

4 recettes iraniennes

Coucou Sabzimini

Éplucher et hacher les pommes de terre et l'oignon. Assaisonner le mélange avec sel, poivre et curcuma. Y verser le jus de citron, la farine, le persil haché et la gousse d'ail râpée.

Fouettez les œufs et rajoutez-les sur la préparation. Mélanger lentement le tout afin d'obtenir une pâte homogène.

Dans une poêle, chauffer un peu d'huile de tournesol ou d'olive à feu doux

Verser délicatement une ou deux cuillère du mélange dans l'huile chaude.

Avec le dos de votre cuillère, aplatir légèrement les galettes et les faire dorer sur le feu doux pendant 3 à 4 minutes de chaque côté.

Servir chaud, tiède ou froid, accompagné d'une petite salade verte.

Ingrédients

2 ou 3 pommes

de terre

2 œufs

1 oignon

3 c/s de persil

haché plat ou frisé

1 gousse d'ail

4 c/s de

farine de blé

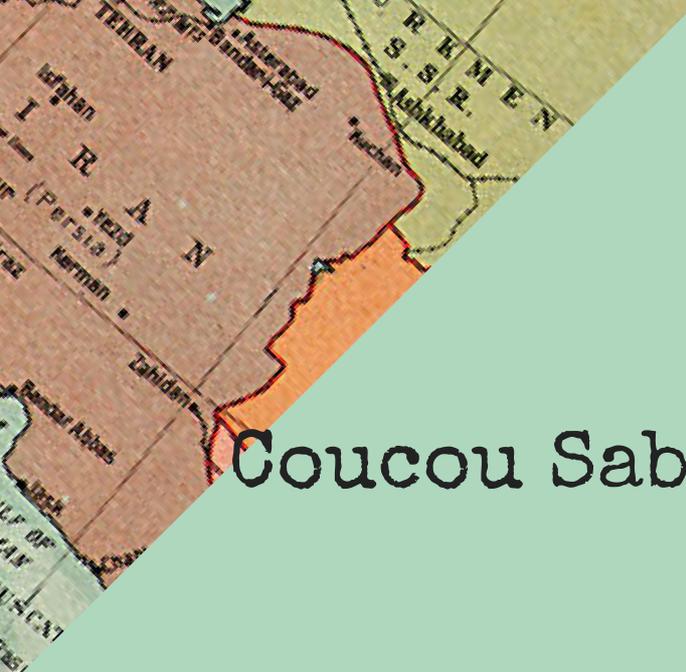
1 c/s de jus

de citron

sel, poivre,

curcuma





Coucou Sabzi

Ingrédients
pour 4 personnes

6 œufs

5 échalotes

1 botte de persil plat

1 botte de coriandre

1/2 botte d'aneth

50g de pousses d'épinard
(ou d'une autre salade)

12 cerneaux de noix

2 cuillères à soupe de farine

2 cuillères à soupe d'huile
de tournesol (ou d'olive)

2 pommes de terre épluchées
cuites à la vapeur

2 pincées de sel

du poivre

Écraser les pommes de terre à la fourchette

Rincer les herbes et les pousses d'épinard

Éplucher les échalotes

Concasser grossièrement les cerneaux de noix

Dans le bol d'un robot, placer les herbes, les
pousses d'épinard et les échalotes

Mixer pour obtenir un mélange fin

Dans un grand saladier, mélanger les œufs, la
farine, l'huile, les noix, le sel et le poivre

Ajouter les herbes mixées et les pommes de
terre écrasées

Bien mélanger le tout avec un fouet manuel

Huiler très légèrement un petit moule à
manqué

Verser la préparation dans le moule

Cuire 30mn à 180°C

Démouler dans une assiette pour servir



Masht o Khiar

Râper avec les gros trous de la râpe un concombre lavé avec la peau (donc bio ! pour ne pas avaler les pesticides avec...).

Verser une cuillère à café de sel sur le concombre râpé et le mettre à égoutter dans une passoire fine pendant la préparation du reste.

Laver la menthe et détacher les feuilles des tiges de façon à remplir un verre et couper au ciseau dans le verre. Idem avec la coriandre, en gardant cette fois-ci les tiges. Toutes les herbes ciselées doivent remplir un verre.

Dans un saladier verser la faisselle bien égouttée, le concombre égoutté et ensuite pressé dans les mains pour en extraire le maximum de liquide, l'ail en poudre et les herbes ciselées.

Ajouter le sucre en poudre (facultatif mais il apporte un peu de rondeur au plat) et l'huile d'olive.

Bien mélanger le tout et conserver au frais jusqu'au moment de servir.

Traditionnellement on sert cette tartinade avec des chips qu'on trempe dedans en apéritif.

Ingrédients pour 6 personnes

500 g de faisselle (1 pot)

1/2 bouquet de menthe fraîche

1/2 bouquet de coriandre fraîche

1 cuillère à café rase d'ail en poudre

1 concombre bio

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1/2 cuillère à café de sucre en poudre

(facultatif)

Sel au goût





Yakh dar Behecht

Ingrédients pour 6
personnes

3/4 de verre de
féculé de riz (de
pomme de terre ou de
maïs)

4 verres de lait de
vache (1 l) ou de lait
végétal

3/4 de verre de
sucre (150 g)

2 cuillères à soupe
d'eau de rose
3 pincées de
cardamome

(l'équivalent de 6
gousses fraîchement
moulues)

Des pistaches pilées
pour décorer

1. Dans un saladier en pyrex dissoudre la féculé dans un peu de lait puis verser dans le reste du lait. Ajouter le sucre, l'eau de rose et la cardamome. Faire chauffer 3 minutes à puissance max et fouetter pour bien dissoudre les ingrédients.
2. Continuer de cuire en fouettant toutes les 2 minutes. Lorsque le mélange commence à épaissir, fouetter toutes les minutes puis, éventuellement toutes les 30 secondes. Vous pouvez aussi cuire cette crème à la casserole, à feu doux en fouettant sans arrêt.
3. Lorsque la crème a bien épaissi, recouvrir d'un film et laisser refroidir. Le yakh dar béhèchte se sert à température ambiante (voire encore un peu tiède), selon les goûts, comme pour le riz au lait. Saupoudrer de pistaches avant de servir.

