

# SIMÉO

DU NOUVEAU DANS MA CUISINE

# LIVRET DE RECETTES



Références  
RHM310 (Blanc)  
RHM315 (Noir)

# CHÈRE CLIENTE, CHER CLIENT,

Nous vous remercions de la confiance portée à notre marque et espérons que votre appareil saura satisfaire toutes vos envies gourmandes!

Les recettes ci-après sont données sur la base de nos essais, les résultats peuvent fluctuer selon la qualité et la fraîcheur des ingrédients employés.

## SOMMAIRE

### RECETTES À LA VIANDE

Brochettes à l'orientale .....	3
Hachés de veau .....	3
Tomates farcies .....	4
Fricadelles .....	4
Moussaka .....	5
Lasagnes .....	6
Burgers maison .....	7
Tartare de bœuf .....	7

### RECETTES DE SAUCISSES

Chipolata .....	8
Saucisse de Toulouse .....	8
Merguez .....	9
Saucisson .....	9

### RECETTES AU POISSON

Galettes de poisson thaïlandaises .....	10
Boulettes de cabillaud au citron vert et lait de coco .....	10
Tartare de thon au gingembre .....	11
Verrines de saumon mariné .....	11

### AUTRES RECETTES

Chair à saucisse .....	12
Terrine de viande .....	12
Terrine campagnarde .....	13
Kebbés de viande .....	14
Steak végétal .....	15



## VIANDE

### BROCHETTES À L'ORIENTALE

- 400 g de bœuf haché
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 œuf
- 8 brins de persil
- 6 brins de menthe
- 5 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 2 yaourts natures
- Le jus d'un citron

1. Préchauffez le four à 210 °C.
2. Au hachoir, avec la grille fine, passez la viande, une gousse d'ail et l'oignon hachés, l'œuf battu, le persil et 3 brins de menthe ciselés, 3 cuillères d'huile, le sel et le poivre.
3. Mélangez bien le hachis obtenu.
4. Formez des boulettes ovales avec vos mains mouillées et placez-les sur des piques. Disposez dans un plat allant au four, versez un filet d'huile d'olive sur chaque boulette, puis enfournez. Lorsque la viande est dorée sur une face, retournez les piques pour dorer l'autre face.
5. Préparez la sauce : mélangez les yaourts, 2 gousses d'ail hachées, 3 brins de menthe finement ciselée, le jus de citron, 2 cuillères d'huile, le sel et le poivre.

Servez les brochettes sur une galette de pain (pita, pain libanais ou tortilla...) accompagnées de crudités émincées (concombres, tomates, radis...) et la sauce à part.

### HACHÉS DE VEAU

- 750 g de collier de veau
- 1 tranche de lard
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail hachée
- 70 g de comté râpé ou de parmesan
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Chapelure pour panure
- 1 œuf battu
- 80 g de farine
- Sel et poivre

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle, ajoutez l'ail et l'oignon et faites dorer.
2. Hachez la viande et le lard avec la grille moyenne.
3. Ajoutez le fromage de votre choix et assaisonnez.
4. Façonnez des petits pavés, que vous passerez successivement dans la farine, l'œuf et la chapelure.
5. Faites dorer à la poêle avec un peu de matière grasse ou au four selon vos préférences.





## VIANDE

### TOMATES FARCIES

- 500 g de viande (bœuf, veau, porc ou mélange)
- 4 grosses tomates
- 3 oignons émincés
- 2 gousses d'ail hachées
- Thym
- Persil
- Beurre
- Sel et poivre

1. Préchauffez le four thermostat 6 (180 °C).
2. Hachez la viande avec la grille épaisse.
3. Disposez la moitié des oignons dans la viande hachée. Ajouter l'ail, le sel, le poivre et un peu de persil.
4. Coupez le haut des tomates et évidez-les. Poivrez et salez l'intérieur. Disposez la farce dans les tomates et replacez les chapeaux.
5. Répartissez le reste des oignons dans un plat avec la chair des tomates, assaisonnez.
6. Placez les tomates farcies dans le plat. Parsemez d'un peu de thym et ajoutez une noisette de beurre sur chaque tomate.
7. Faites cuire au four, thermostat 6 (180 °C) pendant 1 heure environ.

Servir avec du riz.

### FRICADELLES

- 600 g de bœuf ou de veau à hacher
- 250 g de pain
- 40 cl de lait
- 2 œufs
- 2 oignons
- 2 pincées de muscade moulue
- 4 cuil. à soupe de persil haché
- Sel et poivre
- 12 cuil. à soupe d'huile
- Farine

1. Hachez la viande en utilisant la grille de votre choix.
2. Faites tremper le pain dans le lait.
3. Faites rissoler l'oignon haché dans une cuillère d'huile.
4. Égouttez la mie de pain et pressez-la, ajoutez le hachis, l'œuf, l'oignon cuit, le persil et la muscade.
5. Salez et poivrez.
6. Mélangez à la fourchette.
7. Formez des saucisses ou des palets et roulez-les dans la farine.
8. Faites-les faire dorer à la poêle, avec un peu de matière grasse ou dans la friteuse.

Servez avec des frites et une sauce Picalilli.





## VIANDE

### MOUSSAKA

- 1,4 kg d'aubergines (3 à 4 aubergines)
- Huile d'olive
- 4 à 5 grosses pommes de terre (≈1 kg)
- 400 g de bœuf à hacher
- 400 g d'agneau à hacher
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 5 dl de coulis de tomate en bouteille
- 1 cuil. à café de cannelle en poudre
- ½ cuil. à café de sucre
- 20 g de persil plat
- 1 blanc d'œuf
- 100 g de beurre
- 100 g de farine
- 1 l de lait
- Poivre-sel-muscade
- 3 jaunes d'œufs
- 5 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse
- 4 cuil. à soupe de chapelure
- 100 g de parmesan râpé

1. Préparez les aubergines : préchauffez le four à 200 °C. Lavez les aubergines et coupez les extrémités puis détaillez-les en rondelles d'environ 1 cm. Disposez dans un saladier puis arrosez avec un peu d'huile d'olive. Mélangez le tout avec les mains pour que les tranches s'imprègnent bien. Sur deux (même trois) plaques recouvertes de papier sulfurisé, disposez les rondelles côte à côte. Enfournier pour 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.
2. Pendant que les aubergines cuisent, hachez les viandes avec la grille moyenne et émincez l'ail et l'oignon. Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive. Faites-y revenir l'oignon et l'ail une minute puis ajoutez les viandes hachées. Faites revenir 5 minutes puis ajoutez le coulis de tomate, la cannelle, le sucre. Salez et poivrez. Laissez mijoter à découvert environ 20 minutes jusqu'à ce qu'il n'y ait presque plus de liquide. Ajoutez le persil haché et le blanc d'œuf lorsque le mélange a tiédi et mélangez (gardez le jaune pour la béchamel). Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.
3. Préparez les pommes de terre : pelez-les puis lavez-les. Essuyez-les et coupez-les en rondelles épaisses. Dans une poêle, faites-les revenir dans un filet d'huile d'olive en mélangeant souvent pendant 15 minutes environ jusqu'à ce qu'elles soient cuites et dorées. Assaisonnez, débarrassez et laissez tiédir.
4. Préparez la béchamel : dans une casserole, faites fondre le beurre puis ajoutez la farine et bien mélanger au fouet. Ajoutez le lait en une seule fois en fouettant jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Assaisonnez de sel, poivre et muscade. Laissez cuire en mélangeant sur feu moyen quelques minutes jusqu'à ce que la béchamel épaississe. Sortez du feu, laissez tiédir un peu. Ajoutez les trois jaunes d'œufs et la crème fraîche. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Réservez.
5. Huilez un plat à gratin ou une lèche-frite. Disposez dans l'ordre :
  - Les rondelles de pommes de terre, saupoudrées de 2 Cuil. à soupe de chapelure.
  - La moitié des aubergines (vous pouvez les faire se chevaucher légèrement)
  - La préparation à la viande
  - Saupoudrez de 50 g de parmesan et de 2 Cuil. à soupe de chapelure
  - La deuxième moitié des aubergines
  - Saupoudrez de 50 g de parmesan
  - Recouvrez de la totalité de la béchamel, lisser avec une spatule
6. Enfourniez pour 45 à 50 minutes ! Sortez le plat du four, laissez reposer 3 minutes et servez.





## VIANDE

### LASAGNES

- 300 g de bœuf à hacher
- 1/2 paquet de feuilles de lasagnes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 800 g de pulpe de tomate en conserve
- 100 g de gruyère râpé
- 50 g de parmesan râpé
- 2 morceaux de sucre
- 4 cuil. à soupe huile d'olive
- 20 g de beurre
- 1 cuil. à soupe d'herbes de Provence
- Sel et poivre du moulin
- 70 g de farine
- 50 cl de lait
- 70 g de beurre
- 1 pincée de noix de muscade

1. Pelez l'oignon et la gousse d'ail, et émincez-les finement, puis faites-les revenir à feu doux dans une casserole avec 2 Cuil. à soupe d'huile d'olive, jusqu'à ce que les oignons deviennent un peu translucides. Hachez la viande avec la grille moyenne.
2. Ajoutez ensuite la pulpe de tomate, le sucre et les herbes de Provence. Salez, poivrez, puis laissez réduire et mijoter à feu doux pendant 20 min. Pendant la cuisson de la sauce tomate, faites revenir le bœuf dans une poêle avec 2 Cuil. à soupe d'huile d'olive, pendant 3 à 5 min à feu moyen. Salez et poivrez, puis mélangez à la sauce tomate et attendez la fin de la cuisson.
3. Pour préparer la sauce béchamel, faites d'abord fondre le beurre dans une casserole, puis ajoutez la farine hors du feu et mélangez le tout au fouet. Ajoutez le lait, fouettez énergiquement pour éviter la formation de grumeaux. Replacez sur feu doux et laissez épaissir quelques minutes, tout en mélangeant régulièrement. Salez, poivrez et parfumez avec la noix de muscade.
4. Quand la garniture et la béchamel sont prêtes, préchauffez le four à 180 °C (th. 6) le temps de "monter" votre lasagne maison. Graissez les parois d'un plat à gratin avec le beurre fondu, puis déposez dans le fond une couche de feuilles de pâte à lasagne et nappez-la de sauce béchamel.
5. Ajoutez par-dessus une couche de garniture à la sauce tomate et au bœuf haché, puis parsemez de gruyère râpé. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par une couche de béchamel que vous n'oublierez pas de couvrir d'une belle couche de parmesan râpé.
6. Enfournez votre lasagne maison pendant 45 min le temps de la laisser cuire et gratiner, puis laissez-la refroidir 5 à 10 min avant de la servir en belles portions rectangulaires.





## VIANDE

### BURGERS MAISON

- 400 g de viande à hacher bœuf ou porc
- 4 biscottes émiettées ou de la chapelure
- 1 œuf
- 1 oignon émincé
- 4 pains pour hamburgers
- Sel et poivre du moulin
- 4 tranches de gouda ou d'emmental
- Feuilles de laitue
- Ketchup ou moutarde ou mayonnaise

1. Hacher la viande avec la grille épaisse.
2. Mélangez la chapelure et l'œuf à la viande hachée. Ajoutez l'oignon et mélangez le tout. Assaisonnez selon les goûts.
3. Formez 4 grands burgers (ils doivent être au moins aussi larges que le pain).
4. Dans une grande poêle, faites chauffer de l'huile et laissez cuire les burgers 5 min de chaque côté à feu moyen.
5. Ouvrez les pains, toastez-les quelques secondes au four ou au grille-pain.
6. Sur le fond, posez une tranche de fromage, le burger, la laitue puis la sauce, et enfin le couvercle.

### TARTARE DE BŒUF

- 250 g de bœuf frais (bavette ou contre-filet)
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuil. à café de moutarde de Dijon
- 1 cuil. à soupe d'oignon haché
- 1 cuil. à soupe de câpres hachées
- 1 cuil. à café de sauce Worcestershire
- 1 cuil. à soupe de ketchup
- Quelques gouttes de tabasco
- Sel et poivre
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de persil plat haché

1. Hachez la viande avec la grille épaisse.
2. Dans un bol, mélangez le jaune d'œuf, la moutarde de Dijon, l'oignon, les câpres, la Worcestershire sauce, le ketchup, le tabasco, le sel et le poivre. Ajoutez l'huile d'olive en remuant avec le fouet.
3. Ajoutez la viande à la sauce ainsi que le persil. Rectifiez l'assaisonnement.
4. Réfrigérez ou servez immédiatement, accompagné de frites ou de pizza blanche





## SAUCISSES

---

### CHIPOLATAS

- 800 g d'épaule de porc désossée
- 200 g de poitrine désossée
- 15 g de sel
- 2,5 g de poivre moulu
- 2,5 g d'ail semoule
- Des épices de votre choix
- Boyaux naturels

1. Passez la viande au hachoir avec la grille moyenne.
2. Mélangez à la main avec toutes les épices.
3. Placez l'accessoire à saucisse sur l'appareil, puis réalisez les saucisses avec le boyau.
4. Entre chaque chipolata, faites des nœuds pour pouvoir les séparer facilement par la suite.
5. Vous pouvez aussi laisser cours à votre imagination et à vos envies pour l'assaisonnement en ajoutant herbes de Provence, thym, ciboulette, coriandre, clou de girofle...
6. Laissez sécher les saucisses à température ambiante (protégées par un couvercle finement ajouré pour éviter les dépôts de poussières et/ou les insectes) pendant environ 24 heures en veillant à les retourner régulièrement pour que le séchage soit aussi uniforme que possible.
7. Passé ce délai, vous pouvez congeler ou réfrigérer vos chipolatas!

### SAUCISSE DE TOULOUSE

- 800 g d'épaule de porc
- 180 g de poitrine fraîche
- 330 g de lard gras
- 25 g de sel
- 6 g de poivre
- 10 g de sucre
- 1 pincée de 4 épices (en général le mélange 4 épices se compose de poivre noir, noix de muscade, clous de girofle et cannelle)
- 1 gousse d'ail hachée
- Boyaux naturels

1. Hachez les viandes avec la grille moyenne.
2. Ajoutez le sel, le poivre, les 4 épices, le sucre et l'ail au mélange des viandes. Mélangez bien le tout.
3. Couvrez-le de film alimentaire et réservez au frais jusqu'au lendemain.
4. Le lendemain, placez l'accessoire à saucisse sur l'appareil, puis réalisez les saucisses avec le boyau
5. Réservez au frais jusqu'au moment de les cuire (maximum 2 jours au réfrigérateur) et congelez ce que vous ne consommerez pas tout de suite.





## SAUCISSES

### MERGUEZ

- 1 boyau de mouton
- 1,3 kg de viande de mouton
- 2 gousses ail écrasées
- 1 cuil. à café de Ras el Hanout
- 5 à 6 graines de coriandre écrasées
- 1 cuil. à café de cumin
- 2 cuil. à soupe d'harissa
- 1 cuil. à café de paprika
- 1 cuil. à café de sel
- 1 cuil. à café de poivre moulu
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 30 cl d'eau chaude

1. Découpez la viande en dés et hachez-la avec la grille fine.
2. Mélangez la viande, toutes les épices, l'ail, et l'huile. Laissez reposer 2 heures au frais.
3. Pendant ce temps, trempez les boyaux dans de l'eau chaude.
4. Placez l'accessoire à saucisse sur l'appareil, puis réalisez les merguez et ficelez ou faites un nœud tous les 12 cm environ.
5. Laissez sécher les merguez à température ambiante (protégées par un couvercle finement ajouré pour éviter les dépôts de poussières et/ou les insectes) pendant environ 24 heures en veillant à les retourner régulièrement pour que le séchage soit aussi uniforme que possible.
6. Passé ce délai, vous pouvez congeler ou réfrigérer vos merguez!

### SAUCISSON

- 1 épaule de porc parée (enlever couenne, os et tendons)
- 12 à 15 gr de sel/kg de viande
- 3,5 à 5 gr de poivre en grains/kg de viande

1. **Hachez** la viande avec la grille moyenne ou la grille épaisse selon le résultat attendu.
2. Assaisonnez la viande puis placez l'accessoire à saucisse sur l'appareil, et réalisez les saucissons selon la taille souhaitée. Tasser la viande dans les boyaux pour éviter les poches d'air et ficelez fermement à chaque bout.
3. Frottez délicatement chaque saucisson avec du gros sel.
4. Laissez reposer une nuit, puis suspendez-les dans un local sombre et bien aéré.
5. Laissez sécher selon vos préférences





## POISSON

### GALETTES DE POISSON THAÏLANDAISES

- 400 g de filets de poisson à chair blanche
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 citron vert
- 1 œuf
- 10 cl d'huile d'arachide
- 1 cuil. à soupe de sucre roux
- 2 cuil. à soupe de farine
- 1 cuil. à café de pâte de curry vert
- 1 cuil. à soupe de nuoc-mam
- Sel et poivre du moulin

1. Pelez et hachez finement l'oignon et la gousse d'ail. Mettez 2 cuillères à soupe d'huile à chauffer pour y faire blondir l'oignon et l'ail. Râpez la moitié du zeste du citron vert.
2. Découpez les filets de poisson en gros dés, hachez-les à la grille fine. Mettez cette pâte dans un saladier, ajoutez le hachis d'oignon et d'ail, le nuoc-mam, le sucre en poudre, la pâte de curry, le zeste de citron vert et l'œuf entier. Mélangez énergiquement à la fourchette.
3. Farinez le bout de vos doigts et divisez la préparation en 8 boulettes de même taille. Aplatissez-les pour façonner des petits disques.
4. Faites chauffer l'huile de friture dans une poêle. Quand elle est chaude, mettez les galettes à frire 3 ou 4 minutes. Égouttez-les sur du papier absorbant. Salez, poivrez et servez très chaud.

### BOULETTES DE CABILLAUD AU CITRON VERT ET LAIT DE COCO

- 4 dos de cabillaud
- 2 carottes
- 1 zeste de citron vert
- 2 cuil. à soupe de ciboulette ciselée
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 40 cl de lait de coco
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de jus de citron vert
- 1 cuil. à soupe de coriandre hachée
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

1. Épluchez les carottes et coupez-les en fines rondelles. Épluchez les échalotes et les gousses d'ail. Hachez-les.
2. Coupez le dos de cabillaud en dés puis hachez-les à la grille fine. Disposez dans un saladier, ajoutez la coriandre, l'huile d'olive, le jus de citron, une échalote, l'ail, le sel et le poivre. Mélangez bien.
3. Confectionnez des boulettes de la taille d'une grosse noix.
4. Versez l'huile d'olive dans une poêle chaude et faites revenir l'échalote restante et les carottes.
5. Ajoutez le lait de coco et les boulettes de poisson.
6. Salez et poivrez et laissez mijoter 10 minutes à feu doux.

Servez avec du riz thaï.





## POISSON

---

### TARTARE DE THON AU GINGEMBRE

- 800 g de filet de thon rouge extra frais
- 10 g de gingembre frais haché
- 20 g d'oignons coupés en dés
- 40 g de tomates en dés
- 20 g d'oignons verts ou ciboulette ciselés
- 2 cuil. à café d'huile de sésame grillé
- 1 citron vert
- Sel et poivre du moulin

- 
1. Détaillez le thon en gros cubes, passez-les au hachoir avec la grille épaisse.
  2. Dans un saladier, disposez le thon, les légumes, l'oignon, la ciboulette ou les oignons verts.
  3. Assaisonnez, ajoutez le jus du citron vert et le sésame grillé.

### VERRINES DE SAUMON MARINÉ

- 150 g de sucre en poudre
- 500 g de gros sel
- 1 filet de saumon d'environ 1,2 kg
- De l'aneth déshydraté
- Quelques crackers écrasés
- De la crème liquide fleurette (entière)
- Le jus d'un citron vert

- 
1. Mélangez 150 g de sucre poudre avec 500 g de gros sel.
  2. Enlevez les arêtes caudales du saumon et recouvrez-le avec le mélange de sucre/sel. Filmez et placez au réfrigérateur pendant 24 heures.
  3. Après 24 heures, rincez le filet sous l'eau froide pour ôter la totalité du sucre/sel et essuyez-le bien avec de l'essuie-tout.
  4. Recouvrez avec de l'aneth déshydraté et placez à nouveau la préparation au réfrigérateur pendant 24 heures.
  5. Préparez les verrines en mettant des morceaux de crackers écrasés dans leurs fonds.
  6. Découpez le saumon en cubes.
  7. Au hachoir, avec la grille fine, passez les cubes de saumon.
  8. Sur les biscottes, déposez une première couche de saumon, puis une couche de crème fraîche fouettée et une deuxième couche de saumon.
  9. Ajoutez un peu de jus de citron vert et décorez avec des brins d'aneth frais.





## CHAIR À SAUCISSE

- 300 g de lard fumé, sans couenne ni cartilage
- 300 g de sauté de veau
- 10 g de sel
- 1 g de poivre

1. Détaillez les viandes en cubes, puis passez-les au hachoir à viande avec la grille épaisse.
2. Salez et poivrez, mélangez bien.
3. Utilisez pour farcir des légumes, préparer des lasagnes...

## TERRINE DE VIANDE

- 400 g de porc (des morceaux pas trop gras)
- 400 g de sauté de veau
- 100 g de lard
- 70 g escalope de poulet ou dinde
- 5 à 6 fines tranches de poitrine fumée
- ½ oignon
- 100 g de pain
- 1 cuil. à soupe de Cognac ou Armagnac
- 2 œufs
- ⅔ sachet de gelée, préparée selon les indications
- Sel et poivre du moulin

1. Coupez grossièrement la viande (porc, veau et lard) en morceaux de 2 cm de côté environ.
2. Émincez la volaille en lanières.
3. Passez les morceaux de viande au hachoir avec la grille moyenne (sauf la volaille) avec l'oignon coupé et le pain.
4. Dans un saladier, mélangez la viande hachée, les œufs entiers, le Cognac, des épices selon votre goût, sel et poivre.
5. Préchauffez le four (Thermostat 7, 210 °C). Glissez une lèchefrite avec de l'eau chaude à mi-hauteur pour créer un bain-marie.
6. Tapissez votre terrine avec quelques tranches de poitrine fumée. Ajoutez la moitié de la farce, les lanières de poulet, puis le reste de la farce. Recouvrez de quelques tranches de poitrine fumée.
7. Versez doucement dans la terrine un peu de gelée liquide, la laisser pénétrer un peu la farce et recouvrez de gelée.
8. Mettez au four, au bain-marie dans la lèchefrite et laissez cuire 1 h 30 environ.



## TERRINE CAMPAGNARDE

- 800 g de poitrine de porc fraîche non salée
- 400 g de foie de volaille
- 1 grosse échalote
- 3 petites gousses d'ail
- 1 oignon jaune
- 20 g de persil haché
- 6 cuil. à soupe d'Armagnac
- 12 g de sel
- 50 g de noisettes entières
- Poivre du moulin
- Quelques feuilles de laurier
- Quelques branches de thym

1. Enlevez la couenne de la poitrine de porc ainsi que les petits os s'il y en a. Coupez en dés puis passez les dés de viande au hachoir à viande avec la grille moyenne.
2. Rincez les foies sous l'eau froide. Enlevez les veines des foies et coupez grossièrement. Selon votre préférence, hachez le foie ou coupez-le en gros dès pour l'ajouter directement à la préparation, ce qui lui confèrera plus de goût et de texture.
3. Préchauffez le four à 160 °C. Glissez une lèchefrite avec de l'eau chaude à mi-hauteur pour créer un bain-marie.
4. Hachez finement oignon, ail, échalotes et persil. Dans un saladier, mettez les viandes, le persil, l'oignon, l'ail, les échalotes, l'Armagnac, le sel et poivrer généreusement. Bien mélanger avec les mains.
5. Disposez le mélange dans le moule à terrine et bien tasser. Sur le dessus, disposez quelques feuilles de laurier et des branches de thym.
6. Enfouissez : déposez délicatement la terrine dans la lèchefrite, dans l'eau. Cuisez à découvert (sans le couvercle de la terrine) pendant environ 1 h 30.
7. Sortez la terrine du four et laissez complètement refroidir puis disposez le couvercle et laissez la terrine au réfrigérateur pendant 48 heures.



## KEBBÉS DE VIANDE

### Réalisation des enveloppes à kebbés

- 500 g de viande d'agneau ou de maigre de mouton
- 500 g de boulgour
- 1 petit oignon

1. Au hachoir, avec la grille fine, passez en alternant la viande et le boulgour et ajoutez l'oignon avant le dernier lot.
2. Mélangez, puis hachez encore 2 fois.
3. Installez le kit à kebbés et passez le mélange pour réaliser les enveloppes.
4. Coupez en morceaux de 8 cm de longueur.
5. Pincez l'une des extrémités de l'enveloppe pour la fermer.

### Réalisation de la farce à kebbés :

- 400 g de viande d'agneau
- 1 cuil. à soupe d'huile
- 2 oignons moyens
- 1 à 2 cuil. à café de quatre-épices moulu
- 1 cuil. à soupe de farine
- Sel et poivre

1. Au hachoir, avec la grille fine, passez la viande d'agneau.
2. Faites frire les oignons hachés menu jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Ajoutez l'agneau et les ingrédients restants puis mélangez.
4. Faites cuire pendant 1 à 2 minutes.
5. Enfoncez une quantité modérée de farce dans l'enveloppe, puis fermez-la par pincement.
6. Après avoir obtenu suffisamment de kebbés, faites-les frire dans de l'huile très chaude (environ 190 °C) jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Accompagnez d'une sauce au yaourt agrémentée d'herbes fraîches



## STEAK VÉGÉTAL

- 90 g de lentilles
- 100 g de flocons de riz ou d'avoine
- 15 à 20 cl de crème végétale ou de sauce tomate
- Du persil
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- 1 cube de bouillon de légumes
- Sel et poivre
- Chapelure de riz, de biscotte ou de farine

1. Rincez les lentilles deux fois à l'eau froide, puis déposez-les dans une casserole avec un grand volume d'eau fraîche.
2. Ajoutez le cube de bouillon dans les lentilles. Faites chauffer la préparation.
3. Une fois que l'eau bout, laissez cuire entre 20 et 30 minutes, puis laissez refroidir.
4. Pendant ce temps, faites revenir l'ail et l'oignon finement hachés dans une poêle.
5. Égouttez les lentilles et hachez-les à la grille fine avec des flocons de riz. Dans le saladier, ajoutez quelques brins de persil et un filet d'huile d'olive. Ajoutez l'oignon et l'ail puis incorporez la crème. Le mélange doit légèrement coller aux doigts.
6. Versez de la chapelure dans une assiette. Faites une boule avec la préparation, puis roulez-la dans la chapelure.
7. Faites chauffer dans une poêle un peu d'huile et déposez-y les boules de steak. Écrasez-les légèrement pour les mettre à plat.
8. Cuire environ 8 minutes en retournant les steaks de temps en temps.



JAN23. © Siméo. Sous réserve d'erreurs typographiques.

# SIMÉO

ARB - 8, rue Thomas Edison – 67 450 MUNDOLSHEIM - FRANCE  
Internet : [www.simeo.tm.fr](http://www.simeo.tm.fr) — Email : [info@arb-sas.fr](mailto:info@arb-sas.fr)  
Service consommateur 03 88 18 66 18

