



La pkeila, le plat que l'on sert lors de toutes les fêtes chez les juifs tunisiens.

Cuisine tunisienne

## La recette de la Pkeila

Par Sophie Nizard – mai 2018

### Ingrédients

- 1 kg d'épinards
- 750g de viande (jarret de bœuf + pied de veau)
  - 1 bouquet de coriandre
  - 1/2 bouquet de menthe
  - 1/2 bouquet d'aneth
- 4 poignées de haricots blanc
  - 2 oignons
  - 3 gousses d'ail
  - huile de cuisson
  - eau
- sel, poivre, harissa

### Préparation

Bien laver les épinards (environ 3 fois), les équeuter puis très bien les égoutter.

Mettre de l'huile généreusement dans une marmite.

Faire frire les épinards coupés en lanières à feu plutôt vif jusqu'à ce qu'ils deviennent très foncés et friables.

Remuer souvent.

Si besoin rajouter de l'huile

Pendant ce temps, bien laver la coriandre, et l'aneth puis enlever le gros des queues

Effeuille la menthe puis bien la laver

Couper chaque herbe très finement au ciseau ou au moulin dans 3 bols différents

Éplucher les oignons et l'ail

Enlever le germe de l'ail

Les couper séparément grossièrement

Une fois le fond d'épinards bien frit, ajouter la viande et les oignons

Une fois la viande bien dorée des 2 côtés, ajouter les haricots blanc, l'ail et la moitié de chaque  
herbe

Puis recouvrir le tout d'eau.

Une fois que le tout bout, recouvrir en laissant une petite ouverture puis laisser mijoter au moins  
1h30 à feu doux

Vers la fin de la cuisson, ajouter une pointe de harissa et le reste d'herbe

Saler et poivrer