



# Recette tunisienne : les fricassés



## Ingrédients

### pour la pâte

- 500 g de farine.
- 1 c à soupe de levure instantanée
- 3 c a soupe d'huile
- 1 c a soupe de sucre
- 1 œuf
- 2 c à café de sel
- 150 à 200 ml d'eau tiède ( selon le besoin)

### pour la farce

- 2 poivrons verts grillés
- 3 tomates,
- 1 gousse d'ail
- un filet d'huile d'olive,
- sel, poivre
- 200 g de thon à l'huile
- 2 œufs
- des olives vertes ou noires ( selon le goût)
- 2 pommes de terre moyenne bouillies

### Préparez la pâte

1. Mettez la levure et mélangez avec la machine
2. Ajoutez le dans le bol , placez la farine, ajoutez sucre et le sel.
3. Fouettez l'œuf, et introduisez-le.
4. Ajoutez maintenant l'eau pour avoir une pâte un peu collante.
5. Pétrissez jusqu'à ce que la pâte devienne souple et ne colle plus aux parois du bol
6. Introduisez maintenant l'huile tout doucement tout en pétrissant, formez une boule et laissez lever entre 1 et 2 heures selon la température de la pièce.
7. Dégazer la pâte et prélevez des morceaux de pâte d'environ 40 g
8. Façonnez les en bâtonnets pour obtenir des petits pains ovales.
9. Posez-les sur un plateau fariné en les espaçant.
10. Couvrez-les d'un torchon propre et laissez lever à nouveau
11. Chauffez l'huile dans une poêle profonde et cuisez par deux ou 3 pièces pas plus
12. Laissez-les dorer environ 2 à 3 min par coté.
13. Retirer les fricassés et égouttez-les sur du papier absorbant

### Pour la farce

1. Ajoutez ensuite l'ail écrasé, le sel et le poivre noir, et laissez réduire la sauce
2. Faites cuire la pomme de terre avec la peau coupée en tiers dans une eau salée
3. Vous pouvez placez les œufs dans la même casserole pour les faire bouillir.
4. Après cuisson enlevez la peau, et écrasez la pomme de terre et les œufs durs
5. Ajoutez le thon émietté par dessus, et les olives vertes ou noires coupées en rondelle.
6. Assaisonnez avec sel, poivre, et un filet d'huile d'olive
7. Coupez les fricassés sur un côté pour leur donner la forme d'un sandwich
8. Les farcir d'une cuillère de hmiss, ajoutez par dessus le mélanges pomme de terre, œuf et thon
9. Garnir d'une ½ olive noire ,  
et déguster !

