

CUISINE TUNISIENNE

LES MEILLEURES RECETTES DE LA CUISINE TUNISIENNE



VOTRE RECETTE

FTÉT DE BÉJA

TUNISIA CUISINE
www.TunisiaCuisine.com

Ftét de Béja

Complexité: Moyenne

Préparation : 30 mn

Cuisson : 45 mn

Repos : 0 mn

Nombre de personne : 4

Ingrédients :

750 g de côtes d'agneau, quelques branches de romarin

1/2 cuillère à soupe d'harissa diluée dans un peu d'eau

3 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre

une gousse d'ail hachée, 1/2 cuillère à café de curcuma

Pour les Mlewi:

500 g de semoule fine, 200 g de farine, 2 cuillères à café de sel

1 cuillère à café d'huile (d'olive)

un bol d'un mélange d'huile d'olive et d'huile de tournesol

Préparation :

La veille, assaisonnez les côtes d'agneau, avec l'huile, l'harissa, le sel, le poivre, le curcuma, le romarin et l'ail, mettez au frigo pour le lendemain;

Le jour J, mettez de l'eau au fond de votre couscoussier, et des branches de romarin dans la parti supérieur, et si vous êtes comme moi, et que le romarin se fait rare chez vous, tapissez le haut du couscoussier avec quelques brochettes en bois, déposez les côtes d'agneau, couvrez, et laissez cuire, jusqu'à ce que la viande soit tendre,

Entre temps, préparez la pâte pour les "Mlewis", Mélangez la semoule, la farine, le sel et l'huile, ajoutez petit à petit de l'eau tiède jusqu'à former un boule de pâte assez souple, laissez reposer un peu, puis pétrissez la bien pendant minimum un quart d'heure, vous pouvez vous reposez entre temps, il faut que la pâte devienne blanche et bien souple, couvrez et laissez reposer quelques minute, formez des petites boules de la taille d'une mandarine, déposez les sur un plan de travail huilé,

Réchauffez votre poêle,

Commencez par imbiber vos mains d'huile et aplatissez les boules de pâte, le plus finement possible, et faites les cuire dans votre poêle, veillez à imbiber les galettes de pain avec de l'huile, quelques minutes suffisent pour la cuisson des galettes, enveloppez les bien au chaud dans une serviette,

la viande cuite, déposez la sur les galettes de pain, "Mlewi"; arrosez la du bouillant, que vous auriez laissé diminuer un peu, et déguster chaud.