

## Bœuf « à la tonkinoise » sauté aux oignons

Les ingrédients marqués d'un \*, sont en vente à L'Épi-Cette

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes) :

1kg de bœuf

6 oignons

1 gousse d'ail

3 cuillères à soupe de fécule (de votre choix)

4 cuillères à soupe de sauce de soja

1 morceau de sucre

2 cuillères à soupe de gingembre moulu \*

2 cuillères à soupe du mélange Cinq parfums \*

2 sachets de Spigol \*

PRÉPARATION :

- ❶ Découpez le bœuf et les oignons en lamelles.
- ❷ Mélangez 1 cuillère à soupe de fécule, la sauce soja, le sucre, les 2 sachets de Spigol et 1 verre d'eau. Réservez ce mélange.
- ❸ Faites revenir l'ail écrasé avec un peu d'huile dans une poêle ou dans un wok.
- ❹ Ajoutez-y le bœuf, 2 cuillères de fécule, le mélange cinq parfums et faites revenir 3 minutes. Retirez la viande.
- ❺ Ajoutez un filet d'huile et faites dorer les oignons.
- ❻ Baissez le feu, couvrez et laissez cuire encore 2 minutes.
- ❼ Remettez la viande en ajoutant le mélange (❷), les 2 cuillères à soupe de gingembre moulu et le sel. Laissez épaissir à feu doux.
- ❽ Servir avec un riz nature ou un riz gluant \*.

## Boulettes de kefta à la libanaise

Les ingrédients marqués d'un \*, sont en vente à L'Épi-Cette

Préparation : 15 minutes

Cuisson : entre 10 et 20 minutes (suivant grosseur des boulettes)

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes) :

800 gr de bœuf haché ou 800 gr d'un mélange bœuf/agneau hachés

2 oignons (hachés menus)

20 feuilles de menthe fraîche

1 bouquet de coriandre fraîche

80 gr de chapelure

3 œufs frais

3 gousses d'ail écrasées

2 cuillères à soupe de cumin en poudre \*

2 cuillères à soupe de ras el hanout jaune ou rouge \*

2 cuillères à soupe de lait (végétal ou animal)

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

PRÉPARATION :

❶ Dans un grand saladier, mélangez tous les éléments, puis confectionnez des boulettes de la taille souhaitée, et réservez 1 heure au frigo.

❷ Cuire à four chaud entre 10 et 15 minutes (suivant la taille des boulettes) pour accompagner un taboulé ou un houmous.

❸ Vous pouvez aussi les faire cuire à la poêle ou dans une sauce tomate (plus ou moins pimentée) pour accompagner des spaghettis.

## Brochettes de poulet « tandoori »

Les ingrédients marqués d'un \*, sont en vente à L'Épi-Cette

Préparation : 1h00

Cuisson : 15 mn

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes) :

6 blancs de poulet

2 yaourts

2 citrons

2 cuillères à soupe de mélange tandoori \*

Sel

Poivre noir concassé \*

PRÉPARATION :

❶ Réalisez une marinade avec les yaourts, le jus des 2 citrons et 2 cuillères à soupe du mélange tandoori.

❷ Coupez les blancs de poulet en morceaux cubiques et les faire mariner environ 2 heures dans la sauce.

❸ Enfilez les morceaux de poulet sur des brochettes et faire cuire au barbecue.

❹ Saupoudrez de poivre noir concassé avant de manger avec un riz pilaf.

Pour un rendu plus « moelleux » vous pouvez réaliser la cuisson à four chaud (environ 15 minutes en retournant de temps en temps).

## Courgettes « Forza Italia »

Les ingrédients marqués d'un \*, sont en vente à L'Épi-Cette

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 15 minutes

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes) :

4 courgettes

1 pot de sauce tomate

4 tranches de jambon (de votre choix)

Origan \*

Thym \*

Huile d'olive

200 gr de champignons frais de paris

1 boule de mozzarella

Basilic frais

Olives noires dénoyautées

PRÉPARATION :

- ➊ Lavez les courgettes, coupez le pédoncule et détaillez-les dans le sens de la longueur en 4 ou 5 tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.
- ➋ Faites griller à sec les tranches de courgettes durant 4-5 minutes.
- ➌ Retirez du grill, disposez-les sur une plaque à four couverte de papier sulfurisé.
- ➍ Déposez sur chaque tranche de courgette une couche de sauce tomate (plus ou moins épaisse), une lamelle de jambon, de la mozzarella émietée et quelques olives noires coupées en deux.
- ➎ Faites revenir les champignons nettoyés et coupés en fines lamelles dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, que vous déposerez ensuite sur vos courgettes.
- ➏ Parsemez de thym et d'origan.
- ➐ Introduisez la plaque dans le four préchauffé et laissez cuire 10 minutes à 180°C.
- ➑ Décorez avec les feuilles de basilic avant de servir avec quelques gouttes d'huile d'olive et des pâtes « al dente ».

## Far breton aux pommes

Les ingrédients marqués d'un \*, sont en vente à L'Épi-Cette

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 1h00

INGRÉDIENTS (pour 6 personnes) :

3 pommes pelées, évidées et coupées en lamelles

200 gr de farine + 1 peu pour les pommes

200 gr de sucre en poudre

2 sachets de sucre vanillé \*

4 œufs

75 cl de lait

Du beurre pour le plat

PRÉPARATION :

- ➊ Mélangez la farine, le sucre, le sucre vanillé, les œufs et le lait à l'aide d'une spatule en bois et laissez reposer cette pâte pendant 1h00.
- ➋ Trempez les lamelles de pomme dans la farine.
- ➌ Beurrez généreusement le fond et les bords d'un plat à four.
- ➍ Versez la pâte dans le plat et disposez les lamelles de pommes dessus.
- ➎ Préchauffez votre four et faites cuire pendant 30 minutes à 180°C.
- ➏ Éteignez le four et laissez reposer le far à l'intérieur pendant encore 30 minutes.
- ➐ Laissez refroidir avant de servir.

Variante : remplacez les pommes par des pruneaux dénoyautés.

# Pain d'épices

Les ingrédients marqués d'un \*, sont en vente à L'Épi-Cette

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 1h00

INGRÉDIENTS (pour 6 personnes) :

250 gr de farine,

250 gr de miel liquide

20 gr de sucre roux

1 sachet de sucre vanillé \*

10 cl de lait ou de crème liquide

½ sachet de levure

1 cuillère à soupe de mélange pain d'épices \*

Ecorces d'oranges confites \*

PRÉPARATION :

❶ Préchauffez le four et beurrez votre moule.

❷ Faites fondre le miel dans le lait chaud (ou la crème liquide).

❸ Dans un saladier, mélangez la farine, le sel, le mélange spécial pour pain d'épices, les sucres, la levure.

❹ Ajoutez le mélange lait/miel jusqu'à obtention d'une pâte homogène puis ajoutez les écorces d'oranges confites.

❺ Versez la pâte dans le moule et lissez la surface.

❻ Enfournez pour 45/60 minutes (en fonction du moule utilisé) à 160°C.

## Pissaladière « La nissarte »

Les ingrédients marqués d'un \*, sont en vente à L'Épi-Cette

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 1h15 minutes

INGRÉDIENTS (pour 6 personnes) :

50 gr d'olives noires dénoyautées

8 oignons

1 cuillère à soupe de thym \*

1 cuillère à soupe d'origan \*

1 boîte de filets d'anchois à l'huile

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 pâte à pizza ou mieux encore une pâte feuilletée

Sel

PRÉPARATION :

- ❶ Pelez et émincez finement les oignons pour réaliser une « compotée » (cuisson longue à feu doux avec l'huile et un peu d'eau) dans une poêle, en remuant souvent.
- ❷ Ajoutez le sel, le thym et l'origan en milieu de cuisson. Laissez refroidir.
- ❸ Déroulez la pâte sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé.
- ❹ Disposez la compotée d'oignons sur la pâte, puis les filets d'anchois en croisillons et enfin les olives dénoyautées.
- ❺ Arrosez d'un filet d'huile d'olive et placez au four (préchauffé) pour 20 minutes à 220°C.

## Roll dips de veau

Les ingrédients marqués d'un \*, sont en vente à L'Épi-Cette

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 20 minutes

INGRÉDIENTS (16 rouleaux pour 4 personnes) :

600 gr de veau haché

2 œufs

60 gr de chapelure + de la chapelure pour paner

2 cuillères à soupe de paprika \*

2 cuillères à soupe de curry doux \*

Poivre du moulin \*

Sel

PRÉPARATION :

- ❶ Bien mélanger avec les mains, le veau, les œufs, la chapelure, le paprika, le curry, le poivre et le sel.
- ❷ Formez des bâtonnets (de la taille d'un gros nem) avec cette préparation et les rouler dans le reste de la chapelure.
- ❸ Faire fondre du beurre dans une poêle pour y mettre à cuire les bâtonnets pendant une vingtaine de minutes à feu doux.
- ❹ Servir bien chaud avec des sauces de votre choix pour y tremper les bâtonnets.



# Salade de riz noir parfumé gluant

Les ingrédients marqués d'un \*, sont en vente à L'Épi-Cette

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes) :

500 gr de riz noir parfumé gluant \*

2 cuillères à soupe de gingembre moulu \*

Poivre du moulin \*

Sel

PRÉPARATION :

❶ Bien laver le riz noir parfumé gluant (12 heures de trempage en renouvelant l'eau 2 ou 3 fois.

❷ Cuisson du riz : Déposez le riz dans une casserole et recouvrir de 1 cm d'eau (mélangée à la poudre de gingembre et au sel) au-dessus du niveau du riz.

❸ Portez à ébullition, puis laissez cuire à feu doux jusqu'à complète absorption de l'eau (soit une vingtaine de minutes).

❹ Laissez refroidir votre riz avant de composer votre salade.

❺ Place à votre imagination en incorporant les ingrédients souhaités : dés de saumon, morceaux de crevettes, miettes de thon, tomates cerise coupées en deux, lanières de poivron, d'avocat, etc...

❻ Assaisonnez avec la vinaigrette de votre choix

## Tajine d'agneau et couscous aux pruneaux

Les ingrédients marqués d'un \*, sont en vente à L'Épi-Cette

Préparation : 2h00

Cuisson : 1h45 minutes

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes) :

- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 kg de viande d'agneau en cubes
- 1 oignon en tranches fines
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 cuillères à café de poivre de Jamaïque \*
- 1 cuillère à café de curcuma moulu \*
- 1/2 cuillère à café de piment en poudre \*
- 2 cuillères à café de cumin moulu \*
- 1 grosse carotte coupée en bâtonnets
- 2 cuillères à soupe de miel
- 150 gr de pruneaux dénoyautés
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de zeste de citron râpé
- 400 ml de bouillon de volaille
- 400 gr de couscous

### PRÉPARATION

- ❶ Dans un grand faitout laissez colorer l'agneau à feu vif dans la moitié de l'huile chaude, pendant 3 à 4 minutes environ et réservez-le ensuite au chaud.
- ❷ Dans le reste d'huile, faites sauter l'oignon, l'ail et toutes les épices 5 minutes.
- ❸ Remplacez la viande dans la cocotte avant d'ajouter la carotte, le miel, le zeste et le jus de citron, le bouillon de volaille et 125 ml d'eau.
- ❹ Portez à ébullition, couvrez bien puis laissez mijoter 1h00 à feu doux, en remuant de temps à autre.
- ❺ Ajouter les pruneaux, couvrez de nouveau et laissez cuire encore 30 minutes.
- ❻ Versez le couscous dans 400 ml d'eau bouillante et l'huile d'olive. Couvrez et laissez gonfler 5 minutes.
- ❼ Servez avec le tajine.

## Tourte « burger queen »

Les ingrédients marqués d'un \*, sont en vente à L'Épi-Cette

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 1h00

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes) :

2 rouleaux de pâte feuilletée

200 gr de viande hachée

1/2 oignon

4 cornichons

4 tranches de fromage à burger (cheddar)

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de coulis de tomate

1 jaune d'œuf

Graines de sésame \*

Poivre concassé \*

Sel

PRÉPARATION :

- ➊ Déroulez une des deux pâtes et placez-la dans le fond du moule, puis étendez le coulis de tomate dessus.
- ➋ Dans une poêle faites bien « suer » les oignons, puis ajoutez la viande hachée et faites à peine saisir.
- ➌ Mettez le tout dans un saladier, salez, poivrez et ajoutez la moutarde et les cornichons coupés en rondelles.
- ➍ Versez cette préparation dans le moule, lissez bien le dessus et déposez les tranches de fromage afin de tout recouvrir.
- ➎ Repliez les bords de la pâte, puis couvrez avec la deuxième pâte en glissant les bords sous la première pâte afin de former une tourte.
- ➏ Badigeonnez au pinceau de cuisine avec le jaune d'œuf, et parsemez de graines de sésame.
- ➐ Enfouez 30 minutes à 200°C et dégustez accompagné d'une salade vinaigrette.