

# Atelier cuisine tunisienne

## Tajines tunisiens :

4 PERSONNES



Escalope de poulet 400 g



Pomme de terre 1 kg



Œufs 10



Persil 1 botte

Fromage râpé 200 g



Sel



Poivre



Coriandre



Huile pour la friture



Huile d'olive

## PREPARATION

---

1. Faire **frir** les pommes de terre, faire revenir le poulet (variante : ou la viande hachée) avec sel, poivre et coriandre dans une poêle avec un peu d'huile et 50 g de margarine.
2. Dans un saladier, casser les œufs, incorporer les pommes de terre froides et le poulet / la viande (froide), puis persil, fromage râpé, sel, poivre et coriandre, mélanger le tout. Disposer dans un plat beurré. Mettre au four 15 minutes.
3. **Pour finir**  
Préparer une petite salade pour accompagner le tout.

### **Salade Mechouia :**

Pour 6 personnes :

- 6 **poivrons** rouges et verts mélangés
- 6 **tomates**
- 1 cuillère à café de **cumin**
- 1 pincée de **piment de Cayenne**
- 2 gousses d'**ail**
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 3 cuillères à soupe d'**huile d'olive**
- 1 cuillère à soupe de **citron**

### Préparation

Préchauffez le four à 200°C, chaleur tournante.

Fendez les poivrons en deux, ôtez le pédoncule et les côtes blanches. Lavez-les, séchez-les et déposez -les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez (le plus haut possible dans le four) et laissez cuire pendant 35 à 40 minutes, le temps que la peau devienne noire. Sortez les poivrons du four, déposez-les dans un sac plastique, fermez-le et laissez refroidir. Quand ils

ont tiédi, ouvrez le sac et pelez-les. Sous l'effet de la condensation, la peau s'enlève toute seule. Coupez-les ensuite en cubes. Réservez.

Epluchez les tomates, épépinez-les et coupez-les en dés. Pelez l'ail, dégermez-le et pressez-le.

Dans une **sauteuse**, versez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Quand l'huile est chaude, faites-y revenir les tomates quelques minutes. Salez, ajouter une pincée de piment moulu, l'ail pressé et laissez compoter une quinzaine de minutes à feu doux.

Au bout de ce laps de temps, ajoutez les dés de poivrons réservés, saupoudrez de cumin, et laissez cuire 7 à 8 minutes.

### **Pate tunisienne**



## **Ingrédients**

4 pers.

-  Bœuf **500 g**
-  Pâtes **250 g**
-  Oignon(s) **1**
-  Concentré de tomates **2 c. à soupe**
-  Huile d'olive **2 c. à soupe**
-  Ail **2 gousse(s)**
-  Harissa **1 c. à café**

-  Curcuma **0,5 c. à café**
-  Carvi **0,5 c. à café**
-  Sel

## Préparation

### • ÉTAPE 1

Dans un faitout, faites chauffer l'huile d'olive. Epluchez, lavez et émincez l'oignon. Ajoutez-le dans l'huile et faites-le colorer. Faites revenir les morceaux de bœuf avec les épices, les gousses d'ail écrasées. Ajoutez le concentré de tomates puis couvrez d'eau. Salez et poivrez. Laissez cuire pendant 45 minutes à feu doux et à couvert.

### • ÉTAPE 2

Pendant ce temps, dans une casserole d'eau bouillante et salée, faites cuire les pâtes « al dente ». Les égoutter et les ajouter dans le faitout avec la viande en sauce. Mélangez bien et servez bien chaud.

## Crème dessert tunisienne

### INGREDIENTS

- 4 jaunes d'œufs
- 3 c a s maïzena
- 100 g sucre
- 2 sachets vanille ou 2 c a s eau de rose
- 500 ml lait

### INSTRUCTIONS

**1**

Battre les jaunes d'œufs avec le sucre, le sucre vanille et la maïzena ajoutez progressivement le lait à feu doux.

2

Mélangez avec une spatule en bois sans arrêt a fin quel ne se colle pas et se brûler au fond.

3

Dès qu'elle commence à s'épaissir, divisez votre crème dans des petites bols.

4

Laissez refroidir et décorez.