

Mahshi

Ingredients:

1 petit oignon , coupé en dés
180 g boeuf maigre , haché
1 c à c de cumin, 2 c à s de persil haché
2 cuillères à soupe de concentré de tomate
70 ml d'eau, 180 g de riz à grain court
1 c à s d'huile d'olive, Sel, Poivre
2 grosses pommes de terre en tranches fines
10 courgettes blanches d'Egypte (vert pâle, environ 15 cm)
2 grosses tomates fermes , pelées, épépinées en tranches fines
 $\frac{1}{2}$ c à c cumin, 1 c à s persil haché, 1c à s aneth haché, 1c à s coriandre hachée
120 ml de coulis de tomate, 500 ml de bouillon de poulet ou de bœuf
40 ml de jus de citron , fraîchement pressé, Huile d'olive extra-vierge



Préparation:

Chauffer 2 c à s d'huile d'olive et y faire revenir l'oignon. Ajouter le boeuf haché, $\frac{1}{4}$ de c à c de sel et le cumin. Bien mélanger. Faire dorer la viande, ajouter concentré de tomate, persil et eau. Poivrer. Porter à ébullition, retirer du feu et verser le tout dans un grand saladier. Ajouter le riz cru. Mélanger. Réserver jusqu'à ce que le mélange refroidisse.

Évider les courgettes à l'aide d'un vide-pomme. Réserver l'intérieur. Dans le même faitout, chauffer 2 c à s d'huile d'olive. Ajouter l'intérieur des courgettes coupé en morceaux et le cumin. Saler et poivrer. Cuire 10 minutes à feu moyen/doux et ajouter coulis de tomate, persil, coriandre et l'aneth. Une fois le mélange refroidi, farcir les courgettes évidées de ce mélange et réserver le reste. Tapisser un très grand faitout des tranches de tomates et de pommes de terre pour en couvrir le fond. Déposer dessus les courgettes en une seule couche. Ajouter le reste du mélange de riz sur les courgettes.

Verser dessus la sauce avec les morceaux de courgettes réservée. Ajouter le bouillon de poulet ou de bœuf, le jus de citron et 5 c à s d'huile d'olive. Porter à ébullition à feu vif, puis réduire le feu et cuire à couvert à feu moyen pendant environ 45 minutes à 1 heure, ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et que la sauce soit onctueuse.