



ATELIER-CUISINE DU 22 JUN 2015
« GARDEN PARTY
UN PETIT GOÛT DE MÉDITERRANÉE »

DIP DE HARICOTS BLANCS ET CROUSTILLANTS DE PITA

Ingrédients pour 1 bol

- 1 gousse d'ail
- 5 ou 6 branches de persil plat
- 400 gr de haricots blancs en boîte
- 1 c à café de cumin moulu
- 80 ml d'huile d'olive
- 6 pains pita coupés en 6

Préparation

Préchauffez le four à 200°. Mixez l'ail, le persil, les haricots et le cumin pour obtenir une purée. Ajoutez l'huile en filet tout en continuant de mixer pour obtenir une pâte lisse. Placez les morceaux de pita sur une plaque légèrement huilée et faites-les dorer légèrement au four 7 à 8 minutes. Servez le dip avec les morceaux croustillants de pain pita.

BABA GANOUSH

Ingrédients pour 1 bol

- 1 grosse aubergine
- 2 gousses d'ail
- 2 c à soupe de tahimi (pâte de sésame)
- 1 jus de citron
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- ½ c à café de paprika doux
- 6 pains pita coupés en 6
- sel et poivre

Préparation

Préchauffez le four à 200°. Piquez les aubergines avec une fourchette, placez-les sur une plaque légèrement huilée et enfournez-les environ 30 min en les retournant de temps en temps jusqu'à ce qu'elles soient tendres et leur peau noire. Laissez refroidir 15 min. Pelez-les, jetez la peau et faites dégorger la chair dans une passoire pendant 10 min. Mixer l'aubergine avec les autres ingrédients. Placez les morceaux de pita sur une plaque légèrement huilée et faites-les dorer légèrement au four 7 à 8 minutes. Servez le dip avec les morceaux croustillants de pain pita.

FROMAGE FRAIS AU PIMENTS DOUX

Ingrédients pour 1 bol

- 125 gr de fromage frais
- 80 gr de crème fraîche
- 1 c à café d'harissa
- 3 ou 4 branche de coriandre fraîche
- 1 poivron rouge
- 6 pains pita coupés en 6
- sel et poivre

Préparation

Taillez le poivron en tout petits dés. A l'aide d'un batteur électrique, mélangez le fromage, la crème fraîche et la harissa pour obtenir une pâte homogène. Ajoutez la coriandre ciselée et les dés de poivron. Placez les morceaux de pita sur une plaque légèrement huilée et faites-les dorer légèrement au four 7 à 8 minutes. Servez le dip avec les morceaux croustillants de pain pita.

DIP D'ÉPINARDS À LA TURQUE

Ingrédients pour 1 bol

- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail pilée
- 1 c à café de cumin moulu
- 1 c à café de curry en poudre
- ¼ de c à café de curcuma moulu
- 100 gr de pousses d'épinard
- 500 gr de yaourt ferme
- 6 pains pita coupés en 6
- sel et poivre

Préparation

Hachez l'oignon et pilez l'ail. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y revenir l'oignon et l'ail, en remuant jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajoutez les épices puis les épinards et faites cuire jusqu'à ce que les épinards flétrissent. Ajoutez le yaourt, couvrez et placez une heure au réfrigérateur. Placez les morceaux de pita sur une plaque légèrement huilée et faites-les dorer légèrement au four 7 à 8 minutes. Servez le dip avec les morceaux croustillants de pain pita.

PAKORA DE POIS CHICHES ET RAÏTA À LA CORIANDRE

Ingrédients pour 24 pakora

- 225 gr de farine de pois chiches
- ½ c à café de bicarbonate de soude
- 180 ml d'eau
- 2 c à café d'huile végétale
- 2 gousses d'ail pilées
- ½ c à café de curcuma moulu
- ½ c à café de graines de cumin
- 1 c à café de cumin moulu
- ½ c à café de flocons de piment séché
- 1 c à soupe de coriandre ciselée
- 120 gr de petits pois surgelés
- 2 oignons nouveaux finement hachés
- 40 gr de pousses d'épinard coupées en lanières
- Huile pour friture

Ingrédients pour raïta à la coriandre

- 280 gr de yaourt à la grecque
- 2 bouquets de coriandre ciselée
- ½ c à c de cumin moulu
- sel et poivre

Préparation

Tamisez la farine et le bicarbonate dans un saladier. Incorporez l'eau en battant doucement pour obtenir une pâte lisse. Faites revenir à l'huile l'ail et les épices en remuant jusqu'à ce que le mélange embaume. Incorporez-le à la pâte avec la coriandre, les petits pois, les oignons et les épinards. Mélangez bien. Faites chauffer l'huile de friture dans un wok. Faites y cuire des cuillères du mélange en plusieurs tournées, jusqu'à ce qu'elles dorent légèrement. Préparez la raïta à la coriandre: Mixez ou écrasez tous les ingrédients pour obtenir une crème homogène.

FALAFEL

Ingrédients pour 25 falafel

- 130 gr de fèves sèches
- 130 gr de pois chiches secs
- ½ bouquet de persil plat grossièrement haché
- 2 c à soupe de cumin moulu
- 2 c à soupe de coriandre moulue
- 2 c à café de sel
- 1 c à café de bicarbonate de soude
- 1 petit oignon finement haché
- 1 c à soupe de farine
- 1 œuf
- Huile de friture

Préparation

Faites tremper les fèves et les pois chiches séparément pendant 12 heures. Egouttez-les et rincez-les séparément. Faites cuire les fèves 5 min à l'eau bouillante et égouttez-les. Mixez tous les éléments pour obtenir une pâte homogène. Façonnez des petites boulettes avec un cuiller à soupe de pâte et mettez-les 30 min au réfrigérateur. Faites chauffer l'huile dans un wok et frire les falafels jusqu'à ce qu'ils dorent et égouttez-les sur du papier absorbant. Réservez au chaud et servez chaud.

BEIGNETS DE LEGUMES ET TZATZIKI

Ingrédients pour 8 personnes

- 4 courgettes râpées
- 1 c à café de sel
- 1 oignon finement émincé
- 50 gr de chapelure
- 2 œufs battus
- 1 c à soupe d'origan frais finement ciselé
- 1 c à soupe de menthe finement ciselée
- 2 c à soupe d'huile d'olive

Ingrédients pour tzatziki

- 550 gr de yaourt à la grecque
- 1 concombre
- 1 gousse d'ail pilée
- 2 c à soupe de menthe fraîche finement ciselée
- 2 c à soupe de jus de citron
- ½ c à café de sel de mer

Préparation

Préparez le tzatziki : couvrez une passoire de papier absorbant et placez-la au-dessus d'un saladier. Mettez le yaourt dans la passoire, couvrez et placez au frais pendant 4 heures. Epépinez le concombre et râpez grossièrement la chair et la peau, pressez pour retirer le maximum de jus. Mélangez le concombre, le yaourt, l'ail le jus de citron et le sel dans un bol.

Mélangez les courgettes et le sel dans un saladier. Laissez dégorger 15 min puis pressez pour enlever un maximum de liquide. Mélangez les courgettes, l'oignon, la chapelure, les œufs, l'origan et la menthe. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y revenir le mélange en plusieurs tournées, en aplatissant légèrement jusqu'à ce que les beignets soient dorés des 2 côtés et cuits. Egouttez sur du papier absorbant et servez chaud.

SALADE FATTOUSH

Ingrédients pour 4 personnes

- 6 pains pita
- Huile d'olive
- 3 tomates moyennes coupées en morceaux
- 1 gros poivron vert coupé en morceaux
- 2 concombres épépinés coupés en fines rondelles
- 10 radis rouges coupés en rondelles
- 4 ciboules coupées en rondelles
- 4 bouquets de persil plat effeuillé
- 1 bouquet de menthe fraîche ciselée

Sauce à l'ail et au citron

- 2 gousses d'ail pilées
- 60 ml d'huile d'olive
- 60 ml de jus de citron
- Sel et poivre

Préparation

Préparez la sauce ail et citron. Mélangez tous les ingrédients dans un récipient. Coupez les pains pita en morceaux de 2,5 cm et faites-les sauter dans l'huile pour qu'ils soient croustillants et dorés. Dans un saladier mélangez, tous les ingrédients en gardant 1/3 des croutons avec la sauce Servez en garnissant avec les croutons restant.

BOULETTES D'AGNEAU ET SAUCE PIQUANTE AU YAOURT

Ingrédients pour 40 boulettes

- 40 gr de boulgour
- 500 gr d'agneau haché
- 1 œuf légèrement battu
- 1 oignon finement haché
- 40 gr de pignons hachés
- Huile pour friture

Sauce piquante au yaourt

- 1 petit piment frais finement haché
- 1 c à soupe de menthe finement haché
- 1 c à soupe de persil plat finement haché
- 1 c à soupe de coriandre finement hachée
- 1 gousse d'ail pilée
- ½ c à café de cumin moulu
- 500 gr de yaourt ferme
- Sel et poivre

Préparation

Couvrez le boulgour d'eau froide dans un petit bol, laissez reposer 10 min, égouttez, tamponnez avec du papier absorbant pour enlever le maximum d'eau.

Mélangez le boulgour dans un bol avec l'agneau, l'œuf, l'oignon, les pignons et les herbes. Façonnez les boulettes de la taille d'une bonne cuillère de pâte. Placez les boulettes 30 min au réfrigérateur. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites-y frire les boulettes. Faites la sauce piquante en mélangeant les ingrédients avec le yaourt. Servez les boulettes chaudes avec cette sauce.

KIBBE

Ingrédients pour 25 kibbe

- 240 gr de boulgour
- 250 gr d'agneau haché
- ½ oignon haché
- 3 c à café de fleur de sel
- Huile d'olive pour friture

Garniture

- 30 gr de beurre
- 125 gr d'agneau haché
- ½ oignon haché
- 2 c à soupe de pignons grillés
- 1 piment rouge frais finement haché
- ½ c à café de cannelle moulue
- ½ c à café de muscade moulue
- ½ c à café de poivre blanc moulu
- 1 pincée de safran
- 1 bâton de cannelle
- 1 feuille de laurier

Préparation

Faites tremper le boulgour 10 min dans de l'eau chaude, égouttez. Mixez le boulgour, l'agneau, l'oignon et le sel pour obtenir une pâte homogène. Faites chauffer le beurre dans une petite poêle, faites revenir l'oignon et l'agneau en remuant pour qu'ils dorent légèrement. Ajoutez les pignons, les épices et le laurier puis faites cuire 10 min en remuant. Retirez le bâton de cannelle et la feuille de laurier. Formez des boulettes avec une ½ c à soupe de pâte de boulgour. Creusez un petit trou au centre avec le doigt et remplissez-le d'une c à café de garniture. Roulez la boulette pour fermer et modelez-la en ovale. Faites chauffer l'huile dans un wok et faites-y frire les boulettes pendant 2 min pour qu'elles soient dorées. Servez chaud.

CIGARES AU BOEUF ET AUX FIGUES

Ingrédients pour 48 cigares

- 20 gr de beurre
- 1 oignon finement haché
- ½ c à café de cannelle moulue
- 2 gousses d'ail pilées
- 250 gr de bœuf haché
- 150 gr de figues sèches finement hachées
- 1 c à soupe de ciboulette finement ciselée
- 8 feuilles de pâte filo
- vaporisateur d'huile

Préparation

Faites fondre le beurre dans une grande poêle et faites-y revenir l'oignon, la cannelle et l'ail en remuant jusqu'à ce que l'oignon soit tendre, incorporez le bœuf et poursuivez la cuisson. Ajoutez les figues et la ciboulette, mélangez bien et laissez refroidir 10 min. Préchauffez le four th 200°. Huilez une feuille de pâte avec le vaporisateur, couvrez avec une autre feuille. Coupez les feuilles en 3 bandes dans le sens de la longueur, puis coupez chaque bande en 4 dans le sens de la largeur. Étalez une c à café de garniture sur la largeur d'un rectangle en laissant une bordure de 1 cm. Repliez cette bordure sur la garniture, repliez les bords des longueurs vers l'intérieur et roulez pour entourer la garniture. Placez les cigares sur une plaque huilée « **fermeture** » **sur le dessous**. Huilez légèrement les cigares avec le vaporisateur. Faites cuire 10 min jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

BAKLAWA

Ingrédients pour 40 baklawa

- 20 feuilles de pâte filo
- 250 gr de mélange de noix concassées et en poudre
- 250 gr de beurre

Pour le sirop:

- 400 ml d'eau
- 300 gr de sucre
- 2 zestes de citrons jaunes
- 1 c à c de jus de citron

Préparation

Faites fondre le beurre. Etalez une première feuille de filo, parsemez de noix. Placez au bord une baguette et à l'aide de celle-ci enroulez la pâte sur elle-même. Badigeonnez de beurre une deuxième feuille, placez au bord le premier boudin et enroulez à nouveau en froissant légèrement la pâte, enlevez la baguette. Placez dans un moule rectangulaire beurré. Répétez l'opération avec le reste de feuilles. Arroser les rolls avec le reste du beurre fondu. Enfourez à 180° pendant 25 min, les baklawa doivent être dorés. Pendant la cuisson préparez le sirop en portant à ébullition tous les ingrédients.

A la sortie du four arrosez immédiatement les baklawas de sirops tiède; Laissez refroidir. Si vous n'avez pas coupé les baklawas avant la cuisson attendez qu'ils soient refroidis pour le faire.

CORNES DE GAZELLE

Ingrédients pour la pâte

- 170 gr de farine
- 20 gr de beurre
- 2 cl d'huile
- 10 cl de lait

Ingrédients pour la farce

- 6 c à soupe d'amandes en poudre
- 1 c à soupe de cannelle moulue
- 2 c à soupe de sucre
- 2 c à soupe d'eau de fleur d'oranger
- Sucre glace pour la finition

Ingrédients pour le sirop

- 1 petit verre d'eau
- 1 c à soupe de sucre
- 1 c à soupe d'eau de fleur d'oranger

Préparation

Pétrissez la farine, le beurre fondu, l'huile et finir par le lait afin d'obtenir une pâte souple. Laissez-la reposer 1 heure au frais. Pendant ce temps préparez la farce en mélangeant les amandes, la cannelle, le sucre et la fleur d'oranger. Etalez la pâte. A l'aide d'un verre ou d'un emporte pièces, découpez des petits cercles. Formez des petits croissants avec une boulette de farce que vous déposerez sur chaque cercle. Refermez la pâte en pressant les bords et en formant un croissant de lune. Faites cuire au four à 150° pendant 10 min. Laissez refroidir. Dans un bol, préparez le sirop. Trempez vos biscuits dans le sirop puis dans le sucre glace. Repassez vos biscuits dans le sucre glace une 2^{ème} fois afin d'avoir un glaçage parfait.

MAKROUD

Ingrédients

- 500 gr de semoule de blé grain moyen
- 140 gr de beurre
- 150 gr de pâte de dattes
- 1 c à café de cannelle
- 1 pincée de sel
- Huile de friture
- Miel
- Eau de fleur d'oranger

Préparation

Mettez la semoule et le sel dans une jatte puis mettez 125 gr de beurre en morceaux et pétrissez. Ajoutez de l'eau tiède environ 1 verre jusqu'à l'obtention d'une pâte facile à travailler. Formez un gros boudin. Chauffez la pâte de date avec la cannelle et les 15 gr de beurre restant afin de la ramollir et formez des boudins fins.

Creusez un boudin de semoule avec le doigt en faisant une tranchée, mettez dedans un boudin de pâte de dattes et refermez les bords. On obtient un boudin fourré que l'on coupe en biais pour former des losanges. Faites les frire dans l'huile et une fois doré trempez les dans le miel tiède. On peut parfumer ce miel avec une cuillère à soupe de fleur d'oranger.

CHABAKIA

Ingrédients

- 250 gr de farine
- 30 gr de beurre mou
- 60 ml d'huile d'olive
- 60 ml de fleur d'oranger
- ½ c à café de cannelle moulue
- ½ c à café d'anis
- 1 pincée de safran
- 2 c à soupe de graines de sésame
- 2 c à soupe de poudre d'amandes
- ½ c à soupe de vinaigre blanc
- ½ c à café de levure
- Huile pour friture
- 60 gr de miel

Préparation

Mélangez l'ensemble des ingrédients sauf le miel et formez une boule homogène. Laissez reposer 20 minutes à température ambiante et recouvert d'un linge propre. Farinez le plan de travail et étalez la pâte assez finement (si la pâte s'effrite et ne s'étale pas correctement, rajoutez un peu de fleur d'oranger et pétrissez de nouveau (elle doit être élastique). A l'aide d'un couteau cranté, découpez des lanières de pâte de 0,5 cm de largeur. Prenez 3 lanières et tressez-les comme vous le feriez avec vos cheveux et ainsi de suite jusqu'à épuisement de la pâte. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et une fois chaude, faites dorer les chabakia sur les deux faces. Faites chauffer le miel sans le faire bouillir. Une fois cuites, trempez les chabakia dans le miel tiède et saupoudrez-les de graines de sésame.