



## **ATELIER CUISINE DU 31 MAI 2010 « TOUR EN MEDITERRANÉE »**

### **TOMATES EPICÉES SUR CHÈVRE FRAIS (Malte)**

#### **Ingrédients pour 4 personnes**

- 2 oignons rouges
- 200 g de tomates cerise
- 1 cuiller à café de graine de moutarde
- 2 cuillers à soupe d'huile d'olive
- 2 clous de girofle
- 2 étoiles d'anis
- ½ cuiller à café de cumin moulu
- ½ cuiller à café de coriandre moulu
- ½ cuiller à café de sucre
- 3 cuillers à soupe d'eau
- 150 g de fromage de chèvre frais
- sel, poivre

#### **Préparation**

Partagez les oignons épluchés en 2, les détaillez en fines lamelles.

Coupez les tomates en 2.

Faites griller les graines de moutarde dans une poêle sèche durant 1 mn à feu moyen.

Chauffez l'huile dans une casserole. Ajoutez les clous de girofle et l'anis étoilé, laissez rissoler environ 1 mn à feu moyen. Ajoutez les oignons et faites les revenir. Relevez de coriandre et de cumin. Ajoutez les tomates, le sucre et l'eau, couvrez et laissez étuver durant 5 mn. Retirez le couvercle, salez et poivrez puis poursuivez la cuisson jusqu'à réduction presque complète du liquide. Laissez tiédir légèrement.

A l'aide d'une cuiller, étalez le chèvre frais sur un plat en formant une couche de 2 cm d'épaisseur. Répartissez-y les tomates et parsemez de graines de moutarde.

Réservez au frais.

### **CAPONATA SICILIENNE**

#### **Ingrédients pour 4 personnes**

- 2 aubergines
- 2 oignons
- 2 branches de céleri
- 4 tomates bien mûres
- 10 g d'olives vertes dénoyautées + 100 g d'olives noires dénoyautées
- 50 g de câpres au vinaigre
- 5 cuillers à soupe d'huile d'olive
- 1 petit verre de vinaigre de vin
- sel, poivre

#### **Préparation**

Coupez les aubergines en petits dés, le céleri en petit tronçon, les tomates en dés et émincez l'oignon. Hachez les olives grossièrement.

Faites revenir les aubergines dans l'huile d'olive à feu moyen pendant 10 à 15 mn, le temps qu'elles deviennent fondantes.

Les enlevez de la sauteuse et ajouter un peu d'huile d'olive pour y faire fondre l'oignon à feu doux environ 5 mn puis ajoutez-y le céleri (3 mn) puis les tomates. Laissez cuire le tout 10 mn. Enfin ajoutez les dés d'aubergines à la préparation ainsi que les olives hachées, les câpres égouttés et le verre de vinaigre. Salez et poivrez et laissez cuire encore 5 mn à feu doux. Laissez refroidir puis entreposez quelques heures au frigo avant de déguster.

## **ROULEAU D'AUBERGINE A LA FETA (Chypre)**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

- 2 petites aubergines (environ 500 g)
- 1 gousse d'ail
- 5 cl d'huile d'olive
- 2 brins de romarin
- 6 brins de persil plat
- 100 g de feta
- sel poivre

### **Préparation**

Coupez la base et le sommet des aubergines. Les détaillez dans le sens de la longueur en tranche d'environ 5 mm d'épaisseur. Hachez finement l'ail et le mélanger dans l'huile.

Faites dorer les aubergines (tranches et chutes) de tous les côtés dans une poêle sans matière grasse à feu moyen. Sortez-les de la poêle et badigeonnez-les encore chaudes avec l'huile aromatisée à l'ail. Salez et poivrez.

Hachez très finement les chutes d'aubergines, le romarin et le persil. Mélangez-les avec le reste d'huile à l'ail. Salez et poivrez. Etalez les tranches d'aubergines sur le plan de travail afin d'y répartir le hachis d'aubergines et d'herbes.

Débitez la feta en bâtonnets puis déposez-les sur les tranches d'aubergines et enroulez-les. Décorez d'herbes suivant les goûts.



*Assortiment des trois entrées*

## **COLLIER D'AGNEAU A LA CRÉTOISE**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

- 1 kg de collier d'agneau
- 4 tomates
- 4 pommes
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 2 feuilles de laurier
- 2 cuillers à soupe d'huile d'olives
- 12 olives noires
- sel, poivre

### Préparation

Epluchez les échalotes et émincez-les.

Ebouillantez les tomates, rafraîchissez-les sous l'eau fraîche, pelez-les, éliminez les graines et coupez-les quartiers.

Pelez les pommes et coupez-les en quartier en retirant le cœur.

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, ajoutez les échalotes et mélangez pendant 5 mn. Dès qu'elles commencent à devenir translucides, ajoutez les morceaux de viande et faites revenir 5 mn en les retournant. Salez et poivrez. Ajoutez les gousses d'ail entières, les tomates, les pommes et le laurier, couvrez la sauteuse et laissez cuire 40 mn sur feu modéré en retournant la viande plusieurs fois. Servez ce plat chaud parsemé d'olives noires.

## TORTA DI MANDORLE (Sardaigne)

### Ingrédients

- 100 g d'amandes mondées
- 1 citron
- 4 oeufs moyens
- 50 g de sucre vanillé
- 60 g de sucre en poudre
- 50 g de farine
- 1 paquet de levure chimique

### glaçage :

- 50 g d'amandes mondées
- 100 g de sucre glace
- 2 cuillers à soupe d'amaretto (liqueur d'amande) ou 1 cuiller à soupe d'extrait d'amandes diluée avec 1 cuiller à soupe d'eau



### Préparation

Préchauffez le four à 180°.

Râpez le zeste du citron puis pressez-le. Concassez les amandes.

Mettez 40 g de sucre en poudre avec le sucre vanillé et les 4 jaunes d'oeufs dans un saladier. Travaillez le mélange au fouet électrique jusqu'à ce qu'il ait doublé de volume et soit très épais et mousseux. Tamisez la farine et la levure au dessus de cette préparation puis incorporez les amandes et le zeste du citron.

Battez les blancs d'oeufs en neige avec 1/2 cuiller à café de jus de citron, serrez avec les 20 g de sucre restant et fouettez jusqu'à obtention d'une neige ferme.

Incorporez progressivement les blancs en neige à la préparation jaune/sucre. (1/3 au départ pour détendre la pâte et le reste délicatement).

Beurrez légèrement un moule à manqué de 28 cm et saupoudrez-le de farine. Versez la préparation dans le moule et égalisez la surface (tapotez légèrement le moule sur le plan de travail pour éliminer les éventuelles bulles d'air).

Faites cuire 30 à 40 mn. Vérifiez la cuisson.

Sortez le gâteau du four et démoulez-le sur une grille puis laissez-le refroidir.

Faites le glaçage : tamisez le sucre glace et incorporez 1 à 2 cuillers à soupe de jus de citron et 2 cuillers à soupe d'amaretto pour obtenir une crème lisse pas trop liquide.

Mettez les amandes mondées dans une poêle et faites griller légèrement.

Étalez le glaçage sur le dessus du gâteau froid et répartissez les amandes grillées.