

## ATELIER CUISINE DU 19 ET 20 MAI 2014 « LIBAN GOURMAND »

### FEUILLES DE VIGNE

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 12 feuilles de vigne non traitées de taille moyenne et souple au touché
- 100 gr de riz rond
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- 1 cuillère à soupe de menthe hachée
- 1 tomate
- 20 gr de pignons de pin
- 1 citron
- 1 branche d'aneth
- sel et poivre



#### Préparation

Lavez et ébouillantez les feuilles de vigne afin de les ramollir (3 à 4 minutes), les rafraîchir et les égoutter. Émondez la tomate et taillez-la en petits dés. Hachez l'oignon et faites-le revenir à l'huile d'olive dans une casserole, ajoutez le riz lavé et égoutté, mouillez, salez et poivrez et laissez cuire 15 à 20 minutes puis, hors du feu, ajoutez les dés de tomates, le persil haché, les pignons et la menthe. Rectifiez l'assaisonnement et laissez refroidir quelques minutes.

Taillez le citron en tranche et rangez-les au fond d'une casserole. Roulez les feuilles de vigne en disposant au centre une petite cuillère de riz et pliez-les comme pour les nems. Rangez-les sur les rondelles de citron en les calant. Couvrez d'eau froide, ajoutez la branche d'aneth, un peu d'huile d'olive et le jus de citron. Couvrez et laissez cuire à feu doux une quarantaine de minutes.

### ESCALOPE DE POULET AU CHÈVRE ET BOULETTES DE SEMOULE

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 4 blancs de poulet
- 50 gr de fromage de chèvre frais type Chavroux
- 2 bouquets de menthe
- 1 bouquet de persil
- 100 gr de tomates cerise
- 2 oignons
- 1 bouquet de coriandre
- 200 gr de semoule de blé dur (moyenne)
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 bouillon cube de légumes
- 1 cuillère à soupe de carvi moulu
- 1 cuillère à soupe de cumin en poudre
- huile d'olive
- sel et poivre



#### Préparation

##### Pour les boulettes

Faites dissoudre la moitié du bouillon cube de légumes dans de l'eau chaude, assaisonnez avec le carvi et le cumin et portez-le à ébullition. Hachez très finement un oignon, lavez et ciselez la moitié des bouquets de menthe et de coriandre. Dans un grand saladier, mettez la semoule, versez dessus de l'huile d'olive et mélangez bien jusqu'à ce que la semoule soit bien imprégnée. Ajoutez l'autre

moitié du bouillon cube de légumes bien émietté, l'oignon haché, la menthe, la coriandre et le paprika. Mélangez le tout. Versez un peu de bouillon et mélangez le tout à la main. Formez des boulettes de la grosseur d'un œuf de pigeon et placez-les dans un couscoussier au-dessus du bouillon pendant au moins 45 minutes.

#### Pour les escalopes

Pendant que la semoule cuit, incisez les blancs de poulets comme pour faire un sandwich, tartinez un peu de fromage de chèvre ajoutez la menthe hachée, le persil, salez et poivrez. Coupez les tomates cerise en deux, hachez l'oignon restant. Dans une poêle, faites revenir à l'huile d'olive les oignons, ajoutez les tomates cerise et faites cuire les blancs de poulet dans cette « sauce ». Servez accompagné avec les boulettes de semoule.

## AWAÏMET

### Ingrédients pour 4 personnes

- 100 gr de farine
- 10 gr de maïzena
- 1 sachet de levure boulangère
- 1 pincée de sel
- huile pour la friture
- 150 gr de sucre
- 5 cl d'eau
- 1 pincée de sel
- 1/2 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 1 cuillère à café de jus de citron

### Préparation

Préparez le sirop dans une casserole : faites bouillir l'eau, le sucre et le jus de citron. Le sirop doit être assez épais. Ajoutez l'eau de fleur d'oranger et laissez refroidir.

Préparez la pâte : faites dissoudre la levure dans 2 cuillères à soupe d'eau tiède et laissez reposer 10 à 15 minutes. Dans un saladier, tamisez la farine, la maïzena et le sel puis ajoutez l'eau et la levure et pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène, lisse et assez fluide. Laissez reposer dans un endroit tiède jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume. Dégazez en mélangeant à nouveau. Faites chauffer l'huile de friture. A l'aide de deux cuillères à soupe, prélevez un peu de pâte et faites-la glisser dans le bain de friture, ainsi des « bulles » de 3cm environ vont se former et remonter à la surface. Laissez dorer en les retournant de temps en temps puis égouttez-les sur du papier absorbant. Plongez-les rapidement dans le sirop puis ressortez-les et déposez-les dans le plat de service. Dégustez tiède ou froid.