



# de **Les Recettes** **Vacances**



Offert par Marmara, n°1 français des vacances en clubs !

Vous avez séjourné dans l'une de nos destinations et vous avez eu l'occasion de goûter à une ou plusieurs spécialités locales que vous aimeriez reproduire à la maison ou bien vous voulez tout simplement régaler votre famille ou vos amis !  
Marmara vous propose, pour chaque destination, une sélection de recettes d'entrées, plats et desserts rapides et simples à réaliser chez vous :



## MAROC



SALADE MAROCAINE  
COUSCOUS  
TAGINE D'AGNEAU AUX PRUNEAUX  
TAGINE DE POULET  
THE A LA MENTHE

## EGYPTE



TABOULE EGYPTIEN  
BASBOUSSA  
(Gâteau de semoule au miel)  
KARKADE  
(Thé égyptien)

## ESPAGNE



GASPACHO  
PAELA  
CREME CATALANE

## ITALIE



CAVIAR DE TOMATES SECHÉES  
SAUCE BOLOGNAISE  
SAUCE AU PESTO  
SAUCE A LA PANCETTA  
MINISTRONE  
AMARETTI AUX AMANDES

## MAURICE



SOUPE DE LENTILLES  
CURRY DE POULET  
MACARONS A LA NOIX DE COCO

## TUNISIE



SALADE MECHOUIA  
BRICKS TUNISIENNES  
(A l'oeuf, au fromage, au thon, a la viande hachée)  
CHAKCHOUKA (Ratatouille tunisienne)  
BAGHRIR AU MIEL (Crêpe mille trous au miel)

## TURQUIE



BOREK (Mille feuille au fromage)  
KOFTE AU BOULGOUR  
(boulettes de viande hachée au boulgour)  
MUHALLEBI A LA VANILLE  
(crème de riz à la vanille)

## GRECE



SALADE GRECQUE A LA FETA  
MOUSSAKA  
FIGUES ROTIES AU MIEL

## REP. DOMINICAINE



BANDERA DOMINICANA  
(Ragout de bœuf et haricots rouges)  
PESCADO CON COCO  
(Poisson au lait de coco)  
TOSTONES (Beignets de banane Plantin)  
PINA COLADA

Difficulté : ★ ★ ★ ★ ★

⌚ 10 min

🍴 4

### Ingrédients

1 poivron vert  
1 poivron rouge  
1 concombre  
2 tomates  
2 c. à s. d'huile  
1 c. à s. de vinaigre  
Sel et poivre

## La Salade Marocaine

> Couper les légumes en petits cubes réguliers, assaisonner, mélanger, déguster !

Difficulté : ★ ★ ★ ★ ★

⌚ 30 min

📅 90 min

🍴 4

### Ingrédients

1 kg de viande d'agneau coupée en morceaux  
450 g de semoule pour couscous  
1 bouquet de persil plat haché finement  
1 bouquet de coriandre haché finement  
1 gros oignon haché finement  
1 bol de pois chiches précuits  
3 tomates  
2 navets  
2 carottes  
2 courgettes  
4cl d'huile  
1 c. à c. de gingembre  
1 c. à c. de paprika  
1 c. à c. de safran  
Sel et poivre

## Le Couscous

> Éplucher les légumes sauf les courgettes, couper en gros morceaux et réserver. Dans un grand plat, verser la semoule et 2 cl d'huile, mélanger à la main puis tout en continuant à mélanger, arroser légèrement d'eau chaude pour hydrater les grains de couscous.

Verser les grains dans un couscoussier, couvrir avec un torchon propre et laisser cuire à la vapeur 20 min.

> Dans une cocotte, verser un peu d'huile et faites revenir l'oignon et les morceaux de viande environs 15 min sur feu doux, ajouter au fur et à mesure le gingembre, le paprika et la safran, le persil plat et la coriandre hachés, les tomates coupées en morceaux et les pois chiches, arroser le tout avec un 1.5 d'eau et laisser cuire environs 25 min à couvert.

À la fin de la 1ère étape de cuisson, ajouter les légumes coupés en morceaux, saler, poivrer et laisser cuire encore 20 min à couvert.

> Pendant ce temps, verser les grains de couscous dans un plat et séparer les grains à l'aide d'une fourchette, arroser d'un peu d'huile, mélanger puis remettre la semoule dans le couscoussier afin de terminer la cuisson, couvrir à l'aide du torchon laisser et laisser cuire à la vapeur 10 min.

> À la fin de la cuisson des grains de couscous, verser dans un plat et séparer les grains à l'aide d'une fourchette, laisser refroidir puis égrainer du bout des doigts.

> Pour une présentation traditionnelle : Dressez la semoule sous forme de dôme, surmonter de viande, disposer les morceaux de légumes tout autour et arroser de bouillon.

> Vous pouvez agrémenter votre plat de merguez grillées.

### Express

Il existe des marques qui proposent de la semoule pour couscous avec un temps de préparation ultra simple et rapide, il suffit de plonger le nombre souhaité de portions présentées sous forme de sachet de cuisson dans de l'eau bouillante salée, 5 min et c'est prêt ! En vente en grandes surfaces au rayon pâtes et féculents.

Difficulté : ★★☆☆☆

🕒 20 min 📅 45 min 🍴 4

### Ingrédients

1 kg de gigot d'agneau coupé en morceaux  
450 g de pruneaux  
1 oignon haché  
1 gousse d'ail hachée finement  
1 c. à c. de gingembre  
1 c. à c. de safran en poudre  
1 c. à c. de cannelle en poudre  
1 demi-bouquet de persil plat haché finement  
1 demi-bouquet de coriandre haché finement  
1 bâton de cannelle  
10 cl d'huile d'olive ou de table  
2 c. à s. de miel  
2 c. à s. de sucre  
2 c. à s. d'amandes effilées  
Sel et poivre

## Tagine D'agneau Aux Pruneaux

- > Mélanger l'huile, l'ail, persil, coriandre, gingembre, safran, la cannelle en poudre, le sel et poivre (ce procédé permet d'exalter la saveur des épices pour donner plus de goût à votre plat).
- > Dans un tagine ou un faitout, verser un peu d'huile et faites revenir l'oignon et les morceaux de gigot d'agneau 5 min sur feu vif.
- > Verser ensuite le mélange d'épices sur les morceaux de viande, mélanger, couvrir et laisser cuire encore 2 min sur feu très doux.
- > Dans une casserole d'eau bouillante, faites pocher les pruneaux envrs 5 min avec un bâtonnet de cannelle et le sucre, ajouter les pruneaux avec l'eau de cuisson et le bâton de cannelle à la viande et laisser cuire à couvert sur feu doux envrs 25 min.
- > A la fin de la cuisson, ajouter le miel et laisser mijoter à découvert sur feu très doux envrs 5 min.  
Servir dans un tagine et parsemer d'amandes effilées.
- > Ce plat est encore meilleur préparé la veille et réchauffé.

Difficulté : ★★☆☆☆

🕒 15 min 📅 90 min 🍴 4

### Ingrédients

8 pignons de poulet ou 1 poulet entier découpé en morceaux  
1 kg de pommes de terre  
1 oignon et 2 gousses d'ail épluchés hachés finement  
1 bouquet de Persil et de coriandre hachés finement  
2 c à s de beurre rance  
1 c. à c. rase de cumin  
1 c. à c. rase de gingembre  
1 c. à c. rase de safran en poudre  
Huile, sel et poivre

## Tagine De Poulet

- > Dans un tagine ou un faitout, verser un peu d'huile et la moitié du beurre rance, faites fondre l'oignon et l'ail hachés puis faites dorer les morceaux de poulet de façon uniforme, couvrir et laisser cuire 10 min à feu doux.
- > Éplucher et couper les pommes de terre en quartiers puis les disposer sur les morceaux de poulet.
- > Dans un demi verre d'huile, mélanger le persil et la coriandre hachés, le cumin, le gingembre, le safran, le sel et poivre puis verser la préparation sur les morceaux de poulet et les quartiers de pommes de terre, ajouter le reste du beurre, arroser avec un grand verre d'eau et laisser cuire 35 min sur feu très doux.

Difficulté : ★☆☆☆☆

🕒 5 min 🍴 4

### Ingrédients

1 litre d'eau bouillante  
1 c. à s. pleine de thé vert  
1 bouquet de menthe fraîche  
+/- 10 morceaux de sucre

## Thé à La Menthe

- > Mettre le thé vert dans une théière, rincer avec un peu d'eau bouillante afin d'atténuer l'amertume du thé puis jeter l'eau.
- > Ajouter le bouquet de menthe fraîche lavée, les 10 morceaux de sucre, verser le reste d'eau, laisser infuser 2 à 3 min et déguster !

Difficulté : ★ ★ ★ ★ ★

🕒 20 min 📅 20 min 🍴 4

### Ingrédients

5 tomates  
3 poivrons  
4 c. à s. d'huile d'olive  
2 c. à s. de jus de citron  
Sel et poivre

## Salade Mechouia

- > Faites griller les poivrons et les tomates au four position grill pendant 20 min.
- > Laisser refroidir avant de peler poivrons et tomates, épépiner et couper très finement.
- > Assaisonner d'huile d'olive, du jus de citron, saler et poivrer, c'est prêt !
- > Variante :  
Remplacer 1 poivron par 1 piment pour une salade Méchouia plus relevée.

Difficulté : ★ ★ ★ ★ ★

🕒 15 min 📅 5 min 🍴 4

### Ingrédients

4 feuilles de brick  
4 œufs  
1 pincée de sel et poivre  
1/2 verre d'huile

## Bricks Tunisiennes

### A l'œuf

- > Dans une poêle, verser 1 demi-verre d'huile et faites chauffer sur feu moyen.
- > Prendre une feuille de brick, casser l'œuf au centre, saler, poivrer, plier en 4.
- > faites dorer chaque face, servir aussitôt !

### Ingrédients

4 feuilles de brick  
150 g de fromage de chèvre frais  
1 œuf  
Quelques olives vertes  
Quelques brins de coriandre  
1 pincée de sel et de poivre  
1 verre d'huile

### Au fromage de chèvre

- > Dans un bol, mélanger le fromage, l'œuf, les olives coupées en petits dès, la coriandre hachée finement, le sel et poivre.
- > Découper les feuilles de brick en deux, déposer l'équivalent d'une c à s de farce sur le bord de chaque moitié, plier sous forme de triangle selon les instructions sur l'emballage.
- > faites dorer chaque face, servir aussitôt !

### Ingrédients

4 feuilles de brick  
1 boîte de thon à l'huile  
1 œuf  
1 pincée de sel et poivre  
1 verre d'huile

### Au thon

- > Dans une poêle, verser 1 demi-verre d'huile et faites chauffer sur feu moyen.
- > Prendre une feuille de brick, disposer l'équivalent d'une c à s de thon au centre et casser l'œuf par dessus, saler, poivrer, plier en 4.
- > faites dorer chaque face, servir aussitôt !

### Ingrédients

4 feuilles de brick  
300 g de viande hachée  
1 œuf  
1 gousse d'ail finement hachée  
Quelques brins de coriandre finement hachée  
1 pincée de cumin  
Sel et poivre

### A la viande hachée

- > Dans un bol, mélangez la viande hachée, l'œuf, l'ail, la coriandre, le cumin, le sel et poivre, puis émiettez la préparation dans une poêle préchauffée, faites cuire environ 5 min à feu doux en remuant de temps en temps afin d'éviter que la viande ne forme des petits tas.
- > Couper les feuilles de brick en deux, disposer un peu de farce sur le bord et plier en forme de triangle selon les instructions sur l'emballage.
- > faites dorer chaque face, servir aussitôt !

Difficulté : ★ ★ ★ ★ ★

🕒 10 min 📅 20 min 🍴 4

### Ingrédients

4 œufs  
2 gros oignons  
1 gousse d'ail finement hachée  
1 poivron vert  
1 boîte de tomates en conserve  
1 c. à c. de paprika  
1 c. à c. de cumin  
Sel et poivre  
Un peu d'huile d'olive

## Chakchouka (Ratatouille Tunisienne)

- > Faites revenir les oignons émincés environs 5 min sur feu doux, ajouter l'ail puis le poivron coupé en petits dès, laisser cuire environs 5 min.
- > Ajouter les tomates coupées en morceaux avec leur jus, la paprika, le sel et poivre et laisser mijoter sur feu doux environs 15 min.
- > Incorporer les œufs un à un : casser l'œuf dans un bol puis l'incorporer délicatement au plat, faites de même avec le reste des œufs, laisser cuire encore 1 min puis éteindre le feu, couvrir et laisser reposer (les œufs continueront à cuire avec la chaleur)

Difficulté : ★ ★ ★ ★ ★

🕒 10 min 📅 3 min par crêpe 🍴 4

### Ingrédients

250 g de semoule de blé dur (grains très fins)  
200 g de farine  
1 l d'eau tiède  
40 g de levure boulangère  
1/2 c. à c. de sel  
20 cl de lait  
20 g de beurre fondu  
Miel

## Baghrir Au Miel (Crêpe Mille Trous)

- > Diluer la levure dans un peu d'eau tiède, dans une terrine, mélanger la semoule et la farine, ajouter la levure diluée, le beurre fondu, le sel, l'eau et le lait puis mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et onctueuse.
- > Laissez reposer environs 1 heure à chaleur ambiante, jusqu'à ce que la préparation double de volume.
- > Une fois le temps de repos écoulé, mélangez de nouveau à la cuillère pour obtenir une pâte lisse.
- > Verser une louche de pâte au centre de la poêle bien chaude, faites cuire jusqu'à ce que des trous apparaissent et la crêpe soit légèrement dorée au dessus.
- > Servez avec du miel.

Difficulté : ★ ★ ★ ★ ★

🕒 10 min 📅 10 min 🍴 4

### Ingrédients

200 g de grains de couscous moyen  
1 courgette coupée en dès très fins  
2 tomates pelées et coupées en dès très fins  
1 citron pressé  
3 c. à s. d'huile d'olive  
1 gousse d'ail hachée finement  
8 feuilles de menthe ciselées finement  
Sel, poivre

## Taboulé Egyptien

- > Faites cuire les grains de couscous à la vapeur pendant 10 min jusqu'à ce que les grains soient tendres.
- > Dans un saladier, mélanger les dès de courgette, de tomates et les feuilles de menthe ciselées, ajouter les grains de couscous, mélanger.
- > Dans un bol, mélanger le jus de citron, l'huile d'olive, l'ail, le sel et poivre, assaisonner le taboulé, c'est prêt !

Difficulté : ★ ★ ★ ★ ★

🕒 10 min 📅 10 min 🍴 4

### Ingrédients

2 bols de semoule  
2 c. à s. de farine  
1 bol de lait concentré sucré  
1 demi-verre d'huile  
1 demi-verre de beurre fondu  
1 c. à c. de levure chimique  
1 c. à c. d'extrait d'amande

#### Pour le sirop :

3 bols d'eau  
1 demi-bol de sucre  
Quelques gouttes de citron

## Basboussa (Gâteau de semoule au sirop)

- > Dans un saladier, mettre la semoule, la farine, la levure chimique, l'extrait d'amande, l'huile et le beurre, bien mélanger puis ajouter le lait concentré sucré, former une pâte et réserver.

### Préparation du sirop :

- > Dans une casserole, mélanger l'eau, le sucre et le citron, portez à ébullition puis laisser cuire sur feu doux pendant 10 min.
- > Beurrer un plat allant au four, étaler la semoule uniformément, enfourner à 160° pendant 30 min (le dessert doit être doré au dessus).
- > Sortir le plat du four et arroser de sirop, laisser reposer 4 h puis découper en forme de losanges.

Difficulté : ★ ★ ★ ★ ★

🕒 3 min 📅 10 min 🍴 4

### Ingrédients

1 litre d'eau bouillante  
1 verre de fleurs d'hibiscus séchées  
Sucre

## Karkade (The Egyptien)

- > Dans une théière, mettre les fleurs d'hibiscus préalablement rincées à l'eau tiède, verser l'eau bouillante, laisser infuser 10 min, sucrer selon votre goût et servir bien chaud.

Difficulté : ★★★★★

🕒 20 min 📅 5 min 🍴 4

### Ingrédients

6 feuilles à börek (disponible en grandes surfaces ou dans les épiceries turques)  
100 g de feta  
1 bouquet de persil  
1 c. à s. de beurre  
100 cl de lait  
2 œufs

## Borek (Mille Feuille au Fromage)

- > Préchauffer votre four à 160°.
- > Dans un saladier, mélanger le fromage, le persil haché finement et 1 jaune d'œuf, réserver le blanc d'œuf.  
Dans une casserole, faites fondre le beurre avec le lait sur feu doux, ajouter 1 jaune d'œuf et remuer sans cesse avec un fouet pendant 3 min.
- > Laisser la préparation refroidir et incorporer ensuite au mélange fromage, persil et jaune d'œuf.
- > Beurrer un plat et disposer 3 feuilles de börek, étaler le mélange uniformément et recouvrir de 3 autres feuilles de börek.
- > A l'aide d'un pinceau spécial cuisine, passer une couche de blanc d'œuf.
- > Faites cuire pendant 15 mn.
- > **Variante : vous pouvez remplacer les feuilles de börek par des feuilles de Brick**

Difficulté : ★★★★★

🕒 20 min 📅 5 min 🍴 4

### Ingrédients

600 g de viande hachée  
2 oignons  
1 poivron rouge ou jaune  
1 gousse d'ail  
1 botte de persil  
1 œuf  
2 tranches de pain de mie  
1 pincée de cumin  
Sel, poivre  
Huile pour la friture

#### Pour le Boulgour :

450 g de boulgour  
2 gros oignons émincés très finement  
3 tomates pelées et coupées en petits dès  
3 c. à s. de concentré de tomates  
1 c. à s. de beurre  
Huile d'olive  
1 c. à c. de cumin  
1 sachet de safran  
Sel et poivre

## Kofte Au Boulgour (Boulettes de Viande Hachée au Boulgour)

- > Découper le poivron en petits dès, hacher finement l'ail et les oignons, ciseler la botte de persil préalablement lavée, réserver le tout.
- > Émietter les 2 tranches de pain de mie dans l'œuf entier, laisser tremper 5 min.
- > Mélanger l'ensemble des ingrédients, ajouter le sel, poivre et cumin, puis former des boulettes et faire frire 3 min dans l'huile bien chaude.

### Le Boulgour

- > Dans une marmite, verser un peu d'huile d'olive et faites revenir les oignons avec les grains de boulgour pendant 5 min sur feu moyen.
- > Ajouter le concentré de tomates, les tomates coupées en petits dès, le beurre, le cumin, le safran, saler et poivrer puis couvrir avec 1 l d'eau bouillante.
- > Laisser cuire environs 25 min sur feu doux, servir accompagné des boulettes de Kofte.

Difficulté : ★ ★ ★ ★ ★

🕒 20 min 📅 5 min 🍴 4

### Ingrédients

500 cl de lait  
100 g de farine de riz  
80 g de litre de sucre  
1 gousse de vanille

## Muhallebi A La Vanille (Crème De Riz à La Vanille)

- > Faire chauffer le lait avec les grains de vanille, hors du feu, ajouter la farine de riz et le sucre, bien mélanger puis remettre à cuire sur feu doux jusqu'à l'obtention d'une crème.
- > Répartir dans 4 ramequins et laisser refroidir 2 h au réfrigérateur avant de déguster.

Difficulté : ★ ★ ★ ★ ★

🕒 10 min 📅 3 min par crêpe 🍴 4

### Ingrédients

1 concombre  
1 poivron rouge  
1 poivron vert  
1 kg de tomates  
4 gousses d'ail  
1 oignon  
4 tranches de pain de mie  
1 dl d'huile d'olive  
4 dl de bouillon de fond de volaille  
1 dl de vinaigre de vin  
Sel, poivre, piment de Cayenne

## Gaspacho

- > Monder, épépiner et tailler les tomates et le concombre en morceaux, nettoyer et couper grossièrement les poivrons, les oignons et l'ail, ajouter l'huile d'olive puis saler et poivrer et réserver 2 heures au frais.
- > Verser le fond de volaille froid dans un récipient, ajouter le vinaigre de vin et la mie de pain et bien mélanger.
- > Mixer les légumes avec le mélange, enfin, ajouter une pincée de piment de Cayenne.

Difficulté : ★ ★ ★ ★ ★

🕒 30 min 📅 1 heure 🍴 4

### Ingrédients

300 g de riz  
250 g de calamars  
150 g de crevettes  
800 g de moules  
150 g de chorizo  
4 morceaux de poulet  
350 g de petits pois surgelés  
3 gousses d'ail  
3 poivrons verts  
4 tomates  
1 c. à s. de concentré de tomates  
1/2 verre d'huile d'olive  
1 sachet de safran  
Sel, poivre, piment d'Espelette

## Paëlla

- > Découper le poulet en morceaux.
- > Dans une marmite, faites chauffer l'huile et mettez les morceaux à dorer.
- > Incorporer les calamars nettoyés et coupés en petits morceaux, le chorizo coupé en tranches, l'ail haché finement, laisser cuire sur feu doux.
- > Ajouter les tomates pelées et coupées en morceaux, le concentré de tomates et les poivrons coupés en petits dés. Couvrir avec 1 litre d'eau tiède, saler, poivrer et laisser cuire 15 min.
- > Dans une poêle, verser un peu d'huile d'olive, ajouter les moules soigneusement lavées, faites les ouvrir sur feu vif.
- > Versez le riz à la préparation, ajoutez les petits pois, les crevettes, les moules, le safran et une pincée de piment d'Espelette et laissez cuire 15 min.
- > 5 min avant la fin de la cuisson, verser la préparation dans un wok ou un plat de présentation, enfourner au four préchauffé à 180° sur position grill et laisser dorer 5 min.

Difficulté : ★ ★ ★ ★ ★

🕒 15 min 📅 1 heure 🍴 4

### Ingrédients

4 jaunes d'oeufs  
150 g de sucre  
750 dl de lait écrémé  
40 g de maïzena  
Sucre de canne

## Crème Catalane

- > Mélanger les jaunes d'œuf avec le sucre.
- > Diluer la maïzena avec un peu de lait puis incorporez-la au mélange avec le reste de lait et laissez cuire jusqu'à épaississement, en remuant sans cesse.
- > Répartissez le mélange dans 6 ramequins et laissez refroidir.
- > Saupoudrer de sucre de canne et caraméliser la surface au chalumeau ou au four préchauffé à 200° sur position grill.
- > Servez bien frais.

Difficulté : ★★☆☆☆

🕒 15 min

🍴 4

### Ingrédients

1 concombre épluché  
1 oignon blanc  
2 tomates  
200 g de fêta  
Quelques olives noires  
2 c. à s. d'huile d'olive  
1 c. à s. de vinaigre blanc  
Sel et poivre

## Salade Grecque à La Fêta

- > Découper le concombre, les tomates et la feta en petits cubes, le poivron et l'oignon en fines lamelles.
- > Mélanger l'ensemble des légumes, parsemer de cubes de feta et d'olives noires, assaisonnez avec l'huile d'olive, le vinaigre, sel et poivre.

Difficulté : ★★☆☆☆

🕒 25 min

🕒 1h 15m

🍴 4

### Ingrédients

400 g d'agneau haché  
4 aubergines  
10 cl d'huile d'olive  
15 cl d'huile de table  
2 tomates  
1 gros oignon émincé  
2 c. à s. de persil plat haché  
1 c. à s. de menthe hachée  
1 c. à c. de quatre-épices en poudre  
3 c. à s. de margarine  
10 cl de vin blanc  
40 g de farine  
50 cl de lait demi-écrémé  
1 pincée de noix de muscade  
25 g de parmesan râpé  
Chapelure  
Sel et poivre

## Moussaka

- > Couper les aubergines en tranches de 5 mm d'épaisseur. Les poudrer de sel fin et les laisser égoutter dans une passoire pendant 30 min.
- > Rincer soigneusement les tranches d'aubergine à l'eau froide, puis les éponger avec du papier absorbant. Les faire frire par petites quantités dans 15 cl d'huile chaude jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- > Les étaler au fur et à mesure sur du papier absorbant et les laisser égoutter, en changeant le papier trop imbibé d'huile.
- > Ébouillanter les tomates, les rafraîchir et les peler. Les épépiner et les hacher.
- > Dans une poêle, faire revenir les oignons dans 1 cuillerée à soupe d'huile puis ajouter l'agneau haché et laisser cuire sur feu vif en remuant pendant 5 min.
- > Ajouter les tomates hachées, le persil, la menthe, le quatre-épices et le vin blanc, Saler et poivrer. Couvrir et laisser cuire pendant 15 min.
- > Huiler un plat allant au four et le remplir de couches alternées de préparation à la viande et de tranches d'aubergine en terminant par les aubergines.
- > Dans une casserole, faire fondre la margarine sur feu moyen. Ajouter la farine en tournant sans cesse et verser le lait progressivement. Faire épaissir la sauce sans cesser de remuer pendant 2 min.
- > Parfumer à la noix de muscade râpée.
- > Ajouter le parmesan, saler et poivrer.
- > Verser la sauce sur les aubergines et saupoudrer de chapelure.
- > Enfourner pendant 45 minutes à 180 °C (th. 6).
- > Servir la Moussaka aussitôt.

Difficulté : ★ ★ ★ ★ ★

🕒 10 min 📅 20 min 🍴 4

### Ingrédients

8 figes fraîches  
5 c. à s. de miel  
15 cl de jus d'orange frais  
40 g de pistaches broyées finement  
25 g d'abricots secs finement hachés

## Figs Rôties au Miel

- > Préchauffez le four à 180°
- > Beurrer un plat à four et y disposer les figes coupées en 2 dans le sens de la longueur, parsemer d'abricots secs hachés finement, arroser du mélange miel/jus d'orange et parsemer de pistache broyée, enfourner pendant 20 min.
- > Laisser refroidir avant de servir accompagné de fromage frais.

Difficulté : ★ ★ ★ ★ ★

⌚ 15 min

🍴 4

### Ingrédients

200 g de tomates séchées  
2 gousses d'ail  
1 verre huile d'olive  
Poivre  
Paprika  
Piment de Cayenne

### Ingrédients

500 g de viande hachée de bœuf  
1 gros oignon  
1 gousse d'ail  
3 c. à s. d'huile d'olive  
2 c. à s. de concentré de tomates  
1 boîte de tomates pelées  
1 feuille de laurier  
1 branche de thym  
Quelques feuilles de basilic frais  
1 pincée de piment de Cayenne  
Sel, poivre

### Ingrédients

1 bouquet de feuilles de basilic frais  
20 g de pignons de pin  
20 g de parmesan râpé  
1 gousse d'ail pelée  
Sel et poivre  
Huile d'olive

### Ingrédients

10 tranches minces de pancetta forte  
½ poivron rouge en petits dés  
1 petit oignon émincé  
250 ml de crème liquide  
4 tomates coupées en dés  
1 c. à s. de concentré de tomates  
80 g de parmesan frais râpé  
¼ c. à s. d'estragon émincé  
Huile d'olive  
1 pincée de piment d'Espelette  
Sel et poivre

## Sauces Pour Accommoder Vos Pates

### Caviar de tomates seches

- > Plonger les tomates séchées dans 1 l d'eau chaude pendant 2 h pour les réhydrater
- > Dans un mixeur, mettre les tomates réhydratées, l'ail, le poivre, une pincée de paprika et le piment de Cayenne, mixer en ajoutant petit à petit l'huile d'olive pour obtenir une pâte onctueuse.
- > Vous pouvez conserver la préparation au réfrigérateur pour accompagner vos pâtes, tartines etc.

### Sauce bolognaise

- > Dans une marmite, verser 3 cuillères d'huile d'olive, ajouter l'oignon coupé en petits dés, l'ail haché, le thym, la feuille de laurier, saler, poivrer et laisser suer à couvert pendant 10 minutes.
- > Ajouter la viande en l'égrainant puis les tomates en conserve coupées en morceaux avec leur jus, laisser mijoter 10 minutes puis ajouter le concentré de tomate, 1 pincée de piment de Cayenne, saler et poivrer à nouveau.
- > Laisser mijoter à couvert sur feu très doux pendant 1 heure en remuant de temps à autre.
- > 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter le basilic frais haché et mélanger.

### Sauce au pesto

- > Dans un mixeur, mettre les feuilles de basilic, les pignons de pin, la parmesan râpé et l'ail, mixer en ajoutant petit à petit l'huile d'olive pour obtenir une pâte onctueuse, saler et poivrer.

### Sauce a la pancetta

- > Dans une poêle, verser une c. à s. d'huile d'olive, faites chauffer le ½ poivron et l'oignon sur feu doux pendant 3 min, ajouter les tranches de pancetta et laisser cuire 3 min supplémentaires.
- > Versez la crème, incorporez les tomates, le concentré de tomates et le parmesan et laissez épaissir, portez à ébullition puis réduisez à feu très doux pour laisser épaissir pendant une dizaine de minutes.
- > Ajoutez l'estragon, le piment d'Espelette, sel et poivre, mélangez, c'est prêt !

Difficulté : ★ ★ ★ ★ ★

🕒 15 min 📅 55 min 🍴 4

### Ingrédients

200 g de mini pâtes  
250 g de petits pois frais ou surgelés  
150 g de haricots blancs secs trempés 24 h  
2 courgettes coupées en petits dès  
2 pommes de terre épluchées (et coupées en petits dès)  
2 carottes épluchées (et coupées en petits dès)  
2 tomates émondées (et coupées en petits dès)  
1 oignon haché finement  
6 feuilles de basilic  
1 branche de romarin  
2 gousses d'ail écrasées  
1 cube de bouillon de volaille  
4 c. à s. d'huile d'olive  
Sel, poivre

## Minestrone

- > Versez 3 litres d'eau dans une marmite, ajoutez les haricots verts, l'ail, le romarin et le cube de bouillon de volaille et laissez cuire à couvert pendant 30 min à feu doux.
- > Ajoutez les pommes de terre, courgettes et carottes coupées en dès, l'oignon haché finement, les tomates, l'huile d'olive et laissez cuire pendant 15 min à couvert.
- > Ajoutez les petits pois, les pâtes et les feuilles de basilic, salez et poivrez puis remettez à cuire environ 10 min.

Difficulté : ★ ★ ★ ★ ★

🕒 10 min 📅 15 min + 60 min de pause 🍴 4

### Ingrédients

180 g d'amandes en poudre  
200 g de sucre en poudre  
3 blancs d'œufs  
1 c. à c. d'extrait d'amande amère  
Sucre glace

## Amaretti Aux Amandes

- > Préchauffez votre four à 160°.
- > Battez les blancs d'œuf en neige bien ferme.
- > Mélangez la poudre d'amande avec le sucre et l'extrait d'amande amère.
- > Incorporez délicatement les blancs d'œuf montés en neige au mélange.
- > Mettez du papier sulfurisé sur un plat et disposez des petits tas de pâte à l'aide de 2 cuillères à soupe puis saupoudrez de sucre glace.
- > Laissez reposer environ 1 h, une légère croûte se formera au dessus de la pâte encore crue.
- > Faites cuire pendant 15 min.

Difficulté : ★ ★ ★ ★ ★

⌚ 30 min 📅 1h 15m 🍴 4

### Ingrédients

800 g de jarret de bœuf coupé en morceaux  
180 g de haricots rouges  
450 g de riz long  
1/2 poivron vert coupé en lamelles  
2 c. à s. de concentré de tomates  
1 oignon haché finement  
3 gousses d'ail  
1 c. à c. d'origan  
1/2 bouquet de coriandre  
1 cube de bouillon de bœuf  
1 verre d'huile  
2 c. à s. de vinaigre blanc  
Sel et poivre

## Bandera (Ragoût de bœuf et haricots rouges)

- > Dans un saladier, mettre la viande, le poivron vert coupé en lamelles, les gousses d'ail écrasées, l'oignon haché finement, le demi bouquet de coriandre et l'origan, arroser d'huile et laisser mariner pendant 30 min.
- > Dans une cocote, faites cuire les haricots rouges pendant 30 min sur feu vif, ajouter le riz, saler et laisser cuire encore 15 min à découvert sur feu doux.
- > Dans une marmite, verser la marinade et faites rissoler pendant 10 min sur feu doux, ajouter le concentré de tomates, le cube de bouillon de bœuf, le vinaigre blanc, saler, poivrer et couvrir d'un verre d'eau chaude, laissez cuire environs 20 min.
- > Servez le ragoût de bœuf aux haricots rouges et riz dans 2 plats séparés.

Difficulté : ★ ★ ★ ★ ★

⌚ 10 min 📅 30 min 🍴 4

### Ingrédients

4 bons morceaux de darne de poisson blanc (Tilapia, anguille)  
300 cl de lait de coco  
1 c. à s. de concentré de tomates  
1 branche de céleri coupé en petits dès  
1 petit bouquet de coriandre haché finement  
1 poivron vert coupé en lamelles  
1 cube de bouillon de poisson  
500 g de riz long

## Pescado Con Coco (Poisson au lait de coco)

- > Dans un faitout, mettre le lait de coco, 2 verres d'eau, la coriandre, le cube de bouillon de poisson, laisser mijoter 10 min.
- > Ajouter ensuite les morceaux de poisson, les dès de céleri et poivron vert, ajouter le concentré de tomates, saler, poivrer et laisser cuire sur feu très doux pendant 20 min.
- > Servir avec du riz cuit lentement.

Difficulté : ★ ★ ★ ★ ★

⌚ 15 min 📅 2 min 🍴 4

### Ingrédients

2 bananes plantain bien mûres  
100 g de farine  
2 œufs  
30 cl de lait  
2 c. à s. de sucre roux  
1 pincée de cannelle  
1 sachet de sucre vanillé  
Huile spéciale friture

## Tostones (Beignets de banane Plantain)

- > Dans un saladier, mélanger à l'aide d'un fouet la farine, les œufs, le lait, le sucre, la cannelle et le sucre vanillé jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse et sans grumeaux.
- > Mettre l'huile à chauffer, couper les bananes en rondelles et les plonger une par une dans la pâte, chaque rondelle doit être bien enrobée, faites frire les beignets en arrosant d'huile de friture afin que la pâte soit croustillante et légère.

Difficulté : ★ ★ ★ ★ ★

⌚ 10 min 🍴 4

### Ingrédients

20 cl de rhum blanc  
500 cl de pur jus d'ananas  
20 cl de lait de coco  
6 glaçons

## Pina Colada (Cocktail à base de jus d'ananas, lait de coco et Rhum)

- > Mixer l'ensemble des ingrédients avec les glaçons, servez aussitôt dans des verres à cocktail.

Difficulté : ★★☆☆☆

🕒 15 min 📅 40 min 🍴 4

### Ingrédients

150g de lentilles  
1 oignon haché  
2 carottes coupées en fines rondelles  
1 tomate mondée et coupée en quartiers  
1/2 c. à c. d'ail haché finement  
1/2 c. à c. de gingembre en poudre  
1 c. à c. de thym frais  
1 c. à s. de persil  
1 c. à s. de coriandre  
Sel et poivre

## Soupe de Lentilles

- > Dans une cocotte, mettre les lentilles à cuire avec 1 l d'eau salée pendant 15 min.
- > Dans une marmite, faites suer l'oignon, ajouter l'ail, le gingembre, le thym, les quartiers de tomate et laisser cuire à feu doux pendant 5 min.
- > Ajouter ensuite les lentilles avec l'eau de cuisson et les carottes coupées en rondelles, saler, poivrer et laisser mijoter pendant 20 min.
- > Parsemer de persil et coriandre hachés avant de servir.

Difficulté : ★★☆☆☆

🕒 10 min 📅 40 min 🍴 4

### Ingrédients

4 morceaux de poulet  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
2 feuilles de laurier  
2 tomates pelées et coupées en dès  
1 c. à c. de cannelle en poudre  
1/2 c. à c. de clous de girofle en poudre  
1 c. à c. de cumin en poudre  
1/2 c. à c. de piment d'Éspelette  
1 c. à c. de poudre de gingembre  
2 c. à c. de safran en poudre  
1/2 bouquet de coriandre  
3 c. à s. d'huile d'olive  
Sel, poivre

## Curry de Poulet

- > Dans une marmite, verser un peu d'huile d'olive, faites dorer les morceaux de poulet.
- > Ajouter la cannelle, le piment d'Éspelette et la poudre de clous de girofle, laisser cuire pendant 5 min sur feu moyen.
- > Ajouter l'oignon émincé, les feuilles de laurier, les dès de tomates, l'ail écrasé, le gingembre, le cumin, le safran en poudre et la coriandre ciselée finement, bien mélanger et laisser cuire à couvert pendant 5 min.
- > Ajouter 2 verres d'eau et laisser cuire pendant 30 min sur feu doux.
- > Servir avec du riz blanc.

Difficulté : ★★☆☆☆

🕒 15 min 📅 20 min 🍴 4

### Ingrédients

3 blancs d'œuf  
300 g de coco râpée  
180 g de sucre glace  
2 ou 3 gouttes d'essence d'amande  
Cerise confite pour la déco  
1 poche à douille en plastique

## Macarons à la Noix de Coco

- > Préchauffez votre four th.6 (180°C).
- > Batre les blancs d'œufs en neige très ferme. Ajouter l'essence d'amande, le sucre glace et mélanger délicatement à l'aide d'une cuillère en bois, incorporer enfin la noix de coco râpée et mélanger délicatement.
- > Mettre du papier sulfurisé sur une plaque, couper aux ciseaux le bout pointu de la poche, à environ 3 cm de la pointe, mettre la préparation dans la douille et refermer le coté large en essayant de mettre le moins d'air possible, appuyer légèrement sur le fond de la poche pour faire sortir la quantité de préparation désirée.
- > Disposer 1/4 de cerise confite au centre de chaque macaron.
- > Mettre au four environs 20 min.
- > Laisser refroidir avant de servir.