

Couscous et légumes marocains

15 ml de cumin moulu
10 ml de gingembre moulu
10 ml de cannelle moulue
5 ml de coriandre moulue
15 ml d'huile d'olive
1 oignon, coupé en dés
3 gousses d'ail
1 poivron vert, coupé en dés
une courgette, coupée en dés
100 ml de raisins secs
300 ml de pois chiches en conserve
2 branches de céleri tranchées
2 carottes, coupées en dés
1/2 botte de coriandre fraîche, hachée
375 ml de couscous moyen
375 ml de bouillon de poulet
125 ml de jus d'orange
le zeste d'une orange

- 1) Chauffez un chaudron à feu moyen. Ajoutez le cumin, le gingembre, la cannelle et la coriandre moulue. Remuez pendant quelques minutes.
- 2) Ajoutez l'huile d'olive, l'oignon, le céleri, les carottes et l'ail. Les faire sauter pendant cinq minutes, en remuant.
- 3) Ajoutez le poivron et la courgette et remuez pendant trois minutes.
- 4) Ajoutez les raisins secs et le zeste d'une orange et les pois chiches.
- 5) Mouillez avec le bouillon de poulet et le jus d'orange.
- 6) Amenez à l'ébullition. Ajoutez le couscous.
- 7) Mettez le couvercle et éteignez le feu.
- 8) Après cinq minutes, remuez. Servir sur un plat avec de la coriandre fraîche parsemée sur le plat.



Image by Anne G

Soupe à l'oignon

75 g beurre
8 g de sel
6 gros oignons, émincés
1,5 L de bouillon de poulet
1,5 L de bouillon de bœuf
175 ml de jus de pomme
sel et poivre
6 tranches épaisses de pain au levain
du fromage mozzarella râpé
du fromage suisse râpé

- 1) Dans une grande casserole à feu moyen, attendrir les oignons dans le beurre et le sel 15 à 30 minutes en remuant constamment, jusqu'à ce que les oignons soient caramélisés.
- 2) Ajoutez le jus de pomme, le bouillon de poulet et le bouillon de bœuf.
- 3) Amenez à l'ébullition. Baissez le feu et faire mijoter 20 minutes.
- 4) Pendant que la soupe mijote, faire rôtir les pains.
- 5) Mettez la soupe dans des bols. Ajoutez un pain et du fromage mozzarella et Suisse dans chaque bol. Les faire bronzer à grill trois minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.



Image by Randy Breese

Bœuf bourguignon

1 kg de bœuf à bouillir, coupé en cubes de deux centimètres

15 ml de l'huile

675 g de champignons, coupés en quart

6 tranches de bacon, coupées en petits morceaux

450 g d'oignon, coupé en dés

2 carottes, coupée en dés

1 branche de céleri, coupée en dés

250 ml de jus de raisin

10 g de sucre

5 g de sel

1,25 g de poivre

250 ml de bouillon de bœuf

65 ml d'eau

30 g de farine

- 1) Dans une grande casserole à feu vif, faire bronzer le bœuf dans l'huile. Tournez le bœuf jusqu'à ce que chaque côté soit bronzé. Enlevez le bœuf et mettez-le de côté.
- 2) Dans la même casserole faire sauter les champignons 5 minutes, puis enlevez-les.
- 3) Sauter maintenant les oignons, le bacon, les carottes et le céleri dans la casserole environ 5 minutes ou jusqu'à ce que ça soit doré.
- 4) Ajoutez le reste des ingrédients et retournez le bœuf dans la casserole. Faire mijoter 90 minutes en remuant de temps en temps.
- 5) Ajoutez les champignons. Laissez mijoter pendant 15 minutes.
- 6) Mélangez l'eau et la farine dans une tasse avec une fourchette jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de morceaux. Incorporez ce mélange dans le ragoût lentement toujours en remuant le ragoût. Cuisez quelques minutes de plus en remuant pour l'épaissir.



Image by LVCHEN