

*Entrées froides aux légumes*

# Kemia - assortiment de plats populaire au maghreb


**1h40**

TEMPS TOTAL

**1h**

PRÉPARATION

**40 min**

CUISSON

**0**

REPOS

**400**

CALORIES

## Étape 1

### Préparation des légumes

- 1 Couper les extrémités des carottes, les éplucher avec un économiseur puis les couper en rondelles. Réserver dans un saladier.
- 2 Couper les tomates préalablement lavées en deux puis les couper grossièrement en quartiers.
- 3 Couper les poivrons en deux, retirer les membranes blanches et les pépins puis les détailler en morceaux. Réserver les tomates et les poivrons dans un saladier.
- 4 Couper les extrémités des navets, les éplucher avec un économiseur et les couper en quatre. Les tailler en fines lamelles et réserver dans un saladier.
- 5 Couper la queue des artichauts puis retirer les feuilles pour ne garder que le cœur.
- 6 Découper les artichauts en deux dans la longueur et gratter avec la lame du couteau pour retirer ce qui n'est pas comestible.
- 7 Couper la moitié des citrons en deux puis presser leur jus dans un bol rempli d'eau. Couper les cœurs d'artichauts en lamelles et les mettre dans l'eau

 Ingrédients  
pour 6 personnes

### Ingrédients pour les navets macérés

3 Navet

1 Pamplemousse

0.5 c. à café Harissa

2 c. à soupe Huile d'olive

1 Sel

1 c. à café Carvi en poudre

### Ingrédients pour la makbouba

3 Tomato(s)

2 Poivron(s)

5 Gousse(s) d'ail

0.5 verre(s) Huile d'olive

0.4 verre(s) Eau

1 Sel

### Ingrédients pour les carottes au carvi

4 Carotte(s)

citronnée.

- 8 Couper le pamplemousse en deux. Saler les navets puis déposer les deux moitiés de pamplemousse côté pulpe dessus. Laisser macérer pendant 1 heure.
- 9 Éplucher l'ail et en émincer une moitié pour la makbouba.
- 10 A l'aide d'un presse ail, hacher le reste pour les artichauts, les carottes et les navets.

## Étape 2

### Cuisson des ingrédients

- 1 Porter une casserole d'eau salée à ébullition.
- 2 Quand l'eau bout, jeter les carottes et laisser cuire pendant environ 20 minutes, elles doivent rester un peu fermes.
- 3 Dans une autre casserole, verser l'eau et l'huile.
- 4 Saler et ajouter les poivrons, les tomates et l'ail émincé. Porter à ébullition puis baisser le feu et couvrir. Laisser cuire à feu modéré.
- 5 Égoutter les carottes dans une passoire.
- 6 Dans la même casserole, verser l'huile d'olive, le vinaigre, la harissa préalablement délayée dans un peu d'eau, le carvi et un tiers de l'ail haché.
- 7 Mélanger le tout à l'aide d'une cuillère en bois. Porter à ébullition et remettre les carottes dans la casserole. Laisser réduire.
- 8 Quand l'huile remonte à la surface, cela signifie que les carottes sont cuites.
- 9 Vérifier la makbouba, si l'huile est remontée à la surface et la sauce réduite, c'est cuit.

## Étape 3

### Cuisson des artichauts

- 1 Verser l'eau et l'huile d'olive dans une casserole et porter l'eau à ébullition.
- 2 Presser le citron à l'aide du presse agrumes. Filtrer le jus et le verser dans la casserole.
- 3 Égoutter les artichauts et les ajouter dans la casserole.
- 4 Ajouter un tiers de l'ail haché, la harissa préalablement diluée dans un peu d'eau puis le sel.
- 5 Laisser mijoter pendant une vingtaine de minutes.
- 6 Vérifier que la sauce est réduite et que l'huile est remontée à la surface. Si c'est le cas, c'est cuit.

## Étape 4

### Finition

- 1 Presser le jus des pamplemousses sur les navets. Détacher la pulpe et l'ajouter aux navets.
- 2 Bien mélanger, ajouter le reste de l'ail haché, l'huile d'olive, le carvi et la harissa. Mélanger et laisser reposer jusqu'au dressage.

3 c. à soupe **Vinaigre de vin**  
3 c. à soupe **Huile d'olive**  
0.5 verre(s) **Eau**  
0.5 c. à café **Harissa**  
0.5 c. à café **Carvi en poudre**  
1 **Sel**

### Ingrédients pour les artichauts

2 **Artichaut**  
3 c. à soupe **Huile d'olive**  
2 **Citron(s)**  
0.5 verre(s) **Eau**  
0.5 c. à café **Harissa**  
1 **Sel**

## Étape 5

### Dressage

- 1 Prendre 4 ramequins. Dans un premier, verser les artichauts cuits.
- 2 Dans un second, déposer les navets macérés.
- 3 Dans le troisième ramequin, déposer les carottes au carvi.
- 4 Et dans un quatrième, la makbouba.