



Espace de Vie Sociale

Maison des Loisirs

rue du Barry - 34220 St-Pons de Thomières

maisondesloisirs@cdcmc.fr 07 70 07 38 05



Les Makrouts de Fatima

Ingrédients : 1 kg de semoule moyenne
250 g de beurre fondu
100 g de pâte de dattes (Pour le fourrage)
Cannelle
Sel, eau, huile, miel
Fleur d'oranger

- Mélanger la pâte de dattes, la cannelle, la fleur d'oranger (Quantités à l'instinct).
- Passer la pâte au four à micro-ondes pour la ramollir.
- Préparer la semoule en tamisant.
- Couper le beurre en morceaux et faire fondre jusqu'à ce qu'il soit liquide.
- Mettre une cuillère à soupe de sel dans la semoule.
- Verser et mélanger le beurre à la semoule.
- Rajouter 1/3 de fleur d'oranger à la semoule, mélanger et aérer.
- Verser de l'eau dans la semoule petit à petit en malaxant jusqu'à former une pâte.
- Séparer en 4 la pâte de semoule, l'aplatir en rectangle et tracer une rigole au milieu.
- Rajouter la pâte de dattes à l'intérieur.
- Répéter puis couper en carrés.
- Faire chauffer une bouteille d'huile dans une poêle (Ou à la friteuse à température moyenne)
- Mettre les morceaux et les faire dorer en tournant de temps en temps (feu moyen)
- Egoutter
- Mettre le miel dans une casserole le faire tiédir et y plonger les Makrouts, puis les égoutter et les laisser refroidir.

Régalez-vous !!!

Atelier réalisé le 22/09/2022 dans le cadre de L'AGORA Espace de Vie Sociale
Avec le concours de Fatima.