



Ommek Houria

RECETTE 100% TUNISIENNE

Les ingrédients pour 2 personnes

- 5 carottes
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à café de Carvi
- 1 cuillère à soupe d'Harissa (selon votre préférence doux ou épicée)
- 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre (en option)
- Une fourchette

Comment faire Ommek Houria, recette facile?

- Mettre à cuire les carottes coupées dans l'eau bouillant pendant 20 à 25 min.
- Dès que les carottes sont cuites, les égoutter
- Réduire les carottes en purée selon votre convenance j'aime bien garder des morceaux
- Rajouter tous les ingrédients restants
- Mélanger le tout

Ajouter un oeuf dur, des olives ou du thon pour décorer.

Ommek Houria se mange tiède, vous pouvez également en tartines

Bon Appétit