

COUSCOUS, TAJINES & CO

EN 120 RECETTES

Maya Barakat-Nuq

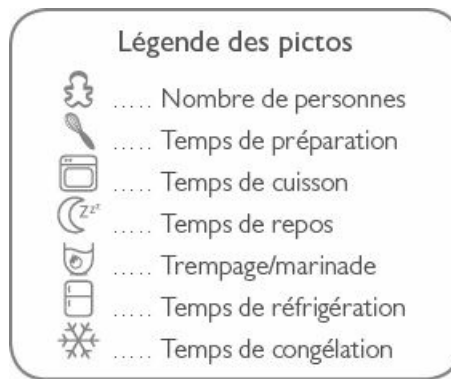


FIRST
Editions

Couscous, tajines & co en 120 recettes

Maya Barakat-Nuq

FIRST
Editions



© Éditions First, un département d'Édi8, 2015

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

ISBN : 978-2-7540-7377-6

ISBN Numérique : 9782754077453

Dépôt légal : mai 2015

Direction éditoriale : Aurélie Starckmann

Couverture : Joséphine Cormier

Mise en page : Olivier Frenot

Éditions First, un département d'Édi8

12, avenue d'Italie

75 013 Paris – France

Tél. : 01 44 16 09 00

Fax : 01 44 16 09 01

E-mail : firstinfo@efirst.com

Site internet : www.editionsfirst.fr

Introduction

La cuisine du Maghreb est l'une des plus riches du monde par la variété de ses ingrédients et la diversité des parfums et des modes de cuisson.

Si certains plats sont forts connus et réputés en Europe et ailleurs, d'autres restent méconnus mais gagnent à être découverts, dégustés et peuvent faire partie de l'alimentation quotidienne en raison de la simplicité de leurs ingrédients et de la facilité de leur préparation.

Au fil des régions et de l'histoire

La cuisine varie en fonction des régions : ainsi dans les régions désertiques, la cuisine reste rustique et simple, à base de céréales, de dattes, de beurre ; à la montagne, la viande est plus fréquemment usitée avec le blé et l'orge, imprégnée d'herbes sauvages et aromatiques ; le long des côtes, les légumes, les fruits, les poissons ainsi que l'huile d'olive sont plus abondants.

Au fil de l'histoire, le Maghreb s'est enrichi au contact des peuples qui l'ont habité, les Musulmans, les Ottomans et enfin les Européens ; français ou italiens.

De tous ces mélanges est née une cuisine délicieuse et très variée.

Les différents ingrédients

La viande

La viande la plus répandue est celle de l'agneau et du mouton. Elle est souvent cuite longuement et mijotée dans un bouillon avec des épices et des aromates ou grillée.

Le bœuf et le veau sont le plus souvent utilisés hachés et sont moins habituels que la viande de mouton.

On utilise dans certaines régions la viande de chameau.

Le gibier est présent selon les régions, il s'agit alors de lièvre, lapin ou

gazelle et perdrix et cailles. La volaille est abondante et souvent élevée de façon industrielle. Le poulet est cuisiné avec beaucoup d'herbes et d'épices.

Les poissons

Le long des côtes, le poisson est très abondant, ainsi que les préparations à base de poisson grillé, frits, de soupes, de poissons en sauce, de couscous, etc.

Mais il reste peu consommé dans les régions plus éloignées de la côte.

Les fromages

Ils sont rares dans des pays où les pâturages sont restreints, mais on consomme beaucoup de lait, de lait caillé, de yaourts et une sorte de fromage blanc.

Les œufs

On les trouve à toutes les sauces et ils entrent dans la composition de nombreux plats salés ou sucrés.

Les légumes

Ils sont très nombreux : courgettes, aubergines, tomates, concombres, poivrons, oignons, pommes de terre, carottes, navets, petits pois. Ils sont accommodés avec ou sans viande.

Les repas regorgent aussi de légumes secs : pois chiches, lentilles, fèves, agrémentés de viande hachée ou coupée en dés.

Le blé est utilisé sous toutes ses formes, entier, concassé, grillé et en pâtes ou en semoule.

En revanche, le riz fait rarement partie du menu.

Les fruits et les pâtisseries

Les repas sont souvent clos par des fruits, et beaucoup plus rarement par des pâtisseries, sauf au moment des fêtes et célébrations. On préfère les réserver pour le café ou le thé.

Les boissons

Le repas est le plus souvent accompagné d'eau, et le vin, malgré une bonne production dans certaines régions, reste une exception due soit à la religion, soit à des habitudes ancestrales.

On boit volontiers du café turc et, bien sûr, le fameux thé à la menthe souvent très sucré.

Les ustensiles

Vous pouvez préparer tous ces excellents plats avec votre traditionnelle

batterie de cuisine, mais pour plus de commodités ou si vous voulez vous faire plaisir, vous pouvez acquérir les ustensiles suivants :

Le couscoussier

Très important pour cuire d'une façon adéquate le couscous et ses accompagnements, viandes, légumes et bouillon, il se compose de trois parties : la marmite du bas dans laquelle cuisent les viandes, poissons, légumes et leurs bouillons, la partie du haut, sorte de « panier » troué dans lequel cuisent les graines de couscous à la vapeur dégagée de la marmite du dessous et, pour finir, un couvercle qui ferme la partie supérieure et empêche la vapeur de s'échapper. Ce couvercle peut aussi s'adapter sur la marmite du bas.

Le tajine

Simultanément le nom de la préparation et celui du plat dans lequel on la fait cuire, le tajine est traditionnellement fait en terre cuite. C'est un plat rond surmonté d'un couvercle conique.

Les plats traditionnels ne peuvent pas être utilisés sur une flamme directe : ils sont posés sur une plaque en amiante ou un diffuseur de chaleur, soit mis au four.

Cependant il existe actuellement de nombreux plats qui sont plus simples d'utilisation et même des tajines électriques.

Le barbecue ou gril

Traditionnel, fonctionnant au charbon de bois ou plus pratique, au gaz, ou à l'électricité, il est essentiel pour les nombreuses grillades et keftas.

Les épices et aromates

La cuisine du Maghreb est très parfumée, parfois assez épicée et forte, souvent plus douce, selon les goûts et les régions.

Le safran existe sous deux formes ; en poudre ou en filaments. La poudre est utilisée pour les viandes braisées et les filaments pour les riz et les soupes. Il donne aux plats une saveur et une couleur typiques et fort appréciées.

Le poivre blanc est plus fort lorsqu'il n'est pas cuit. Aussi, il est recommandé de l'ajouter en fin de cuisson. Il est souvent utilisé avec le gingembre pour des préparations tout en vigueur.

Le poivre noir est plus souvent utilisé, notamment avec la noix de muscade.

Le cumin est très utilisé, surtout lorsqu'il est en poudre. Il ne faut pas trop le faire cuire, mais plutôt l'ajouter en fin de cuisson, si on veut se préserver d'une certaine amertume. Mais cette amertume a néanmoins ses adeptes.

Le gingembre est utilisé dans les préparations mijotées, là encore souvent en fin de cuisson et modérément, car il peut être assez fort et amer.

La cannelle est une épice très appréciée au Maghreb. On l'utilise aussi bien pour les plats sucrés que les plats salés.

Le paprika doux ou fort, selon les goûts, colore les préparations et les relève.

La noix de muscade doit être utilisée avec parcimonie. Elle est souvent associée au paprika ou au gingembre.

Le miel est associé aux préparations sucrées/salées, notamment les tajines aux fruits.

La menthe est très appréciée dans la cuisine du Maghreb. Il y a la menthe sauvage, connue sous le nom de fliou, d'utilisation courante en infusions et dans les tajines et la menthe verte naa-naa utilisée fraîche ou sèche et pulvérisée. Fraîche, elle sert à la préparation du thé à la menthe et sèche, entre dans la composition de nombreux plats ou salades.

La coriandre est très utilisée dans les soupes, les potages, les boulettes de viande hachées et les tajines. Privilégiez la coriandre fraîche à la saveur bien plus délicate que sa variante sèche ou en graines.

Le persil connu dans la cuisine maghrébine est le persil plat, il est plus tendre et plus parfumé que le persil frisé.

L'eau de fleur d'oranger entre dans la composition de nombreux desserts et de quelques plats mijotés. Ne la faites pas cuire, elle perdrait de sa saveur.

Les entrées

Torchis (légumes confits)



15 min



2 jours

1 kg de navets • 1 chou-fleur • 1 petite betterave cuite • 2 gousses d'ail
• 4 cuil. à soupe de vinaigre • 4 cuil. à soupe de gros sel

1 Lavez les navets, coupez-en les extrémités. Coupez chaque navet en deux et mettez-les dans le bocal. Lavez le chou-fleur et détaillez-le en petits bouquets. Éliminez le trognon. **2** Dans un grand saladier, faites dissoudre le sel dans un demi-litre d'eau. Versez l'eau salée dans le bocal de façon à recouvrir entièrement les navets et le chou-fleur, ajoutez les gousses d'ail épluchées et rajoutez de l'eau si nécessaire. Assaisonnez avec une ou deux cuillerées de vinaigre en fonction de votre goût. (Certaines personnes n'en mettent pas du tout.) **3** Ajoutez la betterave coupée en deux : elle donnera une jolie couleur rosée aux navets. Laissez macérer dans un endroit chaud pendant 48 heures.

Conseil : lorsque les navets sont prêts, il faut soit les consommer rapidement, soit les conserver dans un cellier ou au réfrigérateur.

Citrons confits



10 min



1 mois

1 kg de citrons jaunes non traités • 300 g environ de gros sel marin
• thym et laurier • poivre en grains • coriandre en graines • 2 piments rouges
(facultatif)

1 Lavez et brossez les citrons. Fendez-les en quatre sans aller jusqu'au bout : les quartiers doivent rester attachés. Mettez une cuillère à soupe de sel au cœur de chaque citron. **2** Remplissez un bocal en tassant les citrons. Mettez-y les épices, les herbes et le jus de deux citrons. Recouvrez d'eau bouillante et ajoutez quatre ou cinq cuillerées à soupe de sel. Il faut que l'eau soit saturée de sel. Fermez le bocal et entreposez-le dans un endroit à l'abri de la lumière et de la chaleur durant un mois. **3** Ôtez le film blanc qui s'est déposé à la surface. Les citrons peuvent se conserver ainsi plusieurs mois. Avant de les utiliser, rincez-les sous un filet d'eau, et éliminez les pépins.

Citrons confits (2^e méthode)



10 min



1 mois

12 à 15 citrons • ½ tasse de sel

1 Coupez les citrons sur toute la longueur, presque en quarts, les laissant attachés. Vous pouvez également les couper en lamelles fines. Avec vos doigts, enfoncez autant que possible le sel à l'intérieur des citrons, fermez-les et placez-les dans un bocal stérilisé. Laissez reposer, à l'abri de l'air et de la lumière, au moins une semaine, en agitant le bocal chaque jour. **2** Puis, ajoutez un peu plus de sel sur les citrons, le jus d'un citron et, si vous le souhaitez, de l'huile d'olive pour couvrir. Fermez le bocal et laissez reposer au frais pendant au moins trois semaines avant de les utiliser. **3** Lors de l'utilisation des citrons, rincez-les simplement avec de l'eau, enlevez les pépins, et coupez en plusieurs morceaux avant de les incorporer dans vos recettes. Placez le bocal au réfrigérateur après ouverture.

Harissa



15 min

3 piments rouges séchés • 2 gousses d'ail • 1 cuil. à café de coriandre séchée • 1 cuil. à café de cumin en poudre • ½ cuil. à café de cannelle en poudre • 1 cuil. à café de sel • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive

1 Épluchez l'ail et épépinez les piments rouges. Pilez-les dans un mortier et incorporez progressivement les autres éléments. Ajoutez plus d'huile si nécessaire pour obtenir une pâte assez épaisse. **2** Mettez dans un pot en verre, recouvrez d'huile et conservez à l'abri de l'air et de la lumière ou au réfrigérateur. Utilisez cette préparation dans les deux mois qui suivent sa confection.

Salade de poivrons grillés et tomates



4/5



20 min



30 min

2 poivrons verts • 2 belles tomates • 2 gousses d'ail • 4 filets d'anchois
• 150 g d'olives noires ou vertes • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de vinaigre • sel, poivre

1 Faites griller les poivrons dans un four très chaud ou sous un gril. Laissez-les refroidir, puis épluchez-les, épépinez-les et coupez-les en morceaux. Lavez les tomates, retirez le pédoncule et coupez-les en tranches assez fines. **2** Préparez une vinaigrette en émulsionnant du sel, du poivre et l'huile, puis ajoutez le vinaigre et l'ail épluché et écrasé. Disposez les tomates dans une assiette creuse de service, entourez de poivrons, décorez d'olives et d'anchois et arrosez de vinaigrette.

Concombres au yaourt



6



15 min

8 pots de yaourt nature (1 kg) • 1½ concombre • 1 cuil. à soupe de menthe séchée • 2 gousses d'ail écrasées • sel

1 Épluchez et lavez les concombres, coupez-les en petits dés. **2** Versez les yaourts dans un grand bol, ajoutez les concombres, l'ail, la menthe et du sel. Servez très frais.

Salade d'artichauts



4



20 min



30 min

8 artichauts • 1 citron • 4 gousses d'ail • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
• ½ cuil. à café de harissa • sel

1 Épluchez les artichauts en gardant les fonds débarrassés de leur foin. Mettez-les au fur et à mesure dans de l'eau froide citronnée. Coupez les fonds en quatre et faites-les cuire 30 minutes dans un demi-verre d'eau avec l'ail épluché et écrasé, l'huile d'olive, la harissa et du sel. **2** Laissez refroidir complètement avant de servir avec des quartiers de citron.

Salade mêlée tunisienne



6



30 min



1 h

3 petits concombres • 5 belles tomates • 2 poivrons verts • 1 poivron rouge • 1 gros oignon • 1 cuil. à soupe de câpres au vinaigre • 1 cuil. à soupe de menthe séchée • 2 cuil. à soupe de vinaigre • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel

1 Coupez en quartiers, en rondelles ou en dés les tomates, les concombres et les poivrons rincés. **2** Épluchez l'oignon et coupez-le en rondelles. **3** Mettez tous les légumes dans un saladier, ajoutez les câpres, le vinaigre, l'huile d'olive, du sel et la menthe séchée pulvérisée. **4** Laissez macérer 1 heure en retournant plusieurs fois.

Salade de fenouil



4



15 min



2 h

2 beaux fenouils • 2 cuil. à soupe de vinaigre • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 100 g d'olives vertes • sel, poivre blanc

1 Rincez les fenouils, éliminez la première feuille qui est souvent trop fibreuse, et coupez les bulbes en fines lamelles. **2** Mettez-les dans un saladier, ajoutez les olives, arrosez de vinaigre, d'huile d'olive, assaisonnez de sel et de poivre et laissez macérer à température ambiante pendant 2 heures avant de servir.

Crème d'aubergines



6



30 min



30 min

3 belles aubergines • 2 gousses d'ail • 1 citron • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • ½ cuil. à café de harissa • sel

1 Faites griller les aubergines à four très chaud (210 °C – th. 7) pendant 30 minutes. Laissez-les refroidir et épluchez-les. **2** Mixez la chair d'aubergine avec les gousses d'ail épluchées et écrasées. Assaisonnez de citron, d'huile d'olive, de sel et de harissa et dégustez.

Beignets de courgettes



6



20 min



30 min



20 min

4 belles courgettes • 1 gros oignon • 3 œufs • 3 cuil. à soupe de farine
• 1 cuil. à soupe de menthe sèche pulvérisée • 1 cuil. à café de cumin en poudre • 1 cuil. à café de cannelle • 1 sachet de levure chimique • sel, poivre
• huile de friture

1 Lavez et grattez les courgettes. Éliminez le pédoncule. Râpez-les à l'aide d'une grosse râpe. Épluchez l'oignon et hachez-le finement. **2** Battez les œufs dans un grand saladier, puis incorporez les courgettes râpées, l'oignon haché, la levure, la farine, du sel, du poivre, la cannelle, le cumin et la menthe. Mélangez intimement et laissez reposer 30 minutes. **3** Dans une sauteuse profonde et assez large pour faire cuire plusieurs beignets à la fois, faites chauffer près de 3 cm d'huile. Prélevez avec une grande cuillère une bonne quantité de la préparation et faites cuire à feu moyen-fort pendant 1 minute. Disposez ainsi deux ou trois beignets dans la sauteuse, et retirez-les avec une écumoire. Posez-les au fur et à mesure sur un plat garni de papier absorbant. Servez chaud.

Conseil : pour éviter la friture, vous pouvez graisser un moule à cake, et y faire cuire la préparation pendant environ 30 minutes.

Salade d'aubergines



6



15 min



30 min

1 kg d'aubergines • 4 tomates • 3 poivrons verts • 1 oignon • 1 citron
• 1 bouquet de persil • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 gousses d'ail
• ½ cuil. à café de piment fort ou doux • sel, poivre

1 Piquez les aubergines et les poivrons avec la pointe d'un couteau pour les empêcher d'éclater et faites-les cuire au four très chaud pendant 30 minutes. Épluchez-les lorsqu'ils sont tièdes. **2** Pendant la cuisson des aubergines, lavez les tomates et coupez-les en petits dés. Équeutez et lavez le persil. Hachez-le finement ainsi que l'ail et l'oignon. Mélangez aux dés d'aubergine et de poivron et assaisonnez de sel, poivre, citron, huile d'olive et piment. **3** Vous pouvez remplacer le citron par du sirop de grenade. Cela permet de préparer cette salade sans huile. Elle reste quand même délicieuse.

Caponata



6



40 min



1 h

2 aubergines • 2 poivrons • 3 tomates • 1 oignon • 3 gousses d'ail
• 3 branches de céleri • 1 bulbe de fenouil • 100 g d'olives vertes • 100 g de
câpres • 5 cuil. à soupe d'huile d'olive • 3 cuil. à soupe de vinaigre • 1 cuil. à
café de sucre • sel, poivre

1 Lavez les aubergines, les poivrons et les tomates, le fenouil et le céleri. Coupez les aubergines en dés et faites-les revenir 10 minutes dans un peu d'huile. Salez, poivrez et réservez. **2** Remplacez-les par les poivrons, épépinés et coupés en dés et faites revenir 10 minutes dans le reste d'huile. Ajoutez l'oignon et l'ail épluchés et hachés et faites cuire encore 5 minutes. Ajoutez les tomates épluchées et coupées en dés, le fenouil coupé en petits morceaux. Cuisez encore 5 minutes avant d'ajouter les olives dénoyautées, le céleri coupé en petits dés et les câpres. **3** Laissez cuire 10 minutes, puis ajoutez les aubergines et le vinaigre, le sucre et 10 cl d'eau. Couvrez et laissez mijoter 15 minutes. **4** Laissez refroidir et servez froid. Ce plat est encore meilleur le lendemain.

Courgettes, aubergines farcies aux herbes

 6  30 min  45 min

6 petites courgettes • 6 petites aubergines • 2 cuil. de concentré de tomates

Pour la farce : • 1 verre de riz rond • 2 oignons • 3 tomates • 1 bouquet de persil • 2 cuil. à café de concentré de tomates • 2 cuil. à café de menthe sèche • 2 cuil. à soupe de sirop de grenade • 30 g de noix • sel, poivre

1 Épluchez les oignons et hachez-les très finement. Lavez le persil, équeutez-le et hachez-le. Hachez les noix. Coupez les tomates en petits dés. Lavez le riz, égouttez-le. Mélangez tous les ingrédients de la farce et réservez au frais. **2** Videz les courgettes et les aubergines à l'aide d'une minkara ou d'un évideur à pommes. Farcissez-les avec le mélange préparé. Mettez-les dans une casserole, couvrez-les d'eau salée, ajoutez le concentré de tomates et laissez cuire à feu doux 45 minutes. **3** Servez froid ou tiède, la sauce à part.

Poivrons farcis



6



20 min



45 min

- 3 gros poivrons verts • 1 verre de burghoul • 2 oignons • 3 tomates
- 2 cuil. à café de concentré de tomates • 1 bouquet de persil • ½ citron
- ½ verre de pois chiches cuits • sel, poivre

1 Épluchez les oignons, hachez-les très finement. Équeutez le persil, lavez-le et hachez-le. Coupez les tomates en petits dés. Lavez le burghoul et égouttez-le. Frottez les pois chiches doucement entre vos mains pour enlever la peau qui part très facilement. Préparez la farce en mélangeant tous les ingrédients. **2** Coupez le pédoncule des poivrons, farcissez-les et remettez le pédoncule. Placez les poivrons dans une marmite, couvrez-les d'eau salée, ajoutez deux cuillerées de concentré de tomates et faites mijoter 45 minutes.

3 Servez froid ou tiède.

Variantes : vous pouvez faire cuire en même temps des poivrons, des courgettes et des aubergines, en choisissant la farce qui convient le plus à votre goût.

Feuilles de vigne, feuilles de blettes farcies



6



1 h



40 min

300 g de feuilles de vigne fraîches ou en conserve • 1 verre de riz rond • 2 oignons • 3 tomates • 1 bouquet de persil • 4 cuil. à soupe de concentré de tomates • 2 cuil. à soupe de menthe sèche • 2 cuil. à soupe de sirop de grenade • 25 g de noix • sel, poivre

1 Blanchissez les feuilles de vigne 2 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez-les. Lavez le riz, épluchez les oignons et hachez-les ainsi que le persil et les noix. Coupez les tomates en petits dés et mélangez tous les ingrédients de la farce. **2** Sur un plan de travail, étalez les feuilles de vigne, mettez une petite quantité de farce au milieu, ramenez les côtés et roulez les feuilles jusqu'au bout en serrant. **3** Étalez quelques feuilles au fond d'une marmite, rangez-y les feuilles de vigne farcies, couvrez d'eau salée, ajoutez deux cuillerées de concentré de tomates et faites mijoter 40 minutes à feu doux. Servez froid.

Conseils : on roule de la même façon des feuilles de blettes. Il faut prévoir 1 kg de feuilles que l'on blanchit 2 minutes à l'eau bouillante.

On réserve les côtes des blettes pour les préparer en salade avec du citron, de l'ail écrasé, de l'huile d'olive, de la harissa et du sel.

Tourte feuilletée épinards/viande



6



30 min



25 min

1 paquet de feuilles de brick ou filo • 450 g d'épinards hachés et cuits
• 250 g de viande hachée • 4 œufs • 60 g de beurre • 1 citron • 1 cuil. à café
de cumin • sel, poivre

1 Faites revenir la viande hachée dans la moitié du beurre. Salez, poivrez, ajoutez le cumin, puis les feuilles d'épinards. Mélangez pendant 5 minutes, puis retirez du feu. Battez les œufs en omelette et ajoutez-les. Allumez le four à 200 °C (th. 6-7). **2** Beurrez un plat rond à four de la taille équivalente à celle des feuilles de brick. Superposez trois feuilles de brick, badigeonnez-les d'un peu de beurre fondu. Étalez la farce et recouvrez encore de trois ou quatre feuilles. **3** Badigeonnez-les d'un œuf battu et enfournez pour environ 20 minutes. **4** Découpez en parts et servez chaud avec le citron.

Pâte feuilletée à brick



environ 8 feuilles



30 min



30 min

200 g de farine de froment • 200 g de farine de blé • 25 cl de lait • 1 œuf
• 4 cuil. à soupe d'huile végétale • sel

1 Pétrissez les deux farines avec le lait, l'œuf et du sel. Petit à petit, ajoutez l'huile pour obtenir une pâte bien ferme et compacte. Roulez la pâte en boule, couvrez-la d'un linge propre et laissez reposer à température ambiante pendant 30 minutes. **2** Partagez la boule de pâte en quatre parts. Abaissez chaque part sur un plan de travail fariné le plus finement possible. Découpez des bandes de pâte d'environ 25 x 10 cm. Recommencez jusqu'à épuisement de la pâte.

Conseils : vous pouvez entreposer les feuilles les unes sur les autres à condition de les saupoudrer d'un peu de farine pour éviter qu'elles ne collent. Et voilà, vous savez tout ce qu'il faut pour préparer des feuilles de brick vous-même, mais il est tellement plus commode et plus rapide de les acheter toutes faites !

Bricks à l'œuf



4



15 min



20 min

8 feuilles de brick • 4 œufs • 4 cuil. à soupe d'huile végétale • ½ bouquet de persil • 1 cuil. à soupe de câpres • sel, poivre

1 Équeutez, rincez et ciselez le persil. Étalez une ou deux feuilles de brick sur une assiette et cassez un œuf bien au centre. Ajoutez un peu de persil, quelques câpres, salez et poivrez, puis repliez le coin droit vers la gauche et repliez encore pour former un triangle. Glissez le reste de la feuille non plié dans la fente pour fermer le triangle. **2** Faites cuire dans l'huile chaude 2 minutes sur chaque face. Servez chaud avec un quartier de citron.

Conseil : il peut être difficile de réaliser ce fameux triangle les premières fois, aussi, contentez-vous de simplement plier la feuilles de brick et de coincer les ouvertures sur le brick pour empêcher la farce de « s'évader ».

Bricks au thon



4



20 min



15 min

8 feuilles de brick • 1 gros oignon • 1 cuil. à soupe de câpres • 2 cuil. à soupe de persil haché • 6 cuil. à soupe d'huile végétale • ½ cuil. à café de piment en poudre • 250 g de thon à l'huile • sel, poivre

1 Épluchez et hachez l'oignon et faites-le revenir dans une cuillerée à soupe d'huile avec le persil. Ajoutez du sel, du poivre et le piment. Égouttez et émiettez le thon. **2** Étalez une feuille de brick sur un plan de travail, déposez une petite cuillerée d'oignon et de persil, un peu de câpres, ajoutez un peu de thon et refermez la feuille de brick. **3** Faites cuire dans le reste d'huile chauffée sur les deux faces. Servez chaud avec un quartier de citron.

Variante : vous pouvez préparer des bricks à l'œuf et au thon. Vous pouvez aussi utiliser du thon frais.

Bricks aux crevettes

 4  15 min  20 min

8 feuilles de brick • 250 g de petites crevettes décortiquées • ½ bouquet de coriandre • 2 belles tomates • 2 gousses d'ail • 6 cuil. à soupe d'huile végétale • sel, poivre, piment

1 Plongez les tomates 2 minutes dans une grande casserole d'eau salée. Épluchez-les et taillez-les en dés. Équeutez et hachez la coriandre, épluchez et écrasez l'ail. **2** Faites revenir 3 minutes dans une cuillerée d'huile l'ail, la coriandre, ajoutez les tomates, du sel, du poivre et du piment et retirez du feu. **3** Étalez une feuille de brick sur un plan de travail, déposez une cuillerée de tomates à l'ail, quelques crevettes, puis repliez la feuille de brick. **4** Faites cuire dans l'huile chaude 2 minutes sur chaque côté, le temps de dorer le brick. Servez chaud avec un quartier de citron.

Bouraks à la pomme de terre



24 pièces (8-10)



45 min



20 min

1 paquet de feuilles de brick • 1 kg de pommes de terre • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 œufs • 1 gros oignon • 1 bouquet de persil • ½ cuil. à café de piment en poudre • 1 cuil. à café de cumin • huile pour friture • sel, poivre

1 Brossez les pommes de terre et faites-les bouillir pendant 15 minutes.
2 Laissez-les tiédir, épluchez-les et réduisez-les en purée. Équeutez, rincez et hachez le persil. Épluchez et hachez finement l'oignon.
3 Dans un grand saladier, mélangez les pommes de terre, les œufs, l'huile d'olive, le persil, l'oignon, le piment, le cumin, du sel et du poivre. Coupez les feuilles de brick en deux.
4 Mettez à l'extrémité de chaque moitié une bonne cuillerée de la farce. Ramenez les bords vers le centre pour obtenir un long rectangle, puis roulez-le sur lui-même en commençant par le côté où il y a la farce, de façon à obtenir un « cigare ». Soudez l'extrémité de la feuille en la mouillant légèrement.
5 Faites chauffer de l'huile de friture dans une grande poêle et faites-y frire les bouraks en les retournant. Laissez égoutter sur une assiette tapissée de papier absorbant. Servez chaud ou tiède.

Bouraks aux épinards



30 pièces



1 h



1 h



15 min

Pour la pâte : 500 g de farine • 1 verre d'eau • 1 cuil. à café de levure boulangère • sel

Pour la farce : 1 kg d'épinards • 2 oignons • 2 cuil. à soupe de sirop de grenade ou 1 citron • 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol • sel, poivre

1 Préparez la pâte en pétrissant ensemble tous les ingrédients. Laissez-la reposer dans un torchon humide pendant 1 heure. **2** Préparez la farce : lavez les épinards soigneusement puis hachez-les grossièrement. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Égouttez, laissez refroidir. Pressez les épinards entre vos mains pour enlever le maximum d'eau. Épluchez et hachez les oignons et faites-les revenir dans l'huile chaude. Mélangez-les aux épinards, ajoutez du sel, du poivre et le sirop de grenade. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). **3** Abaissez la pâte au rouleau sur un plan de travail fariné sur une épaisseur de 5 mm. À l'aide d'une tasse à thé, découpez des disques dans la pâte. Mettez une petite cuillerée de farce au centre de chaque disque et refermez-le en ramenant les bords les uns contre les autres en forme de pyramide. **4** Rangez les bouraks sur une plaque à four graissée et recouverte de papier sulfurisé. Enfournez et faites cuire pendant près de 15 minutes. Servez chaud ou tiède avec des quartiers de citron.

Conseils : vous pouvez préparer les mêmes bouchées avec des feuilles de blette ou de mauve, ou ajouter à la farce des noix grossièrement hachées ou des pignons de pin et des grains de grenade.

Bouraks pâte Brisée au fromage

30 pièces  1 h  15 min

Pour la pâte : 500 g de farine • 1 verre d'eau • 1 cuil. à café de levure boulangère • sel

Pour la farce : 250 g de fromage bulgare (feta) ou de halloumi • 100 g de beurre mou • 2 œufs • 4 cuil. à soupe de persil haché • 1 cuil. à soupe de graines de carvi • huile de friture • poivre

1 Mélangez tous les ingrédients de la pâte jusqu'à obtenir une pâte lisse et ferme. Couvrez d'un torchon humide et laissez reposer. **2** Pendant ce temps, écrasez le fromage bulgare à la fourchette ou râpez le fromage halloumi et mélangez-le aux autres ingrédients de la farce. **3** Sur un plan de travail fariné, étalez au rouleau la pâte sur une épaisseur de 5 mm. Découpez des ronds avec un emporte-pièce ou une tasse à thé. Prenez soin de relever un peu les bords des disques avant d'étaler une cuillerée à café de farce, car le fromage fond à la cuisson et pourrait déborder. Vous pouvez aussi refermer entièrement les bouraks et former un chausson. **4** Faites cuire les bouraks à feu moyen sur tous les côtés et laissez-les égoutter sur du papier absorbant.

Conseils : vous pouvez également les faire cuire à four moyen pendant 15 minutes environ. Servez chaud ou froid avec une petite salade mélangée.

Bouraks à la viande

30 pièces  1 h  10 min

1 paquet de feuilles de beurek ou brick • 500 g de viande hachée • 100 g de pignons de pin • 2 gros oignons • 2 œufs • 3 cuil. à soupe d'huile d'arachide • ½ cuil. à soupe de cannelle • ½ cuil. à soupe de cumin • sel, poivre

1 Dans une poêle, faites revenir à feu moyen les oignons hachés avec l'huile. Ajoutez la viande et remuez tout en faisant cuire pendant 10 minutes. Une fois la cuisson terminée, ajoutez les pignons et laissez refroidir. Mélangez aux œufs crus et assaisonnez. **2** Coupez chaque feuille de brick en deux dans le sens de la longueur. Mettez une cuillerée à café de farce sur le haut de la feuille, rabattez les côtés et roulez la feuille jusqu'au bout. Collez le bout en mouillant avec un peu d'eau. **3** Rangez les bouraks sur une plaque à four huilée et faites cuire à four moyen pendant 15 minutes. Les bouraks se dégustent chauds ou froids.

Conseil : on emploie pour ces bouchées la pâte à brick qui est une pâte feuilletée très fine connue dans tout le Moyen-Orient et l'Afrique du Nord et dont l'origine est turque.

La farce est cuite à part, car ces feuilles étant très fines, elles cuiraient avant que la farce ne le soit.

Bouraks au fromage

30 pièces  30 min  15 min

1 paquet de feuilles de brick • 450 g de fromage bulgare (feta) • 100 g de beurre mou • 2 œufs • 1 bouquet de persil haché • 5 cuil. à soupe d'huile végétale • 1 cuil. à café de cannelle • poivre

1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 8-9). Préparez la farce en mélangeant tous les ingrédients (sauf l'huile) intimement et procédez pour disposer la farce et rouler les feuilles de brick comme indiqué dans la recette qui précède.

2 Huilez une plaque à four et déposez-y les bouraks. Badigeonnez-les d'huile et enfournez. Faites cuire pendant 15 minutes.

Petits pâtés aux anchois



6



30 min



1 h



20 min

8 à 10 filets d'anchois • 1 citron • 250 g de farine • 80 g de beurre + 20 g pour le moule • 2 œufs + 1 jaune • 3 petits-suissees • sel, poivre

1 Préparez une pâte en mélangeant la farine, les œufs, le beurre et les petits-suissees. Amalgamez bien les ingrédients, formez une boule et laissez reposer la pâte à température ambiante pendant 1 heure. **2** Pendant ce temps, faites dessaler les filets d'anchois en les rinçant plusieurs fois à l'eau fraîche, puis mettez-les dans un plat et citronnez-les. **3** Abaissez la pâte sur une surface farinée et partagez-la en deux carrés de 20 cm de côté environ. Mettez le premier carré sur une plaque à four graissée, répartissez les filets d'anchois sur la pâte et recouvrez-les avec le second carré. Soudez les bords en appuyant dessus avec les doigts mouillés. **4** Piquez la pâte avec une fourchette et badigeonnez-la de jaune d'œuf avant d'enfourner pour 20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Laissez tiédir, puis découpez en petits carrés.

Poivrons aux anchois



6



30 min



30 min



6 h

5 poivrons rouges • 150 g de grosses olives noires • 8 filets d'anchois
• 3 cuil. à soupe de jus de citron • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café de harissa (facultatif)

1 Faites griller ou pocher les poivrons à l'eau bouillante afin de pouvoir les éplucher. Coupez-les en petits dés. Mélangez-les aux olives dénoyautées, et ajoutez les filets d'anchois dessalés coupés en petits morceaux. **2** Arrosez de citron, d'huile d'olive et de harissa si vous avez choisi d'en mettre. Laissez mariner 6 heures à température ambiante avant de servir.

Variantes : vous pouvez aussi farcir les olives de poivrons et d'anchois, mais c'est une opération qui demande un peu plus de temps.

Felfel aux œufs - omelette au piment



4



15 min



20 min

3 tomates • 8 œufs • 5 gousses d'ail • 1 petit piment fort • 3 cuil. à soupe d'huile de tournesol • 1 cuil. à café de cumin • sel

1 Plongez les tomates dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 2 minutes. Retirez-les, puis épluchez-les et coupez-les en dés. Épluchez l'ail, épépinez le piment et coupez-le en morceaux. **2** Mettez l'ail et le piment dans l'huile chaude dans une poêle, et faites revenir 3 minutes. Ajoutez les tomates, le cumin, du sel et laissez mijoter 15 minutes à feu doux. **3** Battez les œufs en omelette et versez-les sur les tomates. Mélangez et faites cuire 3 à 5 minutes jusqu'à ce que l'omelette soit prise. Servez bien chaud.

Carottes épicées au cumin



5/6



20 min



30 min

1 kg de carottes • 4 gousses d'ail • 4 cuil. à soupe d'huile végétale
• 1 cuil. à café de cumin en poudre • 1 cuil. à café de piment fort ou doux selon le goût • 1 bouquet de coriandre • sel

1 Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles ou en dés. Épluchez et écrasez l'ail. Équeutez, rincez et ciselez la coriandre. **2** Faites chauffer l'huile dans un grand faitout, puis introduisez l'ail, le cumin, le piment et la coriandre hachée. Faites revenir 3 minutes, ajoutez les carottes, salez et couvrez d'eau. **3** Faites mijoter à feu doux pendant 30 minutes jusqu'à ce que les carottes deviennent fondantes. Ce plat se sert chaud, tiède ou froid.

Ratatouille épicée à la courge

 6  30 min  1 h 15 min

3 pommes de terre • 500 g d'aubergines • 1 kg de courges • 500 g de tomates • 500 g d'oignons • 1 petite boîte de concentré de tomates • 2 cuil. à soupe de menthe séchée • 1 cuil. à café de cumin • 1 cuil. à café de cannelle • 1 cuil. à café de harissa (ou plus selon le goût) • sel

1 Lavez les légumes et épluchez-les. Coupez-les en gros morceaux. Mettez-les dans un plat à four. Allumez le four à 190 °C (th. 6-7). Salez, ajoutez le cumin, la cannelle, la menthe, la harissa et mélangez. Diluez le concentré de tomates dans un demi-verre d'eau et versez-le sur le plat. Mélangez encore. **2** Faites cuire 1 heure 15 minutes environ en tournant la préparation deux ou trois fois pendant la cuisson, pour que tous les morceaux de légumes soient bien cuits et dorés. **3** Vous pouvez avoir besoin de rajouter un peu d'eau en cours de cuisson ou de couvrir le plat avec une feuille d'aluminium si les légumes brûlent.

Conseil : servez avec des radis, des poivrons et des brins d'estragon.

Les soupes

Chorba el hout (soupe de poissons)



4



30 min



40 min

500 g de poissons (merlan, rouget, mulot) • 1 gros oignon • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de farine • 1 citron • 1 carotte • 1 fenouil • ½ bouquet de coriandre • 2 gousses d'ail • 4 clous de girofle • 2 petits poivrons ou piments • sel, poivre

1 Épluchez l'oignon et piquez-le de clous de girofle. Épluchez la carotte et coupez-la en gros morceaux ainsi que le bulbe de fenouil. Jetez-les dans un grand faitout et mouillez avec 1,5 litre d'eau. Salez, poivrez, ajoutez l'ail épluché et émincé, la coriandre, les poivrons épépinés et coupés en morceaux, l'huile d'olive et laissez bouillir 20 minutes. **2** Plongez les morceaux de poissons dans le bouillon et laissez mijoter 15 minutes. Retirez l'oignon et mixez les autres ingrédients. Diluez la farine dans un peu d'eau froide et versez dans la soupe en mélangeant. **3** Ajoutez le jus de citron et vérifiez l'assaisonnement. Servez bien chaud avec des croûtons de pain frottés à l'ail.

Soupe aux oignons



6



30 min



1 h 15 min

600 g de jarret de viande au choix (agneau, veau, etc.) • 500 g d'oignons
• 1 poignée de pois chiches (100 g environ) • 2 bâtons de cannelle • quelques clous de girofle • sel, poivre

1 Épluchez les oignons et émincez-les. Faites-les blondir dans une poêle à revêtement antiadhésif. Versez-les dans une grosse marmite. Ajoutez la viande coupée en carrés de 2 cm de côté. **2** Si vous avez choisi des pois chiches secs, non cuits, c'est le moment de les ajouter à la cuisson. Ces pois chiches auront trempé dans l'eau depuis la veille. Versez dessus 1,5 litre d'eau, du sel, du poivre, les épices et faites cuire pendant environ 1 heure à feu doux. **3** Si vous ouvrez une boîte de pois chiches, ajoutez-les dans la marmite 15 minutes avant la fin de la cuisson. Continuez la cuisson jusqu'à ce que la viande soit très tendre.

Conseils : cette soupe se déguste très chaude accompagnée de blé. Certaines personnes terminent la préparation de ce plat en faisant cuire le blé dans le bouillon (2 verres de blé pour 6 personnes).

Soupe aux légumes et à la viande



6



30 min



1 h

600 g de jarret de veau ou d'agneau • 3 carottes • 3 courgettes
• 2 pommes de terre • 1 oignon • 3 poireaux • 500 g de tomates • 1 petite
boîte de concentré de tomates • 1 cuil. à café de cannelle • 1 cuil. à café de
cumin • 3 feuilles de laurier • sel, poivre

1 Coupez la viande en morceaux moyens. Mettez-les dans une casserole et ajoutez les épices, le laurier et du sel. Portez à ébullition, écumez. Faites cuire la viande à feu moyen pendant 20 minutes. **2** Pendant ce temps, lavez et épluchez tous les légumes. Coupez-les en petits dés. Versez-les dans la casserole, ajoutez deux grands verres d'eau et laissez cuire pendant 20 à 25 minutes. **3** Ajoutez le concentré de tomates, rectifiez l'assaisonnement et faites mijoter pendant une dizaine de minutes. Servez aussitôt.

Conseils : vous pouvez servir cette soupe d'une autre manière en mixant tous les légumes. Rajoutez un peu d'eau si la consistance est trop épaisse et servez avec les morceaux de viande entiers.

Potage de légumes



6



20 min



30 min

3 poireaux • 3 carottes • 3 oignons • 250 g de haricots verts • 3 pommes de terre • 3 courgettes • 500 g de tomates • 1 cuil. à soupe bien pleine de concentré de tomates (facultatif) • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café de paprika • 1 cuil. à café de gingembre • sel, poivre

1 Lavez tous les légumes, épluchez-les. Coupez-les en petits morceaux et faites-les cuire dans 1,5 litre d'eau pendant 20 minutes. **2** Passez-les au mixeur. Assaisonnez de sel, de poivre, paprika et de gingembre, ajoutez le concentré de tomates, un ou deux verres d'eau si le potage est trop épais. Laissez mijoter pendant 10-15 minutes. Ajoutez l'huile d'olive, mélangez et servez.

Conseil : vous pouvez diminuer la quantité d'eau pour épaissir la consistance et vous aurez ainsi des purées minceur qui accompagneront très bien vos viandes ou poissons grillés.

Soupe au poulet



6



20 min



1 h 15 min

1 gros poulet de 1,5 kg ou 2 petits • 2 oignons • 2 carottes • 2 pommes de terre • cannelle, clous de girofle • laurier, thym • sel, poivre

1 Rincez le poulet à l'eau froide. Mettez-le dans une casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition. Écumez et ajoutez le sel, du poivre et les épices. Faites cuire à feu doux pendant 30 minutes. **2** Lavez et épluchez les légumes, coupez-les en gros morceaux. Jetez-les dans la casserole et faites mijoter pendant 30 minutes. **3** La soupe est prête quand vous pouvez détacher la peau du poulet à la fourchette. Servez la soupe très chaude avec des quartiers de citron.

Variante : vous pouvez remplacer les pommes de terre par une poignée de riz ou de vermicelles.

Conseil : pour alléger cette soupe, vous pouvez la préparer la veille et laisser le bouillon refroidir au réfrigérateur toute la nuit. La graisse se dépose sur le dessus du bouillon, vous pouvez alors l'enlever avec une grosse cuiller.

Soupe de lentilles



6



45 min



1 h

300 g de lentilles • 250 g de blettes • 2 gros oignons • 4 gousses d'ail
• 1 bouquet de coriandre • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe
d'huile d'arachide • 1 citron • 1 cuil. à café de cannelle • 1 cuil. à café de
cumin • 1 cuil. à café de harissa • sel

1 Lavez les lentilles et mettez-les à cuire pendant 1 heure dans une grande casserole avec 2 litres d'eau salée. **2** Lavez les feuilles de blettes et coupez-les en petits tronçons. Ajoutez-les dans la casserole. **3** Lavez et équeutez le bouquet de coriandre. Épluchez et hachez les oignons et faites-les revenir dans l'huile d'arachide. Versez-les sur les lentilles. **4** Épluchez et écrasez l'ail dans la soupe et, 15 minutes avant la fin de la cuisson, jetez-y les feuilles de coriandre, assaisonnez de cannelle, cumin et harissa. Arrosez d'huile d'olive et de jus du citron, mélangez, salez et servez bien chaud.

Harira à la marocaine



8



40 min



1 nuit



1 h

100 g de semoule fine • 100 g de levain • 30 g de beurre • 400 g de viande d'agneau coupée en très petits dés • 150 g de pois chiches cuits • 3 grosses tomates • 1 beau bouquet de coriandre • 1 gros oignon • pointe de harissa • sel, poivre

1 Préparez la veille une pâte avec le levain délayé dans quatre cuillerées d'eau tiède et la semoule. Couvrez avec un torchon propre et laissez à température ambiante, ou mieux encore près d'un radiateur, toute la nuit. **2** Le jour même, épluchez et hachez l'oignon, pelez, épépinez et hachez les tomates, équeutez, lavez et hachez la coriandre. Faites revenir la viande dans le beurre, salez, poivrez, couvrez de 2 litres d'eau et laissez cuire doucement avec l'oignon pendant près de 45 minutes. **3** Prélevez une louche de bouillon et délayez avec la pâte, puis versez le tout dans la casserole en remuant constamment, jusqu'à ce que toute la pâte au levain soit diluée dans la soupe. Ajoutez les tomates, les pois chiches, la harissa, la coriandre et continuez la cuisson encore 15 à 20 minutes en ajoutant un peu plus d'eau si nécessaire.

Info : la harira est une soupe traditionnelle par laquelle on commence le repas au moment du ramadan.

Ahrach (soupe aux boulettes et à l'œuf)

 6  20 min  25 min

Pour les boulettes : 500 g de viande hachée • 1 gros oignon • ½ cuil. à café de cannelle en poudre • ½ cuil. à café de cumin • sel, poivre

1 gros oignon • 1 carotte • 2 branches de céleri • 1 poivron vert • 2 œufs
• 1 citron • 200 g de riz rond • 2 cuil. à soupe de concentré de tomates
• 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol

1 Préparez les boulettes : hachez très finement l'oignon. Mélangez intimement avec la viande hachée, du sel, du poivre, la cannelle et le cumin, selon votre goût. Formez des boulettes en roulant des petites quantités de ce mélange entre vos mains. Réservez. **2** Émincez le deuxième oignon. Faites-le blondir avec l'huile dans une casserole. Épluchez la carotte, épépinez le poivron et coupez-le en lanières. Détaillez les branches de céleri en dés. Ajoutez-les dans la casserole. Mouillez avec 2 litres d'eau. **3** Ajoutez le riz, le concentré de tomates, le jus de citron et faites mijoter à couvert pendant 20 minutes. Ajoutez les boulettes de viande, cassez les œufs dans la casserole et battez le bouillon. Continuez la cuisson pendant encore 10 minutes et servez chaud.

Soupe d'épinards au poulet



6/8



45 min



1 h

1 gros poulet • 3 oignons • 1 tête d'ail • 2 verres de riz rond • 1 kg d'épinards frais ou 600 g de surgelés • 3 cuil. à soupe d'huile de tournesol • 2 cuil. à soupe de coriandre sèche moulue • 1 bâton de cannelle • 1 citron • 10 cl de vinaigre

1 Mettez le poulet dans une casserole. Couvrez d'eau. Ajoutez deux oignons épluchés et coupés en quatre, le bâton de cannelle et faites cuire 45 minutes jusqu'à la cuisson totale du poulet. **2** Pendant ce temps, trie les épinards s'ils sont frais, lavez et hachez les feuilles. **3** Épluchez la tête d'ail et écrasez les gousses. Mélangez à la coriandre et faites revenir dans l'huile. Réservez. **4** Épluchez et hachez l'oignon qui reste très finement. Mélangez-le dans un bol avec le vinaigre. Réservez. **5** Quand le poulet est cuit, enlevez-le de la casserole. Désossez-le et réservez-le sur un plat de service. Remplacez-le par le riz et laissez mijoter 10 minutes. Ajoutez la coriandre et l'ail dans le bouillon du poulet, jetez-y les épinards, faites bouillir pendant 10 minutes, ajoutez le jus du citron, remettez les morceaux de poulet dans la soupe pour les réchauffer et servez dans une soupière.

Variantes : vous pouvez remplacer le poulet par du jarret de mouton bouilli ou même mélanger les deux viandes et remplacer le riz par de la grosse semoule.

Soupe au blé



6



30 min



1 h 30 min

600 g de viande d'agneau (épaule, collier, côtelettes) • 200 g de blé entier
• 2 oignons • 3 cuil. à soupe d'huile végétale ou 30 g de beurre • 2 doses de safran • 1 cuil. à café de cannelle • sel, poivre

1 Coupez la viande en morceaux moyens. Épluchez et émincez les oignons et faites-les blondir dans l'huile ou le beurre. Salez, poivrez et ajoutez la viande. Faites-la revenir 5 minutes en tournant. Ajoutez 2 litres d'eau, la cannelle, le safran et laissez mijoter pendant 1 heure jusqu'à ce que la viande soit bien cuite. **2** Ajoutez le blé en pluie, allongez le bouillon si nécessaire avec un ou deux verres d'eau et continuez la cuisson encore 30 minutes. **3** Rectifiez l'assaisonnement et servez bien chaud avec un peu de harissa et des quartiers de citron pour les amateurs.

Les poissons

Poisson grillé



4



15 min



15 min

1 kg de rougets, pageots ou sardines • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
• 3 gousses d'ail • 1 cuil. à soupe de cumin • 1 cuil. à café de piment doux ou fort • 2 citrons • sel, poivre

1 Écaillez ou faites écailler par votre poissonnier les poissons et videz-les. Rincez-les rapidement à l'eau froide et laissez égoutter. **2** Épluchez et écrasez l'ail, et mélangez-le à l'huile d'olive, au sel, au poivre, au cumin et au piment. **3** Faites des petites incisions sur les deux faces des poissons et badigeonnez-les du mélange. Faites griller à feu vif pendant près de 15 minutes en les retournant à mi-cuisson. Servez aussitôt avec des quartiers de citron.

Poisson épicé à la poêle

 4  20 min  20 min

4 poissons portions ou 1 gros coupé en tronçons (mulet, dorade, pageot, cabillaud) • 5 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 gros oignon • 4 gousses d'ail • 2 tomates • 2 poivrons doux ou forts • 1 cuil. à café de carvi • 1 cuil. à café de coriandre • 1 cuil. à café de paprika • 1 citron • sel, poivre

1 Épluchez et émincez l'ail et l'oignon. Coupez les tomates en quartiers et les poivrons en lamelles. Écaillez, videz et rincez les poissons. **2** Faites revenir les légumes et les épices 5 minutes dans l'huile chaude dans une grande poêle, ajoutez le poisson, arrosez avec un demi-verre d'eau. Couvrez et laissez mijoter 15 minutes à feu modéré. **3** Servez chaud ou froid avec des quartiers de citron.

Dorade au four aux amandes



4



15 min



30 min

1 grosse dorade de 1,5 kg ou 2 plus petites • 130 g d'amandes mondées et effilées • 1 citron • 4 cuil. à soupe de farine • 20 cl de lait • 40 g de beurre • sel, poivre

1 Videz, lavez et essuyez les dorades. Passez-les dans le lait salé et poivré, puis dans la farine. **2** Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Beurrez un plat à four et déposez les poissons farinés dessus. Parsemez d'amandes et de petits morceaux de beurre et enfournez pour 35 minutes pour un poisson entier et 25 pour deux plus petits. **3** Servez avec des quartiers de citron.

Poisson farci



6/7



30 min



45 min

2 gros poissons de 2 kg chacun (mérrou, loup, merlan, mullet) • 1 bouquet de persil plat • 1 oignon • 4 gousses d'ail • 6 tranches de mie de pain • 2 tomates • 6 pommes de terre • 1 citron • 5 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 branche de thym • 1 brin de romarin • 1 cuil. à café de cumin • 1 cuil. à café de harissa • sel, poivre

1 Videz, lavez et essuyez les poissons. Équeutez le persil, lavez-le et hachez-le. Épluchez et hachez finement l'ail et l'oignon. Émiettez le pain de mie. **2** Amalgamez le pain, la moitié de l'huile, le persil, l'ail, l'oignon et la moitié du cumin et de la harissa. Salez et poivrez. Farcissez les poissons avec le mélange. Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). **3** Huilez un grand plat à four et déposez les poissons. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en rondelles, coupez les tomates en quartiers et placez-les autour des poissons. Assaisonnez d'huile d'olive, de sel, de poivre, de cumin et de harissa et ajoutez les brins de thym et de romarin. **4** Arrosez le poisson et sa garniture de jus de citron et enfournez pour près de 45 minutes.

Sardines en marmite



4



45 minutes

1 kg de sardines écaillées et vidées • 4 tomates • 1 gros oignon • 500 g d'asperges • 200 g de haricots verts • 1 citron • 1 petit bol d'herbes fraîches hachées : ciboulette, persil, estragon • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café de harissa • 1 cuil. à café de graines de carvi • sel, poivre

1 Rincez les sardines et séchez-les. Lavez les tomates et coupez-les en rondelles. Épluchez l'oignon et émincez-le. Épluchez les asperges et éliminez les parties fibreuses pour ne garder que les deux tiers environ que vous coupez en deux tronçons. Équeutez les haricots verts et rincez-les. **2** Faites sauter les légumes 5 minutes à l'huile d'olive. Ajoutez les épices, les herbes, du sel et du poivre et posez les poissons par-dessus. Ajoutez un demi-verre d'eau, le jus du citron et couvrez. **3** Faites mijoter à feu très doux pendant 15 à 20 minutes selon la taille des sardines.

Variante : vous pouvez remplacer les pointes d'asperges par des champignons, des blancs de poireaux, des carottes ou des quartiers de fenouils pour un repas plus simple.

Morue au four



6/8



30 min



12 h



45 min

1,5 kg de morue • 5 pommes de terre • 4 courgettes • 3 oignons • ½ chou-fleur • 2 poivrons rouges • 1 bouquet de persil • 1 bouquet d'aneth • 250 g de tomates cerise rouges et jaunes • 5 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café de cannelle • 1 cuil. à café de 4 épices • sel, poivre

1 Faites dessaler la morue dans un mélange de lait et d'eau pendant 12 heures. **2** Égouttez-la et coupez-la en cubes. Coupez les poivrons en quatre, épépinez-les et détaillez-les en petits carrés. Séparez le chou-fleur en petits bouquets et coupez les courgettes en rondelles. Pelez les oignons et les pommes de terre, coupez-les en cubes. Effeuillez et hachez les herbes. **3** Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Mettez les pommes de terre dans un plat à four huilé, salez, poivrez, parsemez de cannelle et de 4 épices et arrosez d'un peu d'huile d'olive. Disposez par-dessus les oignons, le chou-fleur, le poivron, les courgettes, les tomates, salez et poivrez, épicez de nouveau et terminez par le poisson. Parsemez d'herbes, assaisonnez d'épices et terminez par le reste d'huile d'olive et un peu de lait. **4** Enfournez pour près de 50 minutes en mélangeant une ou deux fois. Vous aurez peut être besoin de couvrir le plat avec un papier d'aluminium si le dessus se colore trop.

Conseil : servez accompagné de riz, de semoule ou de blé.

Crevettes au riz



4



30 min



25 min

250 g de riz long • 500 g de crevettes crues • 2 grosses tomates • 1 poivron jaune • 1 poivron vert • 1 oignon • 3 gousses d'ail • ½ bouquet de persil • ½ bouquet de coriandre • 2 cuil. à soupe de câpres • 5 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 citron • 1 cuil. à café de cumin • 1 cuil. à café de coriandre • 1 cuil. à café de harissa • sel, poivre du moulin

1 Lavez les tomates, coupez-les en dés. Lavez les poivrons, éliminez les graines et le pédoncule et émincez-les. Épluchez et hachez l'ail et l'oignon et équeutez, rincez et ciselez les herbes. **2** Faites chauffer la moitié de l'huile dans une casserole, et faites-y revenir l'ail et l'oignon. Salez, poivrez et ajoutez le cumin, la coriandre et la harissa. Ajoutez le riz et faites sauter 2 minutes. **3** Ajoutez les légumes, le reste d'huile et mélangez. Versez quatre verres d'eau et les herbes, les crevettes. Couvrez et laissez cuire à feu moyen jusqu'à l'évaporation totale de l'eau (environ 20 minutes). **4** Ajoutez le jus du citron et les câpres, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et servez chaud avec éventuellement des quartiers de citron et du piment.

Conseil : pour une dégustation plus facile, vous pouvez décortiquer les crevettes avant de les faire cuire.

Calamars à la tomate

 6  30 min  1 h

1,5 kg de calamars • 5 gousses d'ail • 2 cuil. à café de concentré de tomates • 2 cuil. à soupe de vinaigre • 1 bouquet de persil • 1 cuil. à soupe de Maïzena • sel, poivre

1 Lavez les calamars, coupez la tête et les tentacules et découpez le corps en fins anneaux. Mettez le tout dans une casserole, ajoutez les gousses d'ail épluchées et écrasées, le concentré de tomates, le persil haché, le vinaigre, 20 cl d'eau, salez et poivrez. Laissez mijoter à feu doux pendant 1 heure environ en mélangeant de temps en temps et en vérifiant s'il y a besoin de rajouter de l'eau. **2** Cinq minutes avant la fin de la cuisson, liez la sauce avec la Maïzena diluée dans un peu d'eau froide.

Petites seiches marinées sautées



4



15 min



4 h



15 min

400 g de petites seiches prêtes à cuire • 1 citron • 1 cuil. à soupe de harissa • 3 cuil. à soupe de jus de grenade • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café de cumin • 1 cuil. à café de coriandre • 1 cuil. à café de cannelle • coriandre fraîche, ciselée • sel, poivre

1 Parez les seiches (si votre poissonnier ne l'a pas fait), lavez-les à l'eau courante et finissez en les tamponnant doucement à l'aide d'un papier absorbant. **2** Dans un grand bol, mélangez l'huile d'olive, le jus du citron, le jus de grenade, la harissa, du sel, du poivre, le cumin, la coriandre et la cannelle. Ajoutez les petites seiches. Mélangez bien, couvrez et laissez mariner pendant 4 heures dans votre réfrigérateur. **3** Dans une poêle bien chaude, faites sauter les petites seiches ainsi marinées en remuant régulièrement. À mi-cuisson, retirez-les du feu, enlevez l'eau qu'elles auront rejetée. Dans une poêle propre et faiblement huilée remettez les petites seiches à feu vif. Deux minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez un peu de coriandre fraîche.

Conseil : servez accompagné de blé complet ou de semoule.

Rouget et crevettes à la poêle



6



20 min



25 min

6 rougets barbets de petite taille • 12 grosses crevettes ou 6 gambas • 3 tomates • 2 oignons • 1 poivron rouge • 1 poivron vert • 1 grosse aubergine • 12 olives noires • 12 tomates cerise • 5 cuil. à soupe d'huile d'olive • 3 brins de thym • 1 cuil. à café de 4 épices • sel, poivre

1 Écaillez les rougets, évidez-les délicatement ou demandez à votre poissonnier de le faire. Épluchez et émincez les oignons, et coupez l'aubergine en fines rondelles. Faites griller les poivrons au four puis pelez-les et coupez-les en lanières. Coupez les grosses tomates en quartiers. **2** Dans une grande poêle à revêtement antiadhésif, faites revenir l'oignon dans l'huile chaude pendant 4 à 5 minutes, ajoutez les rougets et faites cuire 5 minutes avant d'ajouter les courgettes, les aubergines et les poivrons. Mélangez, salez, poivrez et ajoutez le thym et les 4 épices. Continuez encore pendant 5 minutes, puis ajoutez les gambas, les tomates cerise et les olives. Faites cuire encore 5 minutes et servez sans attendre.

Conseils : présentez avec un riz ou de la semoule. Vous pouvez également utiliser des filets de rouget qui cuiront plus rapidement. Vous les ferez alors cuire en même temps que les légumes.

Pavés de thon à la tomate



4



15 min



15 min

4 tranches de thon • 1 gros oignon • 1 poivron vert • 2 tomates • 1 petite boîte de concentré de tomates • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café de harissa • sel, poivre

1 Épluchez l'oignon et émincez-le. Rincez et épépinez le poivron et coupez-le en lanières. Rincez les tomates et coupez-les en petits dés. **2** Faites chauffer une poêle à revêtement antiadhésif et faites-y fondre l'oignon émincé et le poivron vert dans l'huile d'olive. Ajoutez les dés de tomate, le concentré et la harissa. Laissez cuire pendant 5 minutes en remuant constamment et en ajoutant 5 cl d'eau. Salez et poivrez. **3** Ajoutez les darnes de thon et faites-les cuire assez rapidement, 5 à 7 minutes de chaque côté selon que vous les aimez bien cuites ou à point, mais pas au-delà, car la chair du thon devient sèche si elle est trop cuite.

Les œufs

Chtet'ha de Constantine (omelette aux abats)

 6  20 min  2 h  30 min

1 cervelle d'agneau • 1 rognon d'agneau • 1 ris d'agneau • 8 œufs
• 6 gousses d'ail • 1 cuil. à café de cannelle • 1 poivron ou 1 piment vert
• 6 cuil. à soupe d'huile de tournesol • sel, poivre

Pour le court-bouillon : 1 carotte • 1 oignon • ½ citron • 1 bouquet garni (thym, laurier, persil) • sel, poivre

1 Mettez la cervelle et le ris à dégorger dans un saladier rempli d'eau froide pendant 2 heures. 2 Retirez les nerfs, puis faites-les blanchir dans un court-bouillon fait avec un oignon, une carotte, un demi-citron et un bouquet garni pendant 15 minutes. 3 Coupez le rognon en deux et retirez la graisse. Coupez-le en petits dés et faites-les revenir avec l'huile et l'ail écrasé. Salez, poivrez et ajoutez le piment ou le poivron épépiné et coupé en dés. Ajoutez le ris coupé en lamelles, faites revenir pendant 5 minutes, puis ajoutez la cervelle coupée en tranches. 4 Parsemez de cannelle et versez les œufs battus en omelette. Faites cuire 3 à 5 minutes en remuant constamment pour une omelette plus ou moins baveuse. Servez aussitôt.

Maakouda au poulet



6



1 nuit



20 min



1 h 30 min

500 g de filet de poulet coupé en morceaux • 6 œufs • 150 g de pois chiches • 1 gros oignon • 1 cuil. à café de Maïzena • 2 cuil. à soupe d'huile • 4 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger • ½ cuil. à café de cannelle • 1 citron • 1 bouquet de persil • sel, poivre

1 La veille, faites tremper les pois chiches dans un grand bol d'eau. **2** Le jour même, pelez l'oignon et hachez-le. Mettez-le dans un grand faitout avec l'huile et les morceaux de poulet. Salez, poivrez et saupoudrez de cannelle. Faites revenir les morceaux de poulet sur tous les côtés. Ajoutez les pois chiches, deux grands verres d'eau et laissez mijoter à couvert pendant 1 heure. **3** Lorsque le poulet est bien tendre, prélevez la chair et réservez-la avec les pois chiches dans un plat à gratin, versez dessus la moitié de la sauce et allumez le four. **4** Battez les œufs avec la moitié du jus du citron, du sel, du poivre, la moitié du bouquet de persil effeuillé et haché et versez sur le poulet et les pois chiches. Enfournez et faites cuire près de 15 minutes jusqu'à ce que les œufs soient pris. **5** Pendant ce temps, diluez la Maïzena dans un peu d'eau froide et versez sur la sauce ainsi que le reste du jus de citron, en mélangeant, et faites épaissir à feu doux. Retirez du feu et ajoutez l'eau de fleur d'oranger. Lorsque les œufs sont cuits, versez la sauce dessus et servez parsemé du reste de persil.

Maakouda d'aubergines

 8  30 min  1 h

1 kg d'aubergines • 300 g de viande hachée de bœuf ou d'agneau
• 8 œufs • 3 gousses d'ail • 1 bouquet de persil • 100 g de chapelure • 1 cuil.
à soupe de concentré de tomates • 3 cuil. à soupe d'huile • 3 cuil. à soupe de
vinaigre • 100 g de gruyère râpé • sel, poivre

1 Faites revenir la viande dans l'huile chaude. Ajoutez l'ail épluché et écrasé, salez et poivrez. **2** Incorporez le concentré de tomates et mouillez à hauteur. Laissez mijoter à feu doux pendant 20 minutes. **3** Épluchez les aubergines et coupez-les en rondelles moyennes. Mettez-les au fur et à mesure dans un grand saladier rempli d'eau vinaigrée : cela les empêchera de noircir. Faites frire les rondelles d'aubergine, puis déposez-les sur une assiette recouverte de papier absorbant. **4** Battez les œufs en omelette et mélangez-les avec la chapelure et le persil équeuté et haché. Ajoutez la viande cuite et le gruyère râpé. Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). **5** Huilez un plat à four et déposez le tiers de l'appareil aux œufs, étalez une couche d'aubergines et recommencez. Enfournez à four chaud pendant près de 15 à 20 minutes.

Maakouda de pommes de terre

 6  20 min  50 min

250 g de viande d'agneau hachée • 1 gros oignon • 6 œufs • 6 grosses pommes de terre (700 g) • 1 cuil. à soupe de concentré de tomates • 3 cuil. à soupe d'huile • 2 tomates • 120 g de fromage râpé • 1 cuil. à café de cannelle • 1 cuil. à café de cumin • 1 pointe de harissa • huile de friture • sel, poivre

1 Faites revenir l'oignon haché dans deux cuillerées à soupe d'huile, ajoutez la viande hachée, la cannelle, le cumin, la harissa et le concentré de tomates. Faites cuire en mélangeant et en ajoutant un demi-verre d'eau pendant 15 minutes. **2** Faites bouillir les pommes de terre, épluchez-les et écrasez-les grossièrement. Mélangez à la viande hachée, aux œufs battus en omelette et au fromage râpé. Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). **3** Huilez un plat à gratin et versez-y la préparation. Faites cuire 15 à 20 minutes. Servez chaud accompagné de quartiers de citron.

Maakouda de chou-fleur



6



30 min



50 min

1 chou-fleur • 250 g de viande de mouton • 4 gousses d'ail • 4 cuil. à soupe de farine • 1 cuil. à café de cannelle • 7 œufs • huile de friture • sel, poivre

1 Coupez la viande en très petits dés et faites-la revenir dans 2 cuillers d'huile avec l'ail pelé et écrasé. Salez, poivrez et ajoutez la cannelle. **2** Détachez les bouquets de chou-fleur et mettez-les à cuire 5 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et laissez-les refroidir. Battez un œuf en omelette et trempez-y les bouquets de chou-fleur puis roulez-les dans une assiette creuse remplie de farine. **3** Faites frire les bouquets de chou-fleur panés et déposez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant. Mélangez la viande, le fromage râpé et les six œufs et, en dernier lieu, les beignets de chou-fleur. Versez le tout dans un moule huilé et faites cuire à four chaud pendant 20 minutes.

Ojja (omelette aux merguez)



4



15 min



25 min

4 merguez • 1 oignon • 2 cuil. à soupe de concentré de tomates • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 4 œufs • 3 gousses d'ail • 1 cuil. à café de coriandre sèche • 1 cuil. à café de carvi • 1 cuil. à café de fenouil en poudre • 1 citron confit • sel, poivre

1 Épluchez et hachez l'oignon et faites-le revenir dans l'huile d'olive. Ajoutez les épices, l'ail pelé et écrasé, le concentré de tomates, les merguez coupées en deux ou trois et le citron confit rincé, épépiné et coupez en morceaux. **2** Couvrez d'eau et laissez mijoter 20 minutes à feu doux. Cassez les œufs dans la casserole, mélangez et faites prendre pendant 3 à 5 minutes. Salez, poivrez et servez.

Maakouda aux anchois et crevettes

 6  20 min  40 min

200 g de crevettes roses décortiquées • 200 g d'anchois dessalés • 6 œufs
• 200 g de gruyère râpé • 4 tranches de pain de mie • 2 oignons • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

1 Coupez les crevettes en très petits dés et hachez les oignons pelés. Faites fondre les oignons dans l'huile, pendant 10 minutes. Salez légèrement et poivrez. Couvrez d'eau et laissez cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit entièrement absorbée. Ajoutez les crevettes, et mélangez, émiettez les tranches de pain de mie et mélangez-les aux oignons et aux crevettes.

2 Faites durcir deux œufs, écalez-les et coupez-les en quatre. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez les anchois et retirez les têtes et les arêtes centrales. Incorporez les anchois, les œufs durs, les œufs crus battus en omelette et le fromage râpé et versez dans un moule huilé.

3 Enfournez et laissez cuire près de 20 minutes. Servez chaud, tiède ou froid avec des quartiers de citron et un peu de harissa.

Maakouda à la viande et à la menthe

 6  20 min  45 min

200 g de viande d'agneau coupée en très petits morceaux • 2 tomates
• 100 g de haricots blancs cuits • 4 tranches de pain de mie • 3 cuil. à soupe
d'huile d'olive • 1 gros bouquet de menthe • 1 cuil. à café de cannelle
• 1 cuil. à café de coriandre sèche pulvérisée • 6 œufs • 150 g de gruyère râpé
• sel, poivre

1 Faites revenir la viande dans deux cuillerées à soupe d'huile, salez, poivrez et assaisonnez de cannelle et de coriandre. **2** Coupez les tomates en petits dés, couvrez-les d'eau et laissez cuire 20 minutes. Ajoutez le pain émietté et mélangez. Équeutez la menthe et hachez-la grossièrement. Incorporez la menthe, les haricots blancs, les œufs battus en omelette et le gruyère. **3** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et versez dans un moule à four huilé. Faites cuire 20 minutes au four. Servez chaud.

Chakchouka



4



20 min



35 min

200 g de viande hachée • 8 œufs • 4 grosses tomates • 2 poivrons rouges • 1 poivron vert • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 2 cuil. à soupe de concentré de tomate • 3 cuil. à soupe d'huile • 1 cuil. à café de harissa • sel, poivre

1 Plongez 2 minutes les tomates dans une casserole d'eau bouillante. Retirez-les : il est plus facile de les éplucher. Coupez-les en quartiers. Épluchez l'ail et les oignons et émincez-les. Éliminez les pépins et les parties blanches des poivrons et émincez-les. **2** Faites chauffer l'huile dans une grande sauteuse et faites-y revenir l'ail, l'oignon, et les poivrons en mélangeant pendant 5 minutes. Salez et poivrez. Ajoutez la viande hachée, et continuez la cuisson encore 10 minutes à feu modéré. Ajoutez les tomates, le concentré de tomates, la harissa et deux verres d'eau. Baissez le feu, couvrez la casserole et laissez mijoter pendant un petit quart d'heure. **3** Allumez le four. Versez la préparation dans un plat à four et cassez les œufs dessus. Enfournez pour 5 à 8 minutes jusqu'à ce que le blanc des œufs prenne. Servez aussitôt dans le plat de service.

Variante : vous pouvez également présenter ce plat dans des petits plats à four individuels.

Ojja aux œufs de poisson



4



15 min



10 min

100 g de poutargue • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 gousses d'ail
• 8 œufs • 4 cuil. à soupe de lait • sel, poivre

1 Battez les œufs avec le lait, du sel et du poivre. Coupez la poutargue (œufs séchés de mullet ou de thon ou de cabillaud) en fines tranches. Épluchez et émincez l'ail. **2** Faites rissoler l'ail dans l'huile, ajoutez les tranches de poutargue et puis les œufs battus. **3** Laissez saisir le dessous, puis remuez pour bien faire cuire. Pliez en deux et servez aussitôt.

Conseil : la poutargue est victime de son succès et devient un produit de luxe de plus en plus onéreux. Aussi vous pouvez la remplacer par des œufs de lumps ou encore par du poisson fumé.

Les viandes

Méchoui



6/8



10 min



30 min



40 min à 1 h

- 1 gigot ou 1 épaule d'agneau de 1,5-2 kg • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de cumin en poudre • 1 cuil. à café de gingembre en poudre
 - 3 gousses d'ail • ½ cuil. à café de thym en poudre • sel, poivre

1 Mélangez toutes les épices avec le thym, l'ail épluché et écrasé et l'huile d'olive. Badigeonnez la viande du mélange et laissez reposer à température ambiante 30 minutes. **2** Allumez votre feu de braise ou le gril du four. Embrochez votre morceau de viande en le centrant bien. Veillez à fixer la broche assez loin des flammes pour que la viande cuise sans brûler. Faites griller lorsque les braises sont bien chaudes en tournant fréquemment. **3** Comptez 20 minutes par livre de viande, pour avoir des morceaux cuits qui satisferont les goûts de tous.

Variante : vous pouvez bien sûr préparer des côtes d'agneau avec le même assaisonnement.

Agneau rôti au miel et aux fruits

 6  30 min  45 min

1 épaule d'agneau de 1,5 kg • 3 gousses d'ail • 3 cuil. à soupe de miel • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café de cumin • 1 cuil. à café de cannelle • 1 cuil. à café de 4 épices • sel, poivre

Pour les fruits : 3 pommes • 6 abricots • 6 figues • 50 g de beurre • 1 cuil. à café de 4 épices • 1 cuil. à café de cumin en graines • 1 cuil. à soupe de miel • sel, poivre

1 Incisez la viande profondément en plusieurs endroits et enfoncez dans les trous les gousses d'ail épluchées et coupez en deux. Épluchez et écrasez la dernière. Mélangez-la à l'huile d'olive, au miel et aux épices, salez. **2** Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7) et mettez la viande dans un plat à four. Badigeonnez-la avec le mélange et enfournez. Laissez cuire 45 minutes environ. **3** Pendant ce temps, épluchez les pommes et coupez-les en quatre ou six selon la taille. Coupez les figues en deux, dénoyautez les abricots et coupez-les en deux également. **4** Mettez les fruits dans une poêle avec le beurre et les épices. Faites revenir 10 minutes en mélangeant et terminez en arrosant de miel. Servez chaud avec l'épaule d'agneau.

Agneau cuit à la vapeur



4



10 min



1 h 30 min

1,2 kg d'épaule d'agneau ou collier, côtes • 50 g de beurre • 1 bouquet garni (laurier, thym, persil, coriandre) • 1 cuil. à café de cumin en poudre • 1 cuil. à café de poivre en poudre • 1 bâton de cannelle • sel

1 Mettez dans la partie basse d'un couscoussier 3 litres d'eau. Ajoutez le bouquet garni et le bâton de cannelle. Portez à ébullition et posez la viande dans le panier à vapeur. **2** Assaisonnez de beurre, cumin, poivre et sel et laissez cuire 1 heure 30 minutes environ en surveillant le niveau d'eau.

Conseil : servez avec du couscous et du pain.

Brochettes d'agneau



6



20 min



30 min



15 min

600 g d'agneau ou de mouton désossé et coupé en carrés • 400 g de foie d'agneau • 3 tomates • 3 gros poivrons verts • 3 oignons • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • ½ cuil. à café de thym en poudre • ¼ de cuil. à café de marjolaine • poivre

1 Coupez la viande et le foie en carrés de taille égale. Épépinez les poivrons et épluchez les oignons. Coupez-les ainsi que les tomates en morceaux. **2** Faites mariner la viande, le foie et les légumes 30 minutes à température ambiante dans un mélange d'herbes, de poivre et d'huile d'olive. Ne les salez pas. Montez les brochettes en alternant la viande, le foie et les légumes. Faites griller sur un feu de braises environ 15 minutes en les retournant.

Boulettes de viande à la sauce tomate



6



30 min



35 min

600 g de viande hachée • 2 œufs • 2 cuil. à soupe de farine • 2 oignons
• 4 tomates • 2 cuil. à soupe de concentré de tomates • 1 cuil. à café de thym
• 1 cuil. à café de cumin • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café de coriandre • 2 verres de riz • 2 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre

1 Dans un grand saladier, mélangez intimement la viande hachée, les œufs, la farine, salez et poivrez. Avec vos mains formez des petites boules en prélevant à chaque fois une bonne cuillerée du mélange. Posez les boules sur une assiette et réservez. **2** Rincez les tomates, coupez-les en petits dés. Épluchez et hachez les oignons. Faites blondir les oignons dans l'huile d'olive, ajoutez les dés de tomate, salez, poivrez et laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes. **3** Mouillez le mélange avec deux verres d'eau, ajoutez le concentré de tomates, le cumin, la coriandre et laissez cuire 5 minutes avant de jeter les boulettes de viande. Couvrez d'eau et faites cuire 10 à 15 minutes. Rectifiez l'assaisonnement et gardez au chaud. **4** Pendant ce temps, portez à ébullition quatre verres d'eau, salez, poivrez et ajoutez l'huile. Baissez le feu, versez le riz, couvrez et laissez cuire jusqu'à évaporation de l'eau (près de 20 minutes). Servez ce riz en accompagnement des boulettes de viande.

Brochettes de kefta moulées

 4  30 min  15 min

600 g de viande hachée (agneau ou bœuf) • 1 oignon • 1 botte de persil
• 1 cuil. à café de cannelle • 1 cuil. à café de coriandre • 1 cuil. à café de
cumin • sel, poivre

1 Épluchez l'oignon et hachez-le. Équeutez et lavez le persil, hachez-le. Mixez-les très finement pour obtenir une sorte de pâte. Il est nécessaire d'avoir des ingrédients bien hachés pour obtenir une pâte très homogène.
2 Mélangez intimement les ingrédients. **3** Divisez la viande en huit ou douze boulettes. **4** Moulez directement la viande sur les brochettes en les allongeant et les serrant avec les mains de façon à ce que la viande adhère bien à la pique.
5 Faites griller 10 à 15 minutes sous le gril de votre four ou sur un barbecue en les retournant plusieurs fois en cours de cuisson. Servez avec une salade, des tomates à la provençale ou un caviar d'aubergines.

Riz aux petits pois et poulet



6



20 min



30 min

400 g de riz long • 1 kg de petits pois frais ou 500 g de petits pois écosés • 1 piment ou 1 poivron vert • 1 oignon • 50 g de beurre • 300 g de poulet • 1 cuil. à café de cannelle • 1 cuil. à café de paprika • 1 cuil. à café de coriandre • sel, poivre du moulin

1 Épépinez le poivron ou le piment et coupez-le en petits dés. Épluchez et hachez l'oignon et faites-le revenir dans la moitié du beurre. Hachez le poulet, ajoutez-le et poursuivez la cuisson 5 minutes. Versez l'eau, assaisonnez de sel, poivre, paprika, cannelle, et coriandre. Portez l'eau à ébullition et ajoutez le riz. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire jusqu'à ce que l'eau s'évapore presque complètement (environ 15 minutes). **2** Ajoutez alors les petits pois s'ils sont frais, à mi-cuisson, sinon faites-le en fin de cuisson. Lorsque le riz est cuit, après environ 20 minutes, éteignez le feu, ajoutez le reste du beurre et servez très chaud.

Conseil : cette recette du riz de base peut être adaptée et vous pouvez y ajouter des champignons, éliminer les petits pois et la préparer par exemple avec de la viande hachée, un reste de viande ou de poisson, selon les richesses de votre réfrigérateur.

Blé au mouton

 4  20 min  45 min

- 300 g de blé • 100 g de beurre • 250 g de mouton coupé en petits dés
- 250 g de champignons • 1 gros oignon • 3 verres de bouillon de viande
- 2 cuil. à soupe de persil haché • sel, poivre

1 Lavez les champignons et émincez-les. Faites chauffer la moitié du beurre et faites-y revenir les champignons pendant 10 minutes avec la viande. Réservez sur une assiette. **2** Épluchez l'oignon et hachez-le. Faites chauffer le beurre restant et mettez-y les oignons à blondir. Ajoutez le blé et laissez dorer à feu modéré tout en remuant. Ajoutez le bouillon, laissez frémir et versez le blé, les champignons et la viande. **3** Baissez le feu, salez et poivrez, couvrez et laissez cuire jusqu'à évaporation du liquide (environ 30 minutes). Saupoudrez de persil haché et servez aussitôt.

Petites pâtes au poulet

 6  35 min  50 min

600 g de petites pâtes (coquillettes, alphabet, farfarelle) • 1 gros poulet de 1,5 kg ou 2 petits • 1 verre de pois chiches secs (150 g) • 4 gros oignons • 4 cuil. à soupe d'huile • 1 cuil. à café de cumin • 1 cuil. à café de cannelle • 1 cuil. à café de coriandre sèche moulue • sel, poivre

1 Lavez le poulet, coupez-le en morceaux. Faites-les dorer dans la moitié de l'huile. Épluchez les oignons, coupez-les en quatre, ajoutez-les au poulet et faites cuire 2 à 3 minutes. Ajoutez toutes les épices, salez, poivrez et couvrez d'eau. **2** Si vous utilisez des pois chiches secs, c'est le moment de les mettre à cuire avec le poulet, sinon vous les rajouterez à la fin de la cuisson. Faites cuire à feu doux pendant 45 minutes. **3** Pendant ce temps, faites revenir les pâtes dans le restant d'huile. Ajoutez la moitié du bouillon et laissez mijoter 5 minutes à feu doux et à couvert. Disposez les pâtes dans un plat de service, entourées de morceaux de poulet, de pois chiches et d'oignons et arrosez de bouillon. **4** Servez un peu de bouillon à part, dont chacun se servira.

Variantes : remplacez les pâtes par du couscous : faites gonfler des graines de couscous dans de l'eau chaude pendant 15 minutes, puis faites-les revenir avec l'huile.

Légumes farcis à la viande



6



45 min



20 min



50 min

3 grosses courgettes • 3 poivrons • 6 grosses tomates • 100 g de beurre
• sel, poivre

Pour la farce : 150 g de riz rond • 500 g de viande hachée • 1 gros oignon • 2 cuil. à soupe de pignons • 3 cuil. à soupe de persil haché • 1 cuil. à café de cumin • 1 cuil. à café de cannelle • 2 verres de bouillon • 2 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre

1 Lavez les légumes. Coupez des « chapeaux » aux tomates et aux poivrons et réservez. Éliminez les pépins des poivrons et la chair des tomates. Coupez les courgettes en deux tronçons, puis en deux moitiés. Évidez chaque moitié et saupoudrez-les de sel. Laissez dégorger pendant 20 minutes, puis rincez. **2** Préparez la farce : lavez le riz et faites-le revenir dans l'huile, salez, poivrez, couvrez de bouillon et faites cuire à feu moyen pendant 10 minutes. Égouttez si toute l'eau ne s'est pas évaporée. Réservez le liquide de cuisson. **3** Hachez l'oignon et, dans une terrine, mélangez-le à la viande hachée, au riz, aux pignons, salez et poivrez, ajoutez le cumin et la cannelle. Allumez le four à 190 °C (th. 6-7). Farcissez les légumes avec cette préparation et disposez-les dans un plat à four. Couvrez les tomates et les poivrons avec le chapeau. **4** Coupez le beurre en petits morceaux et parsemez-en les légumes. Versez le fond de cuisson dans le plat et enfournez pour 40 à 45 minutes jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits sans être toutefois déformés.

Croquettes de riz à la viande hachée

 6  45 min  20 min  1 h

500 g de riz rond cuit • 3 œufs • 250 g de viande d'agneau hachée • 150 g de feta • 150 g de chapelure • huile pour friture • sel, poivre

1 Faites cuire votre riz à l'avance. Le riz doit être entièrement froid pour former ces boulettes. Dans un grand saladier, mélangez le riz froid ou un reste de risotto avec les œufs battus. Faites revenir la viande hachée dans deux cuillerées d'huile. Salez, poivrez et laissez tiédir. Émiettez la feta et mélangez-la à la viande hachée. Poivrez. **2** Préparez les croquettes : prélevez une cuillerée à soupe de riz et déposez-la sur le creux de votre main. Déposez dessus un peu du mélange viande et fromage et couvrez avec une deuxième cuillerée de riz. Formez une boule entre vos deux mains et roulez-la dans la chapelure. Si vos mains deviennent trop collantes, saupoudrez-les d'un peu de farine entre deux boules. Disposez les boulettes sur une assiette et laissez au réfrigérateur environ 1 heure pour les raffermir. **3** Dans une friteuse ou une casserole profonde, versez de l'huile à frire. Faites-la chauffer, puis plongez trois ou quatre croquettes à chaque fois en les faisant frire près d'une minute jusqu'à ce qu'elles brunissent. Retirez-les et disposez-les sur du papier absorbant pour les égoutter. Servez chaud.

Conseil : il est préférable d'utiliser des « restes » de riz qui sont plus collants et permettent de fabriquer des boulettes plus facilement. Un risotto fabriqué la veille est l'idéal pour confectionner cette recette.

Frikée pilaf de blé



6



1 h



30 min

2 verres de frikée (blé grillé) • 1,2 kg de viande d'agneau (jarret ou épaule) • 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol • 1 cuil. à café de cumin • 1 cuil. à café de cannelle • 4 graines de cardamome • laurier, clous de girofle • sel, poivre

1 Coupez la viande en morceaux de 3 ou 4 cm de côté. Faites-les dorer dans l'huile. Mettez-les dans une casserole avec toutes les épices. Salez et poivrez. Couvrez d'eau et faites mijoter pendant 45 minutes. **2** Pendant ce temps, trie la frikée et lavez-la. Ajoutez un verre d'eau dans la casserole, jetez-y la frikée et laissez mijoter encore 15 à 20 minutes. Vérifiez s'il faut rajouter de l'eau en cours de cuisson. **3** Servez la frikée dans un plat de service entourée de morceaux de viande et accompagnée d'un grand bol de yaourt de brebis et/ou de quartiers de citron.

Variante : vous pouvez préparer du burghoul gros ou du riz de la même façon. Certaines personnes ajoutent aussi à ce plat du concentré de tomates.

Feuilles de vigne à la viande



6



1 h



45 min

300 g de feuilles de vigne fraîches ou en conserve • 500 g de viande hachée • $\frac{3}{4}$ de verre de riz rond • 2 citrons • 1 tête d'ail • sel, poivre

1 Préparez la farce en mélangeant la viande hachée au riz et quatre cuillerées à soupe d'eau. Salez et poivrez. Blanchissez les feuilles de vigne à l'eau bouillante pendant 25 minutes. Égouttez et laissez refroidir. **2** Sur un plan de travail, étalez une feuille de vigne, mettez une petite cuiller de farce au milieu, rabattez les côtés de la feuille et roulez jusqu'au bout en serrant. Continuez jusqu'à épuisement de la farce ou des feuilles. Étalez quelques feuilles à plat au fond d'une marmite, rangez toutes les feuilles roulées en les serrant un peu pour qu'elles ne se défassent pas à la cuisson. **3** Épluchez les gousses d'ail et ajoutez-les entières dans la casserole. Couvrez d'eau et faites mijoter 40 minutes. **4** Juste avant la fin de la cuisson, lorsque les feuilles sont bien tendres, versez le jus des citrons, et rectifiez l'assaisonnement en sel si nécessaire. Servez très chaud.

Conseil : on fait souvent cuire des courgettes farcies avec la même farce en même temps que les feuilles de vigne. Il faut alors attacher cinq ou six feuilles de vigne avec une ficelle pour qu'elles cuisent dans le même délai que les courgettes.

Chou farci



6



30 min



45 min

1 gros chou blanc • 400 g de viande hachée • ½ verre de riz rond • 2 têtes d'ail • 2 cuil. à soupe de sirop de grenade ou le jus d'un citron • 2 cuil. à soupe de menthe sèche, pulvérisée • sel, poivre

1 Détachez les feuilles de chou, une par une. Lavez-les et blanchissez-les à l'eau bouillante salée 2 minutes. Égouttez-les bien. Préparez la farce en mélangeant la viande hachée, le riz, du sel, du poivre et quatre cuillerées d'eau. **2** Sur un plan de travail, coupez les feuilles de chou dans le sens de la longueur pour détacher les côtes des feuilles. Étalez une demi-feuille, mettez une petite cuillerée de farce au milieu, ramenez les côtés et roulez la feuille jusqu'au bout. **3** Tapissez le fond d'une marmite avec quelques feuilles non roulées et quelques côtes, puis rangez les feuilles farcies. Ajoutez les gousses d'ail avec leur peau (réservez-en quatre). Couvrez d'eau et faites mijoter pendant 35 minutes. **4** Épluchez les quatre gousses d'ail restantes, écrasez-les dans la marmite, ajoutez le jus de citron et la menthe. Rectifiez l'assaisonnement et laissez encore cuire 10 minutes.

Ragoût d'aubergines farcies



6



45 min



45 min

12 petites aubergines ou 6 grosses coupées en deux • 600 g de viande hachée • 4 gros oignons • 500 g de tomates • 2 cuil. à café de concentré de tomates • 1 cuil. à soupe de sirop de grenade • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 gousses d'ail

1 Épluchez les oignons. Hachez-en un que vous faites revenir dans une poêle avec l'huile et la viande. Videz les aubergines et farcissez-les. Émincez les autres oignons et l'ail, mettez-les dans une marmite avec les tomates coupées en quartiers, le concentré de tomates, le sirop de grenade et deux verres d'eau. **2** Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter pendant 5 minutes. Mettez les aubergines dans la marmite et faites cuire à feu doux pendant 45 minutes. **3** Vérifiez s'il faut rajouter de l'eau en cours de cuisson.

Pastilla au pigeon

 6  50 min  1 h

20 feuilles de brick rondes • 4 pigeons • 5 œufs • 100 g de beurre • 2 gros oignons • 6 cuil. à soupe d'huile végétale • 200 g d'amandes pilées • 1 bouquet de coriandre • 1 bouquet de persil plat • 1 cuil. à café de cannelle • ½ cuil. à café de noix de muscade • 1 dose de safran • sel, poivre

1 Lavez les pigeons et faites-les égoutter. Mettez-les dans une casserole, couvrez d'eau, salez et poivrez et faites bouillir pendant 30 minutes. **2** Pendant ce temps, équeutez, rincez et hachez les herbes. Épluchez les oignons et coupez-les en fines lamelles. Faites-les blondir dans la moitié de l'huile et remplacez-les par les amandes que vous faites griller dans le reste de l'huile. Laissez refroidir, puis éliminez la peau et détachez la chair en petites lamelles. **3** Mélangez-la au persil et à la coriandre, à la cannelle, à la muscade et au safran. Salez et poivrez. Réservez un jaune d'œuf et mélangez les quatre autres plus le blanc à la farce. Ajoutez les oignons et les amandes réservés. **4** Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). Beurrez un grand plat à four (de la taille des feuilles de brick). Étalez trois ou quatre feuilles et beurrez-les avec le beurre fondu, étalez le quart de la farce, puis trois ou quatre feuilles et recommencez jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminez par des feuilles badigeonnées au jaune d'œuf battu. **5** Rentrez les bords des dernières sous les premières, de façon que la farce reste bien enveloppée. Enfournez pour près de 20 minutes jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Faites des trous dans la pâte avec la pointe d'un couteau à mi-cuisson, de façon que la vapeur puisse s'échapper. Servez chaud découpé en quartiers.

Variante : vous pouvez utiliser du poulet, mais sa chair est loin d'atteindre la finesse de celle du pigeon.

Les tajines

Tajine de poulet aux olives et aux citrons confits



6



20 min



1 h 30 min

1 beau poulet • 3 cuil. à soupe d'huile • 3 oignons • $\frac{1}{4}$ de cuil. à café de gingembre • 1 cuil. à café de paprika • 200 g d'olives vertes dénoyautées • 2 citrons confits • 1 citron • sel, poivre

1 Pelez les oignons, hachez-en un finement et, séparément, coupez grossièrement les deux autres. Coupez le poulet en huit. Faites chauffer l'huile dans une grande casserole. Versez-y une tasse d'eau progressivement. Ajoutez les oignons en tranches, saupoudrez avec les épices. Posez les morceaux de poulet sur le dessus. Faites cuire sur feu doux, couvert, pendant 1 heure. Ajoutez l'oignon finement haché. Faites cuire encore 30 minutes.

2 Rincez les citrons confits, épépinez-les et coupez-les en très petits dés. Ajoutez-les sur le poulet. Placez les olives dénoyautées dans une casserole d'eau froide, portez à ébullition pendant 1 minute. Égouttez. Ajoutez les olives dans la casserole et continuez la cuisson encore 5 minutes. Juste avant de servir, ajoutez le jus du citron. Servez avec du riz, du couscous ou des pommes de terre à l'eau.

Tajine aux anchois



4



20 min



2 h



40 min

16 anchois frais • 2 oignons • 4 tomates • 2 poivrons • 1 piment • 1 citron
• 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 bouquet de coriandre • 1 cuil. à café de paprika • gros sel • sel, poivre

1 Videz et lavez les anchois. Faites-les mariner dans le jus du citron et l'huile d'olive. Salez, poivrez et saupoudrez de paprika. **2** Pendant ce temps, taillez les oignons, les poivrons, le piment et les tomates en fines tranches. Rangez alternativement oignons et tomates dans un plat allant au four. Nappez d'un filet d'huile d'olive, ajoutez une pincée de gros sel, quelques feuilles de coriandre fraîche et poivrez. Placez le plat au four et laissez cuire 20 minutes. **3** Retirez les anchois de la marinade et disposez-les sur le lit de tomates et d'oignons. Nappez d'huile d'olive. Saupoudrez de poivre et de coriandre fraîchement moulue, passez le tout au four 15 à 20 minutes selon la taille des anchois. **4** Décorez d'un peu de coriandre fraîche et servez sans attendre.

Tajine d'agneau aux fruits secs



6



15 min



1 h 30 min

1,2 kg d'épaule d'agneau désossée • 400 g d'abricots secs • 200 g d'amandes mondées • 2 cuil. à soupe de vinaigre • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger • 1 gros oignon • ½ cuil. à café de 4 épices • 1 pointe de gingembre • 1 pointe de noix de muscade • sel, poivre

1 Mélangez dans un saladier l'eau de fleur d'oranger, le vinaigre et une demi-tasse d'eau. Plongez-y les abricots secs et laissez tremper. Coupez la viande en morceaux, pelez l'oignon et émincez-le. **2** Mettez l'oignon et la moitié de l'huile dans une grande marmite et faites-le blondir. Ajoutez la viande, les épices, du sel et du poivre et faites-la dorer. Couvrez d'eau et laissez mijoter doucement pendant 1 heure 20 minutes environ jusqu'à ce que la viande soit bien tendre. **3** Pendant ce temps, faites chauffer le reste de l'huile dans une poêle et faites-y dorer les amandes mondées entières. Réservez sur un papier absorbant. Jetez les abricots dans la marmite et continuez la cuisson encore 10 minutes. **4** Servez dans le plat à tajine ou dans un plat de service et éparpillez les amandes sur le dessus.

Tajine de veau aux pruneaux et au miel



4



30 min



1 h 10 min

1 kg de veau (épaule, jarret) • 400 g de pruneaux • 2 carottes • 1 oignon • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de miel • 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger • 2 cuil. à soupe de persil haché • 50 g d'amandes effilées • 50 g d'amandes entières • 1 cuil. à café de 4 épices • sel, poivre

1 Coupez le veau en morceaux moyens (3 x 3 cm environ). Pelez l'oignon et coupez-le en quatre. Faites-le revenir dans l'huile dans une grande cocotte et ajoutez les morceaux de viande. Salez, poivrez, parsemez de 4 épices et faites dorer la viande. Ajoutez les carottes, épluchées et coupées en rondelles, mélangez et laissez cuire 2 ou 3 minutes. Couvrez d'eau et laissez mijoter doucement pendant 50 minutes. **2** Pendant ce temps, dénoyautez les pruneaux, et enfouissez une amande entière dans chacun d'entre eux. Faites griller à sec les amandes effilées. Ajoutez les pruneaux farcis sur la viande, ainsi que l'eau de fleur d'oranger et le miel. Mélangez et laissez mijoter encore 10 à 15 minutes. **3** Servez très chaud parsemé d'amandes grillées et de persil haché.

Tajine de bœuf au potiron



4



15 min



40 min

800 g de bœuf à braiser (paleron, côtes, bourguignon) • 25 g de beurre • 20 cl de lait • 1 kg de potiron • 1 citron non traité • 4 branches de cerfeuil • 6 cuil. à soupe de vinaigre blanc à l'estragon • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • ½ bouquet d'estragon • 600 g de pommes de terre nouvelles • ½ cuil. à café de cannelle • ½ cuil. à café de cumin • ½ cuil. à café de 4 épices • 1 cuil. à soupe de fécule • sel, poivre blanc moulu

1 Lavez et épluchez le potiron et éliminez les graines. Coupez la chair de potiron en dés. Coupez les morceaux de bœuf en cubes moyens et faites-les cuire 10 minutes avec le potiron dans le lait chaud, salé et poivré. Laissez refroidir dans le lait. Reprenez la cuisson en ajoutant le jus du citron et le zeste râpé, le beurre, les pommes de terre lavées mais pas forcément épluchées, et le cerfeuil effeuillé. **2** Incorporez l'huile, ajoutez le cumin, la cannelle et les 4 épices couvrez d'eau et faites cuire à feu doux pendant 30 minutes environ. **3** À la fin de la cuisson, diluez la fécule dans un demi-verre d'eau froide et incorporez-la à la sauce en remuant pour l'épaissir légèrement. Servez bien chaud.

Tajine au fromage et feuilles de brick



8



30 min



40 min

500 g de viande de mouton hachée • 2 oignons • 4 cuil. à soupe de farine
• 3 cuil. à soupe d'huile • 80 g de beurre mou • 3 œufs • 250 g de gruyère râpé • 12 feuilles de brick • 1 cuil. à soupe de cannelle • sel, poivre

1 Épluchez et hachez les oignons. Faites-le revenir dans l'huile chaude, ajoutez la viande hachée, du sel, du poivre et la cannelle. Faites cuire près de 10 minutes en mélangeant et saupoudrez de farine. Mélangez et laissez refroidir. **2** Cassez deux œufs au-dessus de la viande, mélangez avec le gruyère râpé. Allumez le four à 180 °C (th. 6) et beurrez un moule rond de la taille des feuilles de brick. Étalez une première feuille de brick, beurrez-la et recommencez cinq fois. Répartissez le tajine à la viande hachée et terminez par les six dernières feuilles de brick également beurrée au fur et à mesure. Soudez les bords des feuilles ensemble avec le blanc d'œuf restant et enduisez la surface du jaune d'œuf battu pour bien la faire dorer à la cuisson. **3** Baissez la température à 160 °C (th. 5-6) et laissez cuire près de 20 minutes jusqu'à ce que les feuilles de brick soient bien dorées et croustillantes.

Tajine de poisson



4



20 min



2 h



40 min

1 beau poisson (alose, dorade, mulot) ou 4 individuels • 500 g de pommes de terre, épluchées et coupées en rondelles • 2 kg de tomates, coupées en tranches • 4 poivrons grillés, coupés en lanières • 4 piments verts, épépinés et hachés • 2 citrons, coupés en tranches • 2 cuil. à soupe de concentré de tomates • 2 gousses d'ail, épluchées et écrasées • ½ cuil. à café de coriandre moulue • ½ cuil. à café de cumin • ½ citron • 15 cl d'huile d'olive • 1 bouquet de persil haché • sel, poivre

1 Mélangez dans un bol la coriandre, du sel, l'ail, les piments épépinés et finement coupés, le cumin, le jus du demi-citron et l'huile d'olive. Couvrez le poisson avec le mélange en appuyant sur le dos pour faire pénétrer la marinade. Laissez macérer pendant 2 heures au frais. **2** Huilez la plaque du four et tapissez-la avec les pommes de terre, placez le poisson et couvrez-le avec les tomates, ajoutez les lanières de poivron. Arrosez de la marinade dans laquelle à baigné le poisson additionnée de concentré de tomates. Saupoudrez de persil haché, salez et poivrez, puis décorez des rondelles de citron. Faites cuire 40 minutes à température moyenne. **3** Présentez le poisson entier, décoré avec des rondelles de tomate fraîche en alternance avec des quartiers de citron et saupoudré de persil.

Conseil : si vous choisissez de cuisiner des poissons portions, faites-les cuire 10 à 15 minutes de moins, selon leur taille.

Tajine aux merguez



4



25 min



45 min

4 merguez piquantes • 2 cuil. à soupe d'huile • 6 grosses tomates • 1 ou 2 piments plus ou moins forts selon votre goût • 4 gousses d'ail • ½ cuil. à café de graines de carvi • 1 pointe de harissa • sel, poivre

1 Coupez les merguez en trois ou quatre tronçons. Faites-les revenir dans l'huile dans le fond d'une cocotte. Ajoutez les tomates coupées en quatre et le piment épépiné et coupé en petits dés. **2** Ajoutez un grand verre d'eau, les gousses d'ail épluchées, la harissa et les graines de carvi. Salez et poivrez, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant près de 45 minutes.

Tajine d'agneau aux raisins secs



4



25 min



2 h

800 g de viande d'agneau ou de mouton • 2 gros oignons • 100 g de raisins secs • 1 petit morceau de gingembre frais ou 1 pointe de gingembre en poudre • 1 pincée de safran • 1 pincée de cannelle • 1 cuil. à café de sucre • Sel, poivre

1 Mettez les raisins à tremper dans un bol d'eau tiède. Disposez au fond d'une cocotte la viande coupée en morceaux d'environ 4 cm de côté, et saupoudrez-les d'épices, de sel et de poivre. Recouvrez d'eau aux trois quarts. Mettez le couvercle et laissez mijoter à feu doux pendant 1 heure. **2** Épluchez et émincez finement les oignons et ajoutez-les dans la cocotte. Faites cuire 30 minutes. Ajoutez alors les raisins secs égouttés et le sucre et continuez la cuisson encore 30 minutes. Servez très chaud.

Tajine de poulet aux amandes et raisins secs



4



25 min



50 min

1 gros poulet ou 4 cuisses • 2 gros oignons • 100 g de raisins secs • 100 g d'amandes effilées • 1 petit morceau de gingembre frais ou 1 pointe de gingembre en poudre • 1 pincée de safran • 1 pincée de cannelle • 1 cuil. à café de sucre • sel, poivre

- 1 Mettez les raisins secs à tremper dans un bol d'eau froide. Disposez au fond d'une cocotte le poulet coupé en huit morceaux ou les cuisses coupées en deux, et saupoudrez-les de sel et des épices. Recouvrez d'eau aux trois quarts. Mettez le couvercle et laissez mijoter à feu doux pendant 30 minutes.
- 2 Épluchez et émincez finement les oignons et ajoutez-les dans la cocotte. Faites cuire 10 minutes. Ajoutez alors les raisins secs égouttés, les amandes et le sucre et continuez la cuisson encore 10 minutes. Servez très chaud.

Tajine de poisson aux olives



4



20 min



35 min

8 petits filets de merlan • 2 gousses d'ail • 1 oignon • 3 grosses pommes de terre • 125 g d'olives vertes dénoyautées • 1 bouquet de persil plat • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • ½ cuil. à café de harissa • ½ cuil. à café de cumin • 1 cuil. à café de curcuma • sel, poivre

1 Épluchez les pommes de terre et rincez-les. Coupez-les en rondelles. Épluchez et émincez l'ail et l'oignon et faites-les revenir dans l'huile d'olive. Ajoutez les pommes de terre, les épices, couvrez d'eau et faites cuire pendant une quinzaine de minutes. **2** Alignez les filets de merlan, les olives vertes, arrosez avec un demi-verre d'eau et faites cuire le tout pendant près de 15 minutes. **3** Équeutez le persil et hachez-le, parsemez le poisson de persil, mélangez très délicatement, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et servez avec de la semoule ou du pain.

Tajine de lièvre aux coings



4



40 min



1 h 20 min

1 beau lièvre coupé en 8 ou 10 morceaux • 1 kg de coings • 1 oignon • 2 cuil. à soupe de sucre • 2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger • 2 cuil. à soupe de persil haché • 1 citron • 1 bâton de cannelle • 1 cuil. à café de cannelle en poudre • 1 cuil. à café de 4 épices • 1 dose de safran • sel

1 Pelez l'oignon et hachez-le. Mettez-le dans une cocotte avec le lièvre rincé et séché avec le bâton de cannelle, le safran, les 4 épices et du sel. Couvrez d'eau et laissez mijoter 1 heure à feu doux et à couvert. **2** Pendant ce temps, préparez les coings : pelez-les, épépinez-les et éliminez le cœur qui est trop dur. Coupez-les en quatre. Plongez-les dans une grande casserole d'eau bouillante additionnée du jus du citron. Retirez-les au bout de 30 secondes. Faites-les cuire à la vapeur (par exemple dans un couscoussier) pendant près de 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient presque tendres. Saupoudrez-les encore chauds d'une cuillerée de sucre et de cannelle. **3** Arrosez la viande de sucre et d'eau de fleur d'oranger et ajoutez les coings sur le dessus. Continuez la cuisson encore 10 minutes à feu très doux.

Conseil : si la sauce est trop liquide, dressez les morceaux de lièvre et les coings sur un plat de service, faites réduire la sauce et versez-la bien chaude avant de servir parsemé d'un peu de persil haché.

Tajine de haricots verts à la viande



6/7



20 min



1 h 30 min

1,2 kg de jarret ou d'épaule d'agneau • 4 cuil. à soupe d'huile • 1 kg de haricots verts • 500 g de tomates • 2 oignons • 1 cuil. à soupe de concentré de tomate • 1 cuil. à café de cannelle • sel, poivre

1 Coupez la viande en plusieurs morceaux moyens. Mettez-les dans le tajine avec l'huile. Salez, poivrez et ajoutez la cannelle et les oignons émincés et faites cuire 1 heure. **2** Pendant ce temps, équeutez les haricots verts et lavez-les. Coupez les tomates en quartiers. Mettez les légumes dans le tajine et continuez la cuisson 20 minutes. **3** Ajoutez le concentré de tomates et faites cuire encore 5 à 10 minutes.

Tajine de courgettes à la viande



6



15 min



30 min

600 g de viande hachée • 1 kg de courgettes • 2 gros oignons • 2 gousses d'ail • 2 cuil. à soupe d'huile • 1 cuil. à soupe de menthe sèche pulvérisée • 1 cuil. à café de cumin en poudre • sel, poivre

1 Épluchez les oignons et hachez-les, puis faites-les revenir avec l'huile. Ajoutez du sel et du poivre. Ajoutez la viande hachée et continuez la cuisson à feu doux pendant 10 minutes. **2** Lavez les courgettes, grattez-les et coupez-les en grosses rondelles. Mélangez-les à la viande, mouillez avec un demi-verre d'eau. Assaisonnez avec la menthe, l'ail épluché et écrasé et le cumin. **3** Couvrez et laissez mijoter 20 minutes.

Conseils : accompagnez-le de riz, de couscous ou de pain.

Vous pouvez servir ce plat d'une autre façon. Cassez six œufs sur le tajine et laissez cuire 2 minutes en remuant.

Tajine d'épinards à la viande



6



20 min



30 min

600 g de viande d'agneau • 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol • 1,5 kg d'épinards frais ou 1 kg surgelés • 4 gousses d'ail • 1 bouquet de coriandre • sel, poivre

1 Lavez les épinards très soigneusement car les feuilles sont souvent remplies de terre. Hachez-les grossièrement. Coupez la viande en petits dés et faites-les revenir dans l'huile une dizaine de minutes. **2** Équeutez le bouquet de coriandre, lavez-la et ajoutez-la sur la viande ainsi que l'ail écrasé. Salez et poivrez. Jetez les feuilles d'épinards dans le tajine en plusieurs fois selon la taille du tajine. Ajoutez un demi-verre d'eau, remuez et faites cuire 20 minutes.

Conseils : au moment de servir, ajoutez le jus d'un citron et accompagnez ce plat d'un riz blanc ou de semoule.

Vous pouvez préparer de la même manière des blettes à la viande

Tajine de ratatouille à la viande et au miel



6



30 min



1 h 45 min

2 pommes de terre • 500 g de courgettes • 500 g de tomates • 500 g d'oignons • 1,2 kg de viande d'agneau (épaule ou gigot) • 2 cuil. à soupe de miel • 1 cuil. à soupe de concentré de tomates • 1 cuil. à café de safran • 1 cuil. à café de cumin • 1 cuil. à café de cannelle • sel, poivre

1 Lavez les légumes et épluchez-les. Coupez-les en gros morceaux. Mettez-les dans un plat à four. Allumez-le four à 190 °C (th. 6-7). Coupez la viande en cubes de 2 cm de côté. Ajoutez-la aux légumes. Salez, poivrez, ajoutez le safran, la cannelle et le cumin et mélangez. **2** Diluez le concentré de tomates et le miel dans un demi-verre d'eau et versez-les sur le plat. Mélangez encore. Faites cuire au moins 1 heure 30 minutes en tournant la préparation deux ou trois fois pendant la cuisson, pour que tous les morceaux de légumes et de viandes soient dorés. **3** Servez avec des radis, des poivrons et des brins d'estragon.

Tajine de chicorée et de pissenlits



6



25 min



10 min

1,5 kg de chicorée ou pissenlits • 2 oignons • 5 gousses d'ail • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • ½ verre de pois chiches cuits • 1 cuil. à café de harissa • 1 citron • sel, poivre

1 Lavez et trieZ la chicorée ou les pissenlits. Portez à ébullition une casserole d'eau salée. Jetez-y les pissenlits, attendez que l'ébullition reprenne et laissez cuire 5 minutes. Égouttez-les et rincez-les sous un filet d'eau froide. Pressez-les entre vos mains pour retirer le maximum d'eau. **2** Épluchez l'ail et l'oignon. Hachez l'oignon et écrasez l'ail. Faites-les revenir dans l'huile d'olive, ajoutez les pissenlits ou la chicorée (ou bien un mélange des deux), salez. Mélangez bien, ajoutez les pois chiches et la harissa et mélangez. Servez tiède ou froid avec des quartiers de citron.

Variantes : vous pouvez de la même manière préparer des épinards, des feuilles de blettes, et toutes sortes de laitues.

Tajine de bamia (cornes grecques ou gombos)



6



20 min



40 min

1 kg de bamia frais ou secs ou en boîte • 500 g de tomates • 2 gros oignons • 4 gousses d'ail • 2 cuil. à soupe de concentré de tomate • 1 cuil. à soupe de coriandre sèche moulue • 1 cuil. à café de 4 épices • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 bouquet de coriandre • sel, poivre

- 1 Si les bamia sont frais, préparez-les en épluchant la tête avec un couteau bien pointu. Lavez-les et séchez. Équeutez le bouquet de coriandre, lavez-le. Épluchez l'ail et l'oignon. Émincez l'oignon. Coupez les tomates en quartiers.
- 2 Mettez l'ail et l'oignon dans le tajine avec l'huile, salez, poivrez et faites blondir. Ajoutez la coriandre sèche, les 4 épices, puis les bamia, les tomates, un demi-verre d'eau, le concentré de tomates et faites mijoter 30 minutes.
- 3 Ajoutez la coriandre et laissez cuire encore 5 minutes. Servez froid ou tiède.

Tajine de haricots blancs et pommes de terre



6



20 min



12 h



1 h 30 min

- 450 g de haricots blancs • 500 g de pommes de terre • 500 g de tomates
- 2 gros oignons • 6 gousses d'ail • 2 cuil. à soupe de concentré de tomate
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café de 4 épices • sel, poivre

1 Faites tremper les haricots blancs dans un grand saladier d'eau froide pendant toute une nuit. **2** Le jour même, épluchez les oignons et l'ail. Émincez-les et faites-les blondir dans l'huile d'olive. Salez, poivrez et ajoutez les 4 épices. Ajoutez les haricots blancs rincés, et couvrez-les d'eau. Laissez cuire près d'une heure, jusqu'à ce qu'ils soient presque tendres. **3** Lavez les tomates et les pommes de terre. Coupez les tomates en quartiers et ajoutez-les, puis les pommes de terre épluchées et coupées en gros cubes. Diluez le concentré de tomates dans un verre d'eau, versez-le sur les légumes. Faites mijoter pendant 20 minutes environ. Servez tiède ou froid.

Tajine d'asperges vertes



6



20 min



1 h 10 min

1,2 kg de jarret ou d'épaule d'agneau • 1 kg d'asperges vertes • 30 g de beurre • 50 g de pignons de pin • 1 oignon • 1 cuil. à café de cannelle • 1 cuil. à café de 4 épices • sel, poivre

1 Coupez la viande en plusieurs morceaux moyens. Mettez-les dans une marmite. Salez, couvrez d'eau. Portez l'eau à ébullition et écumez. Ajoutez les épices et faites cuire 40 minutes. **2** Pendant ce temps, coupez l'extrémité des asperges vertes qui est trop dure et lavez-les. Vous n'avez pas besoin de les éplucher. Coupez-les en trois tronçons. Épluchez l'oignon et émincez-le. Mettez les légumes dans la marmite et continuez la cuisson 20 minutes. **3** Pendant ce temps, faites dorer les pignons de pin dans le beurre pendant 3 minutes. Incorporez-les au reste et faites cuire encore 5 ou 10 minutes.

Tajine de carottes et pommes de terre



6



15 min



30 min

600 g de viande coupée en petits morceaux • 1 kg de carottes • 500 g de pommes de terre • 2 gros oignons • 2 gousses d'ail • 2 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre

1 Épluchez les oignons et hachez-les, puis faites-les revenir dans l'huile. Ajoutez du sel et du poivre. Ajoutez la viande coupée en dés et continuez la cuisson à feu doux pendant 10 minutes. **2** Lavez les carottes, grattez-les et coupez-les en grosses rondelles. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en cubes. Mélangez-les à la viande, mouillez avec un demi-verre d'eau et mettez-les dans une casserole. Couvrez et laissez mijoter 20 minutes.

Les couscous

Couscous bédouin



8



40 min



1 h 15 min

750 g de semoule • 1 kg de viande d'agneau ou de mouton • 200 g de pois chiches cuits • 150 g de raisins secs • 150 g de dattes • 100 g d'amandes mondées • 100 g de noisettes • 50 cl de lait • 3 cuil. à soupe d'huile végétale • sel, poivre

- 1 Coupez la viande en petits morceaux. Faites-la revenir dans l'huile, salez et poivrez. Couvrez-la d'eau et faites mijoter à feu moyen pendant 1 heure 15 minutes. Ajoutez les pois chiches 15 minutes avant la fin de la cuisson.
- 2 Entre-temps, mettez les raisins secs à tremper, dans un bol d'eau, dénoyautez les dattes et coupez-les en quatre. Concassez les amandes et noisettes et faites-les griller dans une poêle à revêtement antiadhésif.
- 3 À mi-cuisson, mettez la semoule dans le haut du couscoussier et faites-la cuire à la vapeur 15 minutes, arrosez-la d'eau, égrenez-la et laissez-la gonfler, puis remettez dans le panier à vapeur et recommencez l'opération deux fois.
- 4 Salez, beurrez, arrosez de lait chaud et servez entouré de viande, de fruits secs et de pois chiches.

Couscous sec aux petits pois



6/8



30 min



1 h

1 kg de couscous moyen • 150 g de beurre • 1 kg de petits pois • sel

1 Faites bouillir de l'eau dans le bas du couscoussier et mettez le couscous dans le haut. Faites cuire à la vapeur 15 minutes, égrenez-le et aspergez d'eau, puis laissez gonfler 5 minutes. Recommencez deux fois la même opération.

2 Salez et parsemez de noisettes de beurre, réservez au chaud. Écossez les petits pois et faites-les cuire à la vapeur. Salez et mélangez au couscous. Réchauffez si nécessaire avant de servir.

Variantes : vous pouvez remplacer les petits pois par des fèves fraîches ou utilisez un mélange des deux légumes. Vous pouvez aussi ajouter un peu de sucre en poudre au couscous.

Conseil : servez avec du yaourt ou du fromage blanc.

Couscous aux légumes et sa sauce aux raisins secs

 6  30 min  30 min  1 h

500 g de semoule • 500 g de carottes • 500 g de courgettes • 500 g de navets • 5 pommes de terre • 1 oignon • 25 g de beurre • 4 cuil. à soupe d'huile d'arachide • 1 bâton de cannelle • sel, poivre

Pour la sauce : 3 gros oignons • 100 g de raisins secs • 1 tasse de pois chiches cuits (200 g) • 2 cuil. à soupe d'huile • ½ cuil. à café de cannelle • 1 dose de safran • 1 cuil. à soupe de miel • sel, poivre

1 Épluchez l'oignon et émincez-le. Lavez et épluchez les autres légumes et coupez-les en gros morceaux. Faites revenir l'oignon pendant 5 minutes dans la moitié de l'huile, salez et poivrez. Ajoutez les légumes, puis versez 1 litre d'eau et laissez frémir les légumes avec la cannelle pendant près de 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. **2** Faites gonfler la semoule à la vapeur au-dessus des légumes si vous avez un couscoussier ou en suivant les instructions du paquet. Égrenez la semoule avec une fourchette, ajoutez le reste de l'huile et du beurre, mélangez et gardez au chaud. **3** Préparez la sauce : mettez les raisins secs à tremper dans un bol d'eau pendant 30 minutes. **4** Épluchez les oignons et émincez-les. Faites-les brunir doucement dans l'huile pendant 10 minutes. Salez et ajoutez les épices. Versez les raisins secs sans les égoutter, ajoutez le miel et les pois chiches. Ajoutez de l'eau si nécessaire pour recouvrir les ingrédients et continuez la cuisson pendant 15 minutes. **5** Dressez le couscous dans un grand plat de service, disposez les légumes autour et servez la sauce à part ainsi que le bouillon de légumes. Chacun se servira à sa guise.

Conseils : pour compléter le service du couscous, vous pouvez diluer une cuillerée à café de harissa dans un bol de bouillon et le présenter aux amateurs de saveurs fortes.

Traditionnellement, pour préparer la semoule de couscous, il faut mouiller les graines avec un peu d'eau, les laisser tremper, puis les faire cuire à la vapeur. Avec la semoule prête à cuire, il suffit de cuisiner dans l'eau en suivant les instructions indiquées sur la boîte.

Couscous aux raisins secs et aux pois chiches



8/10



30 min



2 h

1,5 kg de couscous • 1 poulet ou 1 kg de jarret de veau ou d'épaule de mouton • 500 g de raisins secs • 250 g de pois chiches trempés depuis la veille • 1,5 kg d'oignons • ½ cuil. à café de safran • sel, poivre

1 Mettez la viande coupée en morceaux et deux oignons émincés dans la marmite avec 4 litres d'eau, les pois chiches, du sel, du poivre et le safran. Placez la semoule dans le haut du couscoussier et lutez les deux parties avec un tissu de façon à permettre à la vapeur de sortir uniquement par le haut. **2** Laissez cuire une demi-heure après le début de l'échappement de la vapeur. Retirez le couscous, aérez les graines en les détachant avec une fourchette, arrosez-les d'un peu d'eau froide et laissez-les reposer le temps qu'elles absorbent toute l'eau. **3** Vérifiez que la viande est bien cuite, et assaisonnez à votre convenance. Coupez les oignons qui restent en quatre, mettez-les dans la marmite, versez également le couscous dans le haut du couscoussier et faites cuire pendant 20 minutes, puis ajoutez la viande et les raisins secs. Éteignez le feu et versez la semoule dans un plat de service. Arrosez de bouillon, entourez de pois chiches et d'oignons. Présentez le reste de bouillon à part pour ceux qui aiment le couscous bien arrosé.

Conseil : il est préférable de faire cuire la viande et les légumes dans le bas d'un couscoussier et les graines de semoule dans le haut. À défaut, vous pouvez faire cuire les premiers dans une grosse marmite et la semoule dans une deuxième casserole.

Couscous au poisson



6/8



45 min



1 h



30 min

750 g de couscous • 1 kg de poisson (mérrou, bonite, espadon, dorade)
• 1 gros oignon • 3 gousses d'ail • 4 tomates • 2 cuil. à soupe d'huile végétale
• 100 g de beurre • 1 cuil. à café de cumin • 1 cuil. à café de harissa • sel, poivre

1 Écaillez, videz et rincez le poisson. Coupez-le en morceaux. Pelez l'ail, écrasez-le et éparpillez-le sur le poisson. Saupoudrez de cumin, de poivre, de sel et laissez mariner 1 heure au frais. Pelez l'oignon et coupez-le en rondelles. Faites-les dorer à l'huile. Mettez-les dans le bas du couscoussier, ajoutez les tomates coupées en petits dés, du sel et la harissa. Mouillez avec 2 litres d'eau. Portez à ébullition et plongez-y le poisson. **2** Mettez le couscous dans le haut du couscoussier et laissez cuire 15 minutes. Retirez le haut du couscoussier et le poisson s'il est cuit. Égrenez le couscous avec une fourchette, puis aspergez-le d'eau et laissez gonfler 5 minutes. Remettez sur la casserole d'eau encore 15 minutes et recommencez encore deux fois l'opération. Salez et parsemez de noisettes de beurre. **3** Servez bien chaud avec le poisson, mouillez avec du bouillon et accompagnez de harissa pour les amateurs.

Couscous aux lentilles et aux fèves



6/8



40 min




1 h 30 min

1 kg de couscous • 120 g de beurre • 1 kg de viande d'agneau ou de mouton • 2 oignons • 5 gousses d'ail • 200 g de fèves sèches trempées la veille • 200 g de lentilles sèches trempées la veille • 500 g de blettes • 2 cuil. à soupe de concentré de tomates • 2 cuil. à soupe d'huile • 1 cuil. à café de harissa • 1 cuil. à café de piment ou de paprika • sel

1 Épluchez l'ail et l'oignon et émincez-les finement. Faites-les revenir dans l'huile, puis ajoutez la viande coupée en petits morceaux. Couvrez d'eau et ajoutez la harissa, le piment, le sel, les lentilles et les fèves. Faites cuire à feu moyen pendant 45 minutes. **2** Pendant ce temps, lavez les blettes et hachez-les. Ajoutez-les au bouillon en même temps que le concentré de tomates et allongez d'eau si besoin. Mettez le couscous dans le panier à vapeur et faites cuire 15 minutes, puis égrenez, aspergez d'eau, laissez gonfler 5 minutes et recommencez deux fois. **3** Assaisonnez de sel, parsemez de noisettes de beurre et servez entouré de viande et de légumes et accompagné de bouillon et de harissa.

Couscous au poulet

 6  30 min  1 h

750 g de semoule • 1 gros poulet • 3 gros oignons • 3 navets • 200 g de pois chiches cuits • 200 g de haricots blancs cuits • 125 g de beurre • 1 cuil. à café de cannelle en poudre • sel, poivre

1 Coupez le poulet en huit morceaux, rincez-les et séchez-les. Faites-les revenir rapidement dans un peu de beurre. Couvrez d'eau, salez, poivrez, ajoutez la cannelle et laissez cuire près de 30 minutes. Ajoutez les pois chiches, les haricots blancs, les oignons épluchés et émincés grossièrement et les navets rincés et coupés en deux. **2** Mettez la graine de couscous dans la partie haute du couscoussier et passez-la à la vapeur trois fois en l'égrenant, l'aspergeant d'eau et en la laissant gonfler à chaque fois, puis beurrez-la. **3** Servez bien chaud, entouré de poulet et de légumes et accompagné de bouillon, de cannelle et de harissa.

Couscous aux boulettes

 6/8  1 h  1 h  1 h

750 g de semoule • 750 g de viande hachée • 3 courgettes • 3 aubergines
• 4 pommes de terre • 2 oignons • 3 gousses d'ail • 10 cl d'huile d'olive
• 5 œufs • 60 g de pain rassis • 10 cl de lait • 3 cuil. à soupe de farine
• 1 cuil. à café de cannelle en poudre • 1 cuil. à café de 4 épices • ¼ de
cuiller à café de muscade en poudre • 1 cuil. à soupe de boutons de rose
pulvérisés • gros sel • sel, poivre

1 Brossez les courgettes, épluchez les pommes de terre et lavez-les ainsi que les aubergines. Coupez les pédoncules et l'extrémité et coupez chaque légume en deux. Salez-les au gros sel et laissez-les dégorger pendant 1 heure.

2 Trempez le pain dans le lait. Épluchez et hachez finement les oignons et pressez une gousse d'ail. Mixez intimement la viande hachée, les oignons, la gousse d'ail, ajoutez le pain et trois œufs pour obtenir une pâte bien homogène. Salez, poivrez, assaisonnez avec les 4 épices, la muscade, les boutons de rose, la cannelle et du poivre. Rincez les légumes et séchez-les.

3 Enveloppez chaque moitié de légume d'une couche de viande le plus régulièrement possible, puis trempez-les dans l'œuf battu et roulez-les dans la farine. Continuez jusqu'à épuisement des ingrédients. Faites frire les boulettes de légumes et de viande dans l'huile, puis laissez-les égoutter sur un papier absorbant posé sur une assiette. Mettez-les dans une marmite et ajoutez 75 cl d'eau. Salez, poivrez, ajoutez les deux dernières gousses d'ail épluchées et faites mijoter pendant 40 minutes. La sauce obtenue doit être courte.

4 Préparez les graines de couscous et servez avec de la harissa.

Variante : vous pouvez ajouter du concentré de tomates à la cuisson.

Couscous sucré



6/8



20 min



45 min

- 1 kg de couscous fin ou moyen • 150 g de beurre • 200 g de raisins secs
- 150 g de noisettes • 150 g de pistaches • 150 g de noix • 150 g de dattes
- 3 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger • 6 cuil. à soupe de sucre en poudre

1 Mettez les raisins secs à tremper dans un bol d'eau froide. Dénoyautez les dattes et coupez-les en petits morceaux. Concassez grossièrement les pistaches, les noix et les noisettes. **2** Préparez les graines de couscous en les faisant cuire à la vapeur 15 minutes, puis en les égrenant, les aspergeant d'eau et les laissant gonfler 5 minutes. Recommencez la même opération deux fois. **3** Beurrez le couscous et garnissez-le de raisins secs égouttés, de dattes, noisettes, pistaches et noix. Arrosez d'eau de fleur d'oranger et saupoudrez de sucre. Vous pouvez servir, chaud, tiède ou froid.

Variante : vous pouvez remplacer le sucre par du miel et le beurre par de l'huile.

Les desserts

Ahrisset el louz gâteau aux amandes



8



30 min



30 min

500 g de semoule fine • 200 g de sucre • 300 g d'amandes en poudre
• 200 g de beurre • 6 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger

1 Faites griller la semoule en remuant sans la laisser prendre couleur. Mouillez avec 25 cl d'eau et ajoutez la moitié du sucre. Mélangez et faites cuire à feu doux jusqu'à obtenir une pâte épaisse. **2** Beurrez un moule carré ou rectangulaire. Ajoutez, les amandes et le reste du beurre et mélangez. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Versez la pâte dans le moule beurré et dessinez des losanges avec la pointe d'un couteau. Faites cuire près de 20 minutes. **3** Pendant ce temps, préparez un sirop avec le reste du sucre et l'eau de fleur d'oranger. Arrosez le gâteau à la sortie du four, puis laissez refroidir et découpez en suivant les losanges.

Smidiée (flan à la semoule)



6



20 min



20 min

1,5 l de lait • 1 tasse de semoule de blé fine (150 g) • 3 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger • 150 g de sucre

1 Mettez le lait dans une casserole, versez la semoule. Portez à ébullition à feu doux en tournant constamment. Ajoutez l'eau de fleur d'oranger et le sucre. Mélangez et continuez la cuisson en remuant pendant une dizaine de minutes. **2** Versez dans un grand plat creux et laissez refroidir avant de placer au réfrigérateur. Lorsque la crème est bien refroidie et ferme, vous pouvez la découper en losanges au couteau ou la servir telle quelle.

Crème à la sultane



6



20 min



40 min

1,5 l de lait • 5 cuil. à soupe de Maïzena ou 5 cuil. à soupe de poudre de riz • 2 cuil. à soupe de fleur d'oranger • 150 g de sucre

1 Versez le lait dans une casserole et délayez la Maïzena ou la poudre de riz à froid. Faites cuire à feu doux environ 20 minutes tout en mélangeant, jusqu'à ce que le mélange épaississe sans accrocher au fond de la casserole. Ajoutez le sucre, mélangez et attendez que l'ébullition reprenne avant d'éteindre. Incorporez l'eau de fleur d'oranger et mélangez encore. **2** Versez dans des coupes et laissez prendre quelques heures au réfrigérateur.

Variantes : vous pouvez servir la crème parsemée de 20 g d'amandes ou de pistaches écrasées ou encore saupoudrée de cannelle en poudre. Vous pouvez aussi remplacer la moitié de l'amidon par une petite poignée de riz rond que vous ferez cuire dans un peu d'eau avant de l'incorporer au lait.

Droo bil halib sorgho à la crème



6



20 min



25 min

100 g de farine de sorgho • 200 g de sucre • 30 cl de lait • 150 g de graines de sésame • 3 cuil. à soupe d'eau de fleur de géranium ou de rose • ½ cuil. à café de gingembre en poudre

1 Faites griller les graines de sésame à sec, puis pilez-les. Dans une petite casserole, mélangez le sorgho et le sucre et dissolvez-les avec 20 cl d'eau. **2** Mettez sur feu doux et, en tournant sans cesse, ajoutez aux premiers frémissements le lait et les graines de sésame. Continuez la cuisson en remuant jusqu'à ce que la crème épaississe. **3** Retirez du feu, ajoutez l'eau de fleur et servez dans de petites coupelles. Saupoudrez de gingembre avant de servir.

Flan aux abricots



6



30 min



30 min







20 min

6 beaux abricots bien mûrs • 5 cuil. à soupe de sucre • 5 cuil. à soupe de semoule fine • 75 cl de lait • 75 g de beurre • 100 g d'amandes mondées effilées

1 Rincez et dénoyautez les abricots. Coupez-les en petits morceaux et laissez-les macérer avec le sucre pendant 30 minutes. Faites griller les amandes à sec. **2** Faites bouillir le lait dans une casserole et versez-y la semoule. Faites épaissir à feu doux en tournant constamment. Incorporez le beurre et les amandes, puis les abricots. Laissez refroidir et prendre dans une jolie coupe ou jatte.

Makroud (biscuit aux dattes)

 8  1 h  1 h  25 min

500 g de semoule fine • 250 g de farine • 400 g de beurre • 12,5 cl d'eau de fleur d'oranger • 1 pincée de sel

Pour la farce : 1 kg de dattes • 50 g de beurre • 4 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger

1 Préparez la pâte en mélangeant rapidement la semoule, la farine, le beurre ramolli, la pincée de sel et l'eau de fleur d'oranger. Formez une grosse boule que vous garderez au frais pendant 1 heure. **2** Pendant ce temps, préparez la farce. Dénoyautez les dattes et hachez-les grossièrement. Versez-les dans une casserole, ajoutez le beurre et l'eau de fleur d'oranger et faites-les cuire à feu doux pendant 10 minutes en remuant constamment pour que les fruits n'attachent pas. Laissez refroidir. **3** Divisez la pâte en grosses boules de la taille d'un œuf. Si vous possédez un moule en bois, aplatissez la pâte, déposez-y un peu de datte et reformez le gâteau avec une petite rondelle de pâte sur le dessus. Sinon découpez une rondelle avec un emporte-pièce. **4** Déposez un peu de farce et disposez par-dessus une rondelle de taille identique que vous soudez à la première avec un peu d'eau. Faites des dessins sur le dessus avec une fourchette ou un couteau. Disposez sur une plaque beurrée et faites cuire à four moyen pendant 25 minutes. Saupoudrez-les de sucre glace à la sortie du four.

Maajouka (Gâteaux de semoule aux noix)



8



30 min



45 min

1 kg de semoule fine • 500 g de beurre • 400 g de noix

Pour le sirop : 300 g de sucre • ½ verre d'eau • 1 cuil. à soupe de jus de citron • 2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger

1 Hachez les noix finement. Faites fondre le beurre et versez-le en même temps que l'eau bien chaude sur la semoule. Mélangez intimement et séparez la pâte en deux. **2** Étalez une première moitié dans un moule carré ou rond bien beurré, puis étalez uniformément les noix hachées. Posez par-dessus l'autre moitié de pâte et pressez avec vos mains pour bien faire adhérer les différentes couches. **3** Avec la pointe d'un couteau, découpez des losanges ou des carrés. Enfournez à feu moyen et faites cuire pendant environ 40 minutes. Le gâteau doit prendre une jolie couleur de pain d'épices. **4** Pendant ce temps, préparez le sirop en portant à ébullition le sucre dilué dans l'eau et le jus de citron. Retirez du feu et ajoutez l'eau de fleur d'oranger. Arrosez le gâteau de sirop à la sortie du four et laissez refroidir avant de servir.

Conseils : on prépare également ce gâteau, qui se conserve plusieurs semaines dans une boîte hermétique, en remplaçant les noix par des pignons de pin.

Baklawa (gâteaux de pâte feuilletée aux pistaches)



8



15 minutes



15 minutes

1 paquet de pâte filo • 200 g de beurre

Pour la farce : 3 tasses (750 ml) de pistaches • 1 cuil. à café de cannelle
• 2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger (mazaher) • 3 cuil. à soupe de miel

Pour le sirop : 300 g de sucre • ½ verre d'eau • 2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger (mazaher) • 1 cuil. à soupe de jus de citron

1 Hachez les pistaches grossièrement et dans un bol, mélangez-les à l'eau de fleur d'oranger et au miel pour faire un liant. **2** Préparez le sirop : faites bouillir le sucre, l'eau et le jus de citron dans une casserole environ 5 minutes après le point d'ébullition (il ne faut pas qu'il soit trop épais sinon la pâte sera incapable d'absorber le sirop) et réfrigérez. **3** Préparez la pâte filo en badigeonnant chaque feuille généreusement de beurre fondu. Foncez un moule rectangulaire avec près d'un tiers des feuilles. Étalez le mélange aux pistaches. **4** Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). Recouvrez avec le reste des feuilles de pâte en vous assurant que la pâte du dessus soit bien beurrée. Pratiquez quelques incisions sur la pâte du dessus à l'aide d'un couteau bien aiguisé. **5** Enfournez et laissez cuire environ 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Versez le sirop chaud sur le baklawa refroidi et laissez reposer plusieurs heures avant de le servir couper en carrés.

Variantes : vous pouvez garnir les baklawas de noix de cajou, de pignons, d'amandes.

Versez le sirop chaud sur le baklawa froid ou le sirop froid sur le baklawa chaud afin qu'il puisse absorber le maximum de sirop.

Cornes de gazelle



1 kg



1 h



30 min



20 min

500 g d'amandes en poudre • 500 g de farine • 150 g de sucre • 275 g de beurre mou • 3 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger • 3 cuil. à soupe de sucre glace

1 Mélangez les amandes et le sucre et ajoutez 50 g de beurre. Mouillez avec juste ce qu'il faut d'eau pour bien amalgamer le tout en une pâte homogène. **2** Préparez une pâte avec la farine et le reste du beurre. Laissez reposer 30 minutes. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). **3** Étalez la pâte à la farine en une feuille très fine sur un plan de travail fariné. Découpez des rectangles de 3 x 5 cm environ. Séparez la pâte aux amandes en cigares de taille inférieure à celle des rectangles. Roulez-les dans un rectangle de pâte et enfermez bien puis donnez à chaque pièce la forme d'un petit croissant. Déposez-les au fur et à mesure sur une plaque à four farinée. **4** Faites-les cuire à four chaud près de 20 minutes. La pâte doit rester blanche et ne pas se colorier. Laissez tiédir légèrement puis trempez les cornes de gazelle dans l'eau de fleur d'oranger avant de les rouler dans le sucre glace.

Flan de carvi



8



10 min



20 min

1 verre de poudre de riz (200 g) ou de riz rond • 2 verres de sucre en poudre • 2 cuil. à soupe de carvi • 2 cuil. à café d'anis en poudre • 2 cuil. à poudre de cannelle en poudre • 125 g de noix • 125 g de pistaches

1 Dans une grande casserole, diluez la poudre de riz dans 2 litres et demi d'eau, et portez à ébullition en mélangeant. Si vous utilisez du riz en grains, il faut le réduire en purée une fois cuit. Ajoutez le sucre et les épices en remuant continuellement à feu doux jusqu'à ce que le mélange épaississe. **2** Versez le flan dans des bols ou des coupes individuelles et gardez au frais. Au moment de servir, écrasez grossièrement les noix et les pistaches et répartissez-les sur les flans.

Conseils : ces flans au carvi, ainsi qu'une variante préparée avec du blé au lieu du riz, sont offerts aux personnes qui viennent présenter leurs vœux lors d'une naissance, mais on peut les préparer également juste pour se régaler.

On peut les déguster agrémentés de noix de coco râpée, d'amandes pilées ou encore de pignons de pin, ou bien d'un mélange de ces fruits secs.

Nougat au miel



1 kg environ



1 h



40 min



12 h

350 g de sucre cristallisé • 350 g de miel • 300 g d'amandes • 100 g de noisettes • 2 blancs d'œufs • huile

1 Huilez trois ou quatre papiers sulfurisés de 20 cm de côté. Mondiez les amandes et les noisettes et faites-les sécher 20 minutes sur une plaque du four à 130 °C (th. 4-5). Battez les blancs en neige ferme et réservez. **2** Versez le miel et le sucre dans une casserole et faites-les fondre à feu doux en remuant. Faites cuire au petit cassé (132 à 143 °C). Retirez du feu et ajoutez les blancs en neige, les amandes et les noisettes et mélangez. **3** Étalez ce nougat par moitié sur une feuille de papier huilé et recouvrez avec la seconde. Posez une planche en bois sur chaque feuille et un poids lourd par-dessus. Laissez refroidir au moins 12 heures avant d'enlever la presse et les feuilles et de découper en bâtonnets, en carrés ou en losanges.

Dattes fourrées



750 g environ



40 min



25 min

500 g de dattes sèches • 125 g d'amandes mondées • 125 g de sucre cristallisé • 1 cuil. à soupe de zeste de citron • 1 cuil. à soupe de zeste d'orange • 20 cl de jus d'orange

1 Versez dans une casserole le jus et le zeste d'orange, ajoutez le zeste de citron et trois cuillers à soupe de sucre cristallisé. Mélangez et ajoutez les dattes. Portez à ébullition et laissez cuire à feu doux pendant 25 minutes.

2 Laissez refroidir les dattes dans le sirop et égouttez. Avec un couteau, ouvrez les dattes et éliminez le noyau. Fourrez une amande dans chaque fruit et pincez pour refermer.

3 Roulez chaque datte dans du sucre avant de la disposer sur du papier paraffiné ou dans une caissette en papier. Conservez dans une boîte hermétique.

Pâtes de fruits



750 g (35 pièces)



1 h



30 min





4 jours

200 g de pommes • 200 g de prunes • 200 g d'abricots • 200 g de coings
• 350 g de sucre cristallisé • huile

1 Lavez et épluchez les fruits. Éliminez les noyaux et les pépins et réservez chaque catégorie de fruit à part. Coupez les pommes en petits morceaux et mettez-les dans une casserole avec deux ou trois cuillerées à soupe d'eau. Faites cuire à feu doux pendant une dizaine de minutes pour les réduire en purée. **2** Laissez refroidir, puis passez la purée au tamis. Remettez-la dans la casserole et ajoutez une quantité équivalente de sucre cristal. Faites cuire de nouveau à feu doux en mélangeant jusqu'à ce que la purée se détache du fond de la casserole. Versez sur une plaque à pâtisserie huilée. **3** Recommencez les mêmes opérations avec chaque fruit. Laissez sécher les différentes variétés de pâte dans un endroit protégé pendant quatre jours. **4** À l'aide d'un couteau bien aiguisé, découpez la pâte de fruits en bâtonnets, puis roulez-les dans du sucre cristal. Ces confiseries gardent leur saveur pendant de longs mois, à condition de les garder dans une boîte bien hermétique.

Conseil : bien sûr, vous pouvez préparer des pâtes de fruits en utilisant un seul de ces parfums ou encore offrir une délicieuse pâte multifruit en mélangeant divers fruits.

Massepains

 750 g  1 h  25 min

250 g d'amandes en poudre • 250 g de sucre en poudre • 2 blancs d'œufs
• 150 g de marmelade d'abricots • 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger

Pour le glaçage : 3 blancs d'œufs • 200 g de sucre glace • 2 cuil. à soupe de jus de citron

1 Montez les blancs en neige ferme et mélangez-les à la poudre d'amandes. Ajoutez la marmelade d'abricots et l'eau de fleur d'oranger. Versez l'appareil dans une casserole, ajoutez la moitié du sucre en poudre et mélangez. Faites cuire à feu doux en mélangeant jusqu'à obtenir une pâte bien ferme (5 à 8 minutes). Laissez tiédir et mélangez la pâte avec le reste du sucre jusqu'à obtenir une pâte qui ne colle plus aux doigts. **2** Étalez cette pâte avec un rouleau à pâtisserie. Découpez des petites friandises avec un emporte-pièce ou des losanges, des carrés avec un couteau. Réservez sur du papier sulfurisé. **3** Préparez le glaçage en battant en neige molle les blancs, ajoutez le jus de citron et mélangez. Préchauffez le four à 130 °C (th. 4-5). Trempez les massepains un à un dans les blancs, puis roulez-les plusieurs fois dans le sucre glace. **4** Rangez les friandises sur une plaque et faites-les cuire près de 20 minutes. Attention, elles doivent rester bien blanches.