

Borani-e esfenaj - Yogourt aux épinards

Pour 4 personnes

300g. d'épinards ou un bol d'épinards surgelés, 1 gros oignon, 1 gousse d'ail, huile d'olive, 2 yogourts nature, sel, poivre, safran, pétales de rose

Laver et hacher les épinards. Les faire revenir rapidement dans une poêle, puis couvrir 5 minutes pour les ramollir et les faire suer. Passer pour enlever l'eau.

Faire dorer et ramollir à feu doux l'oignon et l'ail coupés fins dans l'huile.

Ajouter les épinards et les faire frire quelques minutes.

Faire refroidir

Mélanger les épinards au yogourt et ajouter poivre et sel.

Faire refroidir quelques heures au réfrigérateur.

Garnir avec le safran dilué, noix, pétales de rose. Servir en apéritif avec du pain iranien ou en verrines.

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

Mâst-o khiar - Yogourt au concombre

Pour 4 personnes

1 long concombre pelé, épépiné et coupé en dés ou râpé à gros trous

3 yogourts au lait entier

2 c. à soupe de raisins secs, trempés et rincés

1 c. à soupe de menthe fraîche ou sèche hachée

1 c. à soupe d'aneth frais ou sec haché

2 gousses d'ail écrasé (ou 1c.à café d'ail en poudre)

1 c. à soupe de noix broyées grossièrement

sel, poivre

Garniture : poudre de menthe ou des feuilles de menthe, et quelques pétales de rose

Mélangez le concombre, le yogourt,, les raisins, la menthe, l'aneth, l'ail et les noix.

Assaisonnez à votre goût avec sel et poivre.

Mettre 1 heure au réfrigérateur.

Garnir avec la menthe et les pétales de rose (et quelques morceaux de noix). Servir en apéritif avec du pain ou en verrines.

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

Khoresh-e karafs - Ragoût de céleri et agneau

Pour 4 personnes

1 livre de sauté d'agneau, de veau ou du poulet, 2 oignons, 1 botte de céleri, 1 petite botte de persil, quelques branches de menthe (ou 1 c. à café de menthe séchée), huile, sel, poivre, curcuma, ½ verre de jus de citron vert frais (*limes*) ou 4 citrons verts séchés persans percés, safran.

Couper les oignons et les faire dorer, ajouter la viande coupée en dés, sel, poivre, ½ c. à café de curcuma et 2½ verres d'eau. Cuire à feu doux pendant 1 heure.

Laver et couper les légumes, les couper en morceaux de 1 à 2 cm. Les faire revenir pendant 10 minutes dans 1 c. à soupe d'huile en remuant fréquemment.

Ajouter à la viande les légumes, le jus de citron ou les citrons séchés. Couvrir et faire mijoter à petit feu 1 heure et demie (30 minutes dans une cocotte-minute), jusqu'à ce que la viande et le céleri soient tendres. Goûter et ajuster l'assaisonnement (sel).

En utilisant du poulet, n'ajouter qu'1 verre d'eau à la première cuisson, qui ne dure alors que 15 minutes.