

Avec Arielle Attias, secondée par Jocelyne Benaroch



## PASTILLAS AU POULET

Pour 18 à 20 parts :

1 poulet  
1 paquet de filo (feuilles)  
1,5 Kg d'oignons  
300 g d'amandes concassées  
400 g de raisins secs dorés  
1 botte de coriandre fraîche  
6-8 œufs brouillés  
Cannelle, sucre glace  
Huile + margarine  
Curcuma



Faire cuire le poulet environ 30 mn avec du curcuma. Une fois bouilli, l'émietter et conserver.

Dorer les amandes au four, les laisser refroidir

Râper les oignons ou découper finement

Faire revenir les oignons dans un peu de jus de poulet, ajouter 400 g de raisins secs et baisser le feu.

Dans une poêle, mettre un peu d'huile et casser les œufs, les brouiller, puis ajouter de la coriandre découpée finement.

Dans un grand bol, mélanger le poulet, les oignons avec les raisins, les amandes grillées et les œufs brouillés.

Ajouter les épices, sel, poivre, cannelle, sucre (1 poignée)

Partager le paquet de filo en 2.

La première moitié servira pour le dessous. Faire fondre un morceau de margarine et ajouter un peu d'huile.

Avec un pinceau en silicone, napper de margarine le fond du moule (pyrex ou autre)

Placer 2 feuilles de filo, puis badigeonner de margarine+huile.

Continuer ainsi, toutes les 2 feuilles.

Une fois votre moitié posée, remplir de farce environ 3 cm d'épaisseur.

Puis à nouveau, placer les feuilles de filo pour couvrir la pastilla.

2 feuilles, puis margarine...2 feuilles...

Une fois la pastilla fermée, découper en carrés avec un couteau aiguisé.

Puis badigeonner avec un jaune d'œuf pour dorer, de la margarine+huile pour faire briller.

Enfourner à 180 ° environ et surveiller la cuisson jusqu'à ce que la pastilla soit dorée.

Retirer du four et laisser tiédir. Saupoudrer de cannelle et de sucre glace au moment de servir.

Déguster encore tiède...

\*\*\*\*\*

## COUSCOUS AU POULET ET AUX LEGUMES CARMELISES

1 Kg de couscous fin  
2 gros poulets  
250 g de pois-chiches  
2 ou 3 oignons  
1 morceau de courge  
5 carottes  
3 navets  
1 patate douce  
2 ou 3 petites courgettes  
1 petit paquet de safran en poudre  
1 ou 2 citrons confits  
Quelques tiges d'estragon  
Huile, sel, curcuma, sucre, cannelle et sucre glace



Faire tremper les pois-chiches la veille dans un grand bol d'eau froide

Le jour-même, mettre à cuire les poulets dans une marmite avec un peu de curcuma, environ ½ heure à feu moyen. Sortir les poulets cuits et les laisser refroidir.

Découper les légumes en morceaux. Peler puis hacher les oignons et les faire revenir dans un peu d'huile avec du curcuma dans la marmite du couscoussier.

Laver les pois-chiches et les ajouter aux oignons dorés. Ajouter les légumes coupés et remplir d'eau. Laisser cuire puis ajouter du jus de poulet et du safran délié dans un verre d'eau chaude (la moitié du verre).

Préparer le couscous. Le laver puis l'essorer très vite pour le poser dans une grande bassine. Travailler le couscous avec de l'huile et ouvrir la graine.

Une fois souple, le poser dans l'égouttoir du couscoussier et le poser sur la marmite.

Laisser évaporer environ ½ H, puis transvaser la graine dans la grande bassine.  
Laisser reposer, puis rouler la graine encore chaude.

Ajouter le sel, puis remettre à évaporer ½ H

A nouveau, laisser reposer la graine dans la grande bassine. Ajouter une bonne poignée de sucre, tout en roulant la graine.

Puis évaporer encore une fois.

Retirer les légumes cuits pour les placer dans un plat pyrex, les disposer joliment, puis saupoudrer de sel, sucre et cannelle ; déposer un filet d'huile avant de mettre les légumes au four pour caraméliser.

Assaisonner les poulets avec de la moutarde, du sel, du poivre, découper quelques morceaux de citrons confits, un peu d'estragon (que l'on peut glisser à l'intérieur du poulet), 2 ou 3 grandes cuillères à soupe de miel, l'autre moitié du verre contenant le safran, puis verser un peu d'huile avant de mettre au four à haute température.

Laisser dorer les poulets.

Au moment de servir, découper les poulets pour présenter.

Placer le couscous dans un plat pour le servir, puis ajouter beaucoup de jus de légumes afin de le mouiller généreusement, en y déposant quelques pois-chiches sur le dessus.

Présenter le poulet, les légumes, le couscous séparément.

\*\*\*\*\*

## PRUNEAUX ET ABRICOTS SECS EN ACCOMPAGNEMENT (pour le couscous)

1 paquet d'Abricots secs  
1 paquet de Pruneaux secs  
(si possible sans noyaux)  
Quelques amandes émondées, frites ou grillées (facultatif mais recommandé...)  
½ l de jus de poulet



Lors de votre cuisson du poulet, conserver ½ l de jus de poulet.  
Dans une casserole, placer vos abricots et vos pruneaux, et recouvrir les fruits de jus de poulet (ajouter de l'eau si nécessaire.)

Laisser cuire à feu très doux, jusqu'à évaporation de l'eau. Dès que le jus restant est onctueux, arrêter la cuisson.

Vous pouvez également servir ces fruits avec une viande (agneau de préférence) pour un tagine marocain...

\*\*\*\*\*

## CIGARES AUX AMANDES (à la pâte Filo)

700 g d'amandes décortiquées  
300 g d'amandes concassées, grillées  
1 paquet de filo (20 feuilles)  
500 g de sucre  
 $\frac{3}{4}$  de verre à thé de fleur d'oranger  
2 cuillères à café de cannelle  
50 g de margarine + fond du plat  
3œufs



Pour le sirop : 1 kg de sucre, 200 g de miel, 1 cuillère de vinaigre ou citron

Dans le robot, mixer les amandes décortiquées avec le sucre, ajouter les amandes grillées.

Dans un grand bol, déposer la pâte d'amande obtenue, ajouter la cannelle, la fleur d'oranger, la margarine, 1 blanc d'œuf.

Malaxer le tout pour obtenir une farce homogène.

Découper la pâte « filo » en grands rectangles. Déposer un peu de farce au bas de la feuille, rabattre des 2 côtés, puis rouler en cigares. Badigeonner légèrement de jaune d'œuf.

Dans un plat allant au four, mettre de la margarine au fond du plat, puis déposer les cigares (sans les coller) ; les badigeonner de margarine fondue + huile, et enfourner à 170 °. Laisser dorer puis retirer du four.

En attendant, préparer un sirop de sucre. Faire fondre le sucre dans un peu d'eau ; surveiller pour ne pas qu'il brunisse. Dès qu'il commence à frémir, (petites bulles) ajouter la cuillère de vinaigre pour ne pas qu'il durcisse. Arrêter la cuisson en plongeant la casserole dans l'eau froide.

Ajouter le miel fondu puis napper les cigares avec ce sirop.

Bon Appétit !!!