



Couleur Kémia

<http://couleurkemia.canalblog.com/>



Calentica

Pour 4 personnes

250 gr de farine pois chiches,
1 l d'eau,
2 càs d'huile d'olive,
sel, poivre.



Mélangez la farine de pois chiches à l'eau. Battez la préparation comme pour une omelette. Laissez reposer une nuit.

Le lendemain, ajoutez-y l'huile d'olive. Salez et poivrez. Battez à nouveau. Versez dans un plat creux allant au four.

Chauffez préalablement le four au maximum et enfournez le plat. Faites cuire pendant vingt minutes à forte température de manière à saisir la préparation.

Chutney coing

Pour 4 personnes

250 gr de coing, 1 càc de raisin sec,
1 càc de graine de cumin, 6 clous de girofle, 1 càc de piment en poudre, 6 graines de poivres, 1 càc de gingembre en poudre, 1 càc de canelle en poudre.
50 ml de vinaigre,

Mélanger le vinaigre et les épices. Faire chauffer à feu doux pendant 10 mn.

Epluchez le coing et le couper en cube. Ajouter le avec les raisins au vinaigre et faire compôter à feu doux pendant 45 mn

Couleur Kémia



Calamar en kémia

Pour 4 personnes

250 gr de calamar,
1 càc de cumin,
1 càc de concentré de tomate,
huile d'olive, sel, poivre, vinaigre.



Nettoyer les calamars. les couper en fines tranches.

Faire chauffer de l'huile d'olive et faire revenir le calamar. A mi-cuisson ajouter le concentré de tomate et le cumin.

Réserver. au frais. Avant de servir, verser 1 càc de vinaigre, sel poivre.