Cours de cuisine juive « L'orient sauce easy » avec Sylvia Fiss et Lola

à ma.com le 18 janvier 2010 à 19h30

Kobeiba Souneya

Ingrédients

800 grs de viande hachée
21/2 de boulgour fin
1verre de farine de matsa,
1 boite de tomates concentrées de 140 g
Huile de tournesol
2 œufs
Tapenade de tomates et de poivrons
Epices pour shawarma, cumin, paprika
1cc Bouillon de légumes
4 Oignons et 2 gousses d'ail
Margarine, Pignons

Préparation :

Dans un récipient, battre les œufs, ajouter l'huile, les condiments, ajouter une cuillère à café de poudre de légumes, ail, oignons, verser la sauce tomate, la tapenade et obtenir un mélange.
Ajouter la viande hachée, le boulgour lavé, un verre de farine de matsa, 2 cuillères à soupe de farine et bien malaxer à la main.

Dans un pyrex : huiler et mouiller la main avec de l'huile et de l'eau et répartir la pâte dans le pyrex.
Couper des carrés de légumes. Piquer un pignon dans chaque carré et jeter quelques noix de margarine.
.40 minutes au four préchauffé à 200°

NOTES : _____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Papaya relevée

Ingrédients

4 papayes
4 patates douces,
un morceau de courge
1 grande boîte de tomates concassées
Ail, oignon, bouillon de légumes
Guaramasala, Colombo, Epices pour viande,
Curry en poudre, Poudre de gingembre,
Huile de tournesol

Préparation :

Cuisson : 35 minutes

Dans une poêle, faire revenir une gousse d'ail et 1 oignon haché avec un peu d'huile.
.Ajouter les patates douces en morceaux, la courge en carré, verser la tapenade de tomates et les condiments, jeter la tomate concassée, après que le mélange soit bien saisi.
.Laisser à petit feu jusqu'à une cuisson al dente et jeter les tranches de papaye en lamelles.
. Encore un ¼ d'heure de cuisson.

NOTES : _____
_____

Cours de cuisine juive « L'orient sauce easy » avec Sylvia Fiss et Lola

à ma.com le 18 janvier 2010 à 19h30

III Salade d'artichauts à la tunisienne selon la recette de Gérard Zarka z.l.

Ingrédients

-500 grs de cœur d'artichauts congelés
- harissa +3 gousses d'ail
- Ail huile d'olive
- Jus de citron bouteilles
- Carré de légumes

Préparation :

Dans un récipient, déposer les artichauts avec de l'eau citronnée

Dans une poêle, faire revenir avec de l'huile d'olive 3 gousses d'ail écrasées, un cs de harissa, un cs de tapenade, le citron et un cc de poudre de légumes, faire revenir les artichauts dans le mélange,
Ajouter de l'eau jusqu'à hauteur des artichauts et laisser à feu doux jusqu'à l'obtention des artichauts al dente.

NOTES : _____
_____
_____
_____

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

IV Gâteau de Lola

Ingrédients

- Mehalabiya à l'eau
- Maïzena,
- Eau de fleur d'oranger,
- sucre,
- pistaches décortiquées

Préparation :

6 verres d'eau
1 verre de Maïzena
Mélanger dans une casserole
Ajpouter 1 verre de sucre et cuire à feu doux en remuant

Quand le mélange est devenu épais, retirer du feu et verser 2 cs de fleur d'oranger

Verser le la pâte liquide sur un plateau en 1 cm d'épaisseur, parsemer de pistaches et laisser mettre à refroidir au frigo.

Servir froid