**GRILLADE A LA TUNISIENNE**  
MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

8 côtelettes d'agneau  
3 oignons  
3 gousses d'ail  
4 c à s d'huile d'olive  
2 c à c de cumin en poudre  
3 c à s de pulpe de tomates  
1 c à c de paprika doux en poudre  
Jus d'1 citron  
Sel & Poivre

Verser l'huile dans une poêle, faire cuire les côtelettes.

Pendant ce temps éplucher et émincer les oignons.

Hacher l'ail.

Oter les côtelettes, les réserver.

Faire dorer les oignons, l'ail, la pulpe de tomates, le cumin, le paprika.

Remuer et verser ½ verre d'eau.

Porter à ébullition. Saler, poivrer, baisser le feu.

Remettre les côtelettes pendant 5 min.

Arroser de jus de citron et servir.

## GURULLOS AU LAPIN

ADRY LOPEZ HIGUERA

1 lapin  
200 g de haricots blancs secs  
2 pommes de terre  
2 tomates bien mûres  
1 oignon  
1 ñora  
4 gousses d'ail  
Persil  
Safran  
Huile d'olive  
1 mortier  
Sel

Pour les gurullos  
100 g de farine  
4 c d'huile d'olive  
Eau  
Sel

Les gurullos :  
Faire une pâte en mélangeant la farine, l'huile, le sel et l'eau.

On façonne ensuite les petites pâtes de la grosseur d'un grain de blé.

Couper le lapin en petits morceaux, ainsi que le reste de tous les ingrédients.

Dans le plat mettre de l'huile d'olive et faire revenir l'ail coupé et la ñora.

Dans le mortier, piler le persil et le safran avec l'ail et la ñora.

On peut les faire avec n'importe quelle viande (porc, poulet, etc...).

Dorer le lapin, ajouter l'oignon et les tomates épluchées et épépinées, coupées en petits cubes.

Faire bien revenir le tout, recouvrir d'eau à hauteur de la viande, ajouter la préparation du mortier, puis les pommes de terre coupées en dés et les haricots préalablement cuits.

Laisser cuire 15/20 min.

Avant que les patates ne soient totalement cuites, ajouter les gurullos, bien mélanger, puis éteindre le feu et laisser reposer.

## VARIANTE

### **GURULLOS** (ou gouroulos) **AU PORC**

MICHELLE CORTES

1 Jarret de porc

Du petit salé

Ail

Oignons

Pommes de terre

Fenouil

1 boîte de haricots blancs

4 paquets de safran

Sel & Poivre



Faire les gurullos le soir.

Faire revenir le jarret de porc et le petit salé avec de l'ail et de l'oignon.

Mettre les pommes de terre et le fenouil (cuits avant), recouvrir d'eau et laisser cuire 1 h 50.

A mi-cuisson mettre une boîte de haricots blancs et les gurullos salés.

Mettre 4 paquets de safran et du poivre.



## HALVA MAURICE TEBOUL

200 g de tahini (crème de sésame)  
100 g de sucre glace  
100 g de lait en poudre  
50 g de pistache

Mixer ensemble le sucre, la poudre de lait et le tahini, pour obtenir une pâte homogène.

Entre 2 feuilles de papier cuisson et au rouleau à pâtisserie, mettre la pâte et intégrer les pistaches.

Aplatir pour obtenir un parallélépipède.

Mettre au frigo 24 h puis retirer les feuilles de cuisson.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir

## HALWAT TABAA (Gâteaux à l'emporte-pièce) ANNIE GIRAUD

4 œufs  
250 g de sucre  
250 g de beurre  
Eau de fleur d'oranger  
1 sachet de levure chimique  
200 g de maïzena  
500 à 700 g de farine



Sortir tous les ingrédients du réfrigérateur  
1 h à l'avance.

Dans un grand saladier, mélanger le beurre avec le sucre et l'eau de fleur d'oranger. Incorporer le premier œuf. Amalgamer bien et ajouter le second et procéder comme pour le premier.

Faire de même avec les deux autres.

Ajouter la levure chimique et la maïzena. Mélanger, verser la farine et ramasser la pâte sans la pétrir jusqu'à obtention d'une pâte qui se roule sans coller aux mains.

Huiler vos mains pour faire une boule. Couvrir d'un film plastique et laisser reposer ½ heure.

Sur un plan de travail légèrement fariné, étaler la pâte sur une épaisseur de 1,5 cm.

Avec les emporte-pièces, confectionner les gâteaux. Renouveler jusqu'à épuisement de la pâte.

Badigeonner le dessus des gâteaux au jaune d'œuf. Saupoudrer de vermicelles colorés ou faire des stries avec le dos d'une fourchette.

Préchauffer le four à 150°.

Faire cuire les gâteaux en surveillant bien la cuisson. Ils doivent être dorés en dessous mais légèrement hâlés dessus.

## HARCHAS A LA TAPENADE

KATHY THIRIET

Tapenade :  
225 g d'olives noires  
5 branches de persil  
½ gousse d'ail  
25 g d'anchois  
10 g d'huile d'olive



Harchas :  
620 g de semoule fine (pas la semoule de couscous !)  
100 g de beurre demi-sel  
60 g d'huile  
2 sachets de levure chimique  
175 g de lait entier  
150 g d'eau  
1 c à c de sel

Préparer tout d'abord la tapenade.

Mettre dans un récipient ou un mixeur les olives, l'ail, le persil et l'huile d'olive. Mixer pour avoir une tapenade pas trop fine.

Verser la semoule fine dans un récipient. Faire fondre le beurre. Verser l'huile et le beurre fondu dans la semoule. Ajouter le sel et mélanger le tout à la main pour bien imprégner la semoule de matière grasse.

Mettre de côté 175 g de ce mélange dans un récipient à part. Cela nous servira pour la suite.

Verser la levure chimique dans le reste de la semoule (pas les 175 g !).

Puis verser l'eau et le lait. Mélanger puis laisser la semoule absorber le liquide une vingtaine de minutes.

Les harchas sont des galettes de semoule de blé dur très consommées dans tout le Maghreb. Vous pourrez les cuire à la poêle, ou même au four.

Prélever une boule grosse comme un œuf de cette préparation. Faire une cavité au centre et y placer de la tapenade. Puis refermer soigneusement.

Prélever un peu de semoule mise de côté et saupoudrer la surface de la boule.

Aplatir ces petites boules de semoule à la main pour en faire des petits disques.

2 modes de cuisson possibles :

Au four : disposer ces petites boules (non aplaties) sur une plaque huilée et cuire au four à 180°, 20 à 25 min.

A la poêle : disposer les boules aplaties sur une poêle huilée jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Servir tiède pour qu'elles restent croustillantes

**HARIRA**  
(soupe Marocaine)  
NOËL FERRANDO

200 g de viande rouge coupée en petits morceaux  
200 g de pois chiches  
200 g de lentilles  
7 tomates  
100 g de vermicelles  
1 oignon  
1 (petit) bouquet de coriandre  
1 petit bouquet de persil  
½ c à c de curcuma  
½ c à c de poivre  
Sel (selon le goût)  
70 g de farine  
2,5 l d'eau  
1 c à c de beurre  
1 filet d'huile



Faire revenir l'oignon finement coupé, avec le persil haché, la viande coupée en petit dés, le curcuma, le poivre, le sel, ajouter ½ verre d'eau et laisser mijoter.

Ajouter les tomates pelées et mixées, les pois chiches (qu'il faut avoir mis à tremper la veille), les lentilles, un filet d'huile, et environ 2,5 l d'eau.

Fermer l'autocuiseur, et laisser cuire pendant une trentaine de min.

Vérifier la cuisson, (surtout des pois chiches et lentilles) si ce n'est pas assez cuit ajouter un peu d'eau (si nécessaire) et remettre à cuire.

**HAROSSET**  
(de ma mère)  
**DAVID MEDIONI**

500 g de raisins secs  
500 g de dattes écrasées  
500 g de sucre  
1 grosse pomme  
Noix pilées



Tremper les raisins secs dans de l'eau et rincer une fois.

Puis les retremper dans l'eau pour qu'ils gonflent.

Tremper les dattes pour les ramollir.

Dans l'eau des raisins puis celle des dattes ajouter le sucre, la pomme et laissez fondre.

Quand le sucre est bien fondu ajouter les raisins et les dattes.

Remuer sans arrêt jusqu'à cuisson (couleur marron bien foncé)

Ensuite mixer le tout et ajouter les noix pilées.

Verser dans des saladiers et laisser refroidir.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir

## JOUES DE VEAU SUCREES SALEES

MERIEB BENTURQUI

4 joues de veau rincées, parées et gardées entières  
4 belles carottes coupées en rondelles  
12 pruneaux moelleux  
1 orange pressée + le zeste d'une demi-orange  
½ c à c de coriandre en graines  
2 petites gousses d'ail ciselées  
1 échalote ciselée (ou un petit oignon)  
½ c à c de cumin  
3 pincées de curcuma  
Un peu de muscade râpée  
1 feuille de laurier  
Coriandre fraîche  
Huile d'olive  
Sel & Poivre



Faire roussir la viande dans un peu d'huile d'olive. Ajouter l'ail, l'échalote, les épices et bien mélanger.

Ajouter les carottes, le laurier et le jus d'orange. Saler.

Faire cuire à feu très doux pendant 1 h.

Sans aucun ajout d'eau à la cuisson, les saveurs de ce plat sont bien concentrées.

Retourner les joues.

Ajouter les pruneaux et poursuivre la cuisson 1 h, voire plus, pour que la viande soit bien fondante.

Parsemer de coriandre fraîche avec quelques zestes d'orange et du poivre noir fraîchement moulu.

## KALB EL LOUZ - GALBELOUZ & VARIANTES

### KALB EL LOUZ

MARIE PIQUERY

2 tasses de semoule fine  
1 tasse de sucre en poudre  
2 tasses d'amandes en poudre  
1 tasse de beurre fondu  
1 tasse d'eau

Sirop :

1 tasse de sucre

$\frac{3}{4}$  de tasse d'eau de l'eau de fleur d'oranger (compléter la tasse avec de l'eau)

2 c à s de miel

2 c à c rase de cannelle (chauffée doucement)



Faire griller doucement la semoule dans une poêle sans qu'elle ne prenne de couleur.

Ajouter la tasse d'eau et celle de sucre. Faire cuire en remuant jusqu'à obtention d'une pâte épaisse.

Ajouter les amandes et le beurre.

Bien mélanger

La mesure : une tasse moyenne ! Comparaison avec un petit verre à moutarde et un œuf

Mettre dans un plat beurré allant au four.

Décorer d'amandes entières, quadriller le gâteau de carrés, en posant une amande au milieu de chaque carré.

Mettre au four pendant 30 min (th 4-5).

A la sortie du four, arroser avec le sirop.



## VARIANTE

### GALBELOUZ

RACHEL KOIN

Pour un moule rond de 40 cm

1 kg de grosse semoule (blé dur) ou de la moyenne

600 g de sucre cristallisé

100 g de beurre fondu

¼ de l (moitié eau et moitié eau de fleurs d'oranger, soit 125 ml de chaque)

½ c à c de sel

1 c à c de vanille liquide

Pour la farce :

100 g d'amandes moulues

2c à s de cacao (facultatif si vous aimez la cannelle remplacer le cacao par 1 c à café de cannelle en poudre)

Pour le sirop :

1 l ½ d'eau

500 g de sucre

1 verre à thé d'eau de fleur d'oranger

Mélanger la semoule avec le sucre, le sel et la vanille et ajouter le beurre fondu refroidi.

Sabler bien avec la pomme des mains.

Ajouter la moitié d'eau (eau + eau de fleurs d'oranger) et mélanger comme on fait avec le couscous. Couvrir et laisser toute une nuit ou une matinée.

Préparer le sirop pour qu'il puisse refroidir, mettre le tout dans une casserole à fond épais.

Dès le 1<sup>er</sup> bouillon, mettre sur feu modéré pour au final obtenir environ 1,2 l de sirop. Compter 10 à 15 min. Réserver-le.

Reprendre le mélange de semoule, frotter avec les mains, puis ajouter l'eau restante et mélanger bien.

Laisser refroidir à l'air au moins 5 ou 6 h ou de préférence une nuit couvert d'un torchon propre.

Graisser copieusement votre plat avec du beurre, mettre la moitié de la semoule et saupoudrer le dessus d'amandes moulues mélangées au cacao et puis mettre l'autre moitié. Tasser bien avec les mains.

Couper profondément des carrés au couteau et mettre au centre de chaque carré une amande.

Mettre au four préchauffé à 220° pour un four électrique et 200° pour un four à gaz, pendant 45 min à 1 h.

Dès la sortie, verser le sirop délicatement avec une louche et remettre dans le four éteint. Sortir votre plat dès qu'il reste un peu de sirop.



**KAQUES**  
(ou Cake)  
MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

300 g de farine  
3 œufs  
200 g de sucre  
½ sachet de sucre vanillé  
Sel  
1 sachet de levure

Dans un saladier mettre la farine, le sucre, le sucre vanillé, la levure et une pincée de sel.

Mélanger et ajouter les œufs un à un. Pétrir la pâte pendant 5 min, celle ci doit être ferme.

Préchauffer le four th 7.

Former des couronnes les disposer sur une plaque huilée et les passer au four 25 min, th 5.

On peut parfumer ces gâteaux à l'anis.

On peut aussi remplacer la farine par 150 g de semoule fine et 75 g de farine ajouter alors ¼ verre d'huile.

## KEFTAS & VARIANTES

### KEFTA DE MOUTON

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

400 g d'épaule de mouton  
4 oignons  
3 branches de menthe  
3 branches de coriandre  
1 c à c de piment doux  
1 c à c de piment fort  
1 c à c de cannelle  
3 c à s d'huile d'olive  
5 tomates  
8 dattes  
50 g d'amandes mondées  
5 œufs  
½ c à c de gingembre  
½ c à c de paprika  
½ c à c de cumin  
Sel

Hacher la viande. Couper la menthe et la coriandre en petits morceaux.

Ouvrir et dénoyauter les dattes. Émincer un oignon et le faire blondir dans une sauteuse huilée.

Ajouter la menthe, la coriandre, les piments, le cumin, la cannelle. Laisser cuire cette préparation 5 à 6 min à feu doux.

Mettre la viande hachée dans un plat creux. Arroser de la préparation. Casser un œuf dessus.

Mélanger bien et façonner des boulettes de la grandeur de la paume de la main.

Émincer les autres oignons, laver et concasser les tomates.

Dans une cocotte, faire chauffer 2 c à s d'huile. Verser les oignons, les tomates, les amandes, les dattes, le gingembre, le paprika.

Saler légèrement et laisser cuire 30 min à couvert et à feu doux.

## VARIANTE

### KEFTA TUNISIENNE

RACHEL KOIN

4 pommes de terre  
1 oignon  
½ botte de persil  
100 g de viande hachée  
2 œufs  
100 g de chapelure  
1 c à s coriandre en poudre  
Sel & Poivre



Eplucher les pommes de terre et les faire cuire à l'eau.

Eplucher l'oignon et le couper finement.

Faire revenir la viande hachée.

Hacher le persil.

Mélanger la viande, les pommes de terre écrasées, le persil l'oignon.

Ajouter la chapelure.

Laisser reposer 1 min puis déguster.

Bien malaxer pour faire une purée.

Ajouter les œufs et bien mélanger (il faut que cela fasse une pâte moelleuse).

Faire chauffer de l'huile dans une poêle.

Quand l'huile est assez chaude prendre un peu de la pâte, la rouler dans la main, l'aplatir comme une galette et la mettre dans l'huile.

Faire dorer.

## KEMIA JEAN-LUC TEMIME



La kemia est un amuse-gueule nord-africain.

Elle comprend des hors-d'œuvre plutôt nombreux mais en petite quantité... Elle est accompagnée de la traditionnelle anisette !

Avant l'indépendance, il était de tradition pour les pieds-noirs de la servir au moment de l'anisette.

En Algérie, au Maroc et en Tunisie, la kemia est un assortiment servi en début de repas, on peut même en faire tout un repas.

On y retrouve quantité d'ingrédients, tels que souvent : amandes grillées, cacahuètes, pois chiches, olives, pistaches, moules à l'escabèche, fèves, pommes de terre... qui peuvent agrémenter fruits, poulet ou poissons.

La kemia est en quelque sorte l'équivalent des fameuses tapas.

La présentation varie : olives vertes ou noires variées (ail, fenouil, piment, etc.), variantes, pois chiches, tramousses (graines de lupin).

Le plus souvent, on prépare la veille des spécialités qui se mangent froides : sardines à l'escabèche, carottes au cumin, fèves au cumin, poivrons frits, salade d'artichauts... sauf beignets de sardines (chauds de préférence).

### BEIGNETS DE SARDINES



Enlever les têtes, vider et retirer l'arête centrale. Les égoutter.

Associer les sardines deux par deux (peau à l'extérieur) et passer

dans de la pâte à beignet ou alternativement dans œuf-farine.

Faire frire dans de l'huile chaude, les beignets doivent être bien dorés.

Les servir accompagnés de tranches de citron.

### CAROTTES AU CUMIN

Prendre des carottes tendres (botte de préférence). Les laver, gratter et couper en rondelles.

Faire revenir dans l'huile de l'ail haché, ajouter le paprika (poivre rouge doux), retirer du feu et ajouter de l'eau, cumin et sel. Porter à ébullition.

Faire cuire les carottes dans ce bouillon, 20-25 min environ, il faut que le jus soit réduit et recouvre à peine les carottes.

Ajouter du cumin en poudre. Se mange froid..

## FEVES AU CUMIN

Prendre des fèves fraîches (ou surgelées).  
Les laver.

Faire revenir dans l'huile de l'ail haché,  
ajouter le paprika (poivre rouge doux), retirer du  
feu et ajouter de l'eau, et sel.  
Porter à ébullition.

Faire cuire les fèves dans ce bouillon,  
30 min environ (il faut que le jus soit réduit et recouvre  
à peine les fèves).

Ajouter du cumin en poudre. Se mange tiède  
ou froid.

## POIVRONS FRITS



Laver, essuyer les poivrons,  
(avant il n'y avait que les verts,  
maintenant on en trouve des  
rouges, des jaunes ou des  
orangés).

Les frire en couvrant la

poêle afin de les dorer de tous les côtés.  
Laisser refroidir.

En option, on peut enlever les graines et la  
peau.

Saler et poivrer. Mettre au frais.

## SALADE D'ARTICHAUTS

Prendre des artichauts frais et retirer les  
feuilles en les coupant à la base en laissant la  
partie tendre. Enlever le foin.

Pour éviter l'oxydation, passer un citron  
coupé pendant la préparation et mettre les  
têtes d'artichauts dans de l'eau citronnée.

Avec les surgelés, on gagne du temps mais  
prendre des fonds d'artichauts de bonne  
qualité.

Faire revenir de l'ail  
haché ou coupé en  
lamelles.

Ajouter de l'eau, le jus  
d'un citron, sel.



Quand l'eau bout, plonger les artichauts.  
Faire cuire à feu moyen 20-30 min, et réduire  
le jus.

Se déguste froid.

## SARDINES A L'ESCABECHE



Enlever les têtes, vider et  
retirer l'arête centrale.

Les égoutter et passer  
légèrement dans la farine.

Les faire frire et mettre de  
côté.

Ajouter dans la poêle, ail, paprika (poivre rouge  
doux), cumin, sel, piment poudre (selon goût).

Ajouter 2 c à s de vinaigre.

Verser cette sauce sur les sardines.

Mettre au réfrigérateur.

**LES KESLIENNES**  
(ou galettes blanches)  
RACHEL KOIN

200 g de margarine végétale sans sel  
2 ½ verres de farine  
1 verre de sucre  
1 sachet de sucre vanillé  
½ sachet de levure alsacienne  
1 œuf  
1 pincée de sel

Pour le glaçage :  
1 verre de sucre glace  
1 petit blanc d'œuf

Faire fondre la margarine. Mélanger la farine, la levure, le sel, le sucre et le sucre vanillé dans un saladier.

Ajouter le jaune d'œuf. Commencer à amalgamer, puis incorporer la margarine.

Pétrir énergiquement. Rouler en boule et laisser reposer 30 min au réfrigérateur.

Préchauffer le four (th 6-7 - 200°C).

Sortir la pâte du réfrigérateur. Fariner le plan de travail et y abaisser la pâte sur 5 mm d'épaisseur.

Découper des ronds à l'aide d'un verre. Utiliser un dé à coudre pour faire toutes sortes de formes (trou au milieu ou sur les cotés).

Tapisser la tôle du four d'une feuille de papier sulfurisé légèrement huilée et y déposer les biscuits.

Enfourner à mi-hauteur, laisser cuire 10 min.

Au sortir du four, décoller les biscuits et les laisser refroidir.

Lorsqu'ils sont complètement refroidis, préparer le glaçage.

Fouetter ensemble le blanc d'œuf et le sucre glace, de manière à obtenir une pâte collante, ni trop dure, ni trop fluide.

L'étaler sur les biscuits, garnir de petits bonbons colorés et laisser sécher complètement.

## KESRA ALGERIENNE

(ou Pain de semoule)

MARVIN PEHO

1 c à s de levure sèche

2 cl d'huile

Environ 20 cl d'eau tiède (la quantité peut varier selon la semoule)

500 g de semoule fine

1 c à c de sel



Dans un grand plat creux mais pas trop profond, mettre la semoule passée au tamis, l'huile, la levure, le sel.

Ajouter peu à peu l'eau tiède en rassemblant la semoule pour former une boule de pâte assez ferme.

Laisser reposer 5 min.

Pétrir à la main en écrasant avec la paume vers l'avant (c'est un coup à prendre) ou au robot à vitesse 2 pendant 5 min jusqu'à obtenir une pâte lisse et molle (comme de la pâte à modeler).

Couvrir et laisser reposer 20 min.

Former deux boules lisses.

A l'aide du rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte pour former un disque de 0.5 cm d'épaisseur environ.

Faire dorer d'un côté. Puis retourner et piquer à l'aide d'une fourchette.

La tradition veut qu'on la fasse cuire dans un tajine de terre cuite, mais si vous n'en avez pas la poêle anti-adhésive fera l'affaire.

Une fois les deux côtés bien dorés, réserver et commencer à préparer la seconde.

**KNEDLETTES**  
(ou paniers aux amandes)  
RACHEL KOIN

2 bols d'amandes moulues  
1 bol de sucre semoule  
4 œufs  
4 sachets de sucre vanillé  
Zeste râpé de deux citrons  
500 g de farine  
100 g de beurre  
1 pincée de sel  
4 c à s d'eau de fleur d'oranger  
1 sachet de perles d'eau

Pour la pâte d'amandes, mélanger les amandes, le sucre, le zeste des citrons, le sucre vanillé et ajouter les œufs un à un jusqu'à l'obtention d'une pâte ferme. Laisser reposer 10 min.

Incorporer un demi verre d'eau salée, pétrissez énergiquement de façon à ce que la pâte soit ferme.

Saupoudrer la table de farine. Diviser la pâte en morceaux, aplatir chaque morceau au rouleau à pâtisserie et former des ronds minces, de 10 cm de diamètre.

Présenter dans des caissettes en papier.

Disposer au milieu de chaque cercle, la valeur d'une c à s de pâte d'amandes.

Relever les bords en les plissant entre le pouce et l'index pour leur donner la forme d'une corbeille.

Placer ces petites corbeilles côte à côte (afin d'éviter l'ouverture de la pâte) sur une plaque beurrée et farinée.

Faire cuire à feu moyen.



## KONAFI OU KADAFI

DAVID MED

500 g de cheveux d'ange  
100 g de beurre  
Raisins secs  
Noisettes hachées  
Noix de coco râpée  
Sucre glace

Pour le sirop :  
2 verres de sucre  
1 verre d'eau  
2 c à c de citron pressé

Préparer le sirop avec les ingrédients ci-dessus.

Poser dans un moule beurré la moitié des cheveux d'ange. Bien presser pour lui donner la forme du moule.

Verser la moitié du beurre dessus.

Saupoudrer de sucre glace, de raisins secs, de noisettes et de noix de coco.

Poser dessus le reste des cheveux d'ange. Verser le reste du beurre sur le tout et enfournez pendant 40 min à 180°.

Une fois cuit, sortir la konafa du four et verser le sirop dessus.

Servir tiède ou froid.

## **LANGUE DE BŒUF A LA SAUCE PIQUANTE** JOACHIM ENNENBACH

1 langue de bœuf d'environ 700/800g  
1 bel oignon  
1 carotte  
1 blanc de poireau  
2 feuilles de laurier  
4 gousses d'ail  
4 clous de girofle  
2 cubes saveur bœuf  
1 bouquet de persil  
2 belles branches de céleri  
10 grains entiers de poivre noir de Kampot (ou autre)



Ingrédients pour la sauce piquante  
2 belles c à s de beurre  
2 à 3 belles c à s de farine  
10 cornichons coupés en fines rondelles  
1 petite boîte de concentré de tomate  
4 belles louches du bouillon de cuisson de la langue

Avant la cuisson de la langue, bien la rincer et la faire tremper 30 min dans de l'eau additionnée de 15 cl de vinaigre blanc.

Dans un autocuiseur ou une cocotte, mettre l'oignon piqué des clous de girofle, le bouquet de persil, les branches de céleri, les feuilles de laurier, la carotte coupée en rondelles, le blanc de poireau taillé en croix sur les  $\frac{2}{3}$  de sa longueur, les cubes de bœuf, les grains de poivre entiers, les gousses d'ail légèrement écrasées avec le plat d'un couteau. Saler avec prudence, les cubes apportent du sel.

Poser la langue sur le tout et couvrir d'eau et fermer l'autocuiseur (cocotte).

Mettre à feu vif et lorsque la vapeur apparaît, baisser le feu et cuire pendant 1 heure (3 heures en cocotte).

A la fin de la cuisson, sortez la langue de l'autocuiseur et enlever l'épaisse peau blanche qui la recouvre. La remettre dans le bouillon pour la tenir au chaud.

Mettre le beurre à fondre, ajouter 2 c à s de farine et faire un roux à feu vif en remuant sans arrêt.

Lorsque la couleur est bien cuivrée, baisser le feu, ajouter une louche de bouillon passée dans un chinois et bien remuer avec un fouet.

Lorsque la préparation s'épaissit, rajouter 3 louches de bouillon passées au chinois et continuer à remuer au fouet,

Lorsque la sauce bout, rajouter la boîte de concentré de tomates et continuer à remuer au fouet jusqu'à l'épaississement souhaité. Si la sauce n'épaissit pas à souhait, rajouter une belle c à s de farine en la tamisant et bien remuer au fouet, quand elle a bien épaissi, ajouter les rondelles de cornichons et 3 c à s de vinaigre blanc.

Bien mélanger.

Verser dans une saucière ou sur la langue préalablement coupée en tranches assez épaisses.

Servir chaud avec du riz basmati.

## VARIANTE

### LANGUE DE BŒUF AUX CAPRES

YVES-MARC GIL

1 belle langue de bœuf  
 1 oignon  
 2 gousses d'ail  
 1 verre de vinaigre blanc (15 cl)  
 1 bouquet garni (un vert de poireau, du thym branche, du céleri, du laurier)  
 1 cube de bouillon de bœuf  
 1 cube bouillon de légumes  
 100 g de beurre  
 1 oignon frais ou 4 cébettes  
 2 c à s pleine de farine  
 10/15 cornichons  
 1 petit pot de câpres au vinaigre  
 1 petite boîte de concentré de tomate (2 c à s)  
 Piment de Cayenne (1 c à c pleine ou moins selon goût)  
 Sel & Poivre

Laver la langue sous l'eau froide, couper l'arrière souvent gras.

Dans une grande cocotte, mettre la langue, le bouquet garni, l'oignon piqué de clous de girofle (2) l'ail en chemise, couvrir d'eau pour une longue cuisson, saler l'eau et ajouter les 2 cubes de bouillon, le vinaigre, prévoir 2 h de cuisson à petits bouillons.

Vérifier la cuisson en piquant avec une aiguille à tricoter. Penser à écumer votre marmite (\*).

Egoutter la langue une fois cuite, filtrer le bouillon et le réserver.

La difficulté consiste à bien cuire la langue, elle doit être tendre et ferme, donc vérifier la tendreté fréquemment.

(\*) Une astuce : prévoir un cul de poule d'eau froide à côté, et tremper votre écumoire. Le gras se figera mieux à chaque fois, et rincer à chaque fois votre écumoire sous l'eau chaude du robinet.

NB : il est préférable de mettre du piment à disposition à table, plutôt que de s'arracher la bouche. Pour cela, prendre 2 ou 3 c à s de sauce et mettre de l'harissa ou du Cayenne (comme pour le couscous).

Nettoyer la langue, retirer soigneusement la peau rugueuse, la couper en jolies tranches, réserver dans une cocotte, mettre le beurre à fondre, et les cébettes finement hachées, puis butter avec la farine, le concentré de tomates, la langue coupée, le piment de Cayenne, et enfin mouiller avec le bouillon de cuisson de la langue suffisamment pour couvrir les morceaux de langue.

Ajouter les câpres (avec le vinaigre), et cornichons coupés en tranches, poursuivre une cuisson douce de 10 min.

Servir avec des pommes de terre rates cuites à la vapeur.

**LARCHA**  
(Ragoût de Chou et de Fèves)  
MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

2 choux verts frisés  
5 kg de fèves fraîches  
1 kg ½ de bœuf (basse-côte)  
3 oignons  
Piment doux  
Sel  
2 branches de céleri  
Persil arabe  
Huile

Laver et couper les choux en morceaux très fins et les faire blanchir.

Eplucher les fèves fraîches

Faire revenir la viande en morceaux et les oignons émincés dans l'huile.

Ajouter 2 c à c de piment doux, sel et poivre.

Les fèves fraîches peuvent être remplacées par des courgettes.

Une fois la viande dorée ajouter 1 l d'eau et laisser bouillir.

Après 1 h de cuisson ajouter les morceaux de chou et les fèves le céleri en fines lamelles et quelques brins de persil arabe.

Laisser mijoter sur feu très doux pendant 1 à 2 h à couvert. Le jus doit devenir doré.

## LASAGNES A LA MALTAISE

MARIE ELISABETH

400 g d'échine de porc  
5 gousses d'ail  
1 l de vin blanc  
2 grosses boîtes de tomates pelées  
½ l de bouillon de poule  
3 c à s de concentré de tomates  
Thym  
Laurier  
Sel & Poivre

Pour la farce :  
1 kg de chair à saucisse  
3 paquets de brousse  
4 œufs  
300 g d'épinards hachés (bien égouttés)  
Gruyère râpé  
Lasagnes

Faire revenir l'échine de porc, ajouter l'ail écrasé, le concentré de tomates, les tomates pelées, le vin, le bouillon, thym, laurier, sel, poivre et laisser cuire longtemps.

La farce :  
Mélanger (à la main, c'est plus facile), la brousse, la chair à saucisse, les œufs, les épinards, le gruyère râpé, du poivre.

Mettre au fond d'un plat à gratin (avec de hauts bords) un peu de sauce, ajouter une couche

de lasagnes, intercaler de la farce sur 2 cm d'épaisseur, ajouter une couche de lasagnes, intercaler la farce sur 2 cm d'épaisseur, ajouter une couche de lasagnes...

Mettre du gruyère râpé, napper de la sauce généreusement pour permettre aux lasagnes de cuire.

Mettre au four.

## LIMONCELLO PHILIPPE ROGANI

5 citrons non traités  
5 zestes de citron coupés finement  
1 l d'alcool à 90° (ou un l d'alcool de fruits)  
700 g de sucre

Couper les citrons en quatre.

Mettre le tout à macérer dans un bocal avec l'alcool pendant 15 jours.

Se boit très glacé.

Passé ce délai, faire fondre 700 g de sucre dans un l d'eau.

Mélanger le contenu du bocal avec l'eau sucrée et mettre en bouteille.

### VARIANTES

#### LIMONCELLO JOËLLE MADEIRA

1 l d'eau  
1 l d'alcool  
800 g de sucre  
8 citrons

Faire infuser les zestes dans l'alcool pendant 4 j.

Préparer le sirop avec 800 g de sucre et 1 l d'eau tiède.

Mélanger l'infusion avec le sirop.

Laisser reposer pendant 10 min.

Filtrer et mettre en bouteille.

#### LIMONCELLO NOËL FERRANDO

Un l d'alcool de fruits à 40°  
½ l d'alcool à 90°  
5 citrons  
1 l d'alcool pour liqueur  
400 g de sucre

Mélanger l'alcool à 90° avec ½ l d'eau (alcool à 90° qu'on ne trouve plus en France) ou l'alcool pour liqueur (ou de la vodka ou alcool de fruits), le sucre.

Laver les citrons et faire les zestes avec un économe (attention à ne pas mettre le blanc).

Laisser macérer dans l'alcool pendant 30 jours.

Après, faire un sirop avec 3 verres d'eau et le sucre en le faisant bouillir 5 min.

Laisser refroidir et l'ajouter à l'alcool.

Mélanger bien et filtrer la liqueur.

Verser le limoncello dans une bouteille.

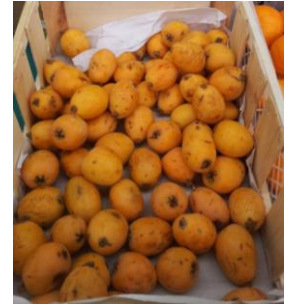
Il sera prêt à la consommation après 1 mois minimum. On peut le congeler, ça ne givre pas.



## LIQUEUR DE NEFLES

GERALD DE CASTAGNICCIA

1 à 2 kg de noyaux de nèfles  
1 l ½ d'eau de vie  
50 cl d'eau  
200 à 300 g de sucre



Récupérer les noyaux de nèfles. Les mettre à tremper dans 1 l ½ d'eau de vie à 55/65°.

Les laisser 15/20 jours dans un coin.

Ensuite préparer un sirop (50 cl d'eau et 200 à 300 gr de sucre) et l'intégrer à la préparation.

Ça donnera une liqueur à environ 25/30°.

On peut aussi intégrer directement les 300 g de sucre dans la préparation eau de vie et noyaux de nèfles... c'est plus sec... et un peu plus fort.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir

## LONGANISSE

### FRANCINE CONESA

Pour 1 kg mettre plus de porc frais que de lard, hacher finement le tout  
 5 à 6 gousses d'ail frit dans un peu d'huile  
 1 petite tête d'ail crue hachée  
 1 c à c d'anis  
 1 c à c de 4 épices  
 1 c à c de poivre rouge  
 1 clou de girofle  
 Le jus d'une ou deux oranges  
 Piment de Cayenne  
 Poivre

Mélanger le tout à la chair hachée, ajouter du poivre, l'anis pilé, les 4 épices, le poivre rouge (ou + selon son goût), le clou de girofle (que l'on retire ensuite), le jus d'une ou deux oranges, du piment de Cayenne, selon son goût (si on l'aime forte).

Bien mélanger le tout et laisser reposer 1 à 2 h. Ensuite remplir les boyaux de porc.

Laisser sécher plus ou moins selon si on l'aime fraîche ou pas.

### VARIANTE

## LONGANISSE

### GERARD MANJOUER

700 g de porc maigre (rouelle)  
 300 g de gras de porc (ou gorge ou bardière)  
 40 g piment doux d'Espagne (pimenton de la Vera) (ou paprika mais là c'est hongrois)  
 4 g d'anis vert  
 1,5 g d'origan  
 3 gousses d'ail  
 4 g de 4 épices  
 4 g de poivre blanc  
 ½ verre de vin blanc  
 2 c à s d'huile d'olive  
 22 g de sel

Pour faire de la longanisse, ce sont les mêmes proportions que la soubressade auxquelles on ajoute 4 g d'anis vert "pilonné" et 1,5 g d'origan.

Ensuite la viande et le gras seront passés une seule fois à la grille moyenne n°6. Pour de la piquante, vous ajouterez 2,5 g de pimenton piquant.

Boyaux de Porc, celui de la saucisse 26-28.





## LOTTE A L'ORIENTALE ANNE-MARIE TRANI

Chermoula  
1 c à c de cumin  
1 c à c de paprika  
1 c à c de de curcuma  
1 c à c de de coriandre  
Ail  
Persil haché  
1 jus de citron  
Huile d'olive

1 queue de lotte (1 kg)  
1 kg de pommes de terre  
2 poivrons (rouge et jaune)  
1 oignon  
3 gousses d'ail  
400 g de pulpe de tomates  
Quelques tomates cerises  
Quelques baies roses  
80 g d'olives  
Safran  
Sel & Poivre



Mélanger dans un petit saladier le cumin, le paprika, le curcuma, la coriandre, l'ail et le persil haché, ajouter le jus de citron, saler, poivrer et incorporer enfin environ 4 c à s d'huile d'olive.

Couper en morceaux réguliers la queue de lotte (l'équivalent d'environ 1 kg), les mettre dans un grand saladier. Ajouter la moitié de la chermoula (le restant sera utilisé ultérieurement).

Faire mariner ainsi le mélange pendant 1 h.

Pendant ce temps laver et peler les pommes de terre, les faire cuire dans beaucoup d'eau salée en les plongeant dès la prise de l'ébullition, ceci pendant 10 min.

Les égoutter, les tailler en morceaux réguliers et les réserver à couvert.

Laver et sécher les poivrons, les faire griller de tous côtés.

Les peler, les tailler en lamelles en prenant soin de bien les vider puis réserver.

Verser un filet d'huile d'olive dans une grande cocotte, faire revenir sur feu modéré l'oignon taillé en lamelles fines ainsi que les gousses d'ail également taillées en lamelles.

Lorsque le mélange commence à blondir, incorporer les lamelles de poivrons, les faire revenir pendant quelques min puis ajouter la pulpe de tomates fraîches pelées (ou à défaut en conserve).

Ajouter un hachis de persil frais et servir aussitôt.

Incorporer également quelques tomates cerises et le reste de la chermoula.

Bien mélanger le tout, rectifier l'assaisonnement.

Poursuivre la cuisson 15 min toujours sur feu modéré jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux.

Sortir quelques lamelles de poivrons qui serviront à la décoration.

Ajouter les morceaux de pommes de terre ainsi que les morceaux de lotte marinés.

Incorporer les olives dénoyautées et quelques baies roses.

Verser environ 1 dl d'eau préalablement chauffée dans laquelle sera dilué une capsule de safran.

Couvrir et poursuivre la cuisson pendant 15 min, pas plus, jusqu'à ce que la lotte soit cuite.

Si les pommes de terre manquent encore un peu de cuisson, sortir les morceaux de lotte, les réserver à couvert et finir de les cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Au bout de ce temps, remettre la lotte dans la cocotte, mélanger délicatement le tout et prolonger la cuisson encore 2 min pour bien amalgamer les arômes.

## LOUBIA RACHEL KOIN

Collier d'agneau  
500 g de haricots blancs  
1 oignon  
3 gousses d'ail  
1 c à s de cumin  
1 bonne c à s de piment doux  
1 cube de bouillon de légumes (facultatif)  
3 c à s d'huile d'olive  
1 c à s de concentré de tomates  
Eau  
Sel & Poivre



La veille tremper les haricots blancs dans de l'eau pendant au moins 12 h.

Mettre dans l'autocuiseur l'huile, la viande, l'ail pilé, l'oignon râpé et faire revenir quelques min en y ajoutant les haricots, une c de cumin.

Ajouter le cube de bouillon, finir par le concentré de tomates et poivrer, puis couvrir d'eau chaude.

Laissez cuire au moins 40 min après le sifflement.

En fin de cuisson, ajouter 1 c à s de cumin.

### VARIANTES

**LOUBIA**  
CHRISTIANE KRIST

5 à 6 gousses d'ail  
1 c à s de piment rouge doux (paprika)  
1 c à s de koumoun  
Huile  
Haricots

Piler (au pilon) les gousses d'ail, ajouter le piment rouge doux, le koumoun et un petit peu d'huile.

En pilant ça fait une pâte.

Dans une marmite mettre un peu d'huile et chauffer, ajouter la pâte du pilon.

Remuer vite pour ne pas laisser brunir et ajouter l'eau chaude qui a servi à la cuisson des haricots.

Quand cette eau bout ajouter les haricots cuits.

Laissez mijoter un peu pour que les haricots s'imprègnent bien de la sauce. On peut ajouter un peu de piment fort.

Cette recette est celle de ma mère... attention c'est la loubia et non pas des haricots à la viande ou inversement donc pas de viande.

Chez nous la loubia accompagnait soit un gigot, soit une épaule rôtie, soit des côtelettes de mouton. Cette loubia était servie à la fin d'une fête de Boufarik.

## LOUBIA

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

500 g de haricots blancs

750 g de bœuf (macreuse)

1 pied de veau

1 tête d'ail

Huile

Paprika

Harissa

Sel & Poivre

Dans une cocotte mettre le pied de veau débité en tranches, la viande en morceaux, 2 c de paprika, les haricots préalablement trempés, couvrir d'eau.

Faire cuire à feu doux.

Assaisonner à mi-cuisson (après 1h) de sel et de poivre. Si le bouillon devient trop court ajouter de l'eau chaude.

Laisser mijoter encore 1 h à feu doux.

## LOUBIA (origine pieds noirs)

JEAN-LUC TEMIME

750 g d'agneau (de l'épaule par ex.)

250 g de haricots blanc trempés la veille

2 oignons

3 gousses d'ail

2 branches de céleri

4 tomates

1 c à s de concentré de tomates

½ verre d'huile d'olive

½ c à c de coriandre hachée (ou plus...)

1 c à c de cumin (ou plus, toujours selon les goûts)

Sel & Poivre

Hacher les oignons, les gousses d'ail, monder les tomates et les épépiner, couper le céleri très finement.

Couper la viande en morceaux moyens.

Dans une cocotte, chauffer l'huile, faire revenir les oignons, l'ail, la viande, le céleri.

Ajouter les tomates, le concentré, les épices, tourner et mettre 1 l et 1/5 d'eau.

Conseils :

Pour éviter le trempage des haricots, on peut utiliser des haricots en boîte.

Ajouter alors les haricots égouttés, le sel et le poivre.

Cuire en mijotant à feu moyen 1 h ½.

Vérifier la cuisson et ajouter, si besoin, du sel.

La sauce doit être onctueuse.

Saupoudrer de coriandre avant de servir.

Ceux qui aiment le piment peuvent mettre un peu de harissa, ou 1 petit piment pendant la cuisson.

Ce plat s'accommode avec un bon vin rouge style Sidi-Brahim ou Mascara, pour rester dans nos saveurs PN.

## LOUBIA

NOËL FERRANDO

500 g de viande (agneau ou boeuf)  
1 bocal de haricots blancs  
2 oignons  
2 carottes  
1 branche de céleri  
3 c à s de concentré de tomate  
5 gousses d'ail  
1 c à s de cumin  
1 c à s de paprika  
1 c à c de gingembre  
1 c à c de curcuma  
½ c à c de piment  
Thym  
Laurier  
Huile d'olive  
Sel & Poivre



Couper la viande en petits dés, faire revenir puis réserver.

Hacher les oignons, faire revenir. Hacher les gousses d'ail.

Couper en petits dés carottes, branche de céleri.

Ajouter aux oignons, les carottes, le céleri, mijoter 5 min.

Ajouter un peu d'huile puis l'ail et les épices, faire revenir en mélangeant bien et ajouter le

On peut faire ce plat sans mettre de viande.

concentré de tomate, bien mélanger et verser un verre d'eau petit à petit.

Ajouter la viande, thym, laurier, sel, poivre et couvrir d'eau à hauteur, cuire encore 30 min.

Ajouter les haricots blancs et ajouter l'eau à hauteur et laisser mijoter 15 à 20 min, vérifier l'assaisonnement.

Dans les assiettes on peut ajouter quelques gouttes de vinaigre ou de citron (facultatif).

**M'CHEWEK**  
MARTINE MERCIER MURACCIOLE

300 g d'amandes en poudre  
120 g de sucre glace  
1 c à c de levure  
1 c à c de vanille en poudre  
1 zeste de citron bio  
1 c à c de beurre fondu tiède  
1 œuf  
1 blanc d'œuf  
1 sachet d'amandes effilées  
Eau de fleur d'oranger  
Cerises confites



Préchauffer le four à 170°. Mettre du papier cuisson ou une silpat sur la plaque pâtissière.

Dans un saladier, mélanger la poudre d'amande, le sucre, la levure chimique, la vanille et le zeste de citron.

Incorporer le beurre fondu refroidi en sablant entre les doigts.

Ajouter ensuite petit à petit en mélangeant, l'œuf entier et le jaune battus ensemble jusqu'à la formation d'une pâte homogène à peine ferme et non collante.

Façonner des boulettes de pâte de la taille d'une noix (25 g environ) c'est-à-dire de 3 cm de diamètre.

Dans un bol, battre légèrement le blanc d'œuf avec l'eau de fleur d'oranger.

Attention, ils sont fragiles tant qu'ils sont chauds.

Dans un autre petit bol déposer des amandes effilées.

Plonger chaque boule d'abord dans le blanc puis dans les amandes pour les faire bien adhérer.

Disposer sur la plaque recouverte de papier sulfurisé en espaçant les biscuits qui gonflent à la cuisson.

Placer ½ cerise confite en appuyant légèrement sur chaque gâteau.

Enfourner et faire cuire environ 10 à 15 min. Ils doivent être légèrement dorés.

Laisser refroidir sur la plaque 5 min avant de les poser sur une grille jusqu'à complet refroidissement.

**M'CHOUOKS**  
ANNIE DIAZ ARACIL

500 g d'amandes finement moulues  
250 g de sucre glace tamisé  
3 à 4 blancs d'œuf  
1 c à c d'extrait de vanille  
100 g d'amandes effilées

Dans une terrine, mélanger les amandes, le sucre et l'extrait de vanille.

Mouiller avec les blancs d'œufs jusqu'à obtention d'une pâte ferme.

Partager la pâte en petites boules de la grosseur d'une noix qu'il faut passer dans le blanc d'œuf puis l'enrober dans des amandes effilées ou bien concassées.

Garnir le centre des m'choueks d'une ½ cerise confite.

Déposer les m'choueks sur une plaque beurrée et farinée, ou bien chemisée de papier cuisson.

Faire cuire au four préchauffé à mi-hauteur 200°, th 4-5 pendant 10 à 15 min.  
Les placer dans des caissettes.

Il est possible de colorer la pâte des m'choueks et adapter à chaque couleur son parfum, ou varier, en piquant d'amandes, ou bien en mettant une cerise confite verte à la place.

## MACARONS & VARIANTES

### MACARONS A LA CREME

BERNADETTE ESCAILLON

200 g de poudre d'amande  
200 g de sucre  
1 blanc d'œuf  
60 g de crème  
2 c à c d'extrait d'amande amère



Mélanger le sucre avec le blanc d'œuf et la crème.

Ajouter la poudre d'amandes et l'extrait.

Mélanger bien faire des petites boules.

Attendre qu'ils refroidissent avant de les ranger (ils sont un peu mous quand ils sont chauds).

Espacer sur un papier cuisson.

Déposer ½ amande dessus et mettre au four à 175°. Les sortir blonds (environ 15 min).

Pour les Fans de Cuisine Pied Noir

## VARIANTE

### MACARONS A LA VANILLE

MARIE PIQUERY

Pour les macarons :

210 g de sucre glace

35 g de sucre en poudre

2 sachets de sucre vanillé

130 g de blanc d'œuf (4 blancs)

150 g de poudre d'amande

Pour la crème :

¼ de l de lait (25 cl)

2 œufs entiers

60 g de sucre en poudre

1 c à c d'extrait de vanille

1 sachet de sucre vanillé

40 g de farine de blé

50 g de beurre ramolli à température ambiante

La crème :

Mettre le lait à bouillir.

Dans un saladier, blanchir les 2 œufs avec les 60 g de sucre, la c à c d'extrait de vanille, le sachet de sucre vanillé.

Ajouter les 40 g de farine et bien mélanger. Puis le lait bouillant. Remuer et remettre sur le feu.

Les coques :

Moudre la poudre d'amandes avec le sucre glace et tamiser.

Monter les blancs en neige ferme, ajouter le sucre fin, les sachets de sucre vanillé et faire tourner le robot ou le batteur quelques secondes.

Incorporer le mélange tamisé et à l'aide d'une maryse, "macaroner", c'est-à-dire, rabattre la préparation sur elle même délicatement une dizaine de fois.

Reprendre la crème refroidie, incorporer le beurre, et battre quelques min pour émulsionner.

Une fois les coques froides, les coller 2 par 2 avec un peu de crème, et réserver au frigo jusqu'à dégustation.



Tourner sans arrêt pendant 3 min dès l'ébullition.

Laisser refroidir en tournant de temps en temps la crème, pour éviter que se forme une peau.

Le mélange doit être moelleux et former un ruban.

Avec une poche à douille, dresser les macarons sur du papier cuisson, environ 3 cm de diamètre, et laisser "croûter" pendant 15 à 20 min.

Mettre au four préchauffé à 180° pendant 12 min. Laisser refroidir.



## MACARONADE AU LAPIN

### LOUISE TRANI YEPES

1 lapin d'1 kg 200 (découpé en morceaux)  
 1 tête d'ail + 4 gousses d'ail  
 1 oignon émincé finement  
 1 petite boîte de concentré de tomates  
 1 kg 400 de coulis de tomates  
 Ail  
 Persil  
 Origan  
 3 branches de feuilles de basilic  
 1 petite branche de céleri (la partie plus fine)  
 1 lichée de vin blanc  
 1 petit piment de Cayenne (facultatif)  
 Parmesan  
 Sel & Poivre  
 Pâtes : 1 paquet de 500 g Penne Lisce (Barilla)



Faire 2 à 3 incisions dans les parties les plus charnues des morceaux de lapin.

Incorporer l'ail coupé en long et le persil finement ciselé, les saler et poivrer.

Prendre une cocotte en fonte, bien faire dorer les morceaux de lapin dans un fond d'huile d'olive chaude, les réserver.

Ajouter la tête d'ail entière, l'oignon émincé et doré, le petit piment de Cayenne (facultatif), ajouter un peu d'huile si nécessaire, la petite boîte de concentré de tomates, un peu de vin blanc.

Laisser s'évaporer. Ajouter les morceaux de lapin dorés, le coulis de tomates et les aromates : branches de basilic, céleri, origan et persil.

Laisser mijoter pendant ¾ d'h à feu moyen, la sauce devrait réduire et s'épaissir. Surveiller.

Faire cuire les pâtes al dente dans une marmite d'eau bouillante salée. Les égoutter.

Dresser les pâtes dans chaque assiette. Napper de sauce et le lapin dessus et parsemer de parmesan.

## MACEDOINE DE LEGUMES CONFITS

PAULE GAVET

6 fonds d'artichauts  
¼ de chou-fleur  
6 carottes  
3 citrons  
Quelques fèves vertes pelées  
½ l d'huile d'olive  
1 jus de citron  
4 c à s de sel



Mettre les citrons coupés en rondelles dans une passoire, ajouter les légumes coupés (carottes en rondelles et chou-fleur en petits bouquets).

Saupoudrer de sel. Faire dégorger 12 h.

Ranger les légumes dans un bocal, recouvrir d'huile d'olive et de jus de citron.

Attendre 20 jours avant de consommer.

Kémia ou entrée.

## MADELEINES & VARIANTES

### MADELEINES PN

FATIMA ACHARD

6 œufs  
250 g de sucre  
1 zeste de citron  
1 verre d'huile  
2 sachets de sucre vanillé  
2 sachets de levure chimique  
1 verre et ½ de farine



Mélanger le tout avec un fouet.

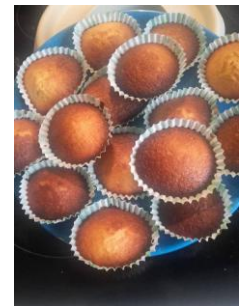
Mettre au four dans de petits moules ou des cassettes.

### VARIANTES

### MADELEINES ESPAGNOLES

ANDREE FABREGA

4 œufs  
200 g de sucre de canne  
200 g de farine  
25 cl d'huile de tournesol  
1 sachet de levure chimique  
Le jus et le zeste râpé d'un citron



Dans un saladier, casser les œufs, ajouter le sucre, l'huile, le zeste et le jus de citron et mélanger le tout au batteur électrique.

Ajouter petit à petit la farine et enfin la levure tout en ne cessant pas de battre la préparation.

Verser la pâte dans des caissettes en papier ou moules à muffins en silicone.

Aller jusqu'à ras bord pour des grosses madeleines.

Saupoudrer le dessus avec du sucre en poudre ou du sucre coloré.

Point important : cuire à four chaud 5 min à 250° - 5 min à 220° - 5 min à 200°

On peut aussi cuire 10 min à 200° - 10 min à 180° suivant les fours mais garder un œil sur les madeleines pour qu'elles ne brûlent pas sur le dessus.

## MAGDALENAS

ODETTE MIRAGLIA

210 g de farine  
3 œufs  
175 g de sucre  
1 sachet de levure chimique  
½ paquet de sucre vanillé  
190 g d'huile (17 c à s)  
60 g de lait tiède (6 c à s)  
1 zeste de citron  
½ c à c de cannelle (facultatif)  
1 pincée de sel



Dans un récipient mélanger la farine, la levure, la cannelle, le sucre vanillé et réserver.

Au batteur électrique, battre les œufs entiers, le sucre et la pincée de sel pendant 3 min.

Le mélange va doubler de volume.

Ajouter l'huile et le lait tiède. Mélanger une min puis verser en pluie la farine tout en mélangeant avec le batteur à basse vitesse.

Ajouter le zeste de citron.

Quand elles sont bien dorées et bombées, c'est cuit.

Laisser reposer la pâte au moins 1 h, sinon toute une nuit (au réfrigérateur).

Préchauffer le four à 250°. Verser la pâte dans des caissettes papier.

Remplir au ¾. Saupoudrer d'une pincée de sucre chaque madeleine.

Baisser la température du four à 170° et enfourner.

Le temps de cuisson étant variable selon les fours, surveiller la cuisson.

## MADELEINES ESPAGNOLES (Guizadas)

MAURICE TEBOUL

4 œufs  
275 g de sucre  
200 ml d'huile  
100 ml de lait  
Zeste d'une orange  
15 g de levure chimique  
325 g de farine  
1 pincée de sel



Blanchir les 4 œufs avec le sucre.

Ajouter l'huile et le lait tout en mélangeant.

Ajouter le zeste d'orange et la pincée de sel.

Puis la levure chimique et enfin incorporer la farine en 3 fois.

Remplir une poche à douille, remplir les moules au ¾ et enfourner à 180° pour 22 min.

**MAGUINA**  
**MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT**

500 g de bœuf haché  
2 oignons  
250 g de champignons  
3 carottes  
6 œufs  
Persil - noix de muscade  
Safran  
Sel & Poivre

Dans un faitout faire revenir dans un fond d'huile la viande hachée et les oignons émincés.

Faire cuire à feu doux pendant 30 min.  
Battre les œufs et y joindre le contenu du faitout.

Ajouter le sel et le poivre, le persil haché ainsi que les carottes et les champignons nettoyés et coupés en tranches fines.

Huiler un plat à soufflé verser la préparation mettre au four chaud pendant 30 min (th 5).

On peut ajouter des petits pois ou des pommes de terre.

## MAAKOUDA AU HARENG SECHE

MERIEB BENTURQUI

500 g de pommes de terre  
200 g d'oignons  
6 œufs  
1 dl d'huile d'olive  
100 g de fromage râpé  
Beurre pour le moule (un moule antiadhésif est préconisé)  
1 hareng saur séché  
Sel & Poivre au goût

Cuire les pommes de terre à l'eau salée, les peler, les écraser à la moulinette ou avec le dos d'une fourchette, les passer à travers un tamis ou une passoire pour éliminer les morceaux durs.

Hacher les oignons finement et faire revenir ce hachis dans l'huile d'olive juste le temps qu'il flétrisse.

Mélanger aux pommes de terre, saler et poivrer.

Griller le hareng saur des deux côtés sur la braise ou toute autre flamme.

Dès que sa peau devient toute plissée, le peler, l'étêter, l'équeuter, et découper la chair en filets.

Tremper ces filets dans de l'eau fraîche pendant quelque temps pour les dessaler, les rincer, les éponger et les émietter.

Ajouter les miettes de hareng au mélange pommes de terre-oignons, casser les œufs l'un après l'autre, mélanger, ajouter le fromage.

Beurrer un moule de votre choix : carré, rond, rectangulaire ou même un moule à cake.

Verser l'appareil, égaliser et faire cuire au four moyen jusqu'à ce que la préparation soit bien rissolée.

Démouler la maaakouda délicatement sur un plat de service, découper et servir chaud ou froid.

## MAKROUDS – MAKROUTS - MOKROUTS & VARIANTES

### LES MAKROUDS DE DAVID

DAVID MED

250 g de semoule fine  
250 g de semoule moyenne  
125 g d'huile  
½ sachet de levure chimique  
Pâte de dattes  
3 c à s de fleur d'oranger

Le sirop :  
1 verre de sucre  
½ verre d'eau  
3 c à s de miel  
1 jus de citron

Mélanger les semoules, l'huile et 3 c à s de fleur d'oranger

Frotter bien comme pour un sablé, au besoin humecter avec un peu d'eau tiède pour obtenir une pâte.

Réserver au frais 1 h environ.



Former les makrouds, les poser sur une plaque de recouverte de papier sulfurisé et mettre à cuire au four 30 min plus ou moins à 180°.

Dès que cela donne une belle coloration, les sortir et les tremper dans le sirop.

Pour le sirop, mélanger le tout et faire bouillir puis baisser et laisser cuire 20 min.

### VARIANTES

#### MAKROUDS

(une recette de David Med)  
ARLETTE GARDEANO

500 g de semoule fine  
500g de semoule moyenne  
½ c à c de sel  
½ c à c de sucre  
37 cl d'huile d'arachide  
37 cl d'eau chaude  
Eau de fleur d'oranger  
1 c à s de cannelle (selon votre goût)  
1 verre de farine  
Pâte de dattes (que l'on assouplira avec de l'eau de fleur d'oranger)

Mélanger le tout. Ajouter l'eau chaude et l'eau de fleur d'oranger peu à peu pour ramasser la pâte.

Former un boudin de pâte et insérer un boudin de pâte de dattes, puis pincer et fermer le boudin.



Puis découper les makrouds au couteau où avec l'emporte-pièce spécial à makrouds.

Faire cuire à 180° pendant 30 min.

Les plonger dans un sirop de miel.

## MAKROUDS

PAULE GAVET

350 g de margarine  
1 sachet de safran pour la couleur  
500 g de dattes bien mûres  
100 g d'amandes pilées  
1 c à c de cannelle en poudre  
3 ou 4 clous de girofle pilés  
500 g de sucre pour le sirop  
2 grosses c à s de miel  
Quelques gouttes de jus de citron  
2 l d'huile pour la friture

Tamiser la semoule et ajouter le sel, puis le beurre fondu en même temps.

Mélanger rapidement et sabler entre les mains pendant une dizaine de min en ajoutant de l'eau de temps en temps.

Quand la semoule est bien gonflée, assembler la pâte sans la travailler. Laisser reposer une vingtaine de min.

Entre-temps, préparer la farce en mélangeant les dattes hachées avec les clous de girofle, la cannelle, l'eau de fleur d'oranger et les graines de sésame.

Travailler ce mélange comme si c'était une pâte jusqu'à ce qu'il soit bien homogène. Former des petits rouleaux avec les mains.

Diviser la pâte de semoule en petit tas ; en prendre un et former un boudin de 5 cm de large sur 2 cm de haut.

Creuser une petite tranchée au milieu de chaque boudin et la fourrer du mélange de dattes. Refermer les tranchées, aplatir légèrement les boudins et découper des losanges de 5 cm de large.

Les faire frire dans une huile abondante et brûlante.

Les égoutter. Les essuyer soigneusement puis les tremper dans du miel (le chauffer s'il est trop épais) parfumé d'eau de fleur d'oranger.



## MAKROUDS

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

500 g de semoule moyenne

500 g de semoule grosse

4 à 5 œufs

200 g de sucre vanillé

1 paquet de levure

1 verre d'huile

½ verre de jus d'orange

1 pincée de sel

Huile de friture

Faire griller la semoule dans une poêle et la laisser refroidir.

Dans un saladier mélanger les œufs, le sucre, le sucre vanillé, la levure et l'huile malaxer le tout.

Ajouter la semoule à ce mélange, ainsi que le jus d'orange, afin que la pâte soit malléable

Laisser reposer 1 h à 1 h 30 min.

Se mouiller les mains et former des pains de semoule de 6 cm de large. Faire des traces au couteau sur le dessus

Couper des tranches en biais. Laisser reposer ces tranches afin qu'elles sèchent un peu.

Préparer un bain de friture et y plonger les makrouds.

Dès qu'ils sont dorés, les laisser égoutter.

Les plonger dans un sirop de miel.

## MAKROUDS

### KILLIAN HTL

3 verres de semoule moyenne  
 1 verre de farine (elle n'est pas obligatoire)  
 1 verre de beurre fondu  
 1 verre d'eau  
 Fleur d'oranger (à votre guise, selon vos préférences)  
 Huile de friture pour les cuire  
 Pâte de dattes (avec des dattes fraîches, les mixer après les avoir fait cuire à la vapeur sans les noyaux, avec un peu de fleur d'oranger)  
 Miel  
 1 pincée de sel



Mélanger la farine avec la semoule pour avoir un mélange homogène.

Mettre le beurre fondu et mélanger le tout pour obtenir une sorte de sablage.

Ajouter à cela la fleur d'oranger.

Dans le verre d'eau ajouter le sel.

Commencer à pétrir en rajoutant petit à petit l'eau tiède (surtout pas froide). Au fur et à mesure le mélange va former une pâte.

Filmer la pâte et la laisser reposer au réfrigérateur durant 2 h. Cette étape est importante afin que la pâte puisse être travaillée plus facilement et qu'elle ne s'effrite pas.

Faire un boudin avec la pâte après le repos. Faire la même chose avec la pâte de datte.

Enfoncer ensuite la pâte de dattes dans la pâte et refermer la pâte.

Rouler le boudin formé. Maintenant, prendre une spatule et exercer une pression pour dessiner vos makrouds.

Les couper et faire des dessins dessus (à votre guise).

Faire chauffer de l'huile de friture dans une poêle.

Mettre le miel à chauffer aussi dans une casserole afin de le rendre plus liquide (y ajouter un bouchon de fleur d'oranger et un peu de jus de citron).

Une fois l'huile chaude, faire revenir vos makrouds, ils doivent avoir une belle couleur dorée. Ensuite, les plonger dans le miel chaud. Faire un aller-retour et les faire égoutter sur une grille avec un récipient en dessous car le miel coule...

Les plonger deux fois dans le miel. Pour certains, une fois c'est suffisant, c'est selon les goûts.

## MAKROUDS AUX AMANDES

THERESE ESPOSITO-HUBLEAU

3 verres de semoule moyenne  
1 verre d'huile  
1 pincée de sel  
1 petite tasse de fleur d'oranger (selon le goût)  
400 g d'amandes  
200 g de sucre en poudre  
1 pincée de cannelle  
1 touche de fleur d'oranger



Malaxer ensemble la semoule, l'huile, la pincée de sel et l'eau de fleur d'oranger avec un peu d'eau afin d'obtenir une belle pâte souple.

Malaxer ensemble les amandes, le sucre, la cannelle et la fleur d'oranger.

Etaler la pâte et couvrir celle-ci de la pâte aux amandes.

Faire un rouleau de l'ensemble et couper en petits tronçons de 3 cm.

Allumer le four th 6/7 (180°/200°).

Laisser cuire durant 15 à 20 min.

Les plonger dans de miel délayé avec de l'eau chaude.

## MAKROUTS

ANNIE GIRAUD

3 doses semoule de blé dur - moyenne (verre à whisky)  
1 dose de farine avec 1 pincée de sel  
1 dose beurre fondu (225 g pour la dose d'un verre à whisky)  
1 dose d'eau  
Fleur d'oranger

Mélanger au fouet la semoule avec la farine, ajouter beurre fondu à la spatule.

Terminer de mélanger avec les doigts.

Ajouter la moitié d'eau tiède, 2 c de fleur d'oranger, la deuxième moitié d'eau.  
Laisser environ 2 h au frigo.

Mélanger la pâte de datte avec la cannelle et 2 c à s de fleur d'oranger.

Sirop de miel : mélanger le miel liquide et la fleur d'oranger.

Sur les conseils d'une amie marocaine, ne pas mettre de citron.

Faire un boudin avec la pâte et avec la pâte de dattes.

Faire un creux au milieu de la pâte de semoule et placer à l'intérieur de la pâte de dattes et refermer en pinçant.

Ecraser avec 1 râpe à fromage pour le dessin et couper en biais

Faire frire puis les passer chauds dans le miel gardé à feu doux au bain-marie.

## MAKROUTS

ADRY LOPEZ HIGUERA

500 g de semoule de blé dur moyenne  
60 g de farine (important de mettre la farine)  
½ c à c de sel  
125 ml d'huile  
125 g de beurre  
130 ml d'eau

Eau de fleur d'oranger (dosage suivant votre goût personnel)

Pâte de dattes (vous la trouverez dans les boutiques "exotiques")



Dans une casserole, mettre le beurre et l'huile à chauffer. Verser sur la semoule, bien mélanger.

Laisser reposer 15 min. Ajouter la farine et le sel. Verser l'eau mélangée à la fleur d'oranger petit à petit sur la semoule et mélanger jusqu'à formation d'une boule de pâte souple et non collante.

Couvrir et laisser reposer une heure (ne pas pétrir la pâte).

Prélever ⅓ de pâte, former une bande de 20 cm de long.

Etaler au centre ⅓ de pâte de dattes et roulez la pâte sur elle-même pour former un boudin.

Laisser reposer le temps de préparer les 2 autres rectangles.

Couper les losanges, les disposer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Faire cuire dans un four chaud à 200° pendant 15 à 20 min.

Dès qu'ils sont bien dorés, les sortir, les laisser tiédir et les tremper dans un miel liquide chaud (miel d'acacia) et faire égoutter.

## MOKROUTS

NADIA

3 mesures de semoule moyenne  
1 mesure de semoule fine  
1 mesure de beurre et huile  
1 verre à thé d'eau de fleur d'oranger, et le reste d'eau  
1 c à c de sel



Pâte de dattes :  
500 g de dattes (ou bien de la pâte de dattes)  
1 c à c de cannelle  
1 ou 2 c à s d'eau fleur d'oranger  
1 demi-verre à thé de beurre



S'ils s'effritent, alors les badigeonner de blanc d'œuf.

Ça peut venir de la chaleur de l'huile, soit elle n'est pas assez chaude donc les mokrouts se désagrègent.

Pour les Fans de Cuisine Pâtes-Noir

## MALSOUKA AU POULET RACHEL KOIN

12 feuilles de brick (malsouka)  
1 poitrine de poulet  
400 g d'oignons  
Quelques brins de coriandre  
Quelques brins de persil plat  
1 c de cannelle en poudre  
Huile d'olive  
2 c de miel  
1 c d'eau de fleur d'oranger  
2 jaunes d'œufs  
Sel & Poivre



Hacher la chair du poulet avec deux couteaux.

Nettoyer les oignons, les laver, les émincer très finement.

Laver, sécher, effeuiller et hacher le persil et la coriandre.

Dans un faitout mettre l'huile, ajouter le poulet haché, l'oignon et faire revenir.

Une fois la préparation dorée, ajouter le persil, la coriandre, saupoudrer de cannelle, saler, poivrer.

Arroser de miel et d'eau de fleur d'oranger et ajouter de l'eau.

Réduire le feu, laisser cuire lentement en remuant de temps à autre, surveiller la cuisson et ajouter de l'eau si nécessaire.

On peut saupoudrer de cannelle. Servir chaud comme entrée ou comme plat de résistance accompagné de salade d'endives aux noix ou scarole.

Mélanger le tout. Préchauffer votre four à 150°. Prendre six feuilles de brick, les badigeonner au pinceau avec le jaune d'œuf, les poser sur le plat du four au préalable garni d'une feuille de papier sulfurisé.

Sur la surface des feuilles poser la préparation cuite et qui aura absorbé l'eau, l'étaler, retourner les bords des feuilles de bricks.

Prendre ensuite les autres feuilles de bricks après les avoir badigeonnées, les poser sur la préparation et rentrer les bords en dessous des premières feuilles pour constituer une sorte de pain.

Mettre au four et laisser cuire environ 15 min.

Quand la surface de la malsouka est dorée, la sortir du four le moule et la disposer dans plat de service.

# **MANICOTIS** (ou Oreillettes Marocaines) DAVID MED

4 œufs  
1 c à s de sucre  
1 verre d'huile  
1 verre d'eau  
4 mesures de farine

Former une pâte et l'étaler bien fine.

Découper des bandes, les rouler sur l'index et le majeur.

Plonger la manicoti dans un bain d'huile.

Ensuite les tremper dans un sirop de miel fait avec 1 verre de sucre, 1 verre d'eau et 1 c à s de miel.

## **VARIANTE**

**MANICOTIS**  
(ou Oreillettes Marocaines)  
ISABELLE GUIRADO MARTINEZ

4 œufs  
1 tasse d'huile végétale + plus pour friture  
4 c à s d'eau  
4 tasses de farine

Pour le sirop :  
1 tasse de sucre  
1 tasse d'eau  
1 c à s de jus de citron (facultatif - on peut mettre de l'eau de fleur d'oranger)



Dans un grand bol ajouter les œufs, l'huile et l'eau. Mélanger avec une fourchette. Ajouter graduellement la farine et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit cohérente dans l'ensemble (vous pouvez utiliser vos mains).

Avec un rouleau à pâtisserie étaler la pâte la plus mince possible (1 mm). Puis couper en lanières.

Porter l'huile de friture à feu vif, puis réduire la température à feu doux. Cela rend l'huile juste assez chaude, pour ne pas brûler les manicotis.

Envelopper la pâte autour de deux doigts plusieurs fois. Pour finir, pincer l'extrémité de la pâte avec les doigts humides afin que la pâte ne se déballe pendant la cuisson.

Insérer une fourchette dans le centre de l'enveloppe et placer dans l'huile. Une fois dans l'huile, déplacer la fourchette dans un mouvement circulaire et retournez le manicoti une fois qu'un côté est cuit.

Ne les faites trop dorer. Retirer et placer sur du papier absorbant.

Pour le sirop, à feu moyen, ajouter le sucre, l'eau et le miel dans une casserole. Laisser mijoter pendant environ 5 min en remuant souvent.

Placer individuellement chaque manicoti cuit dans la casserole de sirop et incliner la poêle pour que le sirop le couvre complètement. On peut les enrober de graines de sésame.



# MANTECADOS - MANTECAOS - MANTEKAOS - MENTECAOS - MONTECAOS

(Sucrés - Salés)

## MANTECADOS

MARIE-PAULE TANNEAU

1 kg de farine  
500 g de saindoux  
500 g de sucre  
2 sachets de sucre vanillé  
1 zeste de citron  
3 jaunes d'œufs



Tout mélanger.

Pour la cuisson, 180° durant 20 min.

(Les jaunes d'œufs ne sont pas utilisés dans cette recette par une majorité de PN - je le précise mais rien n'empêche de tester cette recette espagnole comme telle)

## MANTECAOS

MARTINE LEVRERO

1 verre d'huile  
1 verre de sucre  
2 verres de farine  
Cannelle

Mettre l'huile et le sucre dans un saladier, remuer.

Faire de petites boules, parsemer de cannelle.

Ajouter la farine, faire une boule.

Enfourner 20 min environ.

## MANTECAOS

ADRY LOPEZ HIGUERA

375 g de farine  
125 g de sucre semoule  
125 g d'huile ou saindoux  
1 c à c de levure chimique  
1 zeste d'un citron  
Cannelle



Mettre la farine avec le sucre et la levure bien mélanger pour éviter les grumeaux.

Les saupoudrer de cannelle.

Ajouter le zeste de citron et l'huile.

Mettre à feu doux th 4 (les mantecaos ne doivent pas se colorer).

Quand la pâte est bien mélangée, former des petites boules, les aplatir légèrement sur le dessus.

Quand ils sont prêts, ils se fendillent sur le dessus et le dessous du gâteau est doré.

## MANTECAOS

ROGER MARTINEZ

250 g de farine  
125 g de sucre en poudre  
1 pincée vanille  
125 g d'huile  
Cannelle en poudre

Bien mélanger dans un grand saladier : la farine, le sucre et le sucre vanillé avec un fouet.

Ajouter l'huile et pétrir à la main toute la masse.

Préchauffer le four à 250° (th 8).

Astuce : mettre en forme les mantecaos dans un petit récipient (ex : une petite passoire).

Les inciser en croix sur le dessus avant de les placer sur une plaque farinée.

Mettre la plaque au milieu du four.

Baisser le four à 200° pendant 5 min, puis à 150° pendant 25 min.

Retirer la plaque dès la fin de la cuisson et la laisser reposer.

Saupoudrer les mantecaos de cannelle.

Important : laisser refroidir sur la plaque avant de les ranger dans un plat

## MANTECAOS

LYNE PICHON

1 kg de farine  
500 g de sucre  
½ l d'huile d'arachide  
Parfum : 1 zeste ou un jus de citron

Mettre tous les ingrédients dans un saladier. Mélanger tout pour obtenir une pâte très sablée.

Faire des boules entre les mains (environ 5 cm de diamètre).

Mettre sur une plaque de four. Faire un petit creux avec le doigt sur le dessus.

A manger 2 ou 3 jours après ils sont meilleurs et ils se conservent très bien plusieurs jours dans une boîte en fer.

Ajouter une pincée de cannelle sur le dessus.

Enfourner à four très moyen th 5 pendant environ 15-20 min. Surveiller la fin de cuisson.

Les sortir du four.

Laisser refroidir.



## MANTECAOS

ODETTE MIRAGLIA

3 verres de farine (250 g)  
1 verre (1 doigt) d'huile (10 c à s)  
½ verre de sucre en poudre (50 g)  
1 pincée de levure (ou pas)  
1 c à c de cannelle en poudre  
1 c à c de sucre en poudre

Tout mélanger et faire des petites boules (la pâte est prête lorsqu'en formant les mantécaos, elle ne s'effrite pas).

Si elle est difficile à travailler ajouter un petit de farine.

Déposer sur une plaque. Appuyer légèrement au centre de chaque boule avec le bout du doigt.

Mélanger la cannelle et le sucre en poudre.

A l'aide d'une c à c verser un peu de ce mélange dans le creux de chaque mentécao.

Mettre à four préchauffé 20 à 25 min, th 160°.

Surveiller la cuisson au bout de 15 min pour s'assurer que les mentécaos ne colorent pas trop ni dessus, ni dessous.

## MANTECAOS

CHRISTIAN VERA

250 g de saindoux  
250 g de sucre  
500 g de farine (pincée de bicarbonate possible ou levure chimique, mais ce n'est pas vraiment nécessaire si ce n'est qu'ils seront un peu plus gros).

Préchauffer le four à 140°.

Partager en boules de 30 g, mettre sur plaque et saupoudrer de cannelle.

Cuisson 15 à 25 min mais surveiller, car il faut les retirer quand ils éclatent mais restent blancs.

Laisser refroidir avant de déguster.

Mantecaos vient de la "Manteca de cerdo" littéralement "beurre de porc" donc du saindoux.

## MANTECAOS (au cumin pour l'apéro)

ROGER MARTINEZ

Pour une trentaine de petits mantecaos :

125 g de farine  
80 g de beurre  
80 g de gruyère râpé  
1 jaune d'œuf  
½ c à c de cumin  
Sel & poivre



Mélanger le tout et faire des petites boules un peu plus grosses que des noisettes.

Saupoudrez de cumin avant d'enfourner.

Au four à 180° entre 10 et 15 min.

**MONTECAOS**  
NICOLE UBIALI

500 g de farine  
220 g de sucre  
1 sachet de vanille  
1 c à c de levure chimique  
Le zeste d'½ citron  
¼ de litre d'huile



Mélanger tous les ingrédients dans l'ordre ci-dessus et former une boule.

Façonner des petites boules de la grosseur d'une noix.

Appuyer sur le dessus avec l'index.

Déposer sur du papier sulfurisé, saupoudrer de cannelle (avant ou après cuisson).

Cuire à 180° pendant 10 à 15 min.

Laisser refroidir sur la plaque, ils vont durcir (ils se fendillent sur le dessus quand ils sont cuits).

Pour les Fans de Cuisine PN/ QCB /

## MANTEKAOS

PATRICIA HILY

1 verre d'huile  
3 verres de farine  
½ verre de sucre  
1 pincée de levure  
1 zeste de citron

Bien mélanger le tout, faire des petites boules et les aplatir légèrement. Les cuire sur une plaque 180° pendant 15-20 min.

A la sortie du four, saupoudrer de cannelle et les laisser refroidir sur la plaque.

## MONTECAOS

ANNIE GIRAUD

500 g de farine  
250 g de sucre  
250 g de saindoux ou ¼ d'huile  
Citron râpé

Tout mélanger, bien malaxer et faire de petites boules.

Les mettre sur la plaque du four à environ 150/160°.

Au bout de 5/10 min voir si le dessous est à peine doré et ajouter de la cannelle et laisser 5 min four éteint, ou enfourner 10/15 min et quand ils commencent à craqueler sur le dessus, c'est qu'ils sont cuits.

Ne pas les laisser trop longtemps, sinon ils durciront en refroidissant.

## MONTECAOS À L'HUILE

DAVID MED

1 verre de sucre  
Un peu moins d'1 verre d'huile  
3 verres de farine  
Un peu de vanille  
De la cannelle ou sucre glace pour la décoration

Mélanger le sucre et l'huile et incorporer au fur et mesure la farine.

On obtient une pâte souple.

Prélever la taille d'une prune et rouler dans la paume de la main, ça fait comme une toupie.

Poser sur du papier sulfurisé et mettre à four préchauffé à 180°.

Laisser cuire 8 à 10 min jusqu'à ce que cela craquelle légèrement.

Sortir du four, saupoudrer de cannelle ou de sucre glace et laisser refroidir.



## **MONTECAOS AUX NOISETTES**

RACHEL KOIN

500 g de farine  
200 g de sucre  
200 g de noisettes  
1 grand verre d'huile  
2 paquets de sucre vanillé

Faites griller les noisettes, les mixer et laisser en attente.

Dans une terrine, mélanger la farine, le sucre, les noisettes mixées et l'huile.

Mélanger le tout et former des boulettes de la grosseur d'une mandarine.

Les disposer sur une plaque farinée.

Enfourner à chaud puis, diminuer le feu au bout de 5 min puis, continuer la cuisson à feu modéré (th 6).

Saupoudrer d'un peu de cannelle en poudre.

## **MONTECAOS SALES** (pour la kémiea)

RACHEL KOIN

Pour 32 petits montecaos :

125 g de farine  
80 g de beurre  
80 g de gruyère râpé  
1 jaune d'œuf  
½ c à c de cumin  
Sel & poivre

Malaxer rapidement la farine, le beurre, le fromage râpé, le sel, le poivre et le jaune d'œuf jusqu'à avoir une pâte homogène et maniable.

Préchauffer le four, déposer une feuille de papier sulfurisé dans un moule allant au four.

Former des boules de la taille d'une noix, les déposer dans le moule.

Saupoudrer de cumin et enfourner. Ils doivent être dorés.

Laisser refroidir avant de démouler.



**MARKOD**  
MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

2 à 3 pommes de terre  
3 oignons  
Mie de pain  
Persil  
4 œufs  
Huile  
Sel & Poivre

Laver, éplucher et cuire les pommes de terre.  
Les écraser dès qu'elles sont cuites.

Dans un saladier, mettre les oignons coupés en petits morceaux, le pain mouillé et essoré, le sel, le poivre, le persil haché puis les œufs battus.

Dans un faitout, mettre deux à trois c d'huile, laisser chauffer quelques min puis ajouter la préparation.

Couvrir et laisser cuire à feu doux 10 à 20 min.

**MARKOD**  
RACHEL KOIN

1 oignon  
3 pommes de terre  
Noix Muscade  
3 œufs  
Persil  
Sel & Poivre

Emincer l'oignon et le mettre à la poêle dans de l'huile.

Faire cuire 3 belles pommes de terre, les écraser à la fourchette une fois cuite.

Saler, poivrer, mettre une pointe de noix de muscade.

Ajouter l'oignon puis battre les oeufs en omelette et les ajouter aux pommes de terre.

Ajouter le persil haché.

Mettre à cuire à la poêle dans de l'huile chaude, et la retourner pour cuire l'autre face puis mettre un couvercle et laisser cuire 10 min environ.

**MATATOUILLE MATHILDE**  
YVES-MARC GIL

350 g de poivrons vert/rouge/jaune/orange  
250 g de tomates mûres et fermes  
250 g d'aubergines  
250 g d'oignons blancs  
1 tête d'ail  
1 paquet d'olives noires dénoyautées  
1 petite boîte de filets d'anchois  
Herbes de Provence  
Huile d'olive  
1 pied de basilic frais  
Sel & Poivre



Couper les légumes en morceaux, peler les aubergines grossièrement et les tomates, couper finement les oignons, l'ail.

Jeter l'eau et les graines des tomates.

Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive, puis les poivrons coupés en grosses lamelles. Lorsqu'ils sont translucides, les retirer.

Continuer avec les aubergines, une fois cuites, remettre les poivrons, les tomates coupées, l'ail et laisser cuire doucement.

Et les courgettes ? et bien NON point de courgettes, ça n'apporte aucune valeur ajoutée, si ce n'est que de l'eau et aucune saveur.

Mettre les herbes de Provence, ne pas saler, poivrer uniquement.

Puis mettre les olives noires, les filets d'anchois coupés en petits morceaux, laisser mijoter.

Lorsque la ratatouille est cuite, mettre hors du feu.

Une fois froide, mettre du basilic frais ciselé et rajuster d'un filet d'huile d'olive crue.



**MBERJA**  
(ou Mtakba)  
NA DIA

1 verre de farine  
1 verre de semoule fine  
1 verre de grosse semoule (semoule pas couscous)  
1 verre de beurre  
1 verre de lait  
1 paquet de levure chimique  
Pâte de dattes  
Sel

Mélanger tous les ingrédients ensemble sauf la pâte de dattes. Le mélange sera liquide.

Laisser de côté le temps de préparer la pâte de dattes.

Prendre la pâte de dattes, travailler un peu avec les bouts des doigts puis ajouter 2 c à s d'huile et 1 c à s d'eau de fleur d'oranger.

Reprendre le mélange précédent qui aura absorbé le liquide. Partager la pâte en 2 et étaler la première pâte.

Mettre dessus la pâte de dattes et le reste de la pâte par dessus et abaisser au rouleau.

Couper soit des losanges soit des carrés.

Cuire à petit feu à la poêle sans matière grasse.

## MCHARMEL COURGETTES ET OIGNONS MERIEM BENTURQUI

2 courgettes  
1 gros oignon  
Huile de tournesol  
1 filet de vinaigre  
1 ou 2 gousses d'ail  
1 c à s de persil  
Sel & Poivre



Dans une poêle, chauffer l'huile puis plonger les courgettes coupées en rondelles.

Saler, poivrer. Frire quelques min et mélanger sans casser les rondelles de courgettes et l'ail émincé.

Incorporer ensuite les oignons émincés en demi-rondelles, mélanger, frire et terminer la cuisson en surveillant et évitant de la transformer en bouillie (ratatouille).

Verser en fin de cuisson le filet de vinaigre et le persil.

## MECHOUIA NOEL FERRANDO

3 poivrons rouges  
3 poivrons verts  
4 oignons  
6 tomates  
2 aubergines  
5 gousses d'ail  
Coriandre  
Persil  
2 c à c de cumin  
2 c à c de paprika  
1 c à c de piment  
1 c à c de gingembre  
Huile d'olive  
Quelques olives noires et violettes  
Sel & Poivre



Faire griller tous les légumes au barbecue, les peler, les couper en lamelles ou en morceaux.

Récupérer le jus des légumes et le passer.

Dans un saladier, mettre le jus, l'ail haché, les épices, la coriandre et le persil haché, le sel,

le poivre, l'huile d'olive, les légumes et mélanger le tout et ajouter les olives.

Laisser reposer quelques heures au réfrigérateur.

Servir frais en salade ou en accompagnement.

Il y a plusieurs versions de méchouia, celle-là vient de ma mère.

## MEGUENA - MEGUINA & VARIANTES

### MEGUENA

RACHEL KOIN

Carottes  
Courgettes  
1 boîte de petits pois  
4 œufs  
1 c à s d'huile d'olive  
Sel & Poivre

Couper en tous petits carrés les carottes et les courgettes.

Mettre une petite boîte de petits pois fins, sel, poivre.

Battre les 4 œufs dans un saladier. Ajouter les légumes.

Mettre le four à chauffer à 200°. Prendre un moule à cake.

Surveiller la cuisson.

Mettre un peu d'huile d'olive (la valeur d'une c à s).

Mettre le moule sur une plaque électrique ou sur le gaz et bien faire chauffer.

Verser le mélange de légumes et laisser prendre un peu sur le feu puis mettre au four préchauffé.

### VARIANTES

#### MEGUENA

LYDIE ROCA

Carottes  
Petits pois  
Haricots verts  
1 boîte ½ de champignons  
2 oignons  
1 grosse cervelle ou 2 petites  
½ verre d'huile  
Muscade  
5 œufs  
Sel & Poivre

Faire cuire les carottes, les petits pois, les haricots verts en julienne.

Rincer au vinaigre la cervelle, la nettoyer et la faire pocher, puis la laisser refroidir.

Faire frire les oignons puis les champignons, ajouter sel et poivre.

Battre les œufs, mettre un peu de muscade et le ½ verre d'huile.

Mettre les légumes dans le saladier avec les oignons et les champignons avec les œufs et mettre délicatement la cervelle en morceaux.

Puis mettre la meguena dans un moule couronne légèrement huilé et cuire environ 35 à 40 min au four à 210°.

Surveiller la cuisson selon un four à gaz ou électrique, à chaleur tournante.

Présentation sur feuilles de laitue et quartiers de citron.

## MEGUENA

DAVID MED

500 g de viande hachée  
1 oignon  
6 œufs

Faire revenir un oignon dans de l'huile d'olive.

Ajouter la viande hachée, diluée dans un peu d'eau froide afin qu'elle s'effrite aisément, puis la cuire jusqu'à ce que l'eau s'évapore.

Ajouter les œufs un par un.

Ajouter les épices (4 épices ou piment de Jamaïque, avec parcimonie).

## MEGUINA AU THON

RACHEL KOIN

7 œufs  
1 boîte de thon au naturel  
1 oignon blanc  
1 poignée de petits pois extra fins (surgelés)  
2 carottes  
Persil (ou coriandre)  
250 g de champignons de Paris frais  
1 pointe de noix de muscade  
Huile d'olive  
Sel & Poivre

Dans un faitout, faire revenir dans un fond d'huile d'olive l'oignon et champignons (émincés).

Ajouter le persil haché, le sel, le poivre et la noix de muscade puis, ajouter les carottes et les courgettes coupées en petits cubes et les petits pois surgelés.

Faire cuire à feu doux pendant 30 min (remuer régulièrement).

Battre les œufs dans un saladier et saler légèrement.

Prendre un moule à cake de 30 cm environ.

Le faire chauffer sur le gaz (ou dans le four) après avoir versé 2 c a s d'huile d'olive.

Prévoir un moule à cake badigeonné d'huile.

Cuire au four 10 min à feu fort puis 15 à 20 min à feu moyen.

Piquer pour vérifier la cuisson.

Si la viande hachée est cachère, saler seulement les œufs (car la viande est salée de base).



Verser les légumes dans les œufs battus et vérifier l'assaisonnement (si besoin remettre un peu de sel et de poivre) et ajouter le thon égoutté et émietté.

Bien mélanger et verser le mélange dans le plat chaud.

Préchauffer le four à 190°.

Mettre le plat au four préchauffé, à chaleur tournante.

Au bout de 20 min, mettre le four à 180° et finir la cuisson (il faut compter au total 35 min de cuisson).

Vérifiez en plantant la pointe d'un couteau au centre de la méguina. Celui-ci doit ressortir sec.

## MEGUINA

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

1 cervelle de bœuf ou 3 cervelles d'agneau  
12 œufs  
100 g de petits pois  
3 carottes  
200 g de champignons  
Noix muscade  
Persil  
Sel & Poivre

Faire pocher la ou les cervelles dans l'eau froide vinaigrée.

Batte les œufs ajouter les petits pois les carottes et les champignons coupés en lamelles fines.

Ajouter les épices et les cervelles coupées en morceaux.

Mettre la préparation dans un moule à soufflé préalablement huilé.

Faire cuire à chaud (th 7) pendant 30 min.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir

## MELSA & VARIANTES

### MELSA

(ou Rate de Veau Farcie)

DANIEL KARDU

1 rate de veau (ou de bœuf)

300 g de chair à saucisse

100 g de petit salé

2 oeufs

Ail

Persil

Cumin

Sel & Poivre

Couper la rate dans le sens de la longueur de façon à former une poche.

Nettoyer un peu l'intérieur.

Hacher le petit salé, l'ail et le persil.

Mélanger tous les ingrédients pour faire une pâte homogène.

Farcir la rate avec cette préparation, coudre pour fermer cette poche.

Servir à l'apéritif ou en entrée, accompagné d'une salade verte.

Emballer dans une feuille d'aluminium, bien serré pour former une papillote.

Faire cuire dans un autocuiseur, pendant 20 à 30 min environ.

Laisser refroidir puis enlever la feuille d'aluminium.

Couper des tranches et les passer au grille-viande.

## VARIANTES

### MELSA

(ou Rate Farcie)

MERIEM BENTURQUI

1 oignon  
2 gousses d'ail  
100 g de foies de volaille  
500 g de viande hachée  
Coriandre  
Persil  
Paprika  
Gingembre  
Huile d'olive  
Pommes de terre  
Sel & Poivre

Dans une poêle mettre de l'huile d'olive  
1 oignon en cubes, 2 gousses d'ail écrasées  
et faire revenir.

Ajouter ensuite 100 g de foies de volaille  
coupés en petits cubes.

Dans un saladier mettre 500 g de viande  
hachée, 2 grains d'ail écrasés, de la coriandre  
et du persil hachés, du poivre, du gingembre,  
du paprika et du sel.

Ajouter les foies de volaille et les oignons de  
la poêle, mélanger bien le tout.

Mettre cette farce dans une grande poche à  
douille et la vider dans la rate en poussant avec  
la main au fur et à mesure sur le dessus pour  
faire avancer la farce jusqu'au fond.

Servir avec une salade.

Pour celles qui aiment la rate, demander au boucher d'ouvrir la rate par le haut et de passer son  
couteau tout le long (en prenant soin de ne pas déchirer la peau). Il faut avoir une poche bien longue et  
si d'aventure, il y a des trous et bien il faudra les coudre tout simplement.

Une fois toute la farce vidée, coudre la poche  
et les éventuels trous.

Avec un pinceau, passer de l'huile dessus.

Poser dans un plat à gratin entouré de pommes  
de terre entières cuites pour qu'elles absorbent  
tout le jus rejeté par la rate.

Chauffer le four à 180°, une fois chaud,  
enfournier la rate.

Laisser cuire environ 1 h dans un four modéré,  
voire plus si nécessaire. Il faut que la rate ne  
brûle pas et que le hachis cuise.

Présenter la rate coupée en rondelles  
entourée des pommes de terre.



## MELSA

(ou Rate Farcie)

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

1 rate de veau  
400 g de viande hachée  
200 g de gras de porc  
4 grosses gousses d'ail  
1 c à c de Cayenne en poudre  
1 c à s de cumin  
100 g de mie de pain trempée dans du lait  
1 verre d'eau  
½ verre d'huile  
Sel & Poivre

Faire une farce en mélangeant la viande hachée, le gras de porc, l'ail haché finement, le sel, le poivre de Cayenne, le cumin et la mie de pain essorée.

A l'aide d'un grand couteau bien affûté pratiquer une incision à une extrémité de la rate.

Passer la lame par cette ouverture pour creuser l'intérieur de la rate (opérer délicatement afin de ne pas percer la poche).

Introduire la farce de manière à remplir entièrement la rate et coudre l'ouverture.

Mettre au four dans un plat avec l'eau et l'huile.

Laisser cuire 1 h ½, th 6/7 en arrosant souvent la melsa.

## MELSA

(ou Rate Farcie)

JANVION TIGANA

1 rate de bœuf ou veau (non trouée si possible)  
350 g d'amourettes nettoyées  
350 g de graisse de cœur  
100 g de pain de mie  
10 gousses d'ail  
1 petit bouquet de persil

Couper graisse et amourettes en petits morceaux et mélanger à la mie de pain. Ajouter l'ail, le persil haché, les piments de Cayenne, le cumin, le sel et le poivre.

Malaxer le tout.

Faire une ouverture dans la rate pour en faire une poche.

Remplir la poche de farce, puis recoudre l'ouverture.

1 c à s de cumin  
2 piments de Cayenne  
10 cl d'huile  
1 verre d'eau  
Sel & Poivre

Mettre dans un plat au four avec l'huile et l'eau.

Saler et poivrer. Faire cuire à feu modéré pendant 2 h.

Servir très chaud. Note d'Yvonne : On peut aussi la laisser refroidir et la couper en tranches que l'on fait griller.

On coupe ensuite les tranches en petits morceaux et on sert en kemia.

**MELSA (ou Rate) FARCIE A L'ORANAISE**  
RACHEL KOIN

1 rate de veau  
400 g de chair à saucisse  
1 œuf  
Chapelure ou de la mie de pain  
Coriandre  
Cumin  
Ras el hanout  
Sel & Poivre

Ouvrir la rate tout du long, en essayant de ne pas la trouser.

Racler tout l'intérieur avec une cuillère, jusqu'à voir la peau de la rate, et le mettre le contenu de côté dans un récipient.

Enlever les gros nerfs à l'intérieur de la rate.

Ajouter dans le récipient la chair à saucisse, l'œuf, la chapelure, la coriandre, les épices, le sel et poivre.

Bien mélanger la mixture (n'ayez pas peur d'y mettre les mains !).

Garnir la rate avec la farce, puis la recoudre sans laisser de trous.

Chauffer le four à 180°, une fois chaud, enfourner la rate badigeonnée d'huile d'olive, dans une lèchefrite.

Laissez cuire environ 1 h, voire plus si nécessaire, en rajoutant un peu d'eau, si la rate sèche trop vite.

## MERGUEZ

JEANNINE LACHAUD

1,3 kg de viande de mouton  
2 têtes d'ail écrasées  
1 c à c de Ras-el-hanout  
1 c à c de cannelle  
1 c à c de cumin  
1 c à c de paprika  
Quelques graines de coriandre écrasées  
2 c à s de Harissa  
2 c à s d'huile d'olive  
1 petit verre d'eau  
1 boyau de mouton  
Sel & Poivre moulu

Couper la viande en gros morceaux et ensuite les hacher finement au hachoir.

Placer la viande dans un saladier bien froid et ajouter tous les autres ingrédients.

Mélangez à la main pour avoir une préparation homogène.

Après avoir trempé le boyau dans de l'eau, positionner sur le cornet du poussoir à saucisses.

Mettre progressivement la farce, et tourner le poussoir pour faire sortir la farce dans le boyau.

Former les merguez au fur et à mesure avec les mains.

Fermer l'extrémité et couper.

Laisser sécher les merguez à l'air libre une journée.

## MESMELS FAMILLE COURBIN

250 g de semoule fine  
Huile  
Miel  
Sel

Dans une gassa, mouiller la semoule et la tourner pour en faire une pâte normale.

Prendre de petite quantité de pâte, la pétrir en la mouillant, lorsque la pâte s'étale bien et "cloque" elle est prête.

La repétrir avec un peu d'eau et de sel et la déposer dans un saladier humide et couvert pendant 5 min.

Rincer, essuyer et huiler la gassa.

Faire des petites boules et avec vos doigts huilés, étaler chaque boule (une après l'autre) pour en faire une pâte fine à très fine qu'il faut plier en 4.

Mettre l'huile au feu dans une poêle, et disposer le mesmel plié en 4 dans l'huile chaude, et l'arroser d'huile à l'aide d'une cuillère pendant la cuisson.

Disposer le mesmel dans un plat et ajouter une cuillerée de miel au dessus.

Gassa : plat large et rond en aluminium servant à rouler le couscous

### VARIANTE

**MSEMEN** (façon Kabyle)  
MERIEM BENTURQUI

1 kg de semoule fine (ou extra fine)  
1 c à c de sel  
2 verres d'huile neutre (ou d'olive selon le goût)  
De l'eau (la quantité varie pour avoir une pâte plus ou moins souple et tout dépend de l'absorption de la semoule)

Dans une gazha, ou sur un plan de travail, pétrir la semoule avec l'eau et le sel comme une pâte à pain.

Mettre l'eau tiède délicatement par petite quantité (surtout pas d'un coup) jusqu'à avoir une pâte bien lisse et homogène.

Pétrir la pâte sans la déchirer ou la casser, tout on la roulant pendant au moins 15 min environ.

Continuer ainsi jusqu'à avoir une pâte bien lisse et élastique.

Travailler la pâte 20 min, le résultat ne sera que meilleur.

Vous devez avoir une pâte bien souple, quand on pose le doigt, il doit légèrement s'enfoncer.

Laisser reposer la pâte 20 à 30 bonnes min. Il faut que la pâte se détende un peu.

Ensuite huiler vos mains (pour que la pâte glisse sous vos doigts) et former des petites boules de la taille d'une pêche.

Couvrir d'un film après avoir bien huilé le dessus des boules et laisser reposer encore 30 min et même 1 h c'est mieux.

Mettre l'huile dans un bol et huiler un peu votre plan de travail.

Etirer une boule de pâte sur votre plan de travail à l'aide de l'huile.

Il faut obtenir un grand cercle très fin, la pâte sera transparente et on peut voir au travers.

Plier le cercle obtenu sur lui-même pour former un carré.

Astuce : faire la pâte le soir (sans pétrir), juste mélanger les ingrédients et la laisser reposer toute la nuit.

Une fois cuits, il est préférable de les mettre dans un torchon propre pour qu'ils deviennent plus souples avec la vapeur.

Verser quelques gouttes d'huile dans une poêle et faire cuire les msemen quelques min sur chaque côté.

Une fois légèrement refroidi, arroser de miel fondu.

Mais on peut les manger nature.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir

**MESFOUF**  
(ou Couscous aux Raisins Secs)  
NOËL FERRANDO

250 g de couscous fin  
1 c à s d'huile d'olive  
150 g de raisins secs  
50 g de beurre (environ)  
300 ml d'eau tiède (environ)



Verser les raisins secs dans un bol d'eau tiède et laisser gonfler.

Faire bouillir une marmite d'eau. Verser le couscous dans un grand plat et saupoudrer d'une pincée de sel, arroser d'une c à s d'huile d'olive et rouler entre les mains afin d'en imprégner le couscous.

Asperger le couscous d'eau et en utilisant des gestes légers, mélanger entre les mains.

Déposer dans le haut du couscoussier (soudé bien les bords avec du papier aluminium pour éviter que la vapeur ne s'échappe).

Servir chaud accompagné de lben et de dattes.

On peut ajouter du sucre et décorer avec de la cannelle.

Dès que la vapeur commence à s'échapper du couscous, laisser cuire 15 min.

Verser le couscous dans une grande terrine (gass3a), séparer les grains de couscous tout en versant de l'eau tiède salée à l'aide de vos mains (sinon avec un fouet).

Laisser reposer quelques min et remettre dans le haut du couscoussier. Refaire l'étape, cuire le couscous à la vapeur 3 fois, à la 3<sup>ème</sup> ajouter les raisins secs.

Verser dans un grand plat, ajouter du beurre et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.

## MIGAS & VARIANTES

### MIGAS

PATRICIA GIMENEZ

1 kg de semoule moyenne  
 ½ l d'eau + ½ verre  
 10 gousses d'ail entières  
 200 g de lardons  
 200 g de longanisse ou chorizo  
 1 petit boudin à l'oignon (par personne)  
 3 sardines salées  
 6 "nioras" (petits poivrons séchés)  
 1 poivron rouge  
 1 poivron vert  
 Sel & Poivre

Utiliser une poêle assez profonde.

Faire revenir les lardons, la longanisse, le boudin, les "nioras", les sardines salées (préalablement nettoyées et débarrassées de leurs écailles).  
 Retirer tout cette cuisson.

Ajouter l'ail. Verser l'eau, saler et poivrer.

Porter à ébullition, jeter la semoule et tourner sans arrêt avec une ou deux cuillères de bois (l'idéal est une cuillère plate très solide en fer que l'on trouve du côté de Murcie en Espagne : la ramera) jusqu'à ce que les grains de semoule se détachent. Remuer sans arrêt, éviter que ça attache, cela pendant au moins ¾ d'h.

### MIGAS

MARIE JOE LOPEO

1 grand verre de couscous  
 2 têtes d'ail  
 Huile d'olive  
 Longanisse  
 Morcillas

Prendre une poêle, mettre de l'huile d'olive faire revenir de la longanisse avec des morcillas (attention elles vont bien cracher leur jus) puis tout retirer,

Ajouter à peu près 2 têtes d'ail, les mettre en chemise bien les faire revenir dans ce jus et déglacer avec un peu d'eau.

Faire griller la charcuterie qui peut être très variée.

Dresser les migas dans un plat, garnir de charcuterie coupée en morceaux et des différents ingrédients cuits ou revenus au début de la recette, chacun mange ce qui lui plait avec les migas.

On peut remplacer la semoule par du pain bien rassis, qui sera trempé 3 min dans de l'eau froide, puis essoré.

L'imbibber d'huile et le remuer avec les doigts afin qu'il soit bien imprégné d'huile, puis le cuire en remuant sans arrêt jusqu'à ce que le pain prenne la consistance du couscous. Poivrer et servir chaud.

Mettre un grand verre de couscous moyen avec ce même verre ajouter de l'eau mettre à petit feu et laisser absorber toute l'eau sans arrêter de remuer le couscous et ajouter la longanisse et les morcillas en remuant plus légèrement.

**MIGAS**

FRANÇOISE MARTINEZ

Grosses saucisses

Echine

Poitrine

Quelques sardines salées

1 tête d'ail

1 gros oignon

Poivrons rouges

Farine type 55

Huile de friture

Pour 1 l d'eau, il faut 850 g de farine.

Il faut le matériel adéquat, soit une vieille poêle en fer, qui surtout ne colle pas et une spatule en fer ou une poêle Tefal avec une spatule qui ne raye pas.

Commencer par faire revenir un morceau de pain tenu avec une fourchette et frotter sur tout le fond de la poêle, le temps qu'il devienne rassis (ça va permettre à celle-ci de ne pas coller). Enlever ce pain.

Faire revenir la grosse tête d'ail entière, à feu doux. Enlever.

Faire revenir les poivrons coupés en lamelles, à peu près 6 gros. Les enlever et faire revenir la saucisse coupée en petits morceaux. Enlever.

Faire revenir l'échine coupée en morceaux. Enlever.

Ensuite filtrer l'huile, réserver de côté. (surtout ne pas laver la poêle, car ça collerait, l'essuyer avec du papier essuie-tout).

Pour la préparation de ce plat, il faut suffisamment d'huile.

Remettre un peu d'huile dans la poêle, et faire revenir l'oignon coupé en tout petit, ajouter 1 l d'eau.

Il faut absolument attendre que l'eau se mette à bouillir. Après avoir salé l'eau, verser tout doucement la farine dans l'eau, tout en la délayant avec une grosse fourchette. Une fois qu'on aura versé la farine, on ne peut plus ajouter de farine.

Quand ce sera mélangé, ajouter petit à petit l'huile mise de côté, ce qui doit être l'équivalent d'un gros bol.

Remuer et décoller avec la spatule jusqu'à ce que tout soit bien mélangé, et remuer régulièrement pendant 20 min. Les migas doivent être grosses comme l'ongle du petit doigt. Certains les aiment plus cuites, d'autres non.

Pour l'accompagnement de ce plat, le mettre au milieu de la table et présentés dans des petits plats des oranges coupées en quartier, des raisins, de l'oignon doux dans un bol avec un peu d'eau et de vinaigre, des tomates. Très important, car ce plat est consistant et cela fait descendre le tout.

Tout est dans le dosage, ce plat n'est pas évident à réussir du premier coup, à moins de l'avoir vu faire, mais une fois maîtrisé, il y aura des heureux.



## MIGAS

MARIE PIQUERY

1 boudin à l'oignon (ou Morcillas ou longanisse)  
 1 petit verre à moutarde de semoule moyenne  
 1 petit verre à moutarde d'eau chaude  
 3 gousses d'ail ciselées (non épluchées)  
 Huile d'olive  
 Sel & Poivre

Dans une poêle, mettre un peu d'huile d'olive.  
 Faire revenir le boudin et les gousses d'ail,  
 puis retirer.

Ajouter le verre d'eau chaude dans la poêle  
 avec le sel et poivre. Lorsque ça bout, verser  
 le verre de semoule, couvrir et éteindre le feu.

Attendre 10 min, puis remuer avec une  
 fourchette pour séparer les grains.

Ajouter l'ail et le boudin.

Si besoin, réchauffer 1 à 2 min au micro-ondes.

## MIGAS, LONGANISSES ET MORCILLAS

NOEL FERRANDO

500 g de semoule moyenne  
 60 cl d'eau  
 1 douzaine de gousses d'ail  
 ½ livre de chorizo (ou de longanisse ou de boudin ou même les 3)  
 ½ livre de petits lardons naturels  
 3 c à s d'huile  
 Sel & Poivre



Utiliser une poêle.

Faire revenir les lardons dans l'huile puis y  
 ajouter l'ail.

Quelques min après, verser l'eau, poivrer et  
 saler.

Quand on arrive à ébullition, verser la semoule  
 doucement sans s'arrêter de tourner avec une  
 cuillère de bois.

Continuer à tourner jusqu'à ce que les grains  
 de semoule se détachent.

En fin de cuisson, ajouter la charcuterie que  
 l'on aura fait griller à part dans une autre poêle.

Tourner encore un peu et disposer sur un plat  
 de service chaud.

## MIGAS ANDALOUSES

ADRY LOPEZ HIGUERA

Pain rassis  
5 gousses d'ail  
Huile d'olive  
Longanisse  
Morcillas  
Jambon cru  
Sardines

Couper le pain en petits cubes quelques heures à l'avance ou la veille si le pain est très dur.

Dans un saladier, humecter le pain avec un peu d'eau, il ne faut pas qu'il soit détrempé, il doit être bien humidifié. Laisser reposer jusqu'au moment de préparer les migas.

Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen, y faire dorer l'ail coupé en rondelles. Dès qu'il est à peine coloré le retirer de la poêle et réserver.

Faire dorer la charcuterie, retirer de la poêle et réserver également.

Servir très chaud avec des olives cassées (si on aime).

## MIGAS SERRANAS

(recette traduite de l'espagnol)  
ROGER MARTINEZ

600 g de pain vieux de 2-3 jours (coupé en tranches de max. 1 cm, en petits bouts)  
4 gousses d'ail  
4 c à s d'huile d'olive vierge  
4 c à s de graisse de porc  
50 g de lard salé  
50 g de poitrine de porc (chicharrones en espagnol)  
Sel et eau

Poser le pain dans un récipient et l'asperger à la main avec un peu d'eau, saler. Secouer le bol afin que tous les morceaux soient bien imbibés (remuer les casserait).

Couvrir avec un linge et laisser au repos 6 h. Jusqu'au lendemain c'est mieux.

A défaut de poitrine de porc, choisir du jambon Serrano coupé en petits dés.

Baisser le feu sous la poêle et y faire dorer les migas à feu doux, en remuant continuellement et en séparant le pain à l'aide d'une spatule pour former de petits grains.

Les migas sont prêtes quand elles sont dorées et bien séparées.

Rectifier l'assaisonnement.

Ajouter, à ce moment, dans la poêle, l'ail et la charcuterie.

Continuer à mélanger à feu doux.

Hacher l'ail très fin au couteau, le frire dans une poêle dans l'huile et la graisse.

Ajouter le pain humide en remuant sans cesse. Y incorporer le lard et la poitrine de porc quelques instants avant de servir.

## **MIGAS CORRIENTES**

(recette traduite de l'espagnol)

ROGER MARTINEZ

600 g de pain

1 c à s de pimentón doux

1 clou de girofle

1 pincée de cumin

8 c à s d'huile d'olive vierge

4 gousses d'ail

Sel

Eau

Poissons

Piler le clou de girofle et les graines de cumin.

Procéder comme la recette précédente mais en laissant les gousses d'ail entières et sans les peler.

Saler et servir.

Dorer les tranchettes de pain en veillant de ne pas trop les sécher. Vers la fin ajouter le pimentón, remuer bien et ensuite le clou de girofle écrasé et la poudre de cumin.

## MKHABEZ A LA PISTACHE MARTINE MERCIER MURACCIOLE

2 sachets de flan à la pistache  
1 c à c d'arôme pistache  
120 g de beurre  
1 œuf  
1 jaune d'œuf  
1 c à c de levure chimique  
150 g de poudre d'amande  
150 g de farine (+ si la pâte colle)

Glaçage :

1 blanc d'œuf  
1 c à s de jus de citron  
1 c à s d'eau de rose  
Du sucre glace  
Colorant alimentaire vert  
Quelques gouttes d'huile pour faire briller  
Du chocolat à faire fondre pour la finition



Dans un saladier, mélanger les sachets de flan avec l'arôme pistache et le beurre mou.

Ajouter l'œuf et le jaune tout en mélangeant.

Incorporer la farine, la poudre d'amande et la levure chimique.

Former une boule de pâte, l'étaler sur le plan de travail fariné.

Découper des formes à l'emporte-pièce.

Placer les gâteaux sur une plaque allant au four, couverte de papier de cuisson.

Les espacer car les gâteaux vont gonfler à la cuisson.

Cuire à 180° environ 15 min, le bord doit être un peu doré.

Laisser refroidir sur une grille.

Préparer le glaçage, il ne doit pas être coulant ni trop épais,

Tremper les gâteaux un à un dans le glaçage, faire sécher sur des grilles (avec du papier en dessous).

Laisser bien sécher à l'air libre au moins 24 h, puis décorez avec du chocolat fondu.

**MOLOKHEYA**  
(ou mloukhiya)  
ROGER MARTINEZ

100 g de poudre de molokheya  
750 g de bœuf (bourguignon) coupé en gros dés  
2 feuilles de laurier  
1 oignon  
6 gousses d'ail  
1 c à c d'harissa  
1 c à s de ras el hanout  
1 verre d'huile d'olive  
Sel & Poivre

Porter à ébullition de l'eau dans une marmite et dans de l'huile faire revenir de l'oignon et ajouter la viande, la saisir.

Eteindre le feu et verser la molokheya dans l'huile chaude en remuant en continu.

A l'obtention d'une pâte, remettre la marmite au feu (doux) et verser progressivement l'eau chaude jusqu'au  $\frac{3}{4}$  en tournant sans cesse.

Faire cuire à feu doux entre 45 min et 1 h le contenu de la marmite. Ensuite ajouter la viande ainsi que les condiments et les épices (sel, poivre, harissa, laurier, ail, ras el hanout).

Faire cuire à feu doux pendant 2 à 3 heures.

Le plat est cuit quand l'huile apparaît à la surface.

## MLOUKHIYA

### GARANCE COSTA

100 g de poudre de Mloukhiya (ou Meloukhia)  
 30 cl d'huile d'olive  
 2,5 l (ou plus) d'eau chaude  
 1,5 kg de viande (veau, bœuf, mouton ou joue de bœuf)  
 2 c à s de tomate concentrée  
 1 c à s de cumin  
 1 c à s de coriandre  
 1 c à c d'harissa  
 2 oignons émincés  
 3 gousses d'ail écrasées  
 5 feuilles de laurier  
 1 corbeille de pain coupé en morceaux  
 Sel & Poivre

Dans une marmite (ou un faitout), verser l'huile d'olive et la faire chauffer.

Verser la poudre de Mloukhiya dans l'huile chaude et mélanger énergiquement et souvent !

Il faut tourner rapidement la poudre de mloukhiya avec l'huile chaude.

Il ne faut pas que la poudre accroche au fond ce qui donnerait un goût amer.

Aussitôt après avoir bien mélangé la poudre de corète avec l'huile chaude et obtenu une crème homogène, ajouter l'eau chaude, environ 2,5 l d'eau ou plus.

Ajouter une pincée de poivre, et saler selon votre goût.

Ajouter ensuite la viande de votre choix (en général entre 12 à 16 morceaux de viande coupés en rectangle de 6 cm x 7 cm environ).

Ajouter 3 gousses d'ail écrasées, les oignons en lamelles, les feuilles de laurier et ensuite le concentré de tomate et bien sûr de l'harissa, selon le goût de chacun, pour le piquant.

Après avoir ajouté l'ensemble des ingrédients et bien mélangé le tout et laisser cuire à feu très doux pendant 1 à 2 h puis éteindre le feu et laisser refroidir pour marquer un temps de pause.

Plus longtemps la mloukhiya cuira, meilleure elle sera.

Si la sauce semble épaisse, ne pas hésiter à rajouter de l'eau chaude. La mloukhiya doit cuire longtemps et il faut la remuer souvent en évitant qu'elle attache au fond du faitout.

La mloukhiya deviendra vert foncé au fil de la cuisson lente et des temps de repos de la sauce.

La mloukhiya se mange avec du pain pour ramasser la sauce et rien d'autre.

Temps de cuisson : 4 h, 5 h ou 6 h

## LA MONA ORANAISE

Monas de Françoise

Notre petite histoire du gâteau de Pâques "LA MONA"

Ce gâteau de Pâques qui réveille tant de bons souvenirs parmi les Oraniens, a toujours été désigné, chez nous en milieu hispanophone par le mot Mona. L'appellation Mouna n'étant qu'un accommodement à la française.

Dans les faubourgs populaires de Sidi-Bel-Abbès et des autres villes d'Oranie, l'authenticité du mot Mona était jalousement préservée de génération en génération.

Le peuple Oranien avait certes des racines métropolitaines, régions d'Alsace-Lorraine, Languedoc, Alpes de Provence, Sud-Ouest, Corse, Paris, des racines italiennes, napolitaines essentiellement, mais aussi des racines espagnoles, régions des Iles Baléares, de Valence, d'Alicante, de Murcie et d'Almeria. La colonie ibérique constituait, à elle seule, plus de la moitié de la population européenne.

Pour en revenir à notre gâteau, on nous propose dans les grandes surfaces, à l'approche de Pâques, des mounas, bien sûr, étiquetées de la façon suivante : "Pâtisserie méditerranéenne". Pour les besoins commerciaux, l'amnésie est ici totale. De la Mona espagnole, honorée en Oranie, nous passons allègrement à la mouna de tout un bassin méditerranéen.

Alors ! Quelles sont les origines de ce gâteau ?

Si on raisonne à partir du mot mouna, on se perd en conjectures. On affirme alors, sans rire, que les Oranais allant fêter le lundi de Pâques sur les pentes boisées du fort Lamoune, baptisèrent ce gâteau 'mouna' par analogie avec le lieu habituel de leurs réjouissances. Or les adeptes de ce pique-nique étaient à 90 % des hispanophones ou descendants d'hispanophones. Ils savaient très bien, eux, qu'à l'heure du dessert, ils mangeaient la mona de leurs parents ou grands-parents. Ce serait les traiter avec beaucoup de légèreté que de leur faire injustement endosser la paternité du mot mouna.

Que dire alors de l'immense majorité des gens de Sidi-Bel-Abbès, Tlemcen, Ain-Temouchent, Saint-Denis du Sig, Perrégaux, Mostaganem, Mascara, Saïda, Tiaret, etc. qui de père en fils ont pétri et dégusté des monas et qui n'ont jamais entendu parler du Fort Lamoune Oranais.

Une autre explication, aussi fantaisiste que la précédente, établissait une relation entre le nom du gâteau, Mona, et des morceaux de brioches que les prisonniers du Fort balançaient aux singes du haut de leurs fenêtres. Certes, si l'on appelle, en espagnol, Mona, la guenon à queue courte, le mot a ici une étymologie totalement différente.

Même remarque pour ceux qui pensent que "mico" signifie une petite Mona, gâteau.

La confusion vient de ce petit travers de plaisantins qui illustre souvent notre discours, un peu à l'instar des Andalous. Nous aimions beaucoup faire usage de jeux de mots, de mots équivoques, de traits d'esprit. Ce que les Espagnols appellent "un chiste" ou bien "una broma".

Ainsi lorsqu'un enfant peu sage demandait à sa maman qu'elle lui fît des monas, celle-ci, agacée, lui répondait souvent : "Oui ! C'est ça, je vais te faire des monas et des micos".

Les "micos" désignant une autre variété de singes, à queue longue celle-là. Il s'agissait bien sûr d'un jeu de mots. La maman, peu encline à lui être agréable, ne pensait ici qu'aux deux variétés de singes.

Pour ceux qui faisaient la fine bouche ou qui n'appréciaient pas assez cette pâtisserie, il était de bon ton de leur dire : "Si tu n'aimes pas les monas, eh bien, mange des micos". Encore une plaisanterie où l'on propose à l'interlocuteur de croquer une seconde variété de singe, en feignant de comprendre qu'il n'aimait pas la première. On joue ici sur le double sens du mot mona.

Pour conclure, j'ajouterai qu'il était courant de dire chez nous d'une personne laide, qu'elle ressemblait à un "mico". Nous ne faisons alors nullement allusion à une petite brioche. C'était bien à un singe que nous pensions.

Ainsi donc, notre mona et son caractère sacré, symbole pour nous de Résurrection, aura reçu, d'une part, un baptême païen sur les flancs d'une colline oranaise et se sera vu, d'autre part, malicieusement rattachée au monde des singes.

Chacun appréciera à sa façon le sérieux de la chose.

En fait, dans les quartiers populaires, très hispanophones, des villes d'Oranie, ce gâteau de Pâques, "religieusement" préparé durant la semaine sainte, était appelé mona, avec l'accent tonique sur le "o" de la première syllabe.

Ce sont en effet les Espagnols des provinces de Valence et d'Alicante qui ramenèrent chez nous, dans leur panier en osier (cabassette), à partir de 1850 environ, cette pâtisserie, adoptée ensuite par toute la communauté ibérique.

Le dictionnaire de la "la Real Academia" de langue espagnole définit ainsi le mot Mona (je traduis) : gâteau brioché souvent orné d'un œuf, cuit au four, que l'on mange à Pâques le jour de la résurrection. Le dictionnaire étymologique précise que Mona, gâteau, vient de l'arabe littéraire "mu'na" signifiant "provisions-vivres".

Les gens des provinces d'Alicante et de Valence avaient coutume, le lundi de Pâques, d'aller manger sur l'herbe à la campagne. Ils préparaient, au feu de bois, un riz au poulet et au lapin, les fruits de mer n'étaient pas à la portée de toutes les bourses, ou bien des gazpachos manchegos, galettes émiettées mijotant dans un jus de viandes très variées, du gibier si possible, préalablement rissolées avec tomate, ail et oignon.

A l'heure du dessert, ils faisaient alors honneur à la Mona.

Blasco Ibañez, célèbre écrivain et enfant du Levant espagnol, a admirablement bien immortalisé ces sites charmants de la Huerta, plaine fertile, valencienne. Les champs d'orangers, la Albufera, véritable Camargue, et les bois en bordure de mer, se prêtaient à merveille à cette célébration.

Cette coutume fut ensuite perpétuée, par l'immigration espagnole, dans tous les coins d'Oranie où le lundi de Pâques fut communément appelé "el día de la mona", le jour de la Mona.

Le mot mouna est apparu dans les récits des premiers chroniqueurs métropolitains, venus chez nous pour rendre compte, aux gens de l'hexagone, de ce qui se passait dans la colonie. Peu hispanophones sans doute ou pas assez curieux, ils débaptisèrent par erreur notre Mona. Elle perdit son accent tonique, très espagnol, sur le 'o', on rajouta un 'u' et la prononciation se fit plus française par déplacement de l'accent sur le 'a' final (mouná). Si les hispanophones restèrent fidèles, jusqu'en 1962, à leur Mona, les autres communautés, surtout dans l'Algérois et le Constantinois adoptèrent la mouna.

À propos, avez-vous remarqué que nos "mantecaos" ou "mantecados", ces genres de sablés saupoudrés de cannelle, formés à partir du mot "manteca", graisse de porc, apparaissent dans les grandes surfaces sous le nom de "montecaos" ? Pour quelle raison la lettre "o" s'est-elle substituée à la lettre "a" ? Serait-ce les prémices d'une explication rocambolesque à venir ?



Eux aussi nous venaient de la péninsule voisine. C'est en réalité, la graisse de porc mise à part, un très ancien legs arabe.

Alors ! Me direz-vous, mona ou mouna ? Pour moi le choix est fait, je m'en tiens à l'authenticité. Tant que Dieu me prête vie, je continuerai de déguster les monas que ma femme me prépare chaque année au temps pascal et, ce faisant, à la manière de Proust savourant sa madeleine, je verrai défiler dans ma mémoire ces merveilleux souvenirs de notre Oranie.

Je sais que dans l'hexagone, on trouve tout de même quelques boulangers pâtisseries qui en font de délicieuses. La plupart d'ailleurs sont de chez nous ou apparentés à notre grande famille. Chacun choisira l'appellation qui lui plaira, bien sûr.

Ce qui est par contre difficile à admettre, c'est cette amnésie au moment d'établir la vérité des choses. Un peu comme si, voulant gommer des racines culturelles déplaisantes, on remettait les pendules à zéro. Tout devant s'expliquer chez nous, comme dans une germination spontanée, à partir de 1830. Or nos grands-parents n'étaient pas tombés du ciel. Ils étaient arrivés de la péninsule voisine, avec une langue, une culture, des coutumes. Ce serait leur faire honneur que de ne jamais l'oublier.

Si on veut d'ailleurs analyser ou comprendre la personnalité, les us et coutumes du peuple d'Oranie, il faut prendre aussi en considération l'apport de la communauté d'origine hispanique. La fantaisie et la dérision ne sont sûrement pas les moyens les plus appropriés pour le faire. Je crois que chez nous les gens ne se prenaient pas très au sérieux et aimaient bien rire de leurs travers mais ils savaient mieux que personne qu' "oublier ses racines, c'était perdre son âme".

RODRIGUEZ MANUEL (de Sidi-Bel-Abbès)

## LA MOUNA

En Algérie, Pâques c'était aussi la "**Fête de la Mouna**", du retour du beau temps et des premiers bains de mer. Les retrouvailles avec ces moments heureux étaient rythmées tous les ans par cette pâtisserie qu'on achetait rarement mais qui était confectionnée "maison" suivant une recette traditionnelle qui se passait de mère en fille.

La Mouna ou Mona est un gâteau parfumé le plus souvent à la fleur d'oranger et parsemé de sucre cristallisé. Celle destinée aux enfants porte au sommet un œuf dur décoré d'un croisillon de pâte doré au jaune d'œuf.

Ce gâteau un peu "étouffe chrétien" symbolise, pour les Pieds-Noirs, les pique-niques en famille ou entre amis à Sidi Ferruch ou à Baïnem pour les Algérois et à Santa Cruz pour les Oranais sous le soleil encore doux en cette saison.

La Mouna c'est toute notre enfance et aujourd'hui encore, chacun de nous, malgré l'exil, essaie de perpétuer la tradition.

La confection de la Mouna c'était tout un rituel ! Les boules de pâte pétries par des mains expertes étaient placées religieusement sur une planche enfarinée recouverte d'un épais tissu et attendaient dans un endroit tiède la levée de la pâte, et gare aux courants d'air ! Seule la pâtissière avait le droit de soulever un coin du torchon pour vérifier le gonflement de la pâte !

Puis l'heure de la cuisson arrivait. C'était alors dans certaines rues, vers la boulangerie la plus proche, une procession de femmes portant les gâteaux disposés sur des plaques et recouverts de torchons immaculés.

Le boulanger avec sa pelle au long manche déposait les mounas dans le four souvent à côté des plaques de cocas, de rollettes ou de montécaos.

A la fin de la cuisson les gâteaux embaumaient et les femmes repartaient, s'interpellaient gaiement, fières de leur réussite.

La coutume voulait que ces gâteaux soient partagés en famille, bien sûr, mais aussi avec les amis et les voisins.

Puis le dimanche de Pâques, des familles entières partaient, le cabassette bien garni, pour se retrouver autour d'un pique-nique au soleil et déguster la Mouna au dessert.

C'était la fête du partage, de l'amour et de l'amitié.

ANNIE-PAULE BOSSA-BUFORN

**MONA - MOUNA & VARIANTES****LA MONA ORANAISE**

MARIE-CLAIRE BALLEJOS RAMOGNINO

500 g de farine  
10 cl d'huile  
½ cube de levure de boulanger  
100 g de sucre en poudre  
3 œufs  
1 sachet de sucre vanillé  
1 zeste de citron râpé  
1 verre de jus d'orange  
2 c à s de fleur d'oranger  
1 c à s de rhum brun  
Un peu de lait tiède  
2 jaunes d'œuf  
4 sucres en pierre à concasser grossièrement au pilon  
1 pincée de sel

Délayer la levure de boulanger dans un ½ verre de lait tiède. Laisser reposer à température jusqu'à ce que le mélange commence à mousser.

Mélanger dans un saladier (ou au mixeur si vous avez une fonction "pâte") la farine, le sucre en poudre dilué avec le jus d'orange et le sucre vanillé, le sel, le zeste de citron. Ajouter les œufs un à un, l'huile, le rhum, le lait mélangé à la levure. Pétrir la pâte (idéalement environ ¼ d'heure).

Il faut que la pâte se détache seule des mains. Laisser reposer 2 h à température, dans un saladier recouvert d'une serviette.

La pâte doit doubler de volume. Le repos de la pâte doit se faire impérativement à l'abri des courants d'air et dans une température ambiante tiède.

Séparer la pâte en deux et pétrir à nouveau la pâte pendant 2 à 3 min.

Déposer les deux boules sur du papier sulfurisé beurré et laisser monter encore 1 h ½.

Préchauffer le four à 130° pendant 15 min. Pendant ce temps, humidifier la lame d'un couteau et faire deux incisions en forme de croix sur le dessus.

Battre les deux jaunes d'œuf avec un peu d'eau et badigeonner les monas.

Déposez sur le dessus des brioches le sucre concassé.

Enfourner env. 45 min.

Surtout ne pas ouvrir la porte du four pendant le premier ¼ d'heure mais surveiller la cuisson et augmenter éventuellement vers la fin de façon à ce que les monas brunissent.

Piquer les monas avec la lame d'un couteau, elle doit en ressortir sèche.

## MONAS

JEAN-ANTOINE GUERRA

500 g de farine  
150 g de sucre  
Jus d'une orange et demi  
Zeste d'orange  
Zeste d'un ½ citron  
75 g de beurre salé  
3 œufs  
30 g de vraie levure du boulanger

Faire le levain : délayer la levure avec 3 c à s de farine et de l'eau presque chaude.

Dans un grand bol laisser bien monter le levain.

Pendant ce temps mixer le sucre, les œufs, le jus d'orange, les zestes d'orange et de citron et les 75 g de beurre salé fondu.

Bien mélanger peu à peu 500 g de farine avec le levain et les ingrédients qui sont dans le mixer.

Prévoir une assiette à côté pleine de farine pour que ça ne colle pas aux mains.

Bien brasser la pâte.

## MONAS

MIGUEL SEGURA

6 œufs  
250 g de sucre  
Zeste de 4 oranges  
Zeste d'1 citron (jus à mettre de côté)  
2 petits verres de rhum (facultatif)  
1 plaque de beurre de 250 g  
1 paquet de levure de bière  
¼ de l de lait tiède

2 poignées de farine, ¼ l de lait tiède,  
1 paquet de levure de bière (reposer 2 h).

Faire fondre la plaque de beurre et la mettre dans un grand saladier, ajouter les ingrédients et mettre la farine en dernier, pétrir le tout.

Faire une grosse boule homogène et la laisser reposer 4 h recouverte d'un torchon dans un endroit chaud (la pâte doit monter).

Mettre à reposer dans un endroit chaud pendant 4 h minimum.

Pétrir à nouveau.

Former des boules peintes aux jaunes d'œufs.

Mettre le sucre concassé et laisser monter à nouveau pendant 2 h.

Allumer le four à 200°.

Lorsque le four est chaud, enfourner 20 à 25 min.

Arrêter le four 10 à 15 min avant la fin de la cuisson puis sortir les monas.

Ensuite pétrir à nouveau la pâte et former des petites boules de 250 g.

Les placer sur du papier alu et les laisser monter à nouveau pendant 3 h ou plus.

Préchauffer le four à 250°, ensuite redescendre à 200° et enfourner la mona pour 20 min de cuisson, si la pâte est bien aérée

## MONAS

MARIE-JOE LOPEO

1 kg de farine  
2 cubes de levure de boulanger  
20 cl d'huile  
200 g de sucre en poudre  
6 œufs  
2 sachets de sucre vanillé  
2 zestes de citrons ou d'oranges  
1 peu de lait tiède  
2 c à s d'eau de fleur d'oranger  
2 pincées de sel

Délayer la levure de boulanger dans ½ verre de lait tiède et laisser reposer.

Mélanger la farine, le sucre en poudre, le sucre vanillé, le sel et le zeste des citrons ou d'oranges. Ajouter les œufs 1 à 1, l'huile, le lait avec la levure, et pétrir la pâte une bonne vingtaine de min.

Laisser reposer minimum 3 ou 4 h recouvert d'un torchon humide, puis repétrir une nouvelle fois une bonne ½ h et laisser reposer toute une nuit toujours recouvert d'un torchon.

Note : plus la pâte est pétrie plus les monas seront souples et onctueuses.

Le lendemain, aérer la pâte en la pétrissant de nouveau et former des boules. Les laisser gonfler une bonne heure et ensuite faire une croix sur le dessus.

Les badigeonner de jaune d'œuf et parsemer sur le dessus de morceaux de sucre concassés.

Préchauffer le four une quinzaine de min à 150°. Enfourner les monas environ 40 min. Surveiller la cuisson, elles doivent être dorées.

## MOUNA

RENEE DECLAIS

3 œufs  
150 g de sucre  
150 g de beurre  
1 orange râpée + jus (le jus est facultatif)  
1 citron râpé  
1 peu de rhum  
1 verre de lait tiède  
40 g de levure de boulanger (ou 2 sachets de levure déshydratée)  
500 g de farine

Délayer la levure dans le verre de lait tiède.

Laisser reposer pendant que vous préparez la pâte.

Battre les œufs avec le sucre, ajouter le beurre fondu, l'orange, le citron et le rhum, ajouter la levure délayée dans le lait puis la farine jusqu'à la formation d'une boule.

Laisser reposer pendant 2 h environ. Pétrir à nouveau la pâte et former des petites boules.

Badigeonner de jaune d'œuf avec un peu de lait. Parsemez de sucre en morceaux concassés.

Enfourner pendant 30 à 45 min (selon le four) th 150°.



# MOUNA

VIRGINIE D-HN

- 1 œuf (bio de préférence)
- 2 sachets de levure de boulanger sèche normale (pas "rapide")
- 70 g de sucre (de 60 g à 80 g en fonction des goûts)
- 1 pincée de sel
- Zeste d'une orange bio (fleur d'oranger, ou anis pour d'autres : à voir selon les pratiques de chacun)
- 40 g de beurre
- 500 g de farine bio (à utiliser petit à petit, et en fonction de la consistance de la pâte)
- 7 cl d'eau
- 7 cl de lait
- 8 sucres concassés
- 1 jaune d'œuf (pour badigeonner la surface de la Mouna avant de l'enfourner)

Eplucher avec un éplucheur-rasoir l'orange. Déposer les "épluchures" dans votre robot-mixeur avec le sucre puis mixer.

Pendant ce temps dans un saladier, verser les 2 sachets de levure de boulanger. Ajouter de l'eau tiède (pas froide, pas chaude non plus), sinon on n'obtient pas les effets escomptés de la levure : 35° à peu près. 3 min après, ajouter une c à c de sucre (pour "nourrir" la levure). La laisser se dissoudre encore 2-3 min.

Faire fondre le beurre dans une petite casserole. Une fois fondu, ajouter le lait. Arrêter le feu quand ce mélange est chaud mais surtout pas brûlant.

Ajouter une petite pincée de sel dans la levure.

Casser l'œuf dans le mixeur. Le mixer avec le sucre et le zeste, puis ajouter le contenu de la petite casserole (beurre + lait). Mixer. Ce mélange doit être tiède (35° à peu près).

Verser le contenu du mixeur dans le saladier où se trouve la levure et ajouter petit à petit la farine en tournant vivement avec une cuillère en bois. Quand on n'y arrive plus avec la cuillère, verser la pâte sur le plan de travail et commencer à la pétrir et cela pendant 15 min. La farine est à verser à chaque fois que la pâte colle trop aux doigts.

Plus elle sera pétrie, plus la Mouna montera. De temps en temps, l'aplatir à coups de poing, puis reformer la boule à pétrir encore vivement.

Au bout de 15 min de ces "mauvais traitements", placer votre boule de pâte préalablement enfarinée dans un saladier (en bois de préférence) recouvert d'un torchon. La laisser monter pendant 3 h.

3 h après, reprendre la pâte et la pétrir vivement pour la "dégazer". Cela doit durer 5 à 10 min, pas plus. Préparer votre tôle en la recouvrant d'un papier de cuisson et déposer la Mouna dessus en l'incisant en croix sur le dessus.

Faire à nouveau monter la Mouna pendant 2 h avec les mêmes précautions que la 1<sup>ère</sup> fois.

Au bout de 2 h, préchauffer le four à 180°. Pendant ce temps, concasser les morceaux de sucre en petits morceaux. Dès que le four est à bonne température, badigeonner votre Mouna avec le jaune d'œuf et la parsemer de sucre concassé. Ne pas traîner car elle "retombe" assez vite. Enfourner pendant 45 min à peu près.

15 min avant la fin de la cuisson tourner votre tôle pour qu'elle cuise de façon homogène.

5 min avant la fin de la cuisson, planter une longue lame dans la Mouna et la vérifier. Si elle est propre sans pâte collée c'est qu'elle est cuite.

La déposer doucement sur une planche en bois ou sur une grille. Ne pas la laisser sur la tôle car ça risque de l'humidifier.

Le secret de la Mouna est d'être attentif à la température de tous les ingrédients.

## MOUNA

NICOLE MOLLON DRAPEAU

500 g de farine  
½ cube de levure de boulanger  
10 cl d'huile  
100 g de sucre en poudre  
3 œufs  
1 sachet de sucre vanillé  
1 zeste de citron ou d'orange (ou les deux)  
1 peu de lait tiède (la valeur d'½ verre)  
1 c a s d'eau de fleur d'oranger (pas obligatoire mais parfume bien)  
1 pincée de sel



Délayer la levure de boulanger dans ½ verre de lait tiède.

Laisser reposer à température jusqu'à ce que le mélange mousse.

Mélanger la farine, le sucre en poudre, le sucre vanillé, le sel, et le zeste.

Ajouter les œufs un à un, l'huile, le lait à la levure et l'eau de fleur d'oranger.

Pétrir la pâte pendant ¼ d'heure et laisser reposer dans un endroit chaud pendant 6 h dans un saladier recouvert d'un torchon.

Séparer la pâte en deux et pétrir de nouveau. Façonner en boule et laisser reposer toute une nuit.

Préchauffer le four à 130° pendant 10 min. Concasser des morceaux de sucre.

Badigeonner les mounas au pinceau avec 2 jaunes d'œufs battus mélangés à un peu d'eau.

Faire une incision en croix sur le dessus et déposer le sucre concassé.

Faire cuire 45 min environ. Surveiller la cuisson, elles doivent être dorées.

**MOUNA** (Thermomix)  
MARIE-JOSE DENNY

500 g de farine  
2 œufs + 1  
150 g de sucre  
125 g de beurre ou 75 g et 4 cl d'huile  
1 bol de lait  
20 g de levure de bière  
1 c à s de fleur d'oranger  
1 orange + zestes  
1 c à s de rhum  
1 c à s d'anisette

**Méthode 1 :**

Faire un levain. Délayer la levure dans ½ bol de lait tiédi et 3 c à s de farine. Mélanger et laisser lever 2 h.

Dans le bol, mettre 500 g de farine, 150 g de sucre, les zestes d'orange et le jus, 1 c à s d'anisette, 1 c à s de rhum, 2 c à s de fleur d'oranger, 1 pincée de sel.

Mélanger vitesse 3 pendant 15 s. Ajouter 2 œufs 1 par 1, mélanger vitesse 3.

**Méthode 2 :**

Faire le levain.

Dans le bol avec le fouet battre les 2 œufs et les 150 g de sucre mélanger vitesse 3 pendant 30 s. Ajouter huile (4 cl), les zestes + jus, 1 c à s de rhum, 1 c à s d'anisette, 2 c à s de fleur d'oranger et 1 pincée de sel, mélanger vitesse 3 pendant 15 s.

Ajouter le levain, pétrir 10 min. Ajouter 125 g de beurre mou (ou huile et beurre), mélanger 10 min vitesse pétrin. Rassembler la pâte dans un saladier et laisser monter 5 h.

Faire des 2 boules. Dorer au jaune d'œuf. Faire une croix sur le dessus et saupoudrer de sucre perlé. Enfourner à four 180° pendant 25 min ou 160°, 45 min.

Ajouter la farine puis le levain.

Pétrir 10 min vitesse pétrin. Ajouter le beurre mou (75 g).

Pétrir 10 min. Laisser lever 5 h.



# **MOUNA OU MONA** (de Misserghine) NOEL FERRANDO

1 kg de farine  
2 cubes de levure de boulanger  
250 g de beurre  
300 g de sucre  
6 œufs  
Zeste de citron (ou d'orange ou les 2)  
Un peu de lait tiède  
2 c à s d'eau de fleur d'oranger  
2 pincées de sel



Délayer la levure dans 1 verre de lait tiède, laisser reposer à température jusqu'à ce que le mélange mousse.

Mélanger la farine avec le sucre en poudre, le sel, et les zestes.

Ajouter les œufs, le beurre, le lait avec la levure.

Pétrir la pâte pendant 15 min, puis laisser reposer 4 h minimum dans un saladier couvert d'un torchon.

Séparer la pâte et pétrir de nouveau énergiquement.

Pétrir énergiquement la pâte pour faire échapper l'air qui peut y entrer, elle ne sera que des plus onctueuses et gonflera beaucoup plus.

Façonner des boules (pour 1 kg de farine 4 boules) et laisser reposer environ 2 h.

Préchauffer le four 160°.

Concasser le sucre, badigeonner les mounas de jaunes d'œufs dilués avec un peu d'eau.

Faire une incision en croix au-dessus, déposer le sucre et faire cuire 45 min environ.

Toutes les recettes de mounas se ressemblent, ce qui compte le plus c'est qu'une fois la pâte divisée, de bien dégazer le boules en frappant et pétrissant à la main, former les mounas et faire repousser encore 2 h environ.

Si on fait la pâte à l'avance on peut la garder 2 à 3 j au réfrigérateur (couverte) ou même la congeler et la faire repousser à nouveau, elle sera moelleuse.

## MOUNA

DANIELLE GARCIA

1 kg de farine  
 1 cube de levure fraîche  
 1 pincée de sel  
 5 œufs  
 250 g de beurre (ou Astra)  
 1 zeste de citron  
 1 zeste d'orange  
 1 jus de l'orange  
 1 c à s de grains d'anis  
 250 g de sucre  
 1 jaune d'œuf  
 Sucre en grains (ou concassé)



Faire infuser les grains d'anis dans un bol d'eau bouillante et laisser tiédir.

Préparer le levain en émiettant la levure avec 250 g de farine et un peu d'eau d'anis tiédie.

Pétrir légèrement et mettre de côté, jusqu'à ce qu'ils aient doublé de volume.

Pendant ce temps, mélanger les œufs, le sucre, le beurre fondu, les zestes de citron et d'orange, le jus de l'orange, une pincée de sel et le reste de la farine.

Bien pétrir encore pendant 10 min environ jusqu'à ce que la pâte devienne lisse et ne colle plus aux doigts.

Laisser reposer la pâte pendant 6 h environ dans un endroit chaud.

Au bout de ce temps, pétrir à nouveau pour dégazer. Faire 4 boules et les badigeonner du jaune d'œuf battu avec un peu d'eau.

Faire une incision en croix aux ciseaux et mettre du sucre concassé ou en grains.

Pour finir, les placer sur une plaque garnie de papier sulfurisé et laisser cuire à 180° (th 6) pendant 20 min environ.

Surveiller la cuisson, au besoin couvrir avec du papier d'aluminium et vérifier avec la pointe d'un couteau.

## MOUNAS DE CHEZ NOUSZOTRES

RACHEL KOIN

1 kg de farine  
40 g de levure de boulanger  
4 œufs entiers  
150 g de beurre  
300 g de sucre en poudre  
1 g de sel  
11 g de sucre vanillé  
25 cl de rhum  
3 cl d'anisette  
1,5 cl d'eau de fleur d'oranger  
2 oranges  
1 citron zeste et jus  
8 cl d'huile (ou ½ verre)  
24 cl lait

Préparer le levain : délayer dans un ½ bol de lait tiède la levure.

La mélanger en pétrissant lentement avec 3 c à s de farine.

Laisser lever 2 h.

Passé ce temps, dans un récipient, casser les œufs, mélanger les sucres, le beurre fondu, l'huile et le lait.

Mettre tous les parfums, ajouter le levain puis la farine petit à petit, et travailler la pâte

jusqu'à ce qu'elle ne colle plus (15 min environ, ou alors utiliser un robot).

Diviser la pâte en quatre et laisser lever 5 h.

Ce temps écoulé, faire des incisions sur le dessus des mounas.

Les dorer au jaune d'œuf et saupoudrer de sucre concassé.

Préchauffer le four à 140/160° (th 6) une dizaine de min.

Enfourner pendant 45 min.

## MORUE & VARIANTE

### MORUE A LA CORIANDRE

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

500 g de morue dessalée  
3 c à s d'huile d'olive  
1 kg de petites pommes de terre  
2 gousses d'ail  
125 g d'olives noires  
2 feuilles de laurier  
1 c à s de coriandre

Laver la morue, la faire blanchir avec l'ail en morceaux et les feuilles de laurier.

Eplucher, rincer et couper les pommes de terre en quatre.

Dans une cocotte mettre l'huile, alterner une couche de morue, une couche de pommes de terre. Ajouter les olives dénoyautées, un verre d'eau et la coriandre pilée.

Faire cuire 20 min environ et servir chaud.

### VARIANTE

### MORUE FAÇON ALGEROISE

ANNIE FANZONE

Morue dessalée  
Ail en chemise  
Oignons grelots  
Pommes de terre grenaille (ou simplement coupées en rondelles)  
Tomates cerises coupées en deux  
Thym  
Origan  
Sarriette  
Huile d'olive  
Sel & Poivre



Disposer à cru dans un plat les pommes de terre en 1<sup>er</sup>.

Puis la morue et le reste arrangé autour.

Saler, poivrer et ajouter un filet d'huile d'olive.

On peut utiliser d'autres filets de poisson au choix.

Mouiller avec 1 verre d'eau (pas de vin, ça durcit les patates).

Mettre à cuire au four 220°, environ 30 min.

Vérifier la cuisson des patates avec un couteau.

## MORUE A LA TOMATE

NOËL FERRANDO

1 beau filet de morue dessalée (800 g)  
5 tomates  
1 c à s concentré de tomate  
1 gros oignon  
5 gousses d'ail  
25 cl de vin blanc  
Olives noires dénoyautées  
1 c à s de câpres  
Persil  
Fenouil sauvage  
Feuille de laurier  
Herbes de Provence  
3 piments de Cayenne  
1 c à s d'épices (spécial poisson)  
Huile d'olive



La veille dessaler la morue à l'eau claire pendant 24 heures en changeant l'eau plusieurs fois.

Pocher les morceaux de morue.

Mettre la morue dans une grande casserole d'eau froide non salée, porter à ébullition, laisser pocher 5 min.

Egoutter et réserver.

Faire revenir l'ail haché et l'oignon coupé en petits morceaux dans l'huile d'olive, ajouter les tomates pelées, épépinées

et concassées, le concentré de tomate, le vin blanc, poivrer mais ne pas saler.

Ajouter les olives, les câpres, le persil, le fenouil, le laurier, les piments, les épices et les herbes de Provence.

Laisser mijoter à feux doux 45 min.

Ajouter un peu d'eau si nécessaire.

Mettre les morceaux de morue dans la sauce, laisser mijoter 5 min et servir chaud accompagné de riz ou de pommes de terre.

## MOULES & VARIANTES

### MOULES A L'ESCABECHE

ROGER MARTINEZ

1 kg de moules  
25 cl d'huile d'olive  
15 cl de vinaigre  
5 gousses d'ail  
1 carotte coupée en petits cubes  
Thym  
Laurier  
Paprika  
Piment de Cayenne (à discrétion)

Nettoyer les moules. Les faire ouvrir dans un faitout, sans eau, puis les égoutter.

Faire chauffer l'huile dans une grande sauteuse.

Ajouter l'ail et la carotte et réduire pendant 5 min à feu doux.

Plonger les moules dans ce mélange, avec le piment, les feuilles de laurier. Verser le vinaigre dessus. Saler, poivrer et laisser cuire encore 5 min. Laissez refroidir.

Enlever la feuille de laurier puis laisser mariner au réfrigérateur 24 h au minimum avant de les consommer.

Utiliser la sauce escabèche restante pour assaisonner des salades et autres préparations.

### MOULES A L'ORANAISE

FRANCINE CONESA

1 kg de moules  
250 g de coulis de tomates  
4 gousses d'ail  
1 oignon  
25 cl de vin blanc sec  
10 g de paprika  
5 g de cumin  
8 g de farine  
1 piment de Cayenne  
10 g de coriandre fraîche  
2 branches de thym  
10 cl d'huile d'olive

Nettoyer les moules et les faire ouvrir avec le thym, le laurier et le verre de vin blanc. Filtrer et réserver l'eau des moules.

Oter la coquille supérieure et réserver. Faire revenir les gousses d'ail écrasées dans l'huile d'olive, la tomate, la coriandre hachée et l'oignon.

Ajouter la farine et remuer afin de faire un roux (sans grumeaux).

Ajouter le paprika, le piment, 2 feuilles de laurier, le cumin et une branche de thym. Verser l'eau des moules et laisser mijoter 15 min.

Enlever le thym et le laurier et mixer le tout jusqu'à obtenir un velouté.

Verser la préparation sur les moules, décorer avec des feuilles de coriandre et servir.



## MOULES A L'ORANAISE

PAULE GAVET

3 kg de moules  
1 oignon  
2 tomates (pelées, épépinées)  
1 tête d'ail (hachée)  
1 c à s de farine  
2 branches de thym  
2 c à c de cumin  
4 branches de persil (haché)  
2 c à c de poivre rouge  
2 à 3 c à s d'huile  
4 feuilles de laurier  
2 verres de vin blanc (environ 30 cl)  
1 ou 2 piments de Cayenne (suivant le goût)  
Sel & Poivre

Laver les moules. Les ouvrir à feu vif avec le thym (1 branche), le laurier (2 feuilles) et le vin. (garder l'eau de cuisson et la passer au chinois).

Oter la ½ coquille vide, puis étaler la ½ coquille pleine dans un grand plat.

Dans une cocotte, faire revenir l'oignon, la tomate, l'ail et le persil dans l'huile. Ajouter la farine.

Bien mélanger pour avoir le roux. Ajouter le poivre rouge, le piment de Cayenne, le laurier

(2 feuilles), l'eau de cuisson des moules filtrée (mélange eau de mer des moules et le vin déjà passé au chinois), le sel (comme l'eau des moules est déjà salée, il vaut mieux goûter avant de saler), le poivre, le cumin et une branche de thym.

Laisser mijoter 15 min. Retirer la branche de thym et le laurier.

Passer au mixeur pour obtenir un velouté.

Verser sur le plat de moules.

Les servir à l'apéro... avec une Anisette... ou en plat, accompagnées d'un riz pilaf.

## MOULES AU CHORIZO

PIERRE-JEAN BUFORN

1 kg de moules  
1 chorizo complet (ou longanisse)  
1 bac ½ de tomacoulis  
2 petites boîtes de concentré de tomate  
1 gros oignon émincé  
2 gousses d'ail  
2 sucres  
1 verre à moutarde de vin rouge  
Herbes de Provence  
Sel & Poivre

Faire ouvrir les moules dans un faitout avec un peu d'eau au fond. Enlever la peau du chorizo, le couper en demi-tranches et le faire revenir dans une sauteuse.

Faire revenir l'oignon, ajouter tout le reste des ingrédients.

Enlever la ½ coquille des moules (qui ne sert à rien, cela prend moins de place et permet aux moules de mieux mijoter et tremper dans la sauce tomate).

Laisser cuire 20 min environ.





## MOUSKOUTCHOU NA DIA

3 œufs  
1 verre de sucre  
1 verre d'huile  
1 verre et ½ de farine  
1 paquet de levure chimique  
Zeste de citron ou orange (facultatif)  
1 c à s de confiture (n'importe laquelle)



Battre les œufs + le zeste avec le sucre et l'huile, puis ajouter la farine et la levure.

A la fin ajouter la confiture et mettre à cuire à 180° pendant 30 min à peu près.

### VARIANTE

#### MOUSKOUTCHOU CHANTAL NIETO

6 gros œufs séparés  
180 g de sucre en poudre + 50 g pour les blancs d'œufs  
1 sucre vanillé  
1 c à c de jus de citron pour les blanc d'œufs  
50 ml de lait  
50 ml d'eau  
300 g de farine T45  
1 sachet de levure chimique (ou poudre à lever bio)  
50 ml d'huile  
½ c à thé de crème tartre (ou de bicarbonate alimentaire)  
1 pincée de sel



Battre les jaunes d'œufs au moins 5 min pour qu'ils deviennent mousseux et blanchis puis incorporer les 180 g de sucre, le sel et le sucre vanillé. Battre encore 3 min jusqu'à ce que la préparation fasse le ruban.

Ajouter l'eau et le lait juste tiédis et battre encore 2 min.

Incorporer la farine tamisée et la levure.

Préchauffer votre four à 165°.

Pendant ce temps baisser la puissance du robot et incorporer l'huile.

Facultatif :

1 jus d'orange avec 30 g de sucre cuire jusqu'à épaississement et passer au pinceau le dessus du gâteau dès que sorti du four c'est facultatif (mais c'est ma touche perso).

Monter les blancs en neige, ajouter le citron et dès que blanchis mettre la crème de tartre.

Les blancs d'œufs doivent être très fermes.

Il ne reste plus qu'à les rajouter à la préparation précédente avec une Maryse très délicatement, puis couler dans un moule beurré et fariné.

Baisser le four à 160° et mettre le gâteau à cuire pendant 55 min sans ouvrir à aucun moment le four pendant la cuisson.



## MOUSSLETTES KABELHOUZES

ANNIE DIAZ ARACIL

600 g d'amandes moulues  
4 zestes de citrons  
300 g de sucre cristallisé  
1 sachet de levure  
Un peu de beurre

ou 300 g  
ou 2 zestes  
ou 150 g  
ou ½ sachet

Mixer les amandes avec le sucre et ajouter les zestes de citrons, le matin, puis mettre le mélange dans une boîte, le tout dans le frigo.

Après quelques heures, ajouter les œufs battus, et la levure. Ajouter 50 g de beurre pour pouvoir mettre le mélange en boule.

Rouler les petites boules dans le sucre glace et mettre une amande entière au centre.

Placer les petits gâteaux sur une plaque et mettre au four pendant 15 min à 150°.

Pour les Fans de Cuisine Pied Noir

**NIKITOUCH**  
(Pâtes Maison de Shabbat)  
RACHEL KOIN

1 œuf  
Semoule fine  
1 pincée de sel  
Huile pour les confectionner (pour ne pas que ça colle)

Casser un œuf dans un récipient et ajouter le sel. Battre à la fourchette 5 s puis ajouter la semoule fine, petit à petit, jusqu'à l'obtention d'une pâte malléable un peu molle, puisque la semoule va absorber.

Laisser reposer 15 à 30 min recouvert d'un torchon propre. Au bout de ce temps, on peut confectionner les pâtes.

Pour cela, huiler un peu les mains, prendre un morceau de pâte, de la taille d'une noix.

Ensuite, affiner un des côtés de la pâte entre les mains, puis entre les doigts, couper et rouler des petites boules de 2 ou 3 mm au-dessus d'un grand plateau.

Ces pâtes se conservent très bien dans un bocal hermétique pendant plusieurs semaines.

Il ne faut pas que les pâtes se chevauchent, sinon elles se colleraient entre elles.

Continuer à affiner la pâte au fur et à mesure pour ne pas qu'elle se dessèche.

Huiler un peu les mains si ça commence à coller.

Laisser sécher au soleil pendant 1 à 2 bonnes journées. S'il pleut, laisser sécher plusieurs jours dans un endroit sec.

Les pâtes sont prêtes lorsqu'elles ne se collent plus entre elles.

## LA ÑORA

ROGER MARTINEZ

Origine: Espagne  
Nom Scientifique : *Capsicum frutescens*  
Famille : Solanacées  
Noms vernaculaires : ñora, nyora



**En cuisine** : De saveur douce et légèrement citronnée, la ñora est très populaire dans la cuisine espagnole, notamment dans la région de Murcie, de Valence et en Catalogne où il accompagne notamment la paëlla, les œufs frits, les fritas (sorte de piperade), les sofregits (sauce tomate typique) ou le caldo colorao...

On les appelle souvent "poivrons" de par leur nature plutôt douce et fruitée. Le goût de la ñora est complètement différent de celui des piments d'Espelette ou d'autres poivrons secs ou frais.

On ne pourra pas remplacer les ñoras d'une recette par un autre type de piment ou poivron ni à l'inverse, car on n'obtient jamais le goût que l'on peut attendre et souvent un résultat est imprévu et décevant.

Testez la ñora sur une salade, une assiette de riz, ou dans un bouillon de volaille...

**Plante** : Appartenant à la famille des piments bien que ressemblant plus à un petit poivron, la ñora donne des fruits ronds, de couleur rouge qui ressemblent à de petites tomates et qui sont séchés après récolte.

On les trouve tissés en grappe à la manière de l'ail dans de nombreuses cuisines espagnoles.

**Histoire** : C'est Christophe Colomb qui ramena cette épice.

La légende voudrait qu'il ait déposé cette épice aux pieds de la Vierge de Guadalupe pour lui rendre hommage et que la plante se soit par la suite acclimatée. Elle fut par la suite cultivée par les moines du monastère de la Ñora, à Murcia ce qui lui aurait valu son nom.

**ŒUFS MIMOSAS**  
(à la crème de sardines)  
ROSE COVES

8 œufs  
8 à 10 sardines  
4 carrés frais (ou fromage crémeux)  
½ citron vert bio  
1 c à s d'huile d'olive  
1 c à c de piment d'Espelette

Faire cuire les œufs 10 min jusqu'à ce qu'ils deviennent durs puis, on les écale.  
Les couper en deux verticalement.

Réserver les jaunes de 3 d'entre eux pour le "mimosa" et mettre les 5 autres dans un bol.

Ajouter les sardines, le fromage crémeux, le jus du citron, le piment d'Espelette, l'huile d'olive. Saler et poivrer.

Ecraser à la fourchette jusqu'à l'obtention d'une pâte crémeuse. Remplir les demi-blancs d'œufs avec cette préparation et les refermer afin de leur redonner leur forme initiale. Les disposer dans un grand plat.

Mettre les jaunes réservés dans une petite passoire et les écraser avec la fourchette au-dessus des œufs farcis pour les recouvrir de "mimosa".

Une entrée rapide qui fera aimer les sardines à nos enfants !

## LES OLIVES

### OLIVES AU THYM

(Ail et Huile d'Olive)

RACHEL KOIN

1 sachet d'olives à la Grecque

Thym

Quelques gousses d'ail

Piment de Cayenne (ce n'en sera que meilleur)

Verser les olives dans un saladier, les écraser un peu à l'aide d'une fourchette afin qu'elles rendent un peu de jus.

Hacher les gousses d'ail, les mettre dans les olives (bien mélanger).

Mettre aussi un petit piment de Cayenne coupé en morceaux et mélangé aux olives, selon le goût.

### OLIVES CASSEES

CHRISTIANNE BOIX

Pour 1 l d'eau :

30 g à 40 g de gros sel (2 c à s bombées)

Laurier

Thym

Sarriette

Fenouil

Disposer les olives sur la planche par petits paquets. L'idéal est de les aligner sommairement, puis taper un coup sec sur chacune sans hésiter mais en gardant la main légère. Il ne s'agit pas de les écraser.

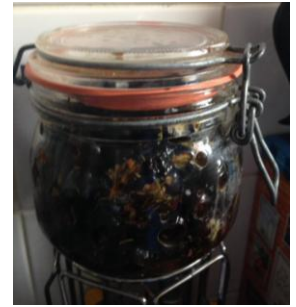
Les plonger au fur et à mesure dans le saladier d'eau froide pour éviter qu'elles ne noircissent (la mise en contact des olives vertes et de l'air provoque une oxydation).

Quand toutes les olives ont été cassées, les rincer à l'eau froide pour éliminer les petites particules d'huile qui surnagent à la surface de l'eau et les placer dans une jarre en terre.

Le lendemain, les égoutter dans une grande passoire, bien les rincer, puis les remettre dans la jarre remplie d'eau froide.

Recommencer l'opération tous les jours pendant 8 jours.

Attention ! Mieux vaut ne pas fermer hermétiquement la jarre... mais la couvrir d'une simple assiette. Il faudra patienter au moins trois semaines avant de les déguster.



Mettre du thym (frais de préférence).

Mélanger à nouveau puis, pour finir, les couvrir d'huile d'olives (qui pourra être utilisée pour les assaisonnements de salade, une fois les olives mangées).



Le neuvième jour, goûter une olive. Si l'amertume convient, remplacer alors l'eau par une saumure refroidie.

Dans une grande casserole, faire bouillir la quantité d'eau et de sel nécessaire pour remplir la jarre.

Ajouter des herbes de Provence, et beaucoup de fenouil. Laisser bouillir quelques min (pas plus de 10).

Puis arrêter le feu et laisser "l'infusion" refroidir complètement jusqu'au lendemain.

La filtrer et de la verser sur les olives égouttées.

Ajouter alors dans la préparation des bâtons de fenouil bien secs. Cela renforce le goût de fenouil.

## OLIVES CASSEES

FREDERIQUE LORITANO-CAMEZ

Pour 1 l d'eau :

Des branches de fenouil

Des feuilles de laurier

Des branches de thym

Des grains de coriandre

Des grains de poivre

4 à 5 clous de girofle

Des citrons coupés en quartiers

100 g de sel

Choisir les olives mûres vertes et violettes d'un bon calibre. Éliminer les éventuelles véreuses.

Préparer une jarre emplie d'eau claire.

Casser les olives en les écrasant avec une pierre plate (genre brique pleine) sur une planche épaisse et sans éclater les noyaux.

Mettre les olives une fois cassées, au fur et à mesure, dans la jarre pour éviter l'oxydation et laisser déborder l'eau dont les olives auront pris la place.

Changer l'eau une à deux fois par jour pour éliminer l'amertume et ce pendant environ 10 à 15 jours en goûtant éventuellement.

Ne pas retirer les olives de la jarre avec un ustensile en fer mais préférer la cuillère en bois (louche en bois percée : louche à olives).

Suggestion : Il est possible de préparer, avec la même recette, les olives violettes coupées (2 à 3 incisions par olive).

La saumure : aujourd'hui on préconise 100 g de sel par l d'eau, à l'époque on préparait la saumure à l'aide d'une pomme de terre.

Explication : mettre dans l'eau une pomme de terre et ajouter le sel jusqu'au moment où la pomme de terre se met à flotter, la saumure était bonne.

Ajouter à la saumure les branches de fenouil, les feuilles de laurier, les branches de thym, des grains de coriandre, des grains de poivre, les clous de girofle et les citrons coupés en quartiers.

Recouvrir la jarre, mais ne pas la fermer hermétiquement et laisser macérer pendant un mois voire plus avant de consommer.

## **OLIVES NOIRES EN SAUMURE**

RACHEL KOIN

Pour 1 kg d'olives :

Laurier

Thym

Fenouil

Coriandre

Sel

Dans un pot en grès (à défaut un bocal en verre) avec un couvercle, mais ne fermant pas hermétiquement, disposer les olives noires fraîchement cueillies.

Préparer une saumure à 10 % de sel : dans une casserole, le faire dissoudre à feu doux. Laisser refroidir avant de verser sur les olives.

Pour parfumer, ajouter du laurier, du thym, du fenouil en branche et/ou de la coriandre en grain. Laisser macérer 3-4 mois à l'ombre.

Pour consommer, rincer soigneusement les olives, les mettre dans un saladier, arroser généreusement d'huile d'olive et ajouter ail, serpolet et basilic selon le goût.

## **OLIVES VERTES EN SAUMURE**

RACHEL KOIN

Olives vertes

300 g de sel

Clous de girofle

Graines de coriandre

Thym

Feuilles de laurier

Fenouil

Faire bouillir 3 l d'eau avec le sel et ajouter à cette préparation culinaire, selon le goût, quelques clous de girofle, le thym, le laurier, le fenouil.

Fermer et conserver à l'abri de la lumière.

Laisser refroidir et recouvrir les olives vertes de cette saumure.

## OMELETTE AUX FEVES FRAICHES

FRANÇOIS ESPOSITO

500 g de fèves  
1 oignon  
1 c à s de crème de soubressade  
2 c à s de lardons fumés  
4 œufs  
Piment d'Espelette à votre appréciation  
Sel & Poivre



Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir



## ORANAIS A LA CREME PATISSIERE JEAN-LUC TEMIME

1 rouleau de pâte feuilletée  
1 boîte de moitiés d'abricots au sirop  
Un peu de confiture d'abricots  
1 jaune d'œuf (pour la dorure)  
Un peu de sucre en grains ou de sucre glace

Pour la crème pâtissière :  
25 cl de lait  
1 sachet de sucre vanillé  
2 jaunes d'œufs  
50 g de sucre en grains (ou de sucre glace)  
20 g de maïzena



Commencer par préparer la crème pâtissière : dans une casserole, faire bouillir le lait avec le sucre vanillé. Pendant ce temps, battre au fouet dans un saladier les jaunes d'œufs et le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajouter alors la maïzena et verser dessus le lait bouillant, tout en continuant à fouetter. Verser le mélange dans la casserole et faire épaissir à feu doux, tout en continuant à fouetter. Verser dans un récipient et laisser refroidir.

A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte en un rectangle épais. Découper des carrés de pâte de taille égale.

Egoutter les abricots. Prélever une c à s de sirop à incorporer à la crème pâtissière. Déposer les moitiés d'abricots sur du papier absorbant pour en extraire tout le sirop.

Étaler la crème pâtissière en diagonale sur chaque carré de pâte. Déposer deux ou trois moitiés d'abricot. Replier deux coins opposés du carré, en les faisant se rejoindre.

Dorer avec le jaune d'œuf. Appuyer légèrement sur les deux coins opposés de chaque carré pour les souder. Faire cuire à four chaud pendant 15 à 20 min, à 180°, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Retirer du four.

Faire chauffer un peu de confiture d'abricots, ajouter une c à s du sirop préalablement prélevé.

Une fois la confiture liquéfiée, napper les Oranais. Saupoudrer de sucre en grain. Laisser refroidir avant de servir.

## VARIANTE

### ORANAIS

NOËL FERRANDO

1 pâte feuilletée  
6 abricots frais ou au sirop  
½ l lait  
2 jaunes d'œufs + 1 pour dorer  
70 g sucre poudre  
60 g farine  
Vanille  
Confiture d'abricot  
Sucre glace



Préparer la crème pâtissière et laisser refroidir.

Faire bouillir le lait avec la vanille.

Pendant ce temps mélanger farine, sucre et jaunes d'œufs.

Verser petit à petit le lait bouillant en remuant constamment.

Remettre le tout dans la casserole et cuire à feu doux toujours en remuant sans cesse jusqu'à ébullition.

Couper la pâte feuilletée en quatre carrés, les garnir avec 3 grosses c à s de crème pâtissière.

Déposer trois oreillons d'abricots sur la crème.

Rabattre un des coins sur les abricots et replier le coin opposé par dessus en appuyant un peu.

Badigeonner avec un peu de jaune d'œuf ou de confiture d'abricot pour plus de brillance.

Enfourner à four chaud th 6 (180°) pendant 15 min environ (ou plus suivant le four).

Saupoudrer de sucre glace à la sortie du four.

## OREILLETES & VARIANTES

### OREILLETES

NOËL FERRANDO

500 g de farine T55 ou 45  
1 zeste de citron râpé  
1 c à c rase de sel de cuisine  
4 œufs moyens ou trois gros  
50 g de sucre en poudre  
50 g d'huile d'olive (ou du beurre)  
1 c à s d'eau de fleur d'oranger  
1 l d'huile d'arachide ou autre pour la friture

Mélanger les ingrédients du bout des doigts au début, et bien malaxer la pâte ensuite.

La pâte ne doit pas coller aux doigts, sinon ajouter un peu de farine, ou un peu d'huile si la pâte est trop dure. Former une boule, la laisser reposer 2 h. Détailler ensuite la pâte en petites boules au fur et à mesure. Puis, bien aplatir la pâte avec un rouleau fin.

Ensuite mettre une petite friteuse plate (ou grande poêle), le bac à sucre et les papiers absorbants tout près.

### VARIANTES

### OREILLETES

NOËL FERRANDO

300 g de farine  
2 œufs moyens  
100 g de beurre  
¼ de sachet de levure  
4 c à s de sucre  
Très peu d'eau ou 1 c à s de rhum  
Sucre glace  
1 l d'huile de friture  
1 pincée de sel

Mettre la farine dans une terrine, former une fontaine, mettre le sel, les œufs, le sucre, le beurre ramolli et coupé en petits morceaux et le rhum.

Ajouter, si nécessaire, un tout petit peu d'eau. Malaxer jusqu'à obtenir une pâte lisse puis la laisser reposer une heure ou deux.

L'étaler au rouleau pour obtenir une pâte très mince. Procéder par petites quantités pour l'aplatir plus facilement.



Il faut une pince à beignets pour ne pas se brûler les doigts, et une araignée pour sortir les bandes cuites du bain de friture.

Ces bandes de pâtes cuisent très vite, les faire cuire par trois.

Les sortir et les rouler tout de suite dans le sucre, en principe c'est du sucre glace, ou du sucre fin (semoule).

Puis les déposer sur du papier absorbant en faisant attention, c'est très fragile.



Découper avec une roulette des bandes qui seront elles-mêmes découpées en morceaux d'environ 10 à 12 cm.

Faire chauffer l'huile dans une friteuse.

Quand un morceau de pâte jeté dans l'huile remonte aussitôt à la surface, c'est que la température est bonne, on peut commencer à faire cuire les oreillettes sur les deux faces.

Elles doivent être dorées. Procéder par 4 ou 5 oreillettes à la fois pour bien surveiller la cuisson, puis saupoudrer de sucre glace.

## OREILLETES

DANIELLE KNIHAR

Pour 1 kg d'oreillettes :

1 kg de farine  
2 sachets de levure chimique  
6 sachets de sucre vanillé  
2 c d'huile d'olive  
6 gros œufs  
1 verre de lait  
1 verre de fleur d'oranger (en bouteille)  
1 zeste de citron  
50 g de beurre fondu environ



Mélanger tous les ingrédients, pétrir la pâte, il faut qu'elle soit souple.

Etaler la pâte sur un marbre, plus la pâte est fine plus les oreillettes seront croustillantes.

Faire des rectangles avec une entaille au centre, passer un côté dans l'entaille et tirer pour former une sorte de tresse. Faire frire et saupoudrer de sucre glace.

Avec les chutes de pâte, on peut faire des castagnolles.

Faire des petits boudins de pâte, les couper en petits gnocchis. Bien fariner un plat pour ne pas qu'elles se collent entre elles. Faire frire, mettre du miel chaud et du sucre en poudre.

Pour les déguster, faire réchauffer au micro-ondes.

[RETOUR AU SOMMAIRE](#)

## OREILLETES

CHRISTIANE KRIST

500 g de farine  
4 œufs  
150 g de sucre en poudre  
10 cl de lait  
4 cl d'huile  
1 c à s d'eau de fleur d'oranger ou de rhum ambré  
1 zeste de citron râpé  
1 sachet de levure chimique  
1 pincée de sel  
Sucre glace  
Huile pour friture



Mélanger la farine, le sel, la levure, le sucre en poudre, le zeste de citron.

Ajouter l'huile, les œufs un par un, la fleur d'oranger, puis le lait jusqu'à obtenir une pâte souple.

Si la pâte est trop collante ajouter un peu de farine. Si elle est sèche ajouter un peu de lait. Laisser reposer la pâte 1 h.

Abaissez au rouleau à 2 mm d'épaisseur.

Découper des losanges avec une roulette à pâtisserie, et faire frire par petites quantités dans un grand bain d'huile.

Quand les beignets sont bien dorés, sortir les oreillettes avec une passoire et saupoudrer de sucre glace.

Les oreillettes se mangent chaudes ou froides. Le secret pour que les merveilles gonflent comme des ballons de baudruche, c'est qu'il faut les abaisser très fin, pas plus de 2 à 3 mm. Plus épaisses elles ne gonfleront pas.

## OREILLETES AU ZESTE D'ORANGE

M-LOULOU DCM

850 g de farine

Levure

3 œufs

Sucre vanillé

100 g de beurre ramolli

Zeste d'une orange

15 cl d'eau

20 cl de lait

1 peu de sel



Battre tous les ingrédients pendant 10 min environ.

Sécher avec un peu de farine si nécessaire.

Laisser reposer pendant une ½ h.

Ensuite étaler la pâte, couper à votre façon et cuire dans une bonne quantité d'huile de tournesol bien chaude.

Saupoudrer de sucre mélangé avec de la cannelle.

Pour les Fans de Cuisine Pied Noir

## OSBANE

(Panse farcie en sauce)

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

1,5 kg de tripes nettoyées  
300 g de viande hachée (bœuf)  
5 gousses d'ail  
Menthe  
Harissa  
Quelques légumes pour le bouillon  
Sel & Poivre

Découper les morceaux de tripes (ou gras double) assez grands qui seront farcis d'une préparation de viande puis refermés et cousus comme des coussins.

Découper le reste du gras double en fines lanières (à l'aide de ciseaux).

Dans un saladier mettre la viande hachée, ajouter des lanières de gras double, l'ail et

la menthe hachés, bien malaxer, puis assaisonner avec le sel, le poivre et une pointe de harissa.

Remplir les morceaux de tripes réservés, puis les coudre pour les fermer.

Cuire ces petits coussins dans un bouillon avec quelques légumes à feu doux pendant 2 ou 3 h.

**OUBLIES**  
(ou gaufres fines au miel)  
RACHEL KOIN

250 g de farine  
250 g de miel (voire même plus)  
2 œufs  
10 cl d'eau  
Beurre ou huile

Faire fondre le miel dans l'eau froide.

Mettre la farine dans un saladier, creuser un puits et ajouter les œufs.

Remuer en ajoutant petit à petit le miel fondu.

Laisser reposer la pâte (environ 1h).

Pendant ce temps, mettre le gaufrier sur le feu.

Beurrer ou huiler le gaufrier.

Disposer une boule de pâte au centre du gaufrier (attention les plaques doivent être très chaudes).

Pour les Fans de Cuisine Pierre Noir

## PAELLA CORINNE LIEBE

Pour 12 personnes :

10 cuisses de poulet fermier

900 g calmars (crus à nettoyer)

1 kg ou 24 grosses gambas crues sauvages

24 crevettes moyennes cuites sauvages

1 kg de moules d'Espagne

2 poivrons rouges

600 g de tomates

1 tête d'ail + ail haché

½ l d'huile d'olive

1,500 kg de riz (riz rond à paella rayon espagnol ou risotto taureau ailé)

1 sachet d'épices carmencita et 5 sachets de spigol (ou riz d'or)

5,5 l de liquide (eau + bouillon préparé la veille)

Sel & Poivre

La veille :

Faire revenir les ailes de poulet dans de l'huile d'olive, saler, poivrer, bien faire dorer et recouvrir d'eau, faire bouillir doucement au moins 30 min. Faire revenir les crevettes dans de l'huile d'olive, saler, faire bien dorer et ajouter au bouillon de poulet, ajouter de l'eau pour recouvrir. Laisser refroidir et mettre au frigo.

Nettoyer les calmars, couper en petits morceaux, faire revenir dans de l'huile d'olive, ajouter ail et persil. Quand les calmars commencent à attacher au fond, ajouter de l'eau et faire cuire à couvert jusqu'à ce que les morceaux de calmar soient tendres. Mettre dans un récipient avec le jus et au frigo.

Laver et couper en deux les poivrons. Faire griller au four sur une lèchefrite. Lorsque la peau est bien grillé (un peu noire) les sortir, les éplucher immédiatement, les couper en lamelles et réserver au frigo.

Le jour J :

Laver, ébouillanter et peler les tomates, les couper en tous petits dés.

Laver, trier, et faire ouvrir les moules, et les séparer pour ne garder qu'une coquille avec la moule

Découper le poulet, chaque cuisse en trois parties, le pilon et la contre-cuisse coupée en deux. Hacher 4 gousses d'ail.

Faire chauffer le fond de volaille/crevette pour faire fondre la gélatine, le passer et mesurer la quantité de bouillon (ex : si 2,7 l de bouillon ajouter eau jusqu'à 3 l pour mieux mesurer la quantité de liquide qui servira à cuire le riz).

Au moment où on allume le paellero (poêle à paella), il faut avoir tous les ingrédients sous la main (penser à l'huile d'olive, à l'écumoire, à la fourchette, au torchon, au sel).

Le temps de cuisson de tous les ingrédients, est estimé entre 1 h 30 à 2 h.

Mettre l'huile d'olive dans la paëlla, faire revenir doucement le poulet au centre de la poêle (à petit feu) et faire bien dorer avec la tête d'ail coupée en deux.

Lorsque le poulet est bien doré, le mettre sur les bords de la poêle.

Ajouter de l'huile et faire revenir les gambas crues, bien dorer, ajouter les crevettes cuites, lorsque tout est bien doré au centre de la poêle, ajouter les tomates en dés, bien faire revenir. Faire dorer toujours à feu très doux, ajouter de l'ail haché, les calmars. Ajouter l'eau (la différence entre le bouillon et les 5,5 l nécessaires à la cuisson du riz), ajouter le bouillon, les épices carmencita, le spigol, saler, mettre à ébullition à feu moyen pendant 15/20 min.

Goûter et saler si nécessaire.



Avant de répartir le riz, prélever  $\frac{1}{2}$  l de bouillon, que l'on ajoutera si nécessaire lorsque le riz s'assèchera.

Répartir le riz en regardant l'heure pour ne pas dépasser 15 min de cuisson.

Au bout de 5 min, ajouter les moules en déco et le poivron.

A la fin des 15 min, couper le feu, couvrir de torchons et couvrir de papier journal pour maintenir au chaud et laisser le riz boire le reste de bouillon.

*Attention* : pas de papier alu, le riz éclate et ramollit.

A noter : on compte 3 volumes d'eau pour un volume de riz, mais j'ajoute  $\frac{1}{2}$  l pour remplacer l'évaporation du bouillon lors de l'ébullition de la paëlla.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir

## **PAIN ARABE** **NOEL FERRANDO**

450 g de semoule très fine  
2 c à c de levure de boulangerie déshydratée  
1 c à s de lait  
1 c à s de sucre  
1 c à s d'huile  
300 ml d'eau  
1 c à c de sel

Mélanger ensemble des ingrédients secs et en continuant de mélanger au robot (idéal) ou à la main verser l'eau.

Continuer de mélanger jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène et lisse.

Laisser lever 1 h pour faire doubler de volume.

Pétrir la pâte et diviser en 2 boules en ajoutant de la semoule pour que la pâte ne soit plus collante.

Couvrir d'un linge et laisser reposer 30 min.

Aplatir en disques de 20 cm de diamètre.

Chauffer la crêpière (ou une poêle sans matière grasse) à 190° et déposer le pain à cuire 2 à 3 min (jusqu'à la bonne coloration) sur chaque face.

## PAIN DU SHABBAT & VARIANTES

### PAIN DU SHABBAT

DAVID MED

1 kg de farine  
 1 œuf  
 15 cl d'huile  
 40 cl d'eau (environ)  
 1 c à s de sel  
 ½ verre de sucre (75 g)  
 ¾ cube de levure de boulanger (30 g ou 2 c à s rases de levure sèche)  
 2 c à s de graines de sésame ou de graines de pavot (pour saupoudrer le pain)



Mettre en premier les liquides puis ajouter ensuite la farine, le sucre et en dernier le sel (à ne pas mettre en contact avec la levure).  
 La pâte au départ est collante mais elle doit finir par être souple sans être trop collante.

La laisser lever 1 à 2 h (astuce : mettre une petite boule de pâte dans un verre rempli d'eau froide, quand la boule flotte, la pâte a assez levé, allumer alors le four).

Préparer les formes et les laisser monter encore une fois environ 30 min.

Badigeonner les pains avec un jaune d'œuf et mettre les graines de sésame. Enfourner dans le four préchauffé à 190°. Faire cuire pendant 10 min à 190° puis 15 min environ à 180° jusqu'à ce que le pain soit doré (attention il fonce très vite).

Remarque : il faut diluer la levure dans l'eau tiède (attention pas brûlante)

### VARIANTES

#### PAIN JUIF POUR SHABBAT

DANY KOIN

60 g de levure de boulanger  
 6 carrés de sucre  
 2 verres d'eau  
 1 kg de farine  
 1 c à s de sel  
 2 œufs  
 ½ verre d'huile

Mélanger les verres d'eau avec le sucre et la levure, laisser reposer.

Pendant ce temps dans un bol du robot ou dans une grande jatte, mettre la farine, le sel, l'huile et bien pétrir.

Quand la levure mousse et gonfle, l'ajouter à la farine.

Laisser reposer pendant 1 h.

Quand la pâte a doublé de volume, faire des boules de grosseur égale pour faire le tressage.

Le tressage étant fait, badigeonner de jaune d'œuf et parsemer de graines de sésame.

Le tressage se fait à partir de 4 boules ou de 6 boules. Mais il faut que les pâtons soient de la même longueur et du même poids.

## PAIN DE SHABBAT

(ou pain Juif)

RACHEL KOIN

1 kg de farine type 45

20 g de levure fraîche (on a tendance à mettre beaucoup trop de levure pour le pain, ce qui le fait durcir plus vite et ne sert à rien, surtout quand on le fait lever à 40°) (utiliser 10 g de levure self instant à la place)

2 œufs à température ambiante + 1 œuf pour la dorure (on peut aussi dorer avec un blanc d'œuf)

80 g de sucre

20 g de sel

100 ml d'huile de tournesol

390 ml d'eau de source tiède

Quelques graines de sésame, pavot, nigelles ou fenouil



Si vous voulez faire ce pain avec la méthode du tangzhong, afin d'obtenir un moelleux incroyable, voici les proportions :

Faire un tangzhong la veille, avec 50 g de farine et 250 g d'eau, puis procéder ainsi le lendemain :

950 g de farine type 45

20 g de levure fraîche ou 10 g de levure sèche (pas plus)

180 g d'eau tiède (l'eau de source c'est mieux que l'eau du robinet)

300 g de tangzhong à température ambiante

2 œufs à température ambiante

80 g de sucre

100 g d'huile

20 g de sel

Le déroulé de la recette reste inchangé, ajouter simplement le tangzhong avec le reste des ingrédients.

Emietter la levure dans la cuve du robot, ajouter l'eau tiède, et bien la délayer. Ajouter la farine, puis tous les autres ingrédients (en mettant le sel en dernier, qui ne doit pas être en contact avec la levure, car il la tuerait) et pétrir pendant 10 vraies min à vitesse 1, jusqu'à obtenir une pâte bien souple et toute douce. Placer la pâte dans un récipient et bien le couvrir avec un linge humide. Si le four le permet, placer le récipient dedans en position "étuve" (40°), cela accélérera sa levée (surtout en hiver).

Lorsque la pâte a bien doublé de volume (cela peut prendre entre 1 h ½ à 3 h en fonction de la température), la dégazer avec le poing, et procéder au façonnage. L'idéal est d'étaler la pâte finement au rouleau à pâtisserie pour la dégazer, cela évitera les bulles d'air disgracieuses qui peuvent apparaître après le façonnage. Il existe différentes façon de le façonner : tresses à 3, 4, 5 ou 6 branches, en rond, en marguerite, etc. Un des plus beaux tressages est celui réalisé avec 6 branches.

Pour obtenir un pain moelleux, il faut qu'il y ait une certaine humidité dans le pain, c'est pour cela que la pâte doit être à la limite du "collant". "A la limite" parce qu'une pâte trop collante sera difficile à façonner, mais une pâte trop sèche (et plus facile à façonner) donnera un pain sec ! C'est avec le temps que l'on trouve exactement la bonne consistance.

En fait la pâte doit faire ce qu'on appelle "l'effet scotch". Comme son nom l'indique, ceci signifie que l'on doit avoir la même sensation lorsque l'on touche la pâte que lorsque l'on pose le doigt sur du scotch : on doit sentir que ça colle un peu, mais il ne doit pas y avoir de pâte sur le doigt.

Si on ne sent pas que la pâte adhère légèrement au doigt, c'est qu'elle manque d'humidité.

Mais en respectant scrupuleusement les quantités indiquées, tout devrait bien se passer !

Si vous n'avez pas de four avec la fonction étuve et que vous voulez que votre pâte lève à la vitesse de l'éclair, procéder ainsi : faire bouillir un grand récipient d'eau chaude pendant 10 min dans votre micro-ondes puissance max, puis mettre la pâte à lever à l'intérieur (couverte d'un linge humide). Si votre micro-ondes est grand, laissez le récipient rempli d'eau bouillante. Levée supersonique garantie ! Votre pâte doublera de volume en 1 h ½.

## **PAIN DE SHABBAT**

(pain juif)

RACHEL KOIN

500 g de farine

2 sachets de levure boulangère

1 œuf + 1 jaune pour dorure (à la fin)

1 pincée de sel

3 c à s de sucre

Eau jusqu'à obtention d'une pâte facile à travailler (ex : pâte à pizza)

Graines de sésame ou de pavot (à la fin sur la dorure)

Mélanger farine, œuf, sucre, sel, levure et eau petit à petit.

Pétrir la pâte pendant 10 min jusqu'à ce qu'elle devienne lisse (ne pas hésiter à rajouter de l'eau ou de la farine si besoin).

Laisser reposer 10 à 15 min.

Faire 3 boules. Les travailler une à une et les faire rouler sous les mains en forme de baguette.

Les assembler ensuite et former une tresse.

Lorsque la tresse est faite, faire la dorure (jaune d'œuf + un peu d'eau).

Pour finir étaler la dorure sur le pain à l'aide d'un pinceau à pâtisserie. Ajouter ensuite sur la dorure, les graines de sésame ou de pavot.

Enfourner à 180° (th 6) pendant 20 min.

Piquer à l'aide d'un couteau pour savoir si c'est cuit.

## PAINS TUNISIENS MICHEL RUISI

1 kg de farine (type 45 ou 55)  
30/40 cl d'eau tiède (pas bouillante)  
1 carré de levure de boulanger (env. 50g, ou 4 sachets de levure de boulanger en sachet)  
6 c à s de huile d'olive  
2 c à s de sucre en poudre  
3 c à c de sel



Bien pétrir la pâte (plus elle sera travaillée, plus elle gonflera).

Laisser reposer et monter la pâte dans une cuvette ou un grand saladier durant 1 h à 1 h 30, en la couvrant d'un linge (attention aux courants d'air).

Faire 4 petites boules et à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte en long, puis la rouler sur elle-même (comme pour confectionner un croissant).

Laisser reposer vos pâtons 15 à 20 min.

Vous pouvez également garnir vos pains en les parsemant de graines de sésame, pavot, carvi. (nigelle, zaatar ou sésame.)

### VARIANTE

#### PETITS PAINS TUNISIENS NICOLLE FRANCHI

500 g de pâte à pizza  
4 pommes de terre bouillies  
2 boîtes de thon  
16 olives noires

Former 8 petits pains pâte à pizza.

Laisser lever 1 h ou plus, inciser dessus chaque pain,

Badigeonner d'un jaune d'oeuf, les pains à l'aide d'un pinceau, enfourner.

Cuisson four préchauffé, 180/200° pendant 25 à 30 min et 200° les 10 dernières minutes.

Sortir les pains et les laisser refroidir.

Avant de mettre vos pâtons au four, leur faire de profondes entailles à l'aide d'un couteau (1 à 2 cm).

Pour ceux qui le souhaitent, avec l'aide d'un pinceau, badigeonner vos pâtons avec un jaune d'œuf battu (pour leur donner une jolie couleur dorée).

Préchauffer le four à 230° (th 7 ½), (mettre un plat rempli d'eau en bas du four pour faire de la vapeur et permettre aux pains de dorer).

Faire cuire vos pains durant 20 à 25 min, environ.



4 œufs durs  
1 jaune d'œuf (pour la dorure des pains)  
8 cornichons  
Huile d'olive

Avec la pointe d'un couteau, creuser le dessus des pains en forme de calottes. Enlever un peu de surplus de mie,

Mettre 1 filet d'huile d'olive au fond de chaque pain,

Disposer les pommes de terre coupées en fines lamelles, le thon, 1 cornichon coupé en 4, la moitié d'un œuf dur coupé en 2, 2 olives à chaque extrémité des pains, encore un petit filet d'huile d'olive sur les ingrédients,

Fermer les pains en serrant avec votre main.

**PAIN MOELLEUX**  
(aux pommes de terre)  
MARIE PIQUERY

450 g de farine  
150 g de pommes de terre cuites à l'eau  
¼ de l de lait tiède  
1 c à s de levure de boulanger (ou sachet correspondant à 500 g de farine)  
1 c à s d'huile  
1 c à c de sel  
1 jaune d'œuf avec 1 c à s de lait (pour dorer)  
Des graines au choix



Mettre la levure avec le lait tiède et laisser reposer 15 min.

Ecraser les pommes de terre à la fourchette et laisser refroidir. Mélanger la purée de pommes de terre au mélange lait-levure jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Ajouter l'huile, le sel, la farine petit à petit et mélanger jusqu'à ce qu'elle se ramasse. Ajouter un peu d'eau tiède si la pâte est trop sèche.

Pétrir la pâte 10 min à la main pour obtenir une pâte souple et élastique. Mettre dans un saladier en verre et couvrir avec un film alimentaire, et un torchon.

Laisser reposer.  
Le pâton doit doubler de volume.  
Retirer et pétrir pour chasser l'air.

Former huit boules de tailles égales.  
Beurrer et fariner un moule et y placer les 7 boules espacées autour, une au milieu.

Badigeonner de jaune d'œuf avec le lait et parsemer de graines. Couvrir et laisser doubler de volume.

Préchauffer le four à 220° et enfourner. Après 10 min, baisser la température à 180°. Laisser cuire pendant 20 min à peu près.

Mettre directement sur la plaque de cuisson farinée ou recouverte de papier cuisson.

## **PAIN AU THON**

ANNIE BLASCO-CESAR

4 grosses pommes de terre  
4 œufs  
1 grosse boîte de thon au naturel  
Vinaigre  
Mayonnaise  
1 gousse d'ail  
½ botte de persil  
Tomates  
Citron  
Sel & Poivre

Peler les pommes de terre, bouillies et tièdes.  
Faire cuire les œufs durs, et les ajouter.

Ecraser le tout, mélanger à une très grosse  
boîte de thon au naturel égoutté, ajouter une  
larmichette de vinaigre, un bol de "mayo" faite

maison, une gousse d'ail écrasée ou plus  
selon les goûts, du sel, du poivre, ½ botte de  
persil haché fin.

Servir bien frais, entouré de rondelles de  
tomates et de citron.

C'est facile, pas cher, et délicieux surtout en été



## PAIN D'EPICES & VARIANTE

### PAIN D'EPICES

ROGER MARTINEZ

1 c à c d'anis vert en poudre  
1 c à c de gingembre en poudre  
¼ de c à c de cannelle  
1 c à c de sel fin  
2 c à c de bicarbonate de soude  
250 g de sucre  
250 g de miel d'acacia liquide  
250 g de farine normale  
250 g de farine de seigle  
20 cl d'eau tiède  
1 moule à cake de 2 l

Mélanger dans un plat toutes les épices, le bicarbonate, le sucre, le miel et l'eau.

Mélanger dans une terrine les deux farines, ajouter le contenu du plat, bien mélanger.

Préchauffez le four à 180° (th 6) pendant 10 min.

Beurrer et fariner le moule à cake, y mettre la pâte, mettre au four pour 1 h.

Vérifier la cuisson au couteau pointu.

### VARIANTE

### PAIN D'EPICES A L'ORANGE

ROGER MARTINEZ

150 g de miel  
100 g de beurre  
250 g de farine  
1 sachet de levure chimique  
2 c à c de gingembre moulu  
2 c à c de cannelle  
1 pincée de sel  
250 g de marmelade d'orange  
1 œuf

Faire fondre le miel et le beurre ensemble.

Tamiser ensemble la farine et la levure chimique, et mettre dans une bassine.

Ajouter le gingembre, la cannelle et la pincée de sel.

Verser dessus le mélange, miel et beurre refroidis. Ajouter la marmelade d'orange et l'œuf battu.

Verser dans un moule à cake d'environ 30 cm de long, que vous aurez beurré et enfariné (ou chemisé avec du papier sulfurisé).

Faire cuire dans un four à 150° (th 5) pendant 1 h au moins (ça dépend du four).



## PALETS DE DAME & VARIANTES

### PALETS DE DAME

(au Citron)

MARIE PIQUERY

60 g de beurre  
60 g de sucre en poudre  
75 g de farine  
1 œuf  
1 citron

Ramollir le beurre dans une terrine, mélanger le sucre et battre énergiquement le tout durant 3 à 4 min.

Ajouter l'œuf entier et continuer de travailler.

Terminer le mélange en ajoutant la farine et ensuite ½ zeste de citron.

Pour le glaçage (facultatif)  
1 blanc d'œuf (légèrement battu)  
200 g de sucre glace  
½ jus de citron

Chauffer le mélange à feu très doux, en remuant vigoureusement pour éviter les grumeaux, pendant 5 min.

### VARIANTES

### PALETS DE DAME

(aux Raisins de Corinthe)

MARIE PIQUERY

60 g de beurre  
60 g de sucre en poudre  
75 g de farine  
40 g de raisins de Corinthe  
1 œuf  
3 cl de rhum

Ramollir le beurre dans une terrine, mélanger le sucre et battre énergiquement le tout durant 3 à 4 min.

Ajouter l'œuf entier et continuer de travailler.

Terminer le mélange en ajoutant la farine et ensuite les raisins qui auront préalablement

Coucher en forme de petits macarons plats sur une tôle beurrée et farinée (ou papier cuisson).

Cuire à 200° (th 7) pendant 5 à 8 min.

Napper les palets avec une c à s, et laisser refroidir jusqu'à solidification du nappage.



trempé dans le rhum pendant quelques heures.

Coucher en forme de petits macarons plats sur une tôle beurrée et farinée (ou papier cuisson).

Cuire à 200° (th 7) pendant 5 à 8 min.

## PARILLADA DE POISSONS A LA PLANCHA

JEAN-LUC TEMIME

300 g de moules  
6 gambas  
6 anchois  
6 sardines  
6 darnes de merlu  
6 filets de rouget ou de saumon  
1 langouste (pour la royale)

Choisir les poissons et les crustacés selon les arrivages et les saisons.

De cette manière, ils seront tous prêts en même temps.

Il faut commencer par cuisiner les poissons et les fruits de mer les plus grands et les plus fermes et finir par les plus petits et les plus délicats.

Les accompagner de légumes à la plancha et de salades diverses.

### *Conseil :*

C'est LA recette de cuisine à la plancha par excellence. Il est nécessaire d'avoir de très bons produits et de faire attention à la cuisson délicate des poissons et des coquillages.

Un peu d'huile avec de l'ail ou du persil haché et quelques gouttes de citron pendant la cuisson suffisent à rendre ce plat délicieux et facile à réaliser sur la plancha.

## PASTELES DE BONIATO Y ANIS

(ou Pastissets)

ODETTE MIRAGLIA

75 g d'huile  
50 g d'anis (anisette)  
25 g de vin blanc doux  
35 g de sucre  
240 g de farine  
1 paquet de sucre vanillé



Pour la garniture : 400 g de patates douces en purée + 150 g de sucre

Verser l'huile, l'anis, le vin, les 2 sucres et mélanger. Puis ajouter la farine.

Etaler la pâte et découper des cercles de 10 cm de diamètre.

Déposer un peu de purée au centre et fermer en soudant la pâte avec les doigts.

Dorer avec un jaune d'œuf.

Cuire à four préchauffé environ 15 min à 180°.

Une fois refroidis, saupoudrer de sucre glace.

### VARIANTE

75 g d'huile  
50 g d'anis (anisette, ou du pastis)  
25 g de vin blanc doux (ou muscat)  
35g de sucre  
1 œuf  
220/240 g de farine

Purée patate douce : 400 g + 150 g de sucre  
Sucre vanillé  
1 pincée de cannelle

La pâte : tout mélanger et pétrir rapidement.

Faire cuire les patates douces coupées en morceaux dans de l'eau.

Quand elle est bien cuite, l'écraser à l'aide d'une fourchette.

Verser dans une casserole avec le sucre et faire dessécher au maximum en la remuant.

Etaler la pâte, découper des ronds de 10 cm environ. Déposer une cuillère de purée et fermer comme des chaussons.

Dorer à l'œuf et cuire 20 min à peu près à 180°.

Laisser refroidir légèrement et saupoudrer de sucre glace.

## PASTILLAS AU POULET

RACHEL KOIN

12 feuilles de brick  
1 poulet  
400 g d'oignons  
5 brins de coriandre  
5 brins de persil plat  
1 c à s rase de cannelle en poudre  
2 c à s de miel  
50 g de beurre  
4 c à s d'huile d'olive  
Sel & Poivre

Désosser le poulet et hacher la chair grossièrement. Laver, sécher, effeuiller et hacher le persil et la coriandre.

Peler et émincer finement les oignons.

Faire chauffer l'huile dans une cocotte, ajouter la viande et les oignons émincés et faire dorer.

Ajouter le mélange persil/coriandre et la cannelle. Arroser de miel, saler et poivrer, mélanger bien.

Verser un peu d'eau dans le fond de la cocotte, baisser le feu au minimum et laisser cuire ½ h en remuant de temps en temps et en remettant un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire.

Préchauffer le four 180° (th 6). Faire fondre le beurre et badigeonner les feuilles de brick (on peut également le faire avec du jaune d'œuf).

Poser la moitié des feuilles de brick les unes sur les autres sur une feuille de papier sulfurisé.

Verser la préparation au poulet au centre et l'étaler jusqu'à 2 cm du bord des feuilles de brick. Replier la bordure de brick sur la garniture et poser par-dessus le reste des feuilles de brick. Replier les bords par en dessous.

Enfourner et faire cuire 15 à 20 min, le temps que la pastilla soit bien dorée. Sortir la pastilla du four, la saupoudrer de cannelle et de sucre glace.

## PATATES DOUCES AU CARMEL

NOEL FERRANDO

180 g de patates douces  
50 g de sucre en poudre  
2 c à s d'huile neutre  
2 sachets de sucre vanillé



Couper les patates douces en morceaux (taille moyenne).

Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen, faire dorer la patate douce pendant 5 à 10 min (la chair doit être tendre).

Sortir les morceaux cuits, réserver au chaud.

Garder le reste d'huile, ajouter le sucre et le sucre vanillé.

Faire un caramel brun à feu moyen.

Mettre une goutte de caramel dans l'eau froide, il doit être cassant et croquant.

Remettre les morceaux de patate douce, mélanger rapidement, servir tout de suite.

Pour la dégustation : prendre un morceau, il doit faire des filaments de caramel, puis tremper dans l'eau froide pour que le caramel se durcisse.

### VARIANTE

#### PATATES DOUCES CARMELISEES

ODETTE MIRAGLIA

Patates douces  
Beurre  
Sucre en poudre  
Cassonade  
½ verre d'eau

Couper les patates en morceaux. Faire dorer dans une poêle antiadhésive avec un peu de beurre.

Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les patates soient fondantes.

Saupoudrer de sucre en poudre et de cassonade + ½ verre d'eau.

Garder à feu doux jusqu'à caramélisation.

## PATES & VARIANTES

### PATE A TARTE

(aussi bien sucrées que salées :

pizzas, pissaladières, à la confiture de patates douces entre autres)

RACHEL KOIN

1 verre mesureur bombé de farine

½ sachet de levure l'Alsacienne

½ verre d'huile

½ verre d'eau tiède

Faire un puits dans la farine, mettre un mélange d'huile et d'eau, une pincée de sel.

Piquer avec la fourchette puis mettre la garniture choisie.

Remuer énergiquement avec cuillère en bois puis faire une boule de pâte à mettre dans un moule.

Faire cuire à 160° en surveillant la cuisson.

### VARIANTES

#### PATE

(pour les cocas, les petits pâtés à la soubressade ou à la saucisse)

ODETTE MIRAGLIA

250 g de farine

Sel

½ paquet de levure

1 œuf

Remuer et ajouter 7 c à s d'huile mélangées à 7 c à c d'eau chaude.

On peut ensuite les garnir (frita, blettes, etc.).

Quand l'eau et l'huile sont émulsionnées, ajouter à la farine et pétrir légèrement.

Si on les fait frire avec cette pâte, elles sortent moelleuses.

## PATES & VARIANTES

### PATES A LA VIANDE HACHÉE

(et Omelette d'œufs)

MERIEM BENTURQUI

500 g de pâtes  
300 g de viande hachée  
4 œufs  
2 oignons  
2 c à s d'huile  
Cannelle  
Sel & Poivre noir



Faire cuire les pâtes dans de l'eau salée après les avoir grillées un peu comme la semoule de tamina, égoutter, rincer à l'eau froide puis égoutter à nouveau.

Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile. Ajouter la viande hachée.

Assaisonner et laisser cuire.

Note : Pour les enfants servir avec des œufs durs.

A l'origine ces pâtes étaient confectionnées par nos mères et aujourd'hui on les prépare avec des pâtes industrielles : langues d'oiseau, petits macaronis et autres...

Préparer une omelette avec les œufs, puis la couper en petit morceaux.

Ajouter l'omelette sur la viande et incorporer les pâtes.

Bien mélanger sur feu doux.

Servir aussitôt.

### VARIANTES

#### PATES A LA SOUBRESSADE

REINE COLLA

1 morceau de soubressade  
2 gousses d'ail  
1 boîte de tomates concassées  
Pâtes



Enlever la peau de la soubressade et l'émietter dans une poêle (inutile de mettre de l'huile), la soubressade va lâcher un peu de gras, attention qu'elle ne noircisse pas.

Ajouter rapidement 2 gousses d'ail écrasées ou coupées en lamelles.

Verser la tomate concassée. Remuer, laisser mijoter mais cela cuit rapidement.

Faites cuire les pâtes et une fois égouttées, les mélanger à la sauce.

Saupoudrer de parmesan ou gruyère et déguster.



## PATES A LA TUNISIENNE A L'AGNEAU

CAROLE

Selle d'agneau

1 oignon

3 gousses d'ail

1 carotte

1 grosse cuillère de concentré de tomate

3 tomates bien mûres

1 piment vert

1 bâton de cannelle

2 sucres

Céleri branche

Laurier

Ras el hanout

Sel & Poivre

Faire revenir les oignons et la viande coupée en petits morceaux.

Détailler très finement la carotte et la branche de céleri. Les ajouter.

Mettre les épices et le bâton de cannelle. Ajouter le concentré de tomate et les dés de tomates fraîches préalablement pelées, le sucre, le sel et le poivre.

Mouiller avec l'eau jusqu'à hauteur de la viande.

Ajouter l'ail et le piment frais.

Faire mijoter à couvert 20 min et à découvert 20 min supplémentaires pour faire réduire la sauce.

Faire cuire les pâtes très al dente, les égoutter et les ajouter à la sauce très chaude.

Couvrir et laisser imbiber de sauce durant 5 bonnes min.

## PATES AUX COQUES ET PALOURDES

JEAN-LUC TEMIME

400 g de palourdes  
400 g de coques  
500 g de tagliatelles  
½ bouquet de persil  
20 cl de crème fraîche liquide  
1 noisette de beurre  
3 belles échalotes  
½ c à c de moulin à 5 baies  
Gros sel et fleur de sel

Bien laver les coques et les palourdes.  
Les faire dégorger dans du gros sel.  
Bien les rincer.

Les faire cuire ensemble dans une grosse cocotte 5 à 7 min.

Les égoutter et retirer les coquilles.

Les disposer dans un plat, y ajouter le persil, la crème fraîche.

Pendant ce temps, faire cuire les pâtes avec du gros sel selon le temps indiqué. Une fois cuites, faire revenir les échalotes hachées dans le beurre sans trop les cuire, y ajouter les pâtes et le contenu du plat.

Laisser légèrement réduire la crème fraîche.

Présenter dans les assiettes avec une pincée de fleur de sel ainsi que 2 tours de moulin à 5 baies.

On peut ajouter quelques moules préparées à la marinière pour récupérer le jus.

## PATÉS & VARIANTES

### PATÉ DE PORC

ANNIE BLASCO-CESAR

500 g de foie de porc  
1 kg de lard frais bien maigre  
1 c ½ de sel  
1 c à s de poivre  
1 c à s de 4 épices  
6 gousses d'ail  
4 feuilles de laurier

Passer le foie et le lard à la moulinette (petite grille) après avoir enlevé le surplus de gras du lard frais (en laisser un peu quand même, sinon c'est trop sec), et le cartilage.

Ajouter le sel, le poivre moulu, les 4 épices.

Laisser refroidir.

Mettre dans le fond de la terrine l'ail coupé en deux dans le sens de la longueur et les feuilles de laurier.

Verser dessus tout ce qui a été haché et mélangé avec l'assaisonnement, mettre le couvercle et au bain-marie et au four à 180° pendant 2 h.

### PATÉ D'AUBERGINES

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

1 kg d'aubergines  
3 gros oignons  
1 gousse d'ail  
8 œufs  
50 g de gruyère râpé  
1 c à c de farine  
Thym  
Laurier  
Noix muscade  
Coulis de tomates  
Sel & Poivre

Peler les aubergines, les pocher dans très peu d'eau avec l'oignon le thym et le laurier.

Laisser bien égoutter. Passer le tout au mixeur.

Ajouter les œufs battus, le gruyère et la farine.

Mettre le mélange dans un moule huilé.

Faire cuire 20 à 25 min à four modéré.

Recouvrir d'un coulis de tomates et servir froid.

## PATÉ EN CROUTE

ODETTE MIRAGLIA

### Pâte :

300 g de farine  
½ verre d'huile  
½ verre d'eau chaude  
1 œuf  
½ paquet de levure  
Sel

### Viande :

450 g de porc  
350 g de veau haché  
4 épices  
Muscade  
Cognac ou armagnac  
Ail  
Persil  
1 oignon  
1 branche de thym  
Laurier  
1 sachet de gelée au madère  
1 jaune d'œuf  
Sel & Poivre



Couper le porc en petits morceaux. Saler et poivrer, ajouter 1 c à s de 4 épices, un peu de noix muscade.

Mettre dans un récipient avec 1 c à s d'alcool, une feuille de laurier, 1 branche de thym et l'oignon coupé en 4. Couvrir et conserver au frigo au moins ½ journée.

Préparer le veau avec sel, poivre, persil, gousse d'ail haché, 4 épices, 1 œuf, Réserver comme le porc.

Préparer la pâte : battre l'huile et l'eau et mélanger au reste des ingrédients. Mettre au frais un moment. Ne pas trop travailler la pâte afin qu'elle ne durcisse pas.

Etaler la pâte assez finement, 3 mm à peu près d'épaisseur. Foncer un moule à cake (par exemple) en faisant dépasser légèrement des bords.

Bien marquer les angles, couper l'excédent de pâte dans les coins pour que ce ne soit pas trop épais.

Retirer l'oignon, le laurier et le thym de la marinade.

Déposer 1 couche de cette préparation au porc, puis mettre le veau, et enfin la viande restante.

Couvrir d'un rectangle de pâte, faire, avec du bristol, 2 cheminées.

Décorer avec des restants de pâte.

Dorer à l'aide d'un jaune d'œuf délayé dans un peu d'eau.

Cuire à four chaud pendant 1 heure à 170°. Surveiller la cuisson.

Sortir du four et laisser refroidir.

Préparer la gelée et verser dans les cheminées en plusieurs fois jusqu'à ce qu'elles soient remplies.

Garder au frais 24 heures avant de le découper.

## PATÉ DE TÊTE

MARIE PIQUERY

½ tête de cochon  
Gelée de madère  
1 tête d'ail  
1 botte de persil haché  
1 cube de bouillon de légumes  
1 gros oignon + un petit piqué de clous de girofle  
2 ou 3 carottes  
Sel & poivre



Faire tremper la ½ tête dans une bassine remplie d'eau et vinaigre pendant une ½ heure.

Bien nettoyer les oreilles, les dents, la langue etc... Rincer.

La plonger dans une bassine à pot au feu, avec un bouquet garni, l'oignon piqué de clous de girofle, ½ tête d'ail, le sel, le poivre et le cube de bouillon de légumes.

Faire cuire 2 h. A ½ h de la fin, ajouter les carottes.

Filtrer environ ½ l de bouillon et faire la gelée.

Verser ½ cm de gelée au fond des terrines et parsemer de persil haché. Mettre au frigo le temps de la suite de la préparation.

Retirer la tête de la bassine, et hacher la viande grossièrement au couteau, ajouter le reste de persil haché, la ½ tête d'ail hachée, le gros oignon haché, le sel et le poivre, et les carottes coupées en rondelles.

Bien mélanger.

Sortir les terrines, verser la préparation dedans sans tasser, et ajouter par dessus la gelée de madère restante, chaude. Au besoin, la réchauffer un peu.

Laisser refroidir, et placer au frigo.

Peut très bien se congeler, mais dans ce cas, couper des tranches et les envelopper dans du cellophane avant, ce qui permettra de les sortir par tranche.

## PATÉ DE POISSON

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

500 g de filet de merlan  
8 œufs  
1 petite boîte de concentré de tomate  
Sel & Poivre

Mélanger les filets de merlan mixés avec œufs battus, le concentré de tomates, le sel et le poivre.

Se mange chaud ou froid.

Mettre cette préparation dans un moule huilé. Faire cuire à four chaud th 7 pendant 20 min.

Démouler et présenter avec une salade.

## PATÉ AUX POIS CHICHES

(Mertzel)

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

1 blanc d'un poulet cuit  
250 g de pois chiches trempés la veille  
8 œufs  
Poivre rouge  
Huile  
2 gousses d'ail  
Sel & Poivre

Eplucher les pois chiches trempés.

Découper le blanc de poulet en morceaux.

Dans un faitout avec un fond d'huile, mettre  
½ c à c de poivre rouge, 1 c à c de sel, du  
poivre, les gousses d'ail râpées et les pois

Se mange chaud ou froid.

chiches. Laisser cuire environ ½ h à feu doux  
(en ajoutant un peu d'eau si nécessaire).

Ajouter les morceaux de poulet et les œufs  
battus quel l'on jette d'un seul coup.

Couvrir le faitout et laisser cuire à très petit  
feu pendant 1 à 2 h.

## PATÉ GRIS

MARIE-PAULE REDER AMATE

1 kg de foie de porc  
1 kg de graisse de porc  
500 g d'échine (ou de poitrine de porc)  
1 petit verre de rhum  
Feuille de laurier  
(on peut ajouter d'autres arômes tels que du clou de girofle par exemple)  
18 g de sel par kg  
5 g de poivre par kg

Hacher très très fin le foie, la viande et le  
gras.

Ajouter le rhum, laurier, sel et poivre et autres  
arômes (clou de girofle).

Après l'assaisonnement, faire cuire sur le gaz  
le tout dans une cocotte (en fonte), en remuant  
sans arrêt avec une cuillère en bois, jusqu'à  
ce que la graisse ait fondu pour que ça  
n'attrape pas.

Pour conserver le tout, nos anciens versaient ce pâté dans des verres et le recouvraient d'une  
couche épaisse de graisse. Je pense qu'à cette époque on ne stérilisait pas et qu'il fallait faire  
cuire pour pouvoir conserver.

## **PATE DE COINGS**

ADRY LOPEZ HIGUERA

Coings

Sucre (la même quantité)

1 gousse de vanille

1 jus de citron



Couper les coings en 4, enlever le cœur et les éplucher (mais en gardant des cœurs et des pluches, mis dans une petite mousseline pour pouvoir les retirer ensuite).

Les mettre dans une marmite et les recouvrir d'eau, mettre aussi la mousseline avec les cœurs.

Quand les coings sont cuits, les égoutter (l'eau de cuisson peut servir à faire de la gelée), les mixer et les peser. Mettre la même quantité de fruits que de sucre, ajouter un jus de citron, une gousse de vanille et faire cuire jusqu'à ce que

la pâte se détache des parois de la marmite, il faut remuer sans arrêt.

En principe, il faut environ 25 à 30 min.

Quand c'est prêt, garnir des plaques de papier sulfurisé et étaler la pâte sur 1 cm.

Laisser sécher quelques jours, sur une face, ensuite les retourner et laisser sécher l'autre côté.

Il faut que se soit le moins "mouillé" possible.

## PELOTAS YVES COURBIN

Pour le pot au feu :

1 poule (si vous avez la possibilité de l'avoir vivante, garder le sang, il vous servira à colorer la farce des pélotas ou "boulettes"),  
1 kg de jarret ou de paleron de bœuf  
1 kg de plat de côte  
2 gros oignons  
Des carottes  
Des navets  
Des poireaux  
1 bouquet garni (persil, thym, laurier)  
Clous de girofle  
Sel & Poivre  
Et 4 à 5 pommes de terre (éventuellement)



Pour les pélotas :

1,5 kg de chair à saucisse  
1 gros pain (à faire rassir)  
3 à 4 œufs  
1 chou vert  
Ail  
Persil  
Noix muscade  
Sel & Poivre

Dans un grand faitout ou dans le bas d'un couscoussier, mettre la poule, le jarret, le plat de côte et les oignons piqués de clous de girofle.

Recouvrir d'eau froide, saler, poivrer et faire cuire environ 90 min.

Ajouter les légumes préalablement préparés et laisser cuire encore 30 min.

Faire blanchir légèrement les feuilles de chou dans une marmite à l'eau bouillante et les réserver, elles serviront à entourer les boulettes de farce.

Enlever la mie du pain, la mettre à tremper et bien l'essorer.

Servir chaud.

*Suggestions* : Si vous n'avez pas le sang de poule, colorer la farce en y incorporant le foie de la poule bien mixé.

Faire cuire des vermicelles dans le bouillon et servir en soupe. Garder la soupe dégraissée pour le dîner, légèrement agrémentée d'un jus de citron.

Ce plat était réservé au repas de midi, le jour de Noël.

Faire la farce avec la chair à saucisse, les œufs, la mie de pain, l'ail et le persil haché, la noix muscade (une pincée), le sel, le poivre et le sang de la poule si vous avez la chance d'en avoir.

On peut ajouter un peu d'armagnac ou de cognac pour les améliorer.

Confectionner des boulettes de la grosseur d'une balle de tennis et entourer chacune d'elles d'une feuille de chou préalablement blanchie.

Plonger les pélotas dans le pot au feu et laisser cuire environ 20 min.

Dégraisser le bouillon avant de servir.

Servir les viandes, les pélotas et les légumes dans un plat, le bouillon dans une soupière.



## VARIANTES

### PELOTAS

FRANÇOISE NAL CIRERA

2 poules  
1 gros cardon + citron  
10 carottes  
10 navets ronds  
5 poireaux moyens  
3 brins de céleri  
3 oignons  
Safran  
1 feuille de laurier  
150 g d'olives vertes dénoyautées  
50 g de riz  
2 ou 3 citrons  
Sel & Poivre

300 g de viande hachée de veau  
300 g de viande hachée de bœuf  
300 g de viande hachée de porc (certains y ajoutent des petits bouts de lard blanc coupés fins)  
100 g de pignons de pin  
3 gousses d'ail hachées  
1 râpures de noix muscade  
1 morceau de pain rassis trempé à l'eau et essoré (de campagne - c'est mieux)  
Du sang (si on tue la volaille soi-même) ou un œuf pour lier  
Farine  
Sel & Poivre

Mettre à cuire les poules avec les oignons, le sel, le poivre, le safran, le laurier, juste couvertes d'eau froide au départ (pour corser le bouillon). Cuire 1 h.

Eplucher, ôter les fils du cardon, le couper en tronçons, le citronner (sinon il noircit). Eplucher les autres légumes et ajouter le tout aux poules.

Cuire encore 1 h en tout.  
Plonger les olives dans de l'eau bouillante dans une casserole à part pour les dessaler puis les ajouter aux poules ½ h avant la fin.  
Ajouter 15 à 20 min avant la fin de la cuisson, le riz (selon le type de riz).

Mélanger toute les viandes et les épices, former à la main des "pelotas" de la taille souhaitée. Les passer dans un peu de farine pour finir de les former.

Mettre à cuire avec les poules en même temps que le riz (si elles sont grosses) ou un peu plus tard selon la taille.

Servir en assiettes creuses et chacun arrose de jus de citron à son goût.

Certains oranais y mettaient un morceau de bœuf, un os à moelle, des pois chiches et des pommes de terre mais ça fait un peu trop pot au feu.

## PELOTAS

BERNADETTE ESCAILLON

1 poule  
1 morceau de jarret de veau  
Carottes  
Navets  
Poireaux  
Pommes de terre  
1 oignon piqué de 3 clous de girofle  
2 panais  
1 tomate entière  
Pois chiches  
2 sachets de spigol  
Sel & Poivre

Pour les pelotas :

350 g de chair à saucisses

Du pain rassi trempé dans un peu d'eau

1 œuf

Ail

Persil

Feuilles de choux cuites à la vapeur (¼ d'h pour les rendre souple).

Faire cuire la poule et le jarret de veau (ou la viande de votre choix) dans un bouillon avec l'oignon piqué de girofle, la tomate et quelques légumes coupés, pendant environ 2 h.

Ajouter le spigol, le sel et le poivre.

Ensuite sortir les viandes et ajouter les légumes et les poireaux attachés. Et mijoter 1 h ½.

Pour les pelotas.

Préparer la farce, bien mélanger, étaler une feuille de chou, garnir et rouler. Les ranger dans une marmite.

Recouvrir de bouillon et cuire 20 à 30 min environ.

Mettre les pois chiches à part (cuits avec du bouillon).

Mettre la poule au four quelques minutes avant de servir.



**PIEDS DE VEAU**  
(aux Pois Chiches)  
MARIE PAULE TANNEAU

2 pieds de veau coupés en morceaux  
500 g de pois chiches secs (mis à gonfler la veille dans un saladier)  
1 gros bouquet de coriandre fraîche  
1 gros bouquet de persil  
½ c à c de gingembre en poudre  
½ c à c de curcuma  
½ c à c de 4 épices  
½ c à c de cumin  
4 clous de girofle  
Colorant alimentaire  
Piment fort  
4 oignons émincés  
10 gousses d'ail écrasées  
½ branche de céleri  
Sel & Poivre



Tout mettre dans une grande marmite, couvrir d'eau froide et faire cuire pendant 4 à 5 h à petits bouillons.

Goûter pour rectifier l'assaisonnement et la cuisson. Ne pas laisser accrocher au fond de la marmite.

C'est encore meilleur réchauffé le lendemain.

## PIEDS DE PORC AUX POIS-CHICHES ET AU CHORIZO

JOACHIM ENNENBACH

2 pieds de porc (coupés en deux dans le sens de la longueur)  
300 g de pois-chiches (mis à tremper la veille)  
1 chorizo (soit piquant, soit doux selon les goûts)  
1 oignon émincé  
2 carottes (coupées en rondelles)  
4 pommes de terre (coupées en morceaux)  
1 niora (petit piment doux espagnol séché)  
1 c à s de piment rouge doux en poudre  
1 c à s d'huile d'olive  
2 feuilles de laurier  
Sel  
Poivre noir moulu

Pour le court-bouillon  
1 oignon piqué de 4 clous de girofle  
1 carotte (coupée en rondelle)  
1 petit bouquet de persil  
1 c à c d'herbes de Provence  
1 cube saveur viande  
2 feuilles de laurier  
Sel  
Poivre noir moulu

Dans une bonne marmite à fond épais (ou autocuiseur), mettre les pieds de porc, les ingrédients du court-bouillon, saler, poivrer et couvrir d'eau.

Faire cuire à couvert à bonne ébullition pendant 1 h ½ dans la marmite (1 h dans l'autocuiseur).

Si la viande n'est pas moelleuse et tendre, prolonger la cuisson.

Après cette étape, retirer les ingrédients du court-bouillon de la marmite, ajouter un peu d'eau si nécessaire.



Ajouter le chorizo coupé en rondelles, les pois-chiches égouttés, les rondelles de carottes, l'oignon émincé, la niora, le piment rouge doux, l'huile d'olive, les feuilles de laurier, saler et poivrer.

Faire cuire à feux doux pendant 1 h.

½ h avant la fin de la cuisson, ajouter les pommes de terre.

Servir chaud.

## PIMENTON ADRY LOPEZ HIGUERA

500 g d'anchois (ou autres poissons)  
3 tomates mûres  
1 gros oignon  
1 niora  
3 poivrons verts  
4 pommes de terre  
6 gousses d'ail  
1 c à c de cumin  
Persil  
Safran

Faire griller les poivrons et leur retirer la peau.

Dans une cocotte mettre les pommes de terre avec l'oignon, la niora et les tomates entières, un filet d'huile, poivre et safran.

Recouvrir d'eau et faire frémir à petit feu.

Lorsque les pommes de terre sont presque

Servir aussitôt.

cuites, retirer les tomates et la niora, ajouter le poisson choisi et les poivrons.  
Laisser cuire à feu doux, le poisson doit rester ferme.

Bien piler 6 gousses d'ail avec une c à c de cumin, du persil, les tomates et la niora.

Ajouter cette sauce à la préparation.

### VARIANTE

#### PIMENTON LAURE VILLA

Poisson style chien de mer, saumonette ou roussette  
3 gousses d'ail  
2 c à s de cumin  
1 c à c de concentré de tomate  
1 sachet de spigol  
Poivrons rouges en bocaux (ou en boîte)  
Pommes de terre  
Huile  
Sel & Poivre

Dans un bol, mélanger l'ail écrasé, le cumin, le concentré de tomate, le spigol et une c à s d'huile (olive ou autre).

Verser ce mélange dans 1,5 l d'eau chaude, avec le sel, le poivre, les pommes de terre.

Servir accompagné d'une mayonnaise bien aillée.

Laisser cuire durant ¼ d'h.

Ajouter les poivrons rouges et le poisson, laisser cuire encore durant 10 min.

## **PIZZ PIED NOIR**

MARTINE MERCIER MURACCIOLE

1 pâte à pizza (ou une pâte brisée en rouleau)  
Tomates fraîches (ou éventuellement des tomates concassées en boîte de 400 g)  
2 poivrons verts  
1 gros oignon  
Anchois à l'huile  
Olives noires

Dans un poëlon, faire revenir l'oignon émincé puis ajouter les poivrons en lamelles quand l'oignon devient translucide.

Dès que les poivrons sont tendres, ajouter les tomates mondées en cube (ou la boîte de tomates concassées) et laisser cuire à feu doux après avoir salé et poivré.

Froncer un moule à tarte avec la pâte déroulée.

Quand la frita est cuite, l'étaler sur la pâte, décorer avec des anchois en formant des X et déposer une olive noire à chaque intersection.

Saupoudrer d'origan.

Enfourner dans le four préchauffé à 180° pendant 30 min.

## LA PIZZA

MARYLINE STABILE GINESTE

700 gr de farine de blé  
1 sachet de levure  
2 à 3 verres de lait ou d'eau  
1 œuf  
¼ de verre d'huile d'olive  
1 c à c de sucre  
8 anchois  
14 olives noires à la grecque  
Tomates maison (soit 1 ½ boîte de tomates pelées)  
9 oignons paille  
1 bon paquet de parmesan Reggiano  
Origan  
Sel & Poivre

Faire une pâte à pain.

Pendant ce temps faire rissoler, presque caraméliser, les oignons paille pelés et émincés.

Lorsque la pâte est prête, la fariner et l'aplatir au rouleau à pâtisserie jusqu'à obtenir la forme voulue.

Mettre sur la plaque du four du papier sulfurisé et poser dessus la pâte à pain façonnée.

Mettre un tout petit filet d'huile d'olive sur la pâte et tout recouvrir avec les oignons revenus.

Ensuite ajouter de la tomate concassée et l'étaler sur toute la surface.

Ajouter des petits morceaux d'anchois à l'huile d'olive.

Ajouter des olives noires à la grecque réparties sur toute la surface de la pizza.

Saler, poivrer (attention car les olives et les anchois sont déjà bien salés).

Parsemer de parmesan rapé, finir en dispersant de l'origan et un dernier petit filet d'huile d'olive sur toute la surface de la pizza.

Enfourner à 200/250° pendant 25 à 30 min.

**PKAILA**  
MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

1 kg d'épinards  
¼ huile  
500 g de poitrine de bœuf  
100 g de haricots blancs  
½ pied de bœuf  
1 branche de céleri  
2 oignons  
1 tête d'ail  
Persil arabe  
Menthe  
Coriandre  
Sel & Poivre

Faire frire dans l'huile les feuilles d'épinards.

Laisser cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange devienne dur et noir (environ 45 min), égoutter et réserver cette préparation.

Mettre dans une cocotte la branche de céleri, les oignons émincés, l'ail râpé, la viande coupée en morceaux, les haricots blancs trempés, le pied de bœuf détaillé en rondelles.

Peut être accompagné de couscous.

Couvrir d'eau et laisser cuire 20 min au moins (la viande doit être cuite).

Ajouter, au cours de la cuisson, quelques tiges de persil arabe, des feuilles de menthe et ½ c de coriandre, le sel et le poivre.

Reprendre la préparation d'épinards, l'ajouter dans la cocotte et cuire environ 20 min, à nouveau, à couvert.



**POELEE DE SEICHES A L'AIL**  
(aux Fines Herbes et à la Roquette)  
MARVIN PEHO

800 g de seiches fraîches  
100 g de tomates confites  
400 g de roquette  
Huile d'olive  
Ail  
Basilic  
Citron  
Sel & Poivre



Préparer les seiches, tailler en fine brunoise les tomates confites, hacher finement l'ail et le persil.

Sur feu vif, flasher 2 min les seiches à l'huile très chaude.

Astuce :

Pour donner du pep's au plat et pour la déco, ne pas hésiter à saupoudrer de piment de Cayenne

Saler, poivrer puis ajouter les tomates confites, l'ail et le basilic.

Les disposer sur une assiette avec la roquette.

Assaisonner avec de l'huile et du citron.

**POILUS**  
ANNE-MARIE BOTELLA

½ l d'huile  
½ l de lait  
9 œufs  
1 kg de farine  
750 g de sucre  
Parfum  
Zeste de citrons  
2 paquets de levure alsacienne

Battre les blancs d'œufs en neige, incorporer la levure à la farine, les jaunes d'œufs à l'huile et au lait, ajouter le sucre et battre pour lisser la pâte.

Incorporer la farine et travailler, puis délicatement les blancs en neige.

Beurrer des moules, répartir la pâte et enfourner 30 min.

## POIS CHICHES & VARIANTES

### POIS CHICHES A LA MORUE

(garbanzos con bacalao)

YVES-MARC GIL

680 g de morue, mise à dessaler pendant 24 h

400 g de pois chiches précuits

250 g de tomates

1 gousse d'ail

1 oignon blanc

10 cl d'huile d'olive

1 l d'eau

1 c à s de cumin moulu

½ c à c de piment de Cayenne

1 c à s de paprika

Coriandre fraîche

Sel



Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande cocotte. À feu doux, faire revenir l'oignon et l'ail émincés.

Ajouter les épices et faire revenir pendant 2 min.

Verser l'eau, ajouter les tomates et les pois chiches et laisser cuire environ 5 min.

Servir agrémenté de coriandre.

Puis ajouter la morue et laisser cuire jusqu'à ce que le poisson s'émiette.

Saler très peu car la morue est déjà naturellement salée.

### VARIANTES

#### POIS CHICHES AU CUMIN

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

1 kg de pois chiches (ou 200 gr trempés - peut se faire aussi avec des pois chiches en bocaux)

4 oignons

6 c à s d'huile

4 gousses d'ail

1 c à c de cumin

Mettre dans un saladier les pois chiches, l'huile, les oignons coupés en petits morceaux, l'huile et l'ail écrasé.

Ajouter le cumin, bien remuer et mettre au frais.

## POISSONS & VARIANTES

### POISSON AU FOUR A LA CHERMOULA

MERIEM BENTURQUI

Poissons

3 oignons

Pommes de terre

2 tomates

2 feuilles de laurier

Thym

3 c à s d'huile d'olive

1 verre d'eau

Sel & Poivre

Chermoula :

5 gousses d'ail pilées

1 c à c de cumin

Gingembre en poudre

Paprika

Poudre de bouillon de poulet (1 cube)

Curcuma

Sel & Poivre noir

Faire mariner les poissons (intérieur et extérieur) avec la chermoula, laisser macérer le plus longtemps possible, et même une nuit.

Couper les oignons en lamelles et les disposer au fond d'un plat allant au four.

Mettre des pommes de terre épluchées, salées et poivrées dessus, selon le nombre de personne.

Ajouter les poissons, les tomates coupées en rondelles, les feuilles de laurier.

Saupoudrer de thym séché, arroser de 3 c à s d'huile d'olive et ajouter le verre d'eau.

Mettre au four, au bout de 20 min environ (la durée de la cuisson dépend du poids du poisson), couvrir avec du papier aluminium pour mieux préserver le fondant de la chair, continuer la cuisson encore 15 min.

Faire une série d'entailles sur les poissons écaillés et vidés de façon à ce que la marinade s'imprègne mieux.

## VARIANTES

### POISSON AU VINAIGRE

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

6 morceaux de mulot (ou 1 kg de poisson en tranches, thon, loup)

2 poivrons

2 tomates

4 pommes de terre (ou courgettes)

Sauce tomates

Huile vinaigre

Farine

1 œuf

Sel & Poivre

Eplucher et nettoyer les légumes.

Couper les poivrons en fines lamelles et les pommes de terre en deux puis en lamelles.

Faire frire les poivrons jusqu'à qu'ils soient dorés et les pommes de terre comme des frites.

Dans la même huile, faire frire le poisson après l'avoir roulé dans la farine, puis dans l'œuf battu, bien l'égoutter.

Servir chaud ou froid.

Dans une casserole mettre 2 c d'huile, couper les tomates en deux et les retourner dans cette huile à feu doux.

Ajouter le poisson, les pommes de terre et les poivrons, 2 verres d'eau, 1 verre de vinaigre d'alcool, 3 c à s de tomates, un peu de sel, du poivre et 1 cuillère de poivre rouge (paprika).

Couvrir et laisser réduire. Il ne doit rester qu'un verre et demi de sauce.

## POISSON EN SAUCE

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

6 tranches épaisses de merlan (ou 2 tranches de thon (1kg)

1 oignon

3 tomates

3 gousses d'ail

1 feuille de laurier

Safran

Poivre rouge

1 piment de Cayenne (ou harissa)

3 c à s de câpres

6 cornichons

Farine

1 citron

Huile

Sel & Poivre

Laver, saler et poivrer le poisson.

Disposer les tranches au fond d'un faitout, ajouter un peu d'huile.

Disposer sur le poisson l'oignon coupé en trois, l'ail en lamelles, les tomates coupées en deux, la feuille de laurier,  $\frac{1}{2}$  verre d'eau, 1 pointe de couteau de safran, 1 c à c de poivre rouge, le jus d'un citron.

A déguster chaud ou froid.

Couvrir et laisser cuire à petit feu pendant 10 min.

Dans une casserole faire un roux avec 2 c à s de farine et le jus prélevé dans le faitout.

Ajouter ce roux à la préparation de poisson (on peut y ajouter les câpres ou les cornichons en rondelles) et laisser cuire encore 5 min à couvert.

## POITRINE ROULEE - PANCETTA - CANSALADE GERARD MANJOUER

Poitrine de porc  
Gros sel



Prendre une poitrine de porc, la désosser, retirer toutes les parties blanches (cartilages).

Prendre une grande caisse en plastique et mettre du gros sel.

Poser la poitrine dessus et l'envelopper de gros sel.

Lui foutre la paix pendant 48 h.

La sortir du sel, la rincer à l'eau, surtout aux incisions des "coustellous" (petites côtes que vous avez retirées le premier jour au désossage), et bien la sécher avec du papier absorbant.

Ma touche "personnelle" est de mettre une belle persillade. Ce qui était mon secret ne l'est plus, car je vous l'offre.

Ensuite la poivrer à volonté, et la caresser pendant 10 min.

Prendre des "colson" (colliers en plastique) et pince adéquate, et en mettre tout le long à intervalles réguliers. Cela permettra de resserrer la poitrine en cours du séchage.

Enfiler la poitrine roulée dans une "chaussette" de charcuterie ou un sac à jambon, et la suspendre dans un endroit aéré (garage, terrasse couverte...) et être patient pendant 3 mois.

## POIVRONS & VARIANTES

### POIVRONS FARCIS

MAJO RYLIS ORAN

2 poivrons  
1 tomate  
1 boîte de thon (93 g poids net égoutté)  
100 g roquefort  
Basilic  
Sel & Poivre



Couper le poivron en deux dans le sens de la longueur.

Le vider et l'épépiner.

Farcir chaque moitié de poivron du thon.  
Saler, poivrer.

Couper la tomate en quelques rondelles et déposer celles-ci sur le thon. Puis mettre le roquefort sur les tomates.

Poivrer à nouveau légèrement. Parsemer de basilic. Enfourner pendant 20 min à 220°.

### VARIANTES

### POIVRONS FARCIS

JEAN NOEL PICON

Poivrons  
Jambon en tranche  
Gruyère râpé  
Œufs  
Chapelure



Faire griller les poivrons.

Les mettre à transpirer dans un sachet congélation ou un journal. Une fois froids, les peler sans les abîmer.

Enlever les pépins, la queue et les ouvrir pour les mettre à plat.

A déguster avec une salade frisée bien aillée.

Mettre une tranche de jambon dessus et une couche de gruyère râpé.

Les rouler, les ficeller aux 2 extrémités.

Les tremper dans les œufs battus, puis les rouler dans la chapelure.

Les faire frire 2 à 3 min de chaque côté.

### POIVRONS GRILLES

RACHEL KOIN

Poivrons  
1 gousse d'ail  
Huile d'olive  
Sel & Poivre

Eplucher les poivrons, les mettre en filets, saler, poivrer.

Hacher une gousse d'ail, la disperser sur les poivrons puis mettre de l'huile d'olive.



## POIVRONS FARCIS A L'ORIENTALE

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

6 poivrons  
400g de viande de mouton hachée  
1 verre de riz  
1 oignon  
4 tomates  
2 aubergines  
Huile d'olive  
Sel & Poivre

Dans de l'huile d'olive faire revenir le hachis de mouton, le riz, l'oignon haché.

Laisser prendre couleur une dizaine de min tout en remuant. Saler et poivrer.

Détailler en cubes les aubergines épluchées. Monder les tomates après les avoir ébouillanté.

Faire revenir les cubes d'aubergines pendant 10 min dans de l'huile d'olive, puis ajouter les tomates concassées.

Laisser cuire quelques min.

Ajouter ce mélange avec le hachis de mouton, le riz et l'oignon

Remuer.

Couper les poivrons en deux dans le sens de la longueur. Les garnir de farce, placer dans un plat huilé.

Mettre au four chaud 20 à 30 min 200°.

## POIVRONS FARCIS A LA NOIX

MERIE BENTURQUI

5 poivrons  
150 g de noix  
1/3 c à c de fenugrec  
1 c à c de coriandre séchée  
1 c à c de piment rouge moulu (ou au goût)  
3 gousses d'ail hachées  
3 c à s de vinaigre de vin blanc  
2 c à s d'huile  
Sel

Concasser les noix, puis les mélanger avec l'ail, les épices, 2 c à s de vinaigre, 1 c à s d'huile et 3 c à s d'eau.

Faire bouillir de l'eau, ajouter du sel, le reste de vinaigre, l'huile et le laurier. Ajouter les

poivrons et faire bouillir jusqu'à ce qu'ils ramollissent (7 min environ).

Couper les poivrons en deux, disposer le mélange aux noix, puis laisser refroidir au réfrigérateur 1 h mini.

Pour une recette plus légère ou économique disposer un peu de préparation aux noix sur la moitié du poivron, puis le replier sur lui-même.

Servir bien frais.

## **POIVRON FARCIS AU CHOU**

MERIEB BENTURQUI

2 poivrons verts  
Chou  
Pulpe de tomate  
Paprika  
1 jus de citron  
Coriandre  
Sel & Poivre

Enfourner les poivrons à 200° jusqu'à ce que la peau se plisse.

Les sortir et les éventrer. Laisser refroidir et enlever les graines.

Pendant ce temps, faites revenir dans l'huile votre chou râpé (une poignée par poivron). Quand

Réserver au frigo.

celui-ci devient translucide, ajouter de la pulpe de tomates et laisser couvert 5 min. Assaisonner de sel, de poivre, de paprika.

Farcir les poivrons avec le chou.

Arroser d'un jus de citron et parsemer de la coriandre ciselée.

## **POIVRONS FARCIS EN SAUCE**

THERESE ESPOSITO-HUBLEAU

Poivrons rouges (ou verts selon les goûts)

Pour la farce :

Viande hachée

1 oignon

1 œuf

Pain trempé et essoré

1 pincée de curcuma

1 pincée de cumin

Coriandre fraîche (ou persil)

Cannelle

Sel & Poivre

Farcir les poivrons, les disposer dans une sauteuse avec de l'huile d'olive.

Les faire revenir à feu doux afin d'éviter que la peau ne brûle.

Les réserver.

Accompagner de riz nature ou de riz safrané.

Dans le jus de cuisson, faire revenir la viande, un oignon, les petits morceaux de poivrons de la calotte (coupés en petits morceaux), une gousse d'ail, un coulis de tomate (en boîte ou frais), saler, poivrer.

Remettre les poivrons dans la préparation et laisser mijoter durant 20 min environ à feu moyen.



## POIVRONS ROUGES

(Paprika)

MICHELLE SCOGNAMIGLIO

2 kg de poivrons rouges

1 tête d'ail



Afin de remplacer le Paprika et donner du crémeux à vos sauces : couper en morceaux vos poivrons rouges.

Eplucher et écraser la valeur d'une tête d'ail.

Et c'est tout !!!!

Cuire à la vapeur poivrons et ail.

Passer au blender, ou au mixeur plongeant, répartir la préparation dans des bacs à glaçons, faire congeler...

## POIVRONS VERTS AU VINAIGRE

RACHEL KOIN

Poivrons verts

Vinaigre

1 oignon blanc

Sel

Nettoyer les poivrons, les couper en long en six morceaux, les mettre en bocaux, bien tasser et en dernier ajouter un oignon blanc.

Préparer  $\frac{2}{3}$  d'eau,  $\frac{1}{3}$  de vinaigre, 1 c à c de sel et remplir les bocaux.

Attendre à peu près 15 jours à 3 semaines.

## POIVRONS A L'HUILE D'OLIVE

NOEL FERRANDO

Poivrons

Ail

Persil

Cumin

Sel & Poivre



Faire griller les poivrons au barbecue et, au fur et à mesure, les laisser bien refroidir avant de les peler très facilement.

Pour ceux qui les font griller au four, les laisser simplement refroidir dans le four la porte fermée et on les épluche très facilement.

Couper les poivrons en lanières après les avoir épluchés, les allonger dans un récipient, ajouter l'huile d'olive, le sel, le poivre, l'ail, le persil et un petit peu de cumin.

Une fois les poivrons épluchés mettre ce que l'on veut suivant nos goûts (tomates, aubergines, oignon, ail, olives, anchois, etc...) mais à la base, c'est les poivrons grillés.

Nos mères les mettaient dans un papier journal car à l'époque, il n'y avait pas de boîte plastique.

## **POLPETTES**

ANDREE, ODILE MOLINA ET MARIE-JEANNE

6 œufs  
500 g de viande hachée  
Persil  
Epices  
Sel & Poivre



Battre les œufs en omelette, mélanger avec 500 g de viande hachée, du sel, du poivre, du persil haché et des épices (cumin, épices mexicaines).

Laisser reposer 1 h et former des croquettes entre 2 c à s et cuire dans une friture.

On peut napper d'une sauce tomate ou mayonnaise ou aïoli ou alors nature... au goût de chacun.

Des avis :

Marie Jeanne Billari

Mon mari les fait et ne met pas de cumin ni d'épices. Simplement du bœuf, du veau, du porc, et des œufs, du sel, du poivre, de l'ail, du persil et du parmesan.

Odile Molina Lotito

Nous (je suis devenue un peu italienne) appelons les boulettes. Les polpettes, en principe, on les fait avec de la viande de cheval, des œufs, du pecorino, de l'ail, du persil.

On ne les fait pas frire, mais on les plonge dans une sauce tomate, pour qu'elles restent bien fermes.

On s'humidifie les mains, on prend la viande, on en fait des boulettes et on les plonge dans la salsa toute chaude qui mijote doucement.

## POT AU FEU PIED NOIR

MYLENE MARCO

Chair à saucisse  
Viande de bœuf haché  
Veau haché  
Foies de volaille (les mêmes quantités)  
Œufs  
Ail  
Persil  
Chapelure



Pour le potage :  
Pommes de terre  
Poireaux  
Carottes  
Pois chiches  
Navette  
Oignons  
Clous de girofles  
Safran  
Spigol  
Vin blanc sec  
Cube de volaille  
Piment doux  
Thym  
Laurier  
Sel & Poivre

Cuisson 35 min.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir

## POTAJÉS & VARIANTES

### POTAJÉ

(Potée Espagnole)

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

Haricots secs  
Pois chiches  
Côtes de blettes  
2 navets  
2 pommes de terre  
Potiron  
Petit salé  
Ail  
Oignon  
Tomates  
1 c à s de farine  
Boudin à l'oignon  
Petites pâtes

Faire cuire à l'eau froide, des haricots secs et des pois chiches (à part).

Remplir une marmite d'eau froide, la faire tiédir, et verser les légumes (côtes de blettes, navets, pommes de terre, potiron) le tout coupé en petits bouts.

Ajouter du petit salé coupé en morceaux.  
Saler.

Faire revenir de l'ail, de l'oignon et de la tomate, saupoudrer d'une c à s de farine et verser le tout dans la marmite.

Laisser mijoter à petit feu pendant 2 h ½.

10 min avant la fin de la cuisson, ajouter un bon morceau de boudin à l'oignon et 2 ou 3 poignées de toutes petites pâtes.

## VARIANTES

### POTAJÉ ORANAIS

ROGER MARTINEZ

1 Jambonneau demi-sel (à dessaler dans l'eau toute la nuit)  
3 tranches de petit salé  
400 g de saucisse fraîche  
250 g à 300g de boudin à la viande  
100 g de pois chiches (mis à trempés la veille)  
100 g de haricots blancs (mis à tremper la veille)  
200 g de carottes  
200 g de navets  
1 paquet de blettes  
1 gros oignon piqué de 4 clous de girofle  
100 g de petits macaronis  
1 paquet de spigol  
Sel & Poivre (selon goût)

Dans une marmite, mettre le jambonneau recouvert d'eau à cuire pendant 45 min.

Pendant ce temps, mettre les pois chiches et les haricots dans deux récipients différents, couvrir largement d'eau et mettre sur le feu.

Quand l'eau bout, éteindre, recouvrir d'un torchon et d'un couvercle.

Laisser reposer 30 min.

Assaisonner si nécessaire.

Au bout de ce temps, mettre les légumes secs avec le jambonneau, ainsi que les légumes coupés en gros dés, sauf le vert des blettes, le petit salé, la saucisse que l'on aura fait revenir et le boudin.

Au bout d'une heure, ajouter les blettes coupées en larges lanières.

15 min avant de servir ajouter les pâtes et le spigol.

# POTAJÉ ORANAIS

ODILE COUTY

- 1 beau jarret de porc (ou deux)
- 1 oreille de porc
- 1 os de jambon cru
- 1 talon de jambon cru
- Boudin à l'oignon (morcillas : 1 par personne)
- 4 tranches fines de petit salé
- 1 belle tranche de potiron (4 doigts environ)
- 1 kg de navets
- 1 gros oignon
- 3 tomates fraîches (ou une boîte de pulpe)
- 1 kg de vert de côtes de blettes
- 1 verre de haricots rouges secs
- 1 verre de haricots tigrés secs
- 1 verre de cocos secs
- 2 verres de pois chiches
- 1 poignée de coquillettes ou de macaronis ou de langues d'oiseaux (par personne)



Faire un court-bouillon avec les jarrets et l'os de jambon (½ h en cocotte-minute) avec 2 feuilles de laurier, un oignon, clous de girofle, ail en chemise (3).

Faire revenir un oignon émincé dans un peu d'huile avec le lard frais qui va lâcher son gras, de l'ail en lamelle, les navets coupés en morceaux, un peu de pimenton de la "Vera" (il est légèrement fumé et a un petit goût subtil).

Jeter l'huile de cuisson et mettre la boîte de tomates pelées concassées pour déglacer, mouiller avec le jus de cuisson des jarrets.

Ajouter les jarrets et l'os de jambon, le talon de jambon et laisser cuire à feu doux environ 1 h, le jus change de couleur, il est plus odorant.

N.B. Pour 1 verre de haricots de "Soisson", il faudra s'y prendre longtemps à l'avance car ils nécessitent une cuisson plus longue - 1 h en cocotte-minute à part.

Pendant ce temps vous avez blanchi les haricots et les pois-chiches, les écumer sans cesse (un peu de bicarbonate les attendrit rapidement).

Les égoutter et les introduire dans la préparation, rapidement avant qu'ils refroidissent car ils durciraient (ne pas mettre l'oignon du court-bouillon, ni le laurier, ni l'ail car ils n'ont plus de goût, c'est dans l'eau de cuisson).

Ajouter le potiron coupé en morceaux et le vert des côtes de bettes coupé en lanières avec des ciseaux ça va plus vite (les rouler comme un cigare) et mettre une poignée de pâtes par personne qui résistent à la cuisson et qui ne se transforment pas en "gatcha".



## POULE, POULETS & VARIANTES

### POULET AU CHORIZO (au Vin Blanc et au Citron)

PAULE GAVET

1 poulet  
 ½ chorizo  
 2 échalotes  
 10 cl de vin blanc sec  
 5 brins de thym  
 1 petit citron bio  
 2 c à s d'huile d'olive  
 1 c à c d'ail en poudre  
 Sel & Poivre



Couper le poulet en morceaux. Enlever la peau du chorizo et le couper en rondelles. Eplucher les échalotes et les fendre en deux. Laver le citron et le couper en 6.

Déposer les morceaux de poulet dans le plat, ajouter les morceaux de chorizo, de citron, les demi-échalotes.

Le chorizo du dessus est tout croustillant et celui du dessous fondant. Choisir où le mettre en fonction des préférences.

Saler très légèrement, poivrer, ajouter l'ail en poudre et verser l'huile d'olive et le vin blanc sec.

Enfourner dans un four préchauffé à 210° et laisser cuire 45 à 50 min. Au moment de servir, saupoudrer de thym frais, lavé et séché.

### VARIANTES

#### POULET AUX OLIVES

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

1 gros poulet de 2 kg  
 200 g d'olives vertes dénoyautées  
 250 g de champignons  
 1 ou 2 oignons  
 Persil  
 Vin blanc  
 Farine  
 Laurier  
 Huile  
 Sel & Poivre

Faire revenir l'oignon émincé jusqu'à qu'il prenne couleur. Ajouter du persil haché et 2 cuillères de farine, remuer.

Après quelques min de cuisson ajouter 1 verre d'eau, puis 1 verre de vin blanc (ou ½ verre d'alcool) pour faire un roux.

Déguster chaud.

Ajouter une feuille de laurier et le poulet coupé en morceaux.

Laisser mijoter à petit feu pendant 45 min.

Après 30 min de cuisson, ajouter les olives et les champignons coupés en lamelles.

## POULET AUBERGINE CURRY

ODETTE MIRAGLIA

2 à 3 blancs de poulet en morceaux  
1 oignon haché  
1 grosse aubergine  
1 tomate  
3 gousses d'ail  
Concentré de tomate  
Gingembre  
Curry  
Sel & Poivre

Faire revenir le poulet dans un peu d'huile.  
Le réserver.

Remplacer dans la cocotte par l'oignon haché, l'aubergine coupée en petits morceaux, la tomate pelée, épépinée et taillée en morceaux, et les 3 gousses d'ail écrasées.

Ajouter 1 c à c de concentré de tomate, 1 c à c de gingembre, 1 c à c de curry.

En accompagnement 2 propositions au choix :

1 citron confit  
2 tomates  
Oignon ou échalote  
2 gousses d'ail  
Curry  
Piment de Cayenne

Couper le citron confit en petits dés.

Tailler l'ail en lamelles et mettre dans une casserole avec un peu d'huile.

Quand l'huile est chaude, ajouter le citron et 2 c à c de curry, ½ verre d'eau. Porter à ébullition et retirer du feu.

Dans un bol, émincer 2 tomates pelées et coupées en petits morceaux et l'oignon ou l'échalote haché très finement, un filet d'huile d'olive.

Ajouter sel et poivre, une pincée de piment de Cayenne ½ c à c de gingembre.

Bien mélanger.

Remettre le poulet, 1 verre d'eau et cuire lentement jusqu'à ce que l'aubergine soit fondue.

Servir avec des petites pommes vapeur ou du riz nature.

On peut remplacer le curry par du cumin.

## POULET AUX CACAHUETES

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

1 poulet de 1,5 kg  
6 tomates  
2 oignons  
125 g de cacahuètes grillées  
3 belles aubergines  
1 petit verre d'huile d'arachide  
6 pommes de terre  
1 pincée de poivre rouge  
Sel & Poivre

Couper le poulet en morceaux, les faire dorer avec un petit verre d'huile, saler et poivrer.

Faire une pâte en pilant dans un mortier les cacahuètes avec une cuillerée d'huile.

Une fois les morceaux de poulet dorés, ajouter les oignons coupés en fines lamelles et faire revenir quelques instants,

Après avoir ébouillanté les tomates, les monder.

Eplucher les aubergines. Concasser les tomates, couper les aubergines en rondelles.

Ajouter ces légumes dans la cocotte avec le poulet.

Servir très chaud

Laisser cuire 5 min à feu moyen, puis mouiller avec 2 verres d'eau.

Ajouter le poivre rouge, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 20 min.

Délayer dans la sauce la pâte de cacahuètes. Eplucher les pommes de terre et les faire cuire dans la cocotte.

Une fois les pommes de terre cuites, dresser les morceaux de poulet dans un plat entouré des pommes de terre.

Napper le tout de la sauce aux légumes et aux cacahuètes.

## POULET AUX ARACHIDES

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

1 poulet de 3 livres  
200 g d'arachides  
50 g de de beurre salé  
2 c à s de chapelure  
1 kg de courgette  
Thym  
Laurier  
Piment  
Sel & Poivre

Réduire les arachides en purée en les épluchant, les piler avec un mortier en ajoutant un peu d'eau.

Farcir le poulet avec la moitié de cette pâte d'arachides où l'on aura ajouté thym, laurier, piment.

Faire revenir dans une cocotte où l'on aura mis le beurre salé.

Cuire pendant 25 min et laisser au chaud.

Mettre l'autre moitié de la pâte d'arachides à la chapelure.

Saler et poivrer

Sortir le poulet de la cocotte, l'enduire de cette pâte et terminer la cuisson à four moyen pendant 20 à 25 min.

Pendant ce temps, faire blanchir les courgettes et les couper en morceaux.

Ajouter un peu d'huile, si nécessaire.

Terminer la cuisson, poivrer.

Poulet à servir très chaud entouré de légumes.

La sauce rendue par les courgettes servie à part dans une saucière.

## POULET AUX OIGNONS

RACHEL KOIN

1 poulet  
1 bocal de pois chiches  
6 œufs  
1 verre d'huile  
3 gousses d'ail  
1 c à c de piment rouge  
1 sachet ½ de safran  
3 feuilles de laurier  
2 clous de girofle  
Sel & Poivre

Eplucher les pois chiches. Faire revenir dans l'huile l'ail et le piment.  
Ajouter un bon verre d'eau, le laurier, le safran et l'ail écrasé.

Faire cuire ½ h à feu doux.

Mettre les morceaux de poulet (après avoir retiré tout les os) puis mettre à cuire 1 bonne heure au four à 200°.

Au moment de passer à table, remettre le plat au four après l'avoir préchauffé à 200°.

Battre les 6 œufs dans un saladier et les verser dans le plat.

Laisser cuire 15 min environ.

## POULET AUX OIGNONS, TOMATES ET POIS CHICHES (Teghmiss)

NA DIA

1 bon kilo d'oignons  
3 à 5 belles tomates rouges bien mûres  
Paprika  
Tomate concentrée  
Huile d'olive  
Pois chiches déjà cuits (en bocaux ou en boîte)  
Quelques morceaux de poulet  
Sel & Poivre

Laver et éplucher les oignons et les tomates, couper les oignons en lamelles et les tomates en quartiers.

Dans une marmite avec un peu d'huile (2 à 3 c à s), mettre les oignons à frire à peu près 5 min.

Ajouter les morceaux de poulet et remuer de temps en temps pour ne pas qu'ils brûlent.

Saler un peu, ajouter le paprika, le poivre (1 c à s) et le concentré de tomates, couvrir

avec un couvercle pour qu'il y ait de la vapeur et que l'oignon sue de son jus.

Ensuite ajouter les tomates et baisser le feu au minimum afin que les oignons et les tomates dégagent toute leur eau, couvrir et laisser compoter une trentaine de min.

5 min avant d'arrêter le feu mettre les pois chiches.

La sauce qui est obtenue ne provient que des oignons et des tomates.

Astuce :

On peut faire la même recette avec de la viande mais il vaut mieux la cuire avant à part car elle prend plus de temps que le poulet.

## POULET AUX OLIVES

(Djaj Be Zitoun)

ROGER MARTINEZ

1 poulet de 1,5 kg vidé et coupé en morceaux  
300 g d'olives vertes  
400 ml d'eau  
100 ml d'huile d'olive  
1 oignon émincé  
1 gousse d'ail pelée et écrasée  
1 jus d'un citron  
1 c à s de farine ou panure  
1 c à s de menthe fraîche  
½ c à s de gingembre en poudre (ou morceaux de gingembre frais)  
½ c à s de cumin  
½ c à s de piment doux  
Sel & Poivre



On peut faire griller la viande sur une plancha.

Verser sur les ingrédients avec le reste de l'eau, bien mélanger, saler et porter au point d'ébullition.

Dans un grand faitout, faire chauffer l'huile.

Déposer le poulet (sauf si grillade à la plancha), l'oignon, l'ail, le gingembre, le piment doux, le cumin et le sel.

Si cuisson de la viande à la plancha, mettre la viande à ce moment.

Couvrir et cuire à feu doux pendant 15 min en remuant de temps en temps.

Couvrir et continuer la cuisson pendant 30 min en remuant de temps en temps.

Délayer la farine dans un peu d'eau (ou panure) à ajouter.

Incorporer les olives, la menthe, le jus de citron et laisser parfumer 15 min.

Servir le poulet nappé de sauce.

Accompagnement : riz, pommes de terre, voire pâtes.

Un conseil :

Pour réaliser la même recette "light", au lieu de faire revenir la viande, griller les morceaux de viande à la plancha.

## POULET AUX OLIVES A LA MAROCAINE

JOËLLE MADEIRA

1 poulet fermier  
2 gros oignons  
5 à 6 gousses d'ail  
Huile d'olive  
Olives  
Poivre rouge doux  
Safran  
Cumin  
Coriandre fraîche  
Courgettes  
Carottes  
Navets  
Courge  
Pommes de terre  
Sel & Poivre

Couper les oignons en lamelles fines.

Eplucher les gousses d'ail, enlever le germe et les couper en morceaux.

Couper un poulet en morceaux.

Faire revenir l'oignon et l'ail dans de l'huile d'olive bien chaude.

Lorsque l'oignon est bien doré, ajouter les morceaux de poulet et les faire revenir.

Lorsque les morceaux de poulet sont dorés, ajouter les olives, dénoyautées ou non, ou faire un mélange de plusieurs olives (les olives violettes du Pérou sont très goûteuses).

Voilà c'est fait !

Saler (attention, pas trop de sel, les olives salent déjà pas mal, il vaut mieux attendre un bon moment après cuisson pour corriger le goût en sel), poivrer, ajouter du poivre rouge doux, du safran ou du colorant pour paella, du cumin et de la coriandre fraîche.

Laisser mijoter à feu très doux en rajoutant de l'eau si besoin est.

A mi-cuisson, rajouter les légumes en fonction de leur temps de cuisson.

Avec un couteau pointu, piquer les différents légumes pour vérifier la cuisson.

## POULE OU POULET FERMIER A L'AIL

ODETTE MIRAGLIA

1 poule ou 1 poulet  
15 gousses d'ail (ou plus si on aime)  
Champignons  
Thym  
Laurier  
Farine  
Pâte à crêpes  
Fromage râpé  
Sel & Poivre



Couper la poule (ou le poulet), cuisses, hauts de cuisse, filets et les blancs en morceaux.

Faire revenir dans un peu d'huile. Réserver.

Hacher l'ail très fin le verser dans la cocotte.

Faire revenir rapidement, il doit rester blanc.

Ajouter une grosse cuillère de farine, faire un roux blanc et mouiller avec un bouillon de volaille (ou de l'eau).

Remettre les morceaux de poulet, ajouter les champignons émincés, le sel, le poivre, le thym et laurier.

Servir avec des crêpes fourrées au fromage.

Laisser cuire à petit feu jusqu'à ce que la poule (ou le poulet) soit bien cuite.

La sauce doit être onctueuse. Si nécessaire épaissir avec de la farine diluée dans de l'eau froide.

Préparer les crêpes. Déposer du râpé sur chacune et les rouler.

Servir ces crêpes nappées de la sauce et accompagnées des morceaux de poule.

On peut aussi remplacer les crêpes par du riz nature.



## **POULET SUCRE SALE AUX DATTES**

MERIEB BENTURQUI

4 cuisses de poulet  
3 oignons  
250 g de dattes  
4 gousses d'ail  
2 c à c de cumin  
1 c à c de cannelle  
5 pistils de safran  
4 c à s de miel  
4 c à s d'huile d'olive  
Sel & Poivre

Emincer les oignons et écraser l'ail.  
Dénoyer les dattes.

Dans un faitout, faire revenir dans l'huile d'olive les cuisses de poulet avec l'oignon et l'ail.

Une fois bien mélangés, ajouter les épices, saler et poivrer au goût puis couvrir d'eau et laisser mijoter.

Une fois le poulet cuit, verser le miel et les dattes et laisser encore mijoter.

Ajoutez, si nécessaire, un peu d'eau pour obtenir une sauce de bonne consistance.

Décorer avec des carottes cuites à l'eau, des pruneaux et des amandes fraîches.

## **POULET, POIS CHICHES ET CANNELLE**

FRANCINE CONESA

Cuisses de poulet  
1 oignon  
Ail  
1 c à s de cannelle (peut être remplacée par cumin)  
1 cube bouillon pot au feu (ou fond de veau dilué dans un verre d'eau)  
Coulis de tomate  
Coriandre  
Pois chiches déjà cuits



Faire dorer le poulet et réserver faire revenir l'oignon.

Ajouter tomates, bouillon, cannelle et la moitié de la coriandre hachée.

Remettre le poulet et laisser cuire 30 à 40 min.

A mi-cuisson, ajouter les pois chiches.

En fin de cuisson, mettre la coriandre restante.

Peut se manger comme tel ou en ajoutant du riz ou de la semoule de couscous à part.

## POULET ROTI AUX SAVEURS DE LA-BAS

NOËL FERRANDO

1 poulet fermier  
1 bouquet de coriandre  
1 branche de céleri  
1 feuille de laurier  
1 branche de thym  
Tiges de coriandre  
3 oignons  
Quelques olives  
1 hachis d'ail et de persil  
1 c à s de cumin en poudre  
1 c à c de gingembre en poudre  
1 c à s de paprika  
1 c à s de curry  
1 tablette de bouillon de poulet  
1 jus de citron  
Huile d'olive  
Sel & Poivre



Préparer le poulet en mettant à l'intérieur sel, poivre, céleri, laurier, thym, tiges de coriandre et 1 oignon coupé.

Préparer la marinade en écrasant la tablette de bouillon de poulet, ajouter le hachis d'ail et de persil, les feuilles de coriandre hachées, toutes les épices, le jus de citron, un peu d'huile d'olive et un petit peu d'eau.

Soulever la peau du poulet avec un couteau à bout rond (pour ne pas déchirer la peau) et avec une petite cuillère introduire la marinade entre la chair et la peau du poulet, masser pour bien répartir.

Dans un plat allant au four répartir les 2 oignons restants émincés, quelques olives,

le reste de la marinade et un peu d'eau, déposer votre poulet dessus.

Enfourner à 200° pour 1 h 30 à 2 h en retournant et en arrosant le poulet à plusieurs reprises.

A la sortie du four enrober votre poulet dans du papier alu un bon ¼ d'h.

Accompagné de quelques pommes de terre coupées, mélangées avec un peu de sel épicé, de feuilles de thym et très peu d'huile d'olive.

Mettre tout ça sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé, à 200° pendant 30 à 40 min.

## POULPES & VARIANTES

### PETITS POULPES

MARYLINE PEDEMONTE PAIN

800 g de petits poulpes congelés  
 Pulpe de tomates  
 Oignons  
 Bouquet garni  
 Persil  
 Ail  
 Huile d'olive  
 2 feuilles de laurier  
 Sel & Poivre



Rincer les poulpes soigneusement décongelés.

Dans une marmite garnie d'eau, de sel et de laurier, faire pocher doucement les poulpes pendant 10 min environ.

Pendant ce temps, faire revenir dans une sauteuse l'oignon émincé et les carottes.

Réserver.

Faire égoutter les poulpes garder l'eau de cuisson. Mettre l'ail, le persil, la pulpe de tomates et le bouquet garni (herbes de Provence), le sel, le poivre, un peu d'eau de cuisson, couvrir et laisser mijoter 1 heure ou plus à petit feu.

### VARIANTES

#### POULPES

MERIEB BENTURQUI

1 gros ou 2 petits poulpes  
 1 tête d'ail  
 1 c à s de tomates en conserve  
 2 tomates  
 1 c à s de harissa  
 Huile d'olive  
 1 c à c de coriandre en poudre  
 Sel & Poivre

Bien laver le poulpe et le couper en morceaux de 2 à 3 cm chacun.

Mettre le poulpe dans une cocotte-minute avec un peu d'eau, fermer la cocotte et laisser cuire pendant 15 min.

Eplucher l'ail, réserver 3 gousses et hacher le reste. Mettre l'ail haché dans un faitout.

Ajouter l'huile d'olive et mettre sur le feu.

Ajouter la tomate en conserve, l'harissa et les 2 tomates hachées.

Faire revenir le tout pendant 2 min.

Ajouter les épices et un grand verre d'eau et laisser mijoter jusqu'à ce que les poulpes soient cuits.

Verser les poulpes avec leur jus sur la sauce et laisser réduire la sauce.

Lorsque la sauce est réduite, écraser les 3 gousses d'ail restantes et les ajouter à la sauce.

Laisser mijoter encore 3 min.

## POULPES EN RAGOUT

ANNIE FABREGA

Poulpes  
Fumet de poisson  
1 poivron rouge  
1 poivron vert  
Pommes de terre  
2 tranches de pain  
Huile

Faire cuire les poulpes avec un fumet de poissons 20 min à la cocotte-minute (les poulpes congelés sont moins durs).

Mettre le poivron rouge et le vert tout dans la cocotte.

20 min après, retirer les poivrons.

Servir bien chaud.

## RAGOUT DE POULPES

MARIE-JOE LOPEO

Poulpes  
Oignon  
Ail  
Persil  
Amandes (ou noisettes)  
Clou de girofle  
Laurier  
Tomates pelées  
Pommes de terre  
Safran (ou colorant alimentaire)

Faire bouillir les poulpes nettoyés et coupés en gros morceaux avec des bouchons de liège.

Décortiquer les amandes (ou cacahuètes) les mixer pas trop fin et les faire griller à sec et réserver.

Dans une cocotte mettre un fond d'huile et faire revenir l'ail, le persil, la tomate pelée et le laurier.

PS : Ne pas oublier de retirer les bouchons de liège une fois les poulpes bouillis.

Dans un grand faitout, mettre les patates coupées à cuire avec du bouillon de cuisson. Les cuits à moitié, ajouter les poulpes.

Dans un pilon (ou mortero) mettre les poivrons (peaux retirées) avec 2 tranches de pain dorées à l'huile et les piler puis verser dans le faitout avec poulpes et patates.

Terminer de cuire les patates.

Une fois le tout revenu, ajouter les poulpes, les faire revenir un petit peu, ajouter les amandes grillées, mouiller jusqu'à hauteur (soit eau, soit vin blanc ou rouge).

Ajouter l'oignon piqué de clou de girofle et le safran.

20 min avant la fin mettre, les pommes de terre coupées en gros dés.

## POULPES EN SAUCE

MARIE-JOE LOPEO

2 kg à 3 kg de poulpes  
3 grosses gousses d'ail  
2 feuilles de laurier  
1 branche de romarin  
Persil  
1 bouteille de purée de tomate  
250 ml de vin blanc  
Sucre  
Huile d'olive  
Piment de Cayenne  
Sel & Poivre



Nettoyer les poulpes et les couper, les faire bouillir avec le laurier et le romarin (ajouter 3 bouchons de liège pour assouplir et économiser le temps de cuisson) environ ½ heure à ¾ d'h.

Goûter de temps en temps. Une fois cuit, égoutter.

Prendre une marmite, mettre la bouteille de purée de tomate, couper l'ail en morceau grossièrement, ajouter le sucre, un filet d'huile

d'olive, le sel, le poivre, le piment de Cayenne, le persil et le vin blanc.

Laisser mijoter une dizaine de min puis ajouter les poulpes dans la sauce pour qu'ils s'imprègnent bien.

S'accompagne très bien avec des patates coupées en triangle (grosses frites) ou du riz.

## POULPE AU VIN

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

1 poulpe environ 1 kg  
2 tomates  
1 brin de fenouil  
4 gousses d'ail  
2 c à s d'huile d'olive  
1 verre de vin rouge  
Sel & Poivre

Nettoyer le poulpe en laissant entier le corps et les tentacules.

Concasser les tomates. Piler l'ail.

Dans une sauteuse, mettre l'huile à chauffer et faire revenir le poulpe avec l'ail.

Verser le vin, les tomates et le brin de fenouil, ajouter un peu d'eau afin que le poulpe soit recouvert de liquide.

Saler et poivrer.

Laisser mijoter 1 h ¼ à petit feu.

Ce plat se déguste chaud ou froid

## QUENELLES DE MORUE

YVES-MARC GIL

500 g de pommes de terre à purée  
500 g de morue  
100 ml d'huile d'olive  
2 œufs frais  
2 gros oignons  
¾ de gousses d'ail  
1 bouquet de persil plat (ou ciboulette)  
1 friteuse  
Sel & Poivre (point trop n'en faut)



Faire dessaler la morue depuis la veille du jour J.

Faire bouillir les patates (ne salez pas l'eau).

En faire une purée mélangée avec un peu d'huile d'olive.

Faire bouillir les pavés de morue, l'écraser avec un peu d'huile d'olive et mélanger le tout

avec l'oignon, l'ail et le persil finement hachés, les œufs, poivrer le tout.

Si la préparation est trop molle, ajuster d'un peu de farine à l'aide de deux grosses c à s.

Former des quenelles, puis les passer à la friture.

Servir chaud avec une bonne salade verte à l'ail et huile d'olive.

NB : une astuce pour saler la préparation sans danger, saler avec parcimonie, puis prendre une petite cuillère de pâte, la passer au micro ondes, goûter et ajuster s'il le faut.  
Faire pareil lorsque l'on fait du pâté maison et des terrines. Comme cela, pas de mauvaise surprise.

Ce plat se nomme aussi, selon la région, Bolinhos de bacalao ou Pastéis bacalhau

## QUICHE AU LARD

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

400 g de pate brisée  
200 g de petit salé (ou tranches de jambonneau)  
4 œufs  
½ oignon  
20 cl de lait  
1 c à s de farine  
Fromage râpé  
Noix muscade  
Sel & Poivre

Garnir de pâte un moule à tarte graissé avec un peu d'huile.

Piquer le fond à l'aide d'une fourchette et mettre au four th 5 durant 5 min.

Découper le petit salé en lardons et les cuire 5 min dans de l'eau bouillante.

Servir chaud.

Egoutter les lardons, les sécher et les faire revenir dans très peu de beurre avec les oignons hachés.

Dans un bol, mélanger le lait, les œufs battus et la farine. Saler, poivrer et ajouter la noix muscade râpée.

Verser cette préparation sur le fond de la tarte. Ajouter lardons et oignons.

Mettre au four th 6 pendant 30 à 35 min.

## RAGOUTS & VARIANTES

### RAGOUT DE BLETTES

ADRIENNE LOPEZ HIGUERA

Un paquet de blettes (avec de belles feuilles)  
500 g de cocos frais à égrainer (hors saison, prendre une conserve)  
Pommes de terre  
4 belles gousses d'ail  
Pimenton (ou paprika)  
Safran  
Sel & Poivre

Effiler les blettes et les couper en petits bâtonnets. Récupérer les feuilles et les faire cuire comme des épinards.

Dans une casserole mettre les côtes de blettes et les cocos à cuire en même temps.

Au bout d'¼ d'h/20 min, jeter cette eau de cuisson et bien égoutter les côtes et les cocos.

Dans une marmite, faire revenir dans un peu d'huile d'olive l'ail coupé. Quand il est doré, le retirer, et le mettre dans un mortier avec une c à s de pimenton et en faire une purée.

Dans la marmite, mettre les côtes de blettes, les cocos, la purée ail/pimenton, le sel et le poivre, recouvrir d'eau et laisser mijoter à feu doux.

Récupérer les feuilles de blettes cuites, bien les presser pour extraire toute l'eau de cuisson, lui donner l'aspect d'un petit "boudin".

½ h avant de servir, ajouter le safran, les pommes de terre coupées en quartier et les feuilles de blettes coupées en rondelles posées dessus.

### VARIANTES

#### RAGOUT DE CHOU ET DE FEVES

(Larcha)

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

2 choux verts frisés  
5 kg de fèves fraîches  
1,5 kg de bœuf (basse-côte)  
3 oignons  
Piment doux  
2 branches de céleri  
Persil arabe  
Huile  
Sel & Poivre

Laver et couper les choux en morceaux très fins et les faire blanchir.

Eplucher les fèves fraîches.

Faire revenir à l'huile la viande en morceaux et les oignons émincés.

Ajouter 2 c à c de piment doux, le sel et le poivre.

Une fois la viande dorée ajouter 1 l d'eau et laisser bouillir.

Après 1 h de cuisson ajouter les morceaux de chou, les fèves, le céleri en fines lamelles et quelques brins de persil arabe.

Laisser mijoter sur feu très doux pendant 1 à 2 h à couvert, le jus doit devenir doré.

Les fèves fraîches peuvent être remplacées par des courgettes.



## RAGOUT DE FOIE

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

750 g de foie d'agneau en tranches minces  
1 oignon  
6 gousses d'ail  
1 tomate  
1 petite boîte de concentré de tomate  
Huile  
Persil  
Sel & Poivre

Faire griller les tranches de foie, les couper en très petits morceaux.

Emincer l'oignon et le faire blondir, ajouter l'ail, le persil haché et la tomate écrasée.

Ajouter  $\frac{3}{4}$  de l d'eau, le concentré de tomate, le sel et le poivre.

Dès ébullition, ajouter les morceaux de foie.

Mélanger et laisser cuire à couvert pendant 45 min à feu moyen.

A manger chaud.

## RAGOUT DE MORUE

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

800 g de morue dessalée  
1 oignon  
2 tomates mûres  
Ail  
Persil  
750 g de pommes de terre  
Thym  
Laurier  
Huile  
Farine  
Sel & Poivre

Faire dessaler la morue pendant 12 h en plaçant la peau vers le haut.

Dans une cocotte, faire revenir à feu doux l'oignon coupé fin, puis les tomates épépinées et hachées.

Ajouter une c à s de farine, remuer, verser l'eau, mettre thym et laurier, porter à ébullition, ajouter les pommes de terre coupées en 4, puis la morue, l'ail épluché et le persil.

Laisser cuire à petit bouillon pendant 1 h.

## **RAGOUT DE ROUSSETTE**

JOËLLE MADEIRA

Roussette  
Farine  
Pommes de terre  
Ail  
Persil  
2 feuilles de laurier  
Huile d'olive  
Poivre rouge  
Sel & Poivre

Couper la roussette en morceaux. Les enduire de farine. Les faire revenir dans de l'huile d'olive bien chaude.

Les retirer du feu et réserver dans un plat.

Eplucher les pommes de terre en morceaux pas trop petits. Les faire revenir dans le fond de cuisson de la roussette.

Ajouter le sel, le poivre, l'ail, le persil et le poivre rouge doux ou piquant suivant le goût.

Ajouter une ou deux feuilles de laurier. Couvrir d'eau à hauteur des pommes de terre.

Laisser cuire à feu doux.

Lorsque les pommes de terre sont presque cuites, remettre les morceaux de roussette et laisser cuire à feu très doux pendant une dizaine de min.

## **RAGOUT D'OIGNONS**

(Thirh ou Mazl)

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

1 kg de bœuf (joue ou morceaux gélatineux)  
3 kg d'oignons  
2 tomates  
Poivre rouge  
Huile clou de girofle  
Sel & Poivre

Eplucher les oignons et les émincer. Les faire rissoler dans un fond d'huile.

Dès qu'ils sont dorés, ajouter la viande coupée en morceaux.

Après 10 min de cuisson ajouter le sel, le poivre, 2 c à c de poivre rouge, les tomates en morceaux et quelques clous de girofle.

Recouvrir d'eau (3 l) et laisser mijoter pendant 3 h.

## RAGOUT DE COLLIER DE MOUTON ET COTELETTES D'AGNEAU

ANNIE NICE

2 oignons (en morceaux)  
 4 gousses d'ails (en petits morceaux)  
 1 grosse courgette (coupée en gros cubes)  
 2 poivrons rouges (coupés en morceaux)  
 150 g de fèves  
 1 piment entier frais  
 1 kg de pommes de terre (coupées en gros cubes)  
 1 belle carotte (coupée en morceaux)  
 150 g d'haricots verts  
 1 sucre pour l'acidité  
 Coriandre ciselée  
 1 c à s de concentré de tomates  
 ½ brique de tomates (ou 2 à 3 tomates bien mûres mixées)  
 3 c à s d'huile d'olive  
 1 c à c de raz el hanout  
 ½ c à c de cumin  
 ½ c à c de gingembre  
 Sel & Poivre



Faire dorer la viande. Lorsque cette dernière est dorée de chaque côté, réserver dans un plat.

Dans l'huile restante, faire revenir l'oignon. Quand il devient à peine transparent, ajouter l'ail, les poivrons, le piment frais.

Faire revenir 3 min et mettre la viande au dessus des légumes.

Couvrir, faire cuire 10 min et remuer le tout.

Ajouter ensuite les carottes, continuer la cuisson 2 à 3 min.

Retirer le piment frais s'il est fort. Ajouter ensuite la c à s de concentré de tomates ainsi que la brique de tomates, remuer.

Laisser prendre le tout 3 min puis recouvrir d'environ 1 l d'eau.

Baisser le feu et mettre toutes les épices. Laisser cuire 35 min environ.

Au bout des 35 min, ajouter les haricots verts, les pommes de terre, les fèves, la courgette et les poivrons pour qu'ils restent fermes.

A l'ébullition, compter environ 15 min (si les pommes de terre sont cuites, sinon ajouter quelques min).

Goûter, rectifier l'assaisonnement. A cuire sur feu moyen.

## RIZ & VARIANTES

### RIZ A LA MAROCAINE

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

3 verres de riz  
200 g de champignons de Paris  
1 poivron vert  
2 oignons  
2 tomates  
200 g de raisins secs  
100 g d'amandes effilées  
500 g de foies de poulet  
1 pincée de safran  
Huile d'olive  
Sel & Poivre

Faire cuire les foies de poulet dans un peu d'huile.

Emincer les oignons, les champignons et le poivron. Oter la peau des tomates ébouillantées puis les couper en petits morceaux.

Dans un plat à gratin faire chauffer 6 c à s d'huile. Faire dorer les oignons, ajouter les foies de poulet et tous les légumes.

Ajouter les raisins et les amandes au moment de servir.

Assaisonner, remuer et ajouter le riz. Ajouter 4 ½ verres d'eau bouillante, remuer, couvrir et passer au four 40 min environ.

A la fin de la cuisson, il ne doit plus y avoir d'eau.

Pendant la cuisson, mettre les raisins à gonfler dans de l'eau chaude et faire légèrement griller les amandes au four.

## VARIANTES

### RIZ A L'ESPAGNOLE

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

300 g de riz blanc  
1 poivron vert  
2 poivrons rouges  
2 carottes  
Cœurs d'artichauts  
½ boîte de petits pois (400g)  
2 gousses d'ail  
2 tomates  
Laurier  
Clou de girofle  
Persil  
Safran  
Sel & Poivre

Couper en lamelles les carottes, les cœurs d'artichauts et les poivrons.

Faire frire le tout dans un fond d'huile.

Peler les tomates et les ajouter dans la poêle.

Rincer le riz et faire bouillir 1 l d'eau salée.

Enlever les légumes frits de la poêle et jeter le riz dans le liquide restant et l'y laisser jusqu'à qu'il soit bien sec.

Bien mélanger et déguster chaud.

Le verser alors dans l'eau bouillante en remuant régulièrement.  
Remettre dans la poêle tous les légumes frits.

Ajouter ½ c à c de safran, l'ail et le persil haché, les clous de girofle et une feuille de laurier, le sel et le poivre.

Ajouter, après quelques min, les petits pois avec le jus et les poivrons rouges en lanières.

Verser le riz dans cette préparation dès qu'il a absorbé toute l'eau.

## RIZ AU FOUR

FRANCINE CONESA

3 ½ verres de riz rond  
7 tasses de bouillon cuit  
450 g de côtes de porc (ou un reste de pot au feu)  
1 pied de porc cuit (facultatifs)  
4 saucisses  
2 chorizos (ou merguez)  
2 morcillas  
80 à 100 g de pois chiches cuits  
1 grosse pomme de terre  
2 tomates  
1 tête d'ail  
1 c à c de paprika  
Sel & Poivre



Peler et couper la pomme de terre en tranches et les faire dorer légèrement. Réserver.

Faire dorer la viande légèrement (côtes et saucisses) dans la même poêle. Réserver.

Faire revenir la tomate, l'ail, ajouter le paprika, le sel, le poivre.

Ajouter le riz, les pois chiches cuits, la viande émiettée et le pied de porc coupé en 4.

Verser le bouillon, ajouter les tranches de pommes de terre, les saucisses, les chorizos et les morcillas.

Cuire environ 20 à 25 min à 220°.

Sortir du four, couvrir la marmite avec une serviette de cuisine ou du papier alu.

Laisser reposer pendant 5 min avant de servir.

## RIZ AUX CALAMARS

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

300 g de riz rond  
700 g de petits calamars  
6 gousses d'ail  
12 clous de girofle  
2 piments de Cayenne

Mettre le riz dans un verre doseur ou un récipient quelconque et repérer la hauteur à laquelle arrive le riz.

Mettre alors deux fois ce volume d'eau dans une casserole et la faire chauffer.

Faire revenir les calamars coupés en morceaux dans l'huile d'olive avec les gousses d'ail coupées en deux et dégermées.

Laisser cuire environ 10 min.

Quand les calamars ont rendu leur jus, ajouter le riz, les piments et clous de girofle.

Servir sans attendre.

Tourner avec la spatule jusqu'à ce que le riz soit bien transparent, imprégné d'huile et de jus de calamars.

Ajouter alors un verre de l'eau que vous avez fait chauffer.

Ajouter ensuite l'eau graduellement, en attendant que le riz l'ait entièrement absorbé jusqu'à cuisson.

A la fin couvrir le plat et laisser le riz gonfler 5 min (de cette façon le riz qui est en surface, qui est le moins cuit, finira de cuire).

## RIZ AUX CALAMARS

JEAN-LUC TEMIME

1 kg de calamars (encornets) à chair épaisse  
 2 ou 3 tomates bien mûres (ou ½ boîte de tomates épluchées sans le jus)  
 1 l d'eau  
 1 tête d'ail  
 Persil  
 Safran espagnol  
 1 poivron rouge  
 1 poivron vert  
 Sel & Poivre

Couper les poivrons en quartiers, les faire revenir dans une cocotte. Les retirer.

Laisser l'huile refroidir. Mettre les calamars coupés en morceaux. Les faire revenir jusqu'à disparition de leur eau. Les retirer. Eteindre le feu.

Lorsque l'huile a refroidi, verser l'ail et le persil haché fin. Rallumer le feu. Remuer l'ail et le persil sans coloration. Ajouter la tomate bien écrasée.

Pour un riz au veau, même procédé mais y ajouter quelques haricots verts frais.

Faire revenir, puis mettre les calamars, l'eau, le safran, le sel et le poivre.

Lorsque la cuisson est à point, verser le tout dans une poêle (paëlla).

Ajouter le riz et déposer dessus les poivrons. Faire cuire 15 à 20 min suivant le riz.

Laisser reposer.

## RIZ ESPAGNOL

(au Lapin et aux Escargots)

CHAN CHAN

Lapin  
 Riz  
 125 g de bacon  
 1 oignon  
 1 boîte de tomates pelées  
 1 ñora (facultatif)  
 1 pincée de piment d'Espelette  
 1 pincée de cumin  
 1 verre de jus de seconde cuisson d'escargots  
 Safran  
 15 amandes émondées  
 Huile d'olive

Dans une marmite faire revenir dans 1 c à s d'huile d'olive, le lapin en morceaux, le bacon en lardons, l'oignon, la boîte de tomates pelées, la ñora, le piment d'Espelette, le cumin, le jus d'escargots, le safran, et les amandes émondées.

Mettre les escargots à feu doux, puis ajouter le riz nécessaire et laisser cuire sans tourner à feu doux comme pour une paëlla.

## Roïcos ou Roliettes ou Roillicos ou Rollicos ou Rosquillos/Rosquillas ou Roycos

### Roïcos

FREDERIC ANDRE

¼ de l d'huile

¼ de l de vin blanc

250 g de sucre

1½ sachet de levure

800 à 900 g de farine

Aromatiser au choix avec des zestes d'orange ou de citron ou bien des graines d'anis vert



Mélanger et ajouter progressivement la farine jusqu'à obtenir une pâte pas trop collante pour pouvoir rouler des petits boudins et faire des couronnes.

Cuire au four 190° (th 6/7) jusqu'à ce qu'ils colorent.

Voici donc mes roicos, recette de ma mère pied-noir bien-sûr, qui la tient de sa grand-mère.

Au passage, j'ai vu que certains appelaient ça des gâteaux au vin blanc, mais on pourrait aussi les appeler gâteaux à l'huile car il y a la même proportion dans la recette, mais bon cela ferait moins envie.

### VARIANTES

**ROLIETTES** (à Alger) **OU ROILlicos** (Oran)

RACHEL KOIN

900 g de farine

1 grand verre de vin blanc

1 grand verre de sucre

1 grand verre d'huile

1 sachet de sucre vanillé

1 sachet de levure Alsacienne

Verser dans un grand saladier le vin blanc, l'huile et le sucre, le sucre vanillé et le sachet de levure Alsacienne.

Bien mélanger avec un fouet ou une cuillère en bois afin d'obtenir un mélange bien homogène.

Verser la moitié de la farine, bien mélanger (avec un batteur, c'est l'idéal).

Puis continuer à verser le reste de la farine et battre le mélange jusqu'à ce que la pâte ne colle plus aux parois du batteur.

Former les petites galettes (couronnes ou longues), mettre le sucre en poudre dessus et les mettre sur la plaque du four.

Les mettre à cuire 30 à 35 min dans le four à 170° (surveiller la cuisson).



## **ROLlicos AUX ŒUFS** NATHALIE MERCIER

6 œufs  
250 g de sucre  
1 verre d'huile d'arachide (ou de tournesol)  
1 sachet de levure  
Farine (comme on veut pour une pâte souple)

Prélever des petites boules de pâte.

Confectionner de petits anneaux.  
Mettre au four sur une plaque huilée.

## **ROLlicos AUX ŒUFS** PATRICIA GIMENEZ

500 g de farine  
200 g de sucre en poudre  
3 sachets de sucre vanillé  
10 cl d'huile d'arachide (ou de tournesol)  
15 cl de vin blanc

Mélanger le sucre en poudre, la farine et un sachet de sucre vanillé. Ajouter le vin blanc, l'huile et le sucre. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte compacte.

Disposer le contenu des deux sachets de sucre vanillé dans une soucoupe. Fariner une plaque à pâtisserie et préchauffez le four à th 5/6.

Prélever des boules d'environ 60 g (peser le premier pâton et alignez-vous ensuite sur sa taille pour les autres).  
Les rouler sur le plan de travail pour obtenir des boudins de 15 à 20 cm.

Les joindre aux extrémités de chacun des boudins pour former une couronne.

Tremper chaque rollico dans le sucre vanillé, puis les aligner sur la plaque du four. Attention, les rollicos vont s'étaler un peu pendant la cuisson (il faut donc les éloigner les uns des autres d'environ 4 cm pour qu'ils ne risquent pas de se coller entre eux).

Faire cuire 20 min th 5/6.

Les gâteaux doivent rester blancs et ne pas brunir.

Les rollicos (prononcer roïcos) sont une fois de plus une recette espagnole (d'origine arabe ?). On les appelle également couronnettes en français. Il en existe de multiples versions, dans lesquels on peut remplacer le vin blanc par du vin rouge, de l'eau de vie, ou de l'anis. On peut également mettre de la levure dans les rollicos. Pourquoi pas, la pâte gonfle alors davantage. Mais c'est plus long à réaliser, car il faut laisser lever, et il n'est pas sûr qu'on gagne grand chose au niveau gustatif.

Borrachuelos venant du mot borracho voulant dire complètement soûl d'où le mélange d'alcools. Dans la recette des borrachuelos, il faut impérativement :  
du vin blanc pas sec  
de l'anisette genre anis gras ou matchaquito  
du rhum  
et bien sûr des grains d'anis

## LES ROLLIETS

MONIQUE KAIK

1 grand verre de vin doux (ne pas lésiner sur la qualité, prendre du Sauternes, de ce fait on ne met pas de sucre)  
2 verres d'huile de tournesol  
Farine  
3 citrons



Faire une bonne émulsion avec le batteur.  
Râper 3 citrons. Encore bien mélanger.

Ajouter la farine qui absorbe bien le liquide,  
la pâte doit être souple, ni molle ni dure.

Faire des petits boudins, refermer en  
empiétant les 2 bouts l'un sur l'autre.

Les faire cuire 15 à 20 min. Les surveiller, ils  
ne doivent pas prendre trop de couleur.

A la sortie du four, les mettre immédiatement  
dans un saladier rempli de sucre. Il faut bien  
les envelopper, c'est le seul sucre.

On peut enlever le supplément de sucre en  
les secouant un peu.

## ROSQUILLOS/ ROSQUILLAS

JEAN-LUC TEMIME

700 g de farine  
300 g de poudre d'amande  
4 œufs  
2 oranges (plus les zestes)  
2 paquets de sucre vanillé  
15 c à s de sucre en poudre  
2 paquets de levure chimique  
1 verre d'huile  
1 verre de vin blanc (ou de jus d'orange)

Pour le glaçage :  
250 g de sucre glace  
2 blancs d'œufs  
1 c à c de jus de citron

Préchauffer le four à 200°.

Dans un grand saladier mélanger la farine, la  
poudre d'amande, la levure, le sucre vanillé,  
l'huile, le vin (ou jus d'orange), et les zestes  
d'orange.

Faire une pâte sans trop la travailler, puis en  
faire des petites couronnes.

Pour une variante, mettre des éclats de chocolat et un décor de sucre en couleur.

Mettre au four pour 30 min.

Faire le glaçage : battre les blancs en neige,  
ajouter le sucre glace et le citron de façon  
obtenir une pâte lisse.

Enrober les biscuits à la sortie du four de ce  
glaçage et laisser sécher 30 à 36 heures.

## Roycos

PATRICK MICHEL

1 kilo de farine  
5 œufs entiers  
300 g de sucre en poudre  
2 oranges râpées (zeste) et le jus  
2 paquets de levure  
3 paquets de sucre vanillé  
¼ de l d'huile  
½ verre à moutarde de pastis (ou anisette)

Dans une bassine, battre les œufs, les zestes d'orange, le sucre, le sucre vanillé, la levure, l'anis et l'huile.

Bien délayer à la main comme pour les mounas.

Ajouter tout doucement la farine, jusqu'à ce que la pâte puisse bien se travailler (pétrir pour que cela ne colle plus).

Cette cuisson est la plus rapide, pas forcément la meilleure, donc faire une moitié de chaque pour en avoir une idée.



Façonner les roycos en petites couronnes et les formes qui inspirent.

Faire frire dans une poêle à l'huile, les soupoudrer de sucre à chaud.

On peut aussi les cuire au four sur du papier sulfurisé, après les avoir enduits de jaune d'œuf (20 à 25 min à four chaud 200°).

## ROPA VIEJA CLAUDE MIRAILLES

1,2 kg de pois chiches  
1,2 kg de viande de vache  
1,2 kg de viande de poulet  
1 kg de riz (ou pommes de terre)  
1 poivron  
1 oignon  
3 gousses d'ail  
1 tomate  
100 g d'olives vertes  
20 cl de bouillon de viande  
15 cl de vin blanc  
Piment rouge moulu  
Thym  
Clou de girofle  
Laurier  
Huile d'olive  
Sel & Poivre

Laisser tremper les pois chiches 12 h pour qu'ils soient mous.

Les laver et les mettre à cuire avec la viande dans une casserole avec de l'eau bouillante, assaisonner de sel et poivre.

Pendant que la viande cuit, couper l'oignon, le poivron et les gousses d'ail et peler la tomate.

Une fois les pois chiches et la viande cuits, les égoutter et déchiqueter la viande.

Ensuite faire frire la viande et les pois chiches, faire dorer le tout.

La ropa vieja (littéralement "vieux vêtements" en espagnol)

Pendant que les pois chiches et la viande sont au feu, faire sauter dans une autre casserole l'oignon, le poivron, la tomate épluchée, les olives et les gousses d'ail.

Ajouter du piment rouge et du clou de girofle. Une fois que tout est revenu, ajouter du poivre, le vin blanc et le bouillon de viande.

Ajouter par la suite la viande et les pois chiches et laissez 5 min à petit feu.

Pour terminer, ajouter le riz à la casserole et remuer.

## ROTI DE BŒUF A LA JUIVE

RACHEL KOIN

1 rôti de bœuf d'1 kg environ (jarret ou macreuse)  
1 boîte de concentré de tomate  
3 gousses d'ail  
5 c à s d'huile  
1 c à c  
Sel ( $\frac{1}{2}$  c à c) & Poivre

Dans un faitout ou une cocotte déposer les gousses d'ail et le concentré de tomates.

Faire chauffer pendant 3 à 4 min.

Mettre le morceau de bœuf et le faire revenir de toutes parts.

Quand il prend une teinte caramélisée, y ajouter un peu d'eau tiède.

Le retourner en le surveillant pendant 5 min. Saler, poivrer et recouvrir d'eau tiède.

Couvrir le faitout et laisser cuire doucement pendant 1 h ou 2 selon la grosseur du rôti.

## ROTI DE PORC OU FILET MIGNON SECHE

ISABELLE GUIRADO MARTINEZ

Herbes de Provence  
Gros sel & Poivre

Dans une boîte plastique, avec des trous, mettre du sel au fond, poser le rôti et le recouvrir entièrement de gros sel (sur les cotés aussi).

Couvrir avec un film et mettre au réfrigérateur pendant 2 ou 3 j suivant la grosseur du rôti.

A la fin de la salaison, bien le frotter avec le sel, puis les passer sous l'eau froide pour bien le rincer.

Astuce : Utiliser une boîte plastique, en la transperçant de trous pour que le jus s'écoule sans avoir à le vider. (Percer avec un ciseau ou 1 pique en fer bien chauffée).

Ensuite, soit cette boîte est déposée sur une assiette retournée, ou en l'emboîtant dans un moule à cake plus grand (si besoin, poser un petit récipient au fond pour que la viande ne soit pas en contact avec le jus qui s'écoule).

L'essuyer avec de l'essuie-tout.

Le couvrir avec un mélange de poivre et d'herbes de Provence en le frottant.

Le déposer dans un torchon, réserver au sec et au frais (cave ou bien en bas du frigo) entre 12 à 20 j, il faut le tâter pour qu'il soit à votre goût (plus ou moins sec).

## ROUGETS SAUCE TOMATE AUX ANCHOIS

### ANNIE NICE



2 rougets  
200 g de tomates mûres  
40 g de beurre  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
½ verre de lait  
Farine  
8 olives vertes farcis aux poivrons  
4 filets d'anchois  
½ citron  
1 c à c de piment d'Espelette  
1 c à c d'aromates pour poissons  
Sel & Poivre

Ebouillanter la tomate, la couper en deux ; la peler, la presser, éliminer les graines, la couper en morceaux.

Les mettre dans une casserole avec une noix de beurre, l'oignon et l'ail hachés, sel, poivre, les aromates, le piment d'Espelette, laisser cuire 8 à 10 min.

Passer les rougets dans le lait salé et poivré, puis dans la farine. Faire cuire, dans une poêle avec 50 g de beurre, sur feu moyen de chaque côté.

Présenter les rougets dans un grand plat chaud.

Verser la fondue de tomates tout autour, mettre les olives, et encercler de filets

d'anchois sur les poissons, arroser de beurre fondu et de jus de citron avant de servir.

Accompagner le plat de rougets d'une petite tomate farcie par personne :

1 poivron grillé  
1 pomme de terre cuite  
1 gousse d'ail  
Des feuilles de persil  
½ c de piment d'Espelette  
Sel & Poivre

Mixer le tout ensemble, farcir les tomates après les avoir creusées.

Les mettre au four chaud, 25 min environ à 210° (th. 7).

Quelques crevettes en décoration.

## PETITS SABLES A LA SOUBRESSADE

JOSIANE HELOÏSE MORANA

1 pâte feuilletée  
Soubressade



Couper la pâte en deux bandes, étaler la soubressade.

L'enrouler et laisser reposer une heure au frigo pour faciliter la découpe.

Couper de petites tranches d' $\frac{1}{2}$  cm, les passer au four à 180°, et surveiller, environ 15 à 20 min.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir



## SABOUSSA JEAN-JACQUES CAP

500 g de semoule fine  
100 g d'amande en poudre  
1 pincée de sel  
2 sachets de levure chimique  
60 à 80 g de sucre  
2 pots de yaourt  
100 ml d'huile (ou du beurre fondu)

Le sirop :  
1 ½ tasse d'eau  
2 tasses de sucre  
2 c à s de citron  
2 c à s d'eau de fleur d'oranger

Dans un grand saladier mettre la semoule, la poudre d'amande, la levure chimique, le sucre, les 2 pots de yaourt, une pincée de sel et l'huile ou le beurre.

Bien mélanger tout ces ingrédients. Beurrer et fariner un plat de cuisson rectangulaire, y verser la préparation en répartissant dans tout le moule et en lissant la surface.

Préparation du sirop :  
Dans une casserole, mettre l'eau, le sucre, le jus de citron, l'eau de fleur d'oranger. Porter à ébullition.

Dès ébullition, réduire le feu compter 15 min avant de retirer du feu (on peut ajouter 2 c à s de miel à ce sirop).

Tracer des lignes pour faire des carrés qu'on va découper après la cuisson. Décorer avec des amandes mondées en mettant une amande au centre de chaque carré.

Enfourner à 200° pendant 25 à 30 min jusqu'à ce qu'il soit doré.

Une fois le gâteau sorti du four, l'imbiber aussitôt encore chaud avec du sirop et laisser absorber jusqu'à refroidissement complet du gâteau.

Découper des carrés et servir avec un café ou accompagné d'un peu de crème fouettée pour un dessert.

La basboussa est un délicieux gâteau oriental à base de semoule imbibé dans du sirop. Il existe plusieurs variétés de basboussa, celle-ci est la basboussa égyptienne aux amandes.

## SALADES & VARIANTES

### SALADE ALGERIENNE

MERIEM BENTURQUI

4 tomates bien fermes  
2 poivrons verts  
1 oignon de taille moyenne  
1 concombre  
1 pomme bien acide  
Quelques feuilles de menthe séchées  
3 c à s d'huile d'olive  
2 c à s de vinaigre  
1 c à s de citron  
Œufs durs et morceaux de thon pour la déco  
Sel & Poivre

Laver le concombre, les tomates, les poivrons et l'oignon. Les couper en dés.

Eplucher et couper la pomme en dés. Mettre le tout dans un saladier.

Mélanger le vinaigre, le jus de citron, le sel, le poivre et l'huile dans un bol.

Servir frais.

Assaisonner la salade avec cette vinaigrette.

Pour finir émietter les feuilles de menthe séchées.

Décorer avec les œufs durs coupés en morceaux et les miettes de thon.

### SALADE D'ARTICHAUTS CRUS

NOËL FERRANDO

3 artichauts (petits violets crus)  
2 cébettes  
Olives  
1 piment (facultatif)  
1 citron  
Huile d'olive  
Sel & Poivre



Laver les artichauts et les cébettes.

Couper les hauts des artichauts, enlever les petites feuilles du bas puis avec un couteau les parties dures des feuilles.

Les couper en deux, enlever le foin et les mettre dans de l'eau citronnée ou vinaigrée pour empêcher qu'ils noircissent.

Salade que ma mère faisait souvent en Algérie.

Les couper en très fines lamelles, ajouter les cébettes coupées, le sel, le poivre, le piment, les olives, l'huile d'olive et jus de citron.

Mélanger tous les ingrédients et c'est prêt à servir.

## **SALADE D'AUBERGINES ET DE POIVRONS**

RACHEL KOIN

3 aubergines  
2 poivrons verts  
6 gousses d'ail  
Huile d'olive  
Sel & Poivre

Faire griller les poivrons, les laisser refroidir puis les éplucher et les mettre de côté.

Eplucher les aubergines (entièrement), les couper en gros morceaux, les mettre à cuire dans de l'eau salée.

Ajouter l'ail épluché et faire cuire en même temps que les aubergines.

Une fois cuites, verser les aubergines et l'ail dans une passoire, écraser le tout avec une fourchette pour faire disparaître le maximum d'eau puis mettre le tout dans un saladier.

Découper les poivrons grillés en petits morceaux puis vérifier l'assaisonnement et pour finir mettre de l'huile d'olive.

Bien remuer, puis mettre au réfrigérateur.

## **SALADE DE CAROTTES CUITES AU CUMIN**

KATHY THIRIET

2 paquets de carottes (déjà cuites à la vapeur marque Lutnor)  
3 c à s d'huile neutre (tournesol par ex)  
2 gousses d'ail  
1 c à c de cumin  
1 c à c de poivre rouge (piment doux en poudre)  
2 c à s de vinaigre rouge  
Sel & Poivre

Egoutter et rincer les carottes cuites.

Dans une sauteuse, faire chauffer les 3 c d'huile, puis faire cuire quelques secondes l'ail haché sans le colorer.

Rajouter les carottes et tous les épices.

Cuire 10 min environ à feu moyen en remuant régulièrement et délicatement.

Mettre dans un saladier et ajouter le vinaigre.

Réserver au frigo pour servir frais.

## **SALADE DE BLETTES ET DE CAROTTES AU CUMIN ET PAPRIKA**

RACHEL KOIN

1 botte de blettes  
4 à 5 carottes  
5 à 6 gousses d'ail  
Jus d'½ citron  
1 c à c de cumin  
½ c à c de paprika  
5 cl d'huile d'olive  
Sel & Poivre

Éplucher les carottes et les mettre à bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Bien laver et vérifier les blettes pour en éliminer toutes les petites bêtes, les couper en gros morceaux (cardes et feuilles), puis les mettre à bouillir dans de l'eau salée jusqu'à ce que les blettes soient tendres (½ à ¾ d'h).

Couper les blettes et les carottes en petits cubes et les mettre à égoutter dans une passoire.

Faire revenir l'ail haché en petit morceaux dans de l'huile et y ajouter les légumes bien égouttés, le cumin, le paprika, le jus de citron et le sel.

Faire revenir à feu doux en remuant régulièrement jusqu'à ce que les blettes aient bien réduits.

Goûter pour rectifier l'assaisonnement et laisser refroidir.

## **SALADE DE FENOUIL ET DE CAROTTES AU CUMIN**

RACHEL KOIN

Fenouil  
Carottes  
Huile d'olive  
4 à 5 gousses d'ail  
1 c à s de cumin  
1 jus de citron  
Sel & Poivre

Couper les fenouils en 4 ou en 2 (selon la grosseur).

Éplucher et couper les carottes en rondelles (de 1 cm d'épaisseur).

Mettre l'ensemble dans une petite marmite avec une bonne versée d'huile d'olive, ajouter les gousses d'ail (coupées en rondelles).

Couvrir l'ensemble d'eau, saler, poivrer et mettre à cuire. Une fois cuit et l'eau toute évaporée, ajouter une bonne c à s de cumin en poudre et la valeur d'un jus de citron.

Faire un peu rissoler le tout puis verser dans un saladier et laisser refroidir.



## **SALADE DE FEVES TENDRES**

YVES-MARC GIL

1 kg de fèves congelées  
Huile d'olive vierge  
Coriandre fraîche  
Menthe fraîche  
Moutarde forte  
Vinaigre balsamique  
Ciboulette

Faire blanchir les fèves 3 min dans une eau bouillante salée, les refroidir très vite pour bloquer la chlorophylle.

Oter les peaux, réserver.

Faire une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge, ajouter la coriandre fraîche, et un peu

de menthe fraîche, une pointe de moutarde forte et une lichette de vinaigre balsamique.

Mélanger délicatement les fèves à la vinaigrette.

Servir avec un peu de ciboulette ciselée dessus.

## **SALADE JUIVE**

MICHELLE CHATAIN

Poivrons  
Oignons blancs  
Tomates  
Ail  
Huile d'olive  
Vinaigre  
Olives  
Sel & Poivre

Faire griller poivrons, oignons blancs et tomates au barbecue ou au four.

Lorsque le tout est refroidi, retirer la peau de chaque légume et les couper en lanières.

Assaisonner avec de l'ail, de l'huile d'olive, du vinaigre, du sel et du poivre.

Ajouter des olives à la Grecque.

## **SALADE POIVRONS GRILLES**

(au feu de bois)

RACHEL KOIN

Poivrons  
Ail  
Persil  
Huile d'olive  
Sel & Poivre

Faire griller, éplucher et couper les poivrons en filets.

Saler, poivrer, mettre ail et persil hachés et ajouter de l'huile d'olive.



## **SALADE DE MORUE**

NOËL FERRANDO

500 g de haricots blancs cuits  
300 g de morue salée  
2 oignons  
1 tomate  
1 poivron vert  
½ poivron rouge  
3 c à s d'olives noires  
5 c à s d'huile d'olive extra vierge  
2 c à s de vinaigre de Xérès  
Sel & Poivre

Laver les tomates, sécher et couper en dés.

Laver les poivrons, sécher et les couper en cubes de la même taille.

Peler et hacher les oignons.

Egoutter et émietter la morue.

Préparer une vinaigrette en battant le vinaigre avec le sel et le poivre.

Ajouter un fil d'huile et continuer à battre jusqu'à obtenir une sauce émulsionnée.

Disposer les haricots dans un bol et couvrir avec la morue déchiquetée, les tomates, l'oignon et les poivrons.

Parsemer d'olives noires et enrober avec la vinaigrette.

Réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

## **SALADE DE POIS CHICHES**

JEAN-LUC TEMIME

1 grosse boîte de pois chiches  
1 oignon rouge  
3 œufs  
3 c à s de vinaigre balsamique  
4 c à s d'huile  
Cumin  
Sel & Poivre

Faire cuire les œufs durs, et les rafraîchir.

Egoutter la boîte de pois chiches et les rincer.

Dans un plat, mettre les pois chiches, égoutter l'oignon émincé, ajouter le vinaigre

balsamique, l'huile, le sel, le poivre, le cumin, bien mélanger.

Ecaler les œufs, les couper en quatre et les mettre autour du plat.

Servir frais.

C'est une salade vite faite et qui cale bien.



## **SALADE DE POIS CHICHES**

MERIEM BENTURQUI

400 g de pois chiches cuits et égouttés  
4 à 5 tomates moyennes  
40 g de pignons de pin (facultatif)  
15 feuilles de coriandre  
10 feuilles de persil plat  
7 feuilles de menthe fraîche  
1 jus d'un citron jaune  
1 pincée de coriandre en poudre  
1 pincée de cumin en poudre  
Huile d'olive  
Sel

Dans un saladier mélanger le jus de citron avec les épices, une bonne pincée de sel et 6 à 8 c à s d'huile d'olive.

Laver et couper les tomates en dés et les ajouter au saladier. Ajouter les pois chiches et mélanger.

Ciseler toutes les feuilles (avec des ciseaux ou un couteau) et les ajouter aux pois chiches.

Elle se conserve bien plusieurs heures au frais mais penser la sortir au moins 40 min avant de servir.

Mélanger à nouveau puis ajouter les pignons de pin (on peut aussi les torréfier au préalable dans le four 8 min à 150°).

Rectifier si besoin de sel et d'huile d'olive.

Laisser mariner au moins 30 min puis servir à température ambiante.

## **SALADE PRINTANIERE**

NOËL FERRANDO

Salade verte  
Pois chiches au cumin  
Poivrons grillés  
Cébettes  
Anchois  
Radis  
Vinaigre de cidre  
Huile d'olive pimentée  
Sel & Poivre

Mettre sur un lit de salade verte des pois chiches (épluchés) préparés au cumin, puis des lamelles de poivrons grillés au feu de bois (épluchés) préparés avec de l'huile d'olive, ail, persil.

Ajouter des anchois dessalés (ou à l'huile).  
Ajouter des radis et des cébettes coupées en rondelles.

Arroser d'un filet de vinaigre et d'huile d'olive pimentée, saler, poivrer.

On peut ajouter des olives, du maïs, un concombre, de la coriandre.



## **SALADE DE POIS CHICHES A L'ORIENTALE**

RACHEL KOIN

250 g de pois chiches au naturel  
2 belles tomates grappes  
½ c à c de graines de cumin

Pour la vinaigrette :

1 échalote  
1 c à s de persil ciselé  
Ras el hanout  
2 c à s d'huile d'olive  
1 c à s de vinaigre balsamique  
Sel & Poivre

Laver les pois chiches, les égoutter (retirer éventuellement les petites peaux).

Laver les tomates, retirer le pédoncule puis les couper en morceaux.

Mettre les pois chiches et les tomates dans un saladier, y parsemer les graines de cumin.

Préparer la vinaigrette. Peler et émincer l'échalote.

Dans une jatte, émulsionner l'huile, le vinaigre avec l'échalote émincée, du sel, du poivre, une pincée de ras el hanout et le persil.

Verser la vinaigrette sur les légumes.

Mélanger.

Réserver au réfrigérateur jusqu'au moment du service.

## **SALADE DE POIS CHICHES**

NOËL FERRANDO

1 bocal de pois chiches  
1 poivron rouge ou vert  
1 tomate fraîche ou confite  
De la coriandre fraîche  
De la ciboulette  
1 c à s cumin  
1 c à c paprika  
1 pincée de piment  
Huile d'olive  
Ail  
Sel & Poivre

Enlever la peau des pois chiches (facultatif).

Hacher l'ail.

Dans une petite casserole mettre l'huile d'olive, ajouter les épices, bien mélanger, ajouter l'ail, cuire à peine 2 min.

Verser sur les pois chiches, saler, poivrer, mélanger.

Ajouter éventuellement des olives (ou les servir à part) et de la salade verte, des œufs durs, anchois.

Peler et émincer le poivron. Ciseler la coriandre et la ciboulette. Couper les tomates.

Ajouter tous les ingrédients et mélanger délicatement.

Laisser reposer (pour que les pois chiches s'imprègnent des épices).

Mettre au frais 2 ou 3 h.





## SALADE DE ROUGETS AUX FEVES FRAICHES

NOËL FERRANDO

4 tomates cerise  
Sirop d'Agave  
150 g de fèves fraîches  
Huile de noisette  
Herbes fraîches  
Physalis  
2 filets de rougets  
2 c à s de tamari  
½ citron et son zeste  
1 c à s d'huile de germe de blé  
Fleur de pensée  
Gros sel

Tomates cerise confites à l'agave : mettre les branches de tomates cerise avec un filet de sirop d'agave et du gros sel au four à 170°C pendant 15 min.

Retirer la peau avec les doigts tout en laissant les tomates sur la branche.

Prendre une bonne poignée de fèves fraîches, écosser et retirer la première peau.

Laisser mariner dans de l'huile de noisette, assaisonnée avec des petites herbes et des physalis réhydratées.

Demander au poissonnier de lever les filets d'un rouget très frais (ou autre poisson de la pêche du matin) et en faire de très fines tranches.

Préparer à côté une émulsion avec une c à s de tamari, le jus d'½ citron, une c à s d'huile de germe de blé, et le zeste du citron.

Déposer les fines tranches de carpaccio sur l'assiette et recouvrir à la dernière min de l'émulsion.

Décorer d'une jolie fleur comestible, type fleur de coriandre, bourrache ou encore fleur de pensée.

## SALTIMBOCCAS

MARTINE SCALA

Mincerettes de porc  
2 poivrons rouges  
Feuilles de sauge  
Concentré tomates  
1 verre de vin Rosé  
Beaufort en tranche (ou fromage à croque-monsieur)  
Semoule  
Muscade  
Curcuma  
Râpé de gruyère et parmesan  
Sel & Poivre



Faire la polenta avec la semoule, de l'eau, du curcuma, de la muscade, du sel et du poivre dans une casserole sans cesser de remuer.

Quand elle est prise, verser dans un plat en ajoutant un peu de beurre et du râpé.

Etaler et laisser bien durcir. Découper des ronds de 10/12cm de diamètre.

Préparer les saltimboccas en déposant sur chaque mincerette le fromage, 1 feuille de sauge et du fromage.

La rouler et fermer avec une pique.

Mettre à cuire en sauteuse avec de l'huile d'olive.

Détailler en tout petits cubes les poivrons.

Verser dans une casserole et cuire à l'huile d'olive puis rajouter le concentré de tomates, le verre de vin, un peu d'eau, des feuilles de sauge, le sel et le poivre.

Laisser mijoter.

Déposer sur un rond de polenta le saltimbocca garni d'une lamelle de poivron rouge et d'une feuille de sauge et faire un trait de coulis de poivron.

Mettre le reste de coulis en saucière pour le service ainsi que les râpés de fromage.

## **SAMOUSSAS**

DRADRA MATHÏS SCHWARTZ ROGANI

3 escalopes de poulet  
Huile d'olive pour la marinade  
Curry  
Noix de coco  
3 c à s de crème fraîche  
Piment en poudre  
Feuilles de brick  
Sel & Poivre

Couper en très petits morceaux l'escalope.

Faire mariner dans l'huile d'olive, le curry et la poudre de coco.

Saler et poivrer.

Faire revenir dans une poêle, ajouter de la crème fraîche et une touche de piment

(la pointe d'un couteau). Puis faire les samoussas (environ 18 unités).

Couper des bandes de feuille de brick de 10 cm et effectuer le pliage.

Badigeonner d'huile ou jaune d'œuf.

Enfourner à 180°.

## **SANGRIA** NOËL ET SANDRINE

10 cl de Cointreau  
2 bouteilles de vin rouge  
500 g de fruits de saison  
100 g de sucre en poudre  
50 cl de limonade (ou soda)  
2 citrons jaunes  
2 oranges  
1 bâton de cannelle  
1 gousse de vanille (gousse ou extrait)

Laver les fruits, les éplucher et les couper en petits morceaux ou en rondelles pour les agrumes.

Dans un grand saladier ou une carafe, déposer les fruits coupés, ajouter le sucre et les épices.

Verser l'eau de vie (Triple sec, Cointreau, Cognac au choix) et le vin rouge.

Une petite astuce pour les glaçons à mettre dans la sangria : dans chaque alvéole du bac à glaçons mettre un morceau de fruit et remplir avec de la sangria et vous aurez de jolis glaçons.

Mélanger puis laisser reposer toute une nuit au réfrigérateur.

Au moment de servir, ajouter la limonade et éventuellement des glaçons.

Servir dans des verres à vin avec une cuillère ou une pique en bois pour attraper les fruits au fond du verre.

## SARDINES A L'ESCABECHE - ESCABETCHE

### SARDINES A L'ESCABECHE

REINE COLLA

Sardines

1 c à s de cumin

5 à 6 gousses d'ail

Vinaigre de vin

Paprika doux (ou fort, au goût)

Thym

Laurier

Romarin

Huile

Sel



Étêter et nettoyer les sardines. Les passer sous un filet d'eau pour enlever les écailles et les saler.

Un peu plus tard il faut les sécher avec du papier absorbant.

Préparer une poêle, de l'huile et frire les sardines, puis les mettre en attente dans une terrine.

On peut manger tiède mais froid c'est meilleur.

A garder plusieurs jours sans oublier de répartir la sauce pour que toutes les sardines soient imbibées.

### VARIANTES

Peut se faire aussi avec des petits maquereaux.

Nathalie Calais-Aldeguer préconise d'ajouter une écorce d'orange séchée.

Dans l'huile de friture, mettre les gousses d'ail écrasées, faire légèrement revenir puis ajouter le cumin, un peu de paprika doux (ou fort) et verser en fonction de la quantité de sardines, un verre de vinaigre de vin (à couper éventuellement avec ½ verre d'eau), du thym et du laurier (ou du romarin).

Laisser mijoter quelques min et verser la préparation chaude sur les sardines.

Bien répartir la sauce.

## SARDINES A L'ESCABETCHE

RACHEL KOIN

Sardines

Farine

Huile

3 à 4 gousses d'ail

Vinaigre de vin

Sel & Poivre

Faire frire les sardines dans l'huile bien chaude après les avoir tournées dans la farine.

Une fois cuites les retirer, les disposer dans un saladier.

Eplucher les gousses d'ail et les faire frire dans l'huile.

Ajouter ½ verre de vinaigre de vin, 1 verre d'eau, du sel et du poivre.

Faire chauffer quelques min puis verser la sauce sur les sardines.

## SARDINES EN ESCABECHE

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

800 g de sardines

8 c à s d'huile d'olive

2 feuilles de laurier

1 bouquet de persil

6 gousses d'ail

2 oignons

1 branche de thym

1 branche de romarin

1 pointe de couteau de piment de Cayenne

½ verre de vinaigre

1 verre de vin blanc sec

Sel & Poivre

Ecailler, vider et nettoyer les sardines.

Mélanger la farine, le sel et le poivre dans une coupelle. Passer les sardines.

Piler l'ail et émincer les oignons.

Faire chauffer 4 c à s d'huile dans une grande poêle.

Mettre à dorer les sardines.

Servir le plat à température ambiante.

Retirer les sardines, les mettre dans un plat, les garder au chaud.

Verser le reste d'huile dans la poêle. Ajouter les feuilles de laurier, l'ail, le thym, le romarin, les oignons et le piment.

Verser le vinaigre et le vin blanc.

Maintenir à petit feu pendant 15 min puis laisser refroidir.

Passer la sauce et verser sur les sardines.

## **SARDINES EN ESCABECHE**

(à la Catalane)

JANVION TIGANA

500 g de filets de sardines fraîches

3 ou 4 tomates (suivant la taille)

3 ou 4 oignons (suivant la taille)

1 ou 2 gousses d'ail (suivant le goût)

Laurier

Thym

Herbes de Provence

Vinaigre de vin

Huile d'olive

Sel & Poivre

Tapisser le fond d'un plat allant au four avec des filets de sardines, saler et poivrer.

Mettre une couche de tomates et d'oignons hachés et d'épices mélangées.

Recommencer l'empilement. Terminer par une couche d'oignons hachés.

Arroser d' $\frac{1}{2}$  verre d'huile d'olive. Ajouter le vinaigre.

La totalité du liquide doit arriver aux  $\frac{3}{4}$  de la hauteur de la préparation.

Enfourner th 5/6 et laisser mijoter jusqu'à presque complète évaporation du liquide.

## **SARDINES FACON ESCABECHE**

(Marinées Crues)

NOËL FERRANDO

1 kg de sardines crues

1 tasse de vinaigre de Xérès

1 tasse de vin blanc

1 tasse d'huile d'olive

1 pointe de couteau de pimenton (paprika fumé)

$\frac{1}{2}$  bulbe de fenouil

1 carotte

1 tomate

1 citron (jus et zeste)

8 gousses d'ail

2 feuilles de laurier

Quelques branches de thym frais

1 c à s d'un mélange de poivre noir et de baies roses



Faire bouillir les liquides dans une grande casserole. Au dernier moment, ajouter le pimenton.

Dans un grand plat, disposer les légumes tranchés, les gousses d'ail écrasées, le jus et les zestes du citron ainsi que les aromates.

Y déposer les filets de poisson.

Verser le liquide bouillant dans le plat.

Laisser refroidir quelques heures.

Ce plat se déguste tiède ou froid. Il se conserve au réfrigérateur au moins une semaine.

## SARDINES FARCIES

RACHEL KOIN

Sardines

Paprika (poivre rouge doux)

Piments de Cayenne en poudre

Cumin

Ail

Coriandre

Huile d'olive

Vider les sardines, retirer la tête, l'arête et la queue (garder les deux filets attachés).

Les laver et les essuyer, réserver au frigo.

Préparer une farce avec tous les ingrédients (hachés).

Mettre les sardines à plat, garnir de farce et poser dessus une deuxième sardine (sandwich).

Les fariner et les faire frire.

## SARDINES FRAICHES AU VINAIGRE ET MAYONNAISE

JOACHIM ENNENBACH

Sardines

Vinaigre (ou jus de citron)

Sel & Poivre

Ecailler les sardines, enlever la tête et l'arête centrale et vider l'abdomen (Si votre poissonnier accepte de vous le faire c'est plus pratique car cette opération est longue et délicate).

Laver et laisser égoutter.

Mettre les filets ainsi obtenus dans un plat, peau vers le bas et recouvrir de vinaigre (ou de jus de citron). Laisser mariner 1 h.

Jeter ensuite le vinaigre (ou le jus de citron) et égoutter les sardines.

Les remettre dans le plat. Bien les saler (les sardines sont fades de nature) et poivrer.

Couvrir de rondelles d'oignons et d'une couche pas trop épaisse de mayonnaise jusqu'à ce qu'oignons et sardines soient bien couverts. Répéter l'opération si on doit superposer les sardines.

Couvrir le plat d'un film transparent et laisser reposer au réfrigérateur au moins 12 h avant de consommer.

## MAYONNAISE

1 jaune d'œuf à température ambiante

Huile de soja ou d'arachides

Vinaigre de cidre ou jus de citron

Sel & Poivre

Dans un bol, mettre le jaune d'œuf et commencer à remuer avec un fouet, verser lentement un peu d'huile en continuant à remuer plus énergiquement (si possible utiliser un batteur électrique avec les fouets).

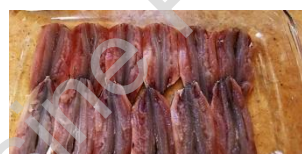
Quand la mayonnaise commence à prendre (elle s'épaissit et devient crémeuse), continuer à verser lentement à petit filet de l'huile tout en battant.

Si vous avez du mal à faire prendre la mayonnaise, recommencer l'opération en

rajoutant une c à c de moutarde forte. Vous aurez alors une rémoulade, moins fine que la vraie mayonnaise maison.

Quand la quantité de mayonnaise (ou rémoulade) est suffisante pour couvrir les sardines, ajouter le vinaigre de cidre (ou jus de citron) à votre goût, saler et poivrer.

Mélanger et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.





## SAUCES

### SAUCE A L'ESCABECHE

ROGER MARTINEZ

#### UTILISATION :

Chaude, verser sur des sardines frites, du thon ou des maquereaux.

Froide, sur des légumes à la vapeur pour une entrée : aubergines, carottes, courgettes

25 cl d'huile d'olive

5 ou 6 gousses d'ail

1 carotte coupée en petits cubes

1 c à c de paprika

1 c à c de cumin

1 brin de thym

½ verre de vinaigre

4 ou 5 feuilles de laurier

1 bouquet de persil

Piment d'Espelette (voire de Cayenne suivant votre goût)

Sel & Poivre

Mettre l'huile d'olive dans un récipient, faire revenir l'ail haché avec le persil et la carotte.

Ajouter le paprika, le laurier, le cumin.

Verser le vinaigre, saler, poivrer. Y ajouter 2 à 3 c à s d'eau. Faire mijoter 10 min.

Enlever la feuille de laurier puis laisser mariner au réfrigérateur 24 h au minimum avant de consommer.

#### VARIANTES

### SAUCE ARABIATTA

ANNIE FANZONE

Tomates

Huile d'olive

6 gousses d'ail

4 à 5 piments

1 petite boîte de concentré de tomate

1 sucre ou 2

1 verre de vin blanc

Sel & Poivre



Peler et épépiner les tomates, les presser pour enlever le maximum de jus.

Les couper en tout petits morceaux.

Dans une cocotte mettre pas mal d'huile d'olive, faire revenir légèrement les gousses d'ail hachées avec les piments secs forts.

Ajouter le concentré avec les tomates coupées, ajouter 1 sucre ou 2.

Saler, poivrer et laisser mijoter.

Ajouter de l'origan et du basilic (facultatif).

Normalement, on fait cuire avec 1 verre de vin blanc.

Servir avec des penne en couvrant l'assiette soit de parmesan, soit de gruyère râpé.

## SAUCE AUX COURGETTES ET CHORIZO

BERNADETTE ESCAILLON

2 courgettes  
2 à 3 belles tomates  
2 échalotes  
3 belles gousses d 'ail  
Du thym  
1 morceau de chorizo tranché  
Sel & Poivre



Faire revenir les courgettes coupées en tranches, ajouter les échalotes, puis l'ail et les tomates épluchées et coupées en quartiers.

Laisser compoter une dizaine de min, ajouter le chorizo tranché, le sel et le poivre.

Ajouter un peu d'eau des pâtes pour déglacer.

## SAUCE PESTO

CATHERINE MARTIN

4 gousses d'ail (sans le germe car plus digeste)  
Basilic (un gros bouquet)  
Pignons (environ 50 g)  
Parmesan râpé (la moitié d'un petit verre)  
Huile d'olive  
Sel & Poivre

Tout mettre dans un mortier et faire une émulsion de l'ensemble.

Ajouter le sel et le poivre.

## SAUCE AUX OLIVES

ODETTE MIRAGLIA

Vols au vent  
Blancs de poulet  
1 gros oignon  
1 c à s de concentré de tomate  
1 grosse c à s de farine  
Un peu de vin blanc  
Thym  
Laurier  
2 ou 3 gousses d'ail  
Olives vertes dénoyautées  
Champignons  
Sel & Poivre

Faire dorer des blancs de poulet coupés en morceaux avec l'oignon émincé.

Ajouter le concentré de tomate. Faire un roux avec la farine. Couvrir d'eau à hauteur, ajouter le vin blanc, le sel, le poivre, du thym, du laurier, l'ail écrasé.

Verser les olives vertes et les champignons émincés.

Laisser mijoter un moment.

Il est préférable de rectifier l'assaisonnement en fin de cuisson.

Vérifier que la sauce soit suffisamment onctueuse sinon épaissir avec un peu de farine délayée dans de l'eau froide ou de la maïzena.

Pour servir, remplir les vols au vent avec la préparation et verser un peu de sauce tout autour.

Les olives étant naturellement salées les faire tremper quelques min dans de l'eau froide avant de les utiliser.

## SAUMON AUX OLIVES

JEAN-LUC TEMIME

1 saumon frais de 800 g  
200 g d'olives noires  
2 échalotes  
3 c à s de fumet de poisson  
5 cl de vin blanc  
5 cl de vinaigre de Xérès  
1 c à s de crème fraîche  
250 g de beurre  
Sel & Poivre



Faire lever par votre poissonnier 4 beaux filets de 10 cm de long dans le saumon en ayant soin de conserver la peau et d'ôter les arêtes.

Ranger les filets côté peau, dans une poêle antiadhésive et les faire cuire à feu doux environ 15 min.

Dénoyer les olives noires et les réduire en purée.

Préparer le beurre blanc : mettre le vinaigre, le vin blanc, les échalotes hachées, le fumet de poisson et une pincée de sel dans une petite casserole sur feu vif.

Peut se préparer en amuse-gueules.

Faire réduire jusqu'à évaporation presque complète.

Ajouter le crème fraîche et laisser réduire de nouveau, puis après avoir baissé le feu, incorporer petit à petit, en fouettant énergiquement le beurre ramolli, jusqu'à ce que la sauce prenne une consistance crémeuse.

Saler et poivrer selon le goût.

Mélanger la purée d'olives au beurre blanc.

Enlever la peau des filets de saumon avec un couteau.

Verser la sauce dans un plat et dresser les filets au milieu.

## LES SFENJS KILLIAN HTL

500 g de farine  
1 sachet de levure de boulanger  
1 c à c de sel  
20 g de sucre  
Eau



Délayer la levure dans un peu d'eau tiède.

Reposer 30 min.

Dans un saladier, mélanger la farine, le sel et le sucre. Ajouter la levure.

Ajouter encore de l'eau tiède jusqu'à obtention d'une pâte assez molle. Laisser poser 2 h.

Eviter de la mettre en contact avec le sel et le sucre pour éviter d'atténuer les effets de la levure.

Faire chauffer un bain d'huile, faire la forme des beignets et les plonger dans l'huile.

Pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte ferme.

Les sortir lorsqu'ils ont une belle couleur. Les laisser nature ou les saupoudrer de sucre, sucre glace ou miel.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir

## LES SFERIES

(ou Sphériès)

RACHEL KOIN

12 c à s de farine de matsa (galette azyne)

12 œufs

1 grosse pincée de sel

1 jus d'orange (ou de citron)

Fleur d'oranger (ou de l'anisette)

Pour le sirop :

400 g de sucre

75 cl d'eau

Dans un saladier, verser la poudre de matsa.  
Ajouter, en remuant, les oeufs un à un.

Mettre la pincée de sel, le jus d'orange et bien mélanger jusqu'à ce que la pâte devienne onctueuse.

Préparer le bain de friture et y mettre une quantité équivalente à une c à s dans l'huile très chaude.

Retourner les beignets.

Mettre sur un plat avec un papier absorbant.

Préparer le sirop :

Dans une casserole, mettre l'eau et le sucre.

Laisser bouillir et baisser à feu moyen.

Le sirop doit diminuer de moitié.

Tremper quelques min les sphériès dans le sirop chaud.

Ils doivent boire tout le sirop et être imprégnés comme un baba.

### VARIANTE

#### LES SFERIES DE PESSAH (Pâques Juives)

SABINE ABRAHAMIAN

500 g de mini galettes (déjà sucrées donc pas ajouter de sucre)

10 œufs

½ coquille d'œuf d'anisette

2 demi coquilles d'œuf d'eau.

Mélanger le tout et laisser reposer au moins 3 h.

Puis à l'aide de 2 c à s, former des petites boulettes et les plonger 1 à 1 dans l'huile chaude.

En parallèle, préparer un sirop de sucre (2 litres d'eau pour un kilo de sucre).

Mettre les "sferies" dans des bocaux et les recouvrir de sirop de sucre chaud.

A déguster le lendemain... il faut laisser le temps aux "sferies" de s'imbibber du sirop de sucre.

Les sferies sont par excellence les gâteaux de Pâques de la communauté juive pied noir. ....  
Ce sont des gâteaux qui sont fait à base de pain azyne (la fameuse galette de Pâques sans levain)

## SIROP DE SUCRE

(façon miel pour les gâteaux orientaux)  
NOËL FERRANDO

2 kg de sucre semoule  
1 l d'eau  
3 à 4 bâtonnets de cannelle  
1 citron  
100 ml d'eau de fleur d'oranger



Dans une cocotte-minute, mettre le sucre et verser l'eau dessus.

Mélanger pour faire fondre le sucre dans de l'eau puis ajouter le citron lavé et coupé en tranches avec les bâtonnets de cannelle.

Fermer la cocotte-minute, mettre la soupape et la disposer sur feu moyen.

Dès que la soupape commence à siffler, réduire le feu au minimum et compter 30 min de cuisson avant de retirer du feu.

A ce stade, le sirop prend une belle couleur ambrée qui ressemble à du miel mais il est encore léger.

La recette est facile, mais il faut faire attention à certains points clés de la réussite de ce sirop. Eviter de mélanger le sirop au cours de la cuisson : on mélange le sucre une seule fois au départ pour le faire fondre dans l'eau, mais une fois sur le feu on n'y touche plus et on laisse la magie se faire.

Faire cuire le sirop sur feu doux pour éviter que le sucre ne brûle, ce qui va donner un goût amer.

Respecter le temps de cuisson du sucre pour éviter toute cristallisation une fois le sirop refroidi.

Ajouter l'eau de fleur d'oranger puis fermer la cocotte à nouveau et la remettre sur feu moyen au début puis très doux après déclenchement de la soupape, compter 20 min de cuisson supplémentaire.

Pour vérifier si le sirop est prêt, verser une cuillère dans un plat et laisser refroidir.

Une fois refroidi, le sirop doit avoir exactement la texture du miel, ni plus épais, ni plus liquide.

Conserver le sirop dans des pots en verre jusqu'à son utilisation.

## SOUBRESSADE NICOLE MOLLON DRAPEAU

2 kg de porc frais (gorge ou poitrine)  
2 gousses d'ail  
70 g de poivre rouge doux (paprika)  
1 bonne pincée de 4 épices  
1 pincée d'anis  
1 pincée de Cayenne (ou plus suivant la force désirée)  
Boyaux de porc  
Sel



Passer le porc à la machine avec l'ail écrasé, mélanger avec le reste des ingrédients (on peut mélanger avec les mains, c'est mieux mélangé).

Faire cuire une c à c de ce mélange dans une poêle pour vérifier l'assaisonnement, et rectifier si nécessaire.

Embosser dans les boyaux, tourner tous les 20 cm, faire deux liens avec la ficelle de boucherie, et couper au milieu.

Piquer avec une aiguille pendant le remplissage pour ôter les bulles d'air.

Mettre à sécher dans un endroit sec.

### VARIANTE

#### SOUBRESSADE GERARD MANJOUER

Menu de porc (boyau) de 28-30 ou 30-32  
700 g de porc maigre (rouelle)  
300 g de gras de porc (ou gorge ou bardière)  
3 gousses d'ail  
4 g de 4 épices  
4 g de poivre blanc  
45 g piment doux d'Espagne (pimenton de la Vera ou paprika mais là c'est hongrois)  
2,5 g de pimenton piquant (facultatif)  
½ verre de vin blanc  
2 c à s d'huile d'olive  
22 g de sel



Couper la viande et le gras en lanières, passer à la grille la plus fine (n°4) au moins 2 fois, il faut que cela ressemble à une pommade.

Dans une bassine, mettre cette pâte, disperser tous les ingrédients et mélanger... mélanger, mélanger encore et encore jusqu'à obtenir une masse bien homogène.

Filmer et laisser une nuit au frigo.  
Le lendemain faire tremper les boyaux dans de l'eau tiède et du vinaigre, puis les contrôler.

Faire un double nœud et souffler ou remplir d'eau pour voir éventuellement s'ils sont percés. Si oui, couper à l'endroit.

Faire sécher légèrement les boyaux, mettre un peu d'huile d'olive sur le tube et ensuite embosser.

Ficeler (double ficelage espacé) tous les 10 cm ou le faire à la fin.

Quand la masse est finie, prendre les longues soubressades et faire des portions de 10 à 12 cm avec double ficelage pour ensuite couper au milieu et piquer un peu partout avec une aiguille.

Les suspendre dans la cuisine pendant une journée. Si le vent est marin, placer un ventilateur devant.



## LES SOUPES

### SOUPE A LA MENTHE POULIOT

MERIEM BENTURQUI

4 tomates fraîches mûres  
2 c à s de concentré de tomates  
4 gousses d'ail  
5 ou 6 branches de menthe pouliot  
1 piment sec (ou à défaut du poivre noir)  
½ c à c de carvi  
1 c à c rase de poivre rouge  
1 verre à eau de grosse semoule  
½ louche d'huile  
Sel

Faire revenir dans l'huile les tomates passées à la moulinette ou le concentré de tomates dilué dans un verre d'eau.

Piler le piment, l'ail, les feuilles de pouliot, le poivre rouge et le sel.

Diluer le tout avec 1 c d'eau.

Servir chaud.

Verser l'ensemble dans la marmite. Laisser mijoter quelques instants.

Mouiller avec 1 l d'eau environ (la quantité de l'eau dépend de la quantité de soupe désirée).

Faire bouillir. Jeter la semoule en pluie.

Laisser cuire à petit feu, en prenant soin de remuer de temps à autre afin que la pâte n'attache pas.

### SOUPE A L'ORIGAN

MERIEM BENTURQUI

250 g de tomates (ou 2 c à s de concentré de tomate)  
1 verre à eau de semoule d'orge (tchicha)  
½ c à s de sauce tomate  
1 oignon  
3 à 4 gousses d'ail  
1 c à s de Zaatar (thym sauvage)  
1 piment fort rouge  
2 l d'eau  
Huile d'olive  
Sel & Poivre du moulin

Dans une marmite faire revenir les gousses d'ail entières, mais dégermées, dans un peu d'huile.

Ajouter les tomates réduites en purée (ou le concentré de tomates). Mouiller de 2 l d'eau environ et porter à ébullition.

Saupoudrer de Zaatar (thym sauvage - origan) tout en touillant à l'aide d'une cuillère en bois.

Cette soupe a beaucoup de bienfaits grâce à l'origan.

Ajouter le piment fort. Donner quelques bouillons.

Verser en pluie la semoule d'orge, en remuant continuellement.

Couvrir et laisser cuire à feu moyen en touillant de temps en temps pour que la semoule n'attache pas au fond.



## SOUPE A LA TOMATE

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

1,5 kg de tomates mûres  
1 oignon  
1 poignée de vermicelles  
Poivre rouge  
Huile  
Menthe fraîche  
Sel & Poivre

Eplucher les tomates et les couper en quatre.

Mettre les tomates dans un faitout avec l'oignon coupé en petits morceaux.

Ajouter ½ c à c de sel, du poivre et des tiges de menthe fraîche.

Laisser cuire à feu doux pendant 10 min.  
Passer le mélange à la moulinette

Remettre ce mélange dans le faitout à feu doux en ajoutant ¾ de l d'eau, 3 c à s d'huile, 2 sucres et une poignée de vermicelles.

Laisser cuire 10 min, et servir chaud.

## SOUPE AUX LENTILLES CORAIL

MERIEM BENTURQUI

80 g de lentilles corail (contrairement aux pois chiches, il est inutile de les faire tremper)  
60 g de riz  
50g de farine  
2 c à s de concentré de tomates  
1,75 l d'eau  
1 cube de bouillon de légumes (ou de viande)  
50 g de beurre  
1 c à c de pâte de piment  
Sel

Laver les lentilles corail à l'eau froide puis les égoutter.

Préparer le bouillon en disposant le cube dans une casserole d'eau. Ajouter 1 c à s de beurre (10 g).

Verser les lentilles et faire cuire environ 10 min et écumer. Rincer le riz et l'égoutter.

Déposer ce dernier dans la casserole avec les lentilles. Faire cuire environ 10 min.

Dans une casserole, faites fondre le beurre restant.

Dresser la soupe dans une soupière ou un plat creux et décorer avec des feuilles de menthe.

Verser la farine et délayer le mélange à l'aide d'un fouet.

Dans un bol, déposer la menthe séchée, la purée de piment et le sel. Verser le contenu dans la farine et délayer avec un fouet.

Ajouter le concentré de tomates et délayer. Verser 300 ml d'eau bouillante.

Transvaser la préparation dans la casserole contenant les lentilles et le riz et mélanger 1 c à c de menthe sèche.

Faire cuire environ 5 min.

## **SOUPE DE FEVES SECHES**

RACHEL KOIN

500 g de fèves sèches  
De l'eau  
8 gousses d'ail écrasées  
1 c à c sel  
1 c à c piment doux  
1 c à c cumin en poudre  
Un peu de paprika  
Huile d'olive

Verser 1,5 l d'eau dans une cocotte-minute et porter à ébullition.

Nettoyer les fèves, les laver et verser dans l'eau bouillante, ajouter les gousses d'ail écrasées, le sel, le piment doux, laisser mijoter 30 min.

Une fois les fèves bien cuites, retirer du feu et laisser refroidir.

Mixer le contenu de la cocotte, pour obtenir une soupe à consistance liée.

Remettre la soupe dans la cocotte pour la chauffer sur feu doux.

Servir chaud en saupoudrant de cumin et de paprika et en ajoutant un filet d'huile d'olive.

## **SOUPE DE HARICOTS BLANCS**

ANNIE NICE

1 chorizo (environ 150 g)  
300 g de boudin (morcillas)  
300 g de haricots blancs secs  
1 oignon  
3 gousses d'ail  
100 g de lardons fumés  
100 g de jambon serrano (jambon cru)  
1 feuille de laurier  
2 c à s d'huile d'olive  
2 c à s de concentré de tomates  
1 c à s de piment doux  
2 doses de safran en poudre  
Sel & Poivre

La veille au soir, mettre à tremper les haricots blancs dans beaucoup d'eau.

Le jour même, les égoutter. Hacher menu l'oignon et l'ail.

Faire chauffer l'huile dans une cocotte et faire fondre l'oignon et l'ail, jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Ajouter les haricots, les lardons, le jambon, le concentré de tomates, le piment, le laurier,

le sel, le poivre et 1 l ½ d'eau. Couvrir, faire cuire 1 h ½ à feu doux.

Ajouter le safran, le chorizo, le boudin et laisser la cuisson se poursuivre 30 min.

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Ne pas trop saler car le jambon, le chorizo et le boudin le sont déjà.

## **SOUPE ESPAGNOLE** (le Pimenton)

ISABELLE PRADOS

4 ou 5 poivrons grilles et pelés (sous le grill du four)  
1 belle tête d'ail  
3 tomates mûres  
7 belles pommes de terre  
1 bonne cuillère de cumin pilé  
1 feuille de laurier  
2 c à s d'huile d'olive  
2 beaux oignons  
750 g de poissons différents  
Sel & Poivre

Dans un faitout mettre les oignons coupés fins avec des tomates (2) concassées, 2 gousses d'ail, du persil et le laurier.

Cuire le tout feu doux un bon ¼ d'h.

Ajouter les pommes de terre et les poivrons en lamelles puis les poissons.

Je tiens cette recette de ma grand'mère native de Carthagène.

Cuire doucement à couvert,

Dans le mortier mettre le cumin, l'ail, la tomate restante en dés et l'huile d'olive.

Piler le tout avant de verser cette préparation sur la soupe, cuire encore à peine 10 min.

## **SOUPE A L'AIL**

RACHEL KOIN

500 g de mouton dans le collier  
3 c à s d'huile d'olive  
1 oignon  
1 tête d'ail  
250 g de pommes de terre  
1 c à c et ½ de poivre rouge (ou de paprika)

Découper la viande en morceaux. Dans une cocotte, la faire revenir à feu vif dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

Ajouter l'oignon coupé grossièrement, la tête d'ail épluchée, puis les pommes de terre coupées en dés et saupoudrer le tout de poivre rouge doux (ou de paprika).

Couvrer d'eau et laisser cuire environ 35 min.

5 min avant la fin de la cuisson, ajouter des petites pâtes de votre choix : langues d'oiseau, étoiles...

Passer aussitôt la soupe et la servir dans une soupière en présentant la viande à part.

## **SOUPE DE POISSONS**

NANERE DAVID

2 kg de poissons de roche (galinettes et vives mélangés)  
4 oignons  
3 tomates pelées d'une boîte + jus (ou 3 tomates fraîches)  
2 gousses d'ail  
Herbes de Provence  
Colorant Spigol  
Une pincée de pistil de safran  
Sel & Poivre



Nettoyer le poisson (si ce sont des petits poissons de roche ce n'est pas la peine).

Faire revenir l'oignon coupé en morceaux et l'ail, ajouter la tomate et les herbes de Provence.

Fondre les poissons dans ce mélange.

Ajouter 2 l d'eau et le colorant. Laisser cuire 20 min.

Passer la soupe à la moulinette à légumes avec la grille la plus fine et finir de le passer au tamis chinois pour plus de sécurité (arêtes).

Pour ceux qui aiment, on peut saupoudrer de gruyère.

Certains y ajoutent un peu de pastis.

On peut aussi la faire avec du poisson moins noble que les poissonniers vendent pas très cher parce qu'ils sont petits comme des sars, des poissons souvent appelés daurade dorée qui n'a rien à voir avec la daurade.

Remettre dans le récipient sur le feu, ajouter la pincée de pistil de safran, saler et poivrer.

Ajouter des vermicelles ou autre pâte à potage mais pas beaucoup (facultatif).

Faire la rouille : (c'est une mayonnaise à laquelle on ajoute du safran en poudre).

Faire des croûtons de pains au four.

Mettre une gousse d'ail par convive.

Servir la soupe bien chaude sur les croûtons frottés à l'ail sur lesquels on aura mis une cuillère de rouille.

## **SOUPE DE SEMOULE**

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

3 gousses d'ail hachées  
200 g de semoule fine  
Papikra  
Cumin  
Safran  
Coriandre  
1,5 l d'eau  
Sel & poivre

Dans de l'huile chaude faire revenir l'ail à feu doux (il ne faut pas qu'il brûle).

Hors du feu ajouter les épices et l'eau (sauf la coriandre).

Faire bouillir.

Verser la semoule en pluie.

Au dernier moment ajouter la coriandre.

## SPAGHETTIS & VARIANTES

### SPAGHETTIS AUX ANCHOIS

PIERRE ALAIN VUOLO

500 g de spaghetti

10 filets d'anchois à l'huile (on les trouve même dans les hard-discounts)

2 gousses d'ail

5 c à s d'huile d'olive (ou autre, si vous n'avez pas d'huile d'olive)

Basilic (si possible frais)

On fait cuire les pâtes, là pas d'explication, car si vous ne savez pas cuire les pâtes, il vaut mieux aller à la pêche.

Pendant que les pâtes cuisent, on met la grande poêle ou la sauteuse à chauffer, on y verse les 5 c à s d'huile d'olive, et on fait chauffer à feu moyen.

Quand l'huile est chaude on y met les anchois, les 2 gousses d'ail coupées très fin et on fait fondre les anchois doucement en les écrasant avec une cuillère.

Surveiller que le feu ne soit pas trop fort pour que les anchois puissent fondre sans brûler.

Passer et égoutter bien les pâtes.

Les mettre alors directement dans la poêle ou la sauteuse en les remuant bien dans la sauce des anchois.

Laisser chauffer quelques min à feu fort. On peut même les laisser frire un peu.

Servez en ajoutant sur chaque assiette un peu de basilic.

Voilà c'est tout, prêt à manger en 15 min. Facile, pas cher, rapide... Un vrai régal.

### VARIANTES

### SPAGHETTIS ET SEICHES A L'ENCRE DE SEICHE

JEAN-LUC TEMIME

200 g de spaghetti au blé dur (à essayer les pâtes Gragnano)

1 uni-dose d'encre de seiche (on en trouve dans certains hypers au rayon poissonnerie)

4 seiches fraîches

2 gousses d'ail frais

Huile l'olive

20 grosses olives noires (façon niçoise)

Basilic

10 cl de vin blanc

Huile d'olive

Sel & Poivre



Nettoyer les seiches et les couper en lamelles.

Emincer finement l'ail frais.

Dénoyer les olives et les couper en petits morceaux.

Mettre un filet d'huile d'olive dans la poêle, y faire revenir l'ail frais et ajouter les lamelles de seiches (la poêle doit être bien chaude), ajouter

les olives et, au bout de 3 min, déglacer avec le vin.

Saler, poivrer et laisser cuire 1 min.

Parallèlement faire bouillir de l'eau salée et y plonger les pâtes environs 7 à 8 min pour qu'elles soient al dente.

Les égoutter et mélanger avec l'encre de seiche.

Servir aussitôt, ajouter les seiches et les feuilles de basilic ciselées.

## SPAGHETTIS AUX TOMATES ET ANCHOIS

NOEL FERRANDO

400 g de spaghettis  
200 g de tomates séchées (ou 500 g tomates cerises)  
2 gousses d'ail hachées  
12 filets d'anchois coupés en morceaux  
50 g de miettes de pain  
Huile d'olive  
Sel & Poivre



Si vous utilisez des tomates cerises, les couper en 2 et disposer en une seule couche sur la grille du four recouverte de papier cuisson.

Verser un filet d'huile d'olive et saupoudrer avec la moitié de l'ail haché, saler, poivrer légèrement et cuire 1 h 30 au four à 120°.

Cuire les spaghettis al dente.

Pendant ce temps, dans une grande poêle chauffer de l'huile d'olive, verser les tomates

séchées 1 à 2 min, puis les miettes de pain et le reste d'ail haché et cuire en remuant jusqu'à ce que ce soit doré et croustillant.

Hors du feu, ajouter les morceaux d'anchois, les tomates cuites ou séchées et les pâtes.

Remuer 1 min à feu doux pour bien enrober les pâtes de la sauce.

Servir immédiatement.

Recette Pieds-Noirs d'origine italienne.

**SPIGES**  
NATHALIE RUSSO

700 g de pommes de terre  
1 kg de farine  
3 c à s huile  
2 pincées de sel  
1 cube de levure fraîche



Faire cuire les pommes de terre, les éplucher, les écraser et ajouter la levure préalablement fondue dans 1 bol d'eau tiède.

Faire reposer la pâte 1 h.

Puis faire frire par petites boules.

Puis ajouter le reste au fur et à mesure en travaillant la pâte en ajoutant de l'eau en petite quantité.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir



## SUSAMIELLI LOUISE TRANI YEPES

250 g de farine  
70 g de sucre semoule  
6 g de levure chimique  
100 g d'amandes à mixer  
1 pincée de cannelle  
1 pincée de noix de muscade  
2 clous de girofle  
8 lamelles d'oranges confites  
250 g de miel liquide  
1 pincée de sel



Mixer au robot grossièrement 100 g d'amandes, les oranges confites, les 2 clous de girofle.

Mélanger les 250 g de farine avec la levure chimique, le sucre, la pincée de cannelle, la pincée de noix de muscade, la pincée de sel.

Faire une fontaine, ajouter la mixture (oranges confites, clous de girofle et amandes), mélanger puis ajouter 250 g de miel liquide (si le miel est dur, le faire fondre au bain marie, mais attention, il est chaud et il faut se mouiller les doigts pour travailler la pâte).

Il faut obtenir une pâte homogène et compacte.

L'envelopper d'un film transparent et la mettre au frigo 30 min.

Fariner la table, prendre la pâte par petites quantités et faire un boudin.

Faire des petits bâtons de 2 cm de diamètre et 12 cm de longueur. Composer des S majuscules et les poser sur une plaque avec un papier cuisson.

Chauffer le four à 170°. Enfourner pendant 15 min. Surveiller la cuisson.

Les sortir quand ils ont une couleur marron clair.

Ne pas faire cuire au-delà, car ils durcissent en refroidissant.

A la place de la levure, on utilise normalement 2 g d'ammoniaque alimentaire qui leur permet de rester souples. Mais l'ammoniaque alimentaire, on la trouve en Italie.

Ils se conservent plusieurs semaines et sont meilleurs les lendemains.

Un Susamiello - Des Susamielli (les biscuits en "S" Susamiello)

Une recette oubliée d'une tradition populaire napolitaine des Italiens d'Alger pour Noël et que ma grand-mère faisait.

**T'FAYA**  
(salé sucré)  
**KARINE POLLINO**

1 poulet  
Oignon  
Gingembre  
½ verre de miel  
Fleur d'oranger  
Cannelle  
Curcuma  
Safran  
Bouillon de poulet  
Raisins secs  
Beurre rance  
Coriandre  
Couscous  
Œufs durs  
Sel & Poivre



Faire revenir de l'oignon à l'huile d'olive avec du gingembre, ½ verre de miel, du poivre, de la cannelle, du curcuma, du sel, un peu de fleur d'oranger, puis ajouter une louche de bouillon de poulet et des raisins secs (trempés dans l'eau au préalable).

Laisser cuire jusqu'à ce que ce soit bien confit.

Ensuite prendre une casserole, mettre le poulet avec une c à s de beurre rance, de l'oignon, faire revenir et ajouter les épices et un bouquet de coriandre.

Couvrir d'eau et laisser cuire une bonne h ensuite faire le couscous, sans oublier les œufs durs.

Le couscous t'faya servi comme au Maroc peu connu mais qui vaut le détour.

## TAFINA AUX EPINARDS

RACHEL KOIN

1 kg de bœuf dans les basses côtes  
3 kg de feuilles fraîches d'épinards  
500 g de petites pommes de terre nouvelles  
200 g de pois chiches cuits (ou secs, trempés 24 h dans de l'eau froide)  
2 gousses d'ail  
5 œufs  
25 cl d'huile  
Sel & Poivre

Découper la viande en gros morceaux.

Laver les pommes de terre mais ne pas les éplucher.

Equeuter les épinards. Les laver. Les égoutter.

Peler les gousses d'ail et les laisser entières.

Dans une cocotte, verser un peu d'huile.  
Chauffer sur feu moyen.

Déposer les épinards et les faire revenir 5 min en mélangeant. Les égoutter.

Accompagnement : semoule de couscous, riz.

Verser le reste d'huile dans la cocotte, ajouter 1 verre d'eau, l'ail, la viande, le sel et le poivre.

Couvrir. Laisser mijoter 1 heure.

Ajouter épinards et pois chiches.

Couvrir. Mijoter encore 1 heure.

Incorporer pommes de terre non épluchées, les œufs avec leur coquille (ajouter un peu d'eau si la sauce paraît trop courte).

Couvrir. Cuire à nouveau 1 h à petit feu.

## TADJINE, TAGINE, TAJINE & VARIANTES (et Variantes)

### TADJINE

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

1 gros poulet  
1 kg d'oignons  
1,5 kg de pommes de terre  
Huile  
Noix de muscade  
Sel & Poivre

Découper le poulet en morceaux, les faire revenir, légèrement farinés, dans une poêle, avec un fond d'huile, quelques min.

Enlever les morceaux de poulet et faire revenir dans la poêle les oignons épluchés et émincés, les laisser dorer quelques min.

Nettoyer les pommes de terre.

Déguster chaud.

Dans une cocotte mettre les oignons, les morceaux de poulet, le sel, le poivre, les pommes de terre, une pincée de noix muscade puis 1 l d'eau.

Fermer la cocotte et laisser mijoter à petit feu pendant 2 h.

### VARIANTES

#### TAGINE AUX CAROTTES

MARTINE SCALA

Carottes  
Oignons  
Blancs de poulet  
Clous de girofle  
Huile d'olive  
Noix muscade  
Sucre  
Vin blanc moelleux  
Laurier  
Olives vertes dénoyautées  
Sel & Poivre

Couper les carottes en bâtonnets et les confire avec les oignons en lamelles, l'huile d'olive, un peu d'eau, le sel, le poivre, le sucre et la noix muscade.

Puis ajouter des blancs de poulets en petits morceaux, du vin blanc moelleux, les clous de girofle, le laurier et des olives vertes dénoyautées.

Cuire à l'étouffée à feu doux.

Servir avec un riz blanc.



## **TAGINE DE COURGETTES**

MERIEM BENTURQUI

Courgettes

Poulet en morceaux (un morceau par personne ou viande d'agneau)

1 gros oignon émincé

4 c à s d'huile

Tomates en conserve

1 c à c de menthe en poudre

Menthe fraîche

Sel (au goût) & Poivre

Faire revenir le poulet (ou l'agneau) avec l'oignon sec émincé dans l'huile.

Ajouter le concentré de tomates, couvrir à niveau d'eau, laisser cuire à couvert

Gratter les courgettes qui doivent être bien tendres avec une chair sans graines.

Couper en tronçons (ou en deux), les rincer et les ajouter à la sauce au poulet.

Saler et poivrer, ajouter la poudre de menthe séchée, ajuster le niveau de sauce qui doit juste couvrir les légumes.

Entre-couvrir pour laisser échapper la vapeur et ne garder qu'un fond de sauce.

Veiller à ce que les courgettes ne soient pas réduites en purée.

Hors du feu, parsemer de menthe fraîche.

## **TAGINE DE GOMBOS**

MERIEM BENTURQUI

500 g de gombos

400 g de viande en morceaux (mouton, agneau ou bœuf)

1 gros oignon haché

4 gousses d'ail pilé

5 grosses tomates

Jus de 2 citrons (plus ou moins selon goût)

2 c à c de piment en poudre (selon goût)

Huile d'olive

Sel & Poivre

Couper la viande en morceaux, Couper les oignons et les tomates en petits cubes.

Enlever les pieds et les têtes des gombos à l'aide d'un couteau et les laver.

Mettre la viande dans une marmite, ajouter les oignons, de l'huile d'olive et faire revenir le tout pendant quelques min, ajouter les tomates concassées et leur jus, couvrir avec de l'eau (environ 1 ½ verre).

Surveiller la cuisson, ajouter de l'eau chaude au besoin.

Porter à ébullition puis baisser le feu et couvrir la marmite, laisser cuire pendant environ 15 min.

Ajouter les gombos, le piment en poudre, et le jus de citron. Laisser mijoter jusqu'à cuisson complète de la viande et des gombos (environ 20 à 30 min).

## **TAGINE DE LEGUMES A LA VIANDE HACHEE**

MERIEB BENTURQUI

2 grosses aubergines  
4 courgettes moyennes  
3 oignons  
4 grosses pommes de terre  
500 g de viande hachée  
1 boîte de tomates pelées  
100 g de gruyère râpé  
1 cube de bouillon de bœuf  
Sel & Poivre

Laver les aubergines et les couper en rondelles d'environ ½ cm.

Laver et éplucher les courgettes et les pommes de terre et les couper en rondelles pas trop fines.

Couper aussi les oignons en rondelles pas trop fines.

Dans un plat allant au four, mettre un fond d'huile de tournesol ensuite procéder par couches.

Faire d'abord, une couche d'oignons, une couche d'aubergines, du sel et du poivre et

une petite couche de gruyère, une couche de courgettes, une couche de pomme de terre, une couche de viande hachée, une couche de tomate pelée, du sel, du poivre et du gruyère.

Refaire une deuxième couche comme ci-dessus.

Quand c'est fini, mettre le jus de tomates pelées et 1 cube de bouillon de bœuf.

Mettre au four, commencer la cuisson 20 à 30 min à partir du moment où ça bout.

## TAGINE DE POULET AUX PATATES DOUCES

MERIEM BENTURQUI

1 c à c d'huile d'olive  
1 oignon  
4 gousses d'ail  
500 g de patates douces  
1 poivron orange  
500 g de blancs de poulet (dans le filet)  
800 g de tomates en conserves  
50 cl d'eau  
1 c à c de sel  
2 c à s de poudre de piment  
1 c à c de cumin en poudre  
1 c à c d'origan déshydraté  
1 c à c de cacao en poudre  
1 pincée de cannelle en poudre  
1 c à s ½ de farine  
2 c à s d'eau  
150 g de maïs (surgelé)  
450 g de haricots rouges (en conserve)  
¼ de botte de coriandre fraîche hachée

Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail hachés et faire revenir en remuant jusqu'à ce que l'oignon soit translucide, environ 5 min.

Ajouter la patate douce pelée et coupée en dés, le poivron épépiné et coupé en dés, le poulet coupé en dés, les tomates coupées en dés et 50 cl d'eau.

Ajouter le sel, le piment, le cumin, l'origan, le cacao et la cannelle.

Monter le feu sur moyen-vif et porter à ébullition.

Fouetter la farine dans 2 c à s d'eau et incorporer.

Réduire à feu moyen-doux, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que la patate douce soit tendre mais ne s'écrase pas (10 à 20 min).

Mélanger de temps en temps pour empêcher les légumes de coller. Une fois que la patate douce est cuite, mélanger le maïs et les haricots rincés et égouttés, remettre un peu de piment et coriandre.

Cuire quelques min pour réchauffer, puis ajouter la coriandre avant de servir.

## TAGINE DE SARDINES FARCIES A LA CHERMOULA

MERIEM BENTURQUI

1 kg de sardines  
1 bouquet de persil haché  
3 pommes de terre  
2 poivrons (rouge, vert)  
3 tomates  
1 piment fort  
1 jus d'un citron  
4 gousses d'ail  
1 c à c de paprika  
1 c à s de cumin  
½ c à c de piment de Cayenne  
La pulpe d'un citron confit  
1 verre à thé d'huile d'olive  
Olives vertes confites pour la décoration  
Sel



### La chermoula :

Dans un saladier mélanger les gousses d'ail écrasées, 1 c à c de paprika, 1 c à s de cumin, ½ c à c de piment de Cayenne, le jus d'un citron, 1 verre à thé d'huile d'olive, la pulpe d'un citron confit et le sel.

Farcir les sardines avec la chermoula, les coller une sur l'autre.

Couper les pommes de terre et les tomates en rondelles fines, couper les poivrons en lamelles.

Mélanger les légumes avec le reste de la chermoula.

Mettre les rondelles de pommes de terre au fond du tagine (le plat).

Mettre dessus les sardines. Puis le reste des pommes de terre, puis les poivrons, les tomates, le piment fort et les olives.

Mettre à cuire sur le feu le tajine de sardines.

Terminer la cuisson au four.



## **TAGINE DE VEAU SUCRE SALE AUX FIGUES**

MERIEM BENTURQUI

1 kg de viande de veau  
2 oignons  
250 g de figues sèches  
¼ de verre à thé d'huile  
1 pincée de safran  
2 c à s de miel  
1 c à c de beurre  
4 gousses d'ail  
½ c à c de gingembre  
½ c à c de poivre  
Amandes effilées (les griller après les avoir émondées)  
Sel & Poivre

Dans un plat à tajine, déposer la viande avec l'huile, les oignons hachés, le sel, les épices, l'ail écrasé et remuer le tout afin d'imprégner les épices à la viande.

Laisser mariner un peu puis faire saisir 5 min.

Couvrir la viande d'eau et laisser mijoter à petit feu jusqu'à ce que la viande soit cuite (40 min environ).

Servir avec de la semoule.

Faire pocher les fruits dans une casserole d'eau chaude ; les égoutter puis les remettre dans la casserole en ajoutant le miel, la cannelle et le beurre ; laisser confire 10 min en remuant.

Lorsque la viande est cuite, disposer les figues pochées sur la viande ; décorer le tajine des amandes effilées.

## TAJINE DE POULET AUX CITRONS FRAIS

RACHEL KOIN

2 poulets coupés en morceaux (ou 8 blancs selon la taille, en mettre plus)  
2 échalotes ou 1 oignon haché  
2 gousses d'ail hachées  
400 g de légumes de votre choix  
6 citrons frais (ou 4 citrons frais et 2 confits)  
1 poignée de raisins secs  
1 poignée de pruneaux  
1 poignée d'abricots secs  
Huile d'olive  
Cumin  
Coriandre  
Cannelle  
4 épices  
Gingembre  
Safran  
Curcuma  
Epices à couscous  
Sel & Poivre

Mettre le poulet dans un plat, l'arroser avec le jus de 4 citrons, 6 c à s d'huile d'olive, l'ail, le sel, le poivre et les épices. Couvrir et mettre au frais.

Faire préchauffer le four à 200°.

Prendre un plat qui passe au four avec un couvercle. Sinon il faudra couvrir le plat avec du papier aluminium avant d'enfourner.

Mettre dans le plat un peu d'huile d'olive.  
Faire un lit avec les fruits secs et les échalotes.

Verser dessus le poulet et sa marinade.

A servir tel quel ou accompagné de semoule.

L'idéal est de faire mariner le poulet la veille ou quelques heures avant, cela permet d'imprégner toutes les épices dans le poulet et de développer leur parfum. Mais ce n'est pas une étape obligatoire, ce n'est pas grave le tajine sera quand même très bon.

Facultatif : si le tajine n'est pas servi avec de la semoule, on peut ajouter aux légumes quelques pommes de terre coupées en morceaux.

Ajouter les légumes. 2 citrons (frais ou confits) coupés en tranches épaisses.

Ajouter un grand verre d'eau. Saler, poivrer. Saupoudrer encore un peu d'épices sur le tout.

Couvrir et mettre au four pour 1 h.

Le tajine peut cuire plus longtemps mais à four moins chaud (2 h à 160°).

Vérifier la cuisson du poulet avant de stopper la cuisson.

## TAJINE AUX CITRONS CONFITS

ODETTE MIRAGLIA

1 poulet (ou 1 épaule d'agneau)  
2 oignons  
1 bouquet de coriandre frais  
1 pincée de gingembre  
4 brins de safran en pistil  
1 gros citron confit (ou 2 petits)  
250 g d'olives cassées (ou autres, par exemple des violettes)  
2 ou 3 pommes de terre  
Sel & Poivre

Dans une cocotte, faire revenir dans un peu d'huile la viande coupée en morceaux.

Ajouter les oignons émincés, le gingembre et le safran, le citron coupé en petits dés, le bouquet de coriandre (prélever les feuilles et les couper au ciseau).

Vérifier le sel et en rajouter si nécessaire.

## TAJINE D'AGNEAU AUX CITRONS CONFITS

(et aux Pommes de Terre)

MARIE ELISABETH

Collier d'agneau  
Citrons confits  
Epices à tajine  
Safran (ou spigol)  
Olives cassées  
Noix de cajou  
Tomates  
Pommes de terre  
Ail  
Oignon  
Sel & Poivre

La veille :

Mettre l'agneau dans un récipient avec les épices, l'ail, l'oignon, le citron, le sel, le poivre, les tomates, les pommes de terres en gros cubes, l'huile d'olive, et laisser mariner toute la nuit.

Pour servir, parsemer de coriandre fraîche.

Ajouter 3 verres d'eau (selon si on veut une sauce courte ou plus), poivrer, saler très légèrement et cuire à petit feu.

10 min avant la fin de la cuisson ajouter les olives dénoyautées et rincées et quelques pommes de terre en tranches.

Le lendemain :

Mettre dans une cocotte et faire cuire à feu doux.

En milieu de cuisson ajouter les olives. Vers la fin, les noix de cajou, et la coriandre.

## TAJINE D'AGNEAU AUX PETITS LEGUMES

JOËLLE MADEIRA

Agneau (petits manchons de gigot)

Carottes

Navets

Tomates

Pommes de terre

Poivre rouge doux

Safran

Cumin

Céleri

Coriandre fraîche

2 oignons

3 ou 4 gousses d'ail

Sel & Poivre



Emincer les oignons ainsi que les gousses d'ail que l'on fait revenir dans un peu d'huile d'olive.

Lorsque les oignons sont bien dorés, faire revenir l'agneau.

Faire mijoter pendant 20 min.

Ajouter les légumes coupés en morceaux.

Assaisonner avec le sel, le poivre, le poivre rouge, le safran, le cumin, une petite branche de céleri coupée en petits morceaux, la coriandre fraîche effeuillée.

Laisser cuire à feu très doux pendant une bonne ½ h.

Lorsque les légumes sont cuits, les piquer à l'aide d'un couteau pointu, servir.

## TAJINE D'ARTICHAUTS ET DE PETITS POIS

RACHEL KOIN

1 kg de viande

1 kg artichauts

200 g de petits pois

1 oignon

4 gousses d'ail écrasées

¼ de petit verre d'huile

½ c à c gingembre

Safran

1 tomate épluchée et coupée en petits morceaux

Le jus d'½ citron

Sel & Poivre

Faire saisir la viande dans une marmite avec l'huile, l'oignon, le sel, le poivre, l'ail et les morceaux de tomate.

Dès que l'oignon commence à se colorer, ajouter les épices et remuer jusqu'à ce que le mélange prenne une couleur dorée.

Ajouter l'eau pour recouvrir tous les ingrédients.

Couvrir et laisser cuire 30 min.

Ajouter les petits pois et cuire couvert 10 min (ajouter de l'eau si nécessaire).

Effeuiller les artichauts, garder les cœurs et les mettre dans de l'eau citronnée.

Ajouter dans la marmite et ajouter le jus de citron, puis laisser mijoter environ 10 min.

## TAJINE DE BOULETTES D'AGNEAU A LA CANNELLE

HERVE HORDE

600 g d'agneau haché  
 1 c à c de cumin en poudre  
 3 c à c de cannelle  
 1 bouquet de coriandre fraîche  
 2 gousses d'ail  
 3 oignons rouges  
 2 courgettes  
 3 c à s d'huile d'olive  
 1 bouillon de volaille dilué dans 20 cl d'eau  
 1 boîte de pulpe de tomate (ou tomate fraîche blanchie dans l'eau bouillante pour enlever la peau - environ 400 g)  
 1 c à s de sel & poivre



Mettre la viande hachée dans un saladier avec ½ c à c de cumin, 1 c à c de cannelle, 2 c à s de coriandre ciselée (coupée fin au ciseau). Malaxer et laisser reposer au frigo pendant 30 min.

Hacher l'ail, faire un émincé avec l'oignon, couper les courgettes en rondelles après les avoir lavées.

Dans une cocotte mettre l'huile d'olive, ajouter l'ail, les oignons et enfin les courgettes.

Disposer dans un plat et saupoudrer de coriandre.

Laisser cuire 10 min à découvert pour dorer légèrement les légumes, ajouter le bouillon de volaille et les tomates (si les tomates sont fraîches, les couper en dés).

Ajouter 2 c à c de cannelle et le sucre, laisser cuire 15 min à feu découvert.

Déposer les boulettes sur les courgettes couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 20 min.

## TAJINE D'AGNEAU AVEC PRUNEAUX ET AMANDES

SOLANGE CAPLA

Collier d'agneau  
 Curcuma  
 Safran  
 Piment  
 1 kilo d'oignons  
 Coriandre  
 Persil  
 1 quinzaine de pruneaux  
 200 g environ d'amandes émondées  
 Sel & Poivre



Plus de 4 h de cuisson de la viande revenue dans l'huile d'olive avec le curcuma, le safran, le sel et le poivre.

On peut mettre un peu de piment. Ajouter plus d'un kilo d'oignons hachés finement, ce qui fera le jus (ne pas mettre d'eau) et bien surveiller la cuisson, ça peut déborder.

Mélanger avec une botte de kosbor (coriandre) et une de persil, ainsi qu'une quinzaine de pruneaux (trempés auparavant toute la nuit) et 200 g environ d'amandes émondées et dorées à la poêle dans de l'huile avant de mettre dans le tajine.

A faire cuire doucement et longtemps

## **TAJINE DE POULET AUX PRUNEAUX**

MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

1 poulet  
4 c à s d'huile d'olive  
4 oignons  
250 g de pruneaux  
1 c à s de piment doux  
Sel & Poivre

Couper le poulet en petits morceaux. Faire blondir les morceaux de poulet.

Quand ils sont dorés ajouter les oignons émincés et le piment doux.  
Laisser cuire 30 min à feu doux.

Ajouter les pruneaux et recouvrir de  $\frac{1}{4}$  de l'eau.

Maintenir à feu doux 45 min.

Surveiller, remuer et, si nécessaire, ajouter un peu d'eau pendant la cuisson.

Dresser les morceaux de poulet dans un plat, disposer les pruneaux autour et napper de jus de cuisson.

## **TAJINE AU POULET ET LEGUMES**

NOËL FERRANDO

6 cuisses de poulet  
1 kg de carottes fanes  
4 courgettes  
6 tomates  
3 oignons  
6 gousses d'ail  
2 cm de gingembre frais  
1 citron confit  
1 jus de citron  
1 c à c de curcuma

Faire la marinade avec toutes les épices, le gingembre râpé, l'ail haché, le jus de citron et l'huile d'olive.

Enrober les cuisses de poulet (on peut retirer la peau) avec la marinade et laisser reposer 2 à 3 h.

Dans une cocotte faire revenir à l'huile d'olive les cuisses de poulet, les réserver.

Faire revenir les oignons hachés, les réserver. Faire revenir les carottes, les réserver. Faire revenir les courgettes coupées en 2, les réserver.

1 c à s de paprika  
2 c à s de cumin  
1 c à s de ras el hanout  
1 c à c de piment (facultatif)  
200 g d'olives dénoyautées  
1 ou 2 cubes de bouillon de poule  
Huile d'olive  
Persil  
Coriandre frais  
Sel & Poivre



Dans le tajine répartir les cuisses de poulet, ajouter les carottes, les courgettes, les tomates, les oignons, les olives dénoyautées, le citron confit coupé en 4 ou 6, le persil, le coriandre, le sel et poivre.

Dans le reste de marinade, ajouter le bouillon de poule puis de l'eau, bien mélanger et verser dans le tajine jusqu'à hauteur de la viande.

Mettre au four à 190° pendant 1 h environ.

Servir avec de la graine de couscous, du blé, etc....

On peut mettre tous les légumes et les viandes que l'on veut, même du poisson.

**TALMOUTE KABYLE**  
ERIC LAHAYE-RUIZ

8 œufs  
8 c à s de graine de couscous moyenne  
1 sachet de levure chimique  
1 sachet de sucre vanillé  
½ verre d'huile d'olive (voire moins selon la taille de la poêle)

Mélanger le tout y compris le couscous cru.  
Mettre à chauffer l'huile dans une poêle.

Faire bien dorer des deux côtés en retournant  
la première face sur une assiette pour saisir  
l'autre face.

Ajouter le mélange œufs et couscous (comme  
si l'on faisait une omelette).

Peut se consommer au petit déjeuner ou au goûter tartiné de miel ou toute autre préparation

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir

## TARTE AU THON AUX SAVEURS ORIENTALES

ISABELLE GUIRADO MARTINEZ

1 pâte feuilletée ou brisée  
1 kg d'oignon  
¼ c à c de cannelle  
¼ c à c de gingembre  
¼ c à c de curcuma  
1 c à c de sucre  
1 boîte de thon de 200 g  
3 œufs  
20 cl de crème liquide  
100 g de gruyère râpé  
Moutarde  
Herbes de Provence  
(on peut ajouter du safran en pistil)



Couper les oignons en épaisses lamelles, les faire suer dans une poêle avec de l'huile d'olive et cuire à feu doux, les saler pour leur faire rendre le jus.

Quand c'est cuit, ajouter les épices et le sucre, remuer et laisser 2 min.

Dans un saladier mettre les 3 œufs, les fouetter, ajouter le thon, la crème, le râpé, les herbes et les oignons.  
Préchauffer le four à 210 °.

Enfin, on fait en fonction des aliments dont on dispose.

Déposer votre pâte dans le moule, avec le papier sulfurisé, étaler de la moutarde au fond de la pâte et verser l'appareil.

Cuire 30 min environ, si la tarte gonfle un peu trop, piquer avec la lame d'un couteau.

On peut mettre des poivrons rouges revenus avec les oignons. A la place du thon, on peut mettre du kebab (acheté surgelé).



## TCHOUKTCHOUKA TCHOUTCHOUKA & VARIANTES (ou Frita)

**TCHOUKTCHOUKA**  
RACHEL KOIN

Poivrons  
Ail  
1 boîte de tomates pelées  
2 carrés de sucre  
2 feuilles de laurier  
Sel

Couper les poivrons.

Mettre une bonne quantité d'huile (de tournesol)  
et une c à s de sel fin (\*).

Mettre à chauffer puis verser les poivrons.

Ajouter de l'ail coupé en lamelles.

Lorsque les poivrons ont pris un peu de  
couleur, ajouter les tomates pelées  
(égouttées) et coupées en morceaux.

Mettre le sucre et le laurier.

Laisser cuire.

Vérifier l'assaisonnement en fin de cuisson.

(\*) Le petit truc contre les éclaboussures d'huile, on ajoute une c à s de sel fin dans l'huile.

**TCHOUKTCHOUKA KABYLE**  
MERIEM BENTURQUI

4 grandes aubergines  
3 poivrons verts ou rouges  
1 gros oignon  
4 gousses d'ail  
5 tomates  
2 c à c de concentré de tomates  
1 verre de thé (1 dl environ) d'eau  
1 c à c de sucre  
Paprika  
Huile végétale (huile d'olive)  
Sel & Poivre

Laver et couper les aubergines en cubes. Les  
faire cuire dans de l'eau salée 20 min. Les  
égoutter longuement.

Emincer l'oignon et couper les poivrons en  
dés.

Concasser les tomates.

Dans une poêle, faire revenir les aubergines  
dans un peu d'huile d'olive. Retirer et  
égoutter sur du papier absorbant.

Décorer avec du persil ou des flocons de piment.

Faire chauffer l'huile dans une poêle, ajouter  
l'oignon, l'ail, les poivrons et les tomates faire  
cuire.

Ajouter le verre d'eau, saler, poivrer,  
saupoudrer de paprika.

Disposer les aubergines dans un plat et  
ajouter la sauce aux poivrons par-dessus.

**TCHOUTCHOUKA**  
JANVION TIGANA

2 poivrons verts  
1 poivron rouge  
Concassée de tomates  
1 gros oignon  
2 gousses d'ail  
Huile d'olive  
Piment fort  
Cumin  
Sel & Poivre

Laver les poivrons, puis les peler. Les couper en lamelles.

Ajouter les lamelles de poivrons, saler, poivrer, ajouter les épices, et laisser mijoter.

Eplucher l'ail et l'oignon et couper en dés.

Ajouter la concassée de tomates, et laisser mijoter encore 10 min.

Faire revenir l'ail et l'oignon dans un fond d'huile dans une sauteuse.

Se mange telle quelle, ou en accompagnement de viandes, ou encore avec des œufs.

**TCHOUTCHOUKA**  
JEAN-JACQUES CAP

1 boîte de tomates pelées  
1 poivron rouge  
1 poivron vert  
1 c à s de poivre rouge doux  
2 c à s d'huile  
3 gousses d'ail hachées  
1 c à c de cumin en poudre  
Sel

Faire revenir tous les ingrédients.

## TCHOUTCHOUKA ET COCAS

ERIC DESTOUCHES

1 kg de poivrons verts  
2 kg de tomates  
2 oignons  
Ail  
½ verre d'huile d'arachide (ou d'huile d'olive)  
1 c à s de piment rouge doux  
Cumin  
4 épices  
3 œufs  
1 c à s de sel

Faire revenir, dans de l'huile d'olive et du cumin accompagné des 4 épices, les oignons, les poivrons et en dernier les tomates, ajouter de l'ail en petits dés.

Réserver au fur et à mesure.  
Remettre dans la sauteuse et faire réduire jusqu'à ce que ça confise.

Servir chaud ou froid, selon les goûts.

On peut remplacer les poivrons crus par les poivrons grillés et revenus. C'est encore meilleur !

Une variante consiste à casser des œufs dessus, c'est très bon assaisonné d'un peu de 4 épices et de cumin.

### TCHOUTCHOUKA

Poivrons  
Tomates  
Oignon  
Epices  
Huile  
Œufs

Griller les poivrons au four, les peler et les épépiner après les avoir passés sous l'eau froide.

Peler les tomates, les épépiner et les découper en dés ainsi que les poivrons.

Mettre le tout dans une marmite, ajouter l'oignon coupé en lamelles, les épices et l'huile.

Laisser cuire pendant 1 h à feu doux.

Ajouter à la fin les œufs battus au préalable juste avant d'éteindre.

**COCA** (orthographe incertaine) :

Après avoir préparé la tchoutchouka, la laisser refroidir.

L'étaler sur de la pâte brisée ou feuilletée, selon les goûts.

Faire cuire à four chaud et à 170 ° jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

On peut couvrir la garniture avec un morceau de pâte trouée, à la façon d'une tourte.

## TERRINE DE POIVRONS A LA POLENTA

MYLENE MARCO

50 g de crème entière  
70 g de Chavrou  
2 œufs  
4 poivrons de deux couleurs différentes  
85 g de polenta  
500 ml d'eau  
1 bouillon de cube  
Sel & Poivre



Faire griller les poivrons.

Faire bouillir l'eau et y diluer le cube, ajouter la polenta et faire cuire doucement en remuant pour faire épaissir.

Peler, épépiner les poivrons, et les couper en lamelles pour garnir le fond du moule à cake, le reste sera coupé en morceaux.

Mélanger au fouet la polenta tiède, les œufs, le fromage et la crème.  
Allumer le four th 6.

Dans un moule à cake bien beurré déposer les poivrons en alternant les couleurs, recouvrir avec la moitié de la polenta.

Déposer ensuite les poivrons coupés en cube recouvrir avec le reste de polenta et enfourner pour environ 1 h.

## TETE DE VEAU "CHTITHA" NADIA ALOUANE

Tête de veau  
1 tête d'ail  
2 feuilles de laurier  
2 c à s d'huile  
Cumin  
Piment rouge séché  
Paprika  
1 c à s de concentré de tomates  
1 boîte de pois chiches  
Vinaigre blanc  
Sel & des grains de poivre



Nettoyer et couper en morceaux la tête de veau.

Mettre les morceaux dans une cocotte, ajouter une tête d'ail, quelques grains de poivre, 2 feuilles de laurier, 2 c à s d'huile, du sel et couvrir d'eau.

Laisser cuire 2 h, jusqu'à ce que la viande devienne très tendre.

Dans un récipient, mixer 6 gousses d'ail avec du cumin, 1 piment rouge séché, paprika, diluer le tout avec ½ verre d'eau.

Désosser la viande, la remettre dans la marmite avec les épices diluées, ajouter une c à s de concentré de tomates, une boîte de pois chiches, un peu d'huile, et continuer la cuisson.

En fin de cuisson, ajouter 1 c à s de vinaigre blanc.

**TIKOURBABINE**  
(boulettes de semoule Berbères)  
**ESTELLE ART**

**La Sauce :**

1 gros oignon  
2 belles tomates  
Viande (ou poulet)  
1 poignée de pois chiche  
Piment rouge  
Ras el hanout  
Carottes  
Courgettes  
Fenouil  
Pois chiches  
Purée de tomates  
Sel & Poivre

**Les Boulettes :**

500 g de semoule  
1 échalote  
Tomate  
2 gousses d'ail  
Menthe  
1 c à c de paprika  
3 c à s d'huile d'olive  
Sel



Dans une marmite, faire revenir les morceaux de viande (agneau) dans un peu d'huile, puis ajouter l'oignon émincé, les épices, les tomates râpées et laisser revenir quelques min puis ajouter la purée de tomates, les carottes coupés en morceaux, les pois chiches et mouiller avec 1 l d'eau chaude.

Porter à ébullition, réduire le feu ensuite et laisser cuire sur feu doux.

Dans un grand récipient, mettre la semoule, ajouter l'échalote, la tomate râpée, l'ail écrasé, le sel, le paprika, la menthe et l'huile.

Si la viande est cuite avant, la retirer et laisser cuire le reste.

Servir les boulettes avec la sauce et les légumes.

Mélanger le tout, frotter la semoule avec les mains.

Ajouter 2 louches de sauces (qui a été préparée en parallèle sans légumes).

Mélanger la semoule, il ne faut pas pétrir, juste ramasser pour former des boules (comme sur l'image).

Les cuire dans la sauce 40 min environ, sans oublier de mettre courgette et fenouil avant la fin de cuisson des boulettes.

**TOASTS AU THON**  
(Kémia)  
MARIE CLAUDE RAMADECAILLAT

100 g de thon  
150 g d'olives dénoyautées  
100 g de pignons  
1 dl d'huile d'olive  
1 gousse d'ail  
1 jus de citron

Dans un saladier mettre le thon, les olives en morceaux, les pignons, le jus du citron, l'huile,

l'ail et mélanger au mixeur afin d'obtenir un mélange crémeux.

Utiliser cette préparation pour tartiner des toasts.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir

## **TORTA BOVA** **MARIE PIQUERY**

450 g de sucre en poudre  
2 œufs  
¼ de l d'huile (d'olive de préférence)  
¼ de l d'eau  
3 c à s d'eau de fleur d'oranger  
700 g de farine  
1 sachet de levure chimique  
1 c à c de bicarbonate (obligatoire)  
Sucre  
Cannelle



Préchauffer le four à 190°.

Mélanger les œufs avec le sucre. Ajouter l'huile, l'eau de fleur d'oranger, la farine, la levure et le bicarbonate.

Mélanger le tout délicatement, puis vigoureusement, pour obtenir une pâte lisse sans grumeaux.

Verser dans un grand plat beurré.

Saupoudrer généreusement de cannelle et de sucre.

Mettre au four pendant 45 min.

Piquer avec un couteau pour vérifier la cuisson. Si besoin, remettre au four 15 min.

Pour les Fans de Cuisine Pierre Noir



## TORTA DE CHICHARRONES

ADRY LOPEZ HIGUERA

2 bols pleins de farine  
2 bols de chicharrones  
5 œufs  
4 bols de lait  
2 pincées de sel

Mettre le lait dans un récipient, ajouter le sel, et la farine peu à peu, bien fouetter jusqu'à qu'il n'y ait plus de grumeaux.

Lorsque le mélange est parfait, le verser dans un plat à tarte et le mettre à four chaud jusqu'à belle coloration.

Ensuite ajouter toujours peu à peu les chicharrones et les œufs.

Une bonne heure de cuisson. Mais il faut bien surveiller.

### VARIANTE

#### TORTAS A L'HUILE D'OLIVE

ISABELLE PRADOS

400 g de farine  
15 g de levure  
2 c à s huile olive  
1 c à c de sucre  
1 pincée de sel  
1 c à s de grains d'anis  
1 c à c de sésame  
Sucre cristallisé

Préchauffer le four 220°.

Délayer la levure dans ½ verre d'eau. Dans un saladier, mettre la farine, ajouter la levure dans le puits, l'huile, le sucre, le sel, les grains d'anis et de sésame.

Pétrir quelques min, ajouter de l'eau si nécessaire (pâte molle).

Déguster froid.

Séparer en douze boules, aplatir en fines galettes de 2 mm.

Saupoudrer de sucre cristal abondamment, et mettre au four sur une plaque huilée.

Cuire 8 min.

## TORTILLA RACHEL KOIN

6 œufs  
4 pommes de terre moyennes  
1 oignon  
Quelques brins de coriandre  
Deux brins de menthe fraîche  
3 gousses d'ail  
Huile d'olive  
Sel & Poivre

Prendre les pommes de terre, les nettoyer, les éplucher, les découper en fines tranches.

Eplucher l'ail, le laver, découper grossièrement.

Hacher finement les oignons après les avoir nettoyés, faites de même avec la coriandre.

Dans une poêle, verser l'huile d'olive, déposer l'ail, le faire revenir. Une fois doré, ajouter les lamelles de pommes de terre, laisser cuire en remuant lentement environ 10 min.

Ajouter l'oignon haché, et poursuivre la cuisson.

Prendre les œufs, les casser dans un saladier, saler, poivrer et battre ceux-ci.

Manger la tortilla chaude.

Prélever de la poêle les pommes de terre en laissant le jus et l'huile, les verser sur les œufs battus. Mélanger le tout.

Ajouter les herbes finement ciselées, incorporer, remuer et verser dans une poêle ou la même avec un très léger filet d'huile.

Avec une cuillère en bois, mélanger et faire cuire en couvrant la poêle.

Après consistance, ôter le couvercle, poser une assiette et retourner la poêle vigoureusement, faire glisser la tortilla de l'assiette vers la poêle et poursuivre la cuisson.

Quand la tortilla est cuite, mettre hors du feu, servir dans une assiette décorée de rondelles de citron.

## TOURTE A LA FRITA OU COCA NOËL FERRANDO

8 poivrons (des rouges et des verts)  
1 kg d'oignons  
1 kg de tomates  
Huile d'olive  
2 pâtes feuilletées (ou brisées)  
1 jaune d'œuf (ou un peu de lait)  
Piment (un peu)  
Sel & Poivre



Griller et peler les poivrons, les couper en dés.

Laisser refroidir.

Peler et hacher les oignons.

Dans un plat à tarte étaler une pâte feuilletée.  
Verser dessus la frita. Recouvrir avec la 2<sup>ème</sup> pâte feuilletée.

Peler, épépiner et couper les tomates en dés.

Faire revenir et cuire les légumes séparément  
avec un peu d'huile d'olive dans une poêle.

Badigeonner le dessus au jaune d'œuf  
(ou avec un peu de lait).

Les mélanger, saler, poivrer, pimenter et  
laisser confire une quinzaine de min.

Mettre au four 45 min environ à 200°.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir

## TRAMOUSSES OU LUPINS

PATRICIA GIMENEZ

500 g de lupins secs  
Gros sel

Mettre à tremper toute une nuit les 500 g de lupins secs.

Les mettre ensuite en bocaux recouverts d'eau et avec du gros sel.

Le lendemain, jeter l'eau et faire cuire dans l'eau 1 heure  $\frac{1}{2}$  les lupins à la cocotte-minute.

Pendant 15 jours, changer l'eau chaque jour sans oublier d'ajouter le gros sel.

Au bout de 15 jours, vous pouvez les déguster en kémia.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir

## TRIANGLES MEDITERRANEENS

ANNIE-PAULE BOSSA-BUFORN

8 feuilles de brick  
250 g de filets de merlan sans arêtes  
3 œufs dont 2 durs  
2 gousses d'ail  
2 c à s de feuilles de coriandre hachées  
Cumin  
Huile d'olive  
1 blanc d'œuf légèrement battu  
Sel & Poivre

Hacher le poisson au couteau. Ecraser les œufs durs à la fourchette.

Chauffer 2 cuillérées d'huile. Faire revenir le poisson avec l'ail haché fin à feu moyen une min environ en remuant.

Ajouter les œufs durs. Continuer à remuer jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Eteindre.

Introduire la coriandre et l'œuf cru légèrement battu. Saler, poivrer, jeter 3 bonnes pincées de cumin, bien mélanger.

Servir avec une salade de poivrons rouges (pelés et débarrassés de leurs graines) à l'huile d'olive et au citron.

Le zeste haché d'un citron confit accompagne à merveille ce plat du Sud.

Mettre une bonne cuillérée de farce au milieu de la feuille de brick. Rabattre pour former un triangle.

Coller les bords avec un peu de blanc d'œuf battu. Procéder de même pour toutes les feuilles.

Réserver au fur et à mesure sous un linge.

Dans une grande poêle verser 2 ou 3 cm d'huile. Déposer les feuilles de brick dans l'huile bien chaude, mais non fumante.

Retourner et retirer quand elles sont bien dorées.

## TRIPES AVEC POIS CHICHES

(Douara)

ATIKA AMRAN-BENSAID

Tripes et abats d'agneau  
1 gros oignon  
4 gousses d'ail  
2 c à s d'huile végétale  
1 tomate mûre  
1 c à s de concentré de tomate  
Paprika  
Safran  
1 poignée de pois chiches  
2 feuilles de laurier  
Sel & Poivre

Bien nettoyer et laver les abats plusieurs fois avec l'eau bouillante.

Les couper en petits dés.

Râper l'oignon et l'ail et les faire revenir avec l'huile dans une cocotte.

Ajouter les abats en remuant de temps en temps.

Incorporer tous les autres ingrédients, couvrir d'eau et mettre à bouillir.

Fermer la cocotte pendant 30 min.

## VARIANTES

### RACHEL KOIN

2/3 d'eau et 1/3 de vinaigre blanc  
1 petite poignée de gros sel (attention, ne pas forcer sur la dose)  
Chou-fleur  
Carottes  
Poivrons verts  
Petits concombres  
Petits oignons blancs  
Fenouil  
Laurier  
Thym

Faire fondre le sel dans le vinaigre puis ajouter l'eau (froide).

Préparer les légumes (crus).

Les couper en morceaux, pour le chou-fleur, en petits bouquets, et les petits oignons, les laisser entiers.

Ils seront bons à consommer au bout de 3 semaines à 1 mois.

Mettre les légumes dans un bocal (ils doivent être bien recouverts).

Ajouter le laurier et le thym.

## CHOUX-FLEURS AU VINAIGRE

RACHEL KOIN

Choux-fleurs  
Vinaigre  
Sel

Nettoyer et mettre à tremper dans l'eau vinaigrée.

Egoutter et mettre dans bocal.

Ajouter moitié vinaigre blanc, moitié eau froide, 1 cuillère de sel (les bouquets de choux-fleurs doivent être bien couverts du mélange).

Fermer le bocal.

Mettre dans endroit frais.



## VINAIGRETTE D'ALGERIE

ANNIE NICE

1 verre d'huile tournesol  
1 petite tasse à café de vinaigre de vin blanc  
1 c à s de moutarde  
1 c à s rase de sucre  
Persil haché  
2 gousses d'ail hachées  
2 c à s de jus de citron  
Sel & Poivre



Mélanger tous les ingrédients (pas l'huile).

Faire monter au fouet en ajoutant l'huile petit à petit jusqu'à obtenir une belle vinaigrette.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir



## Yoyos YVETTE LEVETTI

500 g de farine  
5 c à s de sucre poudre  
5 c à s d'huile  
9 c à s d'eau  
2 sachets de levure Alsa  
2 sachets de sucre vanillé  
3 œufs

Pétrir et faire frire en forme de yoyo.

Y passer les yoyos quand ils sont cuits.

Préparer à part un sirop avec  $\frac{1}{4}$  de l d'eau,  
500 g de sucre, le jus d' $\frac{1}{2}$  citron.

Pour les Fans de Cuisine Pied-Noir

## ZARZUELA & VARIANTES

### ZARZUELA

(la véritable)

ROGER MARTINEZ

Pour le poisson :

4 darnes de cabillaud épaisses de 2 bons cm

1 queue de lotte

12 gambas

1 paquet de langoustines

1 l de moules d'Espagne

1 kg de palourdes

1 kg de lamelles d'encornet



Pour la Picada :

2 tranches épaisses de pain de 3 cm d'épaisseur

1 dizaine d'amandes entières émondées

1 gousse d'ail coupé en deux

Huile d'olive

Persil haché

Mets convivial par excellence, très fin et typique de la cuisine espagnole, la zarzuela est un succulent plat de poissons, plein de saveurs.

Un plat qui invite à la fête et qui se consomme surtout l'été sous les tonnelles espagnoles au repas du midi s'il ne fait pas trop chaud ou tard en soirée après avoir dégusté quelques tapas !

La zarzuela est à Barcelone ce que la bouillabaisse est à Marseille : une recette traditionnelle et gourmande de poissons et de crustacés fraîchement pêchés. Comme de nombreuses recettes de poissons de la méditerranée, la recette dépend de la qualité des poissons et des crustacés que l'on y plonge dedans.

La zarzuela est composée de produits de la mer, mais aussi de "picada" et de "sofrito".

La picada est un mélange de pain, d'amandes, d'ail et de persil.

Le sofrito est la sauce qui nappe le poisson dans ce plat. Il est composé d'oignons, de safran, de piment doux, de coulis de tomate et de l'eau de moules.

La zarzuela allie la douceur du poisson et des crustacés au léger goût épicé de la sauce et au croquant des amandes dans un plat convivial, qui réjouit les grandes tablées.

Assez onéreux, il met à l'honneur le cabillaud, la lotte, les langoustines, les encornets, les gambas, les moules et les palourdes.

Autant dire le meilleur de la mer qui pénètre dans votre cuisine.

Une recette qui sent bon le soleil d'Espagne et se partage entre gourmets et amoureux de la mer !

## VARIANTES

### ZARZUELA

NOËL FERRANDO

6 tranches de cabillaud (ou colin)  
 6 tranches de lotte  
 6 tranches de saumon  
 12 gambas  
 12 langoustines  
 12 palourdes  
 18 moules  
 2 calmars  
 3 queues de langoustes  
 1 poivron rouge et 2 verts  
 2 oignons  
 4 gousses d'ail  
 1 boîte tomates pelées  
 25 cl vin blanc sec  
 3 c à s d'huile d'olive  
 1 niora  
 1 bouquet de persil  
 Un peu de farine  
 Un peu de poudre d'amande  
 Un peu de cognac  
 1 jus de citron  
 2 doses de safran  
 50 cl eau  
 Sel & Poivre



Hacher les oignons, l'ail, et la moitié du persil.

Laver les moules, les ébarber et les gratter.

Laver les palourdes.

Nettoyer les calmars et les couper en rondelles.

Couper les queues de langouste en 2 dans la longueur.

Couper les poivrons en lamelles, enlever les graines.

Dans la poêle à paella mettre de l'huile, y faire revenir les tranches de poisson farinées puis les calmars et les retirer.

Faire revenir les demi-queues de langouste, les gambas, les langoustines, flamber au cognac et les retirer.

Faire ouvrir les moules et palourdes et les retirer ainsi que leur eau.

Dans la poêle, remettre un peu d'huile et ajouter la niora, les oignons, les poivrons et l'ail, faire revenir une dizaine de min.

Ajouter le vin blanc, laisser bouillir 2 min.

Ajouter la tomate, le jus de citron, le safran, le persil, le sel, le poivre et l'eau et l'eau des moules.

Ajouter la poudre d'amande pour lier la sauce, bien mélanger.

Remettre dans la poêle les tranches de poissons et les crustacés, le plus joliment possible et laisser cuire à feu doux 10 à 15 min.

En fin de cuisson, saupoudrer de persil haché.

## ZARZUELA A LA PIED NOIR

SUZANNE SABINEU

Langoustines (compter 2 à 3/pers)  
Gambas (compter 2 à 3 /pers)  
1 à 2 queues de lotte  
2 kg de moules d'Espagne  
1 kg petits calamars (ou seiches)  
2 à 3 poivrons rouges  
3 oignons  
3 gousses d'ail  
5 belles tomates mures (ou 1 grosse boîte de tomates concassées)  
Pignons de pin  
Anisette (ou pastis)  
Vin blanc sec  
Safran vrai et colorant alimentaire safran  
Piment d'Espelette  
Persil  
Citron  
Aïoli  
Pain à trancher et à griller  
Sel & Poivre

D'une part faire ouvrir les moules dans un récipient et attendre.

Pendant ce temps, dans une grande poêle à paella faire revenir dans de l'huile d'olive les gambas, les langoustines, les petits calamars ou petites seiches.

Retirer, et dans cette poêle ajouter un peu plus d'huile et faire revenir 3 oignons émincés, 3 gousses d'ail écrasées et 2 ou 3 poivrons rouges coupées en morceaux, laisser cuire un peu et ajouter 4 à 5 tomates mures pelées et concassées (ou 1 grosse boîte de tomates concassées).

Ajouter 1 à 2 c à s de farine, bien mélanger.

Ajouter ½ l de vin blanc sec, ½ l d'eau, ainsi que l'eau des moules filtrée (pas toute l'eau des moules), bien mélanger.

Servir 1 à 2 tranches par personne et recouvrir de la zarzuela.... Déguster accompagné d'un vin blanc sec bien frais.

Ajouter 2 doses de safran (le vrai) et 3 sachets colorants alimentaires safran, ½ verre de pignons de pin, 1 à 2 c à s d'anisette (ou pastis), laisser cuire ½ h, puis goûter et saler, poivrer et 1 pincée de piment d'Espelette.

Ajouter les langoustines, gambas, calamars (ou seiches), puis ajouter les moules (on peut laisser la ½ moule avec la chair) et ajouter la lotte coupée en morceaux de 2 cm d'épaisseur, laisser cuire jusqu'à la cuisson de la lotte (piquer avec un couteau la lotte pour voir si elle est cuite).

En fin de cuisson, garnir de persil haché et de tranches de citron.

Faire griller des tranches de pain, les frotter d'ail et ajouter dessus l'aïoli.

## **ZARZUELLA DE PESCADO**

MARIE JOE LOPEO

350 g de seiches  
12 langoustines (ou grosses crevettes)  
350 g de moules  
350 g de morue dessalée (ou de la baudroie)  
4 c à s d'huile d'olive  
2 oignons  
4 gousses d'ail  
Persil  
4 tomates  
¼ l de vin blanc sec  
1 c à s de Cognac  
Piment fort  
½ citron  
Sel & Poivre

Nettoyer les fruits de mer.

Faire chauffer l'huile dans une marmite, mettre à dorer sur feu vif les seiches, les langoustines ou crevettes, les moules et la morue dessalée ou baudroie.

Au bout de quelques min quand les moules s'ouvrent, ajouter le persil et l'ail haché, les

tomates coupées, le vin blanc, le Cognac le sel, le poivre et le piment.

Laisser cuire à gros bouillon sans couvrir pendant 20 min toujours sur feu vif.

Ajouter en fin de cuisson le jus de citron.

## **ZARZUELA**

SIMONE GEA

2 kg de moules  
Quelques clovis  
Quelques palourdes  
1 rouget (par personne)  
1 tranche de merlu (par personne)  
1 tranche d'imperator ou thon blanc (par personne)  
1 sole (par personne)  
1 ou 2 gambas (par personne)  
4 oignons émincés finement  
5 grosses tomates  
1 c à s de piment rouge doux  
25 pignons  
25 amandes  
Ail  
Persil  
1 petit verre de vin blanc sec  
Cognac  
Sel & Poivre

Une fois que tout est revenu, laissez mijoter 15 à 20 min.

**ZALABIAS**  
MICHELE DUTEIL RANDALAS

500 g de semoule fine  
10 g de levure de boulanger (fraîche)  
1 pincée de sel  
Huile pour la friture

Pour le miel :

500 g de sucre  
2 grands verres d'eau  
1 pincée de poudre d'alun  
½ dose de safran  
Quelques gouttes d'extrait de vanille (ou une pincée de vanille en poudre)



Dans un récipient, mélanger la semoule et le sel.

Ajouter la levure délayée dans un peu d'eau.

Mouiller d'eau tiède (environ 1 bol et ½) et travailler à la cuillère en bois, jusqu'à obtenir une pâte liquide.

Laisser reposer 30 min.

Pendant ce temps, préparer le miel de z'labya.

Mettre sur le feu, une casserole avec le sucre, l'eau, l'alun, le safran et la vanille.

Cuire à feu moyen, jusqu'à ce que le sirop épaississe. Tenir au chaud.

Verser la pâte dans une poche à douille à entonnoir large et la verser dans la friture chaude en formant des serpentins ou des colimaçons en les retournant pour qu'ils cuisent uniformément.

Les retirer à l'écumoire et les tremper dans le sirop, avant de les dresser sur le plat de service.

N'ayant pas retrouvé ma poche à douilles habituelle, je n'ai pu faire que des zigouigouis.

Donc, pas de serpentins et encore moins de colimaçons, mais bon... cela n'enlève rien au bonheur de les déguster

## ZLABIA

250 g de farine de blé  
 20 cl d'eau tiède  
 10 g de levure de boulanger  
 2 g de safran en poudre (ou colorant alimentaire rouge et jaune, ajuster en fonction)

Miel liquéfié :

100 g  
 150 g de sucre (mettre l'eau et le sucre à bouillir dans une casserole, puis cuire pendant 5 min. Ajouter ensuite le miel et l'eau de fleur d'oranger, puis laisser tiédir)  
 6 cl ou 1 c à c d'eau de fleur d'oranger  
 1 l d'huile de friture

Préparation de la pâte :

Mélanger la farine et la levure délayée dans l'eau tiède.

Bien mélanger pour obtenir une pâte lisse.

Filmer cette pâte au contact et la laisser reposer pendant 2 h.

Pour la cuisson :

Préchauffer une friteuse à 180°.

Placer la pâte dans une poche à douille.

Former ensuite des spirales de pâte (en partant de l'extérieur) directement dans l'huile chaude

Prévoir un plat suffisamment grand pour les accueillir.

Certains préconisent au frais.

Mélanger l'appareil et ajouter le safran/colorant.

Remettre ensuite un film/tissu au contact et laisser de nouveau reposer durant 1 h.

La pâte doit doubler de volume.

et les laisser cuire jusqu'à obtenir une légère coloration.

Egoutter les zlabias sur une plaque garnie de papier absorbant, puis les plonger dans le sirop tiède/miel et les déposer sur une petite grille.

Les laisser assez longtemps dans le sirop/miel pour qu'elles soient bien imprégnées.

## VARIANTES

### ZLABIAS

RACHEL KOIN

500 g de farine

½ c à c de levure de boulanger (ou bien, pour plus de facilité, prendre un sachet de briochin)

1 sachet ou 2 de safran pour colorer

½ l d'eau tiède

Huile pour friture

A peu près 1 kg de miel

1 c à s de jus de citron

½ c à c de sel

Diluer la levure dans un peu d'eau tiède.

Dans un robot mettre la farine, le sel, le safran et la levure diluée.

Mélanger le tout puis ajouter l'eau tiède, faire tourner le robot jusqu'à obtenir un mélange liquide.

Laisser ce mélange reposer pendant une nuit entière jusqu'à ce qu'il triple de volume.

Il faut un entonnoir si possible avec l'anneau pour mettre votre pouce et pas de gros bout, plutôt fin et long.

Il faut bien battre au robot pour éviter les grumeaux

Faire chauffer l'huile et à l'aide d'un entonnoir rempli de ce mélange, faire des formes arrondies en escargot, directement dans l'huile chaude.

Faire rougir des deux côtés, puis plonger dans du miel parfumé au jus de citron.

Egoutter et présenter dans un plateau.

Bien égoutter après friture sur du papier absorbant.

### ZLABIAS

MARCELLE SCARINGELA-RHODES

Pour environ 13/14 zlabias

110 g de farine tamisée

110 g de semoule extra fine

8 g de levure sèche

20 g d'huile

½ c à c de sel

Mélanger les ingrédients, ajouter progressivement 235 g d'eau tiède.

Mélanger et ajouter du colorant alimentaire (rouge ou orange... ici du rouge), 1 c à s (au juger).

Pas de repos pour la pâte, la mettre dans une poche à douille.

Faire des cercles dans l'huile chaude.

Egoutter les zlabias sur du papier absorbant puis les tremper dans un mélange miel/fleur d'oranger (proportion au pif).





## ZLABIA DE BOUFARIK

HASSINA SCHUBERT

200 g de grosse semoule  
200 g de semoule fine  
400 ml d'eau tiède  
1 c à s de levure boulangère  
1 pincée de sel  
1c à s d'huile  
1c à c de sucre  
½ c à c de levure chimique  
Sirop  
Eau de fleur d'oranger



Mettre dans un saladier la grosse semoule (mais vraiment grosse, celle qu'on utilise pour les kalbelouz), la semoule fine, l'eau tiède, la levure boulangère.

Mélanger le tout à la cuillère et laisser lever 48 h, en la dégazant de temps à autre, à chaque fois que la pâte lève.

Au bout de 48 h, ajouter le sel, l'huile, le sucre, et la levure chimique.

Mélanger à la cuillère, puis au mixer. Laisser reposer 1 h, en couvrant, puis dégazer à la cuillère.

Pour vérifier la bonne consistance, verser la pâte dans un entonnoir. Il faut que la pâte sorte facilement, sans être ni épaisse, ni trop liquide, un peu comme les crêpes.

Chauffer l'huile dans une poêle, cuire les zlabia à température moyenne en faisant des allers-retours avec l'entonnoir pour obtenir la forme, et terminer en faisant un trait horizontal.

Cuire les 2 côtés pour bien dorer et les plonger directement dans un sirop pas trop épais, allégé à l'eau de fleur d'oranger.

A défaut d'entonnoir, utiliser une bouteille plastique à embout long et pas trop large.

## **Z'LABIYA**

(la vraie zlabia d'Algérie)

120 g de farine  
5 g de levure de boulanger  
500 g de sucre en poudre  
1 pincée de sel  
Eau  
Huile pour friture  
Curcuma

Commencer par délayer la levure dans un verre d'eau tiède.

Délayer également le curcuma dans un peu d'eau tiède et le mélanger à la farine.

Joindre la levure délayée ainsi que le sel.

Remuer le tout et laisser lever pendant 8 h.

Ensuite, préparer un sirop avec le sucre et  $\frac{1}{2}$  l d'eau.

Faire le sirop jusqu'au stade de "perle" : pour cela verser une goutte du sirop sur une assiette, si la goutte tient c'est bon, si elle s'écrase il faut continuer à faire cuire.

Le réserver au chaud.

Faire chauffer l'huile de friture dans une friteuse.

Lorsque celle-ci est bien chaude, utiliser un entonnoir dont l'embout est de 2 cm de diamètre et verser un peu de pâte dans cet entonnoir en donnant la forme d'une spirale plus longue que large et fermée au milieu.

Enfin, retirer les gâteaux lorsqu'ils auront pris une belle couleur dorée, les plonger dans le sirop chaud et laisser absorber 15 min environ.

## EQUIVALENCES ARRONDIES DES TEMPERATURES DU FOUR

Thermostat	Celsius °C	Signification
Thermostat 1	30	Étuve / Four tiède
Thermostat 2	60	Étuve / Four très très doux
Thermostat 3	90	Doux / Four très doux
Thermostat 4	120	Doux
Thermostat 5	150	Doux
Thermostat 6	180	Chaud / Four moyen chaud
Thermostat 7	210	Chaud
Thermostat 8	240	Très chaud
Thermostat 9	270	Très chaud
Thermostat 10	270	Four brûlant

### TEMPERATURE DES HUILES POUR LA FRITURE :

180° C    maximum  
 170° C    maximum pour l'huile de tournesol  
 160° C    maximum pour l'huile de pépins de raisin

### QUELQUES EQUIVALENCES EN TASSE :

Farine                                = 130 g  
 Sucre                                 = 245 g  
 Beurre                                = 240 g  
 Pépites de chocolat            = 125 g  
 Noisettes                           = 100 g  
 Tasse (0,25 l)

### MESURE DES LIQUIDES :

Tasses	Mesures métriques (centilitres)	Mesures métriques (millilitres)
1 c à s	1,5 cl	15 ml
2 c à s	3 cl	30 ml
¼ de tasse	6 cl	60 ml
	10 cl	100 ml
½ tasse	12 cl	120 ml
	12,5 cl	125 ml
	15 cl	150 ml
¾ de tasse	20 cl	200 ml
1 tasse	25 cl	250 ml
2 tasses	50 cl	500 ml