ARCHIVES
NICE CÔTE D'AZUR

Carnet de recettes

La frita

- Couper un poulet en morceaux
- Les faire dorer dans de l'huile ; retirer
- Couper 6 poivrons verts ou rouges en morceaux pas trop gros
- Bien dorer les poivrons
- Saler, poivrer et ajouter 2 kilos de tomates pelées, coupées en morceaux
- Laisser bien mijoter à petit feu puis mettre les morceaux de poulet
- Couper 2 gousses d'ail en petits morceaux pour mettre sur les tomates et laisser mijoter à petit feu une demi-heure

Artichauts à l'orange

- 500 g d'artichauts
- 2 citrons pelés en rondelles
- Une orange
- Huile
- Ail
- Safran
- Sel et poivre
- 2 à 3 verres d'eau
- Un carré de sucre

Laisser réduire

Pois chiches boulettes

- Faire revenir un oignon avec de la sauce tomate
- Saler
- Ajouter une boîte de pois chiches (cuits), des courgettes coupées en rondelles, des boulettes de viande, un peu d'eau
- Mettre à grand feu 5 min puis laisser mijoter

ARCHIVES
NICE CÔTE D'AZUR

Couscous légumes

- Viande (jarret ou poitrine)
- 1/2 oignon piqué de clous de girofle
- Chou
- Courge rouge
- Navet
- Sauce tomate
- Cannelle et sel

Couvrir d'eau et laisser cuire

La mouna

La veille

- Dans un grand saladier verser 1 kg de farine et y faire un puits
- Faire fondre 500 g de beurre tiède : il ne faut pas qu'il brûle mais qu'il soit mousseux
- Délayer 2 carrés de levure de boulanger dans de l'eau tiède
- Mélanger avec la farine et le beurre
- Ajouter un verre d'huile, un 1/2 verre de rhum, un citron râpé, une orange râpée, 300 g de sucre, 5 œufs
- Mélanger et bien pétrir
- Laisser reposer la pâte toute la nuit, couverte, à température ambiante

Le lendemain matin :

- Bien pétrir la pâte,
- Préchauffer le four thermostat 6,
- Faire 4 boules sur un papier alu beurré,
- Battre un œuf et badigeonner le haut de la mouna puis mettre du sucre concassé
- Enfourner pour une bonne demi-heure

ARCHIVES
NICE CÔTE D'AZUR

Les montecaos

- La pâte est faite de 500 g de farine pour 250 g de sucre en poudre et un verre d'huile.
- On forme des boules de la grosseur d'une prune saupoudrée de cannelle et disposées sur une tôle farinée puis on fait cuire à four moyen 20 min.

Les cigares « Aboukat »

La pâte feuilletée

- 750 g. de farine
- un verre d'huile
- un verre d'eau
- une pincée de levure
- une poignée de sucre
- une pincée de sel

La farce des cigares

- 200 g d'amandes
- 200 g de sucre
- un blanc d'œuf
- miel
- rhum