

Semaine du goût



Tajine de dinde aux abricots et noix

Les ingrédients : tajine

- 800 g de sauté de dinde
- 4 oignons → Sel et poivre
- 2 gousses d'ail
- 200 g d'abricots secs
- 125 g de cerneaux de noix
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1/2 cuillère à café de Raz el hanout (mélange d'épices)
- 1 botte de coriandre fraîche (juste les feuilles)

Les ingrédients : semoule

- 200 g de semoule grains moyens
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 200 ml d'eau
- 10g de beurre
- 10 g de beurre
- 2 pincées de cumin moulu
- Sel et poivre

Instructions : tajine

- 1.↓ Peler et tailler les oignons ainsi que l'ail. Coupez la dinde en morceaux.
- 2.↓ Faire revenir dans une sauteuse l'ail et les oignons dans de l'huile d'olive.
- 3.↓ Une fois doré faire saisir la dinde puis ajouter le raz el hanout et une partie de la coriandre hachée, sel poivre.
- 4.↓ Dès que la viande est colorée, ajouter les abricots secs entiers ou taillés en lanières.
- 5.↓ Mouiller la viande avec de l'eau et du bouillon de bœuf.
- 6.↓ Laisser mijoter 30 min.
- 7.↓ Au bout de 30 min ajouter 3 cuillères de miel et les cerneaux de noix et laisser mijoter 15 min.
- 8.↓ Décorer avec des feuilles de coriandre fraîche.

Instructions : semoule

- 1.↓ Porter tout d'abord à ébullition, dans une casserole, un poids identique d'eau légèrement salée à celui de votre semoule (200 ml d'eau pour 200 g de semoule).
- 2.↓ Quand l'eau bout, éteindre le feu.
- 3.↓ Mélanger à la semoule dans un saladier, l'huile d'olive, le sel, le poivre, le cumin et remuer avec une fourchette pour bien graisser tous les grains.
- 4.↓ ajouter l'eau bouillante dans le saladier, jusqu'à hauteur de la semoule.
- 5.↓ Couvrir le saladier et laisser la semoule gonfler à couvert pendant 5 min environ.
- 6.↓ Dès que la semoule a suffisamment gonflé (plus d'eau dans le saladier), détacher la graine avec une fourchette, tout en y ajoutant le beurre fondu.

Recette pour 4 personnes



Semaine du goût



Cake aux noix et miel

Les ingrédients :

- 2 œufs
- 66,5 g de sucre
- 106,5 g de farine
- 1/2 sachet de levure
- 2 cuillères à soupe de miel
- 20 cl de crème
- 100 g de noix

Instructions :

- 1.↓ Préchauffez le four à 180°.
- 2.↓ Dans un saladier fouettez les œufs avec le sucre, pour les blanchir.
- 3.↓ Ajoutez la farine ainsi que la levure et mélanger.
- 4.↓ Ajoutez la crème ainsi que les cuillères de miel.
- 5.↓ Hachez les noix grossièrement (une partie seulement, il faut en garder pour la décoration avant cuisson) et les ajouter à la pâte.
- 6.↓ Beurrez et farinez un moule à cake, y ajouter la préparation.
- 7.↓ Disposez quelques cerneaux de noix avant de mettre à cuire.
- 8.↓ Cuire au four à 180° pendant 40 min.

Recette pour 4 personnes



www.ville-lieusaint.fr



01 64 13 55 66

