



La Cuisine de mes Voeurs

Ahmed Ladarsi



Ahmed Ladarski

La Cuisine de mes Coeurs

Photos, textes, mise en page Ahmed Ladarsi

Editeur Ahmed Ladarsi

Publisher Ahmed Ladarsi

© Droits réservés









Introduction

9

La cuisine de mes Soeurs, est la cuisine, la nourriture de mon enfance. Comme je vis en Finlande depuis 40 ans, ce livre est un “quantum leap” d’une période qui ne reviendra jamais, seulement les souvenirs demeurent, vivent dans l’esprit et au palais.

Qui peuvent être meilleurs collaborateurs dans ce projet, que mes Seurs Nejia et Hsaina, avec lesquelles j’ai vécu mon enfance, j’ai mangé la même nourriture d’un jour à l’autre, d’une année à une autre.

La cuisine de mes Soeurs est une cuisine pour la famille, pour des gens proches, des gens qu’on aime et respecte. Une cuisine qui satisfait le palais et l’oeil.

J’ai sélectionné dans ce livre des mets, qu’avec mes Soeurs étions d’accord de leur authenticité. J’ai insisté, que la présentation soit aussi authentique, telle comme on présente chez soi à sa famille, à ses invités.

Jadis, notre dîner était composé d’un seul plat, à l’exception des dîners du “Ramadan” et les dîners de fêtes, qui contiennent plusieurs mets. On mangeait seulement une soupe, des pâtes ou du couscous ou un ragout, parfois une salade accompagne, des fruits comme dessert. Pour cette raison, je n’ai pas classifié les recettes par ordre, ex. d’abord les entremets, puis salades, poissons, viandes etc... J’ai commencé le chapitre des recettes par “Kabama” et “Carottes Nejia” qui sont pour moi des mets complés, mes plats favoris.

Bien qu’en question est la cuisine tunisienne, avant tout c’est la cuisine de mes Soeurs. Les épices utilisées peuvent être différentes de celles utilisées par autres ménages. Les quantités données sont approximatives, donc comme on dit << inek mizenek >> ton ‘oeil est ta mesure de poids’.

Ce livre est destiné à tous les amis de la cuisine autour du globe. Qu’importe ce que vous préparez dans votre cuisine, je vous souhaite agréables moments et savoureux plats.

Ahmed Ladarsi

Helsinki et Tunis 2016



Un mot equivalent au mot "Oula" en francais n'existe pas. Lorsqu'on parle de "Oula" veut dire, avant tout, préparer du couscous en reserve pour l'automne et l'hiver. Oula se fait en été. La saison d'été garantie le séchage du couscous et des légumes, comme tomates, piments et poivrons. La viande d'agneau séchée « qaddid » dépend de quand que la fête de l'Aid aura lieu, car l'année lunaire « hegire » est onze jours plus courte que l'année solaire.

Jadis on a conservé les aliments dans des jarres en terra cotta.

Aujourd'hui « oula » est pratiqué de moins en moins. Cette tradition disparaîtra avec le temps, car on trouve chez les négociants tous les produits alimentaires toute l'année et même hors saison.



Couscous

13

Qui dit couscou dit Tunisie.

2 kg Semoule de blé, eau, sel

3 différents tamis, ustensile approprié (qasáa)

Cette operation est familiare pour tous les tunisiennes.

Faites absorber les grains peu à peu l'eau salée en remuant en mouvement circulaire sur toute la surface de la "qasáa).

Passez le couscous au premier tamis (gros mesh). Continuez à travailler, rémuant et rajoutant un peu d'eau salée.

Passez au deuxième tamis, travaillez en mouvement circulaire.

Passez au troisième tamis, travaillez en mouvement circulaire.

Étendre les grains de couscous sur un linge. Séchez au soleil, en plein air.

Conservez au sec.



Des pâtes surtout faites maison, 'hlelem' sont le symbole d'une cuisine de finesse.

1 kg semoul de blé, 0,4 l eau, sel

Faites une pâte avec la semoule, eau et sel. Facultativement vous pouvez ajouter de la levure.

Étaler la pâte en couche fine, couper en batonnets comme des spaghettis.

Détachez un peu de pâte environ 1 cm de longueur.

Pressez la pâte entre le pouce et l'index comme lorsque vous claquez les doigts.

Séchez en plein air, au sèche légumes ou au four à 50 degrés . Conservez au sec et frais.



Harissa est le condiment fondamental de la cuisine tunisienne. On trouve "harissa" dans tous les magasins alimentaires, aussi en Europe.

Voici une recette, si vous voulez préparer votre harissa :

piments séchés, coriandre, carvi, sel, ail épluché, eau, huile

Rincer bien les piments, changer l'eau, égouttez.

Mettez tous les ingrédients dans un pilon ou encore plus facile dans un mixer électrique.

Bien travaillez pour avoir un mélange homogène, rajouter de l'eau si nécessaire.

Transférez dans des bocaux, de préférence en verre.

Rajouter sur la surface une couche d'huile. Conservez.



Légumes conservés dans l'eau salée, donnent allure et posture à plusieurs plats. Les "variantes" sont vendues chez chaque marchand alimentaire. C'est toujours agréable de préparer soi-même ces légumes à conserver.

carottes, navets, piments, poivrons, olives, choux

sel, eau, huile

Épluchez, enlevez les graines, coupez en rondelles ou en tranches. Faites des incisions aux olives, pour faciliter d'absorbition de la saumure.

Préparez une solution (saumure) avec eau et sel 10 %.

Bouillir, laissez refroidir

Mettez les légumes dans des pots appropriés, de préférence en verre.

L'avantage d'utiliser des pots en verre, est de pouvoir les stériliser au four (150 degrés).

Couvrir les légumes avec l'eau salée.

Versez un demi-verre d'huile sur l'eau.

Fermez et placez au frais



Qaddid Viande assaisonnée et séchée

21

"qaddid" est préparée à "Aid idha", qui aura lieu deux mois après le ramadan.

C'est de la viande d'agneau fortement assaisonnée, séchée et cuite dans sa graisse.

viande

harissa, paprika en poudre

curcuma, cumin

ail, sel et poivre

huile

Coupez la viande avec sa graisse de préférence en longues lanières pour faciliter le séchage.

Faites une pâte avec les épices. Enrobez la viande avec cette pâte.

Jadis, on séchait le "qaddid" au soleil, comme on séchait le linge. Le séchage durait quelques semaines. Aujourd'hui c'est simple, mettez la viande sur une plaque, séchez au four à 100 degrés.

Cuire "qaddid" dans sa graisse, ajoutez de l'huile si nécessaire. Conservez au froid ou congelez.



Le Rashanout est connu en Tunisie sous le nom : tabil wa carwiya = carvi et coriande.

-Vous pouvez acheter votre rahshanout chez l'épicier, mais comme dans ce chapitre "Oula", j'ai sélectionné les facteurs principaux de la mise en place de la cuisine tunisienne, voilà une recette qui peut vous aider.

La quantité et la diversité des épices dépendent de votre choix et de votre goût.

graines de coriande, grains de carvi

poivre noir, clous de girofle

curcuma, ail

piments séchés

gingembre

menthe séchée, sel

Moudre les épices dans le pilon ou dans le mixer électrique.

Conservez au sec.

TRÈS SIMPLE, TRÈS VITE FAIT



Assister à la preparation du “barkoukech” par madame Mbarka Guesmi, etait fascinant. Les miniscales grains gonflent dans la demi heure au fur et à mesure pour atteindre jusqu’a 3 mm de diamètre.

1kg semoule, eau salée, 500g farine

Dans une ustensile approprié “qasaa” (environ 80 cm de diametre) commencez par mettre la semoule.

Ajouter une demi-louche d’eau salée, que vous faites absorber à la semoule en remuant avec la paume de la main en mouvement circulaire sur toute la surface de l’ustensile.

Rajouter une poignée de farine à la fois, en procédant de la même manière qu’avec l’eau salée. Passez à travers le premier tamis “saqqat”. Tamis à gros mesh approprié pour cette première operation. Continuez l’operation en rajoutant eau salée et farine alternativement, remuant de manière circulaire. Les grains grandissent au fure et à mesure, que vous rajoutez l’eau salée et la farine.

Pour finir passez les grains à travers le deuxième tamis “tallee”. Ajouter un peu d’huile, faites absorber les grains en remuant comme dans l’étape précédente. Le résultat final sont grains de barkoukech brillants et en forme de perles. Séchez en plein air. Conservez au sec.

Une operation fascinante, mais exige beaucoup de patience. Ici c’est une recette pour 1,5 kilos de “Barkoukech”. Pour faire la “Oula” vous avez besoin de préparer 10 kilos de “Barkoukech”, ou même plus selon la consommation de votre famille.







Kabana

29

***Un plat très simple et très savoureux. on peut le faire avec tomates ou sans.
Personnellement je préfère avec curcuma.***

300g pommes de terres

1 cs curcuma

1 oignon

huile d'olive

1 citron confit

sel et poivre

oignons hachés

capres, persil

Sauter sans colorer l'oignon finement haché, ajoutez le curcuma, bien mélangez.

Mouillez avec un verre d'eau, Cuire 10 min.

Ajoutez les pommes de terre, finir la cuisson à feu doux. Rajoutez un peu d'eau si nécessaire.

Servir avec câpres, tranches de citron confis, oignon et persil finement émicés.



Sfinnerya Nejia Carottes Nejia

31

Une version 'd'omек houriya' préparée par ma Soeur Nejia. 'Omек Houriya' est préparée avec des carottes cuites et écrasées.

Oignons, huile

200g carottes

1 c.c curcuma

olives, câpres, persil

Revenir l'oignon et le curcum dans l'huile.

Ajoutez les carottes coupées en rondelles épaisses, sautez.

Ajoutez l'eau en petite quantité jusqu'à ce que les carottes soient cuites.

Servir avec olives, câpres, persil et un filet d'huile d'olive.



Margot jilbena Ragout d'artichauts et petits pois

33

Ce plat est si délicieux, que sera dommage d'y ajouter de la viande, du poulet ou du poisson.

400g Petits pois, 4 fonds d'artichauts ou 8 coeurs d'artichauts

2 poivrons ou piments selon votre goût

oignon, ail

huile, sel et poivre, curcuma

eau, persil

Saisir les poivrons coupés en deux dans un peu d'huile.

Ajoutez les petits pois, les artichauts. l'ail, l'oignon, curcuma, sel et poivre. Sautez.

Ajoutez environ un dl d'eau, assurez la cuisson sur feu doux.

Servir et garnir avec persil haché.



Margot besbes Ragout de fenouil

35

Vous pouvez bien ajouter à ce plat du poisson. Mes soeurs m'ont préparé ce ragout sans poisson, une experience.

1-2 fenouils

1 oignon

1cs curcuma

3 cs huile d'olive

3 dl eau

olives noirs, persil

sel et poivre

Suez l'oignon émincé dans l'huile.

Ajouter le fenouil emincé finement et le curcuma, mélangez et sautez.

Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Ajouter l'eau en petites quantités.

Garnir votre ragout avec des olives noires et du persil haché.



Lablebi Soupe de pois chiche

37

***Cette soupe simplement de pois chiches, faite avec passion peut être un vrai délice.
"lablebi" est consommé en hiver, mais il y a des bistrots qui offrent cette soupe pendant toute l'année tôt le matin.***

Pois chiches

oignon, ail

1 c.s harissa, 2 c.s cumin, huile d'olive

1 l eau, sel

du pain

Revenir l'oignon et l'ail hachés. Ajoutez l'harissa, le cumin. Salez.

Ajoutez l'eau et les pois chiches trempés dans l'eau la veille.

Portez à ebullition et finissez la cuisson sur feu doux.

Placez des petits morceaux de pains dans la soupière ou dans des bols individuels, ajouter les pois chiches avec le bouillon. Arrosez d'une bonne tombée d'huile d'olive.

Souvent 'lablebi' est servi avec un oeuf poché ou oeuf sur le plat, extra harissa et olives confites.



Saler Soupe de semoule

39

Les câpres et le citron confit donnent à cette soupe, consommée en hiver comme diner, son caractère unique. Soupe délicieuse.

semoule de blé

oignons, ail, huile

2 cs tomates concentrées

1 cs harissa

citrons confits, câpres, persil

1 l eau, sel et poivre

Dans une ustensile pour soupe faites revenir dans un peu d'huile l'oignon et l'ail emincés.

Rajoutez tomates et harissa. Assaisonnez sel et poivre.

Rajoutez un citron confit coupé en deux. Verser la semoule et l'eau.

Portez à ébullition et assurez la cuisson sur feu doux.

Présentez dans la soupière, Garnir avec câpres, tranches de citrons confits et persil.



Phourba bi trilya Soupe au Rouget

41

Cette soupe au rouget demeure la reine des soupes de la cuisine tunisienne.

300g Rougets

1 c à s harissa, tomates

1 c à c curcuma

1 oignon, 1 gousse d'ail, cumin moulu

huile, sel et poivre

100g pâtes pour soupe ex. sterlini

Revenir l'oignon, le cumin, le curcuma et l'ail avec un peu d'huile.

Ajoutez un verre d'eau et le poisson. Cuire pendant 15 min.

Retirez le poisson, nettoyez, gardez la chair à part

Ajoutez un demi litre d'eau à la sauce. Faites bouillir.

Versez les petites pâtes pour soupe, remuez, finissez la cuisson.

Ajoutez la chair du poisson.

Garnir avec persil, servir avec tranches de citron et du pain.



Chorbet chir bel garnit

Soupe d'orge aux poulpes

43

C'est une soupe d'hiver, savoureuse et corsée

poulpes

persil, sellerie

semoule d'orge

oignons, cumin, rashanout, ail

3 cs concentré de tomates, 1cs harissa

huile, eau, sel et poivre, citron confit

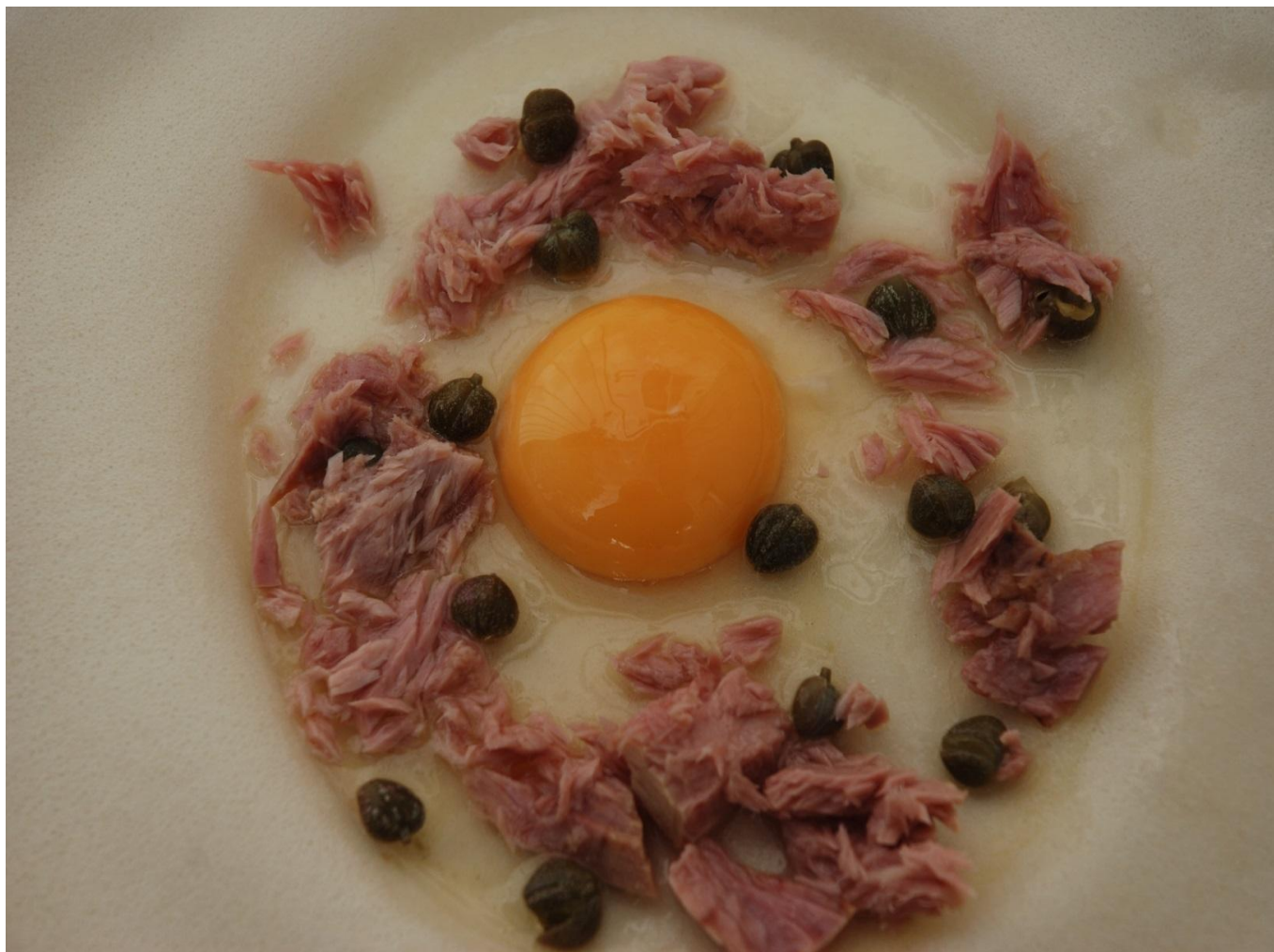
Revenir oignon , ail, sellerie et cumin avec un peu d'huile.

Ajouterz poulpes, tomates, harissa, rashanout, salez et poivrez. Sautez.

Ajoutez 3 dl d'eau et cuire sur feu doux. Assurez que les poulpes sont cuites.

Ajoutez la semoule d'orge et le reste d'eau. Finissez la cuisson.

Persillez, servez avec tranches de citron confit.



Brik bitton Brik au thon

45

La pâte de malsouqa est la base du brik, qui est avant tout un plat consommé comme entrée, au mois de ramadan. Malsouqa est vendue toute l'année même en Europe. Notez bien qu'on peut farcir les feuilles de brik selon son choix.

Un plat aussi simple à préparer n'existe pas.

1 feuille de brik

1oeuf

1 cs câpres

3 cs thon en conserves

huile pour friture

tranche de citron

Etalez votre feuille de brik sur une assiette.

Cassez l'oeuf au centre, ajouter le thon et les câpres, pliez en deux.

Frir délicatement dans l'huile frémissante.

Servir avec une tranche de citron.







Swebe Zarima Les doigts de Zarima

49

Une très bonne collation ou entremets

5 ou 10 feuilles de malsouqa

100-200g de ricotta

1 œuf (facultatif)

persil, câpres

sel et poivre

huile pour friture

Faites un mélange de ricotta, câpres et persil hâchés, assaisonnez légèrement.

Mettez une cs de mélange ricotta, câpres et persil sur le bout de la feuille de malsouqa, pliez la pâte sur ce mélange vers l'intérieur des deux côtés et roulez pour faire un paquet bien serré en forme de doigt.

Cuire les doigts dans un peu d'huile. Servir avec tranches de citron.



Tagine maàdnous Tagine au persil

51

Un plat très frais, toujours sur ma liste.

pour 5 personnes

8 oeufs entiers

150g de persil

100g parmesan râpé

sel et poivre

100g de viande hachée

huile, curcuma, eau, rashanout

Assaisonnez la viande hachée avec le curcuma, le rashanout, le sel et le poivre.

Cuire avec un peu d'huile, sur un feu doux à l'étuvé.

Bien méangez oeufs, persil haché, parmesan râpé, ajouter à la viande cuite et refroidie.

Mettez au four dans un tagine ou plat creux , 30 min. 180 degrés.



Tagine El Bey Tagine du Bey

53

Tagine el Bey est une version salée de “baklawat el Bey. Ce plat est généralement offert pendant les grandes fêtes familiales comme les mariages.

500g de viande hachée

sel et poivre, rashanout, curcuma

16 oeufs, parmesan

persil et epinard

ricotta, parmesan

Cuire la viande hachée, assaisonnez avec rashanout, laurier, sel et poivre, curcuma.

Mélangez la moitié de viande avec 6 oeufs et le parmesan râpé. Mettez dans un plat ex. rond et creux pour former la première couche. Cuire au four 190 degrés pendant 15 min.

Mélangez le reste de la viande hachée avec persil, epinard, 6 oeufs et le parmesan râpé. Mettez sur la première couche. Cuire au four pendant 15 min.

Mélangez la ricotta, 4 oeufs et le parmesan râpé. Mettre sur la deuxième couche et cuire au four pendant 15 min.

Coupez en losanges. Servir.



Tagine malsouqa

55

Un excellent tagine, très savoureux

9 feuilles de brik (malsouqa)

400g d'haricots blancs,

curcuma, huile, sel et poivre

200g de viande d'agneau

oeufs, parmesan râpé

Assaisonnez la viande coupée en petits morceaux avec curcuma, sel et poivre, sautez.

Ajoutez les haricots cuits, 1 oeuf dure en tranches, 2 oeufs et le parmesan, mélangez délicatement.

Huilez un tagine ou une terrine allant au four.

Mettez 3 feuilles de brik, huilez et ajoutez la moitié de la farce(viande, haricots, oeufs et parmesan) pour former la première couche.

Mettez une deuxième couche, 3 feuilles à brik et le reste de la farce.

Finir par 3 feuilles de brik, huilez.

Cuire entre deux feux ou au four 180 degrés 40-50 min.



Cette salade grillée consommée froide, composée de quelques ingrédients, est un vrai chef d'oeuvre. Personnellement pour moi c'est même un plat complet.

poivrons, tomates

oignons, ail

filets d'anchois, olives

huile d'olive

sel et poivre, rashanout

Grillez les poivrons, les tomates, les oignons et ail entier.

Mettez dans un sachet (plus facile pour enlever la peau) pendant 10 min.

Dressez dans un plat creux et couper finement à l'aide de deux couteaux (voir fig.) ou dans le pilon.

Assaisonnez avec du sel et du poivre, du rashanout, et d'huile d'olive.

Présentez avec olives et filets d'anchois.







Salatet besbes Salade de fenouil

61

Le goût du fenouil est aromatic et plaisant. Ses effets positifs sont toujours sujet de discussion.

2 fenouils

3 cs d'huile, sel et poivre

jus d'un demi citron

câpres, persil

Nettoyez et émincez les fenouils.

Ajoutez le jus de citron, salez et poivrez. Laissez macérer environ 2 heures ou plus.

Servir avec persil haché, capres et un filet de bonne huile d'olive.



La salade de betteraves donne au diner élégance et saveur.

500g betteraves

câpres, jus de citron

huile, sel et poivre, persil

Lavez les betteraves, ne pas couper les bouts, sinon vos betteraves perdront leur couleur intense.

Cuire les betteraves dans de l'eau salée.

Laissez refroidir, éplucher.

Coupez les betteraves en rondelles et placez sur un plat selon votre goût.

Assaisonnez sel et poivre, 1 cs jus de citron, un filet d'huile d'olive, câpres et persil haché.



Glacé fil Salade de radis

65

Ma salade favorite. Le jus de citron et le sel adoucissent le radis.

1 botte de radis

sel, et poivre

jus de citron, persil

Nettoyez et ébarbez les radis.

Laissez 2 ou 3 radis entiers avec ses feuilles.

Dans un ravier grattez la peau d'un radis pour donner une bonne couleur au jus. Coupez le reste des radis en fines rondelles.

Rajoutez le jus de citron, salez et poivrez. Laissez macérer environ une heure pour adoucir le goût du radis.

Dressez et garnir avec persil haché et les radis entiers.



Sans explications, voici une salade de saison rafraichissante.

200g haricots verts de préférence mangetout

oignon, ail

huile,

sel et poivre

persil, 2 cs jus de citron

eau

Cuire les haricots dans l'eau salée, bouillante, ne pas couvrir (pour que les haricots gardent leur couleur verte fraîche).

Revenir l'oignon et l'ail émincés avec un peu d'huile, salez et poivrez.

Rajoutez les haricots. Laissez refroidir.

Ajoutez le jus de citron. Garnir avec persil haché. Servir froid.







Plat Tunisien

71

Plat qui ne pose aucune difficulté, facile et populaire, représente le pays.

pommes de terre cuites

oeufs durs

tomates, poivrons, concombre, oignons

jus de citron, sel et poivre

citron, huile, menthe, persil, thon et olives

Coupez les légumes frais et les pommes de terre cuites en petits dés.

Assaisonnez sel et poivre, jus de citron, huile d'olive. Mélangez délicatement.

Placez le tout avec soin et gout sur un plat. Garnir et servir avec des oeufs durs, du thon, de la menthe et persil finement haché, finir avec un filet d'huile d'olive.



Une collation si délicieuse, que je suis gêné de dire le nombre de fricassés que je peux manger, surtout lorsque c'est préparée par ma petite Soeur.

Pâte

500g farine

50g levure, pincée sel, pincée sucre, 2 dl eau

Farce

Pommes de terres cuites coupées en petits dés

olives, thon, capres, harissa, oignon et peril hachés

huile pour friture

Préparez une pâte avec farine, levure, sel sucre et eau.

Laissez reposer au réfrigérateur une ou deux heures. Partager votre pâte en 8-10 portions.

Donnez à chaque part une forme de barquette.

Frir dans de l'huile abondante. Le volume de vos fricassés se double Presque.

Laissez égoutter l'extra d'huile et laisser refroidir un moment.

Incisez les fricassés et remplissez selon votre choix.



“Mtabga” originellement est farcie seulement avec de l’harissa et de la gaisse d’agneau séchée et grillée. Mtabga est nourrissante, peut être présentée comme plat principal.

Pâte:

1 kg semoule de blé, huile, eau et sel

Farce

huile, harissa, ail, rashanout oignons, tomates, poivrons, graisse d’agneau (facultative)

Préparez une pâte avec la semoule, l’huile, l’eau et un peu de sel. Laissez reposer.

Préparez un ragout avec les oignons, l’ail, les poivrons, les tomates émincés, coupés selon votre choix. Assaisonnez avec le rashanout, l’harissa, salez et poivrez. Rajoutez si vous desirez des morceaux de graisse d’agneau.

Divisez la pâte selon la grandeur désirée, en 16 à 20 parts. (8-10 mtabga)

Etalez, sur le marbre bien huilé, deux parts de pâte, à la fois, pour former la ” mtabga” genre de poche.

Farcir avec le ragout. Couvrir la farce et sceller les bords.

Cuire les “mtabga” de deux cotés, sur le ”Ghanney” ou poêle bien huilée.











Bouri fel koucha Mulet au four

81

Plat savoureux, simple et vite préparé. Le mulet est un poisson fort apprécié dans la cuisine tunisienne.

3 filets de mulet

tomates, poivrons, pommes de terres et citron en tranches ou en rondelles

ail

sel et poivre

cumin moulu

2 c á s d'huile

demi tasse d'eau

Placez tous les ingrédients, selon votre goût, dans un plat, couvrir ex. avec alufolio et cuire au four 40 à 50 min. Servir et savourer.



Plat préparé par Mme Sabra Dridi

Menneni bel maweleh Mérou aux légumes confits

83

Un plat d'été comme la plupart des plats de poissons. Les légumes confits (dites variantes en Tunisie) ***donnent au plat une expérience rafraichissante.***

800g Mérou en tranches, cumin

2 cs tomates concentrées

1 cs, harissa, 1cs cumin

1oignon, 200g légumes conservés salés

tranches de citron

Lavez les variantes dans l'eau pour enlever l'extra du sel.

Revenir l'oignon et le cumin dans l'huile.

Ajoutez les tomates, l'harissa, le mérou en tranches et les légumes salés.

Cuire sur feu doux, salez et poivrez si nécessaire. Garnir et servir avec des tranches de citron.



Moqli friture de poissons

85

Moqli 'frit ou friture' est le repas principal durant la saison d'été. Ce plat consommé souvent au déjeuner surtout à la fin de la semaine, est suivi par un dessert, melon ou pastèque, du thé ou du café. Avoir bien mangé et satisfaite, la famille se détente pour la sieste à l'abri de la chaleur suffocante.

Ce plat ne pose aucune difficulté. Choisissez librement vos poissons, vos ingrédients.

Sardines, mérlan, rouget, maquereau, daurade, éspadon, thon etc..

Pommes de terre, poivrons, tomates

sel, poivre, cumin, harissa, ail, huile pour friture

Épluchez et coupez les pommes de terre en bâtonnets, salez.

Nettoyez vos poissons, assaisonnez selon votre choix.

Incisez et videz les poivrons, salez.

Commencez à mettre dans la friture par ordre et gardez à chaud les pommes de terre, le poisson et les poivrons.

Faites une sauce composée de tomates fraîches, ail, assaisonnez. facultativement, ajoutez un œuf.

Persillez et servir avec tranches de citron.



Margot loubia Ragout d'haricots blancs

87

Un plat très délicieux et traditionnel.

400 g haricots blancs (trempés la veille dans l'eau froide)

400 g viande d'agneau hachée

3 c s concentré de tomates

1 c s harissa

laurier, huile, sel et poivre

1 oignon, 1 gousse ail

1-2 poivrons

coriande et carvi moulus, menthe

Faites tremper les haricots de préférence la veille, toute la nuit.

Fondre l'oignon et l'ail dans l'huile.

Assaisonnez la viande et en former des boulettes, sauter. Ajouter le concentré de tomates, l'harissa, les haricots et l'eau Assaisonnez avec rashanout, laurier, menthe, sel et poivre.

Cuire sur feu doux. Finissez la cuisson en ajoutant un piment vert entier.



400g Viande hachée

300g epinards

1 oignon

ail, sel, poivre

huile d'olive,

coriande et carvi moulus, harissa

curcuma

Blanchissez les epinards, bien essorez et hachez finement.

Ajoutez la viande, les oignons et l'ail hachés, le rashanout, l'harissa. Salez et poivrez.

Travaillez bien le mélange et former des boulettes.

Cuire sur feu doux avec un peu d'huile, eau, curcuma, un peu de sel.

Servir les boulettes, selon votre goût, accompagnées de légumes, pommes de terre, riz etc.



Marqet gnawiya Okra en sauce

91

En Tunisie "Gnawiya, en Proche-Orient "Bamya". Un ragoût sophistiqué, originaire du Banlieu de Tunis. Un plat d'été, souvent accompagné d'une salade grillée.

200g okra, oignons

500g de viande de chèvre ou d'agneau

sel et poivre

2 c.c concentré de tomates 1 c.s harissa, ail

laurier, huile

curcuma

Revenir l'oignon, l'ail et le curcuma avec un peu d'huile.

Ajouterz et sautez la viande en morceaux.

Ajoutez le concentré de tomates, l'harissa, la feuille de l'aurier, salez et poivrez.

Ajoutez l'okra (ne pas couper les bouts, pour que votre sauce ne soit pas baveuse).

Cuire sur feux doux.



Brouklou mbatten Choux -fleurs en croute

93

Essayez cette recette. Ce plat est exquis!

500 g viande de veau

1 oignon, ail, 2 c.s tomates concentrées

1 c. s harissa, 1 c. s curcuma, 1 feuille de laurier

huile, sel et poivre, persil

1 chou fleur, 2 oeufs, 4 c. s farine, 1 l d'eau, sel, huile de friture

Revenir l'oignon, l'ail avec un peu d'huile, ajouter le cumin, le curcuma, le concentré de tomates, l'harissa, la viande en morceaux, le laurier, un peu d'eau. Cuire sur feu doux.

Séparez les fleurs du chou et cuire dans l'eau frémissante salée, ne pas couvrir.

Egoutez les fleurs cuites du chou. Laissez refroidir.

Enrobez les choux dans la panure (oeufs battus, farine, sel et eau).

Plongez délicatement les choux dans friture.

Servir les choux fleurs dans le ragoût de viande ou à part. Garnir avec persil.



Crâce à sa couleur verte, "mloukhiya ou molokhia" est le plat principal de la table tunisienne lors du nouvel an "hejire". Espérance et souhait d'une bonne récolte et prospérité dans l'année qui vient. En Tunisie ce plat est préparé avec les feuilles séchées et moulues de mloukhiya. En Moyen-Orient, ce plat est préparé avec les feuilles vertes de moloukia. Sa préparation, sa consistance sont tout à fait différentes.

250g Feuilles de Mloukhiya séchées et moulues

1 kg viande de veau, 1 verre d'huile

harissa, ail, sel et poivre

3 l eau chaude, 2 feuilles de laurier

Revenir la mloukhiya et l'ail dans l'huile. Ajouter l'eau en trois phases.

Cuire sur feu doux pendant 4 heures en remuant de temps en temps.

Ajoutez la viande assaisonnée avec l'harissa, le laurier. Salez et poivrez.

Continuez la cuisson encore 2 heures. Le plat est prêt lorsque l'huile monte au surface.



Chakchouka

97

Chakchouka est simple et vite préparée, un plat très satisfaisant.

Fréquemment lorsqu'on ne sait quoi préparer, chakchouka est le palat "sauveur"

tomates fraîches, oignons, poivrons, ail

rashanout harissa, sel et poivre huile

4 merguez séchées ou frais, 4 oeufs

Préparez un ragoût avec les légumes, assaisonnez le rashanout, l'harissa et le cumin.

Salez et poivrez. Rajoutez les merguez et assurez la cuisson.

Ajoutez 1 oeuf entier par personne, ne pas remuer.

Persillez, servir avec du pain.



Mosli Gigot au four

99

Le Gigot d'agneau au four (mosli) demeure le roi de la table tunisienne lors de la fête du sacrifice. C'est un plat extrêmement simple et savoureux. Dans le temps la cuisson se faisait dans le four de la boulangerie du quartier.

1 gigot d'agneau

pommes de terre, poivrons , tomates

safran, sel et poivre

huile d'olive, une tasse d'eau

Enduisez le gigot et les pommes de terre en tranches épaisses, d'huile et de safran, salez et poivrez.

Placez le gigot dans un plat allant au four entouré de poivrons, de tomates et de pommes de terre.

Cuire à environ 190 degrés. Couvrir avec une feuille d'aluminium si besoin. Surveiller la cuisson.



Mechwi (adjectif) veut dire grillé! Selon votre choix viande à griller ex. cotelettes d'agneau, filet, entrecôte, foie, rognons etc. Le mechwi existe sur les menus des restaurants toute l'année.

Pendant la fête de l'Aïd lhdha le "mechwi" et le "mosli" sont souverains de la table tunisienne.

Salez et poivrez les pièces désirées.

Grillez. Servir avec tranches de citron, persil et oignons hachés.

Si Simple, Si Bon



Qleyet kibda Sauté de foi d'agneau

103

Ce plat est généralement fait juste après que l'agneau ou mouton est sacrifié pendant la fête de Aid Idhha. On peut aussi le faire avec rognons, coeur et autres pièces tendres qui ont une cuisson rapide.

foi, coeur d'agneau

curcuma

oignons, persil

huile

sel et poivre

Laissez fondre doucement l'oignon dans un peu d'huile.

Ajoutez le foi et le coeur d'agneau coupés en morceaux d'environ 2-3 cm, assaisonnez.

Servir avec du pain, tranche de citron, persil et oignons frais hachés.



Un plat consommé toute l'année. Partout en Tunisie existent des bistrots qui préparent "kaftagi" et portent aussi ce nom.

2 poivrons, 2 pommes de terre,

2 tomates, 300 g courges,

1 oeuf, 1 oignon, 1 gousse d'ail,

rashanout, curcuma

huile de friture, sel et poivre, persil

Coupez en tranches épaisses les courges, tomates, poivrons et pommes de terre.

Frir séparément dans l'huile.

Gardez à part quelques tranches de courges et de pommes terre.

Hachez, le reste des légumes frits et un oeuf sur le plat, dans le pilon ou de préférence dans un plat creux à l'aide de deux couteaux. Assaisonnez avec rashanout, sel et poivre.

Sautez quelques tranches de foie d'agneau avec curcuma. Salez et poivrez.

Garnir et servir avec les tranches de courges et de pommes de terre, tranches de foie, persil, oignon et ail finement hachés.



Plat préparé par Mme Sabra Dridi

Tastira est un plat différent au kaftagi de Tunis, car est servi avec poisson grillé. Par contre cette recette ne contient ni courge ni foie.

Poivrons, tomates

cumin, sel, ail, oeufs

pommes de terre en rondelles

huile de friture

poissons grillés

Procédez comme pour le "Kaftagi" par frire les légumes. Gardez les pommes de terre de côté

Ajoutez les oeufs sur le plat, assaisonnez cumin, sel et poivre.

Hachez le tout. (un outil special existe spécialement pour hacher la Tistira du Kairouan).

Garnir avec les pommes de terre en rondelles. Servir avec du poisson grillé.



Kefta'

109

Kefta est un plat apprécié par tous, surtout par les enfants.

500g pommes de terre

200g hareng fumé ou thon

oignons, ail

2 oeufs, 50 g parmesan

50g persil, sel et poivre

chaplure ou farine

huile de friture

Préparez une purée de pommes de terre.

Ajoutez l'oignon, le persil et ail finement hachés, le hareng nettoyé et coupé en petits morceaux, les oeufs battus et le parmesan. Bien mélangez .

Partagez votre mélange de kefta en portions en forme de disque d'environ 1.5cm-2 cm. Enrobez les keftas de farine ou chaplure, Cuire dans un peu d'huile.

Servir les keftas simplement ou accompagnés d'une sauce tomate.

Garnir avec persil haché et oignons émincés.



On dit, que "Nwasser est le plat des nobles habitants de Tunis.

400g Pâtes de nwasser

1 kg poulet

1 oignon, ail, 1 c.s harissa, sel et poivre

2 c.s concentré de tomates, curcuma

5 dl eau

Dans une couscoussière faites suer l'oignon et l'ail émincés, ajoutez les morceaux de poulet, sautez.

Ajoutez l'eau, les tomates et l'harissa, assaisonnez avec curcuma, sel et poivre. Cuire sur feux doux.

Cuire au vapeur les pâtes de nwasser (enduites d'huile) dans la partie supérieure de la couscoussière (passoire). Bien couvrir.

Arrosez les nwasser deux ou 3 trois fois avec la sauce pendant la cuisson au vapeur. Rajoutez de l'eau si nécessaire, rectifiez l'assaisonnement.

Dressez les nwasser sur un plat, arrosez avec la sauce et mélangez délicatement. Servir avec le poulet. Garnir avec persil.



Un plat très apprécié. Excellent comme premier plat d'un bon diner.

200g hlalem,

fèves, pois chiches

50g persil, 100g cellerie

400g viande sechée (qaddid) facultatif

3 cs tomates concentrées, 1 cs harissa,

oignon, ail, rashanout, huile, eau

Faites bouillir la viande sechée pour enlever l'excédent de sel.

Suez l'oignon et l'ail finement hachés avec un peu d'huile.

Ajoutez la viande, fèves, pois chiches, tomates concentrées, rashanout et

1,5 l d'eau. Cuire et assurez que la viande soit tendre.

Ajoutez les hlelem et cuire encore pendant 8 minutes. Assaisonnez si besoin.

Garnir avec persil haché.



Qui dit couscous, dit Tunisie. Ce plat fondamental de la cuisine tunisienne a trouvé aussi sa place dans la cuisine européenne. Plusieurs chefs introduisent le couscous comme garniture à la place du riz, pâtes ou pommes de terre. Mes Soeurs préparent le couscous comme suit:

1 kg viande d'agneau

½ kg couscous, 3 clous de girofle, oignons , ail, courges, poivrons

3 cs tomates, 1cs harissa, 3 pommes de terre

huile d'olive, beurre, cumin, curcum, eau, sel et poivre

Préparez dans la couscoussière un ragoût avec la viande, l'oignon et l'ail émincés, l'harissa, le concentré de tomates, le cumin, le curcuma, un peu d'eau. Salez et poivrez.

Après environ une demi heure de cuisson, ajoutez les poivrons et les oignons entiers, les courges et pommes de terre en grosses tranches.

Evaporez les grains de couscous avec les clous de girofle, dans la passoire de la couscoussière. Arrosez le couscous avec un peu d'eau et du beurre.

Evaporez les grains de couscous encore une fois. Assurez la cuisson par evaporation.

Retirez les clous de girofle. Placer de couscous dans un plat à votre choix.

Arrosez avec le ragoût. Mélangez pour que les grains absorbent la sauce.

Garnir votre couscous avec des oignons entiers, poivrons, courges, pommes de terre.



Hsaina et la famille

***Barkoukech peut être préparé au vapeur dans une couscoussière ou dans une marmite.
Dans cette recette " barkoukech" est préparé comme le couscous.***

500g barkoukech

500g viande séchée ou fraîche

pois chiches féves, lentilles

3 cs concentrée de tomates, 1 oignons, ail, 1 cs rashanout, 2cs harissa

½ dl huile, 5 dl eau

Faites suer l'oignon et l'ail avec un peu d'huile. Rajoutez la viande, le concentré de tomates, l'harissa, les pois chiches, les lentilles et les fèves (trempés dans l'eau la veille), rashanout et l'eau. Cuire sur feux doux.

Evaporez les grains de barkoukech dans la partie passoire de la couscoussière.

Retirez les grains, arroser avec la sauce, remettre au vapeur.

Repétez l'opération deux fois en arrosant avec la sauce. Rajoutez un peu d'eau si nécessaire et assaisonnez. Assurez la cuisson.

Placez votre "barkoukech" dans un plat creux, arrosez avec la sauce, sans mouiller. Présentez selon votre goût.



Rouz bel garnit Riz aux poulpes

119

Un plat délicieux, faut essayer.

4 Poulpes, 100g persil, 400g epinard, 1 poireau ou oignon, ail

riz, menthe, pois chiches

oignon, ail, curcum, tomates, poivrons, curcuma, huile, raisins secs, noyer

Nettoyez les poulpes. Séparer le tube(poche) des tentacules.

Revenir le poireau et l'ail. Ajouter le persil et l'épinard couper finement.

Assaisonnez avec sel et poivre, cumin et menthe. Ajoutez les tentacules coupées en petits dés. Cuire à feu doux pendant 10 minutes.

Ajoutez les pois chiches (trempés la veille ou cuits) et une tasse de riz. Mélangez et remplissez au 2/3 les poches de poulpes de cette farce. Bien entassez, fermez avec un cure-dent ou avec une épaisse tranche de pommes de terre pour éviter que la farce sorte.

Dans un fait tout préparez un ragoût avec oignon, ail, tomates, harissa, un peu d'huile. Salez et poivrez. Cuire les poulpes dans ce ragout sur feu doux.

Servir avec du riz. Garnir avec noyer, raisins secs, persil.



Spaghetti bisfen Spaghetti à l'espadon

121

L'espadon est mon poisson favori depuis l'enfance

1 kg d'espadon

200g tomates concentrés, 1 c.s harissa, 1 c.s curcuma

oignon, ail, poivron

laurier, sel et poivre, rashanout

700g spaghetti, eau

Revenir l'oignon et l'ail dans l'huile, ajouter le curcuma et bien mélanger.

Ajoutez les darnes d'espadon. Sautez.

Assaisonnez avec sel et poivre, le rashanout, le laurier. Ajoutez les tomates, l'harissa, un peu d'eau et un poivron pour donner le goût (comme mes soeurs disent). Assurez la cuisson sur feu doux.

Cuire les spaghettis dans de l'eau salée abondante. Egouttez, ajoutez un peu d'huile ou du beurre.

Mélangez délicatement avec le ragoût.

Dressez les tranches d'espadon sur les pâtes, Servir.



Plat du printemps, contient toutes les couleurs, très apprécié en été.

poivrons, aubergines, tomates, fonds d'artichauts

Farce:

viande hachée, sel et poivre, persil, ail, oignons, curcum

oeufs, rashanout, parmesan

Videz les poivrons, enlever les grains. Coupez les aubergines en deux en longueur, enlevez un peu de chair pour laisser espace pour la farce. Faites de même avec les tomates.

Suez l'oignon et l'ail, ajouter la viande hachée et la chair des aubergines et les tomates, assaisonnez curcum, rashanout, salez et poivrez. Cuire sur feu doux. Laissez reposer et refroidir un peu. Rajoutez oeufs battus, parmesan râpé et persil haché pour compléter la farce.

Remplissez les poivrons, les aubergines, les fonds d'artichauts et les tomates avec la farce.

Frire patiemment les légumes farcies dans un peu d'huile.

Vous pouvez cuire ce plat au four, mais le goût ne sera pas si bon.



Ma petite soeur Hsaina a développé cette recette de pain d'un gout inoubliable.

600g semoule de maïs, 600g de semoule de blé, 800g de farine

150g beurre clarifié, safran, 2 cs de graines de nigelle

50g levure de pain, 8 dl eau tiède, 1 cc sel

Diluez la levure dans le sel en remuant jusqu'à ce que la levure devienne liquide. Ajoutez l'eau tiède et le safran.

Dans un bol, bien mélangez la farine, les semoules et les graines de nigelle. Rajoutez l'eau tiède en petites quantités.

Mélangez avec la spatule ou avec la machine pour obtenir une pâte homogène. Rajoutez le beurre clarifié, malaxez à la main encore cinq minutes environ.

Couvrir avec un linge et laissez reposer 40 minutes.

Pétrir la pâte et laissez reposer et monter une deuxième fois.

Formez un pain et placez le sur la plaque, badigeonnez la surface avec un peu de lait, saupoudrez de graines de nigelle.

Cuire au four 190 degrés 45min-50min.







“Masfouf” c’est du couscous sucré. Jadis, nous avons mangé Masfouf comme diner avec beaucoup d’appétit. Aujourd’hui “masfouf” est consommé aussi comme collation accompagné d’une crème.

couscous

sucré, beurre ou huile

eau de fleurs d’oranger, eau de géranium ou eau de roses.

graines de grenade, dattes, raisins, noyer

Évaporez le couscous comme d’habitude mais sur l’eau.

Faites absorber au couscous cuit ex. un verre d’eau de geranium. Mélangez délicatement.

Ajoutez sucre en poudre, beurre ou huile légère.

Garnir selon votre désir avec graines de grenade, fruits secs et fruits de saison.



Sohlob/dro Crème de sorgo

131

C'est dommage, que cette superbe crème d'un goût incomparable, consommé au petit déjeuner, n'a pas encore trouvé sa place dans le monde culinaire international.

100 g farine de sorgo

1 l d'eau

200g sucre, ½ verre atrchiya (eau de géranium)

sésame moulu, noyer, amandes en poudre ou effilées, raisins secs, confiture, halwa

Diluez la farine de sorgo dans l'eau.

Cuire sur feux doux en remuant constamment. Sucrez.

Ajoutez atrchiya (eau de geranium) quand votre sohlob est cuit.

Décorez selon votre goût avec sesame moulu, fruits secs, amandes etc...

Si vous utilisez du lait au lieu de l'eau, votre sohlob devient très clair, ce qui n'est pas le résultat désiré.



Assidat el Mouled

133

IL existe plusieurs types d'Assida, mais cette recette est reconnue comme recette authentique de "Assidat el Mouled"

1/2 kg farine

1 1/4 eau, sel

beurre

sucré, miel, dattes

Bien mélanger farine et eau.

Passez au passoir.

Cuire sur feu doux en remuant constamment et en levant la pâte et formant un cercle avec la spatule en bois.

L'assida est cuite lorsque la farine « claque » et devient jaune.

Dressez l'assida dans un récipient creux, faire un comme un puit au centre et mettre beurre, sucre ou miel.

Garnir avec des dattes.







Assidat zgougou

137

Un entremet qui défi chaque Dame. Chaque "Assidat zgougou" est différente de goût et de présentation, malgré que la recette de base soit la même.

500g zgougou (graines de pin d'Alep) 1,5 eau

300g farine, 400g sucre

1/4 l lait condensé, 1/2 dl geranium

crème: 4 cs amidon, 1l lait. 4 sucre glace, 1 jaune d'oeuf, 1 cs geranium

Pistaches, pignons, amandes, noyer

Diluez les grains moulus de zgougou avec l'eau.

Travaillez bien au mixer pour extraire le suc du zgougou. Passez au passoire fine.

Dans une casserole sur un feu doux, préparez une crème avec la farine et l'eau, le sucre, l'eau de geranium et le lait condensé.

Préparez une deuxième crème composée d'amidon, lait, sucre glace.

Laissez refroidir environ 10 min. Ajoutez le jaune d'oeuf et l'eau de geranium, finir la cuisson sur feu doux.

Commencez par mettre, dans des coupes, la crème composée de zgougou, rajoutez dessus la deuxième crème. Décorez avec amandes et pistaches moulus, pignons noyer etc.



Après le jeun au mois de ramadhan, on satisfait l'appétit avec Balouza ou avec des crèmes.

500g Zgougou moulu

3 l d'eau

200g amidon

500g sucre

1 cs eau geranium, amandes, noyers hachés

Diluez les graines moulues de zgougou moulu avec d'eau

Passez en pressant à travers un passoire fine pour bien extraire le suc et le gout du zougou. repeter l'opération même deux fois.

Ajoutez le sucre et l'amidon et noyers hachés.

Cuire sur feu doux. Laissez reposer au frais. Balouza se consomme froide.

Garnir avec amandes.



Crème de riz “mhalbiya” une crème avec Histoire, offerte à “Achoura”

300g riz

1/3 l d'eau

2/3 l lait

100g sucre

½ dl eau de geranium

Cuire le riz avec l'eau, le lait et le sucre.

Pressez à travers une passoire fine.

Ajoutez l'eau de geranium.

Garnir et servir dans des coupes à dessert.



Bouza est consommée au mois de "ramadan" pendant la soirée.

Originaires de Tunis et banlieue, Bouza et Balouza sont plutôt buvables.

1kg noisettes en poudre

500g farine

3l lait

500g sucre

pistache moulue

Faites bouillir le lait, laissez refroidir.

Ajoutez la farine, bien mélangez, passez à la passoire.

Ajoutez noisettes moulues et sucre, bien mélangez.

Cuire sur feu doux en remuant constamment.

Servir Bouza dans des coupes à dessert.

Garnir ex. avec pistache moulue.



Nejia et sa belle fille Karima Dridi préparant 'kaák warqa'

Cette délicieuse pâtisserie se distingue avec son goût d'une finesse unique. La reine des pâtisseries de la Tunisie. Ce délice demande de l'expertise.

Pâte: 500g farine, 500g beurre, sel

Farce: amandes moulues, sucre glace, eau de nisri

Préparez une pate sablée avec la farine, une pincée de sel et le beurre fondu.

Formez des boules. Si vous travaillez seule ou seul, trempez, pendant quelques secondes, une boule á la fois dans l'eau chaude à l'aide de l'écumoire.

Travaillez chaque boule de pâte en pressant entre les mains.

Trempez les boules dans l'eau chaude et travailler entre les mains tant de fois jusqu'à ce que la pâte peut être étalée au Rouleau.

Préparez votre farce avec les amandes moulues, le sucre glace et l'eau de "nisri"

Étalez la pâte au Rouleau, couper en abaisses d'environ de 8cmX10cm ou aux dimensions que vous désirez.

Mettez la farce au milieu des abaisses, pliez en deux et puis pliez en cercle.

Placez sur la plaque, mettez au four chaud pendant quelques minutes.

La Kaák warqa doit rester blanche.



Madmouja

147

Ce délice est consommé pendant l'après-midi avec du café, thé et jus. Madmouja, Bouza, Belouza, assidat zgougou sont originaires du Tunis ville et banlieue.

Pâte:

1kg farine, 10 oeufs, 1 gousse de vanille, 1 levure de gâteau, sel, 1 verre huile, 1 verre eau
huile pour frire

Sirop

1 kg sucre 1,5 dl eau sucre, 1 citron, 100 g beurre. 1 verre geranium

Préparez une pâte avec la farine, les oeufs, la vanille, la levure, le sel, l'eau et l'huile.

Pétrir et laissez reposer

Formez des boules, que vous étalez en feuilles (d'environ 3mm) avec le rouleau.

Frire dans l'huile. Égouttez, laissez refroidir. Écrasez en petits morceaux.

Préparez un sirop avec le sucre, l'eau et le jus d'un citron. Rajoutez le beurre et l'eau de geranium.

Placez votre Madmouja (pâtes frites et écrasées) dans un plat creux ou dans des coupes pour dessert. Garnir volontièrement avec amandes, pistaches moulus et entiers, souvent accompagné d'une crème comme bouza.



Nejia se préparant pour la fête de 'Aid

Un chef d'oeuvre réalisé avec des pois chiches. Préparation facile, excellent goût.

1 kg de pois chiches cuits au four et moulus fin

500 g de farine

300 g de sucre glace

500 g de beurre fondu, 1 dl huile

Mélangez tous les ingrédients et formez une pâte sablée, laissez reposer.

Passez la pâte à travers la machine à saucisse avec entonnoir adapté. Cette opération peut se faire aussi facilement sans machine.

Coupez en morceaux de longueur désirée.

Placez sur la plaque, mettez au four chaud 10 minutes.



Hajja Mbarka Guesmi vidant l'eau chaude du condensateur





Atrchiya Eau de Géranium

153

La distillation de l'eau de géranium est une expérience au dessus de comparaison. Le rituel est fascinant et agréable. D'après Hajja Mbarka Guesmi, la distillation est délicate, exige du respect et du calme. De plus cette operation est sensible à l'oeil. Comme vous constatez un bout d'étoffe, qui contient des graines de Nigelle, est noué au condenseur, son but est de protéger le distillat contre le mauvais oeil.

Géranium (feuilles, fleurs et tiges)

Ustensil pour distiller, eau, Bouteilles

Un tyau facultatif

Nettoyez les géraniums et coupez en morceaux environ 20 cm.

Remplissez les 3/4 du vaporisateur. Couvrir les plantes d'eau fraiche

Remplir le condensateur d'eau. Mettez sur le feu.

Atrchiya commence à couler goutte à goutte du bec du condensateur dans la bouteille lorsque l'eau du vaporisateur commence à boullir.

Continuez la distillation à feu doux en assurant que l'eau bouille tranquillement. Atrchiya commence à couler dans la bouteille en filet. Veuillez que l'eau du condensateur reste froide. Changez cette eau fréquemment à l'aide d'un tuyau, comme Hajja Mbarka faisait, ou simplement avec une cruche. Terminez la distillation lorsque l'eau du vaporisateur est presque évaporée et les gouttes tombent du bec très lentement.

Menu de fête

Couscous

Salade grillée Tagine au persil

Kaák warqa

Bouza

Par personne:

300g Couscous (garni avec légumes et viande)

100g Salade grillée

100g Tagine au persil

50 g Kaák warqa

2 dl Bouza

Menu de fête

Nwasser au poulet

Doigts de Karima

Plat Tunisien

Madmouja

Balouza

Par personne:

300 g Nwasser au poulet

100g Doigts de Karima (2 pcs)

100g Plat Tunisien

100g Madmouja

2 dl Balouza



Table des matières

Introduction	9
Oula	11
Couscous	13
Hlelem	15
Harissa	17
Maweleh Légumes confits	19
Qaddid Viande séchée	21
Rashanout	23
Barkoukech	25
Kabama	29
Sfinnerya Nejia Carottes Nejia	31
Marqet jilbena Ragout de petits pois et d'artichauts	33
Marqet besbes Ragout de fenouil	35
Lablebi Soupe de pois chiche	37
Sder Soupe de semoule	39
Chourba bi trilya Soupe au rouget	41

Chourba bel qarnit	Soupe d'orge au poulpes	43
Brik biton	Brik au thon	45
Swebe3 Karima	Doigts de Karima	49
Tagine maadnous	Tagine au persil	51
Tagine el Bey	Tagine du Bey	53
Tagine malsouqa		55
Slata michwiya	Salade grillée	57
Slatet besbes	Salade de fenouil	61
Slatet Betrave	Salade de bettevraves	63
Slatet fjil	Salade de radis	65
Slatet loubia	Salade d'haricots verts	67
Plat Tunisien		71
Fricassé		73
Mtabga		75
Bouri fel koucha	Mulet au four	81
Manneni belMaleh	Mérou aux légumes confits	83

Moqli	Friture de poissons	85
Marqet Loubia	Ragout de d’haricots blancs	87
Kaaber sibnekh	Boulettes de viande aux épinards	89
Marqet gnawiya	Okra en sauce	91
Brouklou mbatten	choux-fleurs en croute	93
Mloukhiya		95
Chakchouka		97
Mosli		99
Mechwi		101
Qleyet kibda	sauté de foi d’agneau	103
Kaftaji		105
Tastirat Kairouan		107
Kefta		109
Nwasser		111
Hlelem		113

Couscous		115
Barkoukech		117
Rouz bel qarnit	Riz au poulpes	119
Spaghetti bisfen	Spaghetti à l'éspadon	121
Fondoq el ghalla	Légumes farcis	123
Khob Hsaina	Pain d'Hsaina	125
Masfouf		129
Sohlob/ dro3	Crème de sorgo	131
Assidet el mouled		133
Assidet zgougou		137
Balouza		139
Mhalbiya		141
Bouza		143
Kaak warqa		145
Madmouja		147
Ghraybet homs		149

Atrchiya	eau de géranium	153
Menu de fête I		154
Menu de fête II		155
Table des matières		157