

ON GARDE



LE CONTACT

SOLIDARITÉ

SPÉCIAL COVID-19



**FICHE ON GARDE LE CONTACT SECTEURS FAMILLE DES CENTRES
SOCIOCULTURELS DES MARNAUDES ET
DU PRE GENTIL**

**THEMATIQUE : RECETTES DE CUISINE
SEMAINE 4**

Recette adressée par Najah: Khobz Matlouh très moelleux

Ingrédients

- 350 gr de farine,
- 150 gr de semoule extra fine,
- 1 cuillère à café de sel,
- 1 cuillère à soupe de sucre en poudre,
- 1 cuillère rase à soupe de levure boulangère ou 18g de levure boulangère fraîche,
- 1/2 cuillère à café de levure chimique,
- 2 cuillères à soupe de l'huile d'olive,
- 300 ml d'eau tiède environ.



Préparation

- Dans le bol de votre robot pétrin ou dans un grand saladier, mettre la levure boulangère avec le sucre et un peu d'eau tiède laisser reposer 15min,
- Ajouter la semoule extra fine, la farine, la levure chimique, le sel, l'huile.
- Commencez à mélanger en rajoutant progressivement l'eau tiède.
- Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne lisse, souple et légèrement collante comptez 10 à 15 minutes de pétrissage environ,
- Huiler légèrement un grand bol puis disposer dedans la pâte, la couvrir d'un torchon propre puis la laisser doubler de volume dans un endroit chaud à l'abri des courants d'air (minimum 1 heure),
- Passé ce temps, dégazer la pâte puis façonner 6 boules de pâtes de taille égale,
- Saupoudrer un torchon propre ou du papier sulfurisé de farine puis déposer les boules de pâte, ensuite les aplatir en parsemant de la semoule fine,
- Couvrir les pains avec un torchon propre et laisser doubler de volume comptez 30 à 45 minutes selon la température ambiante,
- Enfin les cuire à feu moyen dans un tajine plutôt chaud ou une poêle à fond épais. Tournez de temps en temps jusqu'à avoir une belle couleur.

Recette adressée par Najah: le gâteau au yaourt, aux pommes et aux éclats de pralin extra moelleux

Ingrédients :

- 1 pot yaourt nature (1 pot de 125 ml),
- 1 pots de sucre,
- 3 pots de farine,
- ½ pot d'huile,
- 3 œufs,
- 1 sachet de 10g levure chimique,
- 2 ou 3 pommes selon la taille,
- Poudre de Pralin ou amandes effilés.



Préparation :

- Préchauffez votre four à 180°C,
- Beurrer et fariner votre moule (réserver au frais astuce pour que le gâteau se démoule facilement),
- Dans un saladier, verser le yaourt,
- Laver et sécher votre pot pour mesurer les autres ingrédients,
- Ajouter dans le saladier : les œufs, le sucre et éventuellement la poudre d'orange,
- Ajouter la farine préalablement mélangée avec la levure chimique,
- Ajouter l'huile et continuer à mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène,
- Peler les pommes et couper les en tranches fines,
- Verser la pâte dans le moule,
- Disposer dessus les tranches de pommes,
- Parsemer de pralin,
- Faire cuire au four chaud pendant environ 45 minutes (plus ou moins selon les fours). Il faut surveiller la cuisson vers la fin. Tester avec un cure-dent que vous insérez au milieu du gâteau. S'il ressort sec, le gâteau est cuit,
- Laisser votre gâteau refroidir avant de le démouler,
- Pour les plus gourmands, servir avec du caramel.

Le Zaalouk marocain

C'est une spécialité traditionnelle que l'on retrouve également dans d'autres pays du Maghreb. Cet excellent caviar d'aubergines à la tomate fait partie des recettes de salades cuites très populaires que l'on aime partager en famille et avec des amis pendant la période du Ramadan. Il existe au Maroc et en Algérie de nombreuses façons de préparer le Zaalouk selon la région ou bien la transmission familiale. N'hésitez pas à apporter votre touche personnelle à votre Zaalouk marocain en jouant avec les épices ou bien les proportions entre aubergines et tomates.

Ingrédients

- 6 aubergines
- 3 tomates
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. café de paprika
- 1/2 c. café de piment fort ou doux
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 1 verre de coriandre fraîche ciselée
- le jus de 1/2 citron



Préparation

- Pelez les aubergines en préservant la moitié de la peau puis coupez-les en dés d'environ 2 cm.
- Mettez les aubergines à cuire dans le panier vapeur d'une cocotte-minute pendant 10 minutes.
- Réservez les aubergines dans une passoire pour bien les égoutter et appuyez un peu si nécessaire pour extraire l'eau de cuisson.
- Mondez et épépinez les tomates avant de les tailler en petits dés.
- Dans une sauteuse ou une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive
- Ajoutez les aubergines, le paprika, le piment, l'ail finement pressé, salez et poivrez.
- Laissez dorer les aubergines à feu vif en remuant pendant 5 minutes.
- Ajoutez aux aubergines les dés de tomate, le cumin et le jus de citron, mélangez bien.
- Laissez compoter à feu moyen pendant 10 minutes en remuant régulièrement.
- Prolongez 5 à 10 minutes à couvert et à feu doux.
- Rectifiez si nécessaire l'assaisonnement du Zaalouk marocain à votre goût.

• Cookies aux pépites de chocolat simples :

Ingrédients :

- 125 g de pépites de chocolat noir ou chocolat au lait,
- 80 g de beurre mou,
- 125 g de sucre,
- 1 œuf,
- 150 g de farine,
- ½ c. à café de levure chimique,
- 1 c. à café de vanille liquide ou un sachet de sucre vanillé,
- 1 c. à soupe de lait.



Préparation :

- Sortez le beurre et laissez-le ramollir à température ambiante ou au micro-onde (en veillant à ne pas le faire fondre). Préchauffez le four à th.5/6 (175°C),
- Dans un saladier, fouettez à l'aide d'un batteur le beurre mou et le sucre. Ajoutez l'œuf et battez le tout quelques minutes (pour une petite touche vanillée, vous pouvez y ajouter de la vanille liquide ou du sucre vanillé). Incorporez progressivement la farine et la levure tamisées et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène,
- Versez le lait et mélangez. Puis ajoutez les pépites de chocolat et malaxez afin de bien les incorporer à votre pâte. À l'aide de deux cuillères à soupe ou simplement de vos mains, formez une vingtaine de boules de la taille d'une noix et répartissez-les sur une plaque recouverte d'un papier de cuisson. Aplatissez chaque boule de pâte pour obtenir un disque de 1 cm d'épaisseur à l'aide du dos d'une cuillère. Veillez à laisser de la place entre les cookies pour qu'ils ne viennent pas à se toucher lors de la cuisson,
- Enfournez et faites cuire pendant 10 à 12 min selon si vous souhaitez vos cookies croquants ou moelleux. Une fois qu'ils sont bien dorés, sortez-les du four. Laissez refroidir une quinzaine de minutes et dégustez vos cookies aux pépites de chocolat simples encore tièdes.

• Recette du ketchup maison d'Anne-Laure Pham, journaliste, auteure et chroniqueuse culinaire française :

Ingrédients :

- 2 kilos de tomates bien mûres ou de tomates entières en conserve,
- 300 g de vinaigre de vin rouge,
- 60 g de sucre complet,
- 3 cuillères à café de sel,
- 2 cuillères à café de poivre noir,
- 1 cuillère à café de sauce Worcestershire



Préparation :

- Dans une grande poêle, laisser mijoter les tomates, le vinaigre, le sucre, le sel et le poivre jusqu'à formation d'un mélange épais et semblable à de la confiture,
- Réduite en purée lisse, passer au tamis à mailles fines (pour une texture parfaitement lisse, filtrer deux fois),
- Incorporer dans du Worcestershire,
- Verser brûlant dans des pots stérilisés au préalable,
- Conservation : 1 an dans un pot stérilisé ou au congélateur.