

La recette EXOTIQUE Rouleaux «feuilles de bambou»



4



30 min



15 min

INGRÉDIENTS : 300 g de crevettes décortiquées, 50 g de viande de porc, 50 g de jambon blanc, 4 œufs, 1/2 carotte, 1 cive, 2 cuillerées à soupe de farine, 1 cuillerée à café de sucre, 2 cuillerées à café de féculé, 2 cuillerées à soupe d'huile, 1/2 cuillerée à café d'huile de sésame, sel, poivre.

1. À l'aide d'un mixeur, réduisez en purée les



crevettes, le porc, 1 blanc d'œuf, du sel, le sucre, la moitié de la féculé, l'huile de sésame. Poivrez généreusement.

2. Coupez le jambon, la cive et la carotte en fines lamelles. Réservez. Battez les blancs restants en neige ferme avec le reste de sel. Dans un grand bol, battez les 4 jaunes d'œufs, ajoutez la farine et incorporez délicatement les blancs en neige. Faites chauffer une petite poêle avec un peu d'huile et cuisez 4 omelettes très fines.

3. Saupoudrez-les avec le reste de la féculé, puis posez la farce. Disposez alors les lamelles de jambon, de cive et de carotte. Roulez vos crêpes sur elles-mêmes.

4. Coupez-les en deux et faites-les cuire à la vapeur durant 10 min.

5. Vous pouvez servir.

La recette ORIENTAL Keftas et couscous



6



30 min



30 min

INGRÉDIENTS : 1 kg de bœuf haché, 1 oignon jaune émincé, 2 gousses d'ail pilées, 2 cuillerées à soupe de jus de citron, 1 cuillerée à soupe de cumin moulu, 1 cuillerée à soupe de coriandre moulue, 40 g de pignons de pin grillés, 2 cuillerées à soupe de menthe fraîche ciselée, 1 cuillerée à soupe de coriandre fraîche ciselée, 1 œuf, 500 ml de bouillon de bœuf, 400 g de semoule de couscous, 30 g de beurre en dés, 2 oignons verts émincés.



1. Mélangez la viande hachée, l'oignon jaune, l'ail, le jus de citron, le cumin, la coriandre, les pignons de pin, les herbes fraîches et l'œuf dans un récipient, puis façonnez trente-six boulettes de la taille d'une grosse noix.

2. Préparez douze brochettes en enfilant trois boulettes par pique. Mettez les brochettes en une seule couche sur un plateau, couvrez et réfrigérez 30 min.

3. Portez le bouillon à ébullition, coupez le feu et ajoutez la semoule de couscous et le beurre. Couvrez et laissez reposer 5 min. Quand tout le liquide est absorbé, aérez la graine avec une fourchette. Ajoutez les oignons verts et mélangez.

4. Faites cuire les brochettes de viande sur un grill légèrement huilé ou au barbecue.

5. Servez aussitôt avec la semoule de couscous.

La recette D'ITALIE Conchiglie à la sauce tomate et fenouil braisé



4



25 min



45 min

INGRÉDIENTS : 2 bulbes de fenouil de taille moyenne, 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, 400 g de tomates concassées en boîte, le zeste râpé d'un citron non traité, 1/2 botte de menthe hachée, 350 g de pâtes (conchiglie), sel et poivre du moulin, parmesan frais râpé.

1. Préchauffez le four à 200 °C.

2. Débarrassez le fenouil des feuilles externes et du



cœur et rincez abondamment. Coupez-le en lamelles et faites cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante 7 à 8 min jusqu'à ce qu'il soit tendre. Transférez le fenouil dans un plat à rôtir et arrosez d'une cuillerée à soupe d'huile d'olive.

3. Passez au four 15 min jusqu'à ce qu'il soit doré.

4. Pendant ce temps, écrasez l'ail. Mettez à chauffer l'huile qui reste dans une casserole, laissez l'ail ramollir doucement. Incorporez les tomates, le zeste de citron, la menthe et laissez cuire 25 min à feu doux.

5. Vers la fin de cuisson, faites cuire les conchiglie dans l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*.

6. Recoupez le fenouil en petits morceaux puis incorporez-les à la sauce. Salez et poivrez généreusement et laissez encore 2 à 3 min à feu doux.

7. Égouttez les conchiglie et mélangez-les à la sauce. Servez chaud accompagné de parmesan.