

MODE BEAUTÉ CUISINE DÉCO JARDIN COUPLE MARIAGE MAMAN SANTÉ SOCIÉTÉ STARS
CULTURE HOROSCOPE Le Journal des femmes CUISINE RECETTES DESSERTS CLASSIQUES
ASTUCES PRODUITS MENUS ACTU & CHEFS FAQ FORUM CUISINE Viandes Recettes de
volaille Recettes poulet Rfissa de poulet à la marocaine 5 / 5 basé sur 4 avis Imprimer Rfissa de
poulet à la marocaine Enregistrer Difficulté Difficile Préparation 3 h Cuisson 1 h Temps total 4 h
Ce plat très complet est servi très souvent aux mamans qui viennent d'accoucher pour leur
redonner des forces ! Emilie Dumon 4 RECETTES POSTÉES INGRÉDIENTS 6 PERSONNES Les
msements pain crêpe feuilleté qui sera émietté sous le poulet Semoule fine 300 g Farine Farine
T55 500 g Sel Sel fin 1 c à c Eau Eau tiède 500 ml La cuisson des msements Huile Huile de table
neutre 300 ml Semoule fine 50 g Le rfissa Poulet Poulet (de préférence fermier) coupé en
morceau 1 Oignon Gros oignons 3 Curcuma 1/2 c à s Sel Sel et poivre Quelques filaments de
safran Ras el hanout 1/2 c à c Huile Huile 60 ml Eau Fenugrec préalablement trempé dans de
l'eau chaude (pour retirer l'amertume) 3 c à s Coriandre Un bouquet de coriandre et de persil
Ajouter à mon carnet Acheter les ingrédients PRÉPARATION Machine Sous Vide
Automatique, Aobosi Appareil de mise sous vide Machine de Scellage pour
Aliments, Viandes, Légumes, Fruits (avec 1 rouleau de film sous vide et tuyau pour conteneur de
nourriture) Machine Sous Vide Automatique, Aobosi Appareil de mise sous vide Machine de
Scellage pour Aliments, Viandes, Légumes, Fruits (avec 1 rouleau de film sous vide et tuyau pour
conteneur de nourriture) 49,99 € Voir les offres 1 Préparation des msements : Mettez la farine,
la semoule, et le sel dans la cuve du robot. Enclenchez la vitesse 1 et pendant que le crochet
tourne, versez l'eau petit à petit. Dès que le mélange forme une boule, passez à la vitesse 2 et
laissez pétrir pendant 15 minutes. Une fois le pétrissage terminé, déposez votre pâte sur le
plan de travail. Formez des boules d'environ 110 à 120 g, et déposez-les sur le plan de travail
au fur et à mesure. Lorsque vous avez fini de former les boules, huilez vos mains et
badigeonnez les boules de pâte, une à une. Déposez-les sur un plateau. 2 Prenez la première
boule et aplatissez avec la paume de votre main. Huilez votre main et continuez à aplatir la
pâte, le but est d'obtenir une feuille la plus fine possible. Utilisez la paume de la main au
centre puis les doigts pour affiner les bords, la pâte ne doit pas se déchirer. Saupoudrez la pâte
de semoule et ramenez le bord du haut vers le milieu, saupoudrez de nouveau de semoule,
rabattez le bord du bas sur le précédent. Continuez avec le bord droit, puis gauche. Il faut
obtenir un carré. Déposez le carré ainsi formé dans un coin de votre plan de travail, réservez.
Prenez une deuxième boule et étalez-la très fin, huilez si nécessaire pour faciliter l'étalage.
Saupoudrez de semoule. Prenez le carré formé en étape 6 et déposez-le au centre de cette
deuxième feuille Prenez délicatement ce nouveau carré de pâte, et réservez. Recommencez les
étapes 5 à 8 jusqu'à épuisement des boules. 3 Faites chauffer une poêle à fond épais pendant 5
minutes, elle doit être très chaude. Pendant ce temps-là, prenez le premier carré réalisé,
aplatissez-le avec la paume de la main Huilez légèrement la surface du carré et déposez-le
dans la poêle bien chaude, cuire à feu moyen 2/3 minutes. Dès que c'est bien doré, retournez
et cuire la deuxième face 2/3 minutes Procédez de la même manière pour les autres crêpes.
Émiettez-les dans un plat à service marocain pour y déposer le Rfissa par dessus. Pour finir
Préparation du rfissa : Dans un saladier, mettez les épices (gingembre, safran, curcuma, ras al
hanout, sel et poivre) avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et un oignon émincé. Mélangez le
tout, ajouter les morceaux de poulet et laissez mariner au frigo pendant 2 heures. Mettez les
morceaux du poulet dans un faitout, ajoutez l'huile et les oignons coupés en lamelles. faites
revenir pendant quelques minutes. Couvrez d'un litre d'eau et ajoutez le fenugrec et le
bouquet de coriandre et persil. Laissez cuire en surveillant régulièrement la quantité d'eau.
N'hésitez pas à goûter la sauce pour ajuster l'assaisonnement. Cuisinez, savourez... puis si vous
le souhaitez, partagez / déposez (ci-dessous) votre avis sur cette recette. J'ai fait cette recette

AUTOUR DU MÊME SUJET Recette rfissa Rfissa > Recettes Recette de Tajine au poulet > Recettes Recette de Tagine au poulet > Recettes Recette de Poulet aux olives et citrons confits > Recettes Recette de Tajine de poulet aux pêches > Recettes RECETTES SIMILAIRES Tajine tunisien au poulet : la meilleure recette Tagine au poulet Tajine au poulet Tajine de poulet aux pêches Tajine de poulet au citron confit Poulet aux citrons confits Tajine de poulet aux abricots Poulet au lait de coco gourmand Cuisses de poulet fermier au four : la meilleure recette Tajine de poulet aux figues et pruneaux facile et rapide Poulet aux courgettes Pastilla au poulet Tajine de poulet aux oignons, citrons confits et olives Poulet au curry et lait de coco : la meilleure recette Tajine de poulet aux citrons confits et abricots : la meilleure recette Tajine de poulet aux épices Recettes marocaines Recettes à la coriandre Recettes au gingembre Recettes au persil Cuisine familiale Petit prix Recettes au curcuma Choix de la rédaction IDÉES RECETTES Tajine de poulet aux pêches et mirabelles Poulet fermier farci sous la peau Poulet aux olives Tajine de poulet aux citrons confits et légumes au four Curry aux crevettes et au poulet Curry de poulet à ma façon VOS AVIS (basé sur 4 avis) TRIER PAR Pertinence Les plus récents Bonnes notes Mauvaises notes Signaler Citoyenne du monde - 24 octobre 2019 Bien Pour rfissa les crêpes se font sans semoule normalement juste farine et eau en revanche si ceux sont des crêpes pour accompagner le thé on les prépare avec la semoule Signaler Denise - 23 mars 2020 Excellent J'ai ajouter free lentilles Signaler Lilou - 9 septembre 2019 Excellent Trop bon Signaler Nyla.layana - 3 février 2019 Excellent C'est la 1er fois que je réussi ce plat merci ?????????? Ajouter un commentaire Vous n'avez pas trouvé votre bonheur ? Ajoutez la recette manquante Déposer une recette Effectuez une recherche sur le site Rechercher une recette de cuisine UNE NOUVELLE RECETTE ? DÉPOSER UNE RECETTE NEWSLETTERS CuisineVoir un exemple Actu du jourVoir un exemple Entrer son email pour s'abonner TROUVEZ UNE RECETTE Rechercher une recette de cuisine EN CE MOMENT Oignons frits au paprika fumé : La meilleure recette Banh Mi : La meilleure recette Le Meilleur Pâtissier Pancakes : la meilleure recette Conchiglioni ricotta et pesto : La meilleure recette Objectif Top Chef Confiture de cerises : La meilleure recette Courge spaghetti : la meilleure recette Gâteau au fromage blanc : La meilleure recette Suivez-nous Toutes les recettes dans votre appli JDF Cuisine pour iOS JDF Cuisine pour Android Qui sommes-nous ? Contact Publicité Recrutement Données personnelles Paramétrer les cookies Mentions légales © 2021 CCM Benchmark CCM Benchmark Group CCM Journal Du Net Linternaute Droit-Finances Copains d'avant Hugo l'escargot Viadeo JDN Actualités | Avis décès | Carte de vœux | Bricolage | Cinéma | Coiffure | Coloriages | Cuisine | Recette | CV | Déco | Dictionnaire | High-tech | Horoscope | Jeux en ligne | Pages blanches | Pages jaunes | Programme TV | Restaurant | Santé | SMIC | Test débit | Essai auto | Signification prénom | Etat des lieux | Divorce | Temps partiel | Succession | Prime à la casse Partager cet article RSS Imprimer Rfissa de poulet à la marocaine BRAVO ! Vous avez fait 1 fois cette recette et 1 recettes ce mois-ci ! 173 personnes ont également préparé cette recette. Donner mon avis sur cette recette Fermer