

CUISINE TUNISIENNE

LES MEILLEURES RECETTES DE LA CUISINE TUNISIENNE



VOTRE RECETTE

FRICASSÉ TUNISIEN

TUNISIA CUISINE

www.TunisiaCuisine.com

Fricassé tunisien

Complexité: F

Préparation : 40 mn

Cuisson : 30 mn

Repos : 0 mn

Nombre de personne : 5

Ingrédients :

2 verres de farine (1 verre fait 250 ml)

1 cuillère à café de bombée de levure instantanée

1 cuillère à soupe de sucre

3 cuillères à soupe de lait en poudre

30 g de beurre mou

sel

eau tiède

Farce:

salade méchouia

pomme de terre cuite et écrasée

thon

œufs durs coupés en petits morceaux

olives en rondelles

câpres

harissa allongée avec un peu d'eau

Préparation :

Préparation de la pâte: Pétrir bien tous les ingrédients sauf le beurre puis rajouter le beurre mou et repétrir encore. Couvrir et laisser lever. Dégazer la pâte, l'étendre et découper des ronds avec un emporte pièce puis, passer dessus le rouleau pour allonger un peu en forme ovale. Disposer sur un plateau fariné, couvrir et laisser lever un peu.

Pendant ce temps, préparer la méchouia et les autres ingrédients.

Après la deuxième levée, chauffer l'huile dans une poêle (elle ne doit pas être brûlante) et plonger les petits pains dans le bain d'huile et frire des deux côtés.

Egoutter sur du papier absorbant puis, les ouvrir d'un seul côté et les garnir selon le goût d'une couche de harissa allongée d'eau, de méchouia, de pomme de terre écrasée, de thon, de câpres, de petits morceaux d'œufs durs et de rondelles d'olives et déguster.