

ECHANGE CULINAIRE DU 13 MARS 2009

RFISSA AU POULET (Maroc)
offre de Mimouna

Préparation : 1 h 45 mn - Cuisson : 1 h 30 mn.

Ingrédients pour 6 personnes :

1 poulet de 1,5 kg
2 gros oignons
¼ de verre d'huile
2 bols de farine de blé
1 bol de farine blanche, 1 bol d'huile
1 bouquet de persil et de coriandre
½ cuillère à café de gingembre
un peu de safran colorant
quelques pistils de safran pur
200 gr d'amandes frites et concassées
sel et poivre



Préparation

Mélanger les deux farines dans un plat avec le sel et verser l'eau progressivement. Pétrir énergiquement pour obtenir une pâte lisse. Ajouter de l'eau si nécessaire.

Faire de petites boules, les badigeonner avec de l'huile et les aplatir avec les doigts pour obtenir de petits ronds. Les disposer l'une sur l'autre et les souder en les écrasant avec les doigts.

Étaler les deux feuilles finement en les badigeonnant avec de l'huile pour former une seule feuille de forme circulaire plus grande et presque transparente.

Une fois que vous avez cuit toute la pâte, séparer chaque feuille que vous avez préalablement collée pour obtenir plusieurs feuilles fines.

Sur feu doux, cuire la feuille de pâte sur une poêle lisse et légèrement huilée et la dorer des deux côtés. Disposer sur du papier absorbant et refaire l'opération pour le reste des boules.

Rouler et couper les feuilles, à l'aide de ciseaux, en petits morceaux d'1 cm d'épaisseur. Défaire les nouilles puis disposer dans la passoire du couscoussier.

Dans la marmite du couscoussier, disposer le poulet, les oignons ciselés, l'huile, le bouquet de persil et de coriandre, les épices puis saler et poivrer. Faire saisir le poulet et ajouter deux litres d'eau.

Au cours de la cuisson, retirer le couvercle et remplacer le par la passoire du couscoussier contenant les morceaux du m'semmen. Les faire tiédir pendant environ 6 mn.

Couvrir et laisser cuire pendant 35 minutes jusqu'à cuisson complète du poulet tout en gardant de la sauce pour arroser le m'semmen.

Servir la rfiissa en plaçant le poulet au milieu de l'assiette entourée du m'semmen.
Arroser avec la sauce et saupoudrer d'amandes.

ECHANGE CULINAIRE DU 13 MARS 2009 (suite)

OEUFS AU LAIT

Offre de Myriam et Marie

Préparation : 10 mn - Cuisson : 35mn.

Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 L de lait entier
- 6 œufs
- 6 cuillères à soupe de sucre.



Préparation

NE PAS PRECHAUFFER LE FOUR.

Faire chauffer le lait et le sucre jusqu'à ébullition.

Mélanger les œufs dans un bol.

Dans un plat (qui va au four), mettre le lait sucré, puis ajouter les œufs (mélanger vite il faut éviter de cuire les jaunes).

Mettre au four respectivement :

- 20 minutes à thermostat 4 (120 °C)
- 10 minutes à thermostat 6 (180 °C)
- 5 minutes à thermostat 8 (240 °C).