

-L'omelette croquante d'Hélène

Ingrédients (pour 4 personnes) :- 5 œufs

- 1 petit oignon
- 2 cuillères à soupe de raisins secs
- 1 cuillère à soupe de graines de tournesol
- 50 g d'emmental râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 6 ou 7 noix hachées grossièrement

Mettre les raisins à tremper dans de l'eau tiède

Faire revenir l' oignon émincé dans une poêle avec l'huile jusqu'à ce qu'il soit translucide , si besoin rajoutez un peu d'eau.

Dans 1 saladier battre les 5 oeufs, saler, puis rajouter les raisins , les noix , les graines de tournesol , l'emmental et enfin l'oignon.

Chauffer la poêle précédemment utilisée et y verser la préparation

Laisser cuire environ 5 min puis retourner puis 5 min de plus.

-Oeufs florentine à la poêle

Ingrédients (pour 4 personnes)

4 oeufs

600 g d'épinards frais ou surgelés, ou encore en boîte

2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée

sel, poivre

huile d'olive

Séparer les feuilles d'épinards des branches, les laver, les égouter(pour les épinards frais uniquement)

Faire chauffer une cuillère d'huile d'olive dans une poêle, ajouter les épinards. Mettre un couvercle, et laisser cuire 2 minutes à feu très doux.

Ouvrir, ajouter la crème, casser les oeufs sur les épinards, saler, poivrer. Remettre le couvercle et laisser cuire 3 minutes, toujours à feu doux.

-Poêlée de nouilles chinoises façon Yakitori, légumes croquants

Ingrédients (pour 2 personnes) :

1 pavé de Tofu nature

100 g de nouilles chinoises

100 g de petites carottes

100 g de pois gourmands

100 g de mini maïs

5 cl de sauce Yakitori

Sauce Soja

Sel, poivre

Paprika, curry

2 cubes de bouillons de volaille

1 filet d'huile d'olive

Commencer par faire mariner le pavé de tofu, préalablement grossièrement émietté, dans la sauce yakitori, au minimum 1 heure, l'idéal étant un jour.

Lorsque le pavé a suffisamment mariné, cuire les nouilles chinoises dans de l'eau bouillante additionnée de deux cubes de bouillons de volaille.

Laisser les cuire une dizaine de minutes.

Réserver.

Pendant ce temps, couper les légumes comme suit :

- les carottes en fine julienne
- les poids gourmands en trois, découpés en tronçons
- les mini-maïs en lamelles

Faire dorer l'ensemble des légumes dans un filet d'huile d'olive, assaisonner de poivre et sel pendant 5 min.

Lorsque la poêle est bien chaude et les légumes légèrement dorés, ajouter deux à trois filets de sauce soja.

Remuer.

Ajouter le pavé de tofu émietté, et le laisser dorer en remuant régulièrement, cela durant 5-10 min.

Egoutter les nouilles, les couper grossièrement et les incorporer aux légumes.

Mélanger frénétiquement, la poêle toujours à feu vif.

Enfin rajouter deux trois pincées de curry, pareil pour le paprika, quelques filets de sauce soja selon le degré d'assaisonnement souhaité.

Tajine de boulettes de kefta, aubergines frites

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg de viande hachée pour kefta (N.B : J'achète la mienne déjà préparée chez mon boucher arabe, car elle est excellente (c'est un mélange d'agneau et de boeuf hachés, avec herbes et épices, qui a la même couleur que les merguez), mais vous pouvez la faire vous-

même bien évidemment en utilisant les ingrédients repris dans cette recette : Keftas)

- 1 gros oignon (ou 2 plus petits)
- 4 grosses tomates
- 3 à 4 gousses d'ail
- quelques tiges de persil plat
- coriandre fraîche
- sel, poivre
- aubergines (800 g)
- farine
- huile d'olive

Commencer d'abord par laver et couper les aubergines en rondelles de 1 cm. Les faire dégorger dans du sel.

Peler et hacher l'oignon.

Peler, et écraser les gousses d'ail (enlever le germe au préalable).

Peler les tomates, et les couper en quartiers.

Équeuter le persil, et ciseler les feuilles.

Façonner des boulettes d'environ 4 à 5 cm avec la viande.

Verser 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans un plat à tajine pouvant aller sur le feu (ou dans une cocotte), et y faire fondre les tomates pendant 10 min.

Ajouter ensuite l'oignon, les gousses d'ail, et le persil. Laisser mijoter à feu doux pendant 10 min, à couvert.

Ajouter ensuite les boulettes. Saler et poivrer. Mélanger et recouvrir.

Laisser encore mijoter 20 à 25 min supplémentaires (je tourne les boulettes de temps en temps, pour bien les recouvrir de sauce).

Si en cours de cuisson il venait à manquer de sauce, rajouter un peu d'eau pour allonger.

Pendant ce temps, rincer, sécher et fariner les rondelles d'aubergine.

Prendre une grande poêle anti-adhésive, et y faire frire les aubergines dans de l'huile d'olive bien chaude.

Procéder en plusieurs étapes, les égoutter sur du sopalin, et réserver au fur et à mesure.

Au terme de la cuisson du tajine, déposer les rondelles d'aubergines sur la viande.

Parsemer de feuilles de coriandre fraîche, et servir immédiatement dans le plat de cuisson.

J'accompagne ce tajine de semoule de blé (couscous).

Waterzoi de poulet

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 gros poulet
- 3 branches de céleri
- 3 poireaux
- 6 carottes
- 1 oignon piqué d'un clou de girofle
- 1 bouquet garni

- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 1 l de bouillon de volaille
- crème fraîche
- 2 oeufs
- sel et poivre
- beurre

Couper le poulet en morceaux, faire dorer, saler, poivrer, ajouter les légumes découpés, l'oignon, le bouquet garni.

Après 10 min de cuisson, mouiller de bouillon. Couvrir et laisser mijoter 45 min.

Retirer les morceaux de poulet et les légumes. Garder au chaud.

Peu avant de servir, lier la sauce avec la crème fraîche et les jaunes d'oeufs et éventuellement du maïzéna express.

Verser la sauce sur la viande et saupoudrer de persil.

Cheesumaki (rouleau au fromage) :

Débiter un morceau de gouda en bâtonnets de 15 mm x 15 mm, les embrocher puis les rouler dans une tranche de jambon cru (par économie, certains professionnels tranchent du rôti de porc réfrigéré à la machine à jambon, façon carpaccio). Faire 2 ou 3 entailles au couteau et badigeonner de sauce durant la cuisson.