

Tajine de kefta aux pruneaux

Ingrédients :

Pour 6 personnes :

- 1Kg d'oignons
- 250gr de pruneaux
- 1 botte de coriandre
- 1 botte de persil plat
- 100gr d'amandes mondées
- 50gr de sésame doré
- 1 cuillerée à café de cumin
- 1 cuillerée à café de paprika
- 1 cuillerée à café de cannelle
- huile, sel et poivre.



Pour les kefta (viande haché):

- 800gr de viande hachée : bœuf ou agneau
- 1 oignon
- ½ cuillères à café de cumin
- ½ cuillères à café de cannelle.

Préparation :

Préparation des Kefta

- mélangez la viande hachée avec les épices, le reste des herbes hachée, l'oignon haché finement, du sel et du poivre.
- Façonnez des petites boulettes.

Préparation du tajine:

- Faites cuire les pruneaux 25mn dans l'eau bouillante avec 2 cuillères à soupe d'huile et une cuillère à café de cannelle.
- Faites dorer les amandes dans l'huile (ou bien à sec dans une poêle antiadhésive). Réservez.
- Hachez tous les oignons et faites-les revenir dans l'huile.
- Ajoutez le cumin, le paprika, la moitié des herbes ciselées, du sel et du poivre. Versez deux verres d'eau et laissez mijoter à feu doux.
- Lorsque les oignons sont tendres, ajoutez les boulettes et les pruneaux égouttés et terminez la cuisson 15mn à couvert.

Couscous a la viande

Ingrédients :

1 kilo de viande
1 kilo de semoule ou couscous préparé
4 carottes coupées en 2 long
4 navets

%% 4 COURGETTES, 2 verres de pois chiches trempés
1 KILO DE COURGETTE ROUGE
1 oignon
4 tomates épluchées coupées
sel poivre safran 2 grandes cuiller de semen
2/1 verre d'huile et 1 bouquet de persil



Préparation :

dans une marmite mettez l'huile, la viande, sel, poivre, safran
oignon, persil, 2 tomates, mijoter avec un peu ajoutez l'eau
mettez la semoule dans un bol et arrosez d'huile.... et mettre dans une couscoussière...Enfin
laissez vaporiser pendant 20m
enlever le couscous, arroser d'eau et ajouter 1pet cuiller de sel
mettez les légumes sauf les courgettes
laisser cuire 1/4h avec les courgettes cette fois
mettez le couscous sous vapeur
dans un grand plat, mettez le couscous... Puis arrosez puis mettez les légumes.

Harira (Soupe)

Ingrédients :

250g de viandes coupé en dés
400g de pois chiches déjà trempé la veille
1 branche de celleri
persil
1 cube de bouillon
3 cuillères. de sel
2 cuillères. de poivre
3 cuillères. d'huile d'olives+tournesol
un peu de safran
150 de faines
2 verres d'eau
1 pot de tomate concentré
un petit bol de vermicelles
un demi citron



Préparation :

dans une cocotte mettre :
la viande,les pois chiches,sel,polvres,huiles,le citron coupé en dés
rajouter 3 litre d'eau
mettre a ébullition
puis, fermer et laisser cuire a feu moyen durant 1h
puis, mettre les vermicelles tout en remuant
ajouter le mélange d'eau et farine
remuer et ajouter la tomate, pour finir avec le persil
laissé cuire tout en ne cessant de remuer et voila c'est prêt.

Pastilla

Ingrédients :

un poulet
un oignon haché
une poignée de persil haché
3 cuillères à soupe d'huile d'arachide
un peu de gingembre
un peu de cannelle
une pincé de sel
2eme étape :
400gramme d'amandes frites et pilée
100g de beurre fondu
50 g de sucre
un peu d'eau de fleur d'oranger
3eme étape :
5 oeufs
10 feuille filo



Préparation :

- 1 Couper de poulet en 4 et le cuire avec tous les ingrédients de la première étape.
 - 2 Mélanger les amandes au beurre, au sucre et à la fleur d'oranger. Réserver.
 - 3 Quand le poulet est cuit, le détacher en fins morceaux avec les doigts.
 - 4 Ajouter les oeufs battu à la sauce du poulet et cuire quelques instants puis retirer du feu.
 - 5 Disposer 4 feuilles filo sur un plat beurré. Les feuilles doivent dépasser un peu pour les rabattre après. Déposer une couche de sauce puis des morceaux de poulet et les amandes, une autre pâte filo jusqu'à épuisement de la farce. Rabattre les feuilles qui dépassent, ajouter les autres feuilles et rabattre.
 - 6 Badigeonner d'un peu d'oeuf battu et mettre au four thermostat 4 pendant 20 minutes.
- Pour finir... Ajouter un peu de cannelle pour la présentation et un peu de sucre.

Sekok (la semoule de Couscous avec l'ben frais)

Ingrédients :

- Semoule
- Lait fermenté

Préparation :

Dans un grand plat, mettre la semoule et l'arroser d'1 grand verre d'eau tiède. Laisser reposer un peu pour l'absorption. Séparer les grains en mélangeant entre les mains. Mettre la semoule dans le haut du couscoussier. Poser sur la marmite à couscous contenant de l'eau en ébullition. Laisser cuire, à la vapeur, pendant 30 minutes. Démouler dans le plat, saler et arroser d'eau. Aérer et laisser reposer pour absorption totale de l'eau. Cuire une deuxième fois pendant 15 minutes. Retirer du feu et verser dans le plat, y mélanger le beurre. Placer la semoule en cône dans un plat et servir accompagné de petit lait.



Couscous Seffa

Ingrédients :

- 1 kg de seffa (grosse semoule)
- 200 g de beurre mou
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillères à café d'anis en grains
- 1 cuillères à café de sel

Pour servir :

- cannelle
- sucre glace
- dattes ou raisins secs
- 2 litres de lait frais



Préparation :

Remplir d'eau la marmite du couscoussier et porter à ébullition. Placer la semoule dans un grand plat. La travailler pour bien séparer les grains, en la mouillant avec 1/2 verre d'eau et 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide. Ajouter une bonne pincée de sel. Dès que la vapeur s'échappe du couscoussier, huiler la partie supérieure et y laisser cuire la semoule pendant 20 minutes. Remettre la semoule dans le plat. La travailler avec la moitié du beurre et 3 petits verres d'eau froide. Incorporer les graines d'anis. Laisser reposer jusqu'à ce que l'eau soit bien absorbée, puis refaire cuire la seffa à la vapeur pendant 20 minutes. La travailler de nouveau avec le reste d'huile et 1/2 verre d'eau. Faire cuire une troisième fois pendant 20 minutes. Incorporer enfin le reste de beurre, et dresser la semoule en cône dans un plat de service. Décorer de cannelle, de sucre glace et de dattes. Servir avec des bols de lait frais et du sucre en glace.

Msemen (sorte de crêpe à double faces)

Ingrédients :

- 1 kg de farine
- 1 cuillerée à café de sel
- 2 verres d'eau

Préparation :

Faire un puits au centre de la farine, y mettre le sel et ajouter peu à peu l'eau en pétrissant énergiquement jusqu'à obtenir une pâte bien lisse. Avec des mains huilées, faire des boules de la taille d'une mandarine et les ranger sur une surface huilée. Les étaler une à une avec la paume de la main huilée en étirant doucement la pâte dans tous les sens jusqu'à ce qu'elle soit très fine. Rabattre les 4 côtés en les faisant se chevaucher de façon à obtenir un carré de 8 cm de côté. Les dorer sur les 2 faces dans une poêle beurrée et les servir accompagnées de miel ou de sucre. On peut aussi les farcir avant de les plier et de les cuire, par exemple d'amandes pilées et de sucre, mais aussi d'un mélange d'oignon, de persil, de morceaux de viande boucannées khlii et d'épices.



Sfenj ou Beignets

Ingrédients :

- 250 g de farine
- levure de boulanger
- 1 cuillère à café de sel
- 1/4 litre d'eau
- huile

Préparation :

Mélanger la farine avec le sel, la levure diluée dans de l'eau chaude, puis avec de l'eau que l'on rajoute progressivement et que l'on pétrit (le mieux est d'utiliser un pétrin électrique). Il faut rajouter de l'eau jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte semi liquide, visqueuse.

Faire chauffer l'huile jusqu'à ce qu'elle soit fumante. Verser alors des morceaux de pâte que l'on prend avec une cuillère et que l'on repousse avec une autre cuillère. Laisser dorer. (Normalement on utilise ses doigts : on prend un morceau de pâte de la taille d'un oeuf, que l'on tient avec les doigts des deux mains et on étire progressivement pour faire presque un anneau puis qu'on dépose dans l'huile).

Egoutter et tremper dans le sirop de sucre. On peut aussi les manger salées ou alors saupoudrées de sucre ou encore nature.



Harcha

Ingrédients :

- 400 g de semoule fine
- 1/2 cuillerée à café de sel
- 1 levure chimique
- 100 g de beurre ramolli
- 3/4 de verre d'eau

Préparation :

Mélanger la semoule, le sel la levure puis incorporer le beurre. Bien mélanger, malaxer et mouiller d'un peu d'eau jusqu'à obtenir une pâte un peu molle. Façonner les galettes d'1 cm d'épaisseur et cuire à feu doux sur poêle sèche 5 à 10 minutes de chaque côté. Se déguste tiède.



Babouches (escargots épicés)

Ingrédients :

- 500 g de grains de sésame
- 500 g de farine
- 1 oeuf
- 60 g de beurre fondu
- 2 cuillères à s d'huile
- 2 cuillères à s d'eau de fleur d'oranger
- 1/2 cuillère à soupe de cannelle
- 1/2 sachet de levure
- 1 pincée de sel
- 250 g d'amandes mondées et dorées à l'huile
- 1 litre d'huile pour friture
- 1 kg de miel



Préparation :

Dans un plat creux, mettre la farine, le sésame, la cannelle, la levure et le sel, bien mélanger tous ces ingrédients.

Puis ajouter l'oeuf battu, le beurre, l'huile et l'eau de fleur d'oranger.

Malaxer en ajoutant très peu d'eau jusqu'à l'obtention d'un corps ferme.

Façonner 4 boules.

Commencer à étaler à la main puis au rouleau à pâtisserie, fariner de temps en temps.

Arrivée à 2 mm d'épaisseur découper des carres de 6 cm.

Rabattre les deux angles opposés, bien les pincer afin de les souder.

Faire pareil jusqu'à la fin de la préparation en disposant les babouches sur un plateau légèrement huilé.

Chauffer l'huile.

Chauffer le miel avec un peu d'eau de fleur d'oranger.

Plonger les babouches dans l'huile en commençant par la partie pincée.

Les retourner pour finir la cuisson, une fois dorées, les tremper dans le miel

Les égoutter dans une passoire, encore tièdes les prendre et disposer une amande à l'intérieur

Loubia

Ingrédients :

- 500 g de veau
- 250 g d'haricots blancs
- 1 oignon
- 2 tomates pelées et épépinées
- 1 cuillère de cumin
- 4 cuillères de coulis de tomates
- Huile d'olive, 1 pincée de safran
- Sel, poivre

Préparation :

Dans une cocotte, mettre la viande, les haricots blancs, l'oignon émincé, les tomates coupées en morceaux, les épices, le coulis de tomates et l'huile d'olive.
Couvrir d'eau et fermer la marmite. Laisser cuire sur feu moyen environ 30 minutes. Une fois les haricots bien cuits, laisser sur le feu doux pour faire réduire la sauce.



Baissar ou Bessara

Ingrédients :

- 500 g de fèves sèches (mises à tremper la veille), vous pouvez utiliser des petits pois à la place des fèves
- 2 ou 3 gousses d'ail,
- 2 cuillerées à soupe d'huile,
- 1 cuillerée à café rase de cumin (kemmoun),
- 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge,
- Sel.

Préparation :

- 1 - Décortiquez les fèves (mises à tremper la veille). Lavez-les bien.
- 2 - Mettez les dans un fait tout ou dans une cocotte avec l'ail épluché et une cuillerée à café rase de sel. Couvrez d'un litre d'eau environ. Mettez sur le feu en remuant de temps à autre.
- 3 - Une fois les fèves bien cuites, égouttez-les et passez-les au moulin à légumes pour les réduire en purée. Ajoutez l'huile, le cumin et le poivre rouge et mélangez le tout.
- 4 - Donnez encore quelques bouillons (ajoutez un peu d'eau si la purée est trop épaisse).
- 5 - Servez bien chaud.



Makrouts

Ingrédients :

- semoule fine,
- huile,
- un peu de sel,
- sucre blanc et sucre vanillé,
- beurre,
- fleur d'oranger,
- noix de coco,
- eau et bloc de dattes moulinées.



Préparation :

- dans un grand plat : verser 2kgs de semoule, 2 verres de sucre, 3 sachets de sucre vanillé, 1 cuiller. a café de sel, beurre fondu, 3 verres d'huile, et 200grs. de noix de coco.
- bien mélanger le tout,
- pétrir jusqu'a obtenir une pâte souple et malléable.
- Prendre de cette pâte, une boule, la pétrir légèrement,
- la rouler en un long ruban et l'aplatir à la main ou au rouleau, et au centre y aplatir un long ruban de dattes moulinées,
- refermer la pâte, bien coller le pourtour.
- Couper des parts en biais, les faire frire dans une huile chaude jusqu'a obtention d'une couleur marron claire dorée, et continuer ainsi avec le reste de la pâte.
- Lorsque les gâteaux sont refroidis, les plonger dans le miel, et parsemer de noix de coco (petit agrément de ma part).

Khringo ou Baghrir (crêpes mille trous)

Ingrédients :

- 2 tasses et demi farine
- 2 tasses de semoule
- une pincée de sel
- une cuiller a soupe de sucre en poudre
- 3 tasse et demi d'eau tiède
- une noix de levure de boulanger
- un sachet de levure chimique



Préparation :

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

Délayer la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne bien homogène.

La laisser doubler de volume.

Au moment de la cuisson, faire préchauffer la poêle a température moyenne (tefal) des que vous la sentiez assez bien chauffée, la rincer avec un peu d'eau froide, égoutter et ajouter de suite une dose de la spatule. Mettre sous feu a nouveau et des que vous voyez des trous se forment et que la crème est devenu pâteuse.

Alors la changer de face. Laisser encore 2 minutes et la disposer sur un plat.

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

Servir de suite ou emballer et les garder au congélateur.

Ces crêpes se conservent jusqu'à 4 mois au congélateur.

Servir avec un peu de sucre, de miel ou des votre garniture favorite

Kaak (biscuit sec à l'anis et au fenouil)

Ingrédients :

2 oeufs
1 bol de farine
1 verre d huile
1 verre de lait
levure chimique(alsa)
vanille
confiture
granule de chocolat

Préparation :

mettre dans un récipient les oeufs, l huile, le lait et la vanille. Mélangez le tout, petit a petit rajoutez la farine et la levure chimique; mettre au four. Laissez cuir 25 min

glaçage:

mélanger la confiture avec un peu de lait étalez sur le gâteau et éparpillez les granulés de chocolat. laissez refroidir.



Bakbouka (tripes de mouton farcies)

Ingrédients :

Tripes et abats d'un mouton (crépine, foie, cœur et poumons.).
200 g de pois chiches trempés depuis la veille
50 g de riz
2 oignons hachés.
5 gousses d'ail hachées
1 bouquet de persil et de coriandre hachés
1 cuillère à café de cumin
1 cuillère à café de paprika
1 cuillère à café de curcuma
1/2 cuillère à café de poivre
1 cuillère à café de sel
2 tomates râpées
5 cuillères d'huile d'olive
1 L d'eau



Préparation :

Tremper la panse de mouton dans de l'eau chaude, la gratter au couteau jusqu'à ce qu'elle devienne blanche, puis la rincer avec de l'eau froide. Découper la panse en carrés et les chutes en petits morceaux.

Faire blanchir le foie, le cœur, les poumons et les boyaux dans l'eau bouillante salée pendant 2 min. Les égoutter et les découper en petits morceaux.

Dans un bol, mélanger les épices avec l'oignon et les herbes pour préparer une chermoula. Dans un autre bol, déposer la moitié des morceaux de cœur, de foie, de boyaux et des poumons, y ajouter le riz, la moitié des pois chiches et de la chermoula puis mélanger.

Déposer un peu de farce au milieu de chaque carré de panse, replier les bords et coudre soigneusement (sous forme de pochette) pour éviter que la garniture ne s'échappe pendant la cuisson.

Dans une marmite sur feu vif, déposer le reste de la chermoula et des pois chiches, les tomates râpées, l'huile et l'eau.

A ébullition, ajouter les carrés de panse farcis et le reste des abats, baisser le feu et laisser cuire jusqu'à ce que la sauce devienne onctueuse et les abats et les pois chiches tendres.

Karane

Ingrédients :

- 1 mesure de farine(bol de la farine) de pois chiche
- 2 mesures et demi d' eau
- 1 petite cuillère de sel
- 1 oeuf ou deux
- 1 verre à thé moyen d' huile

Préparation :

Disposer la farine de pois chiche dans un grand récipient.

Ajouter la moitié de l'eau et battre avec un fouet énergiquement pour éviter la formation de grumeaux. Compléter avec le reste d'eau. Ajouter le sel, l'huile et l'oeuf. Bien mélanger. S'il y a des grumeaux, faire passer dans une passoire fine.

Le résultat doit être liquide. Huiler un plat allant au four tel un plat à gratin pour 4 ou 6 personnes, verser la préparation et cuire au four moyen préchauffé.

Au bout d'une trentaine de minutes, une croûte dorée se forme sur le dessus. Ne pas attendre la cuisson totale de cette croûte dont la consistance ressemble à un flan et la galette sera encore meilleure.

Pour finir... Sortir du four et saupoudrer de cumin en poudre pour déguster comme au Maghreb avec de l'harissa (piment rouge).



Pieds de veau (karâine)

Ingrédients :

2 pieds de veau coupé en 4 morceaux
500 g de pois chiches trempés la veille
4 à 6 gousses d'ail hachées
2 oignons hachés finement
Un bon bouquet de persil ciselé + coriandre si tu aime (cozbor)
2 cuillerées de persil haché
1 cuillerée à soupe de cumin
1 cuillerée à soupe de poivre
1 bonne pincée de safran
2 cuillerées de piment doux
2 cuillerées de sel
1 grand verre d'huile d'olive
1 litre et demi environ

Préparation :

1. cuire les pois chiches dans l'eau et du sel jusqu'à ce qu'ils soient tendres;
2. déposer les morceaux de pattes dans une cocotte y ajouter l'ail, les oignons, l'huile, le safran, le cumin, le poivre, le bouquet de persil + cozbor
3. Verser l'eau et amener au point d'ébullition; couvrir; baisser le feu et laisser mijoter pendant 1 heure;
4. Ajouter les pois chiches
5. Ajouter le persil haché au bouillon; faire bouillir quelques minutes jusqu'à ce que la sauce réduise un peu; vérifier le sel et servir chaud. Les pois chiches peuvent être remplacés par les haricots



Khobbizza ou Bakoulla (mauve)

Ingrédients :

1 bouquet de mauve (Bakoulla ou khobbiza)
1 botte de persil
1 botte de coriandre
5 gousses d'ail
1 verre à thé d'huile d'olive
Le jus d'un citron
1 citron confit
1 cuillère à soupe de cumin
1 cuillère à soupe. De piment (doux et fort)
Sel
olives dénoyautés pour décoration
Harissa selon les goûts

Préparation :

Bien Lavez la mauve, hachez-la y compris les feuilles et les branches. en même temps hacher finement le persil et la coriandre
Faites-la cuire à la vapeur (couscoussière) avec l'ail entier pendant 20 minutes.

Mettez sur feu doux dans une marmite l'huile d'olive le citron confit coupé en dés, le jus de citron et l'ail cuit à la vapeur que vous réduirez en purée ainsi que la mauve. Epicez et laissez mijoter jusqu'à évaporation de l'eau en remuant de temps en temps pour éviter que ça colle. Rajouter les olives.

