



Festin marocain facile à faire !

RECETTES - REPAS - VIANDES



NOMBRE DE PORTION : 5-6

TEMPS DE PRÉPARATION : 1H

TEMPS DE CUISSON : 1H 30 MIN

TEMPS DE REPOS :

20 MIN

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

Entrée / accompagnement : Salade marocaine tiède à la courge

Pour 5-6 portions

- 6 tasses (800 grammes) de courge ou citrouilles coupées en petites tranches
- 2 cuillères à table de sel
- Huile végétale pour la friture
- 2 tasses de bouillon de poulet
- 2 c. table de coriandre, ciselée
- 4 c. table persil frais, ciselé
- 1 c. table de menthe, ciselée
- 1 cuillère à table de paprika
- 1/2 cuillère à table de cumin moulu
- 1/2 c. table de gingembre moulu
- 1 c. table de vinaigre
- 3 gousses d'ail, hachées
- 1 à 2 c. table de miel

Plat principal : Tajine de kefta

Pour 5-6 portions

Boulettes :

- 2 lb de viande hachée (bœuf ou veau)
- 1 oignon jaune, haché finement
- 1/3 tasse de coriandre
- 2/3 tasse de persil
- Sel et poivre au goût
- 1/2 cuillère à table de gingembre moulu
- 1 cuillère à table de paprika
- 1/2 cuillère à table de cumin moulu

Sauce :

- Huile végétale
- 5-6 grosses tomates entières bien mûres (4 tasses), épépinées et râpées
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- Sel et poivre au goût

Autre :

- Optionnel : 4-5 œufs

Dessert : Salade d'oranges à la cannelle et à la fleur d'oranger

Pour 5-6 portions

- 5 grosses oranges bien mûres (choisir une peau fine)
- 1 c. thé d'eau de fleur d'oranger
- 1 c. thé de cannelle moulue
- 2 c. table de miel
- Quelques feuilles de menthe

Préparation

Entrée / accompagnement : Salade marocaine tiède à la courge

1. Dans une passoire, déposer les tranches de courge et couvrir de 2 c. table de sel. Mélanger délicatement et laisser dégorger les courges pendant 30 minutes.
2. Chauffer votre huile à 340 F. dans votre friteuse.
3. Rincer légèrement les courges et les éponger avec un linge propre ou du papier absorbant.
4. Les déposer dans l'huile chaude.
5. Faire cuire quelques minutes jusqu'à ce que les courges soient légèrement dorées.
6. Sortir les courges de l'huile et les déposer dans un grand poêlon.
7. Ajouter tous les autres ingrédients à part le miel. Bien brasser et porter à ébullition.
8. Réduire le feu à médium et cuire de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé par et les courges bien cuites.
9. Défaire les courges à l'aide d'une cuillère de bois pendant la cuisson.
10. À la fin de cuisson, ajouter le miel et bien mélanger.
11. Servir sur des morceaux de pain.

Plat principal : Tajine de kefta

1. Mélanger tous les ingrédients des boulettes. Former des petites boules (approximativement 1 ½ c. table par boulette). Réserver.
2. Faire chauffer un peu d'huile dans le tajine* ou dans un grand poêlon.
3. Ajouter les tomates et l'ail et amener à ébullition à feu moyen vif.
4. Baisser le feu à moyen et cuire 30 minutes ou jusqu'à ce que la sauce aux tomates soit réduite de moitié.
5. Ajouter les boulettes et cuire de 10 à 15 minutes supplémentaires jusqu'à ce que les boulettes soient bien cuites.
6. Si désiré, casser des œufs sur la sauce et couvrir 1 à 2 minutes jusqu'à ce que les œufs soient bien cuits, mais encore coulants.
7. Servir chaud.

*si vous faites la cuisson au tajine, le temps de cuisson sera plus long car la diffusion de la chaleur est plus lente avec un tajine.

Dessert : Salade d'oranges à la cannelle et à la fleur d'oranger

1. Retirer la pelure des oranges et le plus de membranes blanches.
2. Coupez les oranges en tranches et déposez-les dans un saladier.
3. Ajouter les autres ingrédients et touiller légèrement de façon à recouvrir les tranches d'orange.
4. Laisser macérer pendant 5 à 10 minutes.
5. Servir avec de la menthe ciselée.