



Torah-Box.com

j u d a ï s m e e n t r e f e m m e s

PKAILA

Pour 8-10 personnes Temps de préparation : 10mn Temps de Cuisson : 2h30 Difficulté : facile

INGREDIENTS

- 10 cuillères à soupe de confit d'épinards frits
- 10 morceaux de basse côte ou de jarret de bœuf
- 3 os à moelle
- 1 ½ bouquet de menthe fraîche vérifié et ciselé
- ½ verre de menthe séchée
- 1 bouquet de coriandre fraîche vérifiée et ciselée
- 1 bouquet d'aneth vérifiée et ciselée
- 1 cuillère à café de coriandre moulue
- 8 gousses d'ail pressées
- 1 grosse cuillère à soupe de Harissa (en fonction de votre goût)
- 500g de haricots blancs en boîte
- Sel



REALISATION

Que vous l'écriviez Pkaila ou Bkaila, elle est LE met d'excellence sur la table d'une famille tunisienne ! Pas une fête ne se passe sans elle, alors apprenez à la faire, elle est délicieuse et très simple !

Le plus long dans la Pkaila est la vérification des herbes, alors, pour gagner du temps, renseignez-vous auprès de votre supermarché Cachère s'ils ont des herbes déjà vérifiées, ou certifiées sans insectes.

Dans une grande marmite, mettez tous les ingrédients à froid, à part les haricots, et couvrez d'eau.

Laissez cuire couvercle fermé pendant 1h30 avant d'y ajouter les haricots. Vérifiez l'assaisonnement en goûtant et salez de nouveau si besoin est. Cette recette a besoin d'être bien salée pour relever les saveurs des herbes. Laissez mijoter à découvert encore une bonne heure. L'idéal est de préparer ce plat la veille, car, comme tous les plats familiaux, il est encore meilleur réchauffé !!! Un conseil, pour ne pas que la sauce soit trop liquide, n'hésitez pas à épaissir la sauce à l'aide d'une cuillère de maïzena délayée dans un peu de la sauce et ajoutée à l'ensemble de la marmite. La pkaila se sert avec de la graine de couscous, et s'accompagne bien également d'une salade de navet frais, et bien sûr d'un petit verre de boukha. Chabbath Chalom !