

FRUITS ET LÉGUMES DE FÉVRIER :

LA RECETTE DE LA SEMAINE :

L'OCA DU PÉROU

L'oca du Pérou a un goût un peu citronné, acidulé qui fait penser à l'oseille. Pour la consistance, ce légume ressemble à une pomme de terre.

BEIGNETS D'OCA DU PÉROU

Ingrédients :

500 g d'oca du Pérou - 80 g de farine - 2 œufs - 6 branches de persil - 2 gousses d'ail - 1 échalote - 1 c. à c. de cannelle - 1 c. à c. de cumin - 1 c. à c. de curcuma en poudre - 1 c. à c. de curry en poudre - 1 c. à c. de gingembre en poudre - sel et poivre - huile pour la friture

Préparation :

Commencez par cuire les ocas du Pérou à la vapeur pendant environ 20 minutes. Ils auront perdu leur couleur et doivent être bien cuits. Mixez le persil, l'ail et l'échalote grossièrement. Dans un saladier mélangez les œufs et la farine avec le mélange ail/persil, ajoutez les épices et bien remuez. Écrasez grossièrement les ocas du Pérou et ajoutez-les à la préparation. La pâte reste relativement liquide. Faites chauffer de l'huile idéalement dans une friteuse ou dans une casserole. Déposez des cuillères de pâtes de la même taille. Laissez cuire 3 minutes et retournez les. Les beignets doivent prendre une belle couleur. Une fois cuits déposez-les sur du papier absorbant. Servez avec une belle salade et/ou une sauce yaourt, persil, jus de citron.

MAKROUTS AUX DATTES

Le makroud ou makrout, également orthographié maqroudh ou maqrouth est une pâtisserie maghrébine, à base de semoule de blé et de pâte de dattes, reconnaissable à sa forme en losange. C'est une pâtisserie très populaire au Maghreb et également à Malte.

Ingrédients :

100 g de dattes moelleuses dénoyautées - 50 g de beurre - 15 g de sucre - 150 g de semoule moyenne - 200 g d'eau - eau de fleurs d'oranger - cannelle - 50 g de miel - huile pour la friture

Préparation :

Faites bouillir l'eau avec le beurre et le sucre. Versez sur la semoule et laissez reposer 10 min à couvert. Passez ensuite la semoule au mixeur jusqu'à obtenir une pâte malléable. Hâchez finement les dattes avec une pincée de cannelle et une cuillère à café d'eau de fleur d'oranger. Étalez la pâte de semoule en un long boudin. Ouvrez-le par le côté pour y glisser un cœur de pâte de dattes. Refermez en pressant la pâte. Découpez en losange. Laissez reposer 15mn. Passez les makrouts dans la friture, manipulez-les avec délicatesse pour ne pas les abîmer. A la sortie de la friture, arrosez les de miel fondu.

