

COOK TRAVEL CHALLENGE



Pour Participer

@SAFRAN_RP

01

CUISINEZ & DEGUSTEZ

Profitez de cette période de semi-confinement pour cuisiner et voyager par le palais

02

PHOTOGRAPHIEZ & PUBLIEZ SUR INSTA

Prenez votre plat en photo et partagez le sur instagram et taguez

@SAFRAN_RP

03

GAGNEZ UNE BOX

Les 3 meilleures photos qui seront publiées sur Instagram avec le tag @safranrp gagneront une super Box Cuisine



Adonis

TRAVEL & TOURISM

Ghassan Jdris

**COOK
TRAVEL
CHALLENGE**

ADONIS TRAVEL vous offre
cette recette du « Mante avec
sauce au yaourt ».



LIBAN

GRUPE
safran_{RP}
Représentation de réceptifs

www.safranrp.com



Ghassan Dbris

Retrouvez nous parmi les cèdres du Chouf pour savourer cette spécialité libanaise.

Ingrédients pour la pâte

2 tasses de farine

2/3 tasse d'eau

1 cuillère à café de sel

ou pate surgelée ;)

Ingrédients pour la farce :

1/3 kg de bœuf haché (deux fois haché et moitié gras)

2 oignons, hachés

½ cuillère à café de sel

1/3 cuillère à café de sept épices

1/3 cuillère à café de poudre de poivron rouge

¼ cuillère à café de poivre noir



TRAVEL & TOURISM

Ghassan Dbris

Retrouvez nous parmi les cèdres du Chouf pour savourer cette spécialité libanaise.

Ingrédients pour la Sauce :

1 cuillère à soupe de beurre
2 tasses de bouillon de viande
(ou 1 cube dissous dans ½ l d'eau)
½ cuillère à soupe de concentré de tomate
½ cuillère à soupe de pâte de piment rouge
Sel

Ingrédients pour le Yaourt:

3 gousses d'ail écrasées
1 tasse de yaourt filtré
1/2 tasse d'eau



Ghassan Dbris

Préparation 1/2 :

Mélanger la farine avec l'eau et le sel et pétrir jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Laisser reposer la pâte 1 heure.

Mélangez les ingrédients de la farce et pétrissez-les ensemble.

Ouvrez la pâte et roulez-la en une fine surface plane (1 à 2 mm) et coupez-la en carrés de 5 x 3 cm.

Placez une demi-cuillère à café de farce sur chaque morceau de pâte et pliez le rectangle en deux en pressant les coins ensemble.

Ensuite, serrez les côtés sous les coins ensemble et vers l'intérieur pour former un « petit bateau ».

Disposez les boulettes sur un plat allant au four recouvert d'une fine couche d'huile de tournesol.

Mettre au four (préchauffé à 350 ° C) jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés.



Ghassan Dbris

Préparation 2/2 :

Préparez la sauce en faisant fondre le beurre à feu doux et en le mélangeant avec le poivron et la pâte de tomate.

Ajouter 2 tasses de bouillon de viande et un peu de sel selon le goût. Lorsque le mélange bout, retirez-le du feu et gardez-le au chaud.

Mélangez le yaourt avec l'ail écrasé et diluez avec un peu d'eau pour obtenir un mélange fluide.

Juste avant de servir, versez la sauce sur les boulettes, recouvrez d'une épaisse couche de yaourt

Ou:

Placer le mante dans des assiettes individuelles et servir la sauce et le yaourt à part pour que chacun puisse ajouter la sauce et le yaourt selon son goût.