

LES
RECETTES

SAISON 1

MAMMA
EN
CHEF

TV5

Une série réalisée par
JACK LAFORTUNE

JED Lab.

A photograph of Moroccan cuisine, featuring a bowl of soup and bread. The scene is set against a solid yellow background. In the foreground, a white bowl filled with a light-colored soup sits on a matching saucer. To the left of the bowl, several pieces of golden-brown, slightly charred flatbread are stacked. In the background, another similar bowl of soup is visible, slightly out of focus. The overall lighting is warm and bright, creating a vibrant yellow atmosphere.

Maroc

Tajine d'agneau aux truffes

Ingrédients :

- 1 épaule d'agneau de 1,5 kg
- 1 kg de truffes blanches (terfas)
- 6 gousses d'ail
- ½ c. à thé de curcuma
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

- Si on utilise des truffes fraîches, les rincer soigneusement à l'eau froide pour les débarrasser de leur sable.
- Éplucher les truffes et les déposer au fur et à mesure dans un saladier rempli d'eau. Selon leur grosseur, les couper ou les laisser entières. Les faire cuire à l'eau bouillante salée, environ 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter.
- Couper l'épaule d'agneau en morceaux.
- Éplucher l'ail et le couper en lamelles. Dans une marmite, verser l'huile d'olive, ajouter les morceaux de viande et faire dorer à feu moyen. Au bout de 5 minutes, verser 40 cl d'eau, ajouter l'ail et le curcuma. Saler et poivrer.
- Couvrir et laisser mijoter à feu doux, environ 1 heure.
- Ajouter les truffes dans la marmite, approximativement 10 minutes avant la fin de la cuisson.

Note : On achète des truffes blanches fraîches au printemps, dans les marchés exotiques. On en trouve aussi de très bonnes en conserve dans les épiceries spécialisées en produits orientaux.



Couscous aux sept légumes

Ingrédients :

600 gr de semoule moyenne
(pour 8 à 10 portions)

8 carottes

8 navets

1 pied de céleri

4 tomates

2 aubergines

8 courgettes

8 pommes de terre moyennes

3 gros oignons jaunes

½ tête d'ail

250 g de pois chiches secs

125 g de raisins secs blonds

½ bouquet de persil plat

½ bouquet de coriandre

20 cl d'huile d'olive

75 g de beurre

Préparation :

- La veille, mettre les pois chiches à tremper. Laisser reposer au frigo, de 8 à 12 heures.
- Verser l'huile dans le bas du couscoussier. Y faire fondre les oignons pelés et hachés, les pois chiches préalablement trempés, le céleri, les tomates concassées et l'ail écrasé.
- Ajouter 2 L d'eau, du gros sel, du poivre. Couvrir et laisser frémir 30 minutes.
- Verser la semoule dans un plat, la recouvrir avec 50 cl d'eau froide salée, mélanger et laisser reposer 30 minutes en brassant de temps en temps.
- Ajouter à la marmite les carottes et les navets en morceaux, puis le persil. Laisser cuire 20 minutes.
- Ajouter les aubergines en cubes et faire cuire 10 minutes.
- Ajouter les pommes de terre en cubes, les courgettes en tronçons et les raisins secs, laisser cuire 20 minutes.
- Ajouter la coriandre et laisser cuire 10 minutes.
- Pendant la cuisson des légumes, après l'ajout des carottes et des navets, mettre la semoule dans le panier du couscoussier et le poser sur la marmite.
- Laisser cuire 15 minutes et verser dans le plat.
- Asperger d'un verre d'eau froide, travailler à la main et laisser reposer 10 minutes.
- Refaire cuire 10 minutes sur la marmite, laisser reposer 10 minutes, puis réchauffer.
- Retirer de la marmite, incorporer le beurre et brasser. Servir la semoule et les légumes ensemble (pois chiches à part) et le bouillon filtré dans une soupière.



Poulet au citron et aux olives

Ingrédients :

6 cuisses de poulet coupées en morceaux
2 citrons confits
4 c. à soupe de coriandre hachée
½ c. à thé de curcuma en poudre
2 c. à thé de gingembre moulu
3 gousses d'ail hachées
2 oignons rouges moyens

3 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à thé de cannelle moulue
1 c. à thé de safran
1 c. à thé de jus de citron
½ tasse d'olives vertes
Sel

Préparation :

- Dans un petit poêlon, faire griller le safran à sec, à feu doux, environ 1 minute, en remuant, jusqu'à ce que le safran soit parfumé. Transférer le safran dans un petit bol, laisser refroidir puis émietter avec les doigts. Réserver.
- Dans un mortier, écraser l'ail avec 1 c. thé de sel pour en faire une pâte.
- Dans un tajine ou une cocotte à fond épais, mélanger le poulet avec l'huile, les oignons, l'ail, le gingembre, la cannelle, le curcuma, le jus de citron et le safran. Ajouter au mélange 1 c. à thé de sel, 3 c. à soupe de coriandre hachée, ½ c. à thé de poivre et le safran. Disposer les morceaux de poulet sur les oignons, dans le tajine ou la casserole.
- Couper les citrons confits en 4 quartiers. Gratter la pulpe de l'écorce. Hacher grossièrement la pulpe et la mettre sur le poulet.
- Couper le zeste des citrons. Réserver.
- Ajouter ¾ tasse d'eau dans le tajine et laisser mijoter à couvert pendant 30 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit presque cuit. Vérifier la cuisson de temps en temps pour s'assurer que le tajine n'est pas sec. Ajouter de l'eau au besoin pour empêcher la viande de coller.
- Ajouter les olives et laisser mijoter à couvert pendant 10 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
- Juste avant de servir, ajouter le zeste des citrons confits, le reste de la coriandre et du sel, au goût.









TV5

MAMMA
EN
CHEF

JED Lab.