

Koukou Sabzi

Galette aux herbes

Le Koukou Sabzi est une recette emblématique iranienne préparée avec des herbes fraîches, traditionnellement dégustée le 21 mars lors de la fête de Norouz, le Nouvel An du calendrier perse célébrant l'arrivée du printemps. Dans la cuisine perse les herbes sont largement présentes, crues pour accompagner les plats ou cuites. Le Koukou Sabzi contient des épines vinettes, petites baies rouges qui apportent une touche acidulée aigre-douce.

Ingrédients pour 8 personnes:

- 1) 300 gr de poireaux
- 2) 500 gr d'épinards
- 3) 2 bottes de persil
- 4) 2 bottes de ciboulette
- 5) 3 bottes d'aneth
- 6) 3 bottes de coriandre

6 œufs

150 gr de cerneaux de noix

2 cuillères à soupe d'épines vinettes

2 cuillères à soupe de curcuma

4 cuillères à soupe de farine

1 sachet de levure chimique

Sel

Poivre

Huile d'olive

Yaourt grec ou équivalent

1 plat allant au four

Nettoyer et laver les légumes (1 à 6), les égoutter ou essorer. Retirer les tiges du persil, de l'aneth et de la coriandre.

Hacher menu au couteau tous les légumes et les déposer dans un saladier suffisamment grand pour permettre de mélanger avec les autres ingrédients.

Concasser les cerneaux de noix.

Faire chauffer le four à 180°

Ajouter dans le saladier les œufs, les noix, les épines vinettes, la farine, le curcuma, la levure, du sel et du poivre selon votre goût.

Bien mélanger le tout (plus facile à la main).

Verser de l'huile dans le plat (recouvrir le fond) et faire chauffer dans le four 15mn.

Sortir le plat et disposer le mélange; tasser et l'aplatir avec le dos d'une cuillère ou une spatule, comme une galette.

Couvrir la galette avec une feuille d'aluminium et enfourner à 180° pendant 20 à 30 mn selon l'épaisseur (le plat doit mijoter sur les bords).

Au bout de ce temps de cuisson, retirer l'aluminium, découper les parts de koukou sabzi, verser quelques gouttes d'huile entre les portions et laisser cuire encore 30mn. La galette doit être dorée sur le dessus.

Servir les portions accompagnées de yaourt grec.