

Melhoukia ou Mloukhiya...



La melhoukia est un plat typiquement Tunisien, il s'agit d'un ragoût à base d'une plante en poudre - la corète, de la famille de l'épinard - et d'une viande (bœuf, veau, mouton ou agneau).

L'aspect du plat est peu ragoûtant, sa couleur, son goût et sa texture surprennent un peu, mais on peut rapidement devenir amateur.

La cuisson, longue, est délicate car il faut se situer entre deux réglages proches :

- si le feu est trop faible, la préparation ne cuit pas,
- si le feu est trop fort, la préparation attache.
-

Il faut donc utiliser une casserole à fond très épais, munie d'un revêtement anti-adhésif, ou mieux, le caquelon fourni avec le wok électrique.

Ingrédients



100 grammes de poudre de Melhoukia (ou corète)

1 décilitre d'huile d'olive

1 litre d'eau bouillante

deux feuilles de laurier, deux gousses d'ail, un oignon

de 500 à 750 grammes de viande : mouton ou agneau, veau ou bœuf. Pour l'agneau et le mouton, choisir un mélange de collier et de poitrine. Eviter le bœuf qui reste dur.

sel, poivre, une cuiller à soupe d'épices (raz el hanout et carvi moulu), deux gousses d'ail

une tomate, éventuellement du piment et un autre oignon

citron, éventuellement

Preparation



1 Dans la casserole prévue pour la cuisson, verser l'huile sur la melhoukia en mélangeant. Mettre à chauffer à feu doux. Au bout de quelques minutes le mélange devient brillant, ajouter alors l'eau bouillante petit à petit en mélangeant vivement au fouet.

Cette opération est souvent ratée et aboutie alors à un mélange catonné ; il suffit dans ce cas d'un tour de mixer pour que la préparation soit parfaite (ouf !).



2 Cuire à feu doux pendant au moins deux heures.

3 Parer et hacher l'oignon et les gousses d'ail. Les ajouter avec le laurier à la préparation et poursuivre la cuisson pendant une heure.

4
5
6
7
8

Pendant ce temps, faire mariner la viande avec le sel, le poivre, les épices et les deux gousses d'ail écrasées.

Au bout de l'heure, ajouter la viande à la préparation. Poursuivre la cuisson pendant 1 heure et demie.

Ajouter alors la tomate, et éventuellement le piment et l'oignon coupé en huit. Vérifier l'assaisonnement (sel et ras el hanout).

Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la melhoukia perde son aspect gluant (environ une heure) et devienne crémeuse ; une couche d'huile se forme à la surface.

On peut ajouter un peu de jus de citron avant le service.

En résumé : la cuisson peut être menée en deux temps :

- la veille : étapes 1 à 5 (4 heures 30)
- le jour même : étapes 6 à 8 (environ 1 heure)

Ce plat est à servir de préférence le midi, car un peu lourd ; sa digestibilité est probablement améliorée lorsque la cuisson est allongée.

CATON, s. m. — Grumeau. Je connaissais un jeune pousse-canule à prétentions. *Cela fait, Madame* (disait-il devant moi), *si je puis employer le terme pharmaceutique, des grumeaux.* — *Allons, dit la dame impatientée, je ne connais pas le patois; vous voulez dire des catons?* — De *catir*, avec le suffixe diminutif *on*.

CATONNÉ, [ÉE], adj. — Qui est en catons. *Cadet, pourquoi t'est-ce que te mange pas ta farine jaune?* — *P'pa, elle est toute catonnée.*