



Recette des Boulous tunisiens

Par Ariane Zenker – septembre 2015

Les Boulous sont souvent mangés, accompagnés de thé, pour rompre les jeûnes.

Préparation de la pâte à Boulous

Ingrédients

500g de farine
20g de levure
100g de sucre
100g d'huile
1 pincée de sel
100g de jus d'orange
1 cuillère à café de fleur d'oranger
2 oeufs
150g de pépites de chocolat
Sésame
Paillettes comestibles

Préparation

Préchauffer son four à 160°C pour un four à chaleur tournante ou 180°C pour un four électrique

A la main, ou à l'aide d'un batteur ou d'un robot, mélanger la farine, la levure, le sucre, l'huile, la pincée de sel, le jus d'orange, la fleur d'oranger et les œufs.

Bien mélanger le tout

Ajouter les pépites de chocolat et mélanger

Préparation des Boulous

Préparer une ou deux plaques de four avec une feuille de papier sulfurisé ou un tapis en silicone

Si on choisit de faire les deux tailles de Boulous, les mettre sur deux plaques différentes car ils n'auront pas la même durée de cuisson

Façonner les Boulous à la main: faire de petites boules et/ou des pains de taille moyenne

Aplatir légèrement les petits Boulous et déposer dessus les paillettes comestibles

Parsemer les gros Boulous de graines de sésame

Cuisson des petits et des gros Boulous en même temps ou séparément

Enfourner les petits Boulous et laisser cuire entre 12 et 15 minutes

Enfourner les gros Boulous et laisser cuire environ 25 minutes

Déguster chaud pour avoir le chocolat qui fond encore dans les Boulous

Idées

On peut remplacer les pépites de chocolat par des raisins secs et/ou des amandes

On peut conserver les Boulous dans une boîte en métal