

La koutia

La koutia est le premier des douze plats maigres (sans viande ni produit laitier). Il est le symbole de la fertilité rassemblant des grains de blé, de pavots, des noix, fruits secs et du miel.

INGRÉDIENTS

- 300 g de blés en grains
- 300 g de graines de pavot
- 100 g de raisins secs
- 150 g de miel
- 100 g de noix concassés



PRÉPARATION

1. **Avec des grains de blé pur** : la veille, verser 1/2 litre d'eau bouillante sur le blé en grain. Le lendemain, faire bouillir les grains de blé, 3 heures environ.
Avec des grains de blé pré cuit : faire bouillir le blé pendant 15 min.
2. Pendant ce temps, déposer les graines de pavot dans une petite casserole, ébouillanter-les et laisser mijoter 5 minutes. Égoutter. (Il est possible selon préférence, de les passer ensuite dans un moulin à épices pour les réduire en poudre).
3. Dans un bol, couvrez les raisins secs d'eau chaude et laissez-les gonfler pendant 5 à 10 minutes. Égoutter.
4. Dans un saladier, mélanger le miel dissout dans l'eau bouillante, les graines de pavot, les noix, les raisins secs et verser cette préparation dans la casserole contenant le blé.
5. Mettez la koutia au réfrigérateur.

La koutia est servie généralement froide. Certaines personnes préfèrent qu'elle soit bien sucrée et rajoute une pincée de sucre. Moins traditionnel mais tout aussi délicieux: on peut incorporer des zestes de citron, des fruits confits, des amandes, du khalva (friandise préparée à base de graines de tournesol), petits morceaux de pomme.