



Edition
La Plume

© Édition La Plume : 3328-2008

Tel : 978-9947-27-033-2

Édition La Plume, Alger, 2008

Tous droits de traduction,

d'adaptation et de reproduction

et tous procédés, réservés

sur tous pays.

Aucun des modèles contenus

dans ce livre ne peut être

reproduit à des fins

commerciales sans

l'autorisation de l'auteur.

31, Rue Ouazéne Mohamed

Bordj-El-Kiffan Alger

Tel/Fax : 021 21 11 03

Tel : 021 20 33 99



Quiches, tourtes et pizzas

Samira

1

En langue Française



<http://islam-sphere.blogspot.fr>

Sommaire



Sommaire

- 2- Coca à la pomme de terre
- 4- Coca à la viande hachée et aux épinards
- 6- Pizza à la mozzarella
- 8- Tourte à la Tchektchouka
- 10- Quiche au thon
- 12- Tartelettes aux épinards
- 14- Pizza au salami
- 16- Quiche aux épinards
- 18- Coca au poulet
- 20- Pizza aux poivrons et aux oignons
- 22- Quiche aux oignons
- 24- Quiche au poulet
- 26- Les manchons
- 28- Pizza aux trois fromages
- 30- Quiche sans pâte
- 32- Quiche au saumon
- 34- Pizza aux aubergines
- 36- Quiche végétarienne
- 38- Quiche au poulet, olives et champignons
- 40- Quiche à la viande hachée
- 42- Pizza aux fruits de mer
- 44- Petites quiches à la viande hachée
- 46- Tourte au poulet
- 48- Pizza aux anchois
- 50- Petites pizzas
- 52- Quiche aux boulettes de viande hachée et aux champignons
- 54- Chausson soufflé
- 56- Petites quiches aux épinards et à la cervelle
- 58- Pizza à la viande hachée et aux champignons
- 60- Comment préparer la pâte à pizza ?
- 61- Comment préparer la pâte brisée ?
- 62- Comment préparer la pâte feuilletée ?
- 63- Comment préparer la sauce tomate ?
- 64- Comment préparer la sauce béchamel ?

Coca à la pomme de terre

02

Pâte feuilletée :

- 3 œufs
- 100 gr de fromage fondu
- Olives dénoyautées coupées en rondelles
- Persil
- Cumin
- Poivre noir
- Sel

1- Eplucher la pomme de terre, coupez-la puis faire bouillir. Après cuisson, égoutter puis écraser.

2- Dans un réci

piet, mettre la pomme de terre écrasée, 2 œufs, l'Hérissa, le thon, l'ail, le persil, les olives, le fromage, le cumin, le sel et le

poivre noir, bien mélanger.

3- Abaisser la pâte feuilletée, découper des ronds, mettre dans chaque rond un peu de farce puis fermer à l'aide d'un moule spécial coca.

4- Badigeonner avec l'œuf battu puis enfourner jusqu'à ce que les cocos aient une couleur dorée.



Coca à la viande hachée et aux épinards

04

- La pâte feuilletée :**
- 1 oignon râpé
 - 300 gr de farine
 - 150 gr de margarine pour feuilletage
 - ½ verre d'eau
 - 1 pincée de sel
- La farce :**
- 200 gr de viande hachée
 - 1 bouquet d'épinards bouillis
- La décoration :**
- 1 jaune d'œuf

1- Préparer la pâte feuilletée : voir page 62.

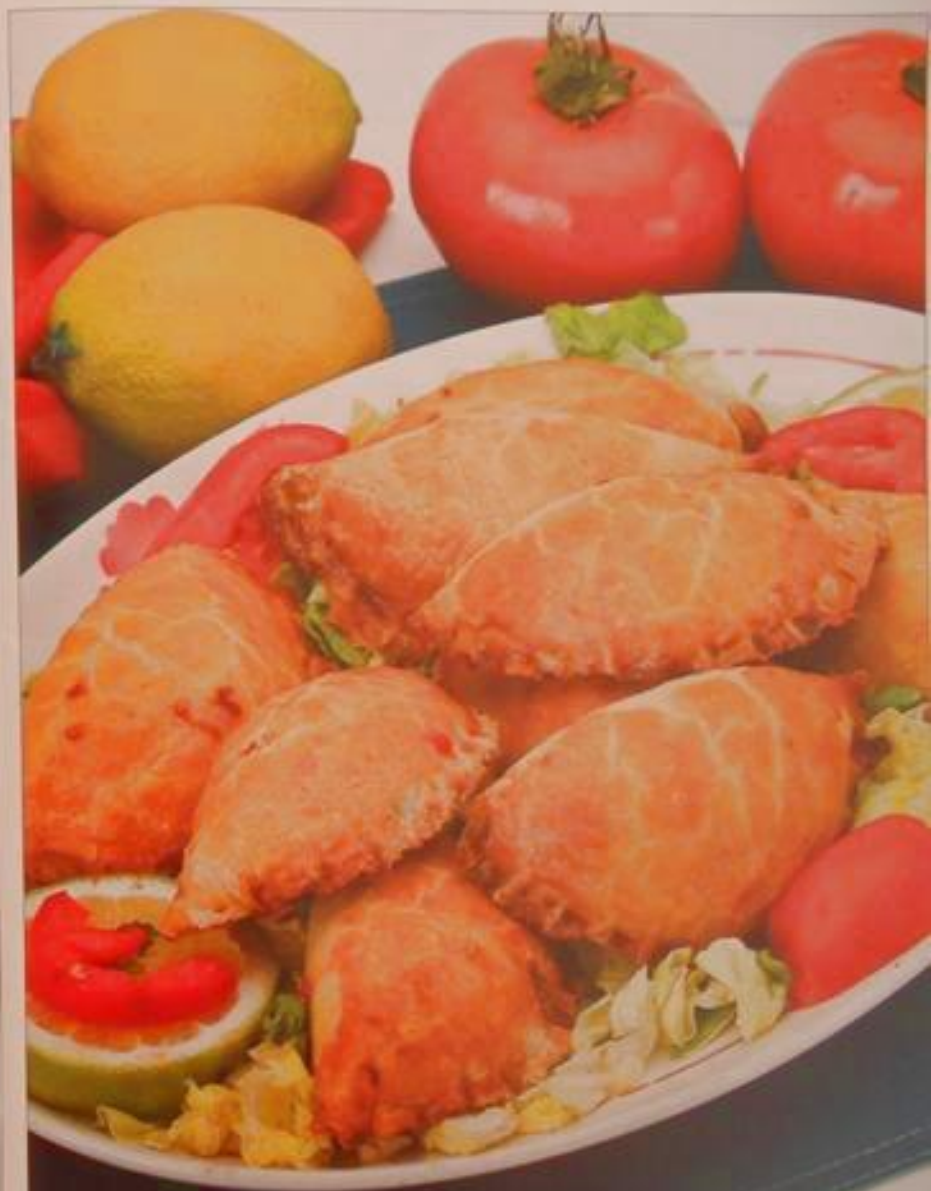
2- Préparer la

farce : dans une poêle, faire revenir l'oignon, l'huile, le sel et le poivre

noir, ajouter la viande hachée et laisser cuire jusqu'à évaporation totale. Ajouter les épinards, les champignons et le concentré de tomate, bien faire revenir jusqu'à évaporation totale.

3- Abaisser la pâte feuilletée, à l'aide d'un moule spécial coca, découper des ronds, mettre un peu de farce puis fermer.

4- Badigeonner le dessus de jaune d'œuf puis enfourner.



La pâte à pizza :
voir page 60

La sauce tomate :
voir page 63

La décoration :

- Mozzarella
- Olives noires
- Fromage fondu
- Huile d'olives
- Herbes de province

1- Préparer la pâte à pizza : voir page 60.

2- Préparer la sauce tomate : voir page 63.

3- Abaisser la pâte, mettre dans un

plateau rond, disposer quelques morceaux de fromage fondu autour puis tourner la pâte.

4- Mettre dessus la sauce tomate, disposer quelques tranches de mozzarella, décorer avec les olives noires puis saupoudrer d'herbes de province, enfourner.

5- Après cuisson, arroser avec un filet d'huile d'olives.



Coca au poulet

La pâte Brisée :

voir page 61

La farce :

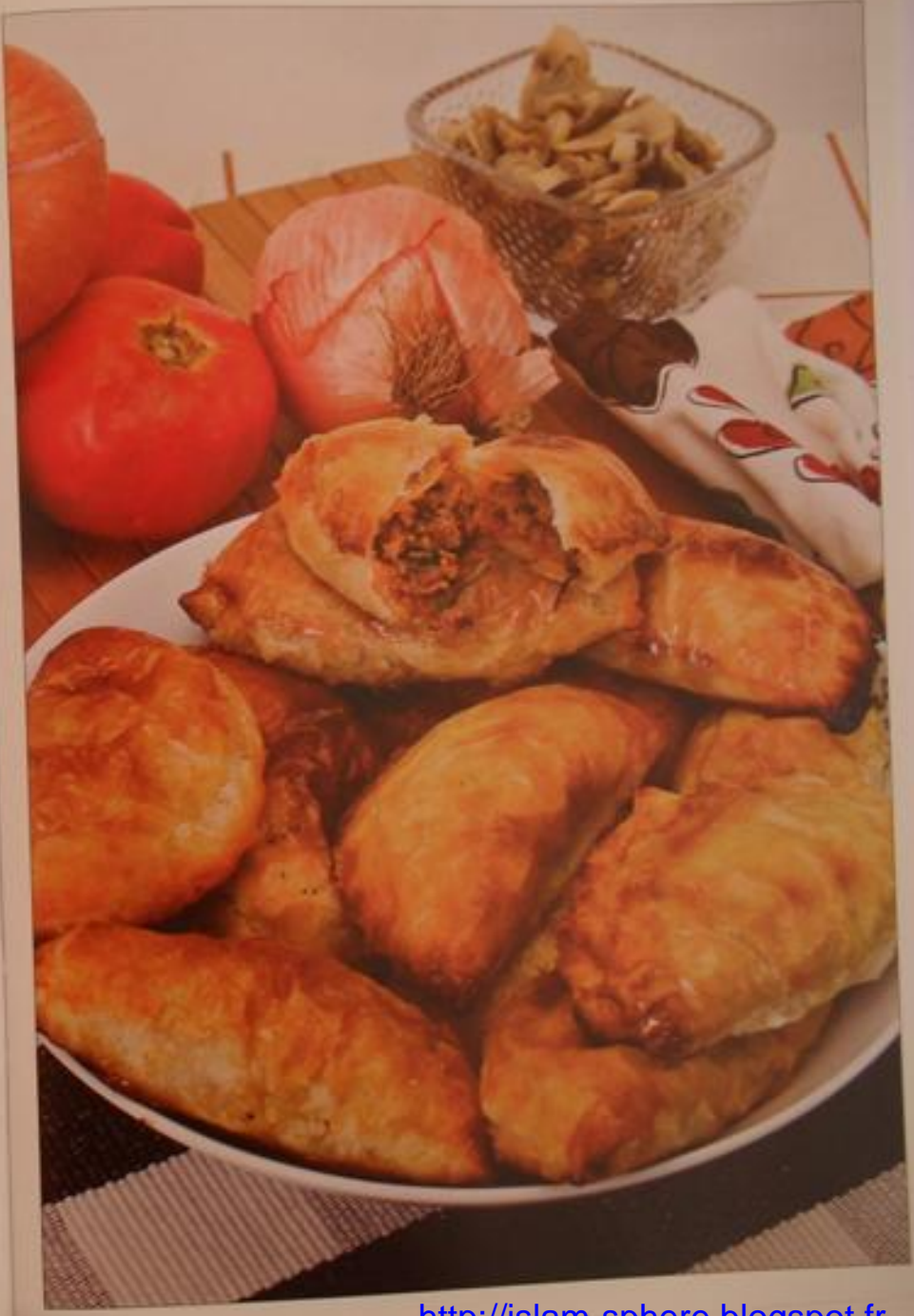
- 1 blanc de poulet
- 1 oignon râpé
- 1 C. à soupe d'huile
- ½ verre d'eau
- Poivre noir

- Sel
- 2 œufs
- ½ bouquet de persil
- ½ verre de champignons
- La décoration :**
- Jaune d'œuf

1- Préparer la pâte : voir page 61.
 2- Préparer la farce :
 a- Mélanger le poulet, l'huile, l'oignon, le poivre noir, le sel et l'eau, couvrir et laisser cuire.
 b- Après cuisson du

poulet, émiettez-le et remettre dans la marmite avec l'oignon.
 c- Mélanger les œufs et le persil haché. Ajouter ce mélange au poulet avec les champignons.

remuer légèrement sur feu doux.
 3- Abaisser la pâte à 3 mm d'épaisseur, à l'aide d'un emporte-pièce spécial coca, découper des ronds, mettre dans chaque rond un peu de farce puis fermer la pâte.
 4- Badigeonner le dessus de jaune d'œuf puis enfourner jusqu'à ce que les cocas aient une couleur dorée.



Pizza aux poivrons et aux oignons

20

La pâte à pizza : - 1 poivron rouge
voir page 60 - 1 petit oignon
La sauce tomate : - Olives noires
voir page 63 - 1 jaune d'œuf
La décoration : bouilli
- 1 poivron vert - Huile d'olives

1- Préparer la pâte à pizza : voir page 60.

2- Préparer la sauce tomate : voir page 63.

3- Laver et épépiner le poivron rouge et vert, coupez-le en fines rondelles.

4- Eplucher et couper l'oignon en petits dés.

5- Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte, mettre la sauce tomate.

6- Décorer avec des rondelles de poivron rouge et

vert, l'oignon coupé, des olives noires puis enfourner.

7- Dès sortie du four, arroser avec un filet d'huile d'olives et saupoudrer de jaune d'œuf bouilli et râpé.



Quiche aux oignons

- La pâte brisée :**
- 4 œufs
 - 500 gr de farine
 - 250 gr de margarine ramollie
 - 1/2 C. à café de sel
 - 2 jaunes d'œufs
 - Eau (voir page 61)
- La farce :**
- 1 kg d'oignon
 - 4 C. à soupe d'huile
 - 1 C. à soupe de crème fraîche
 - Gruyère râpé
 - Noix de muscade
 - Poivre noir
 - Sel

1- Préparer la pâte : voir page 61. Couvrir et laisser reposer au frigo pendant une heure.

2- Préparer la farce : mettre l'oignon, l'huile, le

sel, le poivre noir et la noix de muscade. Laisser revenir jusqu'à évaporation totale.

3- Mélanger les œufs, la crème fraîche, le gruyère

râpé, le sel, la noix de muscade et le poivre noir.

4- Verser ce dernier mélange sur les oignons et remuer pendant 3 mn sur feu vif.

5- Abaisser la pâte, tapissez-la dans un moule. Piquer à l'aide d'une fourchette puis verser la farce et saupoudrer de gruyère râpé et de noix de muscade.

6- Enfournier jusqu'à ce que la quiche ait une couleur dorée.



Pâte feuilletée :

voir page 62

- 1 blanc de poulet

- 1 oignon râpé

- 6 œufs

- 1 petite boîte de champignons

- 100 gr de gruyère râpé

- 1 boîte de crème fraîche

- 2 C. à soupe d'huile

- Noix de muscade

- Poivre noir

- Cannelle

- Sel

crème fraîche, mélanger le tout.
3- Étaler la pâte feuilletée en une fine couche, tapisser un moule à quiche avec la pâte, piquer à l'aide d'une fourchette puis verser la farce.

4- Saupoudrer de gruyère râpé et d'une pincée de noix de muscade puis enfourner jusqu'à ce que la quiche ait une couleur dorée.

1- Dans une marmite, mettre le poulet, l'oignon, l'huile, le sel et la cannelle, faire revenir le tout puis ajouter un verre d'eau et laisser cuire jusqu'à éva-

poration totale du liquide.
2- Après cuisson du poulet, émiettez-le, remettre dans la marmite. Ajouter les œufs, les champignons coupés, le gruyère râpé et la



1



2



3



4



5



6

La pâte à pizza :
voir page 60
- 250 gr de farine
- 1 C. à café de levure de boulanger
- ½ verre de lait
- 3 C. à soupe d'huile

- 1 pincée de sel
- ½ C. à café de sucre cristallisé
La sauce tomate :
voir page 63
- Anchois
- Olives noires
- Huile d'olives

1- Préparer la pâte : diluer la levure dans le lait tiède avec le sucre. Dans une terrine, mettre la farine, faire une fontaine au milieu, verser la levure, l'huile et le sel, mélanger le tout

puis ramasser (ajouter l'eau si nécessaire). Laisser lever dans un endroit tiède (voir page 60).
2- Préparer la sauce tomate : voir page 63.
3- Abaisser la pâte,

mettre la sauce, les anchois et les olives puis enfourner.
4- Après cuisson, arroser avec un filet d'huile d'olives.



1



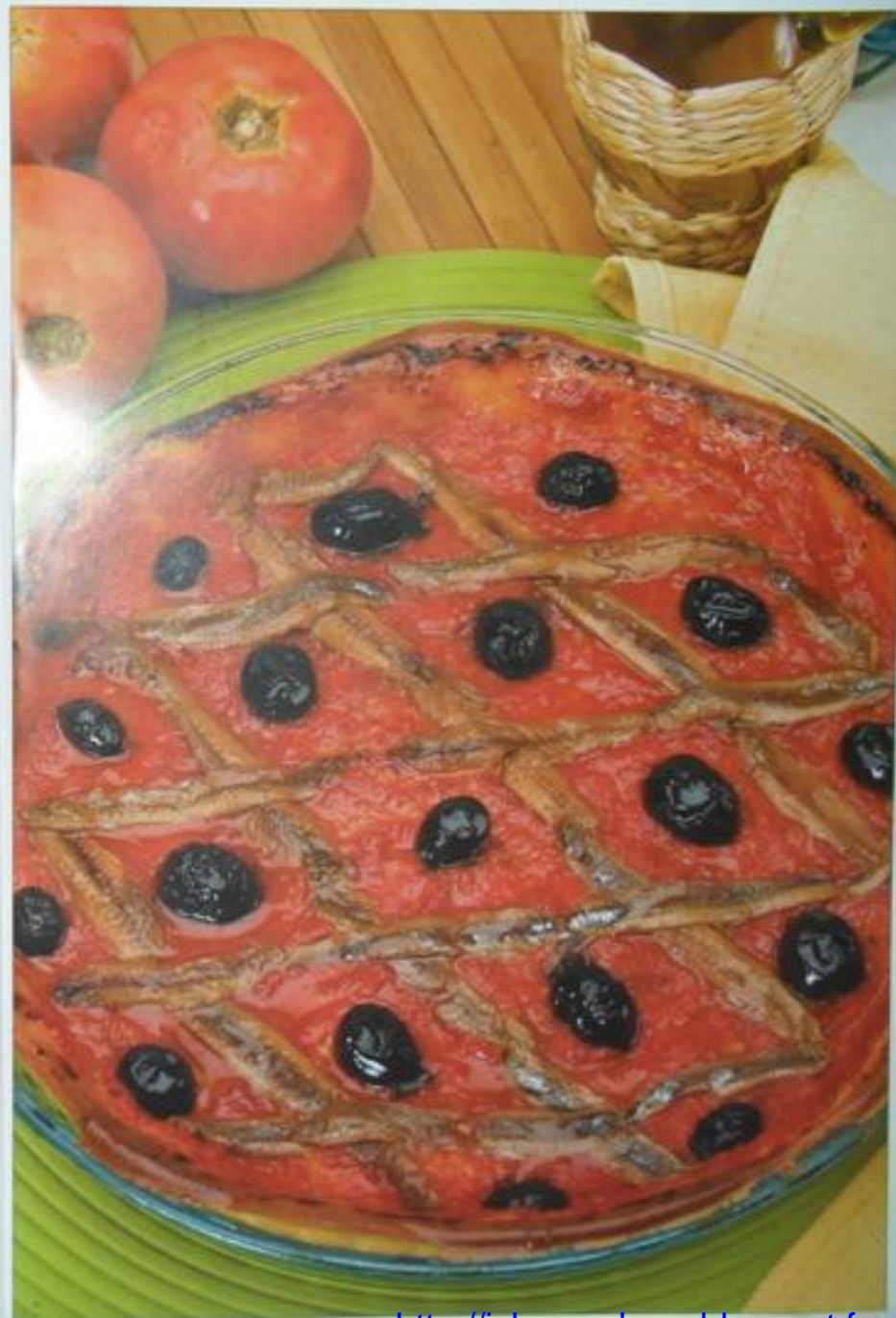
2



3



4



- La pâte à pizza :**
- 1/2 verre de lait
 - voir page 60
 - 250 gr de farine
 - 1 C. à café de levure de boulanger
 - 3 C. à soupe d'huile
 - 1 pincée de sel
 - 1/2 C. à café de sucre cristallisé
- La sauce tomate :**
- voir page 63
- La décoration :**
- 150 gr de champignons
 - 150 gr de gruyère râpé
 - Huile d'olives
 - Herbes de province

1- Préparer la pâte : diluer la levure dans le lait tiède avec le sucre. Mettre la farine, faire une fontaine au milieu, verser la levure,

l'huile et le sel, ramasser la pâte (ajouter l'eau si nécessaire). Laisser lever dans un endroit tiède (voir page 60).

2- Préparer la sauce

tomate ; voir page 63.

3- Abaisser la pâte, tapiser des petits moules à fond amovible puis piquer la pâte à l'aide d'une fourchette.

4- Verser la sauce tomate, garnir de champignons, une olive noire, saupoudrer de gruyère râpé et d'herbes de province puis enfourner.

5- A la sortie du four, arroser avec un filet d'huile d'olives.



Quiche aux boulettes de viande hachée et aux champignons

pâte feuilletée :
voir page 62

La sauce béchamel :
voir page 64

La décoration :

- 1 bouquet d'épinards

- 250 gr de viande hachée

- 1 boîte de champignons

- 200 gr de salami

- 4 gousses d'ail râpé

- 2 C. à soupe d'huile

- Poivre noir

- Sel

boules, les faire revenir dans l'huile.
5- Faire passer les épinards et le salami à la moulinette, puis ajouter ½ litre de sauce béchamel, remuer le tout.

6- Abaisser la pâte feuilletée, tapiser un moule à quiche, piquer à l'aide d'une fourchette, verser le mélange d'épinards.
7- Décorer avec un tour de boulettes de viande hachée et un tour de champignons puis enfourner.

1- Préparer la pâte feuilletée : voir page 62.

2- Préparer la sauce béchamel : voir page 64.

3- Faire cuire les épinards à la

vapeur (ou les faire bouillir), égouttez-les.

4- Mélanger la viande hachée, l'ail, le sel et le poivre noir. Façonner des petites



Pizza à la viande hachée et aux champignons

58

La pâte à pizza :

voir page 60

La sauce tomate :

voir page 63

- 200 gr de viande hachée

- 1 bouquet d'épinards bouillis

- 1 oignon râpé

- Olives noires

- Gruyère râpé

- 1 petite boîte de champignons

- 1 C. à soupe de concentré de tomate

- 3 C. à soupe d'huile

- Poivre noir

- Sel

épinards, les champignons et le concentré de tomate, bien faire revenir jusqu'à évaporation totale.

5- Abaisser la pâte, mettre la sauce tomate puis une couche du mélange préparé, saupoudrer de gruyère râpé, mettre quelques olives noires puis enfourner.

6- Dès sortie du four, arroser avec un peu d'huile d'olives.

1- Préparer la pâte: voir page 60.

2- Préparer la sauce tomate: voir page 63.

3- Dans une poêle, faire revenir l'oignon,

l'huile, le sel et le poivre noir, ajouter la viande hachée et laisser cuire jusqu'à évaporation totale.

4- Ajouter les



Comment préparer la pâte à pizza ?

Ingrédients :

- 250 gr de farine
- 1 C. à café de levure de boulanger
- ½ verre de lait
- 3 C. à soupe d'huile
- ½ C. à café de sucre cristallisé
- 1 pincée de sel



1- Préparer tous les ingrédients.



2- Diluer la levure dans le lait tiède.



3- Ajouter le sucre cristallisé.



4- Mélanger la farine, le sel et l'huile puis ajouter la levure diluée.



5- Verser l'eau, si nécessaire, puis ramasser la pâte.



6- Vous obtenez cette pâte, laissez lever.

Comment préparer la pâte brisée ?

Ingrédients :

- 500 gr de farine, 250 gr de margarine ramollie, ½ C. à café de sel,
- 2 jaune d'oeufs, eau



1- Préparer tous les ingrédients.



2- Mélanger la farine, le sel et la margarine. Ajouter les jaunes d'œufs.



3- Abaisser la pâte à l'aide d'un rouleau.



4- Mettre la pâte sur le rouleau.



5- Tapiser un moule à quiche.



6- Faire passer le rouleau dessus pour enlever les surplus.



7- Piquer à l'aide d'une fourchette.

Comment préparer la pâte feuilletée ?

Ingrédients :

- 300 gr de farine
- 150 gr de margarine pour feuilletage
- 1 verre d'eau, 1 pincée de sel



1- Mélanger la farine et le sel, ramasser avec l'eau.



2- Couvrir et laisser reposer pendant 15 mn.



3- Abaisser la margarine dans du film alimentaire.



4- Inciser la pâte en forme de (+).



5- Abaisser la pâte et mettre la margarine sur la base.



6- Couvrir la margarine avec la pâte.



7- Continuer l'opération.



8- Abaisser la pâte.



9- Plier la pâte en trois.



10- Vous obtenez cette forme.



11- Abaisser la pâte une autre fois.



12- Vous obtenez cette pâte.

Remarque : répéter l'opération 5 fois, sans oublier à chaque fois d'envelopper la pâte dans du film alimentaire et de la mettre au réfrigérateur pendant 30 mn.

Comment préparer la sauce tomate ?



1- Faire cuire les tomates à la vapeur.



2- Faire passer les tomates à la moulinette et préparer les autres ingrédients.

- 5 tomates bien mûres
- 1 C. à soupe de concentré de tomate
- 1 tête d'ail
- 3 C. à soupe d'huile
- Thym
- Laurier
- Poivre noir
- Sel



3- Mettre l'huile, l'ail écrasé, le thym, le laurier, le sel et le poivre noir.



4- Bien faire revenir puis ajouter l'eau.



5- Ajouter la tomate écrasée.



6- Ajouter le concentré de tomate.



7- Remise sur feu doux jusqu'à obtention d'une sauce épaisse.

Pâte à pizza :
voir page 60

La farce :

- 2 oignons
- 2 tomates mûres
- Oeufs
- 2 C. à soupe d'huile d'olives
- 400 gr de sauce tomate (voir page 63)

- 3 tranches de cachir
- 150 gr de champignons
- Olives vertes dénoyautées
- Gruyère râpé
- Thym frais
- Poivre noir
- Sel

1- Peler et couper les oignons en lamelles. Faites-les revenir avec l'huile d'olives, le poivre noir et le sel, ajouter la tomate coupée en dés et

laisser cuire.

2- Préparer la pâte à pizza : voir page 60.

3- Laver et couper les champignons, couper les olives dénoyautées en

rondelles et le cachir en carrés.
4- Abaisser la pâte en rond, étaler un peu de sauce tomate, l'oignon cuit, quelques morceaux de cachir, de champignons, d'olives et le thym effeuillé.

5- Casser dessus un œuf puis fermer et saupoudrer de gruyère râpé.

6- Enfourner jusqu'à ce que les chaussons aient une couleur dorée.



Quiche à la viande hachée

40

Pâte feuilletée :
voir page 62

- 200 gr de viande hachée
- 1 bouquet d'épinards bouillis et égouttés
- 1 oignon râpé

- 1 poivron rouge
- 100 gr d'olives dénoyautées coupées en rondelles
- 3 C. à soupe d'huile
- Fromage coupé en rondelles
- Poivre noir, sel

1- Préparer la farce : dans une poêle, faire revenir l'oignon, la viande hachée, l'huile, le sel et le poivre noir, ajouter le poivron

2- Ajouter les épinards et laisser cuire le tout jusqu'à évaporation totale. Incorporer les olives et bien mélanger.

3- Abaisser la pâte feuilletée puis tapisser un moule à

quiche, piquer à l'aide d'une fourchette puis verser la farce.

4- Mettre des rondelles de fromage puis mettre au four jusqu'à ce que la quiche ait une couleur dorée.



Tourte à la Tchektchouka

08

Pâte feuilletée:
voir page 62

- 3 oignons
- 3 poivrons
- 3 tomates
- 1 C. à soupe de concentré de tomate
- 4 C. à soupe d'huile
- 5 œufs
- Poivre noir, sel

1- Dans une marmite, mettre l'huile, l'oignon coupé en lamelles, le poivron

coupé en rondelles, le sel et le poivre noir, bien faire revenir le tout et laisser cuire.

2- Ajouter la tomate épluchée et coupée en petits dés, laisser cuire sans ajouter l'eau jusqu'à évaporation totale.

3- Ajouter 4 œufs battus en remuant puis éteindre le feu.

4- Sur un plan de travail, abaisser la pâte feuilletée,

tapisser un moule, piquer à l'aide d'une fourchette puis verser la Tchektchouka.

5- Couvrir avec la pâte, badigeonner avec l'œuf battu, décorer avec des rondelles de pâte puis enfourner jusqu'à ce que la tourte ait une couleur dorée.



Quiche au thon

19

Pâte Brisée:

voir page 61

- 250 gr de thon

- 5 œufs

- 2 C. à soupe de
crème fraîche

- Fromage râpé

- Poivre noir, sel

- Noix de muscade

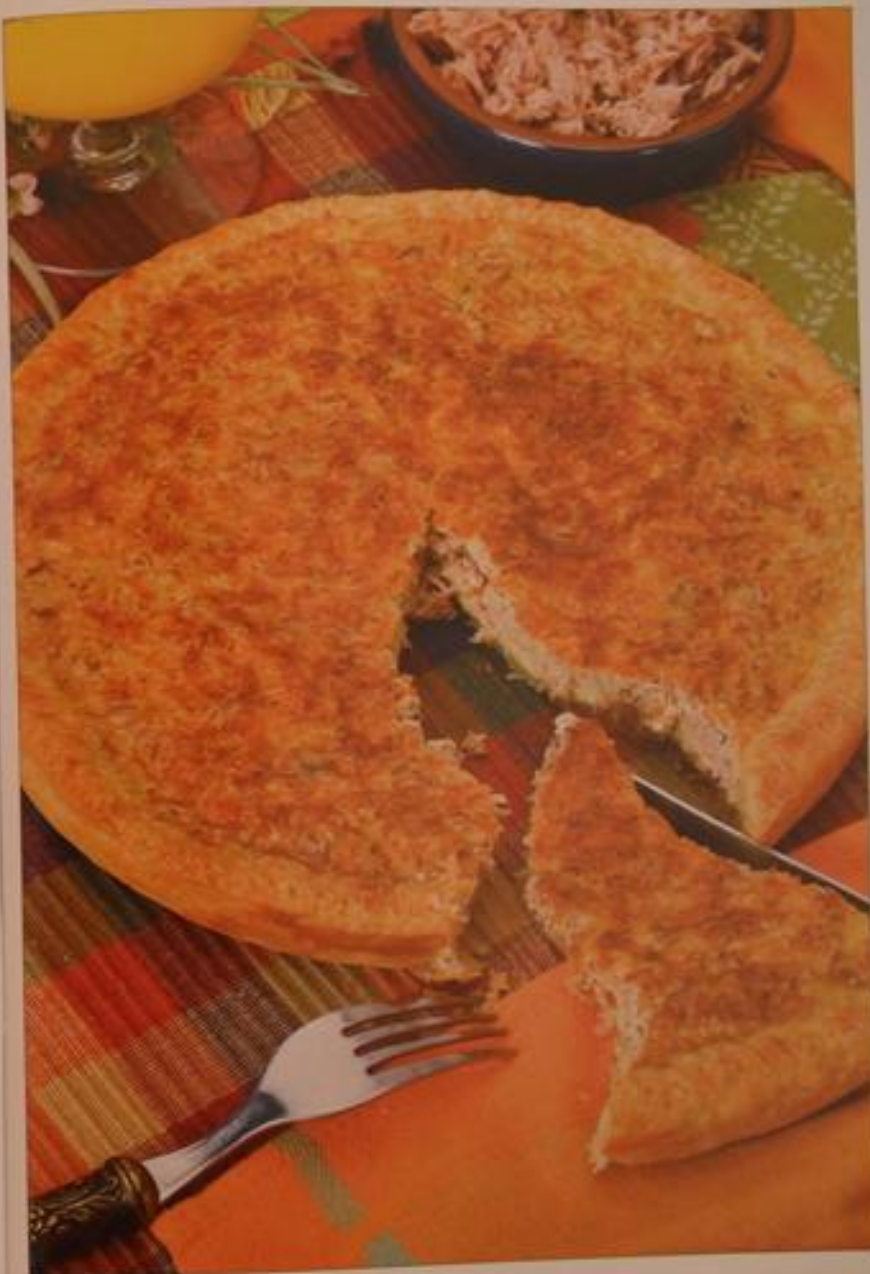
1- Préparer la pâte
brisée: voir page
61. Couvrir et laisser
reposer pendant
une heure.

2- Dans un réci-
pient, mélanger le
thon, les œufs, la
crème fraîche, le

fromage râpé, le
sel, le poivre noir
et la noix de
muscade, bien
remuer.

3- Abaisser la
pâte brisée, tapis-
ser un moule à
quiche, piquer à
l'aide d'une four-
chette puis verser
le mélange du
thon.

4- Saupoudrer de
fromage râpé puis
entourner.



Tartelettes aux épinards

12

- Fonds de tarte
(vendus au marché)

La farce :

- 2 bouquets d'épinards

- 100 gr de fromage blanc

- 2 gousses d'ail râpé

- 3 oeufs

- Une pincée de sel

- Une pincée de poivre noir

- 1 C. à soupe de beurre

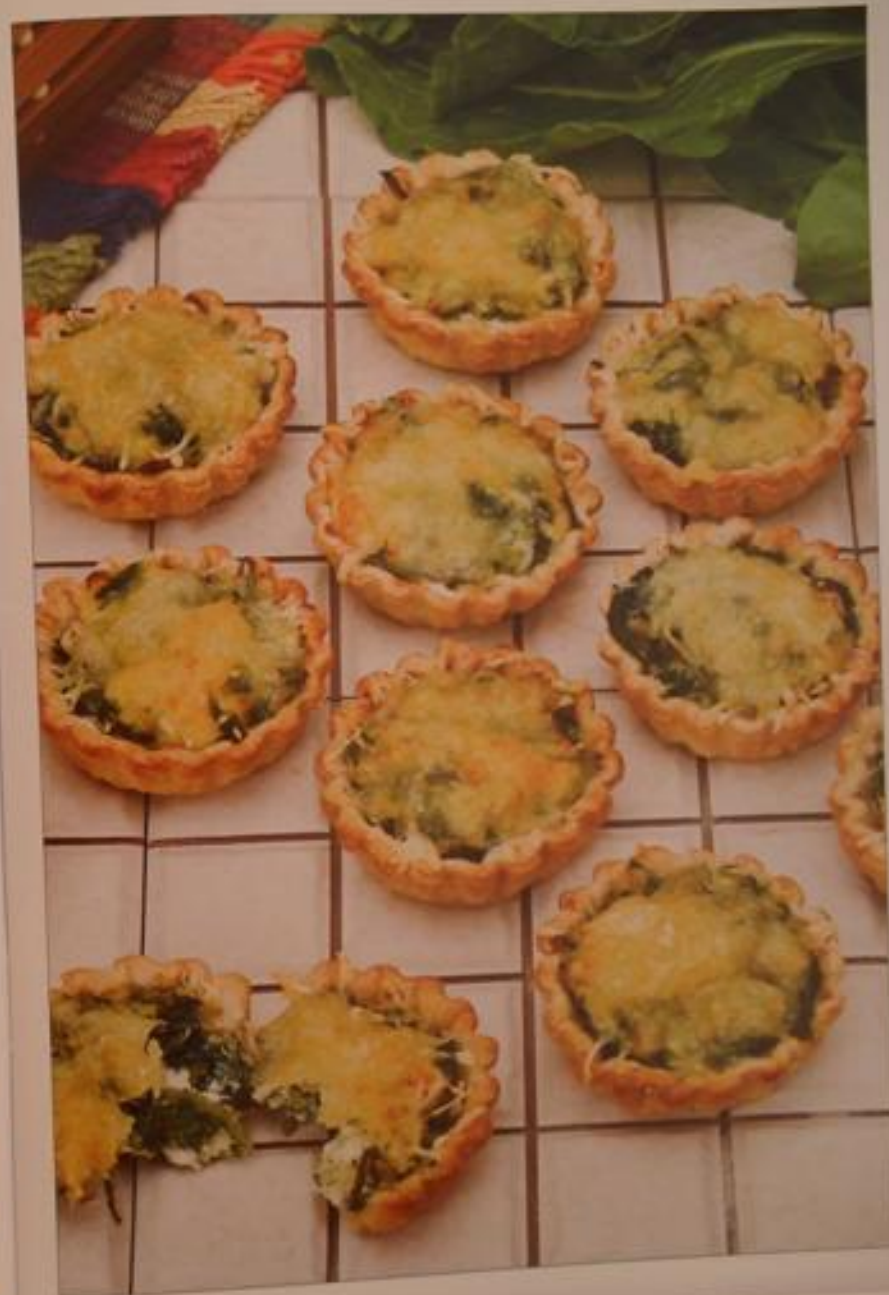
- Fromage râpé

1- Découper les épinards et faire cuire à la vapeur, égouttez-les.

2- Dans une poêle, mettre les épinards, l'ail le beurre, le fromage, le sel et le poivre noir, laisser

revenir pendant 10 mn puis ajouter les oeufs et laisser cuire.

3- Remplir les fonds de tarte avec la farce préparée, saupoudrer de fromage râpé puis enfourner.



Pizza au salami

14

La pâte à pizza : - 200 gr de
voir page 60 gruyère râpé
La sauce tomate : - 1 C. à soupe
voir page 63 d'origan
La décoration : - Huile d'olives
- 200 gr de salami

1- Préparer la pâte à pizza : voir page 60.

2- Préparer la sauce tomate : voir page 63.

3- Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte et mettre la sauce tomate.

4- Disposer des rondelles de

salami, saupoudrer de gruyère râpé et d'origan puis enfourner.
5- Dès sortie du four arroser avec filet d'huile d'olives.



1



2



3



4



- La pâte brisée :**
- 500 gr de farine
 - 250 gr de margarine ramollie
 - ½ C. à café de sel
 - 2 jaunes d'œufs
 - Eau
- La farce :**
- 3 bouquets d'épinards
 - 1 oignon râpé
 - 4 C. à soupe d'huile
 - 1 C. à café de crème fraîche
 - Gruyère râpé
 - 4 œufs
 - Noix de muscade
 - Poivre noir
 - Sel

1- Préparer la pâte : voir page 61. Couvrir et laisser reposer au frigo pendant 1 heure.
2- Préparer la farce : faire bouillir les épinards puis

essorez-les. Faire revenir l'oignon, le sel, le poivre noir, la noix de muscade et l'huile, ajouter les épinards et laisser cuire jusqu'à

évaporation totale d'eau.
3- Mélanger les œufs, la crème fraîche, le sel, le poivre noir, la noix de muscade et le gruyère râpé. Verser ce mélange sur les épinards en remuant sur feu doux.
4- Abaisser la pâte, tapisser un moule, piquer à l'aide d'une fourchette puis mettre la farce.
5- Saupoudrer de gruyère râpé puis enfourner jusqu'à ce que la quiche ait une couleur dorée.



Les manchons

Pâte feuilletée :
voir page 62

- Gruyère râpé
- 1 œuf

La sauce béchamel :
- 1 litre de lait
- 80 gr de farine

- 80 gr de beurre
- 1 C. à café de noix
de muscade

- 50 gr de fromage
râpé
- Poivre noir, sel
voir page 64

1- Sur un plan de travail, abaisser la pâte feuilletée en une fine couche, rouler trois fois puis coller la bordure avec l'œuf battu.
2- Couper des morceaux de 7 cm de longueur, badigeonner la surface

avec l'œuf battu puis enfourner.
3- Entre-temps, préparer la sauce béchamel : dans une casserole, faire bouillir le lait. Dans une autre casserole, faire fondre le beurre, ajouter la farine en

remuant. Verser dessus le lait chaud sans cesser de remuer. Ajouter le fromage, le sel, le poivre noir et la noix de muscade, continuer à remuer jusqu'à obtention d'une sauce épaisse.
4- Après cuisson et à l'aide d'une poche à douille, remplir les manchons avec la sauce béchamel puis tremper les deux extrémités dans le gruyère râpé.



Pizza aux trois fromages ²⁸

- La pâte à pizza :** - 100 gr de gruyère râpé
voir page 60
- La sauce tomate :** - ½ boîte de camembert
voir page 63
- La décoration :** - 100 gr de fromage fondu
- Huile d'olives

- 1- Préparer la pâte à pizza : voir page 60.
 - 2- Préparer la sauce tomate : voir page 63.
 - 3- Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte et mettre la sauce tomate.
 - 4- Garnir de camembert coupé en tranches, fromage fondu
- coupé en petits dés puis saupoudrer de gruyère râpé, enfourner.
- 5- Dès sortie du four, arroser avec un filet d'huile d'olives.



Quiche sans pâte

30

- 250 gr de farine
- 4 œufs
- 1 boîte de crème fraîche (20 cl)
- 1 verre de lait
- 100 gr de cachir coupé en dés
- 100 gr de champignons coupés
- ½ C. à café de poivre noir
- Sel
- Fromage râpé

1- Dans un saladier, verser la farine tamisée. Ajouter les œufs entiers puis mélanger à l'aide d'un fouet.

2- Incorporer la crème fraîche puis, petit à petit, le lait froid.

3- Ajouter le cachir, les champignons, le fromage râpé, le poivre noir et le sel.

4- Diviser cette préparation dans des petits moules beurrés, saupoudrer de gruyère

râpé puis faire cuire à four moyen 180° (th 6) pendant 20 mn.

5- Servir ces quiches accompagnées d'une salade verte.



Quiche au saumon

32

Pâte feuilletée :

voir page 62

- 500 gr de saumon
- 5 œufs
- 2 C. à soupe de crème fraîche
- Fromage râpé
- Poivre noir, sel
- Noix de muscade
- Huile

1- Faire revenir le saumon dans l'huile, égouttez-le, laissez refroidir. Enlever la peau et les arêtes, émiettez-le.

2- Dans un récipient, mélanger le

saumon émietté, les œufs, la crème fraîche, le fromage râpé, le sel, le poivre noir et la noix de muscade, bien remuer.

3- Abaisser la pâte feuilletée, tapisser un moule à quiche, piquer à l'aide

d'une fourchette puis verser le mélange du saumon.

4- Saupoudrer de fromage râpé et de noix de muscade puis enfourner.



- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| La pâte à pizza : | - 1 pincée de sel |
| voir page 60 | La sauce tomate : |
| - 250 gr de farine | voir page 63 |
| - 1 C. à café de | - 2 aubergines |
| levure de boulanger | coupées en longueur |
| - ½ verre de lait | et frites |
| - 3 C. à soupe | - Gruyère râpé |
| d'huile | - Huile d'olives |
| - ½ C. à café de | - Olives noires |
| sucre cristallisé | - Persil haché |

1- Préparer la pâte : diluer la levure dans le lait tiède avec le sucre. Mettre la farine, faire une fontaine au milieu, verser la levure avec le lait, l'huile et le sel, mélanger le tout puis ramasser (ajouter l'eau si nécessaire). Laisser lever dans endroit tiède (voir page 60).

2- Préparer la sauce tomate : voir page 63.
 3- Abaisser la pâte, mettre la sauce tomate.
 4- Mettre les aubergines frites et enfourner.
 5- Après cuisson, saupoudrer la pizza chaude de gruyère râpé et de persil puis arroser avec un peu d'huile d'olives.



- Pâte feuilletée :** rondelles
voir page 62
- 1 boîte de crème fraîche
 - 3 poireaux coupés en rondelles
 - 6 œufs
 - 100 gr de fromage râpé
 - 2 C. à soupe d'huile
 - Poivre noir, sel

1- Dans une poêle, mettre l'oignon coupé en lamelles, l'huile, le sel et le poivre noir, bien faire revenir le tout puis ajouter les poireaux et les courgettes, bien

faire revenir puis ajouter ¼ verre d'eau et laisser cuire jusqu'à évaporation totale du liquide.

2- Dans un saladier, mélanger la crème fraîche, les œufs, le sel, le

poivre noir et le fromage râpé, remettre ce mélange dans la poêle avec les légumes et faire cuire pendant 3 mn.

3- Abaisser la pâte feuilletée en une fine couche, tapissez-la dans un moule, piquer avec une fourchette. Verser la farce, saupoudrer de gruyère râpé puis enfourner à four préchauffé.



Quiche au poulet, olives et champignons

La pâte brisée :

- 500 gr de farine
- 250 gr de margarine ramollie
- ½ C. à café de sel
- 2 jaunes d'œufs
- Eau

La farce :

- 1 blanc de poulet
- 1 oignon râpé
- 2 œufs

- 100 gr d'olives vertes dénoyautées et bouillies
- 1 petite boîte de champignons
- 3 C. à soupe d'huile
- Gruyère râpé
- Persil
- Poivre noir, sel
- Noix de muscade

1- Préparer la pâte : voir page 61. Couvrir et laisser reposer au frigo pendant une heure.

2- Faire revenir le poulet, l'oignon, l'huile, le sel et le poivre noir, puis ajouter l'eau et

laisser cuire jusqu'à évaporation totale.
3- Après cuisson, émietter le poulet, remettre dans la marmite. Ajouter les olives coupées, le persil haché, les champignons coupés et les œufs, mettre sur le feu pendant 3 mn.
4- Abaisser la pâte, tapisser un moule, piquer à l'aide d'une fourchette puis mettre la farce.
5- Saupoudrer de gruyère râpé et de noix de muscade puis enfourner.



La pâte à pizza :
voir page 60

La sauce tomate :
voir page 63

- 100 gr de crevettes décortiquées
- 100 gr de médaillon de sépia
- Gruyère râpé

- 100 gr de filet de chien de mer
- 3 C. à soupe d'huile
- 6 gousses d'ail râpées
- Huile d'olives
- Poivre noir
- Sel

1- Préparer la pâte : diluer la levure dans le lait tiède avec le sucre. Dans une terrine, mettre la farine, faire une fontaine au milieu, verser la levure, l'huile et le sel,

ramasser la pâte (ajouter l'eau si nécessaire). Laisser lever dans un endroit tiède (voir page 60).
2- Préparer la sauce : voir page 63.

3- Faire revenir les crevettes dans une cuillère à soupe d'huile et deux gousses d'ail, le sel et le poivre noir (même chose pour la sépia et le chien de mer).

4- Sur un plan de travail, abaisser la pâte, mettre la sauce tomate.

5- Mettre les fruits de mer et enfourner.

6- Après cuisson, saupoudrer la pizza chaude de gruyère râpé et arroser avec un peu d'huile d'olives.



Petites quiches à la viande hachée

44

Pâte feuilletée :
voir page 62

- 200 gr de viande hachée
- 1 bouquet d'épinards bouillis et égouttés
- 1 oignon râpé

- 1 poivron rouge
- 100 gr d'olives dénoyautées coupées en rondelles
- 3 C. à soupe d'huile
- Gruyère râpé
- Poivre noir, sel

1- préparer la farce : dans une poêle, faire revenir l'oignon, la viande hachée, l'huile, le sel et le poivre noir, ajouter le poivron rouge coupé en dés, laisser cuire.

2- Ajouter les épinards et laisser cuire le tout jusqu'à évaporation totale. Incorporer les olives et bien mélanger.

3- Abaisser la pâte feuilletée puis tapisser des petits

moules à quiche, piquer à l'aide d'une fourchette puis remplir avec la farce.

4- Saupoudrer de gruyère râpé puis mettre au four jusqu'à ce que les quiches aient une couleur dorée.



Tourte au poulet

46

Pâte feuilletée :

voir page 62

La farce :

- 1,5 kg de poulet

- 1 kg d'oignons
coupés en lamelles

- 1 petite tasse
d'huile

- 1 C. à soupe de
smen

- 6 œufs

- 1 beau bouquet de
persil

- ½ verre de raisins
secs trempés dans
de l'eau chaude

- Poivre noir

- Cannelle, sel

La décoration :

- Jaune d'œuf

raisin sec, le sel et
le poivre noir.

4- Remettre le
poulet émiétté
dans la même
marmite avec
l'oignon, puis
ajouter le mélange
d'œufs, remuer le
tout.

5- Abaisser la
pâte feuilletée,
disposer dans un
moule, piquer à
l'aide d'une
fourchette, verser
la farce puis cou-
vrir avec la pâte.

6- Badigeonner
de jaune d'œuf,
décorer à l'aide
d'une fourchette
puis enfourner.

1- Préparer le
poulet : faire reve-
nir le poulet, l'huile,
le smen, l'oignon,
le poivre noir, le sel
et la cannelle.
Ajouter l'eau et

laisser cuire jusqu'à
évaporation totale

2- Après cuisson,
désosser et émiet-
ter le poulet.

3- Mélanger les
œufs, le persil, le



Petites quiches aux épinards et à la cervelle

36

Pâte feuilletée :

voir page 62

- 125 gr de cervelle
- 150 gr d'épinards
- 100 gr de salami
- 2 C. à soupe de sauce béchamel
- (voir page 64)
- Poivre noir
- Noix de muscade
- Sel

- 1- Préparer la pâte feuilletée : voir page 62.
- 2- Faire cuire les épinards à la vapeur. Tremper la cervelle

dans l'eau chaude.

- 3- Faire passer les épinards, la cervelle et le salami à la moulinette pour enlever les surplus.

- 4- Ajouter la sauce béchamel, le gruyère râpé, le poivre noir, la noix de muscade et le sel, mélanger le tout.

- 5- Abaisser la pâte feuilletée, tapisser des petits moules à quiche, piquer à l'aide d'une fourchette puis remplir avec le mélange préparé et enfourner.



Comment préparer la sauce béchamel ?



- 1 litre de lait
- 80 gr de farine
- 80 gr de beurre
- 1 C. à café de noix de muscade
- 50 gr de fromage râpé
- Poivre noir
- Sel

1- Faire fondre le beurre, saler et poivrer.



2- Ajouter la farine en remuant.



3- Verser le lait chaud en remuant toujours puis ajouter le fromage râpé et la noix de muscade.

Remarque :

Dans les recettes présentées dans ce livre, vous pouvez remplacer la crème fraîche par le yaourt nature.

Vous trouverez dans la même série Samira :



Vous trouverez chez votre libraire dans la même Série

