

GIL-cuisine lundi 23 avril 2012

Spécialités marocaines

A servir froid en entrée pour 8 personnes

Salade de betteraves

1kg de betteraves cuites, rincées sous l'eau.
4 brins de coriandre
1 bouquet de ciboulette ou d'oignons nouveaux
huile d'olive, vinaigre blanc, cumin marocain en poudre, sel/poivre.

Couper les betteraves en cubes, assaisonner de 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, de 3 cuillères à soupe de vinaigre blanc, ajouter 2 cuillères à soupe de cumin, saler et poivrer généreusement. Ajouter la ciboulette ciselée et décorer de coriandre.

Salade d'épinards

1kg d'épinards frais lavés et équeutés ou 1 kg d'épinards en branches surgelés
6 gousses d'ail
1 citron
huile d'olive, cumin marocain, paprika, sel/poivre.

Eplucher et hacher les gousses d'ail, les faire rissoler dans de l'huile d'olive. Ajouter les épinards et un peu d'eau. Laisser compoter pendant 1 heure à petit feu, jusqu'à évaporation complète de l'eau. Assaisonner avec le cumin, le paprika, le sel et le poivre et ajouter le jus d'un citron. Laisser cuire encore pendant 5 minutes. Cette salade peut se manger tiède ou froide.

Tchoutchouka

2 kg de tomates fraîches ou en boîte (concassées)
4 poivrons verts et rouges
3 gousses d'ail
huile d'olive, paprika, harissa, sel/poivre.

Faire griller les poivrons au four, les peler et les couper en lanières.
Eplucher et hacher les gousses d'ail, les faire revenir dans de l'huile d'olive. Ajouter les tomates pelées, épépinées et coupées en petits dés. Laisser compoter pendant $\frac{3}{4}$ heure et ajouter les lanières de poivrons. Laisser mijoter encore $\frac{1}{2}$ heure et évaporer jusqu'à consistance crémeuse. Assaisonner avec le paprika, le sel et le poivre et ajouter du harissa selon votre goût. Laisser refroidir avant de servir.

Salade d'aubergines

1kg d'aubergines
5 tomates charnues
2 poivrons rouges
3 gousses d'ail
2 citrons
huile d'olive, sel/poivre.

Fendre les aubergines sur la longueur, les faire griller au four, récupérer la chair et égoutter dans une passoire. Faire griller les poivrons au four, les éplucher et les couper en lanières. Peler et épépiner les tomates, les couper en cubes. Rissoler l'ail dans de l'huile d'olive, ajouter la chair des aubergines et les tomates. Cuire pendant ½ heure pour faire évaporer l'eau. Laisser refroidir et assaisonner d'huile, de citron, saler et poivrer généreusement.

Salade de carottes

1kg de carottes
10 gousses d'ail
4 brins de coriandre
huile d'olive et vinaigre blanc, cumin marocain en poudre, sel/poivre

Eplucher les carottes, les cuire dans de l'eau avec les gousses d'ail entières non épluchées.

Égoutter et récupérer les gousses d'ail. Couper les carottes en rondelles, ajouter l'ail épluché et écrasé, assaisonner de 2 cuillères à soupe de cumin, de 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et de 3 cuillères à soupe de vinaigre. Saler et poivrer généreusement. Décorer de coriandre.

Salade de poivrons

6 poivrons verts, jaunes et rouges
3 gousses d'ail
huile d'olive, sel/poivre

Griller les poivrons au four, les éplucher et les égoutter dans une passoire. Ajouter l'ail haché et l'huile d'olive. Saler et poivrer généreusement.

Fraises à l'eau de fleurs d'orangers

1kg de fraises
2 citrons
3 cuillères à soupe de sucre
4 cuillères à soupe de fleur d'orangers

Laver, équeuter et couper les fraises. Saupoudrer de sucre, Ajouter l'eau de fleurs d'oranger et le jus des 2 citrons. Servir frais.