



Rfissa



Pour 4 à 6 personnes :

1 gros poulet, 3 tomates, 4 oignons, 1 cuillère à café de cumin, 1 cuillère à café de colorant alimentaire, 1 cuillère à café de gingembre et de piment doux, 250 g de lentilles blondes, sel, poivre et huile d'olive.

Facultatif selon les goûts : 2 cuillères à café de [halba \(fennugrec en français\)](#)

Pour les msemmen (galettes) :

1 kg de semoule très fine, 1 cuillère à café de sel, environ 2 verres d'eau, surtout pas de levure!!

Normalement, on fait des msemmen avec de la semoule très fine mais on peut aussi les faire avec un mélange semoule- farine (dans ce cas 500g semoule et 200g farine environ). Ce mélange change légèrement la coloration finale à la cuisson car les msemmen faits entièrement à la semoule sont plus dorés, et personnellement, je les trouve meilleurs.....

Pour réussir ses msemmen, il faut se dire que c'est une pâte à pain classique avec une semoule extrafine. Ainsi la réussite tiens donc de l'ajout d'eau et là je n'ai pas pu la mesurer car belle maman était en pleine action ("heuuuu, stop, attendez, attendez, ne rajoutez pas l'eau, je veux la mesurer avant!!"...non j'pouvais vraiment pas faire ça), mais aussi du coup de main, ne vous découragez donc pas si vous galérez au début! (perso les miens sont pas aussi bons que ceux de belle-maman vu que je suis pas douée en pain... et que je n'ai jamais eu les proportions exactes!)

Merci d'être venu visiter mon blog, et n'hésitez-pas à laisser des commentaires ou suggestions en ligne !
www.marciatack.canalblog.com , mon blog de tests et recettes culinaires.



Préparation :

Dans un grande marmite, faites revenir à l'huile d'olive les oignons coupés, le poulet découpé en morceau, avec les épices et les tomates en quartiers.

Lorsque la viande est bien colorée, la couvrir d'eau et laisser cuire à couvert pendant 1 heure.

En cours de cuisson, retourner les morceaux de poulet et ajoutez si nécessaire de l'eau.

Au bout d'une heure, ajoutez les lentilles et le **halba**. Poursuivez la cuisson environ 20 minutes.

Pendant ce temps, [préparez les msemmen comme cela](#) :

Dans un gsââ (grand plat) tamisez la semoule fine. Faire une fontaine au centre et ajouter le sel. Puis Ajouter progressivement l'eau, en pétrissant énergiquement jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse. Avec des mains huilées (on se gratte la joue gauche avant de se huiler les mains...), faire des boules de la taille d'une mandarine et rangez-les sur une surface huilée. Etaler les boules une à une avec la paume de la main huilée en étirant doucement la pâte dans tous les sens jusqu'à ce qu'elle soit très fine. Rabattre les 4 côtés en les faisant se chevaucher de façon à obtenir un carré de 8 cm de côté. Faites dorer les 2 faces dans une poêle tefal. Ensuite il faut "déchirer" les msemmen, un peu comme on le ferait en tirant sur un kleenex.

Dressez le plat:

Dans le fond du plat, déposez les morceaux de msemmen. Ajoutez dessus le poulet, et sa garniture, et terminez en versant le jus du poulet sur la totalité du plat.

Si vous êtes pas synchro entre les msemmen et la cuisson de la rfissa, tenez vos morceaux de msemmen au chaud dans le haut d'un couscoussier.