



Cuisine égyptienne

Ta'meya

Par Tobie Nathan – novembre 2015

On mange le Foul Ta'meya avec du pain chaâmi, des tomates, concombres, et un oignon rouge...

Ingrédients:

- 300g de fèves blanches concassées
- bicarbonate de soude
 - 5 gousses d'ail
 - sel, poivre,
 - coriandre
 - persil
 - ciboulette,
 - oignon rouge
- huile de tournesol
- cumin

Pour manger avec la ta'meya

- Pitot
- Foul medammis
- Houmous
- Tehina
- Olives noires
- tomates
- Concombre
- oignon rouge

Recette

La veille, porter de l'eau à ébullition avec une cuillère de bicarbonate de soude.

Faire cuire les fèves pendant au moins 2h puis laisser tremper les fèves toute la nuit

Le lendemain, couper 5 gousses d'ail, de la coriandre, du persil, de la ciboulette, un oignon rouge

Verser le tout dans un mixeur (fèves, ail, coriandre, persil, ciboulette, oignon rouge)

Ajouter du sel, du poivre et du cumin

Bien mixer le tout

Une fois mixé, faire des boulettes aplaties avec la mixture

Pendant ce temps faire chauffer de l'huile dans une poêle

Une fois les boulettes prêtes et l'huile bien chaude, faire frire les boulettes dans la poêle (les boulettes doivent être bien dorées à l'extérieur et encore moles et vertes à l'intérieur)

Une fois terminé, vous pouvez déguster les ta'meya avec des pitot, du foul medammis, du houmous, de la tehina, des olives noires, des tomates, des concombres, des oignons rouges...