Comité de Jumelage Allemand
Cormelles le Royal - Röthlein
www.jumelagecormellesrothlein.eu

Cours de cuisine d'Afrique du Nord

9 octobre 2012

Au profit de Forages Mali

« SALADE DE CAROTTES » :

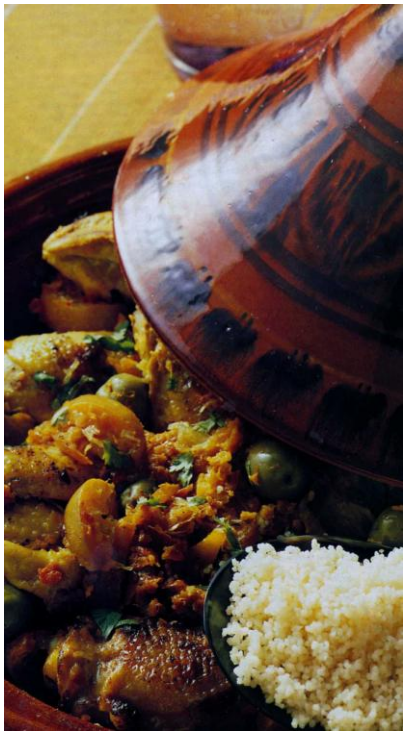
Pour 4 personnes Carottes 500 gr 1 gousse d'ail 1 cuiller à café piment doux 4 cuiller à café de cumin en poudre huile, vinaigre sel, persil	Cuire les carottes à l'eau. Les peler. Les couper en rondelles et assaisonner

« TIAN COURGETTES / TOMATES »

Pour 5 personnes 1 kg de courgettes - 5 tomates Sel, poivre, herbes de Provence, huile d'olive	Laver les courgettes, les couper en rondelles Peler les tomates, les couper en rondelles Mettre les légumes en rangées « debout » Saler, poivrer, arroser d'huile d'olive et des herbes de Provence Mettre au four environ ¾ h à 1h

«TAJINE DE POULET AU CITRON »:

Pour 4 à 6 personnes 1 poulet coupé en 8 morceaux 2 cuillers à soupe d'huile d'olive 1 cuiller à café de chaque épice safran, cumin, gingembre, cannelle 6 branches de persil plat 6 branches de coriandre fraîche 1 oignon, 1 tomate, 2 citrons confits 50 g de raisins secs blonds 100 g d'olives vertes Sel, poivre Semoule de couscous 50 g/personne	Préparation : 20 mn – Cuisson : 1h30 1 – préparer la marinade. Dans le fonds du tajine, coupez les citrons confits en quartiers en éliminant les pépins. Mélangez-les avec l'huile d'olive et les épices. Poivrez et ajoutez le persil et la coriandre finement ciselés. Ajoutez les morceaux de poulet, tournez-les pour les enrober. Laisser mariner 15 mn. 2- ajoutez l'oignon émincé, la tomate pelée, épépinée et concassée, ainsi que 10 cl d'eau. Salez. Posez le tajine sur feu très doux et démarrez la cuisson jusqu'à frémissement. Couvrez et laisser mijoter 1 h, en retournant les morceaux de poulet à mi-cuisson. 3 – au bout de ce temps, ajoutez encore les olives et les raisins, mélangez délicatement. Terminez la cuisson 20 mn à couvert. Servez directement dans le tajine. Accompagnez de semoule à couscous.



«ORANGES A LA FLEUR D'ORANGER»

Pour 4 personnes 3 belles oranges 1 cuiller à café d'eau de fleur d'oranger Cannelle sucre	Peler à vif les oranges. Les couper en tranches fines Ajouter l'eau de fleur d'oranger, la cannelle, le sucre et laisser au frais Servir avec éventuellement une boule de glace vanille