

Recette Mloukhia (Corète Potagère)

Ingrédients

Poulet fermier	1kg	Corète potagère	0,5kg
Oignon	2	Citron	3
Coriandre	1 boîte	Ail	1 tête
Huile de tourne- sol	3C.S	Sel	4C.C.
Eau	7v	Laurier	5F
Cardamone	5g		

Préparation du poulet

Mettez le poulet dans une marmite, ajoutez l'eau, et mettez la marmite sur le feu. Ajoutez 2C.C. du sel, 1 Oignon, laurier, cardamone.

Une fois le poulet est cuit vous pouvez éteindre. Sortez le poulet du jus et décortiquez-le.

Enlevez avec une passoire les feuilles de laurier et les cardamones ainsi que l'oignon.

Préparation du Mloukhia

Mettez une autre marmite sur le feu avec un peu de l'huile de tourne sol. Ecrasez les gousses d'ail et mettez les dans la marmite déjà sur le feu, ajoutez la coriandre après avoir coupé finement. Laissez le mélange un peu sur le feu, mélangez le tout, après 3mn vous pouvez ajoutez les feuilles de corète. Brassez ce qu'il y a dans la marmite pendant 3mn, ajoutez le jus de 2 citrons pressés, et mélangez le tout pendant 3mn, ajoutez sur le mélange 5V du jus du poulet déjà prêt, 1c.c. du sel et une tomate. Mixez l'oignon que vous avez sorti du jus et ajoutez-le à la marmite, avec le poulet décortiqué et le jus de 1citron.

Mettez le couvercle, mettez le feu moyen et laissez le mélange bouillir pendant 1h.

Préparation du riz

Mettez le riz avec 1v du jus du poulet et 1v d'eau, ajoutez 1c .c. du sel. Après 20mn sur un feu doux, et après que l'eau s'est évaporé vous pouvez éteindre le feu.

Préparation de la sauce

Coupé 1oignon très finement et assaisonné le avec du poivre noir et un pincée de sel.

Mettez le mélange dans un bol ajoutez dessus du vinaigre et un peu d'eau.

Présentation de l'assiette

Dans une assiette servez vous avec un peu de riz, ajoutez dessus le mloukhia, après le pain de pita grillé et émietté.

Une cuillère de sauce dessus juste avant de commencer de manger et de vous souhaiter un très bon appétit.

Soha Béchara