



Torah-Box.com

j u d a ï s m e e n t r e f e m m e s

LE MSOKI DE PESSA'H

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 40 min

Cuisson : 4h

Difficulté : facile

INGRÉDIENTS

- 1kg de macreuse de bœuf en morceaux
- 1kg d'épinards
- 1 chou
- 4 fonds d'artichaut
- 4 carottes nouvelles
- 1 fenouil
- 3 branches de céleri
- 2 pieds de cardons
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 400g de petits pois
- 400g de fèves
- 5 gousses d'ail
- 1 bouquet de menthe
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 1/4 de verre de menthe séchée
- 1 cuillère à café de coriandre moulue
- 1/2 verre d'huile d'olive **Cachère Lépeşa'h**
- Sel
- Poivre
- Harissa **Cachère Lépeşa'h** (optionnel)



RÉALISATION

Ce plat, typique des maisons tunisiennes le soir du Séder, demande beaucoup de temps de préparation et de vérification, car il y a de nombreux légumes. Vous pouvez également utiliser des légumes déjà vérifiés surgelés Cachère Lépeşa'h. Ça vous fera gagner beaucoup de temps.

Nettoyez et vérifiez l'absence d'insectes pour chaque légume et coupez-les en dés.

Dans un grand faitout ou un couscoussier, mettez l'huile d'olive, les oignons, l'ail et la viande à revenir. Ajoutez ensuite tous les légumes à l'exception des fèves et des artichauts. Réservez également les herbes pour la dernière heure de cuisson. Salez, poivrez, ajoutez la menthe séchée et la coriandre moulue, puis couvrez d'eau et laissez cuire à petit feu 3 bonnes heures. Ajoutez ensuite la menthe et la coriandre fraîche ciselée ainsi que les fèves et les artichauts. Couvrez et laissez cuire encore au moins une heure.

Ceux qui le souhaitent peuvent ajouter des morceaux de Matsot avant de servir.

Ce plat peut se préparer 24h à l'avance et sera apprécié, j'en suis sûre, par tous vos convives le soir du Séder.

Bon appétit !