



# SAFIHAS

(Esfihás)

35 portions

## INGRÉDIENTS

### Pâte

- 1kg de farine de blé
- 100g de levure fraîche
- 150ml d'huile de soja
- 300 ml de lait tiède
- 3 cuillères à soupe de sucre
- 1 cuillère à café de sel
- 3 blancs d'œufs
- farine de maïs pour le plan de travail

### Garniture

- 500g de viande hachée (de préférence une viande grasse. Ex : gîte de noix)
- 2 oignons finement hachés
- 2 tomates épépinées hachées
- ½ bouquet de persil
- sel (selon votre goût)
- poivre blanc (selon votre goût)
- jus d'un citron vert
- mélange d'épices orientales en poudre (cannelle + cumin + poivre blanc)

# SAFIHAS (suite)

---

## PRÉPARATION

### Pâte

- Ajouter dans un grand bol le lait tiède et la levure fraîche. Mélanger jusqu'à ce que la levure soit dissoute.
- Ajouter ensuite de l'huile, le sucre, le sel et les blancs d'œufs. Mélanger bien. Ajouter peu à peu la farine de blé pour avoir une pâte qui ne colle pas aux doigts.
- Sur un plan de travail légèrement fariné, bien malaxer la pâte. Faire de petites boules d'environ 4cm de diamètre.
- Laisser les reposer pendant 30 minutes sur le plan de travail. Les boules doubleront de volume.
- Tasser un peu chaque boule pour lui donner un format rond, sans qu'elles soient complètement plates.

### Garniture

- Mélanger tous les ingrédients et laisser poser 3 minutes. La viande sera « pré-cuite » par le jus de citron.
- Prendre une quantité de garniture suffisante pour remplir le creux d'une main et bien tasser pour enlever le jus.

Poser cette quantité au centre de la pâte et, en la tournant, étaler la garniture en laissant les bords libres. Mettre les safihas au four à 250 C° pendant 10-15 minutes. La pâte doit être dorée.