



Un plat juif tunisien

Bsal Ou Loubia

La Bsal Loubia est un ragout de bœuf avec des haricots blancs et des oignons, c'est un plat qui - comme beaucoup de plat Tunisien - tiens bien au corps :) pour les amateurs de plat peu relevé mais tout de même épicés avec du cumin et du piment doux.

Pour 6/8 personnes

Ingrédients :

- 600 g de viande de bœuf coupée en morceaux (1/2 poing le morceau) > filet mignon ou jarret ou basse côte ou paleron > morceaux ni gros ni petits
- 2 belles tomates épépinées épluchées coupées en petits morceaux
- 600g oignons, moitiés oignons nouveaux moitié oignons normaux
- 1 grosse poignée de coriandre ciselée
- 1 cœur de céleri branche coupé en petits morceaux
- 1 demi-poivron rouge en fines lamelles
- 1 cuillère à soupe de feuilles de roses séchées
- ½ cuiller à café de poivre blanc moulu
- 1 verre à thé d'huile > 50% tournesol, 50% olive
- 2 cuillers à soupe de concentré de tomates
- 1 cuillère à café rase de harissa
- 250g de haricots lingot petits – mis à tremper la veille

Important : pas de sel avant la fin de la cuisson

Préparation:

- Dans un fait-tout rempli à 1/3 d'eau froide, verser tous les ingrédients ci-dessus les uns après les autres dans l'ordre que l'on veut
- Cuire à feu vif, laisser bouillonner à découvert entre 30 et 45 mn
- Écumer 2 à 3 fois
- puis couvrir pendant pour mijoter à feu moyen pendant environ 30 mn
- Saler au goût, très peu saler.

Encore meilleur le lendemain de la cuisson

Source : Recette selon Odile Bismuth-Ouaknine