

LA RECETTE DE SHABBAT

Dans cette rubrique, assurément la plus ludique de votre newsletter, retrouvez chaque mois une recette de cuisine par un membre de la grande famille de Hadassah, pour égayer votre week-end comme vos repas de fêtes. Ce mois-ci, [Nathanaël Bellaïche](#), en classe de Seconde au Lycée Georges-Leven de l'Alliance Israélite Universelle (Paris 12ème), qui a effectué un stage d'une semaine à Hadassah France, nous donne sa recette de la Pkaila.

Pour 8-10 personnes

Temps de préparation : 10mn

Temps de Cuisson : 2h30

Difficulté : facile

Ingrédients

1. 10 cuillères à soupe de confit d'épinards frits
2. 10 morceaux de basse côte ou de jarret de bœuf
3. 3 os à moelle
4. 1 ½ bouquet de menthe fraîche vérifiée et ciselée
5. ½ verre de menthe séchée
6. 1 bouquet de coriandre fraîche vérifiée et ciselée
7. 1 bouquet d'aneth vérifié et ciselé
8. 1 cuillère à café de coriandre moulue
9. 8 gousses d'ail pressées
10. 1 grosse cuillère à soupe de Harissa (en fonction de votre goût)
11. 500g de haricots blancs en boîte
12. Sel



Préparation

1. Mettre tous les ingrédients à froid dans une marmite, sauf les haricots, et couvrez d'eau
2. Laissez cuire couvercle fermé pendant 1h30
3. Ajouter les haricots
4. Vérifiez l'assaisonnement et re-saler si besoin (Cette recette a besoin d'être bien salée)
5. Laissez mijoter à découvert encore une bonne heure
6. La pkaila se sert avec de la graine de couscous.

BON APPÉTIT !