

Cours de cuisine bulgare.

Chopska salata avec poivrons grillés.

8 poivrons verts (1 par personne)

1 oignon rouge

1 concombre

3 tomates

1 bloc de siréné de vache

persil

sel, poivre, huile, vinaigre.

Faire griller les poivrons sur la plaque électrique (ou à défaut dans le four). Mettre dans un sachet en plastique une dizaine de minutes. Enlever la peau et les mettre sur un plat. Saler, ajouter du vinaigre de vin et de l'huile d'olive.

Couper l'oignon en rondelles. Ecraser un peu avec du sel et du vinaigre.

Couper les tomates en quartiers et les poser sur les poivrons.

Eplucher le concombre et le couper en 2 dans le sens de la longueur, puis en rondelles. Rajouter sur les tomates.

Rajouter les oignons et du persil haché.

Mettre le siréné sur du papier absorbant pour supprimer l'humidité (si on n'utilise pas tout le morceau de siréné, le conserver dans l'eau pour qu'il ne jaunisse pas).

Raper le siréné sur la salade.



Moussaka.

1 kg de pommes de terre

2 aubergines

3 courgettes

3 tomates

1 kg de viande hachée (mélange bœuf – porc)

3 œufs

1 yaourt nature à 4 %

cannelle , thym, persil.

Faire revenir la viande avec des oignons. Rajouter 2 pincées de cannelle, du thym et du persil haché. Saler, poivrer.

Cuire les pommes de terre en robe des champs. Les éplucher et les couper en rondelles.

Eplucher et couper les aubergines en rondelles. Les égoutter, puis les cuire à la poêle.

Eplucher et couper les courgettes en rondelles et les cuire à la poêle.

Huiler un plat allant au four.

Remplir le fond du plat avec une couche de pommes de terre.

Recouvrir d'une couche de viande (la moitié).

Mettre une couche d'aubergines.

Recouvrir avec le reste de viande.

Mettre une couche de courgettes.

Terminer par une couche de tomates épluchées et coupées en rondelles.

Mettre au four à 200°C jusqu'à ce que les tomates soient cuites.

Battre les œufs avec le yaourt et verser le mélange dans le plat. Remettre au four une dizaine de minutes.



Banitza au potiron.

1 paquet de feuilles de banitza (un peu épaisses)
environ 1 kg de potiron râpé
1 bol de noix hachées
sucre
huile de tournesol.

Recouvrir une tôle à pâtisserie d'une feuille de papier à pâtisserie (Important, car le jus de potiron fait des taches qui ne s'enlèvent plus).

Poser une feuille de banitza sur la table. Asperger d'huile.

Poser dessus une nouvelle feuille et asperger à nouveau d'huile.

Parsemer de potiron râpé, de noix hachées et saupoudrer 3 à 4 cuillères à soupe de sucre.

Rouler les feuilles.

Répéter ces opérations encore 2 fois.

Déposer les 3 feuilles roulées sur la tôle à pâtisserie et asperger d'huile.

Cuire au four à 200°C 45 à 60 minutes.

Couper la banitza en morceaux.



Secrets d'une bonne banitza :

- Ne pas faire une banitza trop grasse : prendre de l'huile de tournesol ou du beurre(ou mélange des deux)
- Ne pas mettre trop de farce dans la banitza « juste ce qu'il faut ».

