

# Idées Recettes

(À imprimer)

## Thème de la fiche : Recevoir à la Marocaine

Courgettes râpées à la « citronnette »	
8 petites courgettes	Pour 6 personnes
2 C à Soupe d'huile d'olive	3 citrons
Sel poivre	2 brins de menthe



Dans un saladier, émulsionner le jus d'un citron, l'huile d'olive le sel et le poivre.

Rincer et essuyer les courgettes. Sans les peler, les râper avec une grille à gros trous. Les ajouter dans le saladier.

Eplucher 2 citrons à vif en éliminant toutes les peaux blanches. Séparer les quartiers entre les membranes. Les mélanger aux courgettes. Parsemer de menthe, servir frais.

### Tajine de poulet aux olives

(pour 6 personnes)

1.2 kg de poulet découpé (retirer le surplus de peau)	1 citron confit
2 oignons	2 C à Soupe d'huile d'olive
4 gousses d'ail	75 cl d'eau
100 g d'olives vertes dénoyautées	1 bouquet de coriandre ou persil plat
600 g de carottes	600 g de fenouil
3 pincées de gingembre en poudre	300 g de navet
2 pincées de sel	poivre, safran

Dans une cocotte, déposer les morceaux de poulet dans l'huile chaude. Faire dorer 2 minutes à feu vif de chaque côté. Ajouter les oignons hachés, deux gousses d'ail en chemise et les 2 autres émincées, le safran, le gingembre, les carottes et les navets coupés en morceaux, la coriandre ciselée et 25 cl d'eau. Saler et poivrer. Faire revenir le tout 5 minutes à feu moyen.

Verser sur la préparation l'eau chaude, couvrir et laisser cuire à feu doux 25 minutes. Remuer de temps en temps. Couper le citron en fines lamelles et incorporer le à la préparation avec les olives émincées et les fenouils en lamelles. Faire cuire à nouveau 25 minutes à feu doux sans couvrir.

Si besoin, ajouter de l'eau. Verser dans un plat et servir.

Pour les invités les plus affamés vous pouvez servir également de la semoule, des pommes de terre vapeur ou du riz.



## Salade d'oranges à la cannelle

Pour 6 personnes	Cannelle en poudre
7 oranges	Quelques feuilles de menthe fraîche
Edulcoran	Eau de fleur d'oranger

Peler six oranges à vif, trancher-les en rondelles. Les présenter en rosace dans un plat plat. Presser le 7<sup>ème</sup> orange et récupérer le jus de la découpe, mélanger de la cannelle et l'eau de fleur d'oranger selon votre goût. Ajouter l'édulcorant si besoin et verser le tout sur les fruits. Saupoudrer de cannelle et ciseler la menthe fraîche.

## Thé vert à la menthe

1 litre d'eau

1 bouquet de menthe fraîche

4 sachets de thé vert

Edulcorant

Faire frémir l'eau dans une casserole. Mettre le thé en vrac dans une théière et couvrir d'un peu d'eau. Remuer quelques instants pour que les feuilles gonflent et perdent leur amertume. Puis vider l'eau de la théière. Ajouter le bouquet de menthe préalablement lavé, le reste d'eau bouillante et l'Edulcorant.

Laisser infuser 5 minutes. Transvaser 4 ou 5 fois le thé du verre à la théière avant de servir.



<http://www.bien-etre-phytotherapie.com>