

alimentarium



**Menu d'ailleurs :
voyagez grâce aux
saveurs...**

Menu d'ailleurs : voyagez grâce aux saveurs...

Briouats d'épinards

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

100 g d'épinards

1 demi échalote

50 g de ricotta

1 pincée de cumin

1 pincée de sel

50 g de beurre fondu

4 feuilles de brick

Réalisation

- Hacher les épinards, l'échalote, et mélanger avec la ricotta, le cumin et le sel
- Faire fondre le beurre
- Enduire la feuille de brick de beurre et la couper en deux
- Mettre de la farce aux épinards sur l'angle en haut à gauche de la feuille de brick
- Replier la feuille en deux dans la longueur pour avoir une bande
- Plier la bande en triangles équilatéraux
- Remettre un badigeon de beurre dessus
- Cuire à 175°C pendant 15 à 20 minutes

Couscous

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

200 g de carotte

150 g de rave

150 de courgette

200 g de tomate concassée

100 g d'oignon

1 demi gousse d'ail

400 g de cuisse de poulet

150 g de merguez

1 pincée de ras el hanout

1 pincée de curcuma

100 g de pois chiche cuit

1 pincée de sel

800 ml d'eau

1 goutte d'harissa

200 g de semoule de couscous

50 g de raisins secs

200 ml d'eau

50 g de beurre

1 pincée de sel

Réalisation

- Peler et couper les légumes en gros bâtonnets
- Hacher l'oignon et l'ail
- Chauffer l'huile dans une casserole
- Ajouter les épices
- Faire colorer le poulet dans la casserole, ajouter l'oignon
- Ajouter la tomate concassée, couvrir d'eau
- Ajouter l'harissa, les légumes, le sel et l'ail
- Laisser mijoter 15 minutes et rajouter les pois chiche cuits
- Colorer la merguez dans une poêle
- Faire bouillir l'eau
- Verser la semoule de couscous, les raisins secs et le sel dans la casserole
- Laisser gonfler
- Rajouter le beurre
- Egrainer

Menu d'ailleurs : voyagez grâce aux saveurs...

Salade d'orange

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

800 g d'orange

100 g de dattes

50 ml de sirop

20 g de fleur d'oranger

Réalisation

- Peler l'orange à vif
- Découper les quartiers
- Couper les dattes en brunoise
- Verser dans un bol les quartiers d'orange, de dattes, le sirop et la fleur d'oranger
- Servir frais