



Torah-Box.com

j u d a ï s m e e n t r e f e m m e s

LES FRICASSÉS

Pour 8 personnes Temps de préparation : 45mn Difficulté : facile

INGREDIENTS

1kg de pate à 'Halla déjà montée et prélevée

1 boîte de thon à l'huile

3 œufs durs rapés

1 grosse tomate

1 tête d'ail

3 poivrons verts

3 poivrons rouges

1 citron beldi coupé en petits dés

Sel, poivre

3 cuillères à soupe d'huile d'olive



REALISATION

La première étape est de réaliser la Slata Méchouya. Lavez bien tous les légumes et emballez la tête d'ail dans du papier aluminium. Mettez tous les légumes entiers à griller au four. Retournez-les de temps à autre pour que la cuisson soit uniforme. Une fois tous les légumes grillés, sortez-les du four et mettez-les dans un sac plastique que vous fermerez afin de faire suer les légumes et de permettre d'enlever leur peau très facilement. Une fois les légumes refroidis, ouvrez le sac plastique et enlevez la peau de chaque légume. Ouvrez la tomate et les poivrons en deux et enlevez les pépins. Défaites la papillote qui entourait la tête d'ail et récupérez la chair cuite de l'ail. Mettez tous les légumes, le citron et l'ail dans un bol et à l'aide de deux couteaux bien aiguisés, coupez en tout petit les légumes. Assaisonnez avec le sel, le poivre et l'huile d'olive. Vous pouvez faire la Slata Méchouya à l'avance, ça donnera encore un meilleur goût aux fricassés.

Lorsque vous préparez votre 'Halla, gardez-en une partie pour réaliser les pains des fricassés. Étalez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie en laissant près d'1cm d'épaisseur. A l'aide d'un verre à thé retourné, prélevez des cercles de pâtes, et mettez-les à reposer sur un papier sulfurisé. Faites chauffer l'huile dans votre friteuse, et, une fois l'huile bien chaude, mettez-y les disques de pâtes 3 par 3 maximum afin d'éviter que les petits pains s'attachent les uns aux autres. Préparez du papier absorbant sur un plat, et une fois les pains bien dorés et bien gonflés, sortez-les délicatement de l'huile et laissez-les refroidir sur le papier absorbant. Une fois refroidis, coupez chaque petit pain dans la largeur et fourrez-les avec une cuillère de Slatá Méchouya, un peu d'œuf dur râpé et une cuillère de thon à l'huile. Ces fricassés sont toujours très appréciés à la table de Chabbath, ou alors sur les buffets des fêtes.

Bon appétit.