

Mrouzia

Recette de l'exposition « Le grand Mezzé » du Mucem

Mrouzia

En Tunisie et surtout au Maroc, la *mrouzia* est une recette de viande confite aux épices et au miel, qui permet sa conservation.

Pour mariner la viande :

1 kg de viande d'agneau (collier et souris) — 1 cuillère à café de sel
1 cuillère à s de ras-el-hanout (mélange d'épices)
½ cuillère à café de gingembre — 100 ml d'eau

Pour cuire la viande :

2 cuillère à s d'huile d'olive — 400 g de raisins secs
1 cuillère à s de cannelle — 225 g de miel

Pour décorer : amandes mondées et grillées

Préparation

Mélanger le ras-el-hanout, le sel, le gingembre et les 100 ml d'eau ; badigeonner la viande avec ce mélange et la laisser mariner pendant environ 1 h. Recouvrir les raisins secs d'eau chaude et les laisser gonfler. Mettre dans un autocuiseur l'huile et la viande marinée, faire revenir l'ensemble. Ajouter 250 ml d'eau, fermer l'autocuiseur et laisser cuire pendant 40 min.

Ouvrir l'autocuiseur, incorporer les raisins secs préalablement égouttés et la cannelle ; dès reprise de l'ébullition, ajouter le miel et laisser cuire l'ensemble jusqu'à épaississement de la sauce. Dresser la viande dans un plat de service, la recouvrir de raisins secs et de sauce ; décorer l'ensemble d'amandes mondées

et grillées