

Haricots coco façon turque

500g de haricots coco
110 ml d'huile d'olive
1 oignon coupé en dés
3-4 gousses d'ail
225ml de tomates râpées
1cc de sel
1cc de sucre

Nettoyez et coupez les haricots.

Dans une casserole mettre l'huile, l'oignon en dés et ail.

Faites revenir à feu doux.

Ajouter les haricots, tomates, le sel et le sucre, mélangez un peu et couvrir.

Cuire à feu doux.

Céleri rave à l'orange

2 céleris raves (couper en grand dés)
1 oignon (couper en tranches fines)
3 carottes en petits morceaux
110ml d'huile d'olive
110ml de jus d'orange
110ml de jus de citron
1cc de sel

Cuire le tout à petit feu pendant 1h15.

Boulettes aux lentilles (végétarien)

225ml de lentilles corail
110ml de boulgour fin
1 oignon (couper en dés)
3 tiges d'oignon vert
25g de persil haché
110g d'huile
2cs de concentré de tomate (et piment fort à goût)
1cc de cumin
450ml d'eau
Sel et poivre au goût

Dans une casserole, mettre les lentilles et les recouvrir d'eau.
Cuire sur feu doux jusqu'à ce que les lentilles aient bu toute l'eau (les lentilles doivent commencer à former une purée).
Ajouter le boulgour et laisser 30min dans la casserole avec le couvercle fermé.
Faire revenir l'oignon dans l'huile et ajouter le concentré de tomates et le piment fort.

Dans un saladier mélanger les lentilles, le boulgour, l'oignon, les tomates, le persil, les tiges de l'oignon vert, le cumin, le sel et le poivre.
Laisser refroidir.

Former les boulettes à votre guise. (Ici ce sont des boulettes de 8 cm de forme allongée, mais c'est au goût de chacun). Mettre au frigo jusqu'au moment de servir. Servir sur des feuilles de laitue.

Gratin d'épinards à la turque

500g d'épinards frais
100g de fêta (fromage)
220g de fromage jaune râpé (emmental, gruyère...)
1 œuf
Sel et poivre

Laver et couper les épinards en petits morceaux, laisser sécher.
Ajouter les fromages et l'œuf. Mélanger.
Graissez le plat du four avec un peu d'huile avant de mettre le mélange d'épinards.
Mettez au four préchauffé à 200° et laisser cuire durant 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que cela soit bien doré partout.