

TABEL KAROUIA TUNISIEN

Mélange Tunisien pour tajine

Ce mélange d'épices et d'herbes aromatiques, je l'utilise dans mes confits de légumes méditerranéens, les tajines, la chakchouka, avec les courgettes etc ... Il est composé principalement de coriandre, de piment, de carvi et d'ail ... J'ai découvert cette épice sur Youtube dans une vidéo/recette de tajine donc les proportions sont miennes car pas de détail à ce sujet, j'ai fait selon mon intuition et goût.

Ingrédients :

- 2 c.à.s de graines de coriandre
- 1 c.à.c de paprika doux ou piment doux moulu
- 1 c.à.s de graines de carvi
ou 1 c.à.c de graines de cumin + 1 c.à.c de graines de fenouil
ou 1 c.à.s de graines d'aneth
- 1 c.à.s d'ail séché semoule



Préparation:

Mixer finement les épices et herbes aromatiques à l'aide d'un blender, d'un robot multifonctions type Thermomix ou i-Cook'in® ou d'un moulin à épices.

Conseils et/ou suggestion :

N'ayant pas de graines de carvi, j'ai cherché par quoi les remplacer et préféré mettre du paprika au piment par rapport à mes ninous.

Réserver dans un bocal ou pot à épices.

Régalez-vous !!!