

Spécial Gratins Samira

1
En langue Française



Dépot légal : 3107-2008
ISBN : 978-9947-27-031-8
© Edition la plume, Alger, 2008
Tous droits de traduction,
d'adaptation et de reproduction
par tous procédés, réservés
pour tous pays.
Aucun des modèles contenus
dans ce livre ne peut être
reproduit à des fins
commerciales sans
l'autorisation de l'auteur

31, Rue Ouazène Mohamed
Bordj-El-Kiffan Alger
Tel/Fax : 021 21 11 03
 021 20 33 99



Sommaire

Sommaire



2- Gratin de pomme de terre au poulet

4- Tomate farcie

6- Gratin de courgettes au riz

8- Gratin d'aubergine et de pomme de terre

10- Les rosaces de pommes de terre

12- Gratin de courgettes

14- Gratin de sardines au citron

16- Aubergine farcie à la pomme de terre et aux épinards

18- Hachis parmentier

20- Gratin d'haricots verts

22- Chou farci

24- Gratin de chou-fleur

26- Gratin de sardine à la pomme de terre

28- Gratin de carottes

30- Gratin de courgettes farcies

32- Les lasagnes à la viande hachée

34- Gratin de spaghettis aux fruits de mer

36- Cannelloni

38- Gratin aux fruits de mer

40- Gratin de pommes de terre aux champignons

42- Cannelloni à la cervelle

44- Gratin de légumes à la méditerranéenne

46- Gratin de macaroni aux aubergines et aux courgettes

48- Flan d'aubergine

50- Moussaka d'aubergine à la dinde hachée

52- Gratin de macaroni au poulet

54- Gratin de jardinière

56- Lapin aux champignons

58- Filet de veau à l'indienne

60- Pâté à la viande

62- Comment couper un lapin ?

63- Comment préparer la sauce tomate ?

64- Comment préparer la sauce béchamel ?

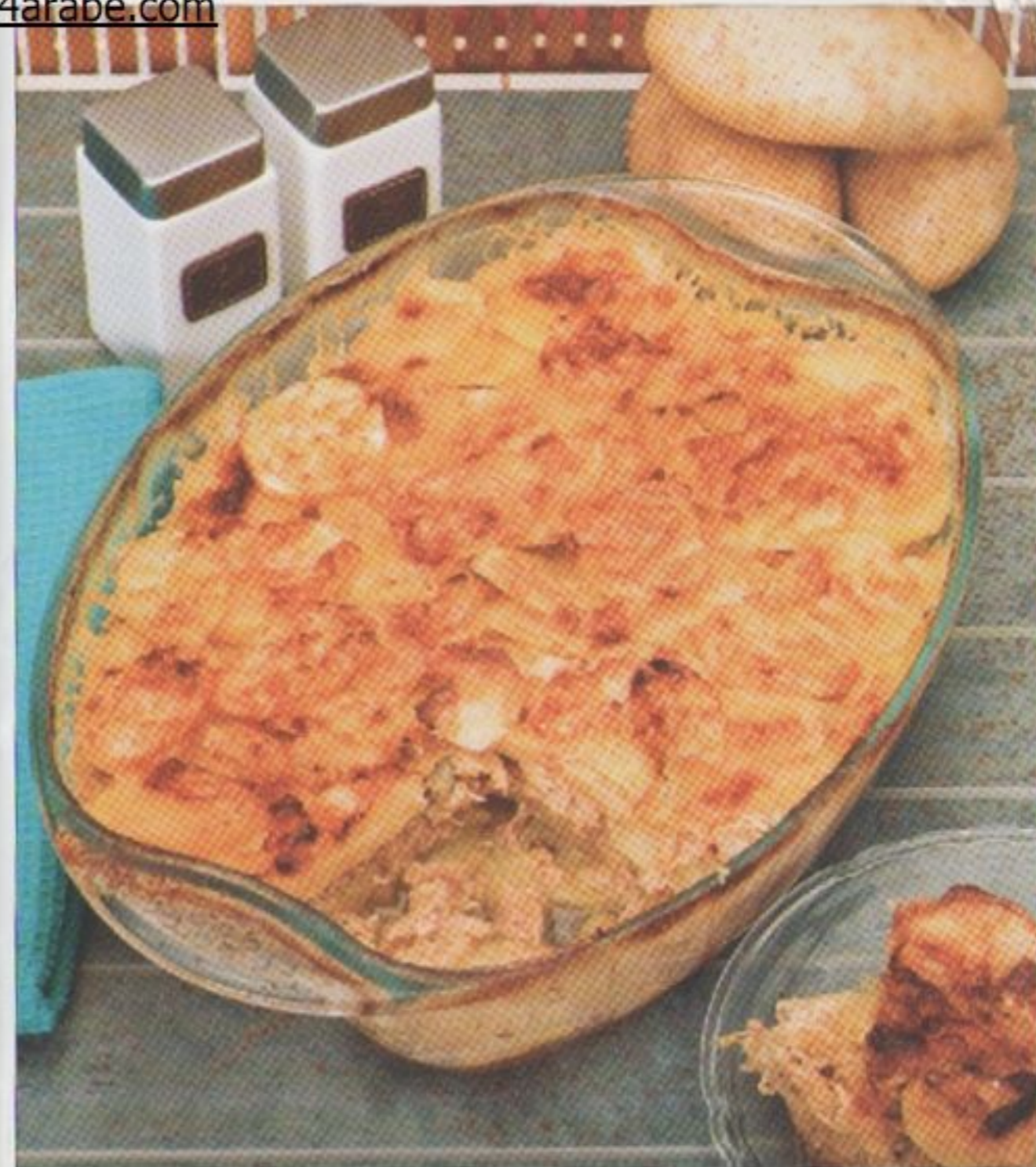
Gratin de pomme de terre au poulet

- 1 blanc de poulet
- 1 kg de pomme de terre
- 1 oignon râpé
- 1 C. à soupe de crème fraîche
- Gruyère râpé
- 3 C. à soupe d'huile
- ½ litre de lait
- Beurre
- Poivre noir
- Noix de muscade
- Sel

1- Dans une marmite, mettre le poulet, l'oignon, l'huile, le poivre noir et le sel, bien faire revenir le tout puis ajouter ½ verre d'eau et laisser cuire jusqu'à évaporation totale

du liquide.
2- Après cuisson du poulet, émiettez-le, remettre dans la marmite puis ajouter la crème fraîche, la noix de muscade et un peu de gruyère râpé.

3- Eplucher la pomme de terre, découpez-la en fines rondelles, saler et poivrer.
4- Dans un plat beurré allant au four, mettre une couche de pomme de terre, verser le mélange de poulet puis disposer une autre couche de pomme de terre, verser le lait.
5- Saupoudrer de noix de muscade, disposer quelques noix de beurre puis saupoudrer de gruyère râpé et enfourner.



3

4

5

6

- 8 tomates fermes et rouges
- 350 gr de viande hachée
- 1 oignon râpé
- 5 gousses d'ail
- 5 C. à soupe d'huile
- ½ verre de chapelure
- 2 œufs
- Persil
- Thym
- Laurier
- Poivre noir
- Sel

1- Laver les tomates, couper le chapeau, vider-les et réserver la pulpe.

2- Dans un saladier, mettre la viande hachée, 3 gousses d'ail, l'oignon, le persil finement haché, le sel, le poivre noir, la chapelure et les œufs,

3- Remplir les tomates avec cette farce, remettre le chapeau. Disposer dans un plat huilé, mettre le laurier et saupoudrer de thym puis enfourner.

4- Entre-temps, préparer une sauce tomate en mélangeant la pulpe de tomate, 2 gousses d'ail, 1 C. à soupe d'huile, le thym et le laurier, laisser cuire jusqu'à évaporation totale d'eau.

5- Au moment de servir, arroser les tomates farcies avec cette sauce.



Gratin de courgettes au riz

06

- 2 kg de courgettes
- 3 gousses d'ail
- 3 C. à soupe de riz bouilli
- Fromage râpé
- 1 boîte de crème fraîche (20 cl)
- 3 œufs
- 3 C. à soupe d'huile d'olives
- Mozzarella
- Noix de muscade
- Poivre noir, sel

1- Eplucher les courgettes, coupez-les en rondelles, faites-les revenir dans l'huile d'olives avec l'ail râpé. Après cuisson, écrasez-les du dos d'une cuillère.

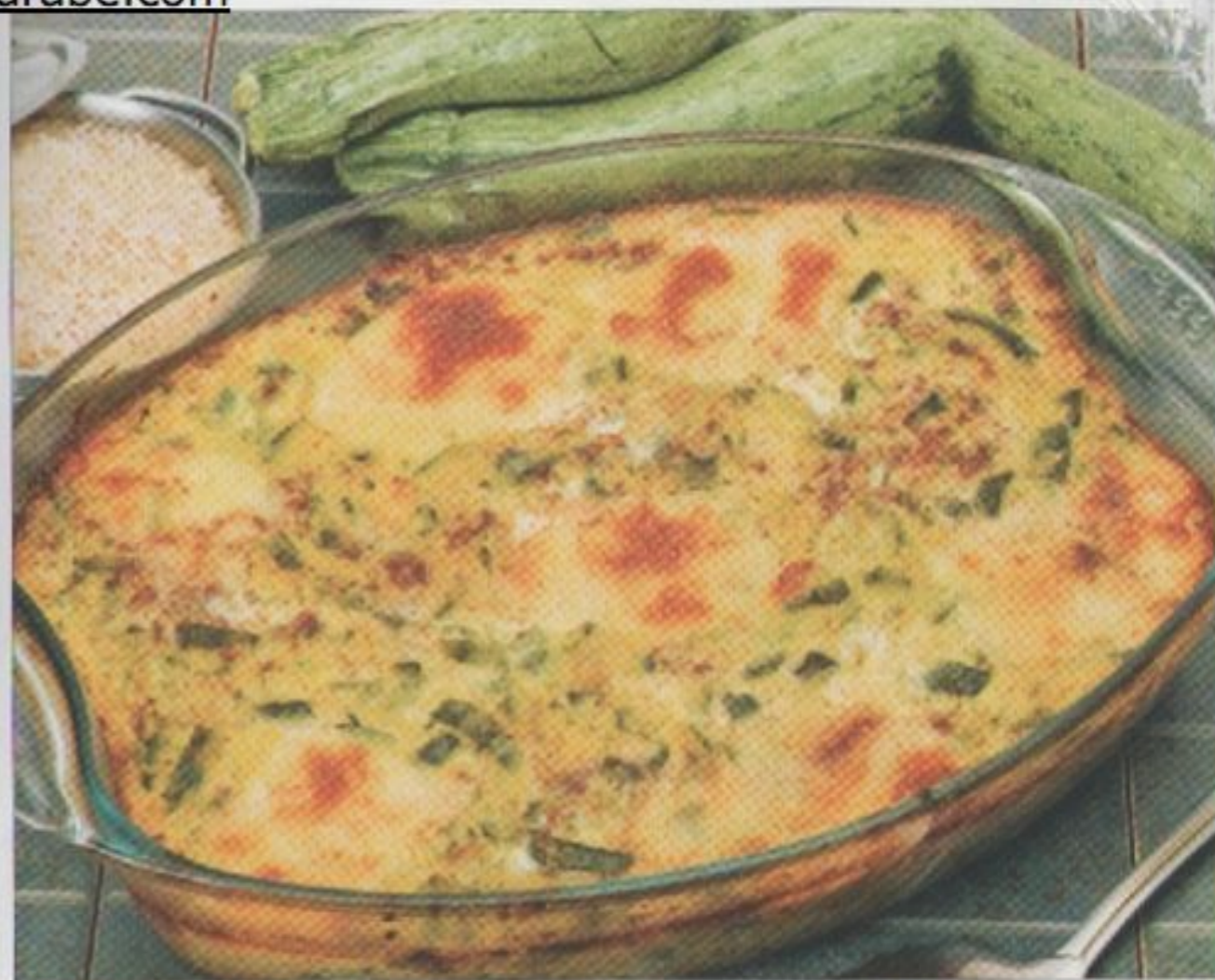
2- Dans un plat à

gratin, mettre les courgettes et saupoudrer de riz. Dans un bol, battre les œufs et la crème fraîche, ajouter le fromage râpé, le poivre noir, le sel et la noix de

muscade.

3- Verser cette dernière préparation sur les courgettes en mélangeant à l'aide d'une fourchette.

4- Mettre des rondelles de mozzarella, saupoudrer de fromage râpé puis enfourner.



Gratin d'aubergine et de pomme de terre

- 1 kg d'aubergine
 - 500 gr de pomme de terre
 - Huile pour friture
 - 1 tête d'ail
 - 2 C. à soupe d'huile
 - Poivre noir
 - Sel
 - Thym
 - Laurier
 - Gruyère râpé
 - Noix de muscade
- La sauce tomate :
- 1 kg de tomate mûre
 - 1 C. à soupe de concentré de tomate
- voir page 63

1- Eplucher les aubergines et les pommes de terre, coupez-les en cubes. Mettre les aubergines dans un couscoussier, saupoudrer de gros sel et laisser de côté.

2- Entre-temps, saler la pomme de terre, faire frire dans l'huile puis égoutter.

3- Rincer les aubergines, égouttez-les et faire frire puis égoutter une seconde fois.

4- Préparer la sauce tomate : dans une marmite, mettre la tomate râpée, l'ail écrasé, l'huile, le sel, le poivre noir, le thym et le laurier, bien faire revenir le tout puis ajouter le

concentré de tomate.

5- Dans un plat allant au four, mélanger les aubergines frites, la pomme de terre frite et la sauce tomate.

6- Saupoudrer de gruyère râpé et de noix de muscade puis enfourner pendant 15 mn.



Les rosaces de pommes de terre

- 1 kg de pommes de terre
- 3 jaunes d'œufs
- 1 bouquet de persil

- 1 poivron rouge
- Fromage râpé
- Noix de muscade
- Poivre noir, sel
- Beurre

1- Eplucher et couper la pomme de terre, faire bouillir avec un peu de sel puis égoutter.

2- Faire passer la pomme de terre à la moulinette, ajouter le persil finement haché, le sel, le poivre noir,

la noix de muscade, une noix de beurre, le fromage râpé et les jaunes d'œufs, bien mélanger le tout.

3- Dans un plat beurré allant au four et à l'aide d'une poche à douille, disposer des rosaces de

pomme de terre.
4- A l'aide d'un pinceau, badigeonner la surface de jaune d'œuf, décorer avec des morceaux de poivron rouge, disposer quelques noix de beurre, saupoudrer de fromage râpé puis enfourner.



- 1 kg de courgettes
- Gruyère râpé
- Poivre noir
- Sel
- 80 gr de beurre
- 50 gr de gruyère râpé
- 1 C. à café de noix de muscade
- Poivre noir, sel voir page 64

1- Eplucher, laver et couper les courgettes en rondelles. Faire cuire à la vapeur avec un peu de sel.

2- Préparer la sauce béchamel : dans une casserole, faire bouillir le

lait. Dans une autre casserole, faire fondre le beurre, ajouter la farine en remuant. Verser le lait chaud sans cesser de remuer. Ajouter le gruyère râpé, le sel, le poivre noir et la

noix de muscade. Continuer à remuer jusqu'à obtention d'une sauce épaisse.
3- Après cuisson des courgettes, mettez-les dans un plat allant au four, ajouter la sauce béchamel et le poivre noir, mélanger le tout.
4- Saupoudrer de gruyère râpé et d'une pincée de noix de muscade puis enfourner jusqu'à ce que le dessus ait une couleur dorée.



Gratin de sardines au citron

- 1 kg de sardines
- 2 citrons
- 100 gr de crème fraîche
- 30 gr de beurre
- Poivre noir
- Sel

beurré allant au four, mettre une couche de sardine, verser dessus la moitié du mélange de crème fraîche, puis disposer une autre couche de sardine et enfin verser la quantité restante du mélange de crème fraîche.

- 1- Nettoyer et laver les sardines, enlever les arêtes.
- 2- Dans un récipient, mélanger la crème fraîche, le sel, le poivre noir, le jus et le zeste de citron.
- 3- Dans un plat

- 4- Enfourner jusqu'à ce que le dessus ait une couleur dorée.



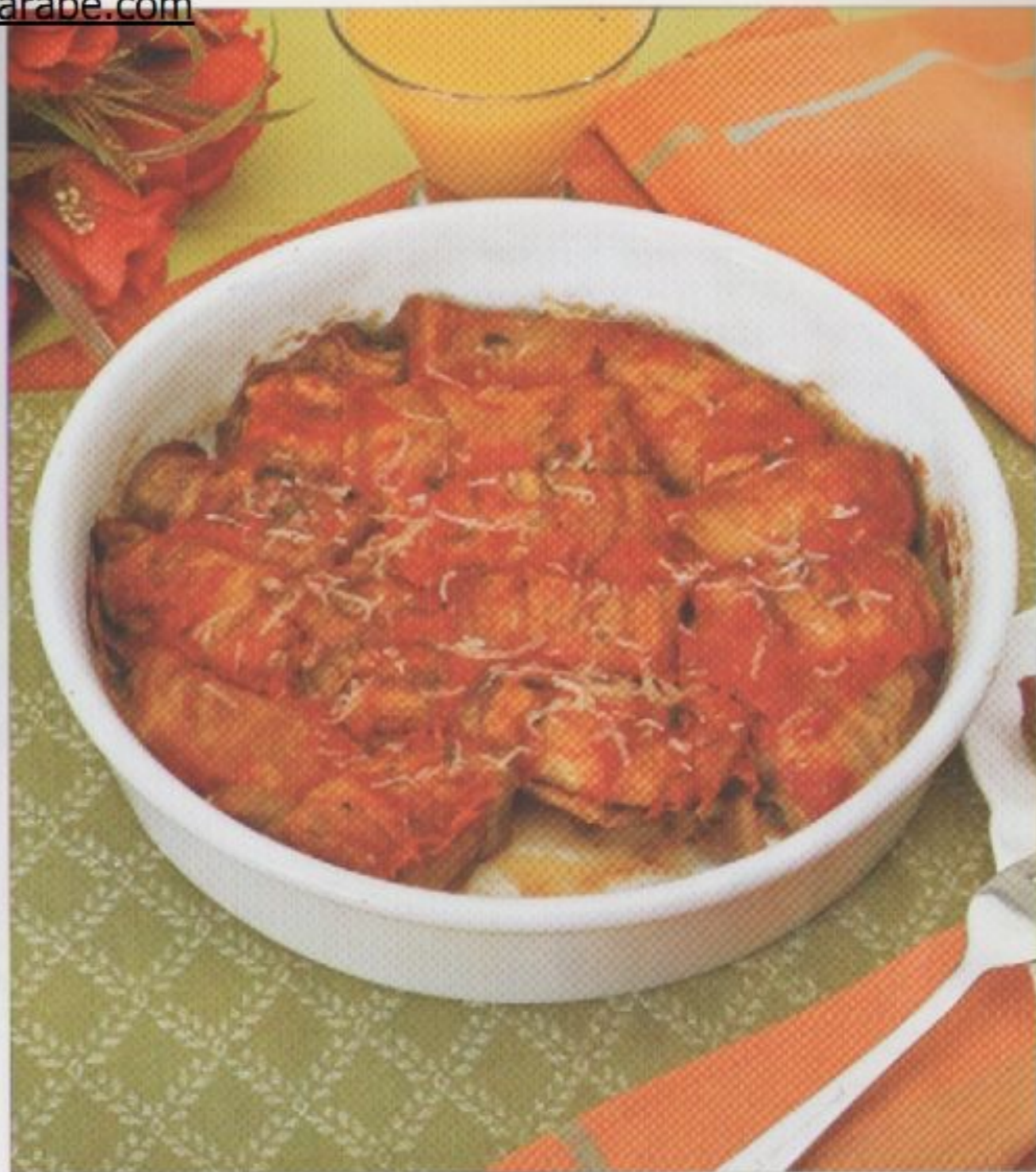
Aubergine farcie à la pommes de terre et aux épinards

- 1 kg d'aubergine
 - 2 pommes de terre
 - 1 bouquet d'épinards
 - 1 C. à soupe de concentré de tomate
 - 2 C. à soupe d'huile
 - 4 gousses d'ail écrasé
 - Gruyère râpé
 - Huile pour friture
 - Poivre noir
 - Sel
- La sauce tomate : voir page 63

1- Eplucher et couper les aubergines en longueur, saupoudrer de gros sel, laisser pendant une heure, rincer puis égoutter.
 2- Faire frire les aubergines, égout

ter une 2ème fois.
 3- Faire bouillir la pomme de terre avec un peu de sel, égouttez-la puis écrasez-la.
 4- Faire bouillir les épinards aussi puis essorez-les.

5- Faire revenir les épinards, l'ail écrasé, le concentré de tomate, le sel, le poivre noir et l'huile, laisser cuire jusqu'à évaporation totale. Mélanger la pomme de terre et les épinards.
 6- Mettre sur chaque tranche d'aubergine un peu de farce puis enrouler.
 7- Disposer les aubergines farcies arroser avec la sauce tomate, saupoudrer de gruyère râpé puis enfourner



- 1 kg de pommes de terre
- 250 gr de viande hachée
- 1 gros oignon râpé
- 3 C. à soupe d'huile
- 3 jaunes d'œufs
- 2 gousses d'ail
- 1 bonne C. à soupe de crème fraîche
- Gruyère râpé
- Noix de beurre
- Noix de muscade
- Poivre noir, sel

1- Eplucher et couper la pomme de terre, faire bouillir avec un peu de sel et l'ail, égoutter puis faire passer la pomme de terre et l'ail à la moulinette.

2- Faire revenir l'oignon, ajouter la

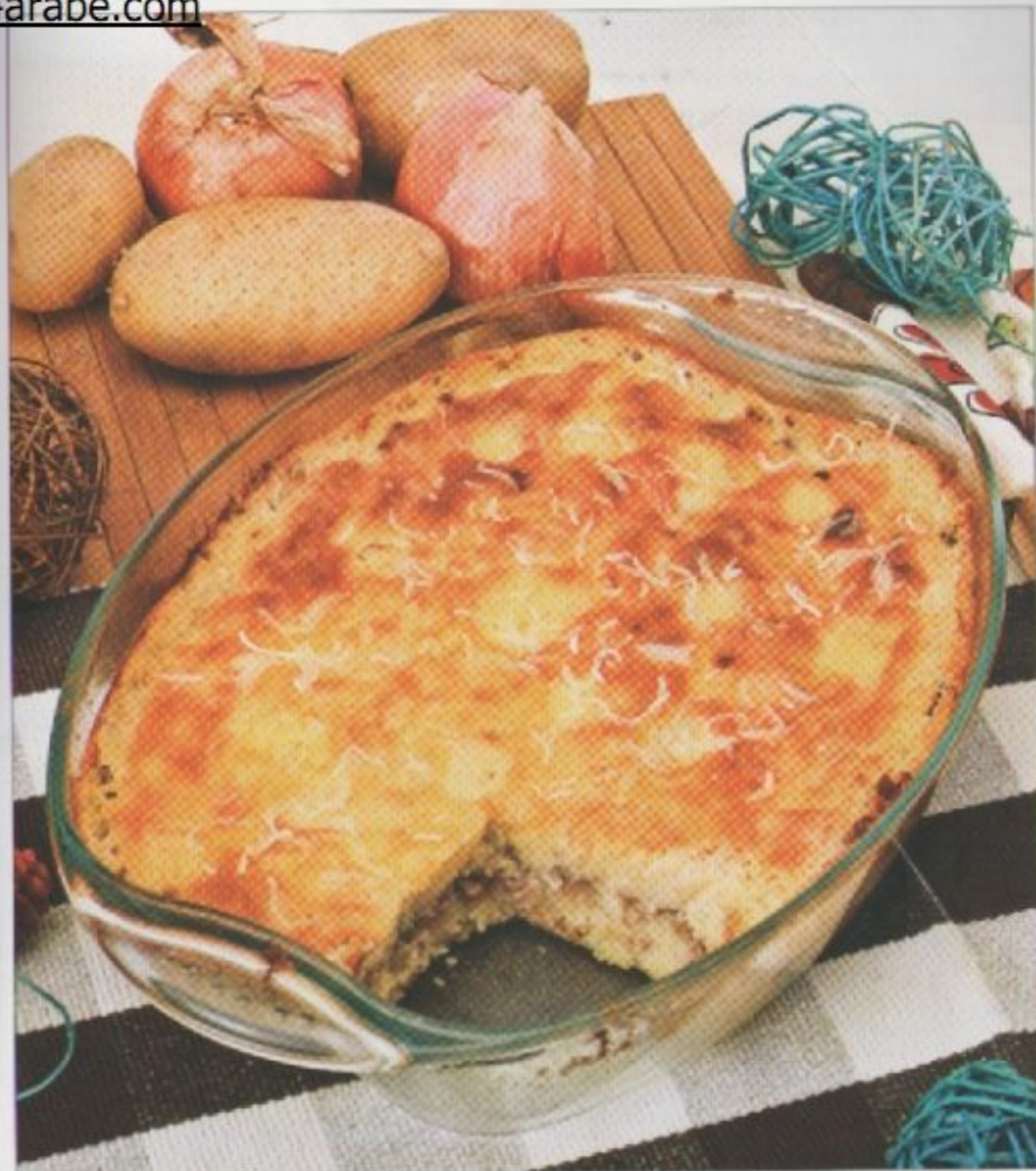
viande hachée, le sel, le poivre noir, la noix de muscade et l'huile. Laisser cuire jusqu'à évaporation totale.

3- Mélanger deux jaunes d'œufs, une noix de beurre, la crème fraîche, le sel, le poivre noir la

noix de muscade et la pomme de terre.

4- Dans un plat beurré, mettre une couche de pomme de terre, mettre dessus la viande hachée puis une autre couche de pomme de terre.

5- Badigeonner de jaune d'œuf, disposer quelques noix de beurre, saupoudrer de gruyère et d'une pincée de noix de muscade râpé puis enfourner.



- 1 kg d'haricots verts
- Fromage râpé
- Noix de beurre
- Noix de muscade
- Sel

La sauce béchamel :

- 1 litre de lait
- 80 gr de farine
- 80 gr de beurre
- 50 gr de gruyère râpé
- 1 C. à café de noix de muscade
- Poivre noir
- Sel

cesser de remuer. Ajouter le gruyère râpé, le sel, le poivre noir et la noix de muscade, continuer à remuer jusqu'à obtention d'une sauce épaisse (voir page 64).

3- Dans un récipient, mélanger les haricots verts et la sauce béchamel. Mettre dans un plat allant au four, disposer quelque noix de beurre.

4- Saupoudrer de fromage râpé et d'une pincée de noix de muscade puis enfourner jusqu'à ce que le gratin ait une couleur dorée.

1- Couper les haricots verts en deux, faire cuire à la vapeur avec un peu de sel.

2- Préparer la sauce béchamel : dans une casserole, faire bouillir le lait. Dans une autre casserole, faire fondre le beurre, ajouter la farine en remuant. Verser dessus le lait chaud sans



- 1 tête de chou
- 400 gr de viande hachée
- 1 oignon râpé
- 1 bouquet de persil
- 1 petite tasse de riz bouilli
- 1 œuf
- 2 gousses d'ail râpées
- 2 tomates mûres
- ½ verre d'huile
- Poivre noir
- Sel

1- Vider le chou, trempez-le dans l'eau bouillante pendant 5 mn. Retirez-le puis égoutter. Poivrer et huiler.

2- Préparer la farce : mélanger la viande hachée, l'oignon, le persil

finement hachée, le riz, l'œuf, l'ail, le sel, le poivre noir et 2 cuillère à soupe d'huile.

3- Remplir le chou vidé avec la farce préalablement préparée.

4- Dans un plat allant au four,

verser l'huile, disposer des rondelles de tomate puis mettre le chou farci, arroser avec 2 cuillère à soupe d'huile.

5- Couvrir avec du papier aluminium puis enfourner pendant 30 mn.

6- Retirer le papier aluminium et laisser cuire pendant 30 mn encore.

Remarque : si vous achetez le chou de saison, évitez de le bouillir, séparer les feuilles et remplir de farce pour obtenir la forme d'une rose.



- 1 chou-fleur
 - 1 C. à soupe de crème fraîche
 - Gruyère râpé
 - Noix de muscade
 - Beurre
 - 80 gr de farine
 - 80 gr de beurre
 - 1 C. à café de noix de muscade
 - 50 gr de fromage râpé
 - Poivre noir, sel
- La sauce béchamel :
- 1 litre de lait
- Voir page 64

1- Nettoyer et couper le chou-fleur en bouquets, faire bouillir puis égoutter.

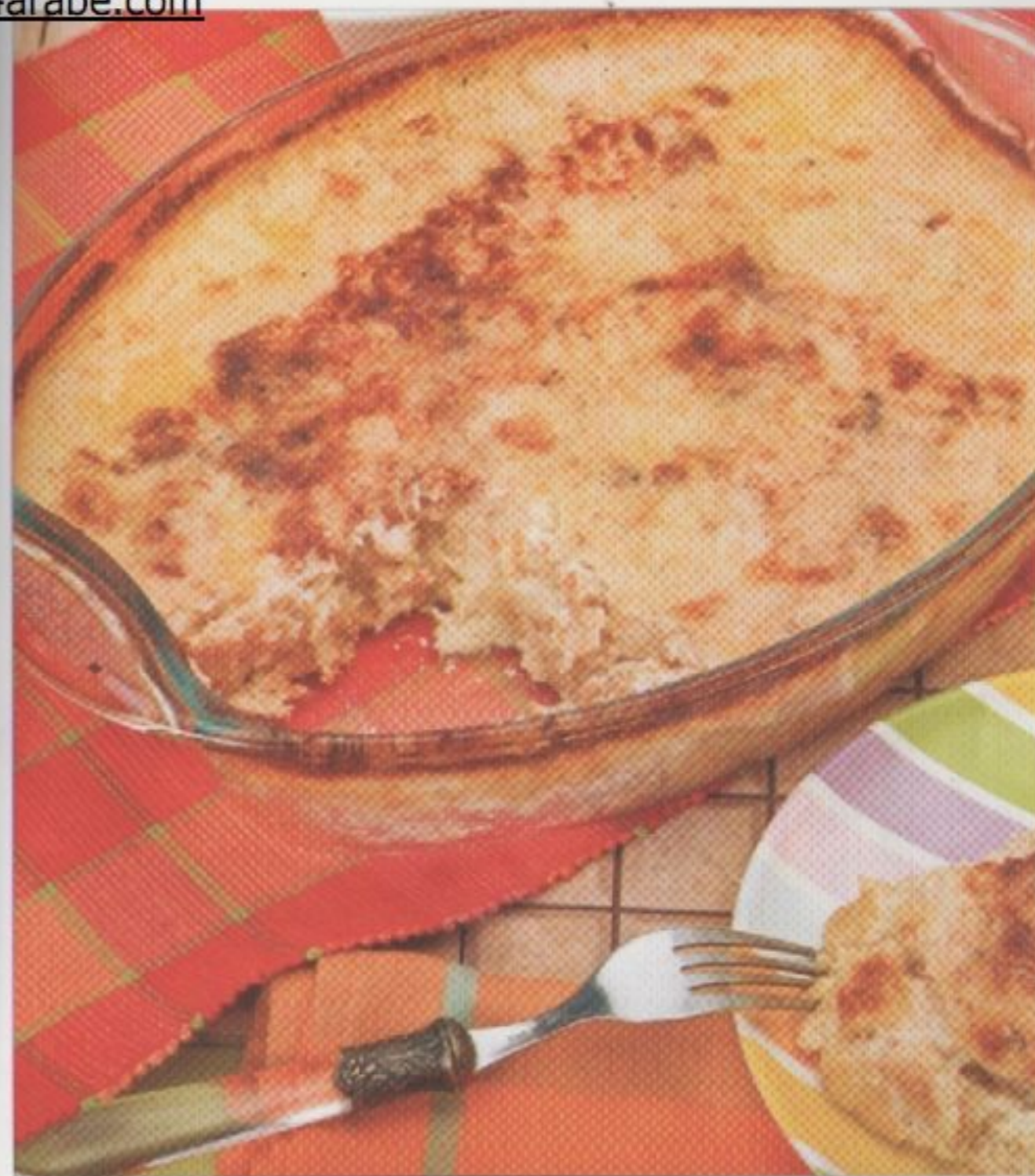
2- Préparer la sauce béchamel : dans une casserole, faire bouillir le lait. Dans une

autre casserole, faire fondre le beurre, ajouter la farine en remuant. Verser dessus le lait chaud sans cesser de remuer. Ajouter le fromage, le sel, le poivre noir et la

noix de muscade, continuer à remuer jusqu'à obtention d'une sauce épaisse.

3- Dans un récipient, mettre le chou-fleur, écrasez-le, ajouter la crème fraîche et la sauce béchamel, bien mélanger.

4- Dans un plat, verser le mélange, saupoudrer de gruyère râpé et d'une pincée de noix de muscade, disposer quelques noix de beurre puis enfourner.



Gratin de sardine à la pomme de terre

- 1 kg de sardine
 - 1 kg de pomme de terre
 - 1 tête d'ail écrasé
 - 4 C. à soupe d'huile
 - Hérissa
 - Cumin
- La sauce tomate : voir page 63

1- Nettoyer les sardines et enlever les arêtes, étalez-les puis ajouter l'ail, le cumin et l'Hérissa, mélanger le tout

délicatement.

2- Eplucher la pomme de terre, coupez-la en fines rondelles.

3- Préparer la sauce tomate : voir page 63

4- Dans un plat allant au four, mettre une couche de sauce tomate, en dessus une couche de pomme de terre puis une couche de sardine, saupoudrer de cumin puis répéter l'opération jusqu'à épuisement du

mélange.

5- Finir avec une couche de sauce tomate puis enfourner.



- 1 kg de carottes
- 5 œufs
- 1 bonne C. à soupe de crème fraîche
- Gruyère râpé
- 1 bouquet de persil
- Fromage blanc
- Margarine
- Poivre noir
- Sel

1- Eplucher et couper les carottes en rondelles, saler puis faire cuire à la vapeur.

2- Dans une poêle, faire revenir les carottes avec un peu de margarine et le persil finement hachée.

3- Dans un plat

allant au four, mettre les carottes. Dans un saladier, mélanger les œufs, la crème fraîche, le sel, le poivre noir et le fromage blanc.

4- Verser ce dernier mélange sur les carottes, saupoudrer de

gruyère râpé puis enfourner.



Gratin de courgettes farcies

- 750 gr de courgettes
- 200 gr de viande hachée
- 1 petite tasse de riz bouilli
- 1 bouquet de persil
- 1 oignon râpé
- 5 gousses d'ail écrasé
- 4 œufs
- 1 bonne C. à soupe de crème fraîche
- Fromage râpé
- Beurre
- Poivre noir, sel

1- Dans un récipient, mélanger la viande hachée, le riz, le persil finement hachée, l'oignon, le sel, le poivre noir et un œuf.

2- Eplucher les

courgettes, coupez-les en longueur, vider puis saler.

3- Remplir les courgettes avec la farce préparée.

4- Dans un bol, battre les œufs restants, la crème

fraîche, le sel, le poivre noir et le fromage râpé.

5- Mettre les courgettes farcies dans un plat beurré allant au four, verser le mélange de crème fraîche.

6- Saupoudrer de fromage râpé et disposer quelques noix de beurre puis enfourner.



Les lasagnes à la viande hachée

- Feuilles de lasagnes
- 300 gr de viande hachée
- 1 oignon râpé
- 4 tomates râpées
- 1 C. à soupe de concentré de tomate
- 3 C. à soupe d'huile
- 2 gousses d'ail râpées
- Thym, laurier
- Poivre noir, sel
- 1 boîte de crème fraîche
- Gruyère râpé

1- Faire revenir l'oignon, l'ail, l'huile, le thym et le laurier, ajouter la tomate râpée et le concentré de tomate, le poivre noir et le sel.

2- Verser un verre d'eau et laisser mijoter un peu, puis ajouter la viande hachée et laisser cuire.

3- Ajouter 2 verres d'eau et laisser

bouillir pendant 10 mn.

4- Dans un plat carré, mettre une couche de sauce tomate, disposer les feuilles de lasagnes, mettre une autre couche de sauce tomate, dessus une couche de crème fraîche, saupoudrer de gruyère râpé puis mettre une autre couche de lasagnes et ainsi de suite jusqu'à superposer trois couches.

5- Couvrir avec la sauce tomate puis enfourner pendant 15 à 20 mn.



Gratin de spaghettis aux fruits de mer

34

www.cuisine4arabe.com

- 250 gr de spaghettis
- 150 gr de crevettes décortiquées*
- 150 gr de filet de merlan
- 150 gr de noix de sépia
- 6 gousses d'ail râpé
- 5 C. à soupe d'huile
- 1 bonne C. à soupe de crème fraîche
- Fromage blanc
- Beurre
- Noix de muscade
- Poivre noir, sel
- La sauce béchamel : voir page 64

1- Faire bouillir les spaghettis avec un peu de sel et une C. à soupe d'huile, égoutter, rincer.

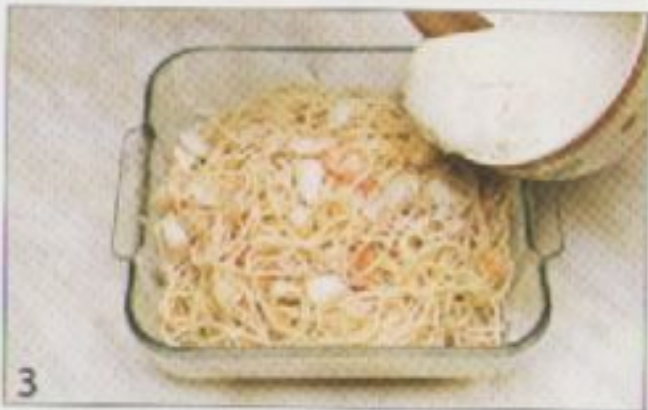
2- Faire revenir les

crevettes avec une C. à soupe d'huile, 2 gousses d'ail, le sel et le poivre noir (même chose pour le merlan et la

sépia).
3- Préparer une sauce béchamel légère : voir page 64

4- Dans un plat, mélanger les spaghettis, la crème fraîche, la sauce béchamel, quelques morceaux de fromage, le sel, le poivre noir et la noix de muscade.

5- Disposer quelques noix de beurre saupoudrer de gruyère râpé puis enfourner.



- 1 boîte de cannelloni (250 gr)
 - 400 gr de viande hachée
 - 1 oignon râpé
 - 1 bouquet d'épinards bouillis
 - 3 gousses d'ail râpé
 - 2 C. à soupe de chapelure
 - 1 C. à soupe d'huile
 - 2 C. à soupe crème fraîche
 - Gruyère râpé
 - Poivre noir, sel
- La sauce tomate : voir page 63

1- Préparer la sauce tomate : voir page 63, (il faut que la sauce tomate soit légère).

2- Préparer la farce : dans un récipient, mélanger la viande hachée, l'oignon, les épinards, l'ail, la chapelure, l'huile, le poivre noir et le sel.

3- Remplir les cannellonis avec la farce préalablement préparée, disposez-les dans

un plat allant au four, verser la sauce tomate puis la crème fraîche.

4- Saupoudrer de gruyère râpé puis enfourner.



- 500 gr de filet de sole (ou merlan)
 - 250 gr de crevettes
 - 150 gr de noix de sépia
 - 3 gousses d'ail
 - Gruyère râpé
 - 1 petite boîte de champignons
 - 4 C. à soupe d'huile
 - Noix de muscade
 - Poivre noir, sel
- La sauce béchamel :**
voir page 64

1- Dans une poêle, mettre l'ail écrasé, l'huile, le sel, le poivre noir et la sole, bien faire revenir. Après cuisson, mettre dans un saladier.

2- Dans la même poêle, faire revenir

les noix de sépia dans un peu d'huile avec le poivre noir et le sel. Après cuisson, mettre dans le même saladier.

Même chose pour les crevettes.

3- Préparer la sauce béchamel : voir

page 64.

4- Mélanger les fruits de mer cuits, la sauce béchamel, les champignons, le gruyère râpé et la noix de muscade. Mettre le mélange obtenu dans un plat allant au four, saupoudrer de gruyère râpé et d'une pincée de noix de muscade.

5- Enfourner le gratin jusqu'à ce qu'il soit de couleur dorée.



Gratin de pommes de terre aux champignons

- 800 gr de pommes de terre
- 1 petite boîte de champignons
- 1 C. à soupe d'huile
- 2 gousses d'ail râpé
- 40 cl de crème fraîche
- 40 cl de lait
- Mozzarella
- 50 gr de beurre
- Poivre noir
- Sel

1- Couper le fromage en lamelles. Eplucher, laver et tailler les pommes de terre en fines rondelles. Couper les champignons en tranches.

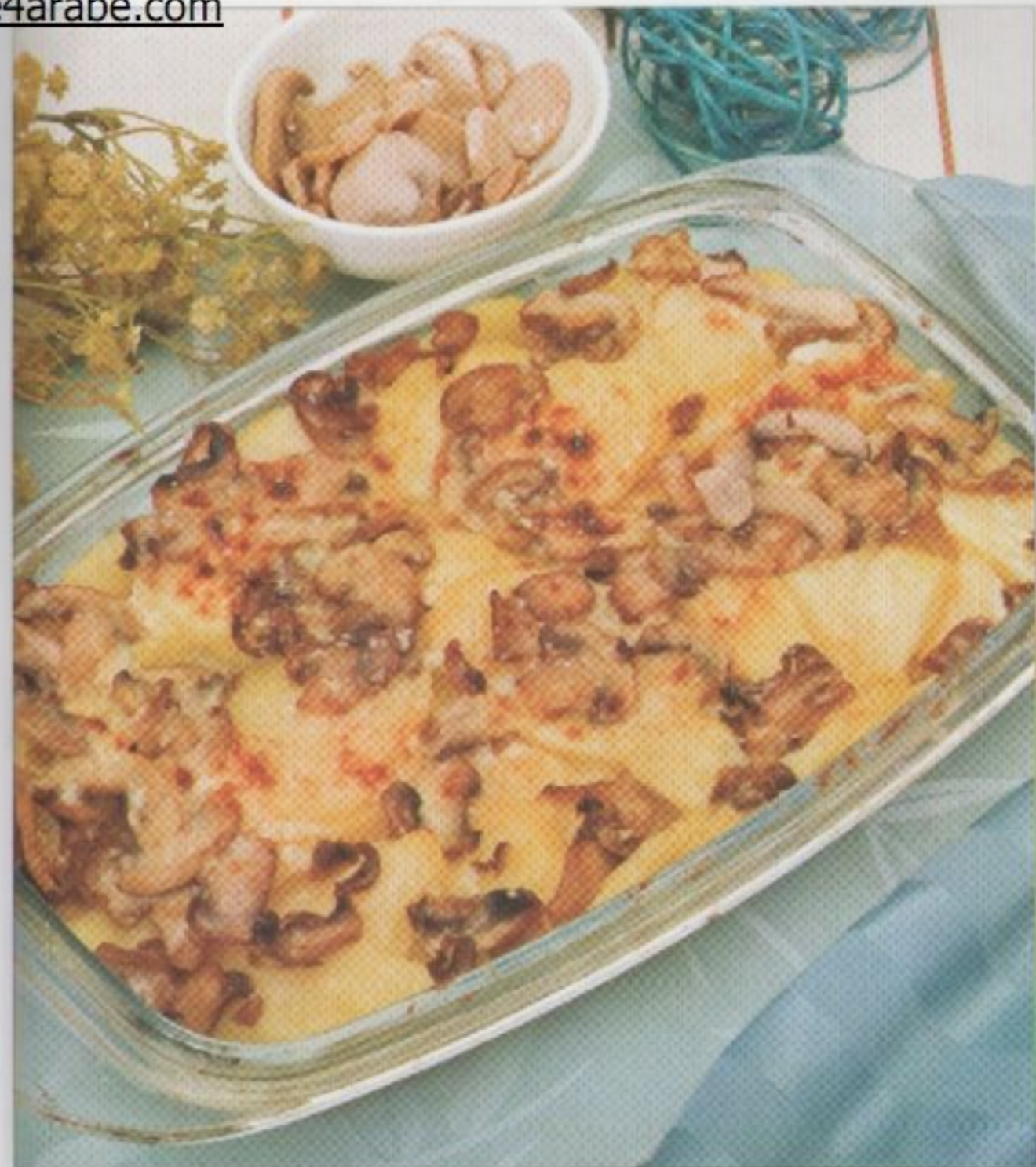
2- Dans une poêle, faire revenir les champignons dans l'huile et 40 gr de beurre. Saler, poivrer et réserver.

3- Dans une

casserole, mettre le lait, la crème fraîche et la pomme de terre coupée. Laisser cuire.

4- Dans un plat beurré allant au four, verser le mélange de pommes de terre, ajouter les champignons puis le fromage.

5- Enfourner jusqu'à ce que le dessus ait une couleur dorée.



- 1 boîte de cannelloni
- 125 gr de cervelle
- 150 gr d'épinards
- 100 gr de salami
- 2 C. à soupe de sauce béchamel
- 25 gr de gruyère râpé
- Poivre noir
- Noix de muscade
- Sel

- Pour la cuisson:
- 1/2 litre de sauce béchamel (voir page 64)
 - 4 C. à soupe de crème fraîche
 - 40 gr de gruyère râpé
 - 150 gr de champignons
 - 30 gr de beurre
 - Poivre noir, sel

1- Faire cuire les épinards à la vapeur. Tremper la cervelle dans l'eau chaude.
 2- Faire passer les épinards, la cervelle et le salami à la moulinette pour enlever les surplus.
 3- Ajouter la sauce

béchamel, le gruyère râpé, le poivre noir, la noix de muscade et le sel, mélanger le tout.
 4- A l'aide d'une cuillère ou de préférence une poche à douille, remplir les cannelloni

avec le mélange préalablement préparé.
 5- Faire revenir les champignons dans le beurre avec le sel et le poivre noir.
 6- Dans un récipient, mélanger la sauce béchamel, la crème fraîche et les champignons.
 7- Dans un plat allant au four, disposer les cannellonis farcis, verser dessus le mélange de crème fraîche, saupoudrer de gruyère râpé puis enfourner.

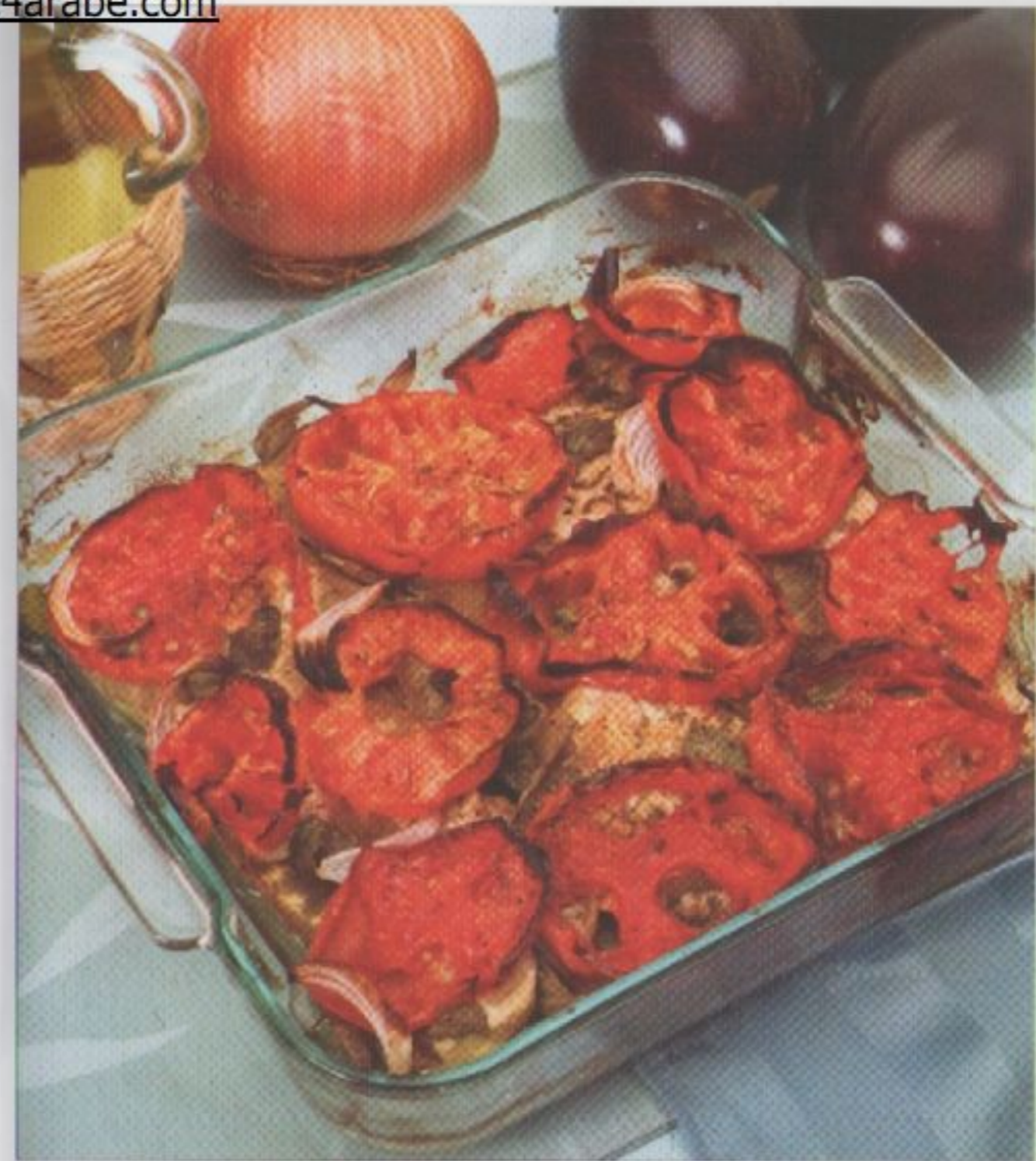


Gratin de légumes à la méditerranéenne

- 1 oignon moyen
- 2 aubergines
- 2 courgettes
- 2 tomates
- 3 C. à soupe d'huile d'olives
- 1 bouquet de basilic
- Poivre noir
- Sel

- 3- Disposer une couche de courgettes, huiler, saler et poivrer.
- 4- Mettre une couche d'aubergine, disposer quelques feuilles de basilic.
- 5- En dernier, mettre la tomate, saler, poivrer et huiler aussi.
- 6- Enfoumer le gratin pendant une heure.

- 1- Couper les légumes en rondelles.
- 2- Dans un plat huilé allant au four, mettre une couche d'oignon, huiler, saler et poivrer.



Gratin de macaroni aux aubergines et aux courgettes

46

www.cuisine4arabe.com

- 250 gr de nouilles
- 3 courgettes
- 3 aubergines
- 4 tomates
- 3 C. à soupe d'huile
- 1 C. à soupe de crème fraîche
- 4 œufs
- 2 gousses d'ail
- Fromage râpé
- Beurre
- Thym
- Laurier
- Poivre noir, sel
- Huile pour friture

1- Faire bouillir les nouilles avec un peu de sel et d'huile, égouttez-les.

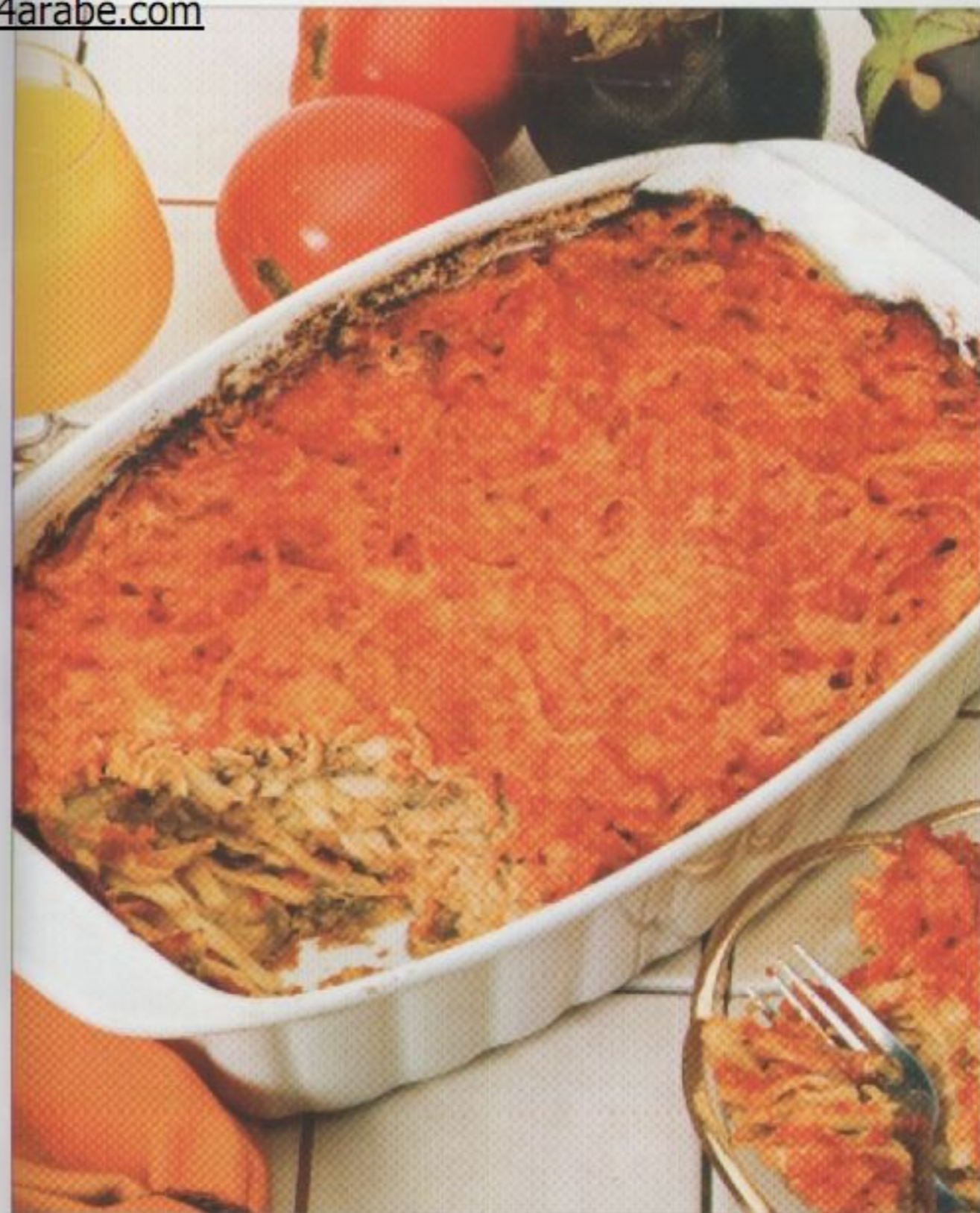
2- Éplucher les aubergines et les courgettes, coupez-les en rondelles, faire frire les courgettes et saupoudrer les aubergines de gros sel, laissez-les pendant 30 mn puis rincer et faire frire.

3- Mixer les aubergines, ajouter les œufs, la crème fraîche, le sel et le poivre noir.

4- Faire revenir les tomates coupées en petits dés, l'ail écrasé, l'huile, le sel, le poivre noir, le thym et le laurier, laisser cuire jusqu'à évaporation totale du liquide.

5- Dans un plat allant au four, mettre une couche de courgettes, en dessus une couche du mélange d'aubergine, ensuite une couche de sauce tomate et en dernier une couche de nouilles. Répéter l'opération jusqu'à épuisement du mélange.

6- Couvrir avec les pâtes et la sauce tomate. Saupoudrer de fromage râpé, disposer quelques noix de beurre puis enfourner.



- 2 kg d'aubergines
- 20 cl d'huile d'olives
- 3 gousses d'ail râpé
- 4 œufs
- Beurre
- Thym
- Poivre noir
- Sel

1- Eplucher les aubergines, coupez-les en rondelles, saupoudrer de sel en mélangeant, faites-les dégorger pendant une heure. Rincer et égoutter.

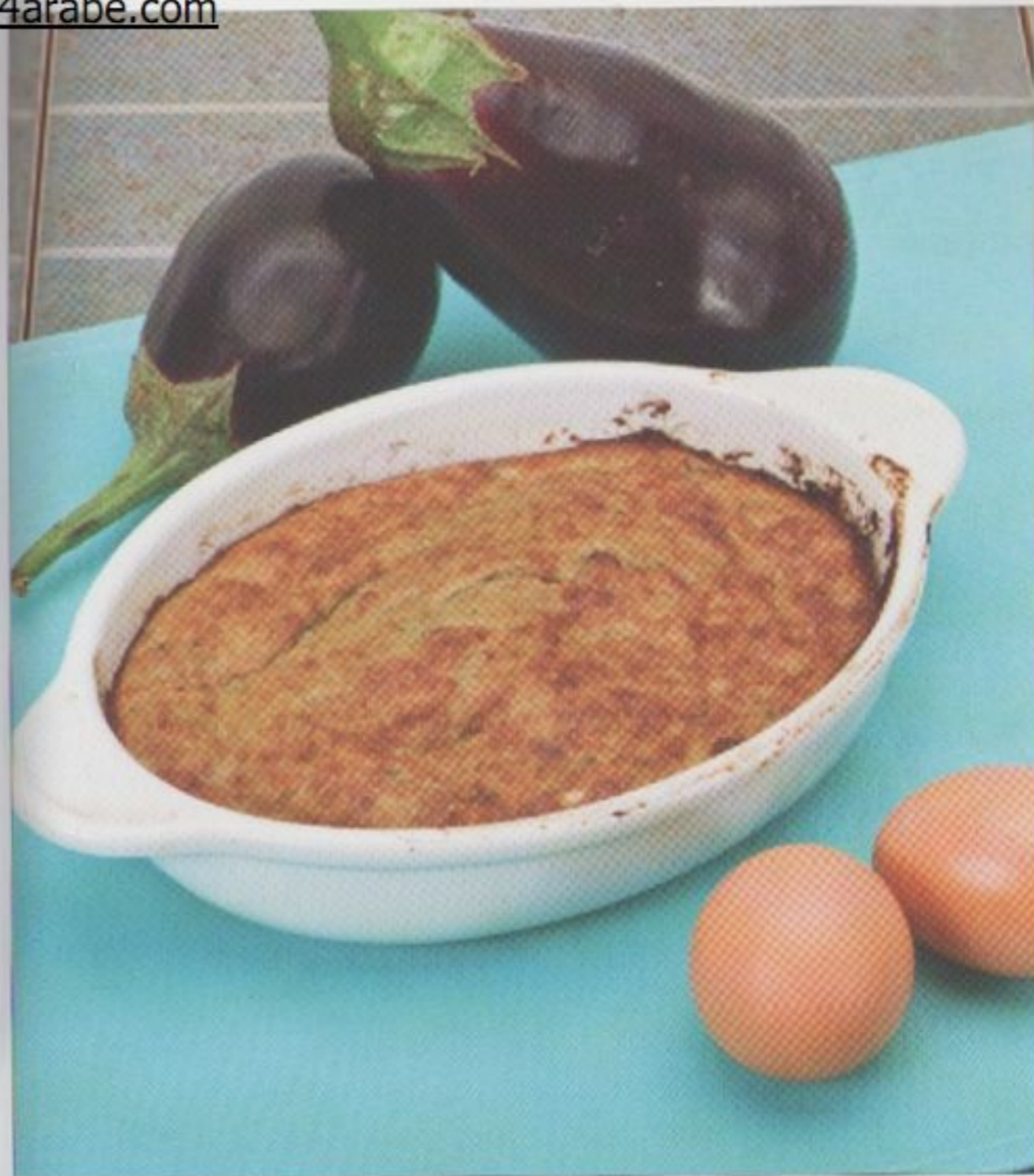
2- Dans une poêle, faire chauffer l'huile,

mettre les aubergines et l'ail. Réduire le feu et faire revenir en remuant toujours. Laisser cuire pendant 40mn puis égoutter.

3- Faire passer les aubergines à la moulinette (grille fine), ajouter le poivre noir, le sel

et le thym effeuillé puis incorporer les œufs battus en omelette.

4- Dans un moule à gratin beurré, verser le mélange, faire cuire au bain-marie et à four chaud 210° pendant 40 mn environ.



- 1kg d'aubergine
 - 250 gr de dinde hachée
 - 1 kg de tomates mûres
 - 1 oignon râpé
 - 2 gousses d'ail
 - 1 C. à soupe de concentré de tomate
 - 1 C. à soupe d'huile
 - Thym
 - Laurier
 - Poivre noir, sel
 - 1C. à soupe de chapelure
 - Huile pour friture
- La sauce béchamel : voir page 64

1- Eplucher les aubergines, coupez-les en longueur, ajouter le sel, laisser dégorger pendant 30 mn puis rincer et

égoutter.

2- Faire frire dans l'huile, égouttez-les et laissez-les à part.

3- Préparer la sauce tomate :

voir page 63.

4- Préparer la sauce béchamel : voir page 64.

5- Dans un plat allant au four, mettre une couche de sauce tomate, en dessus une couche d'aubergine, une couche de sauce béchamel et en dernier la sauce tomate.

6- Saupoudrer de chapelure puis mettre au four pendant 15 mn.



Gratin de macaroni au poulet

52

- ½ poulet
- 1 oignon râpé
- 4 C. à soupe d'huile
- 1 paquet de macaroni
- Fromage râpé
- Poivre noir
- Sel

- La sauce béchamel :**
- 1 litre de lait
 - 80 gr de farine
 - 80 gr de beurre
 - 50 gr gruyère râpé
 - 1C. à café de noix de muscade
 - Poivre noir, sel

1- Dans une marmite, faire bouillir les macaronis avec un peu d'huile et le sel, égoutter, rincer et laisser à part.

2- Dans une marmite, mettre le poulet, l'oignon, le sel, le poivre noir et l'huile, faire revenir le tout puis ajouter l'eau et laisser cuire jusqu'à évaporation totale d'eau.

3- Préparer la sauce béchamel : dans une casserole, faire bouillir le lait.

Dans une autre casserole, faire fondre le beurre, ajouter la farine en remuant. Verser dessus le lait chaud sans cesser de remuer. Ajouter le gruyère râpé, le sel, le poivre noir et la noix de muscade, continuer à remuer jusqu'à obtention d'une sauce un peu légère (voir page 64).

4- Après cuisson du poulet, émiet

tez-le, remettre dans la marmite, ajouter la sauce béchamel, les macaronis bouillis et le fromage râpé, mélanger le tout.

5- Mettre dans un plateau beurré, saupoudrer de fromage râpé puis mettre au four jusqu'à ce que le gratin prenne couleur.



Gratin de jardinière

- 500 gr de pommes de terre
- 500 gr de carottes
- 250 gr de petits pois
- Fromage râpé
- Beurre
- Sel
- La sauce tomate :**
- 250 gr de viande hachée
- 1 kg de tomates mûres
- 1 oignon râpé
- 2 gousses d'ail
- 1 C. à soupe de concentré de tomate
- 1 C. à soupe d'huile
- Thym, laurier
- Poivre noir
- Sel

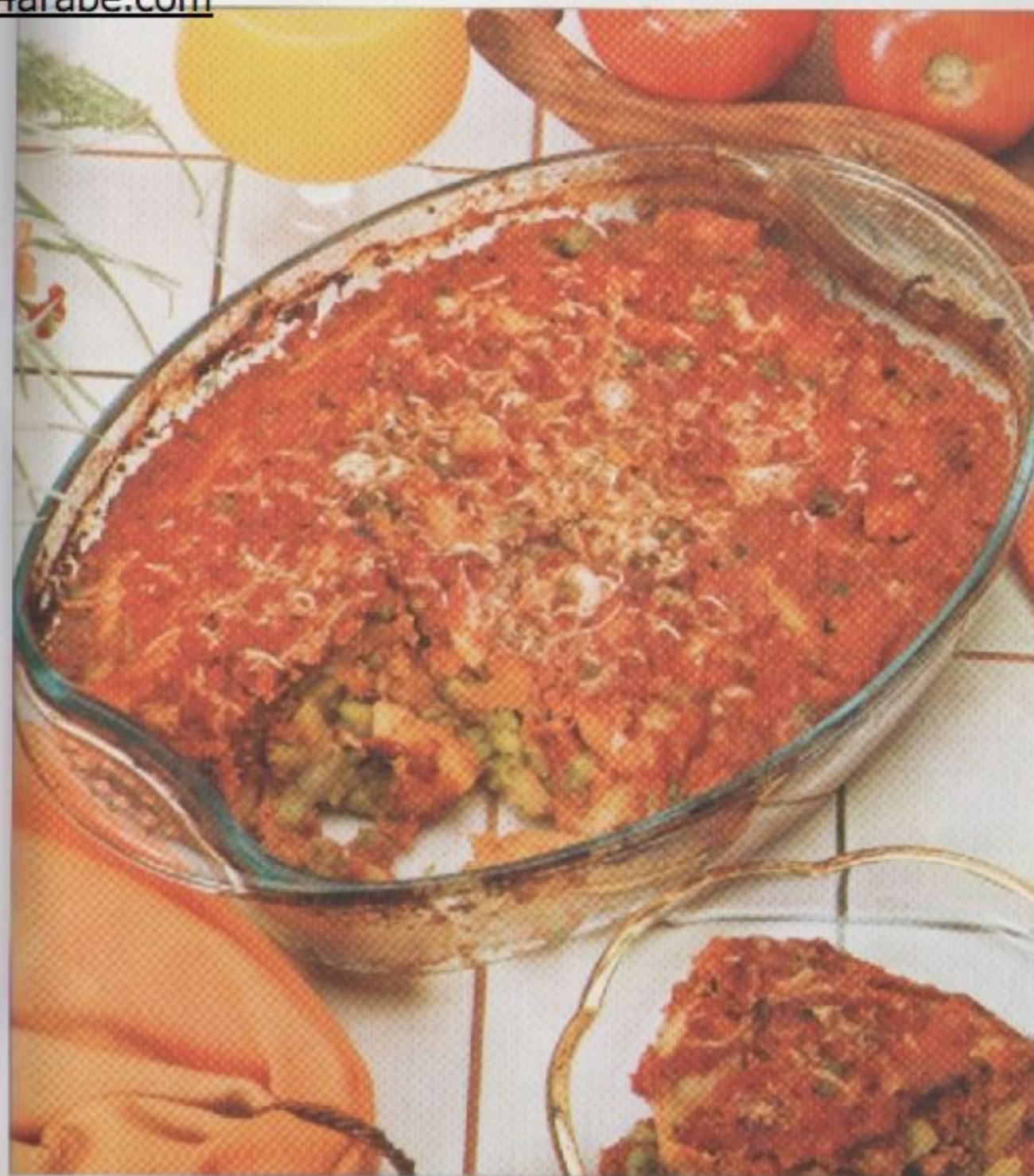
1- Eplucher les pommes de terre et les carottes, coupez-les en petits dés puis faire cuire à la vapeur avec les petits pois et un peu de sel.

2- Préparer la sauce tomate : dans une marmite, mettre la tomate râpée, le concentré de tomate,

l'oignon, le sel, le poivre noir, l'huile, le thym et le laurier, bien faire revenir puis ajouter la viande hachée. Laisser cuire jusqu'à évaporation totale d'eau.

3- Dans un récipient, mélanger la sauce tomate, le fromage râpé et les légumes cuits.

4- Dans un plat beurré allant au four, verser le mélange préparé, saupoudrer de fromage râpé, disposer quelques noix de beurre puis enfourner.



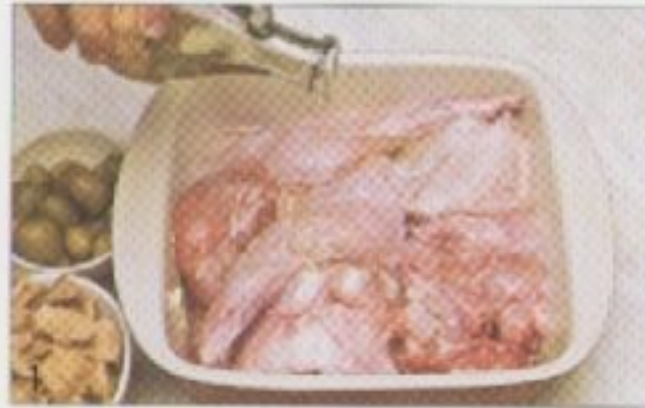
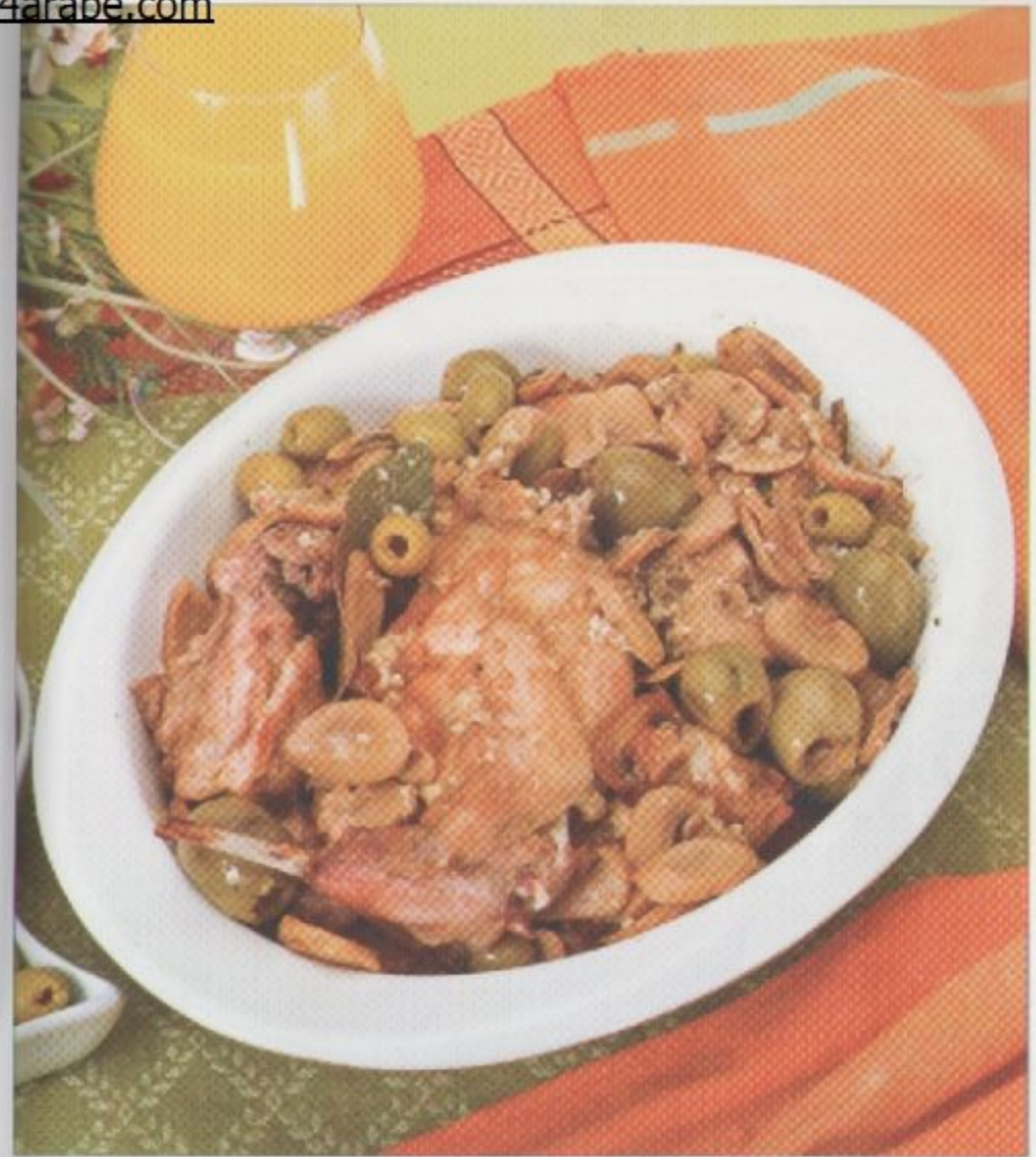
Lapin aux champignons

- 1 lapin
- 1 boîte de champignons
- 200 gr d'olives dénoyautées
- 1 tête d'ail râpé
- 2 C. à soupe de moutarde
- 2 C. à soupe d'huile
- Laurier
- Thym
- Poivre noir
- Poivre rouge
- Sel
- Beurre

1- Nettoyer et couper le lapin en morceaux.
2- Faire bouillir les olives trois fois pour les dessaler.
3- Dans un récipient, mettre l'huile, l'ail, le sel,

le poivre noir, le poivre rouge et la moutarde, mélanger le tout puis badigeonner les morceaux de lapin avec cette préparation.

4- Dans un plat allant au four, mettre les morceaux de lapin, ajouter le thym et le laurier, disposer quelques noix de beurre puis laisser cuire pendant 30 mn au four à 180° Th 6.
5- Ajouter les champignons et les olives dénoyautées, laisser cuire pendant 30 mn encore.



- 5 filets de veau tendre
 - 1 C. à soupe de moutarde
 - 1 C. à soupe d'huile
 - 6 gousses d'ail
 - 1 C. à café de poivre rouge
 - 1/2 C. à café de poivre noir
 - 1 C. à café de sel
 - 1 C. à café de curry
 - 4 feuilles de laurier
 - Thym
 - Une noix de beurre
- Le riz :
- 1 grand verre de riz (250 gr)
 - 1 C. à café de sel
 - 1 C. à café de safran
 - 1 C. à café d'huile

1- Préparer la marinade : dans un récipient, mélanger la moutarde, l'huile, l'ail écrasé, le beurre, le poivre rouge et noir, le sel et le curry.

2- Dans un plat allant au four, mettre les filets de veau, badigeonnez-les de marinade,

ajouter le laurier et le thym, laisser dans le réfrigérateur pendant une heure.

3- Mouiller avec un verre d'eau et mettre au four pendant 45 mn.

4- Entre-temps, préparer le riz : dans une marmite, faire bouillir un litre et demi d'eau

avec le sel, l'huile et le safran. A ébullition, ajouter le riz et laisser cuire pendant 20 mn. 5- Egoutter le riz et servir avec les filets de veau chauds.



1

3

4

- 500 gr de viande de bœuf hachée
- 1 verre de chapelure
- 1 oignon moyen
- 3 œufs
- 2 C. à soupe de crème fraîche
- 4 C. à soupe de persil haché
- 1 petite tasse de lait
- Poivre noir
- Sel
- Noix de muscade

1- Dans une terrine, mélanger la viande, l'oignon finement haché, le persil, la chapelure, les œufs battus, la crème fraîche, le sel, le poivre noir, la noix de muscade et le lait. Bien malaxer le tout.

2- Dans un moule à cake beurré, verser la préparation en tassant bien. Couvrir avec une feuille de papier aluminium et faire cuire à four préchauffé à

200° pendant une heure.

3- Laisser refroidir complètement puis démouler. Servir accompagné d'une salade.

Remarque: vous pouvez consommer ce plat froid.



Comment couper un lapin ?



1- Enlever la tête du lapin.



2- Couper le lapin en deux.



3- Séparer les deux cuisses.



4- Couper le milieu du lapin.



5- Continuer l'opération jusqu'à détachement complet.



6- Diviser le torse en deux en longueur.



7- Vous obtenez ces morceaux

Comment préparer la sauce tomate ?



1- Faire cuire les tomates à la vapeur.



2- Faire passer les tomates à la moulinette et préparer les autres ingrédients.



3- Mettre l'huile, l'ail écrasé, le thym, le laurier, le sel et le poivre noir.



4- Bien faire revenir puis ajouter l'eau.



5- Ajouter la tomate écrasée.



6- Ajouter le concentré de tomate.



7- Remuer sur feu doux jusqu'à obtention d'une sauce épaisse.

- 5 tomates bien mûres
- 1 C. à soupe de concentré de tomate
- 1 tête d'ail
- 3 C. à soupe d'huile
- Thym
- Laurier
- Poivre noir
- Sel

Comment préparer une sauce béchamel ?



- 1 litre de lait
- 80 gr de farine
- 80 gr de beurre
- 1 C. à café de noix de muscade
- 50 gr de fromage râpé
- Poivre noir
- Sel

1- Faire fondre le beurre, saler et poivrer.



2- Ajouter la farine en remuant.



3- Verser le lait chaud en remuant toujours puis ajouter le fromage râpé et la noix de muscade.

Remarque :

Dans les recettes présentées dans ce livre, vous pouvez remplacer la crème fraîche par le yaourt nature.

Vous trouverez dans la même série Samira :



Vous trouverez chez votre libraire dans la même Série

