



Autour de ma table

Aimer la cuisine, c'est aussi la partager...

FRICASSETS TUNISIENS



Ingrédients:

Pour la pâte:

- 1 kg de farine
- 1 sachet de levure sèche rapide
- 1 bol d'eau tiède+ 1 bol
- 3 ou 4 cuillères à soupe d'huile d'olives

Pour la garniture:

- Variantes
- Thon à l'huile d'olives
- Cornichons- câpres
- Olives noires
- 5 à 6 œufs durs
- Sauce harissa

Préparer les petits pains :

Mélanger la farine et la levure, ajouter l'eau petit à petit et pétrir environ 3 à 4 mn. Ajouter l'huile et pétrir.

Laisser lever 20 mn (elle doit doubler de volume) à couvert.

Façonner des petits pains (env. 70g) en formant une petite boule au bout.

Laisser lever à nouveau environ 20 mn à couvert.

Préchauffer votre friteuse, cuire les petits pains des 2 côtes, ils doivent être dorés. Egoutter.

Préparer la garniture:

Couper les variantes, les cornichons en petits dés. Mélanger avec les câpres.

Emietter le thon et ajouter un peu d'huile d'olives, mélanger.

Couper les œufs durs en 4.

Préparer une sauce harissa (pour les amateurs)

Les petits pains refroidis, faire une entaille sans ouvrir complètement pour les garnir. Mettre un peu de thon, les variantes, la sauce. Fermer avec $\frac{1}{4}$ de l'œuf dur (jaune dedans) et mettre une olive de chaque côté de l'œuf.