Comment faire la Mloukhia?

<u>Recette Tunisienne pour 6 personnes.</u>

Faire chauffer dans une casserole, 3 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Verser un sachet de poudre de Mloukhia et remuer pendant 2 minutes.

Verser 2 litres d'eau, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 3 heures.

Faire macérer 1kg de viande de bœuf, de veau ou de mouton, avec 2 cuillères de piment en poudre, 2 cuillères de poivre, 2 cuillères de gingembre en poudre, 2 cuillères de paprika.

Eplucher 3 tomates, 1 oignon, 5 gousses d'ail puis les couper en petits morceaux avec 2 piments doux, 2 poivrons, 2 piments verts et quelques piments forts selon votre gout.

Verser la viande et les légumes dans la casserole avec 1 cuillère de sel et laisser mijoter pendant au moins 2 heures à feu doux.

Servir chaud avec une salade de légumes grillés et du pain pour la sauce bien sur.

Réchauffé, c'est encore meilleur alors faire ce plat plutôt la veille.

Denis Hauchard