



ATELIER CUISINE DU 25 OCTOBRE 2010

« ON S'ÉCLATE AU SÉNÉGAL »

PASTELS AU THON

Ingédients pour 4 personnes

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 1 boîte de sardines à l'huile
- 1 boite de thon au naturel
- 70gr de concentré de tomates
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- ½ cuillère à café de harissa
- ¼ de cube de bouillon de bœuf
- sel, poivre


Préparation

Egouttez le thon.

Epluchez l'oignon et la gousse d'ail et hachez-les. Versez l'huile des sardines dans une poêle et faites y revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Emiettez le thon et les sardines, ajoutez-les dans la poêle avec le concentré de tomate, un verre d'eau, l'harissa et le bouillon de bœuf. Laissez mijoter jusqu'à complète évaporation. Salez et poivrez.

Préchauffez le four à 150° (th 5).

Dans la pâte feuilletée découpez des cercles de 8 cm de diamètre. Garnissez chacun d'une cuillère à soupe de préparation au poisson. Repliez pour former un chausson et scellez les bords avec les dents d'une fourchette.

Disposez les pastels sur une plaque de pâtisserie et enfournez-les pour 20 mn environ jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Servez chaud.

YASSA AU POULET

Ingédients pour 4 personnes

- 1 poulet
- 1kg d'oignons
- 4 gousses d'ail
- 3 citrons verts
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à café de gingembre râpé
- 50 cl de bouillon de volaille
- huile d'arachide
- Sel poivre


Préparation

Epluchez les oignons et émincez-les. Pelez les gousses d'ail et écrasez-les. Découpez le poulet en morceaux et mettez-les dans un saladier, ajoutez l'ail et l'oignon, le jus des citrons, la moutarde, le gingembre, salez et poivrez, mélangez et laissez mariner 2h en remuant de temps en temps.

Retirez les morceaux de poulet de la marinade, faites-les colorer dans une sauteuse avec de l'huile, réservez-les. Égouttez les oignons et faites-les dorer à la place du poulet, remuer souvent pour qu'ils n'attachent pas. Ajoutez la marinade, les morceaux de poulet, le bouillon de volaille et laissez mijoter à feu doux et à couvert pendant 1 heure.

Traditionnellement le yassa se sert avec du riz.

TIAKRI À L'ANANAS

Ingédients pour 4 personnes

- 250gr de fromage blanc en faisselle
- ½ ananas frais
- 5cl de crème fleurette
- 5cl de lait concentré non sucré
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 cuillères à soupe d'eau de fleurs d'oranger
- 1 pincée de noix de muscade
- sucre en poudre
- 4 cuillères à soupe de semoule de mil cuite (grain moyen). Si vous n'avez pas de semoule de mil, vous pouvez la remplacer par de la graine de couscous (grain moyen).



Préparation

Cuisez la semoule dans de l'eau bouillante. Découpez l'ananas en morceau et réservez. Egouttez la faisselle et mettez le fromage blanc dans une jatte. Fouettez jusqu'à ce qu'il soit lisse et sans grumeaux. Ajoutez en remuant la crème, le lait concentré, le sucre vanillé, la noix de muscade et la fleur d'oranger. Sucrez selon votre goût. Versez la semoule et mélangez bien. Mettez une partie des morceaux d'ananas au fond des coupelles, ajoutez la préparation et faites raffermir au frais. Au moment de servir, ajoutez le reste des morceaux d'ananas sur le dessus de la coupelle et servez frais.