



La harissa en ragoût

Recette du "blé" tunisien

Par Annie Boublil – janvier 2020

Ingrédients:

- 1kg de viande gélatineuse
- 6 oeufs
- Purée de tomates
- Concentré de tomates
- 1 oignon
- 6 gousses d'ail
- 1 paquet de blé dur
- Huile d'olives
- Harissa
- sel, poivre

Préparation:

Faire cuire les œufs

Dans un faitout, faire chauffer de l'eau et 7 cuillères à soupe l'huile d'olive

Couper la viande en gros morceaux puis la mettre dans le faitout

Couper l'oignon en morceaux

Éplucher l'ail

Laisser 3 gousses de côté et émincer grossièrement les 3 autres

Une fois que la viande a blanchi, ajouter l'oignon coupé, l'ail émincé, les 3 gousses d'ail restantes coupées en 4

Ajouter également 6 cuillères à soupes de purée de tomates et 2 cuillères à café de concentré de tomates

Mélanger et ajouter de l'eau jusqu'à recouvrir la viande

Ajouter une cuillère et demie à café de sel et poivre

Ajouter les œufs durs

Recouvrir le faitout et laisser cuire entre 30-45 minutes

Rincer l'équivalent de 2 verres de blé

Ajouter le blé, 2 verres d'eau ainsi qu'une grosse cuillère à café d'harissa dans le faitout

Bien mélanger

Recouvrir le faitout pour le porter à ébullition puis laisser mijoter environ 1h à feu doux