

# Recette Tunisienne : La M'loukhia – 11/2013

Un plat typique de Tunisie, à faire mijoter, mijoter ...

## Petit portrait de la M'loukhia

La m'loukhia, aussi écrite meloukhia, molokhia, molokheya ou mloukhiya (en arabe : الملوخية) est un plat typique de Tunisie et plus largement du Maghreb et du Moyen-Orient. Il s'agit d'un ragoût de viande de boeuf ou d'agneau cuisiné dans une sauce riche à base de corète potagère et d'huile d'olive.

Les feuilles de cette plante sont séchées et réduites en une poudre de couleur verte, facile à conserver. Cette poudre de corète, dont la cuisson délicate donne à ce plat toute sa saveur, demande plusieurs heures de cuisson à feu doux. D'abord frite dans l'huile d'olive, elle est ensuite délayée avec de l'eau bien chaude et demande alors une certaine force, pour que les deux composants (huile et eau) se mêlent jusqu'à former un liquide verdâtre qui deviendra marron foncé au fil de la cuisson lente et des temps de repos de la sauce.

On prépare traditionnellement ce plat pour célébrer le premier jour de l'an du calendrier islamique. Par référence à la couleur verte de la poudre de corète, qui est la couleur de l'islam, de l'espoir et donc de la bonne fortune, on consomme ce plat pour que la nouvelle année soit « verte », c'est-à-dire prospère. Dans certaines régions de Tunisie, on le prépare aussi à la fin d'un deuil et le premier jour de l'Aïd-el-Fitr.

Nous vous proposons ci-dessous une recette de la M'loukhia. Etant entendu que pour un plat traditionnel comme celui-ci, il y a autant de recettes que de familles, en voilà une, testée et approuvée par l'[équipe de votre agence de voyages réceptive](#)

## Ingrédients pour la recette de M'loukhia

- – 100 g de poudre de Meloukiya (feuille de corète)
- – 6 à 8 gousses d'ail
- – 2 gros oignons
- – 600 à 800 grammes de viande de boeuf
- (un mélange de viande maigre type jarret ou bourguignon et de viande grasse type gîte à la noix ou plat de côte est conseillé)
- – 8 merguez (facultatif)
- – quelques feuilles de laurier séchées
- – 1 cuillère à soupe de harissa artisanale
- – 2 cuillères à soupe d'épices en poudre selon goût : cumin ou coriandre ou ras el hanout ou carvi
- – huile d'olive
- – eau
- – sel et poivre

## Préparation de la recette de M'loukhia

- Couper la viande en morceaux moyens
- Piquer les merguez
- Hacher l'ail et l'oignon finement
  
- Faire mariner plusieurs heures les morceaux de viande avec un peu d'huile d'olive, et le hachis d'ail et d'oignon, saler et poivrer
  
- Faire dorer dans l'huile d'olive, les morceaux de viande et

les réserver

- Faire griller les merguez et les réserver
- Faire bouillir de l'eau dans une marmite séparément
- Dans la cocotte ayant servi à cuire la viande, ajouter la poudre de meloukiya au jus de cuisson en remuant doucement sous feu vif. Ajouter de l'huile et continuer à travailler la pâte obtenue pour éviter la formation de grumeaux.
- Baisser le feu et ajouter à la louche l'eau bouillante en continuant à lisser la pâte de meloukiya. L'eau doit être ajoutée jusqu'au quart environ de la cocotte.
- Attendre ensuite la première ébullition de la mixture pour y plonger les morceaux de viande réservés précédemment, les feuilles de laurier et les épices en poudre, et la harissa. Laisser cuire à feu très doux 5 à 6 heures. Les merguez grillées peuvent être ajoutées 2 heures avant la fin de la cuisson. On ajoute aussi parfois un légume coupé en quatre (oignon, poivron, tomate).

Idéalement à la fin de la cuisson, on laissera la préparation reposer une nuit et après rectification de l'assaisonnement et réchauffage, on pourra servir.

Que les années 1435 et 2014 soient douces et prospères ! Bon appétit ^^