



Cuisine tunisienne

Recette du msoki de Pessa'h

Par David Nahum – avril 2019

Ingrédients:

500 g d'épinard
500 g de fèves fraîches
250 g petit pois frais
1 artichauts
1 chou-rave
1 oignon
1 poireaux
1 fenouil
4 gousses d'ail
2 carottes
2 navets
1/2 salade
1 branche de céleri
1 courgette
1 petit pied de Cardon
1 petit bouquet de menthe
1 petit bouquet d'aneth
1 petit bouquet de coriandre
1 verre d'huile d'olive
1 càs de cannelle en poudre
6 boutons de rose
sel/poivre
4 galettes de pain Azyme

Préparation:

Lavez à grande eau les épinards, équeuter-les, émincer-les, et mettez-les dans une bassine d'eau. Ôtez les feuilles des artichauts au couteau en laissant les parties comestibles, enlever le foin, coupez-les en lamelles et mettez-les dans la bassine.

Écossez les fèves et les petits pois.

Lavez, grattez et nettoyer les légumes, coupez-les en dès de 1 à 2 cm, émincez le chou-rave, les oignons et mettez le tout dans une bassine.

Faire chauffer la marmite à feu vif. Mettre un filet d'huile d'olive. Posez l'ail préalablement pelé et écrasé ainsi que les oignons émincés. Ajouter la viande et faire dorer en retournant pendant 10 minutes. Mélangez avec une cuillère en bois régulièrement.

Égouttez alors les légumes, Repasser à feu modérer et mettez-les dans la marmite avec de l'eau et de l'huile. Adaptez les doses en fonction du temps de cuisson. Ajouter l'eau verre par verre.

En dernier ajouter la coriandre, la menthe et l'aneth coupé grossièrement, une cuillère à soupe de sel, une 1 cuillère à soupe de cannelle, une cuillère rase à café de poivre, et les boutons de rose. Couvrez. Au bout d'1 heure 30 de cuisson, retirez la viande et réservez.

Rajoutez un verre d'eau si nécessaire à ce moment là. Couvrez et laisser mijoter 1 h 30 à feux doux. Éteignez le feu.

Concassez les galettes dans un torchon et mettez-les dans la marmite. La préparation doit être à peine aqueuse.

Mettez le Msoki dans une soupière.

Servir très chaud.