

# TABOULÉ LIBANAIS

## (6 PERS.)



### Ingrédients:

- 5 tomates fermes
- 1 botte d'oignons verts
- 2 bottes de persil plat
- huile d'olive
- 1 botte de menthe fraîche
- 1 poignée de semoule
- 1 citron
- sel & poivre

### Instructions:

- Avant de commencer mettre une poignée de semoule dans un bol d'eau pendant 15 min et laisser ramollir.
- Equeuter le persil puis le couper au couteau.
- Répéter l'opération avec la menthe puis mettre le tout dans un saladier.
- Couper les oignons verts très fins, les tomates en petits dés et mettre le tout dans le saladier.
- Lorsque que le boulghour n'est plus dur, sortez le de l'eau et presser avec les mains pour l'essorer. Le mettre dans le saladier avec le reste.
- Pour assaisonner, pressé un citron au dessus du saladier, ajouter le sel et 3 cuillères à soupe huile d'olive.

épicerie / magasin  
0.30 € / 8.30 €

# STEAK FACON JEANNOT (6 PERS.)



## Ingrédients:

- 6 steacks
  - 3 oeufs
  - \*QS mie de pain
  - \*QS de lait
  - 1 gros oignons
- sel & poivre
  - persil
- \* QS: quantité suffisante

## Instructions:

- Faites blondir l'oignon à feu doux.
- Faites tremper la mie de pain dans le lait.
- Mélangez bien à la main la viande hachée, la mie de pain, le jaune d'oeuf, le persil, l'oignon cuit, du sel et du poivre.
- Quand tout est bien mélangé, faites des portions, aplatissez-les légèrement et faites-les cuire à feu doux dans un peu d'huile 5 min de chaque côté.

épicerie / magasin  
2.30 € / 10.60 €

# RISOTTO LÉGUMES (6 PERS.)



## Ingrédients:

- 75gr de beurre - bouillon de légumes
- 300gr de riz à risotto
- parmesan
- légumes au choix (haricots, carottes ...)
- champignons
- 3 oignons
- sel & poivre

## Instructions:

- Emincez les champignons. Faire chauffer le bouillon. Hacher les oignons.
- Les faire fondre dans 40gr de beurre. Ajouter les champignons et lorsque ils sont bien revenus le riz. Mélanger afin que tous les grains de riz touchent le fond de la casserole et soient enrobés de matières grasses. Les grains deviennent légèrement translucides.
- Ajouter ensuite le bouillon louche par louche, en remuant constamment, en attendant que le bouillon soit absorbé par le riz avant d'en ajouter
- En fin de cuisson, environ 17 minutes au total, ajouter le reste de beurre avec le parmesan hors du feu. Couvrir 2 minutes puis mélanger

épicerie / magasin  
1.25 € / 5.50 €

# GÂTEAU À L'ORANGE (6 PERS.)



## Ingrédients:

- 2 oranges
- 200gr de sucre
- 125gr de poudre d'amande
- 5 oeufs
- 1 sachet de levure

## Instructions:

- Couper les oranges en 4, les mettre dans une casserole d'eau et faire bouillir environ 20 min puis mixer les, laisser refroidir.
- Mélanger le sucre et les oeufs, bien battre.
- Ajouter le reste. Faire cuire à 180°C 20 à 30 min.

épicerie / magasin  
0.75 € / 4.80 €