

LES
RECETTES

SAISON 1

MAMMA
EN
CHEF

TV5

Une série réalisée par
JACK LAFORTUNE

JED Lab.

Aubergines farcies à la libanaise

Ingrédients :

- 2 aubergines
- 400 g de bœuf haché
- 2 tomates
- 1 oignon rouge
- 4 c. à thé de zaatar, ou un mélange de sumac, thym et sésame
- Huile d'olive
- Sel

Préparation :

- Couper les aubergines en deux, dans le sens de la longueur, les quadriller côté chair avec la pointe d'un couteau.
- Badigeonner d'huile d'olive un plat allant au four et déposer les aubergines côté chair vers le fond du plat. Enfourner pendant 20 minutes.
- Peler et émincer l'oignon. Le faire revenir 1 minute à feu vif dans une poêle, avec un filet d'huile d'olive.
- Ajouter la viande hachée, le zaatar, saler et mélanger. Cuire 5 minutes à feu vif en remuant de temps en temps.
- Laver et couper les tomates en dés. Les ajouter dans la poêle. Cuire 2 minutes et couper le feu.
- Sortir les aubergines du four. Avec une cuillère, récupérer la chair, en faisant attention de ne pas percer la peau. Laisser un peu de chair dans l'aubergine. Hacher grossièrement cette chair et la mélanger à la préparation de viande hachée. Saler l'intérieur des aubergines et les garnir avec la farce.
- Enfourner pendant 20 minutes au centre du four.
- Servir avec de la salade ou du riz.



Ingrédients :

1 kg (ou moins) de yogourt nature (privilégier un yogourt à haute teneur en matières grasses)

Étamine à fromage

2 c. à thé de jus de citron

2 c. à thé d'huile d'olive

Quelques olives au choix

Une pincée de l'épice zaatar

Préparation :

- Déposer une passoire sur un saladier ou un grand bol et couvrir la passoire d'étamine.
- Verser le yogourt nature sur l'étamine et refermer l'étamine en formant un sac.
- Déposer un bol ou autre sur l'étamine de façon à provoquer une petite pression. Ceci permettra au liquide du yogourt de s'égoutter.
- Réfrigérer pendant 24 heures.
- Débarrer l'étamine et déposer le yogourt dans une assiette, en prenant soin de l'étaler sur toute la surface, dans un mouvement circulaire.
- Au moment de servir, arroser d'huile d'olive, parsemer généreusement de zaatar, ajouter du jus de citron et garnir d'olives.
- Ajouter une bonne pincée de sel (facultatif)
- Pour accompagner : huile d'olive, sel, thym, piment, paprika, feuilles de menthe fraîche, zaatar, graines de cumin, concombre libanais, olives, pain pita...



Houmous libanais

Ingrédients :

- 2 boîtes de pois chiches
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. soupe) de tahini
- 3 citrons, pour le jus seulement
- 3 gousses d'ail hachées
- Persil frais, coriandre fraîche et menthe fraîche hachée
- Un peu d'eau pour ajuster la texture
- Pointes de pitas grillées
- Sel

Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients, à l'exception des herbes, dans la cuve du robot culinaire. Réduire en purée bien lisse.
- Parsemer d'herbes fraîches et saupoudrer de paprika. Verser un trait d'huile d'olive au besoin et ajuster la texture avec de l'eau.
- Griller des pointes de pitas et servir avec le houmous.



Mouloukhieh

(plusieurs façons de l'écrire : mloukhiya, mouloukhiya, mloukhiyé)

Ingrédients :

- 1 lb de mouloukhieh fraîche ou 1 paquet congelé
- 2 c. à thé de beurre
- 1 petit oignon émincé
- 2 gousses d'ail
- ½ tasse de coriandre hachée
- 6 tasses de bouillon de poulet
- 1 c. à thé de cumin
- Sel, poivre

Préparation :

- Dans une casserole, faire fondre le beurre, y faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter la coriandre et les feuilles de mouloukhieh.
- Ajouter le bouillon de poulet, bien mélanger et amener à ébullition. Baisser le feu et laisser cuire 15 minutes. La soupe prendra une teinte qui tire sur le vert foncé.
- Servir sur du riz blanc. On peut y ajouter des morceaux de poulet, des oignons macérés dans le vinaigre, du pain libanais cassé en petits morceaux.





Liban





TV5

MAMMA
EN
CHEF

JED Lab.