

Soupe aux saveurs iraniennes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 80 gr d'oignons
- 1 gousses d'ail
- 190 gr de carottes
- 150 gr de poireaux
- 50 gr de céleri branche
- 120 gr de pommes de terre
- 80 gr de navet
- 150 gr de potiron
- 1 cube de bouillon végétal
- 1,100 L d'eau
- 1 cc de cumin en poudre
- 1 cc de graines de carvi
- 1 cc de coriandre en poudre
- 1 citron séché
- 40 gr de vermicelle
- 110 gr de feta
- 150 gr de fromage blanc
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- Quelques feuilles de coriandre fraîche

* cc = cuillère à café

* cs = cuillère à soupe

Préparation :

1. Préparer le bouillon de légumes : faire chauffer un peu d'eau dans une casserole puis dissoudre le bouillon de légumes dans l'eau chaude.
2. Éplucher l'oignon et l'ail. Couper les oignons en lamelles et presser l'ail.
3. Éplucher les carottes et les pommes de terre. Les couper en morceaux.
4. Couper les poireaux et le céleri dans le sens de la longueur puis faire des tronçons.
5. Couper le talon des blettes, séparer les feuilles et couper la partie blanche en tronçons. Émincer le vert des feuilles et réserver.
6. Couper le fenouil en morceaux.
7. Dans une casserole, faire revenir les oignons avec un fond d'huile d'olive. Ajouter l'ail.
8. Ajouter les carottes et les pommes de terre. Les faire revenir quelques minutes.
9. Ajouter les épices. Mélanger. Laisser chauffer jusqu'à ce que les légumes attachent au fond de la casserole. Verser le bouillon.
10. Trouer le citron séché. Ajouter les autres légumes et le citron.
11. Faire cuire à feu doux pendant 10 min. Ajouter le vermicelle et maintenir la cuisson.
12. Laver et effeuiller les herbes aromatiques.
13. Dans un saladier, écraser la feta. Ajouter le fromage blanc et les herbes aromatiques. Remuer.
14. Au moment de servir. Ajouter une cuillère du mélange fromage/aromatiques dans chaque bol de soupe.

Salade fatoush d'hiver

Ingrédients (pour 6 personnes):

- 300 gr de chou rouge
- 200 gr de radis (avec les feuilles)
- 160 gr d'endives
- 160 gr de carottes
- 2 cs d'oignon rouge émincé (10 gr)
- 40 gr de salade verte
- 1 gousse d'ail
- 3 pincées de cumin en poudre
- 1 cc de menthe séchée
- Les feuilles d'5 brin de menthe fraîche
- Le jus de 2 citrons
- 1 cs de sirop de grenade
- 1 cs d'huile d'olive
- 3 pincées de sel
- 2 pincées de poivre noir moulu

Galettes de Tonton

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 70 gr de farine de pois chiche
- 180 gr de farine de blé
- 1 cc de graines de nigelle
- 3 cs d'huile d'olives
- 1/2 cc de sel
- 40 gr d'olives nvertes dénoyautées

Préparation :

1. Laver tous les légumes et les préparer à la découpe.
2. Râper les carottes à l'aide de la râpe large.
3. Couper les radis en rondelles.
4. Émincer les oignons rouges.
5. Couper en petits cubes : les tomates, le chou rave et les poivrons.
6. Dans un saladier, mélanger carottes, radis, oignons rouges, tomates, choux raves et poivrons.
7. Préparer la sauce en mélangeant le sirop de grenade avec le jus de citron, le cumin, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Verser la sauce sur les légumes et réserver.
8. Hacher la salade verte au couteau pour obtenir de fines bandes. Éplucher et presser l'ail. Déchirer le pain Pitta en petits morceaux. Laver et effeuiller la menthe fraîche.
9. Juste avant de servir, ajouter la menthe séchée, la menthe fraîche, la salade et l'ail.

Préparation :

1. Dans un saladier, mélanger à la main la farine de pois chiche avec la farine de blé, les graines de nigelle, le sel.
2. Ajouter l'huile d'olive au mélange et pétrir jusqu'à l'obtention d'un sable grossier (type crumble).
3. Tout en pétrissant, ajouter de l'eau chaude avec parcimonie jusqu'à obtenir une pâte malléable, plutôt ferme et non collante.
4. Faire 3-4 boules et fariner le plan de travail. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, former des galettes uniformes de 0,5 cm d'épaisseur.
5. Travailler les bords pour qu'ils soient réguliers et continus sinon ils risquent de craquer ou brûler durant la cuisson. Piquer chaque face des galettes avec une fourchette.
6. Huiler une poêle et y déposer une galette. Faire tourner la galette sur elle-même de temps en temps pour répartir la cuisson. Retourner la galette pour une cuisson des deux côtés.

Tzatziki de cresson

Ingrédients (pour 6 personnes):

- 250 gr de yaourt
- 1/2 gousse d'ail
- 20 gr de cresson
- 2 cs d'huile d'olive
- 4 pincées de sel

Préparation :

1. Laver le cresson, enlever les grosses tiges. Hacher finement le cresson puis le mélanger à l'huile d'olive.
2. Éplucher et presser l'ail.
3. Mélanger le yaourt avec le cresson, le sel et l'ail.

Compote pomme datte orange

Ingrédients (Pour 5 personnes) :

- 500 gr de pommes à compote
- 210 gr d'orange
- 30 gr de datte
- 15 gr de figue
- Un peu de sucre (éventuellement)

Préparation :

1. Laver les pommes. Les éplucher si nécessaire. Les couper en cubes.
2. Peler à vif les oranges puis les couper en quartiers.
3. Dénoyer les dattes. Couper les figues et les dattes en petits morceaux.
4. Dans une casserole, faire cuire les pommes avec les oranges, la moitié des dattes et des figues. Ajouter un peu de sucre si le mélange est trop acide
5. Quand les fruits sont cuits, les mixer à l'aide d'un mixer plongeant.
6. Ajouter la seconde moitié des dattes et des figues.