

Atelier cuisine : le Maroc

Juin 2023

Cuisinier.e.s : Denise, Miguel, Joseph, Régine
et Clémentine

Cheffe : Sidonie - A la photo : Fanny

<https://cuisinemobile.wordpress.com/>



Briouates aux légumes

Ingrédients : 10 petites feuilles de pastilla coupées en deux (ou feuilles de brick ou pâte filo), huile pour friture. Pour la farce : 150 g de pommes de terre coupées en petits dés, 150 g de carottes coupées en petits dés, 150 g de courgettes, 200 g d'oignons émincés, 2 CS de persil et de coriandre émincés, Paprika, cumin, gingembre en poudre, Ail, 1 cc de sel, 1/4 de cc de pâte de piment "harissa", 2 CS d'huile de table

Faire cuire les légumes à la vapeur ou tous ensemble dans une poêle à couvert. Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans l'huile jusqu'à ce qu'il devienne doré. Dans un bol, mélanger les légumes chauds avec les épices, les herbes et l'oignon. Laisser reposer 30 mn avant de façonner les briouates. Faire frire les briouates dans un bain d'huile chaude jusqu'à ce qu'elles dorent. Les égoutter sur du papier absorbant et les servir bien chaudes.

Tfaya

Ingrédients : 1 à 1,2 kg d'oignons blancs, 3 bâtons de cannelle, sel, poivre noir, pistils de safran, 50 g de beurre, 3 CS d'huile, 50 à 100 g de raisins blonds secs, 1 CS de cannelle en poudre, 4 grosses CS de sucre

Éplucher les oignons et les couper en lamelles. Les mettre dans une grande casserole sur feu modéré. Ajouter le beurre, l'huile, les bâtons de cannelle, le sel, le poivre et le cube de safran. Bien mélanger et laisser cuire en mélangeant de temps en temps pour ne pas laisser les oignons brûler. Quand les oignons sont bien cuits (mous au toucher), ajouter les raisins et la cannelle en poudre. Ajouter le sucre en poudre et augmenter le feu. Toujours en mélangeant constamment, il faut laisser le sucre caraméliser légèrement. Toute l'eau des oignons doit s'évaporer et le gras doit revenir pour frire et caraméliser les oignons. C'est prêt quand il n'y a plus de liquide.

Omelette berbère

Ingrédients : 12 œufs, 4 courgettes, 1 aubergine, 2 poivrons verts, 4 belles tomates (pelées), 2 cc de gingembre en poudre, un peu de piment, 4 bonnes cc de cumin, sel, poivre, huile d'olive, quelques olives. Couper tous les légumes en morceaux et les faire revenir à l'huile d'olive. Ajouter le morceau de piment, le gingembre, le sel, le poivre et le cumin. Cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils soient bien confits.

Casser les œufs dans un saladier et les mélanger mais sans les battre. : il faut juste donner quelques coups de fourchette pour casser les jaunes. Saler, poivrer. Verser les œufs sur les légumes sans mélanger. Ajouter les olives et mettre le couvercle. Laisser cuire doucement mais pas trop longtemps car le plat en terre garde bien la chaleur et l'omelette continue à cuire une fois le plat sur la table.

Pastilla au lait

Ingrédients : 10 feuilles de brick (ou de pâte filo), Huile pour friture

Pour le lait : 30 cl de lait d'amande, 10 g de maïzena, 35 g de sucre semoule, 1 CS d'eau de fleurs d'oranger, 100 g d'amandes concassées grillées

Frire les feuilles de brick par deux jusqu'à ce qu'elles prennent une belle couleur dorée. Laisser égoutter les feuilles de pastilla pendant quelques minutes. Dans une casserole, mélanger le lait avec la Maïzena et le sucre. Placer la casserole sur feu doux en remuant jusqu'à ébullition. Retirer du feu et ajouter l'eau de fleurs d'oranger. Dans un plat de service, disposer les feuilles de pastilla, en les intercalant d'amandes concassées et de préparation au lait encore chaude. Servir la pastilla au lait aussitôt.

