

Salade Marocaine

Pour 4 personnes



Ingrédients



4 tomates



2 concombres



1 oignon rouge



1 poivron vert



2 citrons jaunes
ou verts



1 bouquet de
persil plat



1/2 bouquet de
coriandre



3 cuillères à soupe
d'huile d'olive



Paprika doux, Cumin
moulu, Sel

1. Coupez les tomates et les concombres en dés après les avoir lavés.
2. Emincez l'oignon rouge en lamelles très fines.
3. Taillez le poivron vert en fines lanières après l'avoir épépiné.
4. Hachez le persil et la coriandre (les feuilles uniquement, sans les tiges) aussi finement que possible.
5. Mélangez tous les ingrédients dans un grand saladier.
6. Assaisonnez avec le jus des citrons, l'huile d'olive, le cumin, une pincée de paprika doux et du sel selon votre goût.

Prix dans l'épicerie
0,7€/personnes

Prix en magasin
2,25€/personnes

Tajine de poulet aux fruits secs

Pour 6 personnes



ISTOCK - tbralnina / Cuisine Actuelle

1. Coupez le poulet en morceaux. Pelez et émincez l'oignon et l'ail.
2. Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites suer l'oignon. Saupoudrez de ras el hanout et de cannelle et mélangez sur feu moyen jusqu'à ce que les épices embaument. Ajoutez les morceaux de poulet et faites-les dorer de tous les cotés.
3. Salez, poivrez puis ajoutez l'ail, versez le miel et le bouillon, laissez cuire doucement pendant 20 min.
4. Incorporez les dattes et les abricots secs puis poursuivez la cuisson 20 à 25 min. Servir bien chaud accompagné de semoule.

Prix dans l'épicerie
0,30€/personnes

Prix en magasin
3€/personnes

Ingrédients



6 cuisses de poulet



1 pincée de Cannelle



Huile d'olive



1 pincée de Ras el hanout



Sel et Poivre



1 oignon



2 gousses d'ail



25 cl de Bouillon de volaille



12 Dattes



12 abricots secs

Salade d'oranges

Pour 8 personnes



1. Epluchez les oranges, coupez les en tranches fines
2. Disposez les rondelles dans un saladier.

Pour le sirop :

1. Faire bouillir le mélange eau, badiane, cannelle, sucre et vanille pendant 5 minutes
2. Verser bouillant sur les oranges

Prix dans l'épicerie
0,13€/personnes

Prix en magasin
1,72€/personnes

Ingrédients



8 Oranges



2 - 3 Etoiles de
badiane



1 Càs de cannelle
en poudre



500 g d'eau



250 g de sucre



1 Gousse de
vanille

Moelleux au chocolat

Pour 8 personnes



1. Faites fondre le chocolat avec le beurre.
2. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre pour les faire blanchir.
3. Ajoutez le chocolat fondu à ce mélange.
4. Incorporez la farine délicatement.
5. Verser le tout dans un moule beurré.
6. Mettre à cuire pendant 20 min au four à 180°.

Prix dans l'épicerie
/personnes

Prix en magasin
/personnes

Ingrédients



200 g de
chocolat



130 g de beurre



4 œufs



80 g de farine



150 g de sucre