

Mhancha salée aux légumes épicés et feta



cuisinedegut.net/2021/04/20/mhancha-salee-aux-legumes-epices-et-feta

INGRÉDIENTS

Pour 2/3 personnes – Cercle de 16 cm

1 paquet de feuilles filo

400 gr de différents légumes râpés : chou blanc, poireaux, carottes, poivron vert, oignon rouge

1 morceau de poivron rouge

1 grosse échalote

1 cuillère à moka de curcuma

1 cuillère à moka de curry Madras

1/2 cuillère à moka de poudre de Colombo

5/6 rondelles de piment séché Ducros

Quelques feuilles Coriandre fraîche

1 bon morceau de feta nature

Huile d'olive

Fleur de sel

PRÉPARATION

1. Passer les légumes sous l'eau, à travers une passoire.
2. Couper un quart de poivron rouge, retirer les filaments blancs et le tailler en fines lamelles et les ajouter au légumes.
3. Eplucher l'échalote et la ciseler en anneaux
4. Ajouter un filet d'huile d'olive dans une sauteuse et ajouter les légumes pour les faire cuire avec un fond de verre d'eau
5. Ajouter l'échalote
6. Ajouter les épices bien remuer
7. Ajouter les rondelles de piment séché. Saler et bien remuer le tout.
8. Laisser compoter en ajoutant de temps en temps un peu d'eau pour ne pas que les légumes n'attachent.
9. Lorsque les légumes sont bien cuits, éteindre le feu. **Il ne doit plus avoir de jus du tout !**
10. Couvrir et laisser **complètement refroidir**
11. Une demi heure avant la dégustation réaliser la Mhancha
12. Préparer un ramequin avec de l'huile dedans
13. Disposer un cercle de 16 cm à l'intérieur d'un moule en silicone ou le placer sur la plaque du four recouverte de papier cuisson
14. Emietter la feta sur les légumes froids
15. Sortir les feuilles de pâte filo du frigo et les étaler sur la table.
16. Badigeonner une feuille de pâte filo d'huile d'olive
17. A l'aide d'une grosse cuillère, prélever et étaler des légumes, sur la plus grande largeur de la feuille filo
18. Rouler la feuille pour en faire un boudin.
19. Enrouler ce boudin à l'intérieur du cercle.

20. Refaire la même chose, plusieurs fois pour faire en sorte de remplir l'intérieur de tout le cercle.
21. Préchauffer le four à **180° c**
22. Placer une feuille de papier cuisson sur la Mhancha et enfourner. Laisser cuire en surveillant bien jusqu'à ce que la Mhancha soit bien dorée
23. Au bout de ce laps de temps, retirer la feuille de papier cuisson et poursuivre la cuisson pour que la Mhancha soit bien dorée.
24. Servir seule avec une salade ou bien accompagnée d'une petite sauce au yaourt à la menthe

CONSEILS ET ASTUCES

1- En réalité on devrait faire un seul boudin. Pour cela, il faut faire chevaucher des feuilles filo, les unes à côté des autres, toutes les badigeonner d'huile et étaler toute la farce en longueur. Il n'y a plus qu'à enrouler sur lui-même, le long boudin obtenu pour lui donner une forme escargot. Ma façon de procéder n'est pas la vraie mais c'est plus facile à faire je trouve. Faites comme vous voulez !

2- Surveillez la cuisson ! et surtout ne faites pas comme moi, j'ai voulu aller plus vite et la mettre sous le grill et malgré ma surveillance j'ai failli la faire brûler.

3- Ajustez le nombre de rondelles de piment en fonction de vos goûts

4- Si vous n'avez pas de cercle, enrouler votre Mhancha à l'intérieur d'un moule à manquer en silicone