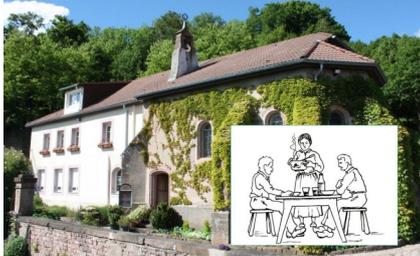


Mange ta soupe et tais-toi !



Dimanche 9 octobre 2016 à 17 h 30

Chapelle Saint-Roch, 14 rue Claude Bassot à Saint-Dié

Lablabi

L'appellation du lablabi - parfois orthographié leblabi - vient du turc leblebi, signifiant pois chiches grillés. C'est un plat populaire de Tunisie qui ne se vend qu'en hiver dans de grands bols dans de petites échoppes spécialement dédiées. Plat rapide, simple à faire, très abordable et très nutritif, il vous réchauffera les jours d'hiver.

Ingrédients pour 6 personnes

- Sachet de 500g de pois chiches secs
- 3 litres d'eau
- Harissa maison... ou pas
- 2 gousses d'ail émincées
- Épices : cumin (Kamoun) ou carvi (Karouia) en poudre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre



Recette transmise par Marie-Claude Bourdon

Préparation

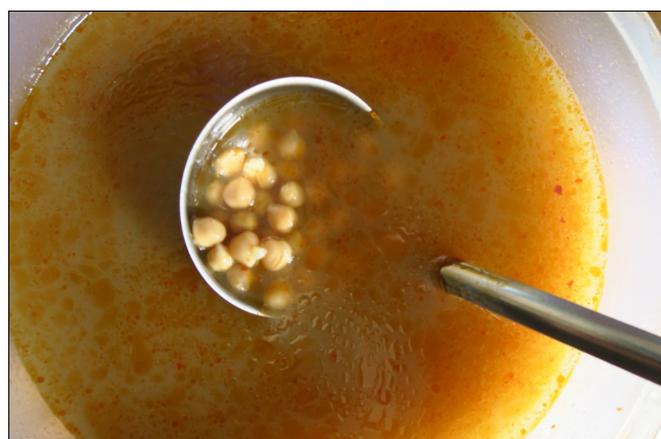
Dans un premier temps lavez soigneusement les pois chiches...Vous pouvez préparer de plus grandes proportions de pois chiches que la quantité dont vous avez besoin, en gardant une partie et les congelant en sac, afin de vous permettre de préparer plus rapidement d'éventuels plats que vous ferrez.

Laissez cuire les pois chiches pendant 1h45 à la casserole ou bien environ 45 minutes en cocotte-minute. Une fois que vos pois chiches sont cuits (il vous suffit de les goûter), assaisonnez-les avec de l'huile d'olive (3 cuillères à soupe), 2 bonnes cuillères à soupe de cumin (Kamoun) ou de carvi (Karouia), 3 cuillères à soupe d'harissa maison (si possible).

Ne salez qu'au dernier moment votre plat ou même faites-le individuellement dans votre bol, afin que le plat convienne parfaitement à votre goût.

Émiettez le pain (si possible dur) dans votre bol, suivant votre appétit.

Vous pourrez aussi garnir votre bol avec un œuf, du thon et des olives noires...



Le lablabi de Marie-Claude Bourdon