

## Fricassés Tunisiens

3

Par Cathy B.

Gourmet expert

Conseillère Guy Demarle

Préparation :

Repos :

Cuisson :

Coût :

Difficulté :

Nombre de personnes :

4

Ajouter  
à ma  
sélection  
ambassadeur

2

2

[signaler un problème](#)

## INGREDIENTS

## Pour la pâte à fricassés

1 sachet(s) de préparation pour pâtes à pains Gourmandises® ou 1/2 cube de levure fraîche 290 g d'eau 500 g de farine T45 ou T0  
40 g d'huile d'olive 5 g de sel fin de Guérande (si levure fraîche)

## Pour le façonnage et la cuisson

de l'huile d'olive (pour les mains) de l'huile "spéciale friture"

## Pour la garniture

des variantes (au vinaigre) du thon à l'huile (2 boîtes de 185 g) des cornichons des câpres 3 oeufs durs 24 olives noires dénoyautées  
de la sauce Harissa

## PRÉPARATION

Accessoires

Durées

°C

Vitesse

Turbo ou  
pétrissage

## POUR LA PÂTE À FRICASSÉS

Dans le bol, mélanger la levure et l'eau, mélanger 20 secondes - vitesse 2.

20 sec

40 °C

2

Ajouter la farine, l'huile d'olive et le sel (uniquement si cube de levure fraîche).  
Mélanger 25 secondes - vitesse 3.

25 sec

3

Pétrir 1 minutes 30 - fonction Pétrissage. (sans verre doseur)



1 min 30 sec

Pétrissage

Placer le verre doseur dans l'orifice, couvrir d'un torchon et laisser pousser 20 à 45 minutes selon levure utilisée et température ambiante. La pâte doit doubler de volume.

0

## POUR LE FAÇONNAGE ET LA CUISSON

Huiler le Rou'pat et retourner le bol pour extraire la pâte (mains huilées). Bouler et dégazer. Partager en 12 pâtons égaux de 60 à 70 g environ. Façonner des petits pains ovales en formant une petite boule au bout des 2 côtés. Laisser lever à nouveau environ 20 à 45 minutes sous torchon.

0

Préchauffer l'huile de la friteuse, cuire les pâtons 2 par 2 et des 2 côtés, ils doivent être bien dorés. Égoutter sur un papier absorbant. Une fois qu'ils sont froids, faire une entaille (couteau scie) sans ouvrir complètement pour les garnir (façon pita).

0

## POUR LA GARNITURE

## PRÉPARATION

Accessoires

Durées

°C

Vitesse

Turbo ou  
pétrissage

Couper les variantes, les cornichons en petits dés. Mélanger avec les câpres.  
Émietter le thon (je garde 1 boîte de miettes avec huile et l'autre égouttée), mélanger les 2. Couper les œufs durs en 4. Préparer une sauce harissa (pour les amateurs).  
Mettre un peu de thon, les variantes, la sauce. Fermer avec un quart d'œuf dur (jaune vers l'intérieur). Mettre une olive de chaque côté de l'œuf. Se dégustent froid.  
C'est idéal pour les piques-niques et les buffets froids.

0

Ajouter  
à ma  
sélection  
ambassadeur