



Qu'est ce qu'on mange ce Chabat ?

Le tcholent

Par Laurence Phitoussi – octobre 2020

Ingrédients:

- 1 kg de jarret de veau ou de boeuf
- 1 os à moelle
- 2 verres d'orge perlée
- 1 verre de haricots blancs et/ou rouges
- 1 kg de pommes de terre
- 2 gros oignons
- 5 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 3 cuillères à soupe d'huile végétale
- 2 oeufs entiers avec la coquille (en option)

Préparation:

- La veille, faire tremper les haricots blancs
- déposer tous les ingrédients dans une cocotte
 - déposer les oeufs lavés avec leurs coquilles
 - couvrir d'eau et poser le couvercle
 - mettre au four à 200 ° pendant 45 minutes
 - mettre à 180° pendant 5 heures sur une plaque de cuisson