

## **Festin Proche Orient sans gluten, sans lactose, sans sucre**

**Baba ganoush ~ Hummus au poivron rouge**  
**Poulet rôti au zatar ~ Pesto pistaches et coriandre**  
**Aubergines au four sauce tahin ~ Patates douces au four**  
**Salade haricots verts, citron confit, olives**  
**Gâteau cacao et betterave avec glaçage cacahouètes**

Chaque élément est simple en soi, mais il y a pas mal de plats à faire en tout. Ne soyez pas découragés! Le tout demande quelques heures à la cuisine, donc à tenter plutôt quand vous avez un peu de temps pour en profiter. Les recettes sont écrites dans l'ordre de préparation que je propose si vous allez faire tout le festin. Et ça vaut le coup. Cette fois-ci j'ai préparé le gâteau la veille, pour avoir assez de temps pour qu'il refroidisse avant mettre le glaçage. Sinon, commencez tôt le jour même. Après le gâteau je propose de rôtir d'abord les aubergines pour le baba ganoush, puis de cuire ensemble le poivron pour le hummus et les autres aubergines. Entretemps, faire la salade et le pesto, et pour finir, préparer le poulet et les patates douces avec. Penser à mettre le poulet au four une heure quarante-cinq avant l'heure du repas.

### **Gâteau cacao et betterave avec un glaçage au beurre de cacahouètes**

Pour 8 - 10, 20 minutes de préparation, plus temps au four

J'ai utilisé un moule à gâteau de 18cm, et ensuite j'ai coupé en deux pour faire un gâteau à deux niveaux. Le plus simple c'est d'utiliser deux moules de 18cm. Sinon, vous pourriez utiliser un moule plus grand, mais du coup le gâteau serait qu'un niveau, et j'aime personnellement une double couche de glaçage. Faites selon vos équipements!

*Pour le gâteau*

\* *Betterave cuites (non vinaigrées) - 300g, coupées en dés*

\* *Dates dénoyautées - 220g*

\* *Huile de coco - 115g*

\* *Poudre de levure - 1/2 c. à c.*

\* *Extrait de vanille - 2 c. à c.*

\* *Sel - quelques pincées*

\* *Cacao en poudre - 100g*

\* *Oeufs - 4*

*Pour le glaçage*

\* *Beurre de cacahouètes - 2 grosses c. à s.*

\* *Huile de coco - 1/2 tasse, fondue*

\* *Sirop d'érable - 1/4 tasse*

\* *Sel - une pincée*

Préchauffer le four à 170 degrés.

Dans un mixeur, réduire en purée la betterave, les dates, l'huile de coco, la poudre à levure, l'extrait de vanille et le sel. Ajouter le cacao, mixer, et puis ajouter les oeufs. Mixer encore.

Verser la pâte dans le/les moule(s) beurré(s). Enfourner 40 minutes (30 minutes si vous utilisez deux moules ou un grand moule). Le gâteau est prêt quand ce sera un peu croustillant en dessus, mais toujours un peu moelleux au milieu. Laisser refroidir avant de sortir le gâteau du moule.

Pour faire le glaçage, mixer tous les ingrédients en purée. Ne mixer pas trop, pour éviter la séparation entre l'huile et les cacahouètes.

Si vous avez utilisé un moule de 18cm, une fois que le gâteau soit à température ambiante, prenez un grand couteau dentelé et marquer une ligne tout autour du gâteau, à mi-hauteur. Puis couper soigneusement le gâteau en deux, en essayant de garder bien droit la lame du couteau. Glisser une spatule entre les deux moitiés pour enlever celle du haut.

Diviser le glaçage entre les deux gâteaux et étaler-le. Pour moi, le gâteau est plus joli quand on laisse les cotés sans glaçage. Servir à température ambiante.

### **Baba ganoush**

Un bol, 10 minutes de préparation, plus temps au four

\* *Aubergines - 2 grandes*

\* *Citron - jus de 1/2*

\* *Tahin - 2 c. à s.*

\* *Sel - 1/2 c. à c.*

\* *Coriandre frais - une petite poignée*

- \* *Huile d'olive - une goutte*
- \* *Pour servir - quelques feuilles de coriandre et des graines de grana (facultatif mais si beau)*

Préchauffez le four au maximum.

Mettre les aubergines, entières, sur une plaque de cuisson et enfourner 40 minutes. La peau devrait commencer à noircir et la chaire être très tendre. Mettre à coté.

Quand vous pourriez toucher les aubergines, arracher la peau et jeter-la. Mettre les aubergines avec les autres ingrédients dans un mixeur et mixer en purée lisse. Servir à température ambiante avec des crudités ou un pain pita.

### **Hummus au poivron rouge**

Deux bols, 10 minutes temps de préparation, plus temps au four

- \* *Poivron rouge - 1, coupé en deux, graines enlevées*
- \* *Pois chiches - 1 grande boîte (560g)*
- \* *Tahin - 200g*
- \* *Citron - jus de 1*
- \* *Sel - 1 c. à c.*
- \* *Ail - 1 gousse, épluchée et hachée*
- \* *Pour servir - huile d'olive, crudités*

Préchauffer le four à 210 degrés. Mettre le poivron sur une plaque de cuisson avec un filet d'huile d'olive et enfourner 30 minutes.

Egoutter les pois chiches, en réservant le liquide. Mettre tous les ingrédients (y compris le poivron grillé) avec la moitié du liquide de pois chiches dans un mixeur. Réduire en purée. Si le hummus est trop épais, ajouter un petit filet de l'eau froide jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée. Ajouter du citron ou du sel s'il faut. Servir avec un filet d'huile d'olive et des crudités.

### **Aubergines rôties avec sauce tahin**

Pour 6, 10 minutes de préparation, plus temps au four

- \* *Aubergines - 2 grandes*
- \* *Tahin - 3 c. à s.*
- \* *Citron - jus de 1/2*
- \* *Pour servir - persil, coriandre frais*

Préchauffer le four à 210.

Couper les aubergines en quarts dans le sens de la longueur, puis disposer sur une plaque de cuisson. Mettre quelques gouttes d'huile d'olive, saler et enfourner pendant 40 minutes, jusqu'à ce que les aubergines soient bien dorées.

Pour faire la sauce, fouetter dans un verre le tahin et 4 c. à s. d'eau fraîche en purée lisse. Ajouter le citron et une grosse pincée de sel. La sauce devrait avoir la consistance de crème entière - ajouter encore de l'eau si elle est trop épaisse.

Servir les aubergines tièdes ou à température ambiante avec la sauce et des herbes fraîches.

### **Salade haricots verts, citron confit et olives**

Pour 6, 10 minutes

- \* *Haricots verts - trois grosses poignées, nettoyées*
- \* *Olives noires dénoyautés - 2 poignées*
- \* *Citron confit - 1/2, finement tranché*
- \* *Persil frais - une poignée, hachée*
- \* *Citron - jus de 1/2*
- \* *Huile d'olive - quelques gouttes*
- \* *Zatar - quelques c. à s.*

Cuire les haricots pendant 5 minutes dans de l'eau salé. Egoutter. Mettre tous les ingrédients dans un grand bol et mélanger. Assaisonner.

### **Pesto au pistache et coriandre**

Un bol, 10 minutes

- \* Pistaches - 125g, décortiqués
- \* Coriandre frais - une poignée généreuse
- \* Persil frais - une poignée modeste
- \* Sel - 1/2 c. à c.
- \* Citron - jus de 1
- \* Ail - 1 gousse, épluchée et hachée
- \* Huile d'olive - env. 150ml

Mettre tous les ingrédients sauf l'huile dans un mixeur et réduire en purée épaisse. Tout en gardant le mixeur en marche, ajouter un filet d'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une consistance de pesto. Il n'y a pas besoin de mesurer la quantité de l'huile - faire selon la texture. Ajouter du sel ou du citron s'il faut.

### **Poulet rôti au zatar**

Pour 6, 10 minutes de préparation, plus temps au four

Rien n'est mieux qu'un poulet fermier rôti chez soi. La petite astuce de ma mère garantie à chaque fois des blancs bien juteux - commencer la cuisson avec le poulet à l'envers, les ails en l'air.

- \* Poulet fermier - 1 gros
- \* Citron - quelques quarts des citrons que vous avez déjà pressés
- \* Ail - quelques gousses
- \* Huile d'olive - 3 c. à s.
- \* Zatar - 2 c. à s.

Préchauffer le four à 180 degrés.

Farcir le poulet avec les peaux de citron et les gousses d'ail. Assaisonner à l'intérieure.

Dans un petit bol, mélanger le zatar et l'huile d'olive avec quelques pincées de sel et du poivre. Masser le poulet avec la marinade pour bien couvrir toute la peau. Mettre le poulet dans un plat au four, les ails en l'air. Enfournier pendant une heure.

Après une heure, enlever le plat du four et tourner le poulet pour mettre les blancs en l'air. Enfournier encore 25 minutes.

Laisser reposer le poulet pendant 20 minutes avant de le couper. Cela garde les jus dans la viande tout en vous donnant du temps pour rendre vos légumes au four bien croustillants.

### **Patates douces au four**

Pour 6, 5 minutes de préparation plus temps au four

- \* Patates douces - assez pour 6
- \* Paprika - quelques pincées
- \* Huile d'olive - une goutte

Nettoyer les patates douces (j'aime bien garder la peau). Couper-les dans le sens de la longueur en quartiers et disposer sur une grande plaque à cuisson. Mettre un papier cuisson pour faciliter la vaisselle après! Ajouter un filet d'huile d'olive, quelques pincées de paprika et assaisonner.

Si vous préparez les patates au même temps que le poulet, enfournez-les une demi heure avant de sortir poulet. Une fois que le poulet sera sorti du four, monter la température à 220 degrés et cuire encore 20 minutes.

Si vous les préparez toutes seules, préchauffez le four à 210 degrés et enfourner 40 minutes. Elles devraient être dorée et bien tendre à l'intérieure.