



Rondelles d'aubergines farcies à la viande de bœuf aux 7 épices, fromage blanc et pignons de pin - Filet de poulet à la crème de sésame au citron vert et mélasse de grenade

Rondelles d'aubergines farcies à la viande de bœuf aux 7 épices, fromage blanc et pignons de pin (pour 4 personnes)

- 2 aubergines
- 300 g de viande de bœuf haché
- 1/2 oignon haché
- 1/2 càs de 7 épices (mélange du Chef Georges : cannelle, cardamome, clous de girofle, laurier, noix de muscade, poivre de Kampot, poivre de Jamaïque)
- 1/2 càs de sel
- 2 càs d'huile d'olive
- 200 g de fromage blanc
- 50 g de pignons de pin

Pour le dressage

- Quelques graines de grenade
- Des tomates cerise
- Des germes d'asperges
- Des olives noire
- Des jeunes pousses d'oignons
- Des cornichons à l'eau salée

1/ Découpez les aubergines en rondelles et faites-les dégorger.

2/ Dans une casserole, faites revenir la viande et les oignons dans 2 càs d'huile d'olive.

Ajoutez les 7 épices et le sel, mélangez, puis ajoutez les pignons de pins.

Rondelles d'aubergines farcies à la viande de bœuf aux 7 épices, fromage blanc et pignons de pin - Filet de poulet à la crème de sésame au citron vert et mélasse de grenade

3/ Une fois la viande cuite, laissez-la refroidir. Pendant ce temps faites frire les rondelles d'aubergines.



4/ Quand le mélange de viande est bien froid, ajoutez-y le fromage blanc. Mettez au frigo pendant 10 min pour que la préparation prenne.

5/ Dressez avec les graines de grenade, les tomates cerises, les germes d'asperge, les olives noire, les jeunes pousses d'oignons et les cornichons à l'eau salée.

Filet de poulet à la crème de sésame au citron vert et mélasse de grenade (pour 4 personnes)

- 500 g de poitrine de poulet
- Un bâtonnet de cannelle
- Un demi-oignon
- 4 clous de girofle
- Quelques graines de cardamome
- 3 feuilles de laurier
- 1/2 cuillère à soupe de sel
- Huile d'olive

Pour la sauce :

- 150 gr de crème de sésame à 100% (pas mélangée avec des cacahuètes)
- 150 ml de jus citron
- 40 gr de mélasse de grenade
- 200 ml d'eau
- 1/2 cuillère à soupe de sel
- 1 gousse d'ail

Pour le dressage :

Rondelles d'aubergines farcies à la viande de bœuf aux 7 épices, fromage blanc et pignons de pin - Filet de poulet à la crème de sésame au citron vert et mélasse de grenade

- Piment à l'eau salée
- Graines de grenade
- Pignons de pin
- Olives noires
- Chizo
- Pain libanais frit

1/ Hachez l'oignon et faites-le revenir dans un peu d'huile d'olive avec le poulet, la cannelle, les clous de girofle, les graines de cardamome, les feuilles de laurier et le sel. Faites cuire le poulet pendant 15 à 20 min.

2/ Quand le poulet est cuit, effilez-le à la main.

3/ Mélangez la crème de sésame avec de l'eau et du sel. Rajoutez le jus de citron et la gousse d'ail et mélangez bien le tout.

4/ Dressez avec des piments, des graines de grenade, des pignons de pin, des olives noires, du chizo, du pain libanais frit et la mélasse de grenade.

REGARDEZ LES PREPARATIONS EN VIDEO :

http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_rondelles-d-aubergines-farcies-a-la-viande-de-boeuf-aux-7-epices-fromage-blanc-et-pignons-de-pin-filet-de-poulet-a-la-creme-de-sesame-au-citron-vert-et-melasse-de-grenade?id=9280177&emissionId=5931