

- ✓ *Taboulé libanais*
- ✓ *Poulet marengo et sa purée de céleri*
- ✓ *Tarte citron et gingembre*

Taboulé libanais

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 3 grosses tomates fermes
- ✓ 1 à 2 bottes de persil PLAT
- ✓ 1/2 botte de menthe fraîche
- ✓ 1 poignée de boulghour brun moyen (40g)
- ✓ 1 citron
- ✓ 3 cuillerées d'huile d'olive
- ✓ 2 pincées de sel



Préparation:

- cuire le boulghour dans 3 fois son volume d'eau pendant 7 mn et laisser refroidir.
- Laver et équeuter le persil, puis le couper au couteau (ou aux ciseaux si l'on préfère).
- Répéter l'opération avec la menthe, vous devez obtenir des feuilles d'1 cm environ.
- Couper les tomates en petits dés, et mettre le tout dans le saladier.
- Ajouter le boulghour et assaisonner le tout avec le jus d'un citron pressé, le sel et les 3 cuillères à soupe d'huile
- Servir bien frais.

Tarte au citron et gingembre



Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ Pour la pâte brisée : 200g de farine, 4 cuillerées à soupe d'huile de tournesol, 1 pincée de sel, un petit verre d'eau.
- ✓ Pour la garniture : 50 g de sucre, 3 œufs, jus de 3 citrons pressés, poudre de gingembre

Préparation:

- Préchauffer le four à 220°C (th 6 à 7)

Faire la pâte brisée : Mélanger la farine et la pincée de sel dans un saladier, creuser un puit central et verser l'huile, l'incorporer peu à peu à la farine en pétrissant rapidement et légèrement du bout des doigts. On doit obtenir une sorte de semoule grossière en 2 ou 3 min.

- Incorporer rapidement l'eau. Il en faut très peu pour permettre à la pâte de se lier et de faire boule.
- Etaler la pâte au rouleau puis la poser sur du papier cuisson dans une tourtière.

Faire la garniture : Mélanger dans un saladier le sucre et les œufs, puis incorporer le jus des citrons et la poudre de gingembre. Mélanger.

- Verser le contenu sur la pâte brisée. Faire cuire 30 minutes.

Mes notes :



Poulet marengo et sa purée de céleri

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 1kg de filet de volaille (dinde ou poulet)
- ✓ 1 gros oignon et 2 gousses d'ail
- ✓ 1 bonne cuillère à soupe d'huile de tournesol
- ✓ 1 boîte de tomates pelées
- ✓ 2,5 verres de vin blanc
- ✓ 1 bouquet garni de thym et laurier
- ✓ 200 g de champignons de Paris
- ✓ 3 carottes

Pour l'accompagnement :

- ✓ 1 céleri rave
- ✓ 100g de gruyère râpé
- ✓ 360ml de lait ½ écrémé
- ✓ Sel, poivre



Préparation :

- Couper les morceaux de poulet en gros dés. Laissez les mariner dans le vin + l'ail écrasé.
- Eplucher les oignons et les émincer. Eplucher les carottes et les couper en rondelles.
- Faire dorer les oignons dans 1 cuillère à soupe d'huile.
- Ajouter les morceaux de poulet. Retourner ceux-ci plusieurs fois jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ajouter la marinade peu à peu en déglaçant.
- Ajouter les tomates pelées, le bouquet garni et les 3 carottes coupées en rondelles fines. Saler et poivrer. Allonger avec un peu d'eau si nécessaire, porter lentement à ébullition, couvrir et laisser mijoter 1 heure.
- Pendant ce temps, nettoyer et couper finement les champignons de Paris et les ajouter dans la cocotte. Poursuivre la cuisson pendant 20 minutes.
- Si besoin, au dernier moment, délayer 1 cuillère à soupe de farine, dans un bol, avec un peu de sauce chaude, puis verser peu à peu dans la cocotte en remuant. Cuire encore 5 minutes et laisser épaissir 5 minutes en remuant sans arrêt. Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Accompagnement : purée de céleri rave gratinée.

- Eplucher la boule de céleri et la couper en morceaux.
- Mettre à cuire dans une casserole, en le recouvrant pour moitié, de lait légèrement salé. Remuer fréquemment pour le réduire en purée.
- Quand la purée est prête, disposer la dans un plat allant au four, poivrer, saupoudrer de gruyère râpé et faire gratiner.

Mes notes :