

CUISINE TUNISIENNE

LES MEILLEURES RECETTES DE LA CUISINE TUNISIENNE



VOTRE RECETTE

FOUNDOK EL GHALLA

TUNISIA CUISINE
www.TunisiaCuisine.com

Foundok el ghalla

Complexité: Facile

Préparation : 25 mn

Cuisson : 30 mn

Repos : 0 mn

Nombre de personne : 6

Ingrédients :

3 belles aubergines, 4 tomates, 4 poivrons carrés

4 courgettes, 4 pommes de terre, 500g de viande hachée

1 oignon haché, persil finement haché, 100g de fromage râpé

sel , poivre, coriandre, 2 oeufs, un peu d'harissa, huile d'olive

tomate concentrée, une feuille de laurier, 1 gousse d'ail

Préparation :

Commencez par évider les légumes , après les avoir bien lavés, conservez les couvercles, pour les courgettes , utilisez une petite fourchette que vous piquez dans la chair et que vous tournez comme un tournevis.

Préparez votre farce : dans une marmite , faites revenir l'oignon dans de l'huile d'olive , ajoutez la viande hachée , assaisonnez de sel , poivre et coriandre, et laissez prendre quelques minutes. Ajoutez ensuite le persil préalablement haché , lavé et bien égoutté (pas besoin d'ajouter de l'eau, le persil dégorgera son eau de végétation).

Hors du feu , ajoutez le fromage râpé .Réservez. Préparez une sauce dans un grand plat allant au four : mettez-y de l'huile d'olive , la tomate concentrée (selon votre goût , que vous aimiez les sauces concentrées ou légères), l'harissa , coupez la gousse d'ail en fines lamelles , mettez la feuille de laurier, assaisonnez de sel ,poivre et coriandre , coupez d'un litre d'eau et laissez bouillir sur feu doux.

Cassez deux oeufs dans la farce à la viande, mélangez puis remplissez vos légumes , mettez -les un à un dans la sauce,(commencez toujours par les plus durs à cuire , pommes de terre , puis aubergines , puis courgettes , les tomates sont à mettre en dernier lieu) couvrez -les de leurs chapeaux et enfournez jusqu'à la parfaites cuisson des légumes (comme la viande est précuite ,les légumes ne prennent pas beaucoup de temps pour cuire).

A la sortie du four ,soulevez délicatement les légumes et placez-les dans un plat de service, versez un peu de sauce dessus et servez chaud