

RECETTE DE LA FRANCOPHONIE



Tunisie

Nom de la recette :

Pour :

Temps de cuisson :

Ingrédients :

- Harissa
- 4 pommes de terre
- Olives
- Huile de friture
- 4 œufs
- 2 boîtes du thon
- 20 g de sel ou sel fin
- 2 sachets de levure de boulanger
- Eau
- 800 g de farine
- 5 g de sucre

Fricassé tunisien

6 personnes

10 minutes

Préparation :



- 1) Mélanger la levure boulangère avec un peu d'eau tiède et une cuillère à café de sucre et laisser reposer 10 min.
- 2) Mettre la farine dans un récipient, ajouter le sel et le mélange d'eau et de levure boulangère, mélanger pour obtenir une pâte élastique, ajouter de l'eau si nécessaire.
- 3) Former des boules de 5 cm de diamètre, puis les aplatir avec les mains pour en faire de petits pains ovales.
- 4) Poser les sur un torchon et laisser lever entre 30 minutes et 1 heure.
- 5) Pendant ce temps, éplucher les pommes de terre, couper les en dés et les mettre à cuire dans l'eau, faire bouillir les œufs.
- 6) Faire frire la pâte dans un bain d'huile très chaud.
- 7) Couper les pains d'un côté, mettre un peu d'harissa, du thon, pomme de terre, 1/4 d'œufs et une olive.