

*Klementine Konstantini*

# Traditions Culinaires de Tunisie



**Les recettes les plus appréciées  
de la cuisine tunisienne**





Klementine Konstantini vit en Tunisie depuis 1962 où elle a découvert très tôt les bienfaits de la cuisine du pays. Depuis, elle n'a cessé de recueillir des recettes des différentes régions de Tunisie qu'elle a toutes testées et conservées.

Après le succès inattendu de "KUSKUS MEIN LEIBGERICHT - Tunesische Küche", diffusé depuis janvier 1999 en Allemagne, en Suisse, et en Autriche, voici la version française tant attendue d'un recueil de recettes tunisiennes parmi les plus appréciées et les plus connues de la cuisine traditionnelle. Grâce à sa grande richesse en légumes, aromates naturelles, céréales et huile d'olive, la cuisine tunisienne se distingue par ses qualités nutritionnelles, digestes et bienfaisantes.

Le présent recueil comprend notamment une douzaine de recettes de couscous, divers plats de poisson et de viande préparés en sauce bien relevée ou braisés dans le suc de leurs ingrédients, des ragoûts délicieux, des boissons et entremets, mais aussi de nombreux repas végétariens avec des légumes frais et de l'huile d'olive, tous faciles à comprendre et à réaliser.

*"La description des recettes est intelligible. C'est l'œuvre d'un auteur qui a su répondre aux besoins des ménagères et des cuisiniers amateurs".*

24/25-4-1999 **Kölner Stadtanzeiger**







# Table des Matières

## Introduction

## Avant-propos

## Les Provisions de la Cuisine Tunisienne

Les Aromates  
Les Conserves Artisanales de viande et de poisson  
Les Céréales  
Les Légumes Secs  
Les Salaisons Maison  
Les Condiments Composés

## Le Pain

Pain Arabe - khobs âarbi  
Pain Feuilleté à la Semoule - khobs mlaoui  
Pain aux Olives - khobs zitoun  
Pain de Campagne - khobs tabouna

## Les Soupes

Soupe au Poisson à la Sfaxienne - marquit sbares  
Soupe aux Légumes Secs - mhammes bid dhabiche  
Soupe aux Légumes - mhammes jari  
Soupe à la Semoule - sder  
Soupe aux Pois Chiches - lablabi  
Soupe à la Semoule d'Orge Verte - chorba frik  
Bouillon aux Pieds de Mouton - hergma  
Potage aux Légumes - broudou bil khodhra  
Bouillon à la Viande de Mouton - chorba  
Potage aux Fèves - mdammes  
Hlalim aux Légumes - hlalim bil khodhra

## Les Salades

Salade Grillée - slata mechouiya  
Salade Grillée aux Aubergines - slatit bitinjen  
Salade aux Concombres - slatit faquous  
Salade Tunisienne - slata tounsiya  
Salade de Riz - slatit rouz  
Œufs Farcis - âdham mahchi  
Salade aux Carottes - slatet sfenaria  
Salade aux Pommes de Terre - slatet batata  
Slatit Blankit Canapés  
Salade de Radis - slatit fjill  
Salade aux Betteraves - slatit lift ahmir

## Les Briks

Brik à l'œuf - brik bil âdham

|    |                                            |    |
|----|--------------------------------------------|----|
| 8  | Brik aux Pommes de Terre - brik bil batata | 52 |
|    | Brik Dannouni                              | 53 |
| 11 | Samsa à la Viande - samsa bil'lham         | 54 |
|    | Doigts de Fatma - souabâa fatma            | 54 |

## 12 Les Plats de Légumes 56

|    |                                       |    |
|----|---------------------------------------|----|
|    | Chakchouka                            | 58 |
| 14 | Poivrons Farcis - filfil mihchi       | 59 |
| 19 | T'bikha à la Courge                   | 60 |
|    | T'bikha aux Épinards                  | 60 |
| 20 | Aubergines Farcies - bitinjen mihchi  | 61 |
| 21 | Aubergines Farcies - bitinjen mihchi  | 62 |
| 22 | Medfouna                              | 63 |
| 24 | Artichauts Farcis - gannariya mihchia | 64 |
|    | Plat Tunisien - shan tounsi           | 66 |
| 26 | Charmoula                             | 67 |
| 28 | Caponata                              | 67 |

## 30 Les Légumes en Garniture 68

|    |                                            |    |
|----|--------------------------------------------|----|
| 31 | Ketteji                                    | 70 |
|    | Piments Frits - filfil moqli               | 70 |
| 32 | Sauce Tomate - salsa tematim               | 71 |
| 34 | Purée de Carottes - ommek hourriya         | 71 |
| 34 | Beignets de Chou-Fleurs - mbatten blouklou | 72 |
|    | Sauce Kerkenaïse - salsa qarqania          | 72 |
| 35 | Légumes Panés - khodhra mkaffan            | 74 |
| 36 | Testira                                    | 75 |

## 38 Les Âijjas - Plats aux Œufs Brouillés 76

|    |                                    |    |
|----|------------------------------------|----|
| 39 | Âijja - Recette de Base            | 78 |
| 40 | Âijja aux Piments - âijja filfil   | 78 |
| 41 | Âijja Merguez                      | 79 |
| 41 | Âijja aux Crevettes - âijja gambri | 79 |

## 42 Les Tajînes et les Tourtes 80

|    |                                               |    |
|----|-----------------------------------------------|----|
| 44 | Les Tajînes                                   | 82 |
| 44 | Tajîne - Recette de Base                      | 82 |
| 45 | Tajîne au Persil - tajîne maâdnous            | 82 |
| 45 | Tajîne aux Épinards - tajîne sebnakh          | 83 |
| 46 | Tajîne au Fromage - tajîne bij'iben           | 84 |
| 47 | Tajîne aux Courgettes - tajîne bil quraâ      | 85 |
| 48 | Tajîne aux Feuilles de Brik - tajîne malsouka | 86 |
| 48 | Les Tourtes                                   | 87 |
| 48 | Tourte aux Épinards - tarta bil sebnakh       | 87 |
| 49 | Tourte aux Épinards - tarta bil sebnakh       | 88 |
| 49 | Tourte aux Oignons - tarta bil bsall          | 88 |
| 50 | Tourte au Fromage - tarta bij'iben            | 89 |
| 52 | Tourte au Thon - tarta bil'tonn               | 89 |



## Les Ragoûts

|                                                     |  |
|-----------------------------------------------------|--|
| Le Ragoût                                           |  |
| Ragoût aux Petits Pois - marquit jilbana            |  |
| Ragoût à la Corète - mloukhia                       |  |
| Ragoût aux Fenouils - marquit besbes                |  |
| Ragoût aux Oignons - mirmiz                         |  |
| Ragoût aux Artichauts - marquit gannariya zaara     |  |
| Ragoût aux Haricots Blancs - marquit loubia         |  |
| Ragoût de Dinde aux Poivrons - marquit djaj il hind |  |
| Ragoût aux Pommes de Terre - marquit batata         |  |
| Ragoût aux Gombos - gnaouiya                        |  |
| Ragoût aux Légumes - marquit khodhra                |  |

## Les Viandes et les Volailles

|                                                  |  |
|--------------------------------------------------|--|
| Boulettes de Viande Confites - bnadeqs           |  |
| Viande Grillée - Lham mechoui                    |  |
| Gigot d'Agneau au Four - âalouch fil koucha      |  |
| Viande au Four - mosli                           |  |
| Qlaya                                            |  |
| Kammounia                                        |  |
| Andouillettes aux Tripes - âosbanes              |  |
| Gigot Farci - âalouch mihchi                     |  |
| Roulade de bœuf - Lham mihchi                    |  |
| Poulet Farci - djaj mihchi                       |  |
| Poulet Rôti - djaj fil koucha                    |  |
| Quartiers de Poulet Farcis - djaj mihchi         |  |
| Poulet au Four - djaj fil koucha                 |  |
| Roulade de Dinde - djaj il hind                  |  |
| Escalopes de Dinde Panées - djaj il hind mkaffen |  |

## Les Poissons et les Fruits de Mer

|                                              |  |
|----------------------------------------------|--|
| Poissons et Fruits de Mer en Tunisie         |  |
| Comment reconnaître le poisson frais         |  |
| Comment nettoyer le poisson                  |  |
| Poisson Complet - hout kemel                 |  |
| Filets de Sole - mdass                       |  |
| Poisson au Four - hout fil koucha            |  |
| Calmars Farcis - kalamars mihchi             |  |
| Merlans Frits - nasalli moqli                |  |
| Beignets de Crevettes - ftayr gambri         |  |
| Calmars Dorés - ftayr kalamar                |  |
| Calmars en Sauce - marquit kalamars          |  |
| Seiches en Sauce - marquit soubia            |  |
| Kammounia aux Poulpes - kammounia bil garnit |  |
| Boulettes de Poisson - keftas                |  |

## Le Couscous

|                 |  |
|-----------------|--|
| Le Couscous     |  |
| Le Couscoussier |  |
| Recette de Base |  |

|    |                                                           |     |
|----|-----------------------------------------------------------|-----|
| 90 | Le Couscous Réchauffé - kousksi mjammer                   | 127 |
| 92 | Couscous à l'Agneau - kousksi âalouch                     | 128 |
| 92 | Couscous au Poisson - kousksi bil hout                    | 129 |
| 93 | Couscous à la Sfaxienne - kousksi sfaxi                   | 130 |
| 94 | Couscous aux Poulpes - kousksi bil garnit                 | 131 |
| 95 | Couscous aux calmars Farcis - kousksi bil kalamars mihchi | 132 |
| 95 | Couscous d'Orge au Fenouil - malthouth besbes             | 133 |
| 96 | Couscous Zerda - kousksi zerda                            | 134 |
| 97 | Couscous aux Légumes - kousksi bel khodhra                | 135 |
| 97 | Couscous Juif-Tunisien - kousksi Yehoudi                  | 136 |
| 98 | Couscous aux Andouillettes - kousksi bil âosbane          | 137 |
| 99 | Couscous au Poulet - kousksi bid'dej                      | 138 |
|    | Couscous de Fin d'Année - kousksi ras el âam              | 139 |
|    | Couscous de Gabès - kousksi mhaqueq                       | 139 |

## Les Pâtes et le Riz

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Borghol                                                 | 142 |
| Mhammes                                                 | 143 |
| Pâtes Rapides - maqrouna sariâa                         | 144 |
| Sauce de Base pour Pâtes - salsit maqrouna              | 144 |
| Macaroni - maqrouna                                     | 145 |
| Spaghetti aux Fruits de Mer - maqrouna ghilell el bharr | 146 |
| Ravioli                                                 | 146 |
| Nouasser                                                | 147 |
| Riz au Poulet à la Vapeur - rous mfaouer                | 148 |
| Riz à la Djerbienne - rous djerbi                       | 149 |
| Riz à l'Indienne - rous hindi                           | 149 |

## Les Boissons et les Entremets

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| La Citronnade                                   | 152 |
| Thé à la Menthe - tei bil nânâa                 | 153 |
| Orangeade                                       | 153 |
| Cocktail Fraise-Orange                          | 154 |
| Lait de Poule aux Bananes                       | 154 |
| Lait de Poule aux Fraises                       | 154 |
| Sirop de Citron                                 | 155 |
| Sirop d'Amande - rousata                        | 155 |
| Café Glacé                                      | 156 |
| Café Turc - kahoua âarbi                        | 156 |
| Crème de Graines de Pin d'Alep - assida zgougou | 157 |
| Crème Pâtissière - krîma                        | 158 |
| Bouillie de Sorgho - sohleb                     | 158 |
| Crème de Sorgho au Lait - drôo bil h'lib        | 158 |
| Crème de Graines de Sésame - srir               | 158 |
| Couscous Sucré - mesfouf                        | 159 |

## Registre

160



## Introduction

En février 1960, à peine devenue majeure, je débarquai à Paris, venant de l'Allemagne, afin de me perfectionner en langue française, laissant ainsi derrière moi le monde de mon enfance. Peu après, je fis connaissance de Brahim, jeune étudiant en sculpture et gravure originaire de Tunisie. C'est à ce moment-là que le cours de ma vie s'orienta vers la rive sud de la Méditerranée. J'étais enthousiasmée par ce pays ensoleillé, son architecture exotique, ses arbres décoratifs, ses nombreuses plages au sable fin, le tempérament chaleureux de ses habitants qui se contentaient de très peu et qui étaient heureux.

Ma première rencontre avec la cuisine tunisienne fut une bénédiction divine. A l'époque, je souffrais de graves troubles digestifs. Les médicaments que je prenais n'avaient plus d'effet; ils étaient fait pour supprimer les symptômes, mais pas pour guérir le mal. Je ne me sentais pas bien dans ma peau. Le premier plat de la cuisine tunisienne que l'on me présenta était la chakchouka, un met à base de tomates, poivrons, oignons et d'huile d'olive. Il me plut tant que j'en ai mangé tous les jours pendant une semaine. C'est ainsi que je fus guérie de mon mal du jour au lendemain.

Je me suis ensuite intéressée petit à petit à cette cuisine qui était si digeste et bienfaisante. A cette époque, il n'y avait pas encore de livre de cuisine tunisienne et les recettes étaient transmises de mère en fille. Seulement les explications étaient souvent très vagues car la ménagère mesurait la quantité des ingrédients suivant son intuition. Pour apprendre à cuisiner, il fallait alors "voir faire", comme on disait autrefois. J'allais donc "voir faire", prenais note, faisais des essais, élaborais des tours de main. C'est ainsi que je fis mes premiers pas dans l'apprentissage de l'art culinaire tunisien.

J'aimais beaucoup le couscous, plat national, et je voulais coûte que coûte essayer de le préparer. Ce fut une catastrophe. Par manque d'expérience, j'avais versé trop de sauce sur les grains de couscous qui n'avaient pu l'absorber. Malgré son goût bien relevé, mon mari et son frère refusèrent de manger le couscous et je fus donc contrainte de le manger seule. Ce jour-là, je me jurai de ne plus cuisiner ce plat et je tins bon pendant 10 ans.

Il était temps de m'y remettre. De mieux en mieux, j'arrivais à adapter mon savoir-faire au goût et aux besoins nutritionnels des miens. Je m'appliquais donc à essayer d'autres recettes que je



faisais déguster à ma famille et à des amis en Allemagne. Apparemment, c'était réussi, car on me demandait de plus en plus de recettes. Jusqu'au jour où je décidai d'en faire un livre. J'en entrepris alors la conception et élaborai une illustration typique et authentique.

Mon livre allemand parût en janvier 1999. Je reçus des commandes de l'Allemagne, d'Autriche et de la Suisse, mais aussi de la Tunisie et on me réclama la version française. Je me suis donc mise de nouveau à l'œuvre et je me réjouis aujourd'hui d'en présenter le résultat.

La cuisine tunisienne a été imprégnée de différentes civilisations qui se sont implantées en Tunisie à travers les siècles. Au XV<sup>ème</sup> siècle par exemple, plusieurs dizaines de milliers d'Andalous s'installèrent au pays et introduisirent leurs différentes spécialités et coutumes. Au XVI<sup>ème</sup> siècle, lorsque la Tunisie fut rattachée à l'Empire Ottoman, les turcs venus d'Anatolie, du Caucase et des Balkans avec leurs mamelouks d'origine européenne s'intégrèrent à la société tunisienne. Ensuite dans un passé plus récent, les français et les italiens (Protectorat Français 1881 - 1957) firent entrer en Tunisie leur culture et leurs traditions.

Le présent recueil contient les recettes les plus connues et les plus appréciées de la cuisine traditionnelle que j'ai toutes testées avant de les rédiger ; mais il est loin d'être complet. On pourrait l'étendre à l'infini si l'on prenait en considération les spécialités des différentes régions et des nombreuses familles. De ce fait, je saisis cette occasion pour inciter les jeunes tunisiens et tunisiennes à recueillir les spécialités de leurs régions et de leurs familles. Les générations futures leur en sauraient sûrement gré.

Enfin, soucieuse de vous faire réussir les présentes recettes, je vous recommande, cher lecteur et chère lectrice, de lire l'avant-propos ci-après. Au cas où vous ne seriez pas satisfait du résultat de vos efforts, ne vous découragez surtout pas. Essayez plutôt de savoir s'il faut réduire ou augmenter certaines épices ou si certains ingrédients sont trop ou pas assez cuits. Un nouvel essai sera à coup sûr couronné de succès.

Klementine Konstantini  
Août 2000



# Avant-propos

Les aliments et aromates du chapitre suivant "Les Provisions de la cuisine Tunisienne" ainsi que toutes les recettes du présent livre portent d'abord l'appellation française suivie de l'appellation tuniso-arabe. Certains produits ou mets n'ont pas de traduction en français; ils portent alors l'appellation tuniso-arabe ainsi que leur signification en français.

La cuisine tunisienne se prépare à l'huile d'olive; toutefois, à défaut, elle peut être remplacée par toute autre huile végétale. La coriandre, le carvi et le cumin (voir «Les Aromates» p.14) sont disponibles au marché tunisien soit en graines, soit moulus. Dans les recettes de ce livre, ils sont utilisés moulus. En outre, dans les recettes qui contiennent du poivre rouge (page 17) et de l'harissa (page 24), il n'a pas été précisé si on doit les utiliser piquants ou doux. C'est au cuisiner de choisir l'un ou l'autre à son goût ou s'il veut les mélanger.

J'ai testé toutes les recettes du présent livre afin de les rédiger d'une manière intelligible. Le temps de cuisson ainsi que la quantité des ingrédients et du liquide sont des moyennes; ils dépendent de la qualité des ingrédients, du volume de la marmite dans lequel les mets sont cuits ainsi que de l'intensité du foyer. De ce fait, il est indispensable de surveiller la cuisson. Sauf contre-indication, les recettes sont calculées pour 4 personnes.

En France, les produits nécessaires à la cuisine tunisienne sont en partie disponibles dans les grandes surfaces, mais surtout dans des épiceries tunisiennes ou maghrébines. Dans d'autres pays où vivent moins de maghrébins qu'en France, on en trouve plutôt dans des magasins turcs, grecs ou libanais.





# *Les Provisions de la Cuisine Tunisienne*

*Les Aromates*

*Les Conserves de  
viande et de poisson*

*Les Céréales*

*Les Légumes Secs*

*Les Salaisons  
Maison*

*Les Condiments  
Composés*



# Les Aromates

Ail - *thoum*

Plante à bulbe dont les gousses fortes et piquantes assaisonnent nombre de mets surtout à base de viande et de poisson. L'ail est connu pour ses qualités diurétiques, antiseptiques, et vermifuges. Il combat bronchite, rhume et grippe, facilite la digestion, active la circulation du sang et baisse la tension artérielle.

Aneth - *chibt*



Les tiges de l'aneth sont utilisées pour assaisonner certaines salades. Ses graines possèdent des propriétés carminatives et antispasmodiques.

Anis vert - *habbit hlawa*

Les graines d'anis vert ont un parfum très prononcé. Elles sont employées pour parfumer les bssiss et les pains maison.

Basilic - *hbaq*



Plante aromatique dont les nombreuses feuilles dégagent une odeur très pénétrante et agréable. Le basilic est utilisé pour décorer un balcon et pour éloigner les moustiques. Il est beaucoup plus employé en cuisine italienne pour aromatiser la sauce tomate qu'en cuisine tunisienne. Le basilic contient notamment des vitamines A et du fer. Il est carminatif, apaise les coliques intestinales, fortifie les os et combat l'anémie.

Boutons de rose - *chouch el ward*

Les boutons de rose, il s'agit d'une variété précise, sont séchés et pulvérisés et entrent dans la composition de plusieurs condiments composés comme le bhârât et le tabil.

Cannelle - *quirfa*

L'écorce de cannelle moulue est utilisée dans certaines pâtisseries et s'associe aux boutons de rose dans certains condiments composés comme le bhârât et le tabil.

Carvi - *karwiya*

Les graines de carvi dégagent une forte odeur aromatique. Elles servent à aromatiser nombre de plats. Administrées en infusion, elles sont antispasmodiques, carminatives, stimulent l'appétit et combattent les coliques ainsi que les douleurs menstruelles.



Céleri - *klaffes*

Plante potagère qui accompagne nombre de plats et de soupes. On lui attribue des propriétés nutritives et apéritives.

Coriandre - *kosbor*

Les feuilles de la coriandre ressemblent à celles du persil plat ; on l'appelle "persil arabe" dans d'autres pays du bassin méditerranéen. Elles dégagent une saveur quelque peu amère mais une fois cuites, elles parfument agréablement le repas auquel elles sont associées. La coriandre est riche en vitamine A ; en outre, elle est carminative et stimulante.

Coriandre, graines de - *tabil*

Les graines de coriandre ont une saveur légèrement âcre-sucrée. Elles sont associées au carvi dans le tabil, condiments composé décrit plus loin.

Cumin - *kamoun*

Les graines de cumin au goût très caractéristique sont utilisées essentiellement pour accompagner le poisson. Ayant la réputation d'être carminatives, elles sont associées à des plats à base de légumes secs tels que soupes de pois chiches ou de fèves. En infusion, les graines de cumin apaisent les douleurs de ventre et combattent l'aérophagie.

Curcuma - *kourkoum*

Le curcuma est originaire de l'Inde. Il est essentiellement utilisé dans les repas à base de pâtes, de riz ou de pommes de terre afin d'en relever la couleur mais aussi le goût.





Fenouil - *bisbes*



Associées au pain, les graines de fenouil lui donnent une saveur particulière très appréciée. Elles sont antispasmodiques, carminatives et diurétiques. En infusion, le fenouil stimule l'appétit, élimine les gaz et soulage les crampes d'estomac.

Fleur d'oranger, eau de - *zharr*

Eau distillée utilisée en pâtisserie et pour parfumer certains entremets. Un filet de zharr dans le café turc lui donne un arrière-goût agréable. Le zharr serait bon pour le cœur.

Gingembre - *skanjbir*

Séché et pulvérisé, le rhizome du gingembre est employé pour parfumer le sohleb, bouillie de farine de sorgho.

Géranium, eau de - *âatrchiya*

Eau distillée qui sert à aromatiser pâtisseries et entremets.

Girofle, clou de - *aoud quronfol*

Séché et pulvérisé, le clou de girofle est associé à certaines farces de viande et d'abats et à des condiments composés. Il dégage un arôme spécial piquant.

Laurier - *ranc*



Les feuilles de laurier, séchées, sont employées dans les sauces tomate et certains ragoûts comme la mloukhia pour en adoucir le goût. Elles sont antiseptiques et favorisent la digestion.

Lavande - *kh'zâma*

Plante aux tiges ligneuses, la lavande est utilisée pour parfumer la bsissa d'orge ainsi que certains plats aux œufs brouillés. Elle est considérée comme antiseptique et sédatif des voies urinaires et de l'appareil respiratoire.

Menthe - *naânaâ*



Les feuilles de menthe sont conservées séchées et pulvérisées. Elles sont associées à certaines salades et préparations à base de viande hachée. Saupoudrés de quelques pincées de naânaâ, certains mets à base de légumes prennent une saveur raffinée. N'oublions pas la feuille de menthe fraîche qui donne au verre de thé une saveur inoubliable.



Nigelle (cumin noir) - *sinouj*

Oignon - *b'sal*



Orange, écorce de - *quchour  
bordgane*

Persil - *maâdnous*



Poivre noir - *filfil akhal*

Poivre rouge doux - *filfil zina h'lou*

Poivre rouge fort - *filfil zina haar*

Romarin - *klil*



Rose, eau de - *ma ward*

Tout comme les graines de fenouil, celles de la nigelle sont associées au pain et lui donnent une saveur exquise.

Plante potagère dont le bulbe à l'odeur forte et à la saveur piquante est employé cru ou cuit dans presque tous les plats et salades. L'oignon serait diurétique, tonique et anti-inflammatoire.

Séchée et pulvérisée, l'écorce d'orange est utilisée en pâtisserie.

Plante aromatique utilisée crue ou cuite dans nombre de préparations. Le persil est riche en vitamines A, B et C. Il favorise la circulation du sang et la digestion.

Épice très piquante, le poivre noir moulu ou concassé est utilisé pour assaisonner la quasi-totalité des repas de la cuisine tunisienne.

Une fois séchés, les piments rouges doux sont équeutés, épépinés et pulvérisés. En cuisine traditionnelle, le poivre rouge est un condiment indispensable.

Même préparation que pour le poivre rouge doux, on utilise les piments rouges forts pour en faire du *filfil zina haar*. Suivant les goûts, le poivre rouge doux est souvent mélangé au poivre rouge fort.

Arbuste aromatique dont les feuilles sont utilisées pour parfumer poulets et viandes dans différentes préparations. Le romarin est un fortifiant du cœur et un stimulant du cuir chevelu. En infusion, il favorise l'action du foie et des reins et améliore la circulation du sang.

Confectionnée par distillation, l'eau de rose sert à parfumer pâtisserie et entremets.



Safran - zaâfran

Tout comme le curcuma, le safran sert à relever l'aspect ainsi que le goût des mets à base de pâtes, de riz ou de pommes de terre. Il est utilisé pour soigner l'asthme et la bronchite.

Thym - zaâter

Associé au romarin, le thym rentre dans les préparations à base de poulet et de viande. Il est antispasmodique, carminatif, antiseptique et diurétique. En infusion, il désinfecte les plaies et apaise les maladies respiratoires.

Vinaigre - khall

Conservateur par excellence, le vinaigre est associé à certaines salaisons comme celle des variantes, des câpres ou des petits oignons. Mais il sert également à assaisonner certains plats et salades.



de haut en bas et de gauche à droite:  
coriandre, carvi, nigelle, cumin  
safran, fenouil, gingembre  
anis, thym



# Les Conserve Artisanales de Viande et de Poisson

Viande séchée - *qaddid*



Choisissez 2 kg de viande de mouton ou de veau. Découpez-la en lanières de l'épaisseur d'un doigt. Frottez-la soigneusement avec 4 cuillères à soupe de sel et laissez macérer pendant 24 heures. Egouttez la viande et frottez-la longuement d'un mélange d'1 cuillère à soupe d'harissa, 2 cuillères à soupe de tabil (voir "Les Condiments Composés", p 24), 6 gousses d'ail pilé, 1 cuillère à soupe de poivre rouge, 1 cuillère à café de poivre noir, 1 cuillère à café de menthe séchée et pulvérisée, et quelques filets d'huile d'olive. Laissez sécher au soleil pendant 3 à 4 jours, le centre de la viande doit rester tendre. Faites-la frire dans de l'huile d'olive. Se conserve dans l'huile de friture pendant une année.

Saucisses séchées - *merguez*

Faites sécher et frire comme le qaddid.

Œufs de poisson salés - *boutarkha*

Saupoudrez copieusement la boutargue de sel et réservez-la 24 heures sous un poids. Rincez et épongez-la et laissez-la sécher 3 à 4 jours au soleil.

Poisson au sel - *hout m'mellah*



Choisissez un poisson qui pèse entre 600 g et 1,5 kg (loup, mullet ou mero), videz et lavez-le à grande eau sans l'écailler, épongez et entaillez-le à l'aide d'un couteau pointu le long du ventre, de la tête à la queue afin de l'ouvrir comme un livre. Couvrez-le copieusement de sel, rabattez-le, couvrez-le d'une toile et laissez-le pendant 24 heures sous un poids. Suspendez-le dans un endroit frais pendant quelques jours. Avant de le consommer, trempez-le toute une nuit dans de l'eau fraîche et faites-le cuire à l'eau.

Boulettes de viande confites - *bnadeq*

Recette page 102





# Les Céréales

*Borghol (bulgur en cuisine libanaise)*

Blé précuit, séché, mondé et concassé. Il représente la base d'un repas du même nom, le borghol.

*Orge - chaâir*



L'orge concassée sert à lier certains potages. Les grains d'orge concassés finement sont employés pour préparer le couscous d'orge ; moulues, on en fait du pain.

*Orge verte - frik*

L'orge verte est concassée et sert à lier des soupe comme la chorba frik.

*Couscous - kosksi*



Le couscous se confectionne avec de la semoule fine de blé dur. Elle est humidifiée, roulée et passée à travers un tamis à mailles fines, moyennes ou grosses suivant le calibre de couscous que l'on veut obtenir. Ensuite, il est séché au soleil. Chaque année, à la fin de l'été, la ménagère prépare sa provision annuelle de couscous, l'oula. On préfère la préparation maison à la fabrication industrielle. Le couscous sert de base pour préparer un plat du même nom.

*M'hammes (ou m'hamsa suivant la région)*



La préparation du m'hammes est identique à celle du couscous, il est seulement passé à travers un tamis à mailles très grosses afin d'obtenir des boules de la grandeur d'un grain de poivre. Il existe deux calibres différents, les grains fins sont destinés à lier un potage, le Mmhammes jari, et les grains grossiers sont employés pour apprêter un plat à base de légumes verts, le m'hammes (ou m'hamsa).

*Feuilles de brik - malsouqa*

Feuilles très fines à base de farine de blé et d'eau. Elles sont fabriquées artisanalement, mais on les trouve aussi dans l'industrie. Empilées par douzaines ou par demi-douzaines et enveloppées dans un linge humide, elles se conservent pendant au moins une semaine. Il existe de nombreuses préparations dont les briks à l'œuf et les doigts de Fatma (appelés "cigars" au Maroc) sont les plus connues.

*Hlalim*



Petites pâtes à base de farine de blé dur, en forme de petites tiges. Le hlalim sert à lier un potage du même nom, le hlalim.



*Nouasser*

Riz - *rouz*



Petites nouilles plates et carrées à base de blé dur qui sont employées pour préparer un plat du même nom.

Le riz n'est pas cultivé en Tunisie. Pourtant il existe une multitude de recettes savoureuses à base de riz dans la cuisine traditionnelle.

## *Les Légumes Secs*

Pois chiches - *homs*



Les pois chiches sont trempés dans l'eau pendant 8 heures avant cuisson. Ils doublent de volume et demandent 45 à 60 minutes de cuisson.

Haricots blancs - *loubia*



Tout comme les pois chiches, les haricots blancs secs doivent être trempés pendant 8 heures avant cuisson.

Fèves - *foul*



Les fèves sèches nécessitent également un trempage dans l'eau pendant 8 heures avant cuisson.

Fèves - *foul masri*



Temps de trempage : 8 heures.

Lentilles - *âadass*



Temps de trempage : 8 heures.



# Les Salaisons Maison

Olives noires - zitoun akhal



Choisissez des olives bien mûres, lavez-les soigneusement, piquez-les avec une épingle et mélangez-les à du sel à raison d'un volume de sel pour 3 volumes d'olives. Rangez-les dans un couffin couvert d'un poids et laissez-les dégorger pendant 15 jours pour enlever leur amertume. Rincez-les ensuite, laissez-les sécher, arrosez-les d'huile d'olive et rangez-les dans des bocaux.

Olives vertes - zitoun akhdar



Lavez les olives, faites 3 à 4 incisions dans le sens de la longueur et plongez-les dans de l'eau fraîche que vous changez 2 fois par jour pendant 4 jours. Placez-les dans des bocaux et immergez-les dans l'eau salée (3 cuillères à soupe de sel pour 1 l d'eau), recouvrez de feuilles de fenouil et fermez.

Navets - torchi



Choisissez 2 kg de navets jeunes et frais, nettoyez-les soigneusement et coupez-les en rondelles. Mettez-les dans un saladier et ajoutez 2 cuillères à soupe de vinaigre, 3 cuillères à soupe de sel, et 1 cuillère à soupe d'harissa et couvrez le tout avec de l'eau préalablement bouillie. Mélangez et rangez dans des bocaux auxquels vous ajoutez une betterave afin de donner une couleur rose aux navets.

Citrons confits - limoun



Choisissez des citrons mûrs, lavez-les soigneusement, incisez-les en croix dans le sens de la longueur et plongez-les dans de l'eau fraîche à changer 2 fois par jour pendant 4 jours. Rangez-les dans des bocaux et noyez-les d'eau salée (1 cuillère à soupe remplie de sel pour 1 l d'eau).

Piments de Cayenne - filfil bar âbid



Lavez les piments, placez-les dans des bocaux et recouvrez-les de vinaigre.



Câpres - kabbar



Variantes - m'ëllah



Piments verts - filfil msayar

Equeutez et lavez les câpres. Mettez dans une terrine alternativement une couche de câpres, une couche de sel jusqu'à épuisement et laissez macérer pendant 48 heures. Rincez et placez-les dans des bocaux additionnés de 50 % de vinaigre et de 50 % d'eau salée (3 cuillères à soupe de sel pour 1 l d'eau).

Choisissez suivant la disponibilité des carottes, des navets, des choux-fleurs, branches de céleri, fenouil, petits oignons de la grandeur d'une noix. Lavez-les et coupez-les en morceaux ou en bâtonnets. Pelez les oignons et laissez-les entiers. Placez-les dans des bocaux et noyez-les dans le mélange suivant : un litre d'eau préalablement bouillie et refroidie, 2 cuillères à soupe remplies de sel, le jus d'un citron et une cuillère à soupe d'harissa.

Lavez les piments, pratiquez une incision dans le sens de la longueur, rangez-les dans des bocaux, ajoutez des morceaux de citron et couvrez-les d'eau salée (3 cuillères à soupe de sel pour 1 l d'eau).





# Les Condiments Composés

*Bhârât*



*Harissa*

Le bhârât est un mélange d'écorce de cannelle et de boutons de rose séchés et moulus finement, dont les proportions varient d'une ménagère à l'autre. Il est associé à des préparations de couscous de mouton et d'autres mets.

*Harissa Aârbi*

L'harissa se compose de piments rouge forts ou doux séchés, épépinés et pilés avec du sel. Gardée dans de l'huile d'olive, elle se conserve pendant plusieurs mois.

*Hrous*



Ce condiment fait maison se compose de piments rouges forts ou doux séchés, épépinés et pilés avec du sel et des gousses d'ail. Tout comme l'harissa simple, il se conserve dans l'huile d'olive.

*Ras el Hanout*

Le hrous est une spécialité de la région de Gabès. Les ingrédients de base sont les piments rouges ni forts ni doux ainsi que les oignons. Voici la recette : Epluchez et coupez en morceaux 1 kg d'oignons rouges, ajoutez 100 g de sel et laissez macérer le mélange pendant 48 heures. Faites sécher un Kg de piments rouges à l'air, équeutez-les, épépinez-les et pulvérisez-les. Malaxez soigneusement les oignons avec les piments et 1 dl d'huile d'olive jusqu'à obtenir une pâte homogène. Le hrous se conserve, dit-on, pendant 3 ans.

*Tabil*



Le ras el hanout est un condiment en poudre dont la composition et les proportions varient selon la région et d'une famille à l'autre. Les ingrédients les plus utilisés sont le poivre noir, le poivre rouge, l'écorce de cannelle, les boutons de rose.

Ce condiment se compose, en proportions variées, de graines de coriandre, de graines de carvi, de piments rouges doux d'écorce de cannelle et d'ail, le tout séché et moulu. Il est indispensable dans la cuisine traditionnelle.



# *Le Pain*

*Pain Arabe*

*Pain Feuilleté à la  
Semoule*

*Pain aux Olives*

*Pain de Campagne*





# Le Pain

Le pain représente un aliment de base indispensable dans les coutumes alimentaires en Tunisie. Il accompagne à peu près tous les repas de la cuisine traditionnelle. Trempé dans une sauce, il absorbe le liquide et sert à saisir la viande et les légumes. Son prix de vente très bas est dû au fait que le blé est subventionné par l'Etat. Néanmoins, il existe de multiples recettes de pains dits "maison" qui ont été transmises de mère en fille depuis des décennies et dont voici quelques-unes :

## Pain Arabe

### Khobz Aarbi

300 g de semoule fine  
200 g de farine  
1 c. à café de sel  
1 c. à café de levure de boulanger  
cumin noir (nigelle) et anis

Mettez la semoule et la farine sur le plan de travail et saupoudrez de sel. Faites un creux au centre, versez-y la levure et diluez-la du bout d'un doigt avec un filet d'eau tiède en incorporant un peu de semoule. Pétrissez ensuite le mélange semoule-farine en ajoutant petit à petit de l'eau tiède. Ajoutez le cumin noir et l'anis et malaxez efficacement afin d'obtenir une pâte homogène ferme et souple. Couvrez d'une serviette ou d'une couverture en hiver et laissez lever dans un endroit chaud pendant deux heures. Reprenez la pâte et pétrissez-la de nouveau avec soin, couvrez-la et laissez encore monter pendant une heure. Saupoudrez de semoule fine le fond d'une poêle à pain spéciale à cet usage, disposez-y la pâte, laissez lever de nouveau et mettez à cuire à petit feu des deux côtés le temps qu'il faut.





# Pain Feuilleté à la Semoule

Khobz Mlaoui

500 g de semoule fine  
1 c. à café de sel  
1 verre d'eau

Pétrissez avec soin tous les ingrédients pendant 10 à 15 minutes jusqu'à obtention d'une pâte homogène blanche et souple. Partagez la pâte en 4 boules et travaillez-les une après l'autre de la manière suivante: étalez de la paume de votre main la boule en couche très fine et badigeonnez-la d'huile d'olive. Repliez ensuite les 4 côtés vers l'intérieur et formez de nouveau une boule. Aplatissez-la afin d'obtenir une galette de 15 cm de diamètre. Chauffez un peu d'huile dans une poêle et faites dorer le pain des deux côtés.

**Astuce:** Le khobz mlaoui se consomme chaud, car une fois refroidi, il devient dur. La pâte crue se conserve au réfrigérateur pendant 3 jours.





# Pain aux Olives

Khobz biz'Zitoun

450 g de farine  
2 œufs  
2 yaourts nature  
2 sachets de levure chimique  
1 c. à café de sel fin  
50 g d'olives noires dénoyautées  
1 oignons émincé  
anis et cumin noir  
1 jaune d'œuf

Chauffez un peu d'huile dans une poêle et faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide, coupez les olives dénoyautées en petits morceaux. Mettez la farine, les œufs, les yaourts, la levure, le sel et les arômes dans un grand bol et pétrissez avec soin afin d'obtenir une pâte homogène et souple. Ajoutez les olives et les oignons. Huilez un plat rond de 35 cm de diamètre allant au four; étalez-y la pâte et badigeonnez-la avec le jaune d'œuf. Chauffez le four à 180° pendant 10 minutes et enfournez le pain. Laissez cuire pendant 20 minutes environ.





# Pain de Campagne

## Khobz Tabouna

Ce pain très apprécié en Tunisie se cuit au feu de bois dans un four artisanal en terre cuite du même nom.

600 g de semoule fine  
400 g de farine  
1 c. à soupe de levure de  
boulangier  
1 c. à café de sel  
de l'eau tiède

Mettez le mélange semoule-farine sur un plan de travail, parsemez de sel, faites un creux au milieu, mettez-y la levure de boulangier et diluez-la avec un filet d'eau tiède en ajoutant un peu de farine. Ajoutez à plusieurs reprises de l'eau tiède et pétrissez la pâte afin d'obtenir une pâte homogène et souple. Couvrez-la d'une serviette ou d'une couverture en hiver et laissez lever pendant 2 heures dans un endroit chaud. Reprenez la pâte, pétrissez-la de nouveau et formez-en de petites boules que vous abaissez afin d'obtenir des galettes de 18 à 20 cm de diamètre et d'une épaisseur de 2 cm. Couvrez-les et laissez-les monter encore pendant une heure. Badigeonnez-les des deux côtés avec du lait et faites les cuire au four tabouna.







## *Les Soupes*

*Soupe au Poisson à la  
Staxienne*

*Soupe aux Légumes  
Secs*

*Soupe aux Légumes*

*Soupe à la Semoule*

*Soupe aux Pois  
Chiches*

*Soupe à la Semoule  
d'Orge Verte*

*Bouillon aux Pieds de  
Mouton*

*Potage aux Légumes*

*Bouillon à la Viande  
de Mouton*

*Potage aux Fèves*

*Hlalim aux Légumes*



# *Soupe au Poisson à la Sfaxienne*

Marauit Sbares

500 g de sparailon (sbares)  
(à défaut choisir un autre poisson)  
2 petits oignons  
3 tomates moyennes  
5 gousses d'ail  
4 piments ni forts ni doux (meski)  
2 dl d'huile  
1/2 c. à soupe d'harissa  
1/2 c. à soupe de cumin  
1/2 c. à soupe de poivre rouge  
sel et poivre au goût



Nettoyez le poisson, lavez les piments, séchez-les et faites une incision dans le sens de la longueur et introduisez-y un peu de sel. Pelez les oignons, les tomates et l'ail et coupez-les menus.

Faites rissoler les oignons dans l'huile préalablement chauffée dans une marmite, ajoutez les tomates et faites réduire tout en remuant. Ajoutez le poivre rouge et le cumin et faites mijoter pendant un moment.

Mouillez ensuite avec 1,5 l d'eau, mettez l'harissa et le sel et amenez à ébullition.

Mettez le poisson, faites-le cuire pendant environ 5 minutes selon le type de poisson, et retirez-le à l'aide d'une écumoire, mettez l'ail pilé et les piments et laissez mijoter pendant 3 minutes environ. Retirez les piments et réservez-les.

Emiettez les poissons, remettez-les dans la soupe, laissez cuire une minute et rectifiez le sel et le poivre. Servez chaud avec du pain rassis ou du pain d'orge, les piments et du citron.

# *Soupe aux Légumes Secs*

Mhammes bid'Dhabich

150 g mhammes fin (voir page 20)  
50 g de pois chiches  
100 g de fèves  
25 g de lentilles  
5 gousses d'ail  
3 c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à soupe de concentré de tomate  
1 c. à café d'harissa  
poivre rouge et carvi  
sel et poivre au goût

La veille, faites tremper les pois chiches, les fèves et les lentilles dans de l'eau. Le lendemain, lavez soigneusement les légumes secs et portez-les à ébullition dans 1,5 l d'eau, ajoutez l'huile et le concentré de tomate et faites cuire à petit feu pendant 30 minutes. Ajoutez ensuite l'harissa et les épices et versez les mhammes en pluie. Continuez la cuisson pendant 20 minutes, parfumez à l'ail et rectifiez le sel.



# Soupe aux Légumes

Mhammes Jari

100 g de pois chiches trempés  
250 g de petits pois  
3 carottes  
500 g d'épinards  
1 dl d'huile  
1 oignon  
1 c. à soupe de concentré de tomate  
5 gousses d'ail  
60 g de mhammes fin (voir page 20)  
poivre rouge  
sel et poivre

Epluchez et coupez en morceaux les oignons, écossez les petits pois, grattez les carottes et coupez les en dés, lavez les épinards, équeutez-les et coupez-les en lanières, épluchez et pilez l'ail. Faites rissoler les oignons dans l'huile préalablement chauffée dans une marmite, ajoutez le concentré de tomate délayé dans une tasse d'eau, laissez mijoter quelques instants, ajoutez le poivre rouge et laissez prendre un peu. Mouillez avec 1 l d'eau et ajoutez les petits pois et les pois chiches. Laissez mijoter à petit feu pendant une demi-heure.

Ajoutez en dernier les épinards, portez à ébullition, versez les mhammes en pluie, ajoutez l'ail, sel et poivre et faites cuire à petit feu pendant 1/2 heure environ.





# Soupe à la Semoule

Sder

3 c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à soupe de concentré de tomate  
50 g de câpres  
1/2 citron en saumure  
5 gousses d'ail  
1 c. à café de poivre rouge  
1 c. à café de carvi  
1 c. à soupe d'harissa  
1/2 c. à café de menthe séchée et pulvérisée  
100 g de semoule moyenne  
sel et poivre

Chauffez l'huile dans une marmite. Délayez le concentré de tomate avec l'harissa et les épices dans une tasse d'eau, versez le mélange dans la marmite et faites mijoter pendant quelques minutes. Ajoutez 1,5 l d'eau et portez à ébullition, versez la semoule en pluie, ajoutez les câpres et le citron coupé en dés et faites cuire le tout pendant 15 minutes. Assaisonnez d'ail pilé, de sel et de poivre.

**Modification :** On peut ajouter au goût à la soupe des boulettes de viande, de la viande séchée ou de la poulpe séchée (page 19).





# Soupe aux Pois Chiches

Lablabi

250 g de pois chiches  
4 c. à soupe d'huile  
1 c. à soupe d'harissa  
6 gousses d'ail  
1 c. à soupe de cumin  
1 citron  
1 pincée de bicarbonate  
(facultatif)  
sel au goût  
pain rassis

La veille, faites tremper les pois chiches dans de l'eau fraîche.

Le lendemain, lavez soigneusement les pois chiches, mettez-les avec 1,5 l d'eau et le bicarbonate dans une marmite et faites cuire pendant 1 heure environ. Ajoutez l'harissa, l'ail pilé, le cumin et le sel et continuez la cuisson pendant 10 minutes.

Mettez le pain rassis coupé en dés dans un bol, arrosez abondamment de bouillon et assaisonnez au goût d'harissa, de cumin et de sel. En dernier, versez quelques filets d'huile d'olive et de jus de citron.





# *Soupe à la Semoule d'Orge Verte*

Chorba Frik

300 g de viande de mouton  
3 c. à soupe d'huile  
1 c. à soupe de concentré de tomate  
1 c. à café d'harissa  
1 bouquet de persil  
1 branche de céleri  
2 c. à soupe de pois chiches trempés  
4 gousses d'ail  
50 g de semoule d'orge verte  
sel, poivre noir et poivre rouge

Coupez la viande en dés, lavez et hachez persil et céleri, épluchez et pilez l'ail. Délayez le concentré de tomate et l'harissa dans un verre d'eau.

Chauffez l'huile dans une marmite et faites rissoler la viande ; ajoutez le concentré de tomate et l'harissa. Coupez avec 1,5 l d'eau, ajoutez les pois chiches, portez à ébullition et versez la semoule d'orge en pluie. Faites cuire à petit feu et à couvert pendant 60 à 90 minutes jusqu'à ce que la soupe soit liée, ajoutez de l'eau si nécessaire et vérifiez le sel.





# Bouillon aux Pieds de Mouton

Hergma

4 pieds de mouton ou de veau  
2 œufs  
3 c. à soupe d'huile  
1 c. à café d'harissa  
jus d'un demi-citron  
pain rassis  
sel et poivre noir

Flambez les pieds de mouton, grattez-les à l'aide d'un couteau et brossez-les soigneusement sous l'eau de robinet afin d'éliminer toutes les impuretés. Coupez les pieds de mouton en deux, mettez-les dans une marmite, ajoutez le sel, le poivre, l'harissa et l'huile ainsi que 1,5 l d'eau et portez à ébullition. Faites cuire à petit feu et à couvert jusqu'à ce que la chair se défasse des os. Retirez le pied, passez le bouillon au travers d'une passoire et portez de nouveau à ébullition. Ajoutez de l'eau si nécessaire et versez les œufs battus tout en remuant. Dépouillez les pieds de leur chair, coupez-la en morceaux et ajoutez-la au bouillon. Goûtez le sel et versez quelques filets de jus de citron. Servez avec du pain rassis.

# Potage aux Légumes

Broudou bil Khodhra

200 g de pommes de terre  
200 g de poireaux  
200 g de chou-rave  
200 g de carottes  
200 g de navets  
1 branche de céleri  
1 bouquet de persil  
1 c. à soupe de concentré de tomate  
sel, poivre rouge et noir

Epluchez et lavez les légumes, coupez-les en dés et faites-les cuire avec le concentré de tomate dans 1,5 l d'eau. Assaisonnez avec le sel, le poivre rouge et noir et ajoutez à volonté 50 g de beurre ou 2 c. à soupe d'huile d'olive.

**Modification :** On peut remplacer le sel et le poivre par des cubes Knorr et on peut passer le potage au mixer.





# Bouillon à la Viande de Mouton

## Chorba

300 g de viande de mouton  
1 oignon  
4 piments moyens  
1 c. à soupe de concentré de tomate  
3 c. à soupe d'huile  
1 c. à café d'harissa  
1 branche de céleri  
1 poireau  
50 g de chorba (langues d'oiseau)  
6 gousses d'ail  
poivre rouge  
sel et poivre noir  
1 citron

Coupez la viande de mouton en dés. Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Lavez et coupez le céleri et le poireau.

Faites rissoler dans l'huile chaude d'abord la viande et ensuite l'oignon. Ajoutez le concentré de tomate et l'harissa délayés dans un verre d'eau et laissez mijoter quelques instants. Couvrez de 1,5 l d'eau, assaisonnez et faites cuire la viande à petit feu et à couvert le temps qu'il faut. Versez les langues d'oiseau en pluie et laissez cuire pendant 15 minutes environ.

Entre-temps, lavez et équeutez les piments, fendez-les sur le côté et introduisez-y une pincée de sel. Ajoutez piments et ail au potage et laissez cuire pendant 3 minutes. Rectifiez le sel et servez chaud accompagné d'une tranche de citron par portion.





# Potage aux Fèves

Mdammes

1 kg de fèves fraîches  
1 c. à soupe d'harissa  
1 dl d'huile  
6 gousses d'ail  
1 c. à café de cumin  
sel au goût  
1 citron

Ecossez les fèves et faites-les cuire à feu réduit dans 1,5 l d'eau salée. Ajoutez l'harissa, l'ail pilé, le cumin et le sel et continuez la cuisson pendant 10 minutes. Retirez du feu, versez quelques filets d'huile d'olive et servez avec du pain et des morceaux de citron.

# Hlalim aux Légumes

Hlalim bil Khodhra

50 g de pois chiches trempés  
2 carottes  
2 navets  
1 oignon  
1 poireau  
1 branche de céleri  
1 bouquet de persil  
3 c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à soupe de concentré de tomate  
1 c. à café d'harissa  
5 gousses d'ail  
50 g de hlalim (petites pâtes à potage)  
poivre rouge  
sel et poivre noir

Faites chauffer l'huile dans une marmite et faites-y rissoler l'oignon coupé menu. Ajoutez le concentré de tomate et l'harissa delayés dans un verre d'eau et laissez mijoter 2 à 3 minutes. Coupez avec 1/2 l d'eau, ajoutez les pois chiches et laissez cuire pendant 45 minutes environ.

Entre-temps, épluchez et lavez les légumes, coupez-les en dés et mettez-les avec 1 l d'eau dans la marmite. Portez à ébullition et versez le hlalim en pluie. Ajoutez les épices et l'ail pilé et laissez cuire pendant 20 minutes. Salez et saupoudrez de persil haché.

**Modification :** On peut ajouter au hlalim à volonté de la viande de mouton, de bœuf ou de poulet.







## *Les Salades*

*Salade Grillée*

*Salade Grillée aux  
Aubergines*

*Salade aux Concombres*

*Salade Tunisienne*

*Salade de Riz*

*Oufs Farcis*

*Salade aux Carottes*

*Salade aux Pommes de Terre*

*Slatit Blankit*

*Salade de Radis*

*Salade aux Betteraves*



# Salade Grillée

## Slata Michwiya

La slata mechouiya est l'un des plats les plus appréciés de la cuisine tunisienne. La grillade sur feu de charbon est la méthode authentique qui lui donne sa saveur spéciale.

500 g de piments verts<sup>(1)</sup>  
3 tomates moyennes  
3 gousses d'ail (facultatif)  
coriandre  
huile d'olive, citron, sel, poivre noir  
pour décorer : olives noires, œufs  
durs et du thon

<sup>(1)</sup> On peut mélanger au goût et à volonté des piments forts avec des piments doux.

Grillez les piments, les tomates et l'ail au fur et à mesure sur du charbon ou sur du feu de gaz doux jusqu'à ce que la peau prenne couleur, la chair ne doit pas noircir. Ôtez la peau, épépinez et équeutez les piments et les tomates et hachez menu le tout à l'aide d'un couteau spécial ou de deux couteaux que vous croisez pour couper les légumes. Assaisonnez avec de la coriandre, du sel et du poivre, ainsi que de l'huile d'olive et du citron.

Disposez la salade dans un plat large et décorez à volonté avec des olives, des œufs durs et du thon.

**Astuce** : Voici trois manières plus rapides de préparer la salade grillée : faites griller piments, tomates et ail au four ou faites braiser à feu doux et à couvert dans une marmite sans ajouter ni eau ni huile. Avec ces deux méthodes, il est difficile d'ôter la peau. La méthode la plus rapide consiste à faire frire piments, tomates et ail dans de l'huile chaude après les avoir lavés et essuyés. Afin de limiter les projections d'huile chaude, piquez piments et tomates à l'aide d'un couteau.



# Salade Grillée aux Aubergines

## Slata Michwiya Bil Bitanjaan

Même préparation que la recette précédente. On remplace les piments par 500 g d'aubergines.



# Salade de Concombres

## Slatit Faquous

1 concombre  
2 tomates  
1 piment doux  
2 pommes  
1 oignon  
3 c. à soupe d'huile  
1 c. à soupe de jus de citron  
sel et poivre noir  
1 c. à soupe de persil haché

Lavez soigneusement les légumes et les pommes. Équeutez et épépinez les piments, les pommes et les tomates et coupez le tout en petits dés. Pelez et hachez les oignons. Mélangez tous les ingrédients et assaisonnez la salade avec de l'huile, du citron, du sel et du poivre et saupoudrez-la de persil haché.

# Salade Tunisienne

## Slata Tounsiya

4 tomates  
2 piments doux  
1 oignon  
50 g d'olives noires  
50 g de thon  
3 c. à soupe d'huile  
1 c. à soupe de jus de citron  
1/2 c. à café de menthe  
séchée et pulvérisée  
sel et poivre

Lavez, équeutez et épépinez les tomates et les piments, épluchez et lavez l'oignon et coupez le tout en dés. Assaisonnez de sel et de poivre ainsi que d'huile et de jus de citron et saupoudrez de menthe pulvérisée. Décorez avec des olives et du thon.





# Salade de Riz

## Slatit Rouz

200 g de riz  
1 pincée de curcuma  
300 g de tomates  
200 g de piments doux  
1 boîte de thon  
1 boîte de maïs (facultatif)  
150 g de crevettes apprêtées  
150 g d'olives  
1 c. à soupe de câpres  
1 oignon  
sel, poivre noir, huile et citron

Tapissez le fond d'une casserole de quelques gouttes d'huile et faites-y dorer le riz pendant quelques instants. Mouillez de 4 dl d'eau, ajoutez du sel, du poivre et une pincée de curcuma et laissez cuire à couvert pendant 15 à 20 minutes. Retirez du feu et laissez refroidir pendant une heure.

Entre-temps, lavez, équeutez et épépinez les légumes et coupez-les en dés. Hachez l'oignon, dénoyotez les olives et coupez-les menu et incorporez le tout au riz refroidi, ajoutez le thon, le maïs, les câpres, les crevettes, l'huile et le citron et épicez au sel et au poivre.

Disposez la salade de riz dans un plat et décorez à volonté d'olives noires, d'œufs durs et de piments rouges.





# Oeufs Farcis

Âdham Mihchi

8 œufs durs  
50 g de fromage blanc ou ricotta  
1 c. à café de câpres  
1/2 c. à café d'oignon râpé  
1 c. à café de persil haché  
sel et poivre noir  
olives noires pour décorer

Pelez les œufs et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Retirez les jaunes d'œuf et incorporez-les au fromage blanc avec les câpres, le persil et l'oignon et assaisonnez avec du sel et du poivre. Farcez les œufs avec ce mélange et décorez avec des moitiés d'olive.

Tapissez un plat avec des feuilles de laitue et rangez-y les œufs farcis.





# Salade de Carottes

## Slatit Sfinnaria

400 g de carottes  
1 oignon coupé fin  
1 c. à soupe de persil haché  
50 g d'olives noires  
3 c. à soupe d'huile  
1 c. à soupe de jus de citron  
sel et poivre noir

Grattez, lavez et râpez les carottes, ajoutez l'oignon et assaisonnez avec de l'huile, du jus de citron et du sel et poivre. Saupoudrez de persil haché et décorez d'olives noires.

# Salade de Pommes de Terre

## Slatit Batata

500 g de pommes de terre  
1 oignon coupé fin  
2 c. à soupe de persil haché  
50 g de câpres  
1 citron en saumure  
3 c. à soupe d'huile  
1 c. à soupe de jus de citron  
sel et poivre noir  
quelques olives et des anchois  
pour décorer

Faites cuire à point les pommes de terre dans l'eau salée et pelez-les. Laissez refroidir et coupez-les en dés. Coupez le citron en saumure en dés et ajoutez-le aux pommes de terre avec l'oignon et le persil ainsi que les câpres, l'huile et le jus de citron et épicez avec du sel et du poivre.  
Décorez à volonté d'olives et d'anchois.

# Slatit Blankit

## Canapés à la Tunisienne

1 baguette rassise ou du  
pain de toast  
5 c. à soupe de slata  
mechouiya ou  
1 c. à soupe d'harissa, huile  
et vinaigre  
4 œufs durs  
50 g d'olives noires  
1 boîte de thon  
1 laitue

Coupez la baguette en tranches fines ou faites griller le pain de toast et coupez-le en deux ou 4 morceaux. Tartinez avec de la slata mechouiya ou d'un mélange d'harissa, d'huile et de vinaigre et décorez à volonté les canapés avec les morceaux d'œufs, d'olives ou de thon.

Tapissez un plat large de feuilles de laitue et disposez dessus les canapés à volonté.

**Attention :** La slatit blankit ne se garde pas longtemps parce que la farce rammolit rapidement le pain.



# Salade de Radis

Slatit Fjill

1 bouquet de radis  
1 oignon  
1 marinade composée de 3 c. à soupe d'huile, 1 c. à soupe de jus de citron, du sel et du poivre noir,  
1 c. à soupe de persil haché

Lavez, équeutez et coupez en dés ou en rondelles les radis, épluchez et émincez l'oignon. Mélangez la marinade aux radis et saupoudrez de persil haché.

# Salade aux Betteraves

Slatit Lift Ahmir

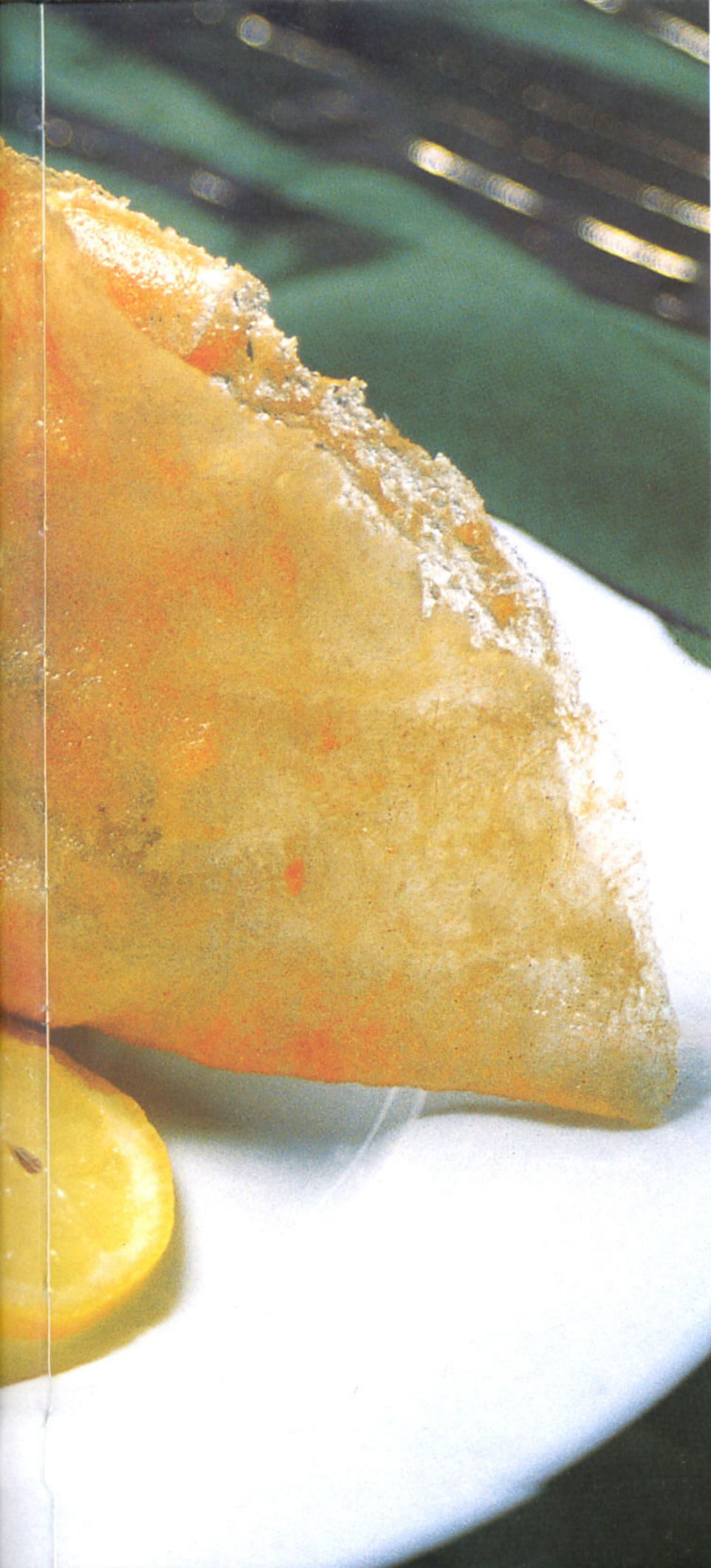
1 bouquet de betteraves  
2 œufs durs  
1 c. à soupe d'oignon coupé fin  
3 c. à soupe d'huile  
1 c. à soupe de jus de citron  
sel et poivre noir

Faites cuire les betteraves dans de l'eau salée, pelez-les et coupez-les en dés. Coupez les œufs durs également en dés et ajoutez l'oignon émincé, l'huile, le jus de citron ainsi que le sel et le poivre noir, mélangez et saupoudrez de persil haché. Décorez à volonté d'œufs durs.

**Variante :** On peut ajouter à la salade 4 à 6 petites pommes de terres cuites à l'eau salée et coupées en dés.







## *Les Briks*

*Brik à l'œuf*

*Brik aux Pommes  
de Terre*

*Brik Dannouni*

*Samsa à la Viande*

*Doigts de Fatma*



# Brik à L'Oeuf

## Brik bil Âdham

6 feuilles de brik (malsouka)  
6 œufs  
2 c. à soupe de persil haché  
2 c. à soupe d'oignons haché  
50 g de câpres  
50 g de thon  
huile à friture

Mettez l'huile à chauffer dans une poêle. Etalez une feuille de brik sur une assiette, disposez au milieu et en cercle oignons et persil hachés, quelques câpres et 3 à 4 morceaux de thon. Cassez un œuf au milieu du cercle, pliez la feuille de brik en deux et glissez-la délicatement dans l'huile chaude et faites-la dorer des deux côtés. L'huile ne doit pas être trop chaude pour ne pas noircir les feuilles de brik. Procéder de la même façon pour frire toutes les briks.

# Brik aux Pommes de Terre

## Brik Bil Batata

6 feuilles de brik carrées  
**Farce :**  
3 pommes de terre cuites  
persil et oignon haché  
1 c. à soupe de parmesan  
1 c. à soupe de câpres  
1 pincée de curcuma  
1 œuf  
sel et poivre

Pour la farce, écrasez soigneusement les pommes de terre à l'aide d'une fourchette et incorporez à la purée le reste des ingrédients. Chauffez de l'huile dans une poêle, étalez une feuille de brik sur une assiette, mettez au milieu une c. à café de farce, pliez la feuille en deux de façon à obtenir un triangle et glissez-la doucement dans l'huile chaude. Faites-la dorer des deux côtés et répétez la procédure de la même manière pour le reste des feuilles de brik.





# Brik Dannouni

## **pour la pâte :**

500 g de semoule  
150 g de beurre  
sel et eau

## **pour la farce :**

250 g d'épinards  
2 pommes de terre  
50 g de gruyère  
1 œuf  
sel et poivre

Pour la pâte, pétrissez efficacement tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte homogène ; laissez-la reposer pendant deux heures.

**La farce :** Faites blanchir les épinards dans un peu d'eau chaude et exprimez-en l'eau avec les mains. Faites cuire les pommes de terre et écrasez-les en purée. Incorporez aux pommes de terre les épinards, le fromage râpé ainsi que l'œuf et épicez le mélange avec du sel et du poivre.

Abaissez la pâte au rouleau jusqu'à obtenir une épaisseur de 5 mm. Découpez des rondelles de 6 cm ou plus, garnissez-les d'un peu de farce, humectez les bords pour les souder et rabattez-les afin d'obtenir un croissant. Fermez les bords soigneusement des bouts de vos doigts et faites les dorer dans de l'huile chaudes.

**Variante :** On peut faire cuire les briks dannouni ainsi que les doigts de Fatma et les samsas au four après les avoir badigeonnés de beurre fondu ou d'huile d'olive. Par ailleurs, vous pouvez interchanger ou modifier les différentes farces à votre convenance.





# Samsa à la Viande

## Samsa Bil'Lham

6 feuilles de brik carrées  
huile à friture

### **Farce :**

100 g de viande de bœuf hachée  
1 c. à soupe d'oignon haché  
2 c. à soupe de persil ciselé  
1 c. à café de parmesan  
1 c. à café de chapelure  
1/2 c. à café de coriandre  
1 œuf  
poivre rouge  
sel et poivre noir

**Farce :** Tapissez le fond d'une casserole d'un peu d'huile, chauffez-la et faites-y revenir la viande hachée jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur. Ajoutez oignon et persil et faites réduire tout en remuant. Retirez du feu, laissez refroidir, incorporez le reste des ingrédients et rectifiez le sel. Coupez chaque feuille de brik en trois bandes égales d'environ 8 cm de large. Mettez au fur et à mesure à l'extrémité de chaque bande une bonne moitié de cuillère à café de farce, repliez une pointe de la bande en diagonale sur la farce en ajustant les bords, rabattre la poche ainsi obtenue sur la longueur de la bande, prendre la pointe opposée à la première et repliez-la vers le côté opposé, rabattre la poche de nouveau sur la longueur et répétez cette opération jusqu'à ce qu'il reste un bout de bande que vous faites rentrer dans la poche pour fermer le triangle ainsi obtenu. Farcir toutes les bandes de la même façon et faites-les dorer des deux côtés dans de l'huile chaude.

# Doigts de Fatma

## Souabâa Fatma

6 feuilles de brik carrées  
huile à friture

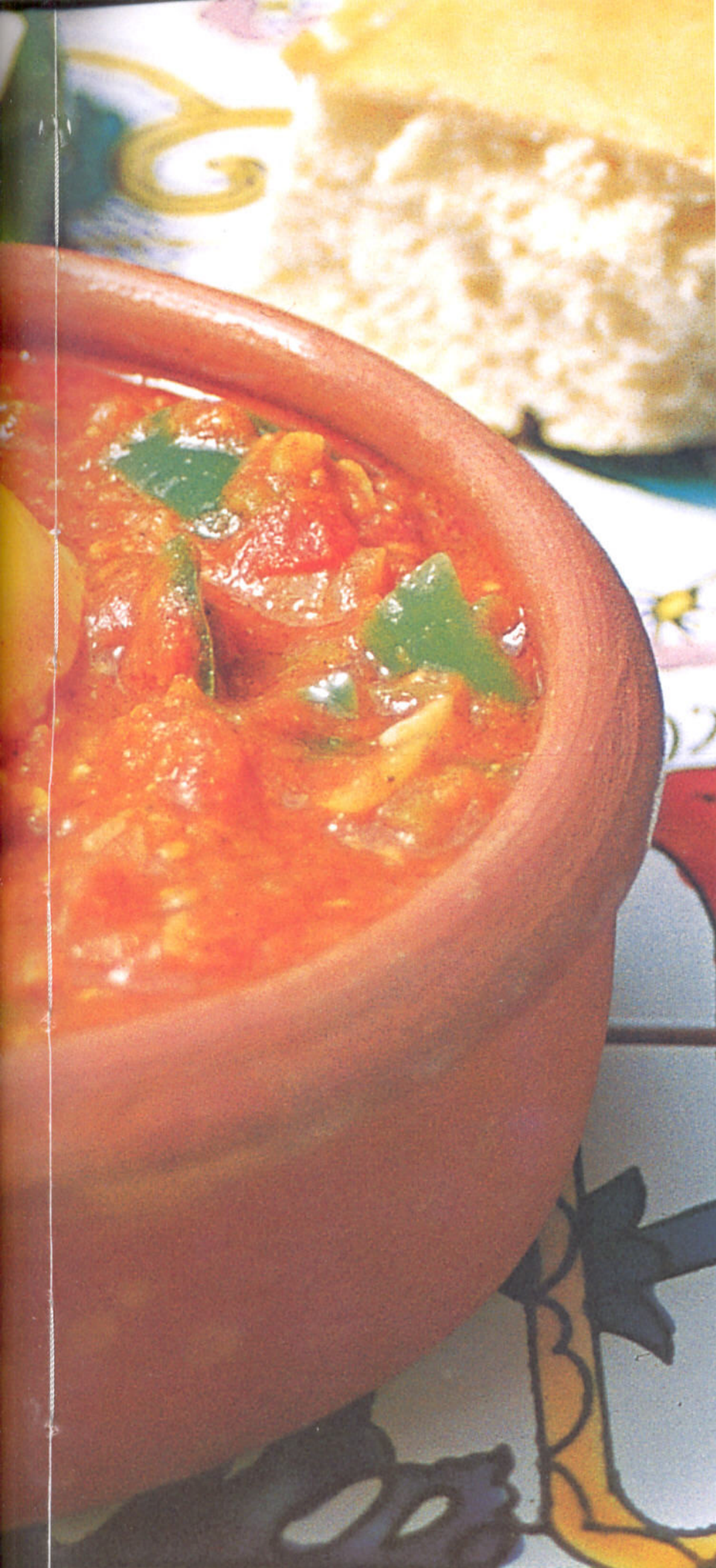
### **Farce :**

150 g de ricotta  
50 g de gruyère  
persil et oignon hachés  
1 œuf cru  
1 œuf dur coupé menu  
1 c. à café de câpres  
sel et poivre noir

Coupez les feuilles de brik en deux afin d'obtenir des rectangles d'environ 8 cm de large. Mettez une cuillère à café de farce en bas du rectangle, repliez vers l'intérieur les côtés afin de renfermer la farce, et enroulez la bande jusqu'au bout dans le sens de la longueur. Procédez de la même façon pour toutes les moitiés de feuilles de brik et faites-les dorer dans de l'huile chaude.

**Variante :** On peut faire cuire les doigts de Fatma, les samsas ainsi que les briks dannouni au four après les avoir badigeonnés de beurre fondu ou d'huile d'olive.





## *Les Plats de Légumes*

*Chakchouka*

*Poivrons Farcis*

*T'bikha à la Courge*

*T'bikha aux Epinards*

*Aubergines Farcies*

*Medfouna*

*Artichauts Farcis*

*Plat Tunisien*

*Charmoula*

*Caponata*



## Chakchouka

1 dl d'huile  
2 oignons  
500 g de tomates  
250 g de poivrons  
3 gousses d'ail  
1/2 c. à café de coriandre  
1/2 c. à café de carvi  
sel et poivre noir

Epluchez, lavez et hachez les oignons et faites-les revenir dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez les tomates pelées et coupées en morceaux et laissez réduire quelques instants. Mettez la coriandre, le carvi et l'ail pilé et ajoutez les poivrons lavés et coupés en morceaux. Faites cuire le tout sur feu doux et à couvert pendant 15 à 20 minutes. Surveillez l'évaporation de l'eau et ajoutez sel et poivre noir.

**Variante :** On peut agrémenter la chakchouka d'œufs ou de viande séchée (voir page 19).

## Chakchouka

Une autre formule

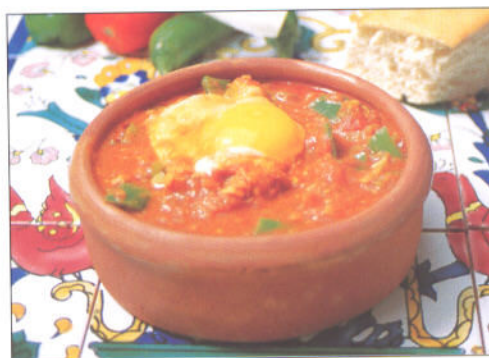
Cette recette ressemble à la ratatouille du midi de la France

1 dl d'huile  
2 oignons  
1 c. à soupe de concentré de tomate  
300 g de tomates  
300 g de poivrons  
2 courgettes moyennes  
2 aubergines moyennes  
3 gousses d'ail  
1 c. à café de poivre rouge  
1 c. à café de coriandre  
sel et poivre noir

Epluchez et émincez les oignons, épluchez et pilez l'ail, lavez et équeutez les légumes et coupez-les en cubes égaux.

Chauffez l'huile dans une marmite, faites-y revenir les oignons, délayez le concentré de tomate dans un verre d'eau et versez-le dans la marmite. Laissez réduire quelques instants, incorporez le poivre rouge et mouillez avec un verre d'eau.

Ajoutez les légumes à la sauce et faites cuire à couvert et à feu doux pendant 20 à 25 minutes. Agrémentez d'ail pilé, de coriandre ainsi que de sel et poivre noir.





# Poivrons Farcis

Filfil Mihchi

8 poivrons moyens  
500 g de viande de bœuf hachée  
1 oignon  
2 c. à soupe de persil haché  
1 c. à soupe de parmesan  
1 c. à café de chapelure  
1 c. à café de poivre rouge  
1 c. à café de coriandre  
3 œufs  
sel et poivre noir  
Huile à friture

## Sauce :

8 tomates pelées  
1 oignon  
3 gousses d'ail  
1 dl d'huile  
1/2 c. à café de poivre rouge  
sel et poivre noir

Lavez et épongez les poivrons. Coupez un couvercle sur la largeur du côté du pédoncule et retirez les graines et les cloisons. Découpez les pédoncules, détaillez les couvercles en petits dés et mettez-les de côté.

Incorporez à la viande hachée les œufs, l'oignon coupé menu, 2 cuillère à soupe de persil haché, 1 cuillère à soupe de parmesan, 1 cuillère à café de poivre rouge, 1 cuillère à café de coriandre, 1 cuillère à café de chapelure ainsi que sel et poivre. Mélangez bien tous les ingrédients et remplissez les poivrons de cette farce. S'il reste de la viande, faites-en des boulettes.

Chauffez de l'huile à friture dans une poêle. Faites dorer brièvement les poivrons d'abord du côté viande et ensuite de tous les côtés. Faites également dorer les boulettes, s'il y en a.

**Sauce :** Chauffez l'huile dans un faitout, faites revenir l'oignon émincé, ajoutez les tomates pelées et coupées menu et laissez réduire pendant quelques instants. Ecrasez les tomates à l'aide d'une fourchette, incorporez le poivre rouge, ajoutez les restes de poivron et rangez délicatement les poivrons farcis ainsi que les boulettes. Assaisonnez d'ail, de sel et de poivre et laissez mijoter à petit feu et à couvert pendant environ 20 minutes. Ajoutez de l'eau si nécessaire et rectifiez le sel.





## T'bikha à la Cource

### Plat Varié à Base de Cource

150 g de fèves trempées  
150 g de fèves trempées  
150 g de pois chiches trempés  
2 dl d'huile  
1,5 kg de cource (ou courgettes)  
5 tomates moyennes  
3 poivrons moyens  
3 oignons  
5 gousses d'ail  
2 c. à soupe de concentré de tomate  
1 c. à café d'harissa  
1 c. à café de coriandre  
1 c. à café de carvi  
1/2 c. à café de menthe séchée et pulvérisée  
sel et poivre

Mettez sur le feu une grande marmite avec 1/2 l d'eau, ajoutez les fèves, les fèves, les pois chiches et 2 dl d'huile et faites cuire pendant 45 minutes. Ajoutez de l'eau si nécessaire.

Lavez les légumes et coupez-les en gros morceaux. Délayez le concentré de tomate dans un verre d'eau, versez-le avec les légumes dans la marmite et continuez la cuisson à petit feu et à couvert pendant 30 minutes. Assaisonnez à volonté et saupoudrez de menthe séchée et pulvérisée.

**Variante :** On peut agrémente la t'bikha de merguez ou de viande séchée (voir page 19).

## T'bikha aux Épinards

### Plat Varié à Base d'Épinards

1 dl d'huile  
2 oignons  
1 c. à soupe de concentré de tomate  
4 gousses d'ail  
100 g de pois chiches trempés  
150 g de fèves trempées  
150 g de fèves trempées  
200 g de navets  
200 g de carottes  
2 piments verts  
500 g d'épinards  
1 c. à café d'harissa  
1 c. à café de carvi  
1 c. à café de coriandre  
1 c. à café de poivre rouge  
sel et poivre

Triez les épinards, lavez-les, équeutez-les et coupez-les en lanières. Epluchez, lavez et coupez en dés le reste des légumes, coupez les oignons menu.

Chauffez l'huile dans une grande marmite et faites-y revenir les oignons. Délayez le concentré de tomate et le poivre rouge dans un verre d'eau, versez le mélange dans la marmite et laissez frémir quelques instants. Allongez d'1/2 l d'eau, ajoutez les fèves, les fèves et les pois chiches et laissez cuire pendant 45 minutes.

Mettez le reste des légumes dans la marmite et continuez la cuisson à petit feu et à couvert pendant 20 minutes. Assaisonnez à votre goût avec de l'ail et les épices.



# Aubergines Farcies

## Bitinjen Mihchi

4 aubergines moyennes  
fromage fondu

**Farce :** 400 g de viande de bœuf  
hachée

1 oignon

1 c. à soupe de persil ciselé

2 œufs

1 c. à café de coriandre

1 c. à soupe de parmesan

1 c. à soupe de chapelure

sel et poivre noir

**Sauce :**

1,5 dl d'huile

1 c. à soupe de concentré de tomate

1 oignon moyen

5 gousses d'ail

1 c. à café de coriandre

1/2 c. à café de poivre rouge

la chair des aubergines

sel et poivre noir

Lavez et équeutez les aubergines, coupez-les en deux dans le sens de la longueur et faites-les blanchir pendant 10 minutes dans 1 l d'eau salée. Retirez-les de l'eau et mettez-les de côté.

Incorporez l'oignon émincé et le persil ciselé à la viande hachée, faites-la revenir dans une poêle huilée jusqu'à ce qu'elle perde son jus, retirez-la du feu et mettez-la de côté.

Découpez délicatement la chair des aubergines à l'aide d'un couteau ou d'une cuillère, coupez-la en petits dés et mettez-la de côté.

Mélangez les œufs, le parmesan, la chapelure, l'oignon, le persil et les épices avec la viande refroidie, farcissez les aubergines une à une et rangez-les côte à côte dans un récipient allant au four.

**Sauce :** Chauffez l'huile dans une casserole et faites revenir l'oignon émincé jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez le concentré de tomate dilué avec un verre d'eau, la chair d'aubergine en dés, l'ail pilé et les épices, portez à frémissement et laissez cuire à découvert pendant quelques instants. Nappez les aubergines de sauce, saupoudrez-les de fromage fondu et faites-les cuire au four pendant 20 à 25 minutes.





# Aubergines Farcies

Bitinjen Mihchi à l'Égyptienne

4 aubergines moyennes

## Farce :

400 g de viande de bœuf  
hachée

1 petit oignon émincé  
1 c. à soupe de persil ciselé  
1 œuf  
1 c. à café de coriandre  
1 c. à soupe de parmesan  
1 c. à soupe de sauce  
sel et poivre

## Sauce:

1/2 l de bouillon  
d'aubergine  
2 c. à soupe d'amidon  
1 oignon émincé  
100 g de beurre  
1 c. à soupe de câpres  
1 pincée de curcuma  
la chair des aubergines  
sel et poivre

Lavez et équeutez les aubergines, coupez-les en deux dans le sens de la longueur et faites-les blanchir dans 1 l d'eau salée pendant 10 minutes. Retirez-les de l'eau et laissez refroidir. Gardez le bouillon également de côté.

Mettez une poêle huilée sur le feu et faites-y revenir la viande hachée avec l'oignon et le persil jusqu'à évaporation totale du jus, retirez du feu et laissez refroidir.

Découpez délicatement la chair des aubergines à l'aide d'un couteau ou d'une cuillère, coupez-la en petits dés et mettez-la de côté.

**Sauce :** Mettez le beurre à chauffer dans une casserole et faites-y revenir l'oignon émincé sans coloration, incorporez 2 cuillères à soupe d'amidon, mouillez d'1/2 l de bouillon d'aubergine, ajoutez-y 1 cuillère à soupe de câpres, les dés d'aubergine ainsi qu'une pincée de curcuma et portez à ébullition tout en remuant sans arrêt. Continuez la cuisson à petit feu et à découvert pendant 5 minutes, retirez la sauce du feu, rectifiez le sel, poivrez et versez-la dans un plat allant au four.

**Farce :** Incorporez à la viande hachée une bonne pincée de parmesan, 1 cuillère à soupe de sauce, 1 œuf, 1 cuillère à café de coriandre, goûtez le sel et poivrez. Farcissez les aubergines de ce mélange et rangez-les côte à côte dans la sauce, saupoudrez du reste de parmesan et faites-les cuire au four à feu moyen pendant environ 30 minutes.





# Medfouna

## Plat aux Épinards avec la Queue et le Pied de Boeuf

2 dl d'huile  
3 kg de blettes ou 2 kg de feuilles  
d'épinard  
1 pied de boeuf  
1 queue de boeuf  
15 à 20 boulettes de viande  
(bnadeks p 102)  
200 g de haricots blancs trempés  
1 c. à café de poivre rouge  
1 c. à café d'harissa  
1 c. à café de coriandre  
5 gousses d'ail  
sel et poivre noir

Faites griller et couper le pied et la queue de boeuf, grattez-les efficacement à l'aide d'un couteau afin d'éliminer toutes les impuretés et brossez-les soigneusement sous l'eau de robinet.

Triez et équeutez les légumes, lavez-les dans de l'eau abondante et coupez-les en lanières. Préparer les bnadeks suivant la recette (page 102).

Faites blanchir les légumes avec un verre d'eau dans une grande marmite, exprimez l'eau et mettez les légumes et l'eau séparément de côté.

Chauffez 2 dl d'huile dans une grande marmite, faites-y revenir les légumes jusqu'à ce qu'ils perdent la couleur. Allongez le jus de légumes avec 1,5 l d'eau et versez-le dans la marmite, ajoutez le pied et la queue de boeuf avec les épices et laissez cuire à petit feu et à découvert pendant 2 heures. Ajoutez ensuite les haricots trempés et les boulettes de viande et continuez la cuisson jusqu'à ce que la chair se détache des os et jusqu'à évaporation presque totale du liquide. La consistance du plat ne doit être ni trop fluide ni trop épaisse.





# Artichauts Farcis

Ganariya Mihchia

8 artichauts

## **Farce :**

300 g de viande de bœuf hachée

1 c. à soupe d'oignon émincé

1 c. à soupe de persil ciselé

1 c. à soupe de parmesan

1 c. à soupe de chapelure

1 œuf

sel et poivre

## **Sauce :**

1 dl d'huile

1 oignon haché

1 c. à soupe de concentré de tomate

5 gousses d'ail

1 c. à café de poivre rouge coriandre et carvi

50 g de gruyère râpé  
sel et poivre

Dépouillez les artichauts de leurs feuilles en laissant les parties inférieures jaunes et éliminez le foin à l'aide d'un couteau. Mettez les cœurs d'artichauts au fur et à mesure dans de l'eau avec du jus de citron afin de les empêcher de noircir. Faites-les cuire dans de l'eau salée pendant 20 minutes environ.

Entre-temps, préparez le hachis avec les ingrédients indiqués et farcissez-en les cœurs d'artichaut refroidis. Arrondissez les parties débordantes avec le creux de la main. Rangez-les côte à côte dans un plat allant au four.

**Sauce :** Chauffez l'huile dans une casserole, faites-y revenir les oignons, ajoutez le concentré de tomate et le poivre rouge délayés dans un verre d'eau et laissez réduire pendant quelques minutes tout en remuant avec une cuillère en bois. Mouillez d'eau, ajoutez l'ail pilé et les épices, laissez cuire pendant quelques minutes et rectifiez le sel. Veillez à ce que la sauce soit plutôt liquide car elle s'évapore pendant la cuisson au four.

Versez la sauce sur les artichauts et parsemez de fromage râpé.

Mettez le plat au four préchauffé et faites cuire pendant 30 minutes environ.





# Plat Tunisien

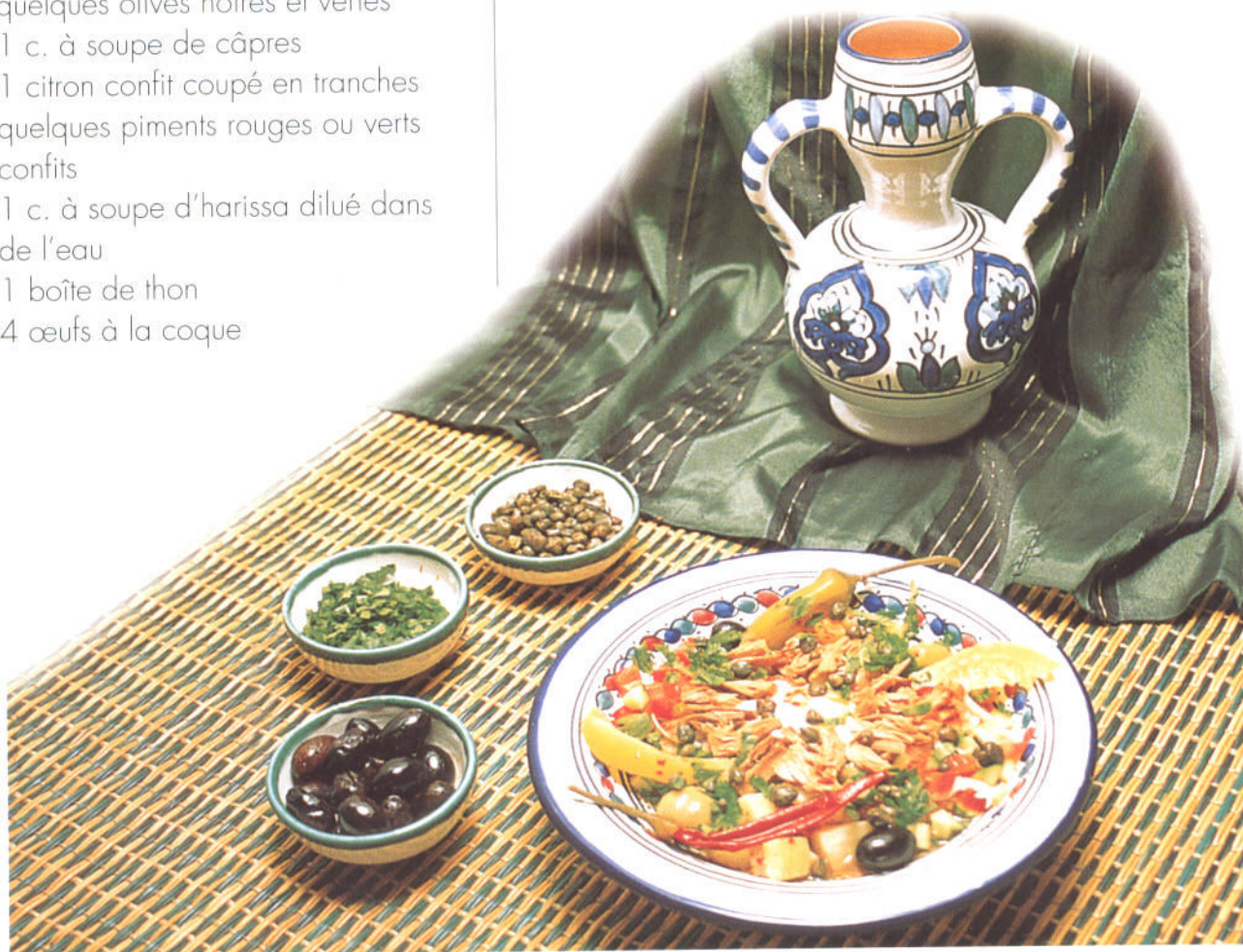
## S'han Tounsi

Pour 4 personnes

Tout comme le plat kefteji, le plat tunisien se vend à prix modique dans les restaurants populaires. Ce repas complet se compose de différents légumes en fonction de l'offre du marché, d'huile d'olive, d'aromates, de miettes de thon ainsi que d'un œuf à la coque. Il procure une sensation de satiété et les employés et travailleurs n'ayant pas le temps ni les moyens de transport pour rentrer chez eux en font une grande consommation à l'heure du déjeuner. Voici la recette :

1 testira en été (voir page 75)  
ou bien une purée de courgettes ou  
de courges (en hiver)  
300 g de pommes de terre cuites à  
point et coupées en petits dés  
cruautés suivant la saison, coupées  
en petits morceaux avec des  
oignons émincés  
2 dl d'huile d'olive  
quelques olives noires et vertes  
1 c. à soupe de câpres  
1 citron confit coupé en tranches  
quelques piments rouges ou verts  
confits  
1 c. à soupe d'harissa dilué dans  
de l'eau  
1 boîte de thon  
4 œufs à la coque

Préparez 4 petites assiettes creuses. Incorporez à la testira ou à la purée de légumes 4 cuillères à soupe d'harissa dilué et tapissez-en le fond des assiettes. Disposez par-dessus les pommes de terre et les crudités et décorez à volonté d'olives, de piments et de tranches de citron confit, parsemez de câpres, cassez au milieu les œufs à la coque entourés de miettes de thon et arrosez d'harissa au goût et de quelques filets d'huile d'olive.





# Charmoula

## Sauce aux Raisins Secs

Une spécialité de Sfax

La charmoula est consommée au petit déjeuner le jour de l'Aïd el Fetr pour accompagner le poisson salé (page 19).

3/4 l d'huile d'olive  
2 kg d'oignons rouges  
1 kg de raisins secs noirs  
2 l d'eau  
1 c. à café de carvi  
1 c. à café de boutons de roses séchés  
1 c. à café de cannelle  
une pointe de clous de girofle  
une pointe de poivre noir  
sel au goût

Epluchez et émincez les oignons. Lavez les raisins secs et passez-les 2 fois par un hachoir à viande. Trempez la pâte ainsi obtenue dans 1/2 l d'eau et pressez le mélange à travers un tamis fin, ajoutez au fur et à mesure 1 1/2 l d'eau et exprimez vigoureusement le jus que vous recueillez dans un récipient.

Chauffez l'huile dans une grande marmite, faites-y cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils aient rendu leur eau. Ajoutez le jus de raisins sec, portez à ébullition et laissez cuire à feu réduit jusqu'à évaporation totale de l'eau. Remuez régulièrement avec une cuillère en bois pour empêcher la sauce de coller. Retirez du feu et assaisonnez.

# Caponata

## Plat Sicilien aux Aubergines

Ce plat a été introduit en Tunisie par les Siciliens qui ont vécu dans le pays pendant le protectorat français. Depuis, il a été adopté par certaines familles tunisiennes de la capitale.

1 kg d'aubergines  
500 g de tomates  
150 g d'oignons  
150 g de poivrons  
2 tiges de céleri  
6 gousses d'ail  
1 1/2 dl d'huile  
2 c. à soupe de câpres  
150 g d'olives vertes  
1 c. à soupe de sucre  
basilic  
sel et poivre

Lavez les légumes, équeutez les aubergines et les poivrons et coupez-les en dés, pelez et coupez les tomates, épluchez et émincez les oignons, pilez l'ail, coupez le céleri en dés et dénoyautiez les olives.

Chauffez l'huile dans une marmite, faites-y dorer les aubergines. Retirez-les à l'aide d'une écumoire et mettez-les en attente. Faites saisir les poivrons, réservez-les dans un plat et faites roussir les oignons dans l'huile. Ajoutez les tomates, le céleri, les olives, les câpres ainsi que l'ail. Laissez cuire à feu réduit pendant 15 minutes environ. Incorporez les aubergines et les poivrons laissés en attente, saupoudrez de sucre, sel et poivre ainsi que d'une pincée de basilic. Si la sauce est trop liquide, faites-la réduire, si elle est trop épaisse, ajoutez quelques filets d'eau. Rectifiez l'assaisonnement.





## *Les Légumes en Garniture*

*Kefteji*

*Piments Frits*

*Sauce Tomate*

*Purée de Carottes*

*Beignets de  
Chou-Fleurs*

*Sauce Kerkenaise*

*Légumes Panés*

*Testira*



# Keftegi

## Plat Garni aux Légumes et aux Œufs Frits

Ce plat bien apprécié se vend à prix très modique dans les restaurants populaires. Quoique modeste, il représente un repas complet. En outre, il sert à accompagner un plat de viande ou de poisson grillé ou frit.

3 pommes de terre moyennes  
2 courgettes  
250 g de tomates  
250 g de poivrons  
4 piments  
4 œufs  
2 gousses d'ail  
coriandre, sel et poivre  
huile à friture

Epluchez les pommes de terre, lavez-les avec les tomates, les courgettes et les piments et épongez-les. Coupez les pommes de terre en bâtonnets, les courgettes en rondelles, et faites une incision aux poivrons et aux piments dans le sens de la longueur et faites frire les légumes au fur et à mesure dans de l'huile chaude. Retirez-les à l'aide d'une écumoire et posez-les sur du papier absorbant. Faites frire en dernier les œufs et réservez-les avec les piments et la moitié des pommes de terre dans une assiette. Pelez les poivrons et les tomates et hachez-les avec les rondelles de courgettes et les pommes de terre et incorporez-y l'ail pilé, les épices et quelques filets d'huile. Disposez le mélange dans un plat et garnissez-le avec les œufs frits, les piments et les pommes frites.

# Piments Frits

## Filfil Moqli

8 piments ni doux ni fort  
sel  
huile à friture

Lavez les piments, essuyez-les soigneusement et équeutez-les. Faites-y une incision dans le sens de la longueur et introduisez-y un peu de sel. Faites-les frire de tous les côtés dans de l'huile chaude, posez-les sur du papier absorbant et pelez-les. Avec cette méthode de préparation, les piments conservent leur couleur fraîche ainsi que leur arôme savoureux. Ils servent à garnir divers plats comme les macaroni, le riz ou des ragoûts.





# Sauce Tomate

## Salsa Tmatim

500 g de tomates pelées  
5 gousses d'ail  
2 c. à soupe d'huile  
1 c. à café de poivre rouge  
sel et poivre

Coupez les tomates en petits morceaux et faites-les revenir dans l'huile chaude, écrasez-les à l'aide d'une fourchette et ajoutez le poivre rouge, l'ail pilé, le sel et le poivre. Faites réduire à petit feu jusqu'à obtention d'une sauce épaisse. Rectifiez le sel.

# Purée de Carottes

## Ommek Houriya

500 g de carottes  
1 c. à café d'oignon émincé  
1 c. à café de persil haché  
1 c. à café de coriandre  
harissa au goût  
une vinaigrette composée d'huile,  
de jus de citron, de sel et de  
poivre

Grattez, équeutez et lavez les carottes ; faites-les cuire dans de l'eau salée pendant 15 à 20 minutes. Egouttez-les et écrasez-les à l'aide d'une fourchette. Incorporez l'oignon et le persil haché, la coriandre, la vinaigrette et, si on veut, l'harissa. Dressez dans un plat large et décorez à volonté d'olives noires, d'œufs durs et de persil ciselé.





# Beignets de Chou-fleurs

Mbatten Brouklou

1 chou-fleur  
3 œufs  
sel et poivre  
2 c. à soupe de farine  
huile à friture

Lavez le chou-fleur soigneusement dans de l'eau, découpez-le en morceaux et faites-le blanchir dans de l'eau salée pendant 10 minutes environ. Veillez à ce qu'il ne soit pas trop cuit. Retirez-le de l'eau et égouttez-le.

Battez 3 œufs avec la farine, le sel et le poivre, plongez-y les morceaux de chou-fleur et faites-les frire dans l'huile chaude.

# Sauce Kerkenaise

Salsa Quarqnia

500 g de tomates charnues  
pelées  
1 petit oignon haché  
1 c. à soupe de persil ciselé  
1 c. à soupe de câpres  
huile et jus de citron  
sel et poivre

Hachez les tomates et incorporez l'oignon émincé, les câpres, le persil ciselé ainsi que l'huile, le jus de citron, le sel et le poivre. Mélangez soigneusement et corrigez l'assaisonnement.

La sauce kerkenaise sert à accompagner les plats de poisson grillé ou frit.





# Légumes Panés

Khodhra Mkaffna

2 aubergines moyennes  
2 courgettes moyennes  
2 œufs battus avec sel et poivre  
1 tasse de farine  
1 tasse de chapelure  
huile à friture  
Marinade :  
2 c. à soupe d'huile  
le jus d'un demi citron  
sel et poivre

Lavez, équeutez et épongez les aubergines et les courgettes et coupez-les en rondelles d'1 cm d'épaisseur. Tournez-les dans la marinade préparée avec les ingrédients indiqués et laissez macérer pendant une heure.

Faites égoutter les légumes, roulez-les dans la farine, plongez-les dans les œufs battus et enrobez-les de chapelure. Faites-les dorer dans l'huile chaude.

**Remarque:** Les légumes panés se mangent chauds aussi bien que froids.





# Testira

## Plat de Légumes aux Piments

300 g de tomates  
500 g de piments ni doux ni forts  
4 piments moyens  
4 œufs au plat  
3 gousse d'ail  
carvi  
sel et poivre  
huile à friture

Lavez, équeutez et épongez les légumes, incisez les piments dans le sens de la longueur et faites frire le tout dans de l'huile chaude. Mettez 4 piments de côté et pelez les autres légumes, hachez-les et incorporez-y l'ail pilé, les épices ainsi qu'un filet d'huile. Rectifiez le sel et disposez la testira dans un plat ou dans des assiettes individuelles et garnissez avec les piments frits et les œufs au plat. La testira sert à accompagner les plats de poisson grillé ou frit ainsi que les grillades de viande ou de merguez.







# *Les Âijjas - Plats aux Œufs Brouillés*

*Âijja - Recette de Base*

*Âijja aux Piments*

*Âijja aux Saucisses*

*Âijja aux Crevettes*



# Âijja

## Recette de Base

1 dl d'huile  
1 1/2 cuillère à soupe de concentré  
de tomate  
1 cuillère à café d'harissa  
1 cuillère à café de carvi  
1 cuillère à café de poivre rouge  
4 œufs  
sel et poivre

Faites chauffer l'huile dans une casserole, versez-y le concentré de tomate délayé dans un verre d'eau et faites réduire tout en remuant. Incorporez le poivre rouge, l'harissa et le carvi et mélangez le tout.

Coupez avec de l'eau et ajoutez l'ail pilé avec le sel et le poivre et faites mijoter quelques minutes. Cassez les œufs dans la sauce, laissez prendre un instant et brouillez-les délicatement. Rectifiez le sel et le poivre. Servez avec du pain frais.

## Âijja aux Piments

### Âijja bil Filfil

1 Âijja recette de base  
4 piments  
sel et poivre

Préparez une âijja recette de base. Lavez, équeutez et coupez les piments en lanières et faites-les cuire dans la sauce. Cassez les œufs dans la sauce, laissez prendre quelques instants et brouillez-les avec soin. Rectifiez sel et poivre.





# Âijja aux Saucisses

## Âijja bil Mirguez

1 âijja recette de base  
2 piments  
4 pommes de terres moyennes  
300 g de Merguez  
sel et poivre

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en dés. Lavez et équeutez les piments et détaillez piments et merguez en morceaux.  
Apprêtez une âijja recette de base, faites-y cuire les pommes de terre et les merguez et ajoutez en dernier les piments et cassez les œufs dans la sauce. Laissez prendre un instant et remuez délicatement. Corrigez le sel et le poivre.

# Âijja aux Crevettes

## Âijja bil Gambri

1 âijja recette de base  
2 piments  
300 g de crevettes  
sel et poivre

Lavez soigneusement les crevettes, décortiquez-les et faites-les cuire dans la sauce de base pendant 15 minutes. Ajoutez les piments coupés en morceaux et cassez les œufs par-dessus, laissez prendre un instant et remuez avec soin. Rectifiez sel et poivre.







## *Les Tajînes et les Tourtes*

### *Les Tajînes*

*Tajîne - Recette de Base*

*Tajîne au Persil*

*Tajîne aux Épinards*

*Tajîne au Fromage*

*Tajîne aux Courgettes*

*Tajîne aux Feuilles de Brik*

### *Les Tourtes*

*Tourte aux Épinards*

*Tourte aux Oignons*

*Tourte au Fromage*

*Tourte au Thon*



# Les Tajînes

Le tajîne tunisien est un plat préparé avec différents ingrédients agrémenté d'œufs et de fromage et cuit au four. Si jadis, le tajîne se préparait avec les restes de la veille, il est considéré de nos jours comme mets de fête destiné à garnir les grandes tables conviviales. A ne pas confondre avec le tajîne du Maroc qui est un ragoût.

## Recette de Base

Restes de repas  
6 œufs  
50 g de chapelure  
100 g de gruyère rapé  
2 c. à soupe de persil haché  
sel et poivre

Hachez les restes de repas et incorporez les œufs, le fromage, la chapelure et le persil haché et assaisonnez au goût. Enfourez et faites cuire 30 minutes environ.

## Tajîne au Persil

### Tajîne Maâdnous

300 g de viande de veau ou de poulet  
1 dl d'huile  
2 oignons  
500 g de persil plat  
6 œufs  
100 g de fromage râpé  
50 g de chapelure  
1 c. à soupe de câpres  
1 pincée de curcuma  
1/2 c. à café de poivre rouge  
sel et poivre

Coupez la viande en petits dés, faites-la rissoler dans l'huile chaude, ajoutez les oignons émincés et saupoudrez de poivre rouge et de sel. Couvrez d'eau et faites cuire à feu réduit pendant une heure environ. Lorsque la viande est cuite, ajoutez le persil, laissez réduire et retirez du feu.

Mélangez les œufs avec le reste des ingrédients, incorporez le mélange à la sauce refroidie et assaisonnez au goût avec les aromates.

Badigeonnez d'huile un plat allant au four, transvasez-y le mélange, enfourez et faites cuire à feu moyen pendant environ 30 minutes.





# *Tajîne aux Épinards*

Tajîne Sebnakh

Même préparation que celle de la recette précédente, remplacez le persil par 500 g d'épinards frais.





# Tajîne au Fromage

## Tajîne bij'Jben

300 g de viande de veau  
1 dl d'huile  
1 oignon émincé  
1 c. à soupe de persil ciselé  
2 gousses d'ail  
4 pommes de terre moyennes  
6 œufs  
50 g de chapelure  
2 œufs durs  
200 g de gruyère râpé  
1 pincée de curcuma  
sel et poivre

Coupez la viande en petits dés et faites-la revenir dans l'huile chaude. Ajoutez les oignons émincés, faites-les roussir, salez et poivrez et mouillez avec de l'eau. Laissez mijoter à feu réduit pendant 45 minutes. Entre-temps, épluchez, lavez et coupez les pommes de terre en dés, pelez et pilez les gousses d'ail et mettez le tout dans la marmite. Surveillez la cuisson et laissez réduire à découvert. Retirez du feu et réservez de côté.

Cassez les œufs dans une jatte, hachez les œufs durs menu, ajoutez le reste des ingrédients et incorporez le mélange à la sauce de viande refroidie. Remuez soigneusement et assaisonnez au goût.

Versez le mélange dans un plat huilé, enfournez et faites cuire à feu moyen pendant 30 minutes.





# Tajîne aux Courgettes

Tajîne bil Qrâa

600 g de courgettes  
300 g d'aubergines  
300 g de tomates pelées  
1 oignon  
3 gousses d'ail  
1 cuillère à soupe d'huile  
6 œufs  
100 g de fromage râpé  
1 pincée de curcuma  
1 cuillère à soupe de persil haché  
sel et poivre

Concassez les tomates pelées et faites-les braiser dans 1 cuillère à soupe d'huile, écrasez-les à l'aide d'une fourchette et ajoutez-y l'ail pilé. Laissez réduire pendant quelques minutes tout en remuant sans arrêt. Salez et poivrez et mettez de côté.

Lavez les courgettes et les aubergines, ôtez-en les extrémités et coupez-les au choix en rondelles ou en dés. Faites-les blanchir pendant 10 minutes dans de l'eau bouillante salée, retirez-les, faites-les égoutter et rangez-les dans un plat allant au four huilé.

Cassez les œufs dans la sauce tomate refroidie, fouettez-les soigneusement et incorporez l'oignon émincé, le persil haché, le fromage râpé et assaisonnez de curcuma, sel et poivre. Versez le mélange par-dessus les légumes refroidis, enfournez et faites cuire pendant 30 minutes.





# Tajîne aux Feuilles de Brik

## Tajîne Malsouka

300 g de viande de veau ou de poulet  
1 dl d'huile  
1 oignon émincé  
50 g de haricots blancs trempés la veille  
12 feuilles de brik  
100 g de gruyère râpé  
2 œufs durs  
6 œufs crus  
50 g de chapelure  
1 c. à soupe de câpres  
1 c. à soupe de persil ciselé  
1/2 c. à café de poivre rouge  
1 pincée de curcuma  
sel et poivre

Coupez la viande en petits dés, faites-la revenir dans l'huile chaude, ajoutez l'oignon, saupoudrez de poivre rouge et de sel et couvrez avec de l'eau. Ajoutez les haricots et faites cuire à feu doux pendant environ une heure.

Fouettez 6 œufs dans une jatte, ajoutez les œufs durs coupés menu, le fromage râpé, la chapelure, les câpres, le persil et les aromates. Incorporez délicatement à la sauce refroidie et rectifiez l'assaisonnement.

Badigeonnez les feuilles de brik une à une à l'huile d'olive. Tapissez le fond et les bord d'un plat allant au four huilé avec 8 feuilles de brik, transvasez la farce dans le plat et couvrez avec les 4 feuilles de brik restantes. Enfournez et laissez cuire pendant 30 minutes. Veillez à ce que le dessus du tajîne soit doré.

# Tajîne aux Feuilles de Brik

## Tajîne Malsouka

### Une autre préparation

12 feuilles de brik  
1 boîte de thon  
1 oignon coupé menu  
4 c. à soupe de persil haché  
2 œufs durs coupés fins  
6 œufs crus  
100 g de gruyère râpé  
50 g de chapelure  
1 c. à soupe de câpres  
1 pincée de curcuma  
sel et poivre

Battez les œufs dans une jatte, ajoutez le persil, l'oignon, les œufs durs, le fromage râpé, la chapelure, les câpres et assaisonnez.

Badigeonnez les feuilles de brik une à une à l'huile d'olive et tapissez le fond et les bords d'un plat allant au four huilé avec 8 feuilles de brik, disposez-y des morceaux de thon et versez par-dessus le mélange d'œufs. Couvrez avec les feuilles de brik restantes et faites cuire à four moyen pendant 30 minutes.



# Les Tourtes

Je recommande comme fond de tourte la pâte brisée. La recette suivante s'adapte à un plat de 26 cm de diamètre ou bien à un plat de 21 x 28 cm.

## Pâte Brisée

200 g de farine  
100 g de beurre  
1 jaune d'œuf  
un peu d'eau, sel

Versez la farine avec le sel dans une jatte, formez un puits au milieu, mettez-y le jaune d'œuf, le beurre coupé en morceau et un peu d'eau et mallaxez rapidement afin d'obtenir une pâte homogène. Formez une boule, couvrez-la et réservez-la au réfrigérateur pendant une heure.

## Tourte aux Épinards

Tarta Sebnakh

pâte brisée (voir recette précédente)  
300 g de ricotta (ou fromage blanc)  
50 g de câpres  
4 œufs  
500 g d'épinards frais  
50 g de thon en boîte  
sel et poivre

Equeutez les épinards, lavez-les et coupez-les en lanières. Chauffez 1/2 verre d'eau dans une casserole, faites-y fondre les épinards et mettez-les de côté. Étalez au rouleau la pâte brisée et garnissez-en un moule de 26 cm de diamètre et piquez le fond avec une fourchette. Incorporez aux épinards le reste des ingrédients sauf le thon, assaisonnez et étalez le mélange sur le fond de tarte. Disposez les morceaux de thon par-dessus et faites cuire au four à feu moyen pendant 40 à 50 minutes.





# Tourte aux Épinards

Tarta Sebnakh

Une autre préparation

Pâte brisée (voir page précédente)

1 c. à soupe d'huile

500 g d'épinards frais

50 g de câpres

4 œufs

1 oignon émincé

100 g de gruyère

sel et poivre

Abaissez au rouleau la pâte brisée et garnissez-en un moule huilé de 26 cm de diamètre, piquez le fond avec une fourchette:

Equeutez les épinards, lavez-les et coupez-les en lanières. Faites-les fondre avec l'oignon émincé dans 1 cuillère à soupe d'huile et laissez refroidir.

Incorporez aux épinards les œufs et les câpres, salez et poivrez et étalez le mélange sur le fond de tourte. Saupoudrez de fromage rapé et faites cuire à feu moyen pendant 50 minutes.

# Tourte aux Oignons

Tarta bil Bsall

pâte brisée (page 87)

1 c. à soupe d'huile

600 g d'oignons

50 g de câpres

4 œufs

100 g de gruyère

(ou bien 2 œufs et 200 g de gruyère)

sel et poivre

Abaissez la pâte brisée et étalez-la dans un moule huilé de 26 cm de diamètre, piquez le fond avec une fourchette.

Pelez, lavez et hachez les oignons et faites les suer dans l'huile à petit feu et à couvert. Laissez refroidir.

Incorporez les œufs, les câpres et le fromage rapé et goûtez le sel et le poivre. Étalez le mélange sur le fond de tourte et enfournez. Laissez cuire à feu moyen pendant 40 à 50 minutes.



# Tourte au Fromage

## Tarta bil'Jbin

pâte brisée (page 87)  
300 g de ricotta ou fromage blanc  
150 g de gruyère  
50 g de câpres  
4 œufs  
1 c. à soupe d'oignon émincé  
1 c. à soupe de persil ciselé  
sel et poivre

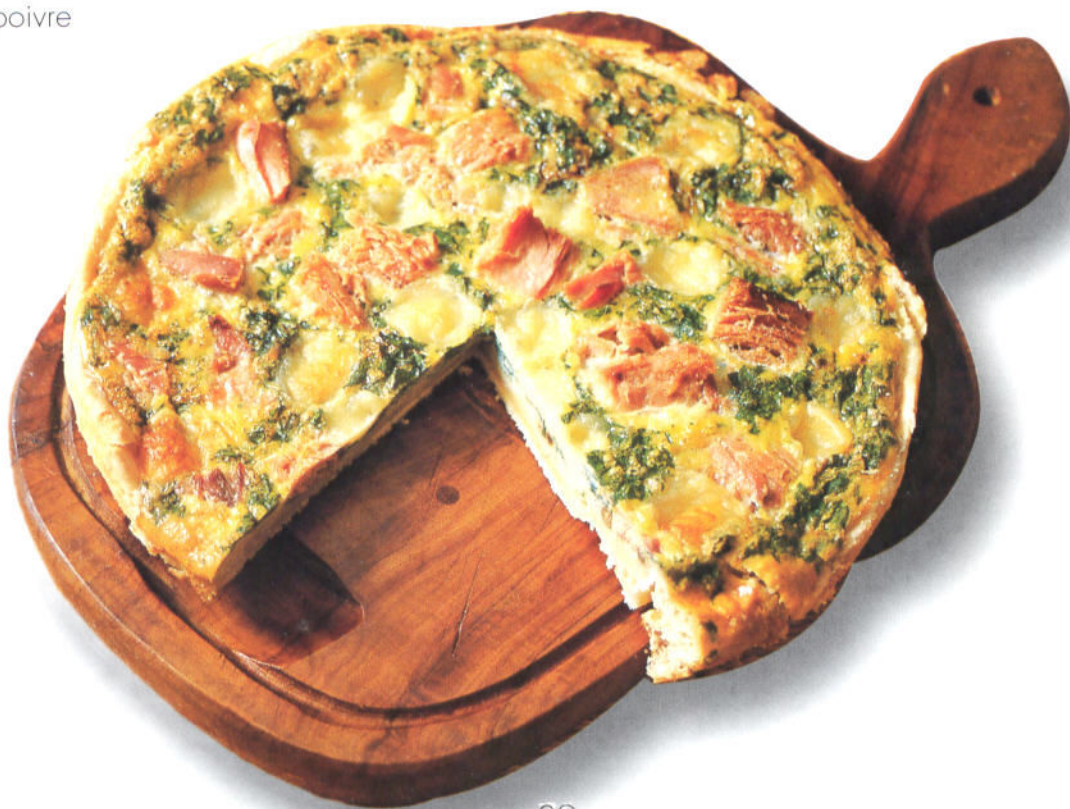
Étalez la pâte brisée dans un moule huilé de 26 cm de diamètre et piquez le fond avec une fourchette. Malaxez tous les ingrédients afin d'obtenir une pâte homogène et étalez le mélange sur le fond de tourte. Enfournez et faites cuire à feu moyen pendant 40 à 50 minutes.

# Tourte au Thon

## Tarta bit'Tonn

pâte brisée (page 87)  
1 boîte de thon  
4 œufs  
50 g de câpres  
50 g de fromage Gouda en dés  
2 c. à soupe de persil haché  
1 pincée de curcuma  
sel et poivre

Étalez la pâte brisée dans une moule huilé de 26 cm de diamètre et piquez le fond avec une fourchette. Malaxez soigneusement tous les ingrédients sauf le fromage et le thon, assaisonnez et transvasez le mélange sur le fond de tourte. Garnissez avec les dés de fromage et les morceaux de thon. Faites cuire au four à feu moyen pendant 40 à 50 minutes.







## *Les Ragoûts*

*Le Ragoût*

*Ragoût aux Petits Pois*

*Ragoût à la Corète*

*Ragoût aux Fenouils*

*Ragoût aux Oignons*

*Ragoût aux Artichauts*

*Ragoût aux Haricots Blancs*

*Ragoût de Dinde aux Poivrons*

*Ragoût aux Pommes de Terre*

*Ragoût aux Gombos*

*Ragoût aux Légumes*

# *Le Ragoût*

Marqua

En Tunisie, le ragoût est un plat de viande additionné d'un légume, apprêté dans une sauce. Il prend son appellation en fonction des ingrédients utilisés. Le fond est accommodé, suivant les goûts, en sauce onctueuse, relevée ou piquante ou bien en suc à peine aromatisé, ce qui fait d'avantage ressortir les saveurs de la viande ou du légume utilisés.

## *Ragoût aux Petits Pois*

Marquit Jilbana

500 g de viande de veau  
1 kg de petits pois frais  
4 pommes de terre moyennes  
2 piments (forts ou doux)  
4 fonds d'artichauts (facultatifs)  
2 dl d'huile  
2 oignons moyens  
1 c. à soupe de concentré de tomate  
ou 300 g de tomates pelées et  
coupées  
1 c. à soupe de poivre rouge  
1 c. à café de coriandre  
sel et poivre

Découpez la viande en morceaux, écossez et lavez les petits pois. Epluchez et lavez les légumes, coupez les pommes de terre en deux, équeutez et coupez en lanières les piments, émincez les oignons, partagez les artichauts en deux et réservez-les dans de l'eau au citron.

Chauffez l'huile dans une marmite, faites-y revenir la viande, ajoutez les oignons et remuez-les jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Versez dans la marmite le concentré de tomate délayé dans un verre d'eau (ou les tomates pelées et coupées) et remuez le tout pendant quelques instants. Saupoudrez de poivre rouge et de coriandre, remuez soigneusement et mouillez avec un verre d'eau. Ajoutez les petits pois et faites cuire à feu doux pendant 60 minutes. Vérifiez l'eau en cours de cuisson.

Faites cuire les pommes de terre et les artichauts pendant 20 minutes dans la marmite. En dernier, ajoutez les lanières de piments et goûtez sel et poivre.





# Ragoût à la Corète

## Mloukhia

Pour 8 personnes, temps de cuisson: 5 heures

Le Mloukhia est très apprécié en Tunisie en raison de sa saveur particulière et de sa longue conservation (10 jours au réfrigérateur). En raison de sa couleur verte, symbole de prospérité, on prépare le mloukhia le jour du nouvel an de l'hégire dans l'espoir d'une bonne année agricole.

1 kg de viande de bœuf, du jarret de préférence  
150 g de corète pulvérisée  
1/2 l d'huile d'olive  
2 l d'eau  
2 c. à soupe de poivre rouge  
1 c. à soupe d'harissa  
6 feuilles de laurier  
1 tête d'ail  
1/2 c. à café de menthe séchée  
sel et poivre

Versez l'huile dans une grande marmite, incorporez la poudre de corète, remuez soigneusement avec un fouet et portez à ébullition. Ajoutez 2 l d'eau et portez de nouveau à ébullition sans cesser de remuer avec une cuillère en bois. Au contact de l'eau, le mélange prend une consistance visqueuse. Continuez à remuer à feu vif. Une fois en ébullition, la viscosité se dissout après 10 minutes environ. Baissez le feu au minimum et continuez la cuisson à découvert pendant 3 heures. Remuez de temps en temps. Entre-temps, coupez la viande en morceaux égaux, frottez-la de poivre rouge, d'harissa et de sel et ajoutez-la avec le laurier à la mloukhia après 3 heures de cuisson. Faites cuire la viande pendant 1 1/2 à 2 heures et ajoutez l'ail pilé. Laissez réduire la sauce

entièrement, rectifiez l'assaisonnement et retirez du feu. Parsemez de menthe séchée et pulvérisée.





# Ragoût aux Fenouils

Marquit Besbes

500 g de viande de veau  
4 bulbes de fenouil moyens  
2 dl d'huile  
1 oignon moyen  
1 c. à soupe de concentré de tomate  
ou 300 g de tomates pelées et coupées  
1 c. à soupe de poivre rouge  
1 c. à café de coriandre  
sel et poivre

Découpez la viande en morceaux. Equeutez les fenouils, lavez-les et coupez chacun d'eux en 4 à 6 morceaux. Pelez et émincez l'oignon. Chauffez l'huile dans un faitout et faites-y revenir la viande, ajoutez l'oignon et faites-le dorer. Versez dans le faitout le concentré de tomate délayé dans un verre d'eau ou les tomates pelées et coupées et laissez frémir quelques instants. Incorporez le poivre rouge et la coriandre et mouillez avec un verre d'eau. Faites braiser la viande à couvert et à feu réduit et ajoutez de l'eau si nécessaire. Après 50 minutes de cuisson, ajoutez les fenouils, poivez et salez. Continuez la cuisson et surveillez-la. Lorsque la viande et les fenouils sont cuits, rectifiez la consistance du fond et l'assaisonnement.





# Ragoût aux Oignons

Mirmiz

500 g de viande de veau  
200 g de pois chiches trempés la veille  
1 kg d'oignons  
2 dl d'huile  
1 c. à soupe de concentré de tomate  
ou 300 g de tomates pelées et coupées  
1 c. à soupe de poivre rouge  
1 c. à café de coriandre  
sel et poivre

Découpez la viande en morceaux. Pelez et lavez oignons et tomates, émincez un oignon et coupez les autres oignons en morceaux grossiers. Chauffez l'huile dans une marmite, faites-y roussir la viande, ajoutez l'oignon émincé et faites-le dorer. Ajoutez les tomates coupées en dés ou le concentré de tomate délayé dans un verre d'eau et laissez réduire. Incorporez le poivre rouge et la coriandre et mouillez avec un verre d'eau, ajoutez les pois-chiches et faites cuire à couvert et à petit feu pendant 50 minutes environ. Lorsque la viande commence à se ramollir, ajoutez les oignons et continuez la cuisson pendant 20 minutes environ. Laissez réduire si nécessaire et rectifiez l'assaisonnement.

# Ragoût aux Artichauts

Marquit Gannariya Zaâra

500 g de viande de veau  
12 artichauts  
4 pommes de terre moyennes  
2 piments doux  
1 citron confit  
1 oignon  
1 dl d'huile  
2 c. à soupe de persil haché  
1 pincée de curcuma  
sel et poivre

Découpez la viande en portions. Epluchez les artichauts, videz les fonds, coupez-les en deux et réservez-les dans de l'eau au citron. Epluchez les pommes de terre, lavez et coupez-les en deux, lavez les piments, équeutez-les et coupez-les en lanières, pelez et émincez l'oignon, coupez le citron confit en dés. Chauffez l'huile dans une marmite, faites-y roussir la viande, ajoutez l'oignon émincé et faites-le dorer. Coupez avec de l'eau, ajoutez une pincée de curcuma, salez et poivrez et faites mijoter à couvert et à feu réduit pendant une heure environ.. Mettez les artichauts, les pommes de terre et le citron confit dans la marmite, ajoutez de l'eau si nécessaire, et continuez la cuisson pendant 20 minutes environ. Mettez en dernier les lanières de piment. Lorsque viande et légumes sont cuits, rectifiez l'assaisonnement et retirez du feu. Disposez le repas dans un plat à service et saupoudrez-le de persil haché.

# Ragoût aux Haricots Blancs

Marquit Loubia

500 g de viande de veau ou de poulet  
750 g de haricots blancs frais  
2 piments doux  
2 dl d'huile  
1 oignon moyen  
1 c. à soupe de concentré de tomate  
ou 300 g de tomates pelées et coupées  
1 c. à soupe de poivre rouge  
1 c. à café de coriandre  
5 gousses d'ail  
sel et poivre

Découpez la viande en portions, écossez et lavez les haricots blancs, équeutez et lavez les piments et coupez-les en lanières. Pelez et lavez l'oignon et l'ail et hachez-les. Chauffez l'huile dans une marmite, faites-y roussir la viande, ajoutez l'oignon émincé et faites-le dorer. Versez dans la marmite le concentré de tomate délayé dans un verre d'eau ou les tomates pelées et coupées et faites réduire. Incorporez le poivre rouge et la coriandre, mouillez avec un verre d'eau et ajoutez les haricots blancs. Salez et poivrez et faites braiser à couvert et à petit feu. Surveillez l'évaporation de l'eau. Lorsque la viande et les haricots blancs sont cuits, ajoutez les lanières de piment et l'ail pilé, laissez frémir quelques instants et rectifiez l'assaisonnement.





# *Ragoût de Dinde aux Poivrons*

Marquit Djeji Hind

600 g de poitrine de dinde  
1 dl d'huile  
1 oignon émincé  
4 tomates  
2 poivrons  
2 oignons moyens  
1 pincée de curcuma  
sel et poivre

Coupez la viande de dinde en dés. Pelez les tomates et les oignons, équeutez et épépinez les poivrons et lavez le tout soigneusement. Coupez les légumes en dés grossiers.

Faites revenir la viande et l'oignon émincé dans l'huile chaude, couvrez avec 1 verre d'eau, ajoutez sel, poivre et curcuma et laissez mijoter à petit feu et à couvert pendant 30 minutes en surveillant l'eau. Ajoutez les légumes et continuez la cuisson pendant 10 à 15 minutes.

# *Ragoût aux Pommes de Terre*

Marquit Batata

500 g de viande de veau ou de poulet  
8 pommes de terre moyennes  
2 piments doux  
2 dl d'huile  
1 oignon moyen  
1 c. à soupe de concentré de tomate  
ou 300 g de tomates pelées et coupées  
1 c. à soupe de poivre rouge  
1 c. à café de coriandre  
1 pincée de curcuma  
5 gousses d'ail  
sel et poivre

Découpez la viande en morceaux, épluchez et lavez les légumes, coupez les pommes de terre en deux, équeutez les piments et coupez-les en lanières, émincez l'oignon et pilez l'ail.

Chauffez l'huile dans un faitout et faites-y roussir la viande et l'oignon. Versez dans le faitout le concentré de tomate délayé dans un verre d'eau ou les tomates pelées et coupées, incorporez le poivre rouge et la coriandre et laissez réduire. Mouillez avec 1/4 l d'eau et faites braiser à feu réduit et à couvert. Vérifiez l'eau de temps à autre.

Lorsque la viande commence à ramollir, ajoutez les moitiés de pommes de terre, saupoudrez de sel et de curcuma et poursuivez la cuisson pendant 30 minutes. Ajoutez en dernier l'ail pilé, le poivre et les lanières de piment et rectifiez le sel.

# Ragoût aux Gombos

Gnaouiya

500 g de viande de veau ou de poulet  
300 de gombos  
3 oignons  
2 piments doux  
2 dl d'huile  
1 c. à soupe de concentré de tomate ou 300 g de tomates pelées et coupées  
1 c. à soupe de poivre rouge  
1 c. à café de coriandre  
5 gousses d'ail  
sel et poivre

Découpez la viande en morceaux. Pelez les oignons, émincez 1/2 oignon et coupez le reste des oignons en gros morceaux. Pelez et pilez l'ail, lavez et équeutez les gombos et les piments, coupez les piments en lanières.

Chauffez l'huile dans un faitout et faites-y revenir la viande et l'oignon émincé. Ajoutez le concentré de tomate délayé dans un verre d'eau ou les tomates coupées et laissez frémir quelques instants.

Saupoudrez de poivre rouge et de coriandre, couvrez d'eau et laissez mijoter à feu réduit. Lorsque la viande commence à s'attendrir, ajoutez les gombos et continuez la cuisson pendant 20 minutes, ajoutez les oignons et en dernier les lanières de piment et l'ail pilé. Salez et poivrez.





# Ragoût aux Légumes

Marquit Khodhra

500 g de viande de veau  
100 g de pois chiches trempés  
100 g de haricots blancs trempés  
2 navets  
2 carottes  
1 oignon  
500 g d'épinards frais  
2 dl d'huile  
1 c. à soupe de concentré de tomate  
1 c. à soupe de poivre rouge  
1 c. à café de coriandre  
sel et poivre

Coupez la viande en morceaux. Pelez, épluchez et équeutez les légumes, lavez-les et coupez-les en dés, coupez les épinards en lanières et émincez l'oignon. Faites revenir la viande et l'oignon dans l'huile chaude, ajoutez le concentré de tomate délayé dans un verre d'eau et laissez réduire quelques instants. Incorporez le poivre rouge et la coriandre, ajoutez les haricots blancs et les pois chiches et couvrez d'eau. Laissez mijoter à petit feu et à couvert pendant une heure environ. Lorsque la viande est presque cuite, ajoutez les carottes et les navets et en dernier les épinards. Surveillez la cuisson, salez et poivrez.







## *Les Viandes et les Volailles*

*Boulettes de Viande  
Confites*

*Viande Grillée*

*Gigot d'Agneau au Four*

*Viande au Four*

*Olaya*

*Kammounia*

*Andouillettes aux Tripes*

*Gigot Farci*

*Roulade de Bœuf*

*Poulet Farci*

*Poulet Rôti*

*Quartiers de Poulet  
Farcis*

*Poulet au Four*

*Roulade de Dinde*

*Escalopes de Dinde  
Panées*



# Boulettes de Viande Confites

## Bnadeqs

Les bnadeqs servent à agrémenter divers mets comme la chakchouka, la t'bikha ou le m'hammes auxquels elles donnent les saveurs de leurs condiments.

500 g de viande de veau hachée  
1 petit oignon émincé  
1 c. à café de persil ciselé  
1 œuf  
1 c. à café de coriandre  
1 c. à café d'harissa  
1 c. à café de menthe séchée et pulvérisée  
sel et poivre  
Huile de friture

Incorporez tous les ingrédients à la viande hachée, malaxez soigneusement afin d'obtenir une pâte homogène. Formez avec vos mains humectées de petites boulettes. Faites roussir les bnadeqs dans l'huile chaude. Délayez l'harissa dans un verre d'eau, versez-le dans l'huile et laissez réduire complètement à petit feu. Noyées dans leur huile de cuisson, les bnadeqs se conservent au frais pendant au moins 10 jours.

## Viande Grillée

### L'ham Mechoui

12 côtelettes d'agneau  
romarin et thym  
sel et poivre  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
oignons et persil hachés

Assaisonnez la viande, badigeonnez-la d'huile d'olive et faites-la griller au fur et à mesure sur le feu de charbon au kanoun, un récipient traditionnel en terre cuite. Disposez les côtelettes sur un plat à service et parsemez-les d'oignons et de persil hachés.





# Gigot d'Agneau au Four

Âalouch fil Koucha

1 gigot d'agneau  
2 oignons  
4 tomates  
2 piments doux  
8 pommes de terre moyennes  
6 gousses d'ail  
1 dl d'huile  
1 pincée de curcuma  
sel et poivre  
oignon et persil haché

Pelez et épluchez les oignons, les tomates, les pommes de terre et l'ail. Equeutez les piments et coupez-les en lanières.

Frottez le gigot avec du sel, du poivre et du curcuma et piquez-le d'ail. Disposez-le dans un plat allant au four et rangez tout autour tomates, oignons et pommes de terre coupés en quartiers. Mélangez soigneusement 1 dl d'huile avec 3 dl d'eau, une pincée de curcuma, 3 gousses d'ail pilées ainsi que sel et poivre et arrosez-en viande et légumes.

Enfournez et faites braiser à four moyen en arrosant de sauce de temps à autre ; ajoutez de l'eau si nécessaire. Lorsque la cuisson est arrivée à terme, ajoutez les lanières de piment, éteignez le feu et réservez le plat au four. Au moment de servir, saupoudrez d'oignon et de persil haché.





# Viande au Four

## Mosli

800 g de viande de veau  
1 dl d'huile  
8 pommes de terre moyennes  
2 oignons moyens  
4 tomates  
2 piments doux  
6 gousses d'ail  
2 pincées de curcuma  
sel et poivre  
oignon et persil haché

Découpez la viande en morceaux réguliers. Epluchez et lavez les légumes, coupez les pommes de terre en deux, les tomates et les oignons en quartiers et les piments en lanières ; pilez l'ail.  
Disposez viande et légumes dans un plat allant au four. Dans une jatte, mélangez 1 dl d'huile avec 3 dl d'eau, l'ail pilé, 2 pincées de curcuma et salez et poivrez. Versez le mélange par-dessus la viande et les légumes et enfournez. Laissez braiser à four moyen, arrosez de sauce de temps en temps et ajoutez de l'eau si nécessaire. Mettez en dernier les lanières de piment, éteignez le four et réservez au chaud. Au moment de servir, saupoudrez d'oignon et de persil haché et garnissez à volonté de morceaux de citron, de rondelles de tomates et d'olives noires.

**Variante :** On peut faire cuire ce plat dans un faitout : disposez les ingrédients dans la marmite excepté les pommes de terre et les piments que vous mettez à la fin.





# Qlaya

## Viande et Tripes d'Agneau à l'Huile

La qlaya se prépare le jour de l'Aïd el Idhaâ avec la viande du mouton de l'Aïd..

500 g de viande d'agneau  
foie, rognons et cœur  
graisse de queue (liya)  
1/2 l d'huile d'olive  
sel et poivre

Coupez la viande et les tripes en morceaux et faites-les saisir dans l'huile chaude. Mouiller de 3/4 l d'eau, portez à ébullition et laissez réduire à petit feu jusqu'à élimination totale de l'eau. Assaisonnez au goût et servez chaud.

# Kammounia

## Plat de Viande au Cumin

400 g de viande de veau  
200 g de foie de veau  
100 g de cœur de veau  
1 dl d'huile  
1 oignon moyen  
2 c. à soupe de poivre rouge  
1 c. à soupe de cumin  
2 gousses d'ail  
sel et poivre  
persil ciselé

Découpez viande, foie et cœur en petits dés et faites-les roussir avec l'oignon émincé dans l'huile chaude. Incorporez le poivre rouge et le cumin et couvrez d'eau. Faites braiser à couvert pendant 40 minutes environ. Ajoutez l'ail pilé et salez et poivrez. Disposez dans un plat à service et parsemez de persil ciselé.





# Andouillettes aux Tripes

Âosbane

Pour 10 à 12 personnes

1 tube digestif entier de mouton  
avec estomac, mous, rognons, cœur  
et foie

1 kg d'épinards

1 botte de persil

1 oignon

1/2 cuillère à café de clous de  
girofle

1 c. à café de menthe séchée et  
pulvérisée

3 dl d'huile

1 c. à café de poivre rouge  
sel et poivre

1 verre de riz ou de borghol

Lavez soigneusement les boyaux sous le robinet, retournez-les et frottez-les de 4 cuillères à soupe de sel. Réservez dans un endroit frais pendant plusieurs heures. Dépouillez les rognons, le cœur et les mous, lavez-les soigneusement et faites-les blanchir dans de l'eau salée pendant 10 minutes. Faites-les égoutter, coupez-les en menus morceaux et réservez-les dans une grande jatte. Lavez les morceaux d'estomac, tournez-les, faites-les blanchir et raclez-les au couteau, rincez-les. Réservez les parties en forme de poche pour la farce, coupez menu le reste et réservez avec les rognons, le cœur et les mous. Découpez le foie en petits morceaux, lavez et équeutez les épinards et coupez-les en lanières, ciselez le persil et émincez l'oignon.

**Farce :** Malaxez tous les ingrédients avec soin. Rincez les boyaux à grande eau. Fermez les gros boyaux d'un côté avec un fil à coudre. Remplissez-les ainsi que les poches d'estomacs de farce et fermez l'autre bout au fil à coudre. Avec le reste de la farce, confectionnez des boules de la manière suivante : saisissez une poignée de farce dans la paume de votre main et enveloppez-la tout autour de boyaux. Continuez jusqu'à épuisement de la farce.

Le couscous à l'âosbane (voir page 137) est une spécialité très appréciée, mais il existe aussi des préparations avec du riz.

**Conseil Pratique :** On utilise la moitié des andouillettes pour préparer un repas et on congèle l'autre moitié pour un repas ultérieur.



# Gigot Farci

Âallouch Mihchi

Pour 8 personnes

1 gigot désossé de 2 kg  
1 dl d'huile  
1 oignon  
1 kg de pommes de terre  
6 gousses d'ail  
1/2 c. à café de romarin  
1 pointe de curcuma  
sel et poivre  
fil à brider

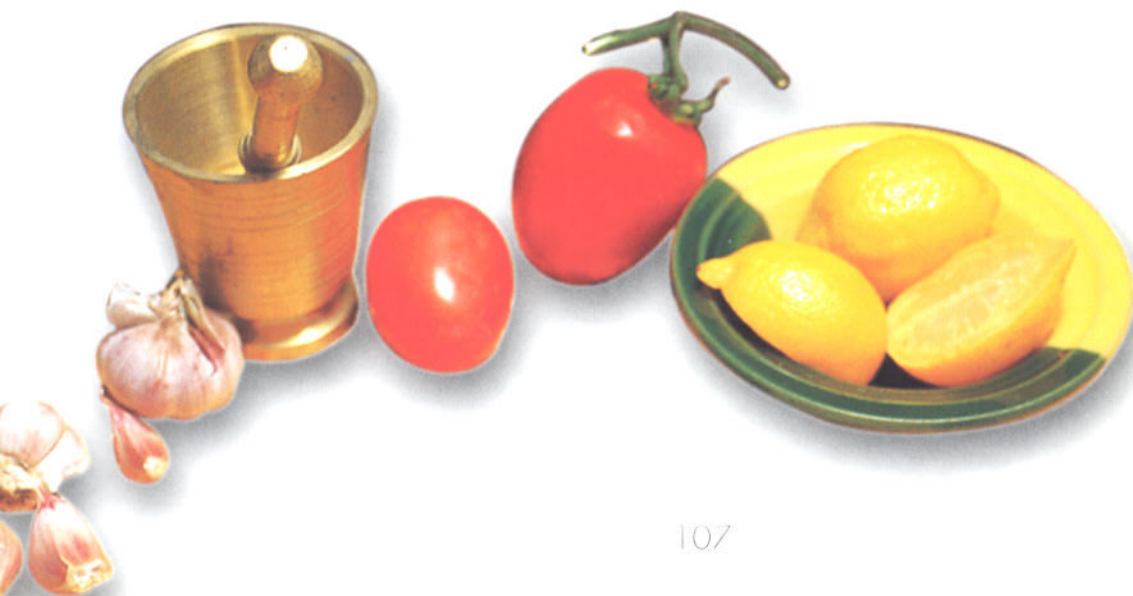
## Farce :

500 g d'épinards  
1 oignon  
1 œuf dur coupé menu  
2 œufs crus  
2 c. à soupe de chapelure  
1 c. à soupe de parmesan  
sel et poivre

**Farce:** Équeutez et lavez les épinards et coupez-les en lanières. Faites-les fondre dans une grande marmite, retirez du feu et réservez. Mélanger les épinards refroidis avec les œufs, l'œuf dur coupé menu, l'oignon émincé, 2 cuillères à soupe de chapelure et 1 cuillère à soupe de parmesan, salez et poivrez.

Étendez la viande sur votre plan de travail, la partie intérieure en haut, piquez-la de plusieurs gousses d'ail, salez, poivrez et parsemez de romarin. Étalez la farce par-dessus la viande, enroulez-la dans le sens de la longueur et bridez-la d'un fil approprié. Salez et poivrez.

Chauffez l'huile dans une cocotte, faites-y roussir le gigot de tous les côtés, ajoutez l'oignon émincé et mouillez avec un verre d'eau. Faites mijoter à couvert et à petit feu. Tournez le rôti de temps en temps et ajoutez de l'eau si nécessaire. Lorsque la viande est presque cuite, ajoutez les pommes de terre coupées en morceaux, assaisonnez de sel, poivre et curcuma et continuez la cuisson pendant 20 à 30 minutes.





# Roulade de Boeuf

L'Ham Mihchi

pour 8 personnes

1 beefsteak de 800 g  
1 oignon  
1 dl d'huile  
sel, poivre et romarin  
ficelle à brider

**Farce :**

250 g de viande de bœuf  
hachée  
1 œuf cru  
2 œufs durs  
1 c. à soupe de parmesan  
persil et oignon hachés  
sel et poivre

**Farce :** Incorporez à la viande hachée le persil et l'oignon coupés menu, l'œuf cru, le parmesan, le sel et le poivre et mélangez bien.

Étendez la viande sur le plan de travail, saupoudrez-la de sel, poivre et romarin et étalez la viande hachée régulièrement par-dessus, disposez deux œufs durs dans le sens de la longueur. Enroulez la viande dans le même sens et bridez-la.

Chauffez l'huile dans une cocotte, faites-y roussir la viande de tous les côtés, ajoutez l'oignon émincé.

Mouillez avec un verre d'eau et faites braiser la viande à couvert pendant 60 minutes environ.

Ajoutez de l'eau si nécessaire et assaisonnez le fond en fin de cuisson.

Une fois refroidie, la roulade se coupe en tranches régulières et s'adapte parfaitement à un buffet froid.



# Poulet Farci

Djej Mihchi

1 poulet moyen  
1 dl d'huile  
1 oignon moyen  
8 pommes de terre moyennes  
2 piments doux coupés en  
lanières  
4 gousses d'ail  
thym, romarin et curcuma  
sel et poivre  
ficelle à brider

## Farce:

150 g de viande de veau ou de  
poulet hachée  
1 œuf cru  
2 œufs durs  
1 c. à soupe de parmesan  
2 c. à soupe de chapelure  
persil et oignon hachés  
sel et poivre

**Farce :** Coupez menu les 2 œufs durs et mélangez tous les ingrédients. Salez et poivrez au goût. Evidez et flambez le poulet, dépouillez-le du cou, des pattes et des bouts d'ailes, lavez-le soigneusement sous le robinet et épongez-le. Frottez le poulet avec les aromates, remplissez-le de farce et cousez l'ouverture. Bridez les cuisses. Chauffez l'huile dans une cocotte et faites-y revenir le poulet de tous les côtés, faites dorer l'oignon émincé et coupez avec un verre d'eau. Laissez mijoter à feu réduit et à couvert pendant 30 minutes environ. Ajoutez les pommes de terre coupées en deux et vérifiez l'eau. Vers la fin de cuisson, mettez les lanières de piment ainsi que l'ail pilé et rectifiez l'assaisonnement.

# Poulet Rôti

Djej fil Koucha

1 poulet à rôtir apprêté  
1 dl d'huile  
thym, romarin et curcuma  
Sel et poivre

Mélangez les aromates avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et badigeonnez-en le poulet à l'intérieur et à l'extérieur. Versez 1 dl d'huile dans un plat allant au four, mettez-y le poulet et enfournez. Faites roussir de tous les côtés, mouillez avec un verre d'eau et faites cuire à feu moyen pendant 45 minutes environ. Tournez le poulet de temps en temps et arrosez-le régulièrement de fond.



# Quartiers de Poulet Farcis

Djej Mihchi

1 poulet apprêté  
1 dl d'huile  
1 oignon émincé  
50 g de gruyère râpé  
sel, poivre et curcuma

## Farce :

1/4 de baguette rassie trempée  
dans de l'eau  
1 boîte de champignons ou de  
sardines  
3 œufs  
1 c. à soupe de câpres  
1 c. à soupe de parmesan  
persil et oignon hachés  
1 pincée de curcuma  
sel et poivre

**Farce :** Exprimez bien l'eau du pain et incorporez les champignons (ou sardines) égouttés, les œufs, les câpres, le parmesan, le persil et l'oignon hachés ainsi que le curcuma, salez et poivrez. Mélangez avec soin afin d'obtenir une pâte homogène. Découpez le poulet en quartiers et remplissez-les de farce.

Chauffez l'huile dans un faitout, faites-y roussir les quartiers de poulet avec l'oignon émincé, mouillez avec un verre d'eau, assaisonnez et faites cuire à feu réduit et à couvert pendant 45 minutes environ. Surveillez l'évaporation de l'eau. En fin de cuisson, rectifiez le sel, saupoudrez de fromage gruyère et laissez fondre à couvert pendant quelques instants.

**Variante :** Vous pouvez faire cuire les quartiers de poulet au four.



# Poulet au Four

Djej fil Koucha

1 poulet apprêté  
8 pommes de terre moyennes  
2 oignons  
4 tomates  
2 piments doux coupés en  
lanières  
6 gousses d'ail  
2 pointes de curcuma  
1 dl d'huile  
sel et poivre  
persil ciselé

Découpez le poulet en 4 ou 8 morceaux, pelez les oignons, les pommes de terre et les tomates, lavez-les et coupez-les en gros morceaux.

Disposez les morceaux de poulet et de légumes dans un plat allant au four.

Dans un bol, fouettez 1 dl d'huile, 3 dl d'eau ainsi que l'ail pilé avec du curcuma, du sel et du poivre et versez le mélange sur les légumes et le poulet.

Enfournez et surveillez la cuisson. Ajoutez de l'eau si nécessaire. Continuez la cuisson jusqu'à ce que poulet et pommes de terre soient dorés. Ajoutez en dernier les lanières de piment et saupoudrez de persil ciselé.

**Variante :** Mettez tous les ingrédients dans un faitout et faites cuire à feu réduit et à couvert. Ajoutez en dernier les piments et le persil ciselé.





# Roulade de Dinde

Djej il Hind

1 roulade de dinde apprêtée  
1 1/2 dl d'huile  
1 oignon  
romarin  
sel et poivre  
1 c. à café d'amidon de maïs

Frottez la roulade d'aromates, chauffez l'huile dans une cocotte et faites-y roussir la viande de tous les côtés. Retirez la viande de la cocotte et faites dorer l'oignon émincé. Saupoudrez d'une cuillère à café d'amidon de maïs et mouillez avec 1/2 l d'eau. Replacez la roulade dans la cocotte et laissez mijoter à couvert et à petit feu pendant 45 à 60 minutes. Tournez la viande de temps en temps.

# Escalopes de Dinde Panées

Djej il Hind Mkaffin

4 escalopes de dinde moyennes  
2 œufs  
sel et poivre  
1 verre de farine  
1 verre de chapelure  
huile à friture

Salez et poivrez les escalopes des deux côtés. Fouettez dans une assiette creuse 2 œufs salés et poivrés. Préparez une assiette avec la farine et une autre avec la chapelure. Faites chauffer l'huile dans une poêle, l'huile ne doit pas fumer. Plongez les escalopes une après l'autre d'abord dans la farine, puis dans les œufs battus et en dernier dans la chapelure et faites-les dorer des deux côtés dans l'huile chaude.

**Conseil Pratique :** Les escalopes panées se consomment chaudes ou froides. Coupées en petits morceaux et puis panées, elles sont appréciées pour accompagner l'apéritif. En plus, coupées ou non, les escalopes de dindes servent parfaitement à garnir le buffet froid.





# *Les Poissons et Fruits de Mer*

*Poissons et Fruits de Mer en Tunisie*

*Comment reconnaître le poisson frais*

*Comment nettoyer le poisson*

*Poisson Complet*

*Filets de Sole*

*Poisson au Four*

*Calmars Farcis*

*Merlans Frits*

*Beignets de Crevettes*

*Calmars Dorés*

*Calmars en Sauce*

*Seiches en Sauce*

*Kamounia aux Poulpes*

*Boulettes de Poisson*



# *Poissons et Fruits de Mer en Tunisie*

## *Appellation Française*

Bogue  
Calmar  
Crevette  
Daurade  
Loup  
Marbré  
Maquereau  
Mendole  
Merlan  
Mérou  
Moules  
Mulet  
Pageot  
Poulpe  
Rouget  
Sardine  
Saupé  
Seiche  
Sole  
Sparaillon  
Thon

## *Appellation Tunisienne*

Bouga  
Kalmar  
Gambri  
Ouarqua  
Quarous  
Manquous  
Ghzal  
Jamour  
Nazalli  
Mannani  
Babouche Bhar  
Bouri  
Morjane  
Quarnit  
Trilya  
Sardina  
Chilba  
Soubya  
Mdas  
Sbares  
Tounn

## *Comment reconnaître le poisson frais*

- Les yeux du poisson doivent être d'un noir foncé et l'ouïe doit être d'un rouge vif. Moins le poisson est frais, plus ses yeux et ses ouïes perdent leur éclat.
- L'odeur du poisson doit rappeler la mer. Si l'odeur est nauséabonde, le poisson n'est pas frais.
- La chair du poisson doit être ferme. Si au toucher, la chair laisse un creux, le poisson n'est pas frais.

## *Comment nettoyer le poisson*

Mettre le poisson dans une jatte d'eau fraîche afin d'assouplir les écailles. Prenez le poisson dans une main et écaillez-le délicatement de la queue vers la tête. Faites une incision le long du ventre, évidez-le, ébarbez-le et ôtez les ouïes. Lavez le poisson soigneusement sous l'eau de robinet et épongez-le.

**Le calmar et la seiche :** Extirpez la tête à l'aide d'un couteau pointu sans défaire les tentacules et les nageoires, videz les poches et retirez la peau noire. Lavez à grande eau.

**Le poulpe :** Saisissez la poche et retirez la peau noire. Sectionnez la tête, tournez la poche pour vider l'intérieur. Lavez le poulpe à grande eau.

# Poisson Complet

Hout Kemel

Le Poisson Complet est la spécialité de La Goulette, banlieue balnéaire de Tunis fréquenté jadis exclusivement par les Israélites. Aujourd'hui, les restaurants situés le long de la plage se font concurrence. En été, les Tunisois s'offrent un plaisir à prendre l'air frais pendant les grandes canicules pour déguster le fameux Poisson Complet. Voici la recette :

4 portions de poisson au choix  
1/2 c. à café de poivre rouge  
1/2 c. à café de cumin  
sel et poivre  
Testira (page 75)  
4 œufs au plat  
4 piments frits  
pommes frites pour garnir

Nettoyez et assaisonnez le poisson et faites-le griller ou frire dans de l'huile.

Epluchez et lavez les pommes de terre et coupez-les en bâtonnets. Lavez et essuyez les piments, faites-y une incision dans la longueur et introduisez-y une pointe de sel. Faites frire dans l'huile chaude les pommes frites, les piments et les œufs au plat. Disposez le poisson dans un plat à service et décorez avec des morceaux de citron et les pommes frites. Mettez la testira dans un plat large et garnissez-la avec les piments frits et les œufs au plat.

## Filets de Sole

Mdass

4 soles moyennes  
100 g de beurre  
jus d'un citron  
1/2 c. à café de cumin  
sel et poivre

Mettez les poissons dans une jatte d'eau fraîche. Raclez le côté clair des soles de la queue jusqu'à la tête. Incisez le côté foncé au-dessous de la tête dans la largeur, saisissez la peau entre vos doigts et dépouillez la sole jusqu'à la queue. Ôtez la tête et entaillez les côtés à l'aide d'un couteau pointu et défaites délicatement les filets de l'arête.

Faites fondre 100 g de beurre dans un plat allant au four, ajoutez un verre d'eau et rangez-y les filets assaisonnés côte à côte. Arrosez-les de jus de citron et faites-les cuire au four moyen pendant 20 à 30 minutes. Ajoutez de l'eau si nécessaire et arrosez de fond de temps en temps.

**Variante:** Vous pouvez remplacer les filets de sole par des filets de merlan.





# Poisson au Four

Kousha Hout

1 kg de poisson au choix  
6 pommes de terre moyennes  
2 oignons moyens  
2 tomates  
2 piments doux  
1 citron confit  
1 c. à café de câpres  
3 gousses d'ail  
poivre rouge, cumin  
sel et poivre

Nettoyez le poisson comme indiqué en début du chapitre et mettez-le dans un plat à four. Epluchez et lavez les légumes, coupez les piments et le citron confit en lanières et le reste des légumes en gros morceaux et disposez le tout autour du poisson. Mélanger dans une jatte 2 dl d'huile, l'ail pilé et les épices avec 2 verre d'eau et arrosez-en le poisson et les légumes. Enfournez et faites cuire à feu moyen pendant 1 heure environ. Surveillez le jus et arrosez de temps à autre.





# Calmars Farcis

Kalmars Mihchi

6 à 8 calmars moyens  
100 g de pois chiches trempés  
6 pommes de terre moyennes  
2 dl d'huile  
1 c. à soupe de concentré de tomate  
1 oignon coupé finement  
4 gousses d'ail  
1 c. à café de coriandre  
sel et poivre  
fil à coudre

## Farce :

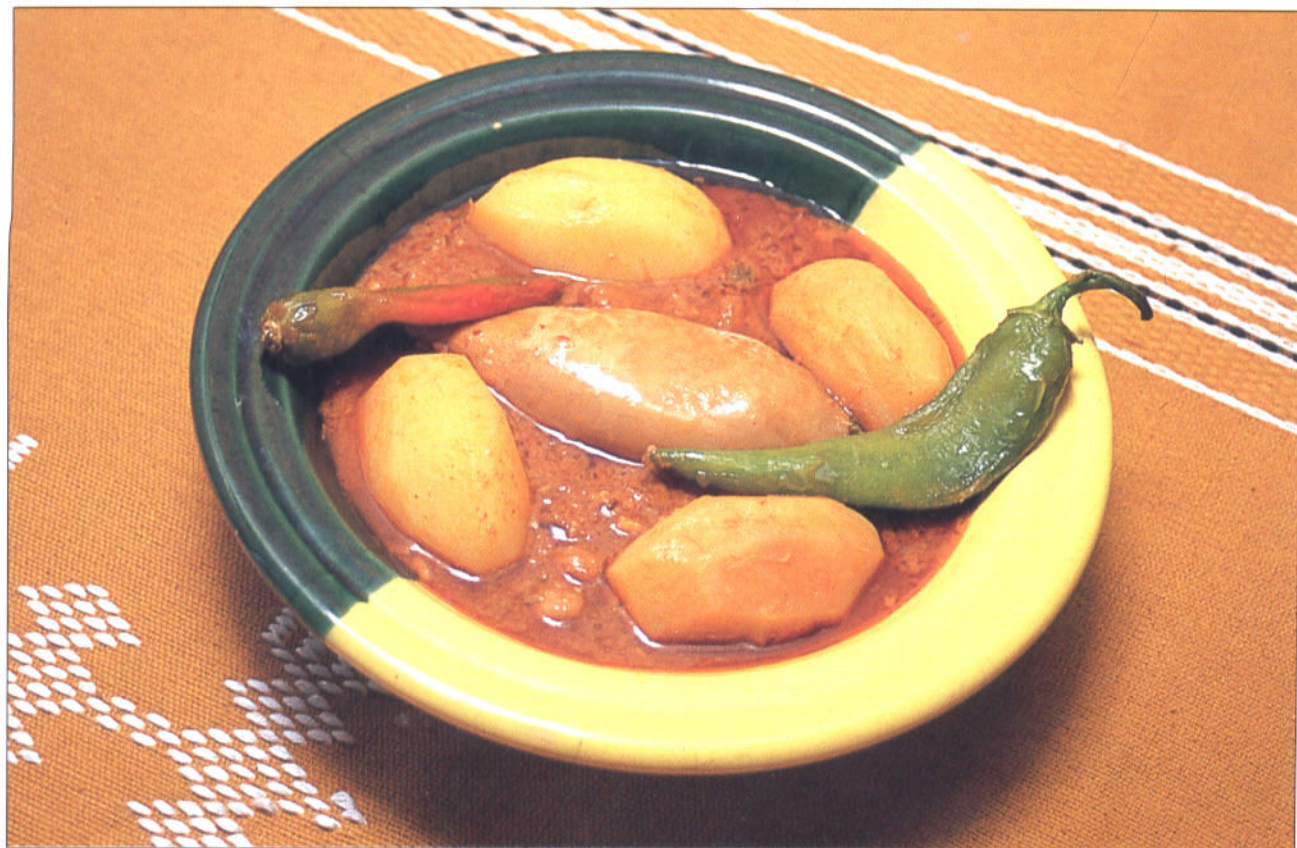
500 g d'épinards lavés et coupés en lanières  
2 c. à soupe de riz  
1 c. à soupe d'huile  
1 c. à café de poivre rouge  
sel et poivre

Nettoyez les calmars comme indiqué en début de chapitre.

Mélangez les ingrédients de la farce avec soin, remplissez les calmars de farce et fermez l'ouverture avec du fil à coudre.

Chauffez l'huile dans une cocotte, faites dorer l'oignon émincé et ajoutez le concentré de tomate délayé dans un verre d'eau ; laissez prendre pendant quelques instants. Incorporez les épices et mouillez avec 1/2 l d'eau. Ajoutez les calmars farcis, les pois chiches et les tentacules coupés en morceaux et laissez cuire à petit feu et à couvert pendant 1/2 heure. Ajoutez les pommes de terres épluchées, lavées et coupées en deux et continuez la cuisson pendant 20 à 25 minutes. Laissez réduire la sauce si nécessaire et servez avec du pain frais.

**Variante :** Couscous au calmars farcis (page 132)





# Merlans Frits

Nasalli Moquli

1 kg de merlans  
sel, poivre et cumin  
1 verre de farine  
huile à friture

Nettoyer le poisson, ôtez les têtes et entaillez les côtés avec un couteau pointu. Enlevez délicatement les filets de l'arête. Assaisonnez les filets et tournez-les dans la farine. Chauffez l'huile dans une poêle. Faites alors dorer les filets des deux cotés et servez-les chauds avec des morceaux de citron.

**Variante :** Vous pouvez laisser les merlans entiers et les frire de la même manière.

**Astuce :** Pour tester la température adéquate de l'huile à friture, trempez la poignée d'une cuillère en bois dans l'huile, si elle mousse, la température est bonne.

# Beignets de Crevettes

Ftaylor Gambri

1 kg de crevettes  
sel, poivre et cumin  
3 œufs  
1 verre de farine  
huile à friture

Lavez les crevettes à grande eau et retirez la carapace. Battre 3 œufs avec de la farine, du sel, du poivre et du cumin, trempez-y les crevettes et faites-les dorer dans de l'huile pas trop chaude (voir l'astuce ci-dessus). Servez aussitôt.

# Calmars Dorés

Ftaylor Kalmar

1 kg de calmars  
sel, poivre et cumin  
3 œufs  
1 verre de farine  
huile à friture

Nettoyez les calmars comme indiqué en début de chapitre, plongez-les dans de l'eau bouillante et faites-les cuire pendant 20 minutes. Coupez les poches en rondelles et les tentacules en morceaux. Fouettez 3 œufs avec la farine, le sel, le poivre et le cumin, trempez les morceaux de calmars dans ce mélange et faites-les dorer dans l'huile pas trop chaude (voir l'astuce ci-dessus). Servir de suite avec des quartiers de citron.

# Calmars en Sauce

Marquat Kalmar

1 kg de calmars  
2 dl d'huile  
1 c. à soupe de concentré de tomate  
1 oignon moyen  
6 pommes de terre moyennes  
2 piments  
1 citron confit  
4 gousses d'ail  
1 c. à soupe de câpres  
1 c. à café de poivre rouge  
1 c. à café de cumin  
sel et poivre

Nettoyez et coupez les calmars comme indiqué en début de chapitre. Epluchez et lavez les légumes, émincez l'oignon, coupez les pommes de terre en deux, les piments en lanières et le citron confit en morceaux et pilez l'ail.

Chauffez l'huile dans un faitout et faites revenir l'oignon émincé. Ajoutez le concentré de tomate délayé dans un verre d'eau, laissez réduire quelques instants et ajoutez le poivre rouge et le cumin.

Mouillez avec 1 verre d'eau et mettez les calmars, les pommes de terre, les morceaux de citron confit et les câpres. Salez et poivrez, couvrez le faitout et faites cuire à feu réduit pendant 1/2 heure. Ajoutez de l'eau si nécessaire et mettez en dernier les lanières de piments et l'ail pilé. Continuez la cuisson pendant quelques minutes. Rectifiez l'assaisonnement et disposez le repas dans un plat à service.

# Seiches en Sauce

Marquat Soubia

1 kg de seiches  
6 pommes de terre moyennes  
1 oignon moyen  
2 piments  
1 citron confit  
2 dl d'huile  
1 cuillère à soupe de concentré de tomate  
4 gousses d'ail  
1 cuillère à café de câpres  
1 cuillère à café de poivre rouge  
1 cuillère à café de cumin  
sel et poivre

Nettoyez les seiches comme indiqué en début de chapitre. La préparation est identique à la recette précédente.





# *Kamounia aux Poulpes*

Kamounia bil Qarnit

1 kg de poulpes  
1 dl d'huile  
1 oignon  
3 tomates moyennes  
2 piments  
6 gousses d'ail  
2 c. à café de poivre rouge  
1 c. à café de cumin  
sel et poivre

Nettoyez les poulpes suivant les explications en page 116. Epluchez et émincez l'oignon, pelez les tomates et coupez-les menu, équeutez et lavez les piments et coupez-les en lanières, pelez et pilez l'ail. Chauffez l'huile dans une marmite, faites-y dorer l'oignon, ajoutez les tomates et les poulpes coupés en morceaux et laissez cuire à feu réduit pendant une heure. Ajoutez de l'eau si nécessaire. En fin de cuisson, saupoudrez de poivre rouge et de cumin, allongez avec un verre d'eau et assaisonnez d'ail, de sel et de poivre. Ajoutez les piments et laissez réduire afin d'obtenir une sauce épaisse.

# *Boulettes de Poisson*

Keftas

750 g de merlans  
300 g de pommes de terre  
1 c. à soupe de câpres  
1 c. à soupe de persil ciselé  
1 c. à café d'oignon émincé  
1 c. à soupe de cumin  
1 c. à café de poivre rouge  
3 œufs  
sel et poivre  
farine  
huile à friture

Nettoyez les merlans (voir page 116), faites-les cuire dans l'eau salée pendant 5 minutes. Retirez-les, égouttez-les et émiettez-les. Faites cuire les pommes de terre, pelez-les et écrasez-les en purée. Mettez les pommes de terre et les miettes de poisson dans une jatte et incorporez tous les ingrédients excepté la farine, malaxez le mélange avec soin, rectifiez l'assaisonnement et formez des boules de la taille d'un œuf ; aplatissez-les, roulez-les dans la farine et faites-les dorer des deux côtés dans l'huile pas trop chaude. Servez aussitôt accompagné d'une sauce tomate (page 71).

**Variante :** Vous pouvez remplacer les merlans par tout autre poisson à chair tendre ou par des sardines ou des maquereaux en conserve.





# *Le Couscous*

*Le Couscoussier*

*Recette de Base*

*Le Couscous Réchauffé*

*Couscous à l'Agneau*

*Couscous au Poisson*

*Couscous à la Sfaxienne*

*Couscous aux Poulpes*

*Couscous aux Calmars*  
*Farcis*

*Couscous d'Orge au Fenouil*

*Couscous Zerda*

*Couscous aux Légumes*

*Couscous Juif-Tunisien*

*Couscous aux Andouillettes*

*Couscous au Poulet*

*Couscous de Fin d'Année*

*Couscous de Gabès*



## *Le Couscous*

Le couscous est considéré comme plat national. Il représente un repas complet en raison de sa variété en apport nutritif: céréales, légumes, légumineuses, aromates, huile d'olive, viande et poisson. De ce fait, il occupe une place particulière dans les traditions alimentaires en Tunisie - et la ménagère accorde un soin spécial à sa préparation. Servi dans un tabsi, récipient très large et profond en terre cuite vernissée, légumes et viandes délicatement décorées par-dessus, il régale l'œil, stimule l'appétit et anime la convivialité. Accompagné de lben (babeurre) servi dans un halleb (tasse traditionnelle en céramique de Nabeul), il procure une sensation de légèreté et de satiété. Traditionnellement, le plat est placé au milieu d'une mida, table ronde et basse. Les convives assis en tailleur tout autour se servent directement dans le plat pour en déguster et vanter les saveurs.

Il existe une multitude de recettes de couscous, elles diffèrent d'une région à l'autre et d'une famille à l'autre. J'en ai choisi quelques-unes parmi les plus connues et les plus appréciées. Mais commençons d'abord par la description de l'ustensile, le couscoussier, qui sert à préparer ce délicieux repas, dont la réputation a largement dépassé nos frontières.

## *Le Couscoussier*



Le couscoussier est l'ustensile dans lequel on prépare le couscous. Il se compose de trois pièces :

- la marmite (makfoul), récipient à anses assez haut qui sert à faire cuire la viande ou le poisson avec des légumes dans une sauce bien relevée.
- La passoire (keskes) qui s'adapte à la marmite et qui sert à faire cuire les grains de couscous à la vapeur.
- Le couvercle (ghita ) qui s'adapte à la passoire.

## Recette de Base

500 g de couscous  
2 c. à soupe d'huile  
sel et poivre  
sauce de couscous au choix

Mettez le couscous dans une jatte et incorporez 2 cuillères à soupe d'huile, versez par-dessus 1 verre d'eau bouillante, couvrez et laissez gonfler pendant 2 minutes environ. Remuez soigneusement à l'aide d'une cuillère pour empêcher la formation de grumeaux. Recommencez l'opération, laissez gonfler pendant 2 minutes et aérez les couscous avec une cuillère. Versez-le dans la passoire du couscoussier que vous adaptez à la marmite correspondante et laissez cuire à couvert dans la vapeur de la sauce pendant le temps de cuisson de celle-ci. Remuez de temps en temps.

Versez le couscous de nouveau dans la jatte, saupoudrez-le de sel et poivre et arrosez-le d'une partie de sauce chaude, remuez et couvrez. Laissez reposer pendant 10 minutes le temps d'absorber la sauce. Aérez et disposez le couscous en pyramide dans un plat à service et placez les légumes et la viande par-dessus et autour. Servez la sauce, les légumes et la viande séparément.

**Astuce :** À défaut de couscoussier, on peut faire gonfler les grains de couscous comme suit : mélanger au couscous 1 verre d'eau bouillante, couvrez, laissez reposer pendant 2 minutes, aérez et répétez l'opération deux ou 3 fois.

## Le Couscous Réchauffé

### Kousksi Mjammer

Le couscous de la veille réchauffé adopte une saveur très particulière appréciée par les connaisseurs. En voici la recette: Tapissez d'huile le fond d'une marmite, versez-y le couscous, disposez légumes et viande par-dessus et mettez à chauffer à petit feu, sans remuer. Les grains de couscous sont saisis au fond de la marmite, veillez à ce qu'ils ne brûlent pas. Chauffez la sauce séparément.

**Attention :** Le couscous ne se conserve pas pendant la période des grandes chaleurs. Une fois réfrigéré, il tourne très vite et il est préférable de le consommer rapidement.





# Couscous à l'Agneau

Kousksi bil Âallouch

Pour 6 Personnes

800 g de viande d'agneau  
500 g de couscous  
2 dl d'huile  
300 g de courges ou de courgettes  
300 g de carottes  
300 g de petits pois frais  
150 g de pois chiches trempés  
150 g d'oignons  
1 c. à soupe de concentré de tomate  
1 c. à café de coriandre  
1 c. à café de carvi  
3 pommes de terre moyennes  
3 piments moyens  
3 gousses d'ail  
poivre rouge  
sel et poivre

Découpez la viande en morceaux réguliers. Pelez et émincez les oignons, écossez les petits pois, épluchez et lavez les pommes de terre et coupez-les en deux, lavez les courges ou les courgettes et les piments, épluchez, équeutez et grattez les légumes et coupez-les en gros morceaux.

Chauffez l'huile dans la marmite du couscoussier, faites-y revenir la viande et les oignons, ajoutez le concentré de tomate délayé dans un verre d'eau, incorporez le poivre rouge, remuez le temps de saisir et couvrez d'eau. Ajoutez les pois chiches et les petits pois, la coriandre et le carvi et salez et poivrez. Baissez le feu et faites cuire à couvert pendant une heure environ.

Entre-temps, apprêtez les grains de couscous comme indiqué dans la recette de base.

Retirez la viande cuite et réservez-la à couvert.

Mettez les légumes dans la sauce excepté les piments, ajoutez 1/2 l d'eau et laissez cuire à couvert et à petit feu pendant 20 minutes environ, ajoutez les piments ainsi que l'ail pilé et continuez la cuisson pendant 5 minutes. La sauce doit être ni épaisse ni liquide, laissez réduire si nécessaire et corrigez l'assaisonnement.

Versez le couscous dans une jatte, arrosez-le de sauce, remuez, couvrez et laissez absorber pendant 10 minutes. Aérez le couscous à l'aide d'une cuillère à soupe et disposez-le en pyramide dans un plat à service. Décorez-le à volonté de légumes et de viande et servez aussitôt.





# Couscous au Poisson

Kousksi Bil Hout

Pour 6 Personnes

1 kg de poisson (par exemple du méro ou du mulot)  
500 g de couscous  
2 dl d'huile  
2 oignons  
200 g de pois chiches trempés  
6 pommes de terre moyennes  
3 piments moyens  
1 c. à soupe de concentré de tomate  
1 c. à soupe d'harissa  
1 c. à soupe de poivre rouge  
1 c. à soupe de cumin  
6 gousses d'ail  
sel et poivre

Nettoyez le poisson (voir page 116) et coupez-le en portions. Pelez et émincez les oignons, épluchez les pommes de terre et équeutez les piments, lavez-les et coupez-les en deux. Pelez et pilez l'ail.

Chauffez l'huile dans la marmite du couscoussier et faites-y dorer les oignons. Ajoutez le concentré de tomate délayé dans une verre d'eau, incorporez le poivre rouge et le cumin, laissez réduire et coupez avec 1/2 l d'eau. Ajoutez les pois chiches, l'harissa et les pommes de terre, salez et poivrez et laissez cuire à feu réduit. Ajoutez en dernier le poisson et surveillez la cuisson. Retirez-le dès qu'il est cuit et réservez-le à couvert. Ajoutez les piments et l'ail et corrigez la consistance de la sauce (ni trop liquide ni trop épaisse). Rectifiez l'assaisonnement.

Pour préparer les grains de couscous, suivez la recette de base (page 127). En fin de cuisson, versez le couscous dans une jatte, arrosez-le de sauce, remuez et laissez absorber à couvert.

Disposez le couscous en pyramide dans un plat à service, décorez le de poisson et de légumes et servez aussitôt.





# Couscous au Poisson à La Sfaxienne

Kousksi Sfaxi Bil Hout

Pour 6 personnes

1 1/2 kg de poisson ( saupe, mériou, loup ou mulet)  
500 g de couscous  
2 dl d'huile  
2 petits oignons  
2 tomates moyennes  
200 g de pois chiches trempés  
1 tête d'ail  
poivre rouge  
cumin  
sel et poivre

## **Sauce:**

2 dl d'huile  
500 g de tomates  
300 g de piments au choix  
4 gousses d'ail  
poivre rouge  
sel et poivre

Nettoyez le poisson (voir page 116) et choisissez une moitié destinée à griller, assaisonnez-la de sel, poivre, poivre rouge et cumin ainsi qu'un filet d'huile et réservez-la au réfrigérateur. L'autre moitié entre dans la préparation du bouillon de couscous. Pelez et coupez menu les oignons et les tomates, pelez et écrasez l'ail.

Chauffez l'huile dans la marmite du couscoussier, faites-y dorer les oignons, ajoutez les tomates et faites-les réduire tout en remuant. Incorporez au mélange 1 cuillère à soupe de poivre rouge et une cuillère à soupe de cumin. Coupez avec 1 l d'eau, ajoutez les pois chiches et portez à ébullition. Entre-temps, préparez le couscous comme indiqué dans la recette de base et mettez-le dans la passoire que vous adaptez à la marmite du couscoussier. Faites cuire pendant 45 minutes environ. Ajoutez ensuite le poisson au bouillon, assaisonnez de sel, poivre et d'ail et laissez cuire pendant 5 à 10 minutes. Retirez le poisson délicatement à l'aide d'une écumoire et réservez-le au chaud.

Versez le couscous dans une jatte, arrosez-le de bouillon, remuez et laissez absorber à couvert.

**Sauce :** Lavez et épongez les piments, incisez-les et introduisez-y une pincée de sel. Lavez, pelez et coupez menu les tomates, pelez et écrasez l'ail. Faites chauffer 2 dl d'huile dans une casserole, faites-y frire les piments et réservez-les dans une assiette.

Ajoutez les tomates et l'ail et laissez réduire tout en remuant jusqu'à obtenir une sauce liée. Assaisonnez de sel et de poivre.

Entre-temps, faites griller le poisson assaisonné sur le feu de bois.

Aérez le couscous à l'aide d'une cuillère et arrosez-le de nouveau avec du bouillon et décorez-le avec les piments frits. Servez les poissons et la sauce à part.





# Couscous aux Poulpes

## Kousksi bil Quarnit

Pour 6 personnes

1 kg de poulpes  
500 g de couscous  
250 g de pois chiches trempés  
1 c. à soupe de concentré de tomate  
1 oignon moyen  
3 pommes de terre  
2 dl d'huile  
1 c. à soupe de poivre rouge  
1 c. à soupe de cumin  
1 c. à café d'harissa  
1 tête d'ail  
sel et poivre  
6 piments frits pour garnir

Nettoyez les poulpes (voir page 116) lavez et épluchez les légumes, émincez l'oignon, coupez les pommes de terre en deux et pilez l'ail.

Chauffez l'huile dans la marmite du couscoussier, faites-y revenir l'oignon, ajoutez le concentré de tomate dilué dans de l'eau, incorporez le poivre rouge et le cumin et laissez réduire en remuant.

Mouillez avec 1 l d'eau, ajoutez les poulpes et les pois chiches et portez à ébullition.

Préparez le couscous comme indiqué dans la recette de base, versez-le dans la passoire que vous adaptez à la marmite du couscoussier. Laissez cuire pendant 45 minutes. Ajoutez les pommes de terre et continuez la cuisson pendant 20 minutes environ.

Retirez du feu, transvasez le couscous dans un plat à service, salez et poivrez et arrosez-le copieusement de bouillon. Couvrez et laissez reposer pendant 10 minutes. Aérez le couscous avec une cuillère et décorez-le de poulpes, de pois chiches, de pommes de terre et de piments frits.





# Couscous aux Calmars Farcis

Kousksi bil Kalmar Mihchi

Pour 6 personnes

6 calmars farcis (p 119)  
500 g de couscous  
2 dl d'huile  
250 g de pois chiches trempés  
1 c. à soupe de concentré de tomate  
1 oignon moyen  
3 pommes de terre  
1 citron confit  
1 c. à soupe de poivre rouge  
1 c. à soupe de cumin  
1 c. à café d'harissa  
1 tête d'ail  
sel et poivre  
piments frits

Pelez et émincez l'oignon, épluchez et lavez les pommes de terre et coupez-les en deux, pelez et pilez l'ail, coupez le citron confit en dés. Chauffez l'huile dans la marmite du couscoussier et faites-y revenir l'oignon émincé. Ajoutez le concentré de tomate dilué dans un verre d'eau, incorporez le poivre rouge et le cumin et laissez réduire en remuant. Mouillez avec 1 l d'eau, ajoutez les calmars farcis, les tentacules et les pois chiches et portez à ébullition. Préparez les grains de couscous comme indiqué dans la recette de base, versez-le dans la passoire que vous adaptez à la marmite du couscoussier et faites cuire pendant 45 minutes. Ajoutez les pommes de terre, le citron confit, l'harissa et l'ail pilé. Salez et poivrez et continuez la cuisson pendant 20 minutes. Versez le couscous dans un plat à service, salez et poivrez et arrosez-le copieusement de sauce. Remuez et laissez reposer à couvert pendant 10 minutes. Aérez le couscous, dressez-le en pyramide et rangez par-dessus les calmars farcis, les pommes de terre, les pois chiches et les piments frits.





# Couscous d'Orge au Fenouil

Malthouth bil Besbes

Une spécialité de Sfax

Pour 6 personnes

On distingue deux variétés de fenouil : le fenouil doux dont on consomme le bulbe, et le fenouil sauvage (besbes jâli). Dans la recette suivante, c'est de cette dernière catégorie de fenouil qu'il s'agit.

1 1/2 kg de feuilles de fenouil  
1 bouquet de feuilles de coriandre  
300 g d'orge concassé  
4 pommes de terre  
2 dl d'huile  
1 c. à soupe de concentré de tomate  
1 c. à soupe de poivre rouge  
1 oignon  
3 piments piquants  
1 cuillère à soupe d'harissa  
6 gousses d'ail  
cumin, sel et poivre

Trempez l'orge concassé dans de l'eau bouillante et versez le surplus d'eau. Couvrez et laissez reposer pendant 2 heures.

Triez, lavez et coupez menu les feuilles de fenouil et de coriandre. Epluchez et lavez les pommes de terre et coupez-les en deux. Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Lavez et coupez en deux les piments.

Versez de l'eau dans la marmite du couscoussier et portez à ébullition. Disposez les feuilles de fenouil et de coriandre dans la passoire du couscoussier et adaptez celle-ci à la marmite. Mettez une bande de toile (qfila) entre la passoire et la marmite servant de joint pour assurer l'étanchéité si nécessaire. Laissez cuire à la vapeur les feuilles pendant 1/4 d'heure. Aérez l'orge, disposez-le sur les feuilles et continuez la cuisson pendant une heure.

**Sauce :** Mettez 2 dl d'huile dans une casserole, faites-y revenir l'oignon émincé, ajoutez 1 cuillère à soupe de concentré de tomate dilué dans un verre d'eau. Faites réduire en remuant pendant quelques minutes, incorporez une cuillère à soupe de poivre rouge et 1 cuillère à café de cumin et coupez avec 1/2 l d'eau. Ajoutez les pommes de terre, l'harissa, et l'ail pilé et laissez cuire pendant 15 à 20 minutes. Mettez les piments en fin de cuisson et assaisonnez de sel et de poivre.

Versez le couscous dans une jatte, saupoudrez de sel et poivre et versez la sauce par-dessus. Mélangez soigneusement et laissez reposer pendant quelques instants. Décorez de pommes de terre et de piments et servez aussitôt.

**Variante :** Le fenouil sauvage étant introuvable à Tunis, j'ai essayé la même recette avec les feuilles du fenouil cultivé, en ajoutant le bulbe. J'ai également remplacé les grains d'orge par les grains de couscous de blé. Bien que les feuilles de fenouil sauvage soient plus parfumées, mes convives se sont régalés. C'est à essayer !





# Couscous Zerda

## Kousksi Zerda

Pour 6 personnes

Il existe une tradition bien ancrée dans les moeurs jusqu'à présent ; à une occasion très précise, après la guérison d'une maladie, où à l'acquisition d'un bien mobilier ou immobilier par exemple, la ménagère prépare un couscous, le kousksi zerda, et le dépose en offrande au tombeau de Sidi BelHassen ou de tout autre marabout de la ville. Par la suite, il est distribué aux pauvres de la région.

800 g de viande d'agneau  
500 g de couscous  
500 g de raisins secs  
200 g de pois chiches trempés  
2 dl d'huile  
1 oignon moyen  
6 piments frits  
1 c. à soupe de concentré de tomate  
1 c. à soupe de poivre rouge  
1 c. à soupe de coriandre-carvi  
sel et poivre

Coupez la viande en portions, pelez et émincez l'oignon. Chauffez l'huile dans la marmite du couscoussier, faites-y revenir la viande, ajoutez l'oignon que vous faites dorer. Versez le concentré de tomate dilué dans un verre d'eau, incorporez le poivre rouge ainsi que le mélange coriandre-carvi. Coupez avec 1 l d'eau, ajoutez les raisins secs et les pois chiches et portez à ébullition. Entre-temps, préparez le couscous comme indiqué dans la recette de base, versez-le dans la passoire que vous adaptez à la marmite du couscoussier, réduisez le feu et faites cuire pendant 1 heure environ.

Transvasez le couscous dans un plat à service, arrosez-le copieusement de sauce, couvrez le plat et laissez

absorber. Aérez le couscous, disposez-le en pyramide et décorez-le de viande, de pois chiches, de raisins secs et de piments frits.





# Couscous aux Légumes

Kousksi bil Khodhra

pour 6 personnes

Le couscous aux légumes se prépare avec les légumes de la saison. L'hiver étant la saison des légumes, j'ai choisi dans la recette suivante les légumes disponibles en hiver.

500 g de couscous  
2 dl d'huile  
2 oignons moyens  
1 c. à soupe de concentré de tomate  
150 g de pois chiches trempés  
150 g de fèves  
200 g de carottes  
200 g de navets  
1 bouquet de tiges d'artichaut sauvage (facultatif)  
400 g de courgettes ou de courge  
400 g de choux blanc  
4 gousses d'ail  
1 c. à café d'harissa  
poivre rouge  
sel et poivre

Epluchez et lavez les légumes et coupez-les en gros morceaux, pilez l'ail et émincez les oignons. Chauffez l'huile dans la marmite du couscoussier, faites-y revenir les oignons, ajoutez le concentré de tomate dilué dans un verre d'eau, incorporez le poivre rouge et coupez avec 1 l d'eau. Ajoutez les pois chiches et les fèves et laissez cuire pendant 1/2 heure. Mettez ensuite les carottes, les navets, les tiges d'artichaut sauvage, les courgettes, ainsi que l'harissa et l'ail.

Entre-temps, faites cuire à la vapeur le couscous dans la passoire du couscoussier.

Dès que les légumes sont cuits, retirez la marmite du feu, versez le couscous dans une jatte, salez et poivrez, arrosez de bouillon de légume et laissez reposer à couvert pendant 10 minutes environ. Aérez le couscous à l'aide d'une cuillère en bois, décorez à volonté de légumes et servez aussitôt.





# Couscous Juif-Tunisien

Kousksi Yehoudi

Pour 6 personnes

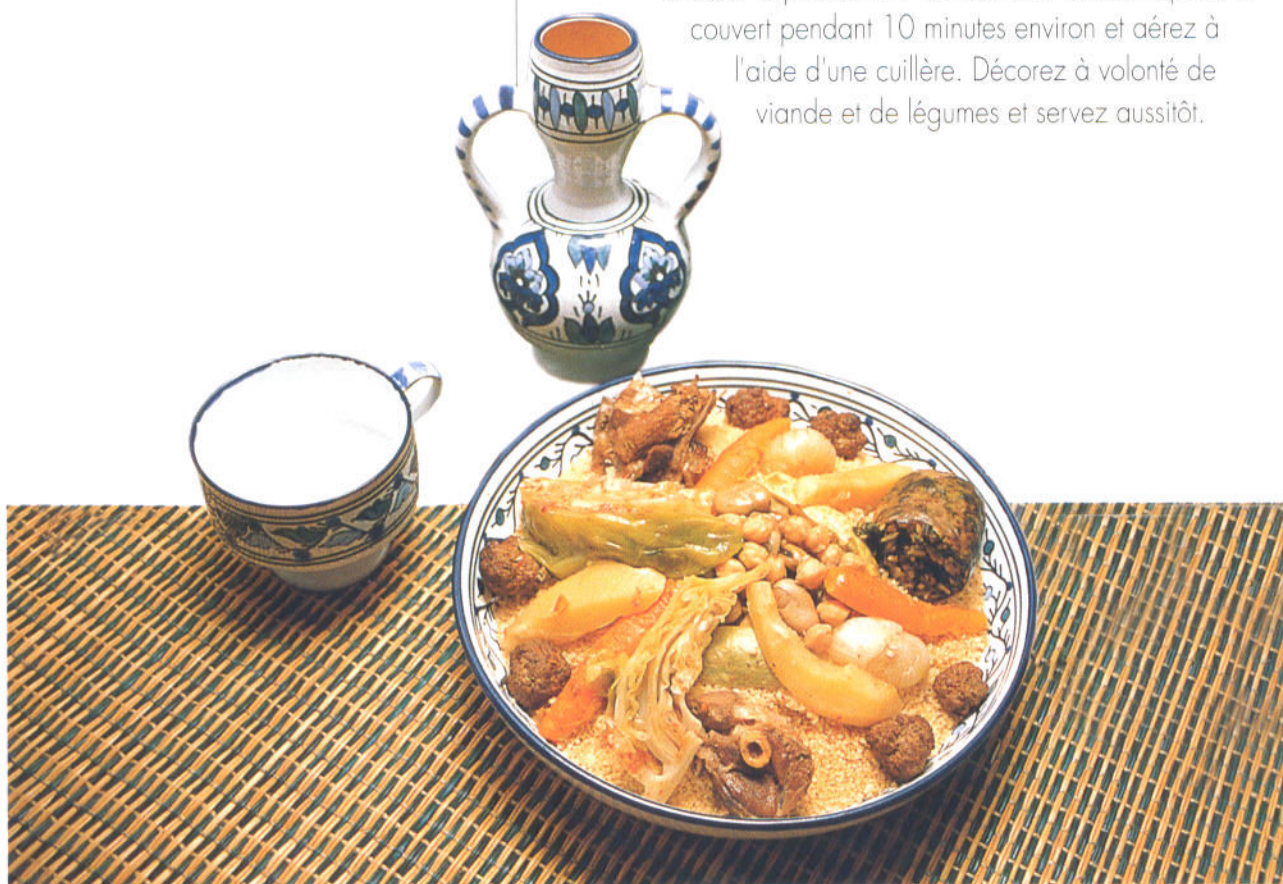
800 g de viande de veau  
20 bnadeq ( page 102)  
3 andouillettes aux tripes  
moyennes (page 106)  
500 g de couscous  
2 dl d'huile  
3 oignons moyens  
1 chou blanc  
300 g de carottes  
300 g de navets  
300 g de choux-raves  
3 poivrons  
1/2 c. à café de cannelle  
1 pincée de curcuma  
sel et poivre

Découpez la viande en 6 morceaux égaux. Lavez et épluchez les légumes. Coupez en deux les oignons, les carottes, les navets, les choux-raves et les poivrons et partagez le chou en 6 morceaux.

Chauffez l'huile dans la marmite du couscoussier, faites-y revenir la viande, coupez avec 1 l d'eau et portez à ébullition. Ajoutez les andouillettes et assaisonnez de sel, poivre et de cannelle et continuez la cuisson à petit feu pendant 45 minutes.

Entre-temps, préparez le couscous comme indiqué dans la recette de base, versez-le dans la passoire que vous adaptez à la marmite du couscoussier.

Mettez les légumes et les bnadeqs au fur et à mesure dans la marmite. Dès que tout est cuit, versez le couscous dans un plat à service, saupoudrez de sel, de poivre et de curcuma et arrosez copieusement de bouillon. Laissez reposer à couvert pendant 10 minutes environ et aérez à l'aide d'une cuillère. Décorez à volonté de viande et de légumes et servez aussitôt.





# Couscous aux Andouillettes

Kousksi bil Âosbane

Pour 6 personnes

6 rations d'andouillettes (voir page 106)  
500 g de couscous  
2 dl d'huile  
1 oignon  
1 c. à soupe de concentré de tomate  
1 c. à soupe de poivre rouge  
1 c. à café d'harissa  
150 g de pois chiches trempés  
300 g de carottes  
300 g de courgettes  
3 pommes de terre moyennes  
3 piments moyens  
1 tête d'ail  
sel et poivre

Lavez et épluchez les légumes, émincez l'oignon, coupez les carottes et les courgettes en gros morceaux et les pommes de terre et les piments en deux, pilez l'ail.

Chauffez l'huile dans la marmite du couscoussier et faites-y revenir l'oignon, ajoutez le concentré de tomate dilué dans un verre d'eau et incorporez le poivre rouge. Laissez réduire quelques instants, mouillez avec 1 l d'eau et portez à ébullition.

Ajoutez les pois chiches, l'harissa et les andouillettes et faites cuire à petit feu.

Préparez le couscous suivant la recette de base en page 127. Après 45 minutes de cuisson, ajoutez les légumes que vous faites cuire. Ajoutez en dernier les piments et l'ail. Assaisonnez de sel et poivre.

Versez le couscous dans un plat à service, salez et poivrez et arrosez-le de sauce, remuez et laissez reposer pendant environ 10 minutes à couvert.

Décorez-le à votre convenance et servez.





# Couscous au Poulet

Kousksi bid'Djaj

Pour 6 personnes

1 poulet  
500 g de couscous  
1 oignon  
1 dl d'huile  
300 g de petits pois  
100 g de pois chiches trempés  
500 g de carottes  
1 c. à soupe de concentré de tomate  
6 gousses d'ail  
1 c. à soupe de poivre rouge  
1 c. à soupe d'harissa  
sel et poivre

Videz et flambez le poulet, coupez le cou et les bouts d'aile, lavez-le soigneusement et coupez-le en 4 ou 8 morceaux.

Ecossez les petits pois, grattez et lavez les carottes et coupez-les en gros morceaux, épluchez et hachez l'oignon, pelez et pilez l'ail.

Chauffez l'huile dans la marmite du couscoussier, faites-y revenir l'oignon, ajoutez le concentré de tomate dilué dans un verre d'eau, incorporez le poivre rouge et coupez avec 1 l d'eau. Ajoutez les morceaux de poulet, les petits pois et les pois chiches et laissez cuire à feu réduit pendant 30 minutes.

Mettez en dernier les carottes, l'harissa et l'ail pilé.

Préparez le couscous d'après la recette de base (page 127) et faites-le cuire dans la passoire du couscoussier.

Lorsque tous les ingrédients sont cuits, retirez la marmite du feu, transvasez le couscous dans un plat à service, arrosez-le de bouillon et laissez reposer quelques instants à couvert. Aérez le couscous, rangez-le en pyramide et décorez les morceaux de poulet et les légumes par-dessus.



# Couscous de Fin d'Année

## Kousksi Ras El Aâm

Pour 6 personnes

Le nouvel an de l'hégire a lieu trois semaines après l'aid el idhaâ. De ce fait, le kousksi ras el aâm se prépare avec le qaddid (viande séchée p. 19) du mouton de l'aid. On le prépare la veille du nouvel an afin de clôturer l'année.

500 g de couscous  
8 rations de qaddid  
200 g de fèves séchées  
1 oignon  
2 dl d'huile  
des piments frits  
1 pincée de curcuma  
coriandre, carvi  
sel et poivre

Faites tremper les fèves dans de l'eau fraîche pendant une nuit. Chauffez l'huile dans la marmite du couscoussier, faites-y revenir l'oignon pelé et émincé et mouillez avec 1 l d'eau. Ajoutez les fèves et les rations de qaddid et laissez cuire à petit feu pendant 50 à 60 minutes. Assaisonnez au goût. Entre-temps, préparez le couscous suivant la recette de base page 127 et faites-le cuire à la vapeur de la sauce dans la passoire du couscoussier. Versez-le dans une jatte, salez et poivrez et arrosez-le de bouillon, remuez et laissez reposer quelques instants à couvert. Aérez le couscous, disposez-le dans un plat à service et décorez-le de rations de qaddid et de piments frits.

# Couscous de Gabès

## Kousksi Mhakek

Pour 6 personnes

500 g de couscous  
2 dl d'huile  
200 g d'oignons  
200 g de tomates  
200 g de piments  
200 g d'ousafs (petits poissons secs de la région de Gabès)  
1 c. à soupe de hrous (p. 24)  
5 gousses d'ail  
tabil (p. 24)  
1 c. à soupe de poivre rouge  
sel et poivre

Pelez et émincez les oignons, pelez et écrasez l'ail, lavez et pelez les tomates et coupez-les menu. Lavez et équeutez les piments. Grillez les ousafs dans une poêle, rincez-les avec soin dans de l'eau abondante, étêtez-les et coupez-les menu. Chauffez l'huile dans la marmite du couscoussier, faites-y revenir les oignons émincés, ajoutez les tomates, incorporez le poivre rouge et laissez réduire en remuant. Mouillez avec 1 l d'eau, ajoutez les ousafs et laissez cuire pendant 45 minutes. Assaisonnez et ajoutez en dernier l'ail et les piments. Entre-temps, préparez les grains de couscous comme indiqué en page 127 et faites le cuire à la vapeur dans la passoire du couscoussier. Retirez la marmite du feu, rectifiez l'assaisonnement, versez le couscous dans un plat à service et arrosez-le de bouillon, couvrez et laissez reposer pendant 10 minutes.





## *Les Pâtes et le Riz*

*Borghol*

*Mhammes*

*Pâtes Rapides*

*Sauce de Base pour  
Pâtes*

*Macaroni*

*Spaghetti aux Fruits de  
Mer*

*Ravioli*

*Nouasser*

*Riz au Poulet à la  
Vapeur*

*Riz à la Djerbienne*

*Riz à l'Indienne*



# Borghol

## Repas à base de Blé Concassé

Pour 6 personnes

800 g de viande d'agneau  
600 g de borghel (page 20)  
500 g de carottes  
500 g de petits pois  
200 g de pois chiches trempés  
2 oignons  
2 piments piquant  
6 piments frits  
1 c. à soupe de concentré de tomate  
2 dl d'huile  
1 c. à soupe de poivre rouge  
1 c. à soupe d'harissa  
1 tête d'ail  
sel et poivre

Découpez la viande en portions. Pelez et émincez les oignons, écossez les petits pois, grattez et lavez les carottes et coupez-les en dés, épluchez et pilez l'ail, lavez et équeutez les piments, coupez les piments piquants en morceaux, épongez les autres piments, incisez-les dans la longueur et introduisez-y une pointe de sel, faites-les frire dans de l'huile chaude et réservez-les sur du papier absorbant.

Chauffez l'huile dans une grande marmite, faites-y revenir la viande et les oignons. Ajoutez le concentré de tomate délayé dans un verre d'eau, incorporez 1 cuillère à soupe de poivre rouge et laissez réduire quelques instants. Couvrez la viande d'eau, ajoutez les pois chiches et les petits pois, portez à ébullition et laissez cuire à feu réduit pendant une heure environ. Si la viande est cuite, retirez-la de la marmite et réservez-la à couvert au chaud.

Mettez les carottes dans la sauce, ajoutez 1 1/4 l d'eau, salez et mettez l'harissa. Lorsque la sauce bout, versez en pluie le borghol, corrigez le sel, baissez le feu et laissez cuire à couvert. Après 30 minutes, ajoutez l'ail, le poivre et les piments coupés et continuez la cuisson jusqu'à ce que le blé soit cuit. Retirez du feu, disposez la viande par-dessus et laissez reposer à couvert pendant 30 à 45 minutes.

Transvasez le borghel dans un plat à service et décorez avec les morceaux de viande et les piments frits.

**Astuce:** On compte 1 volume de borghol pour 2 volumes de bouillon. En cas de doute, il est préférable de mesurer.





# Mhammes

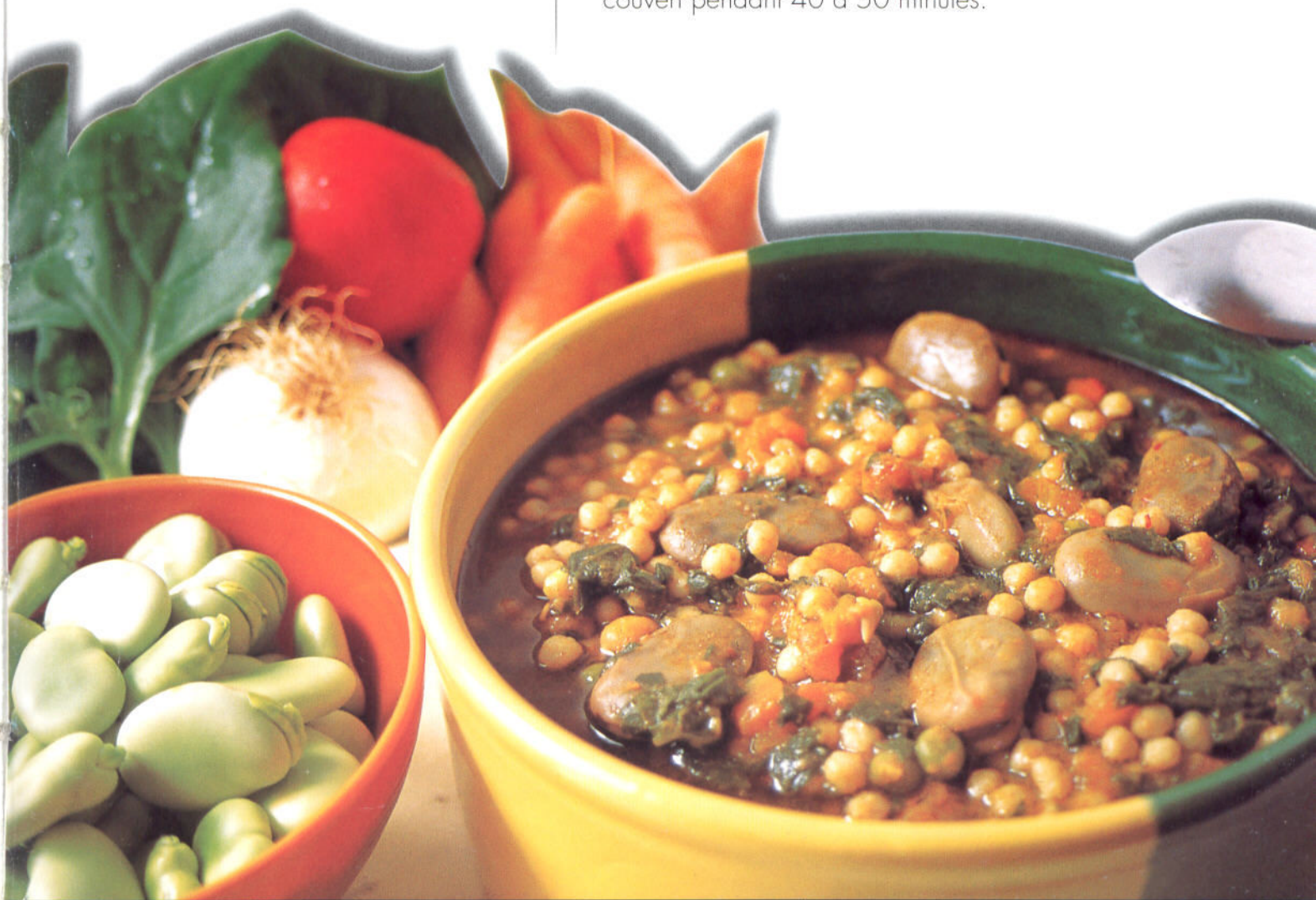
## Repas aux Légumes à base de Boules de Blé

Pour 6 personnes

2 oignons  
5 carottes  
300 g de fèves écossées  
150 g de pois chiches trempés  
1 kg d'épinards frais  
1 c. à soupe de concentré de tomate  
1 c. à soupe d'harissa  
2 dl d'huile  
10 cuillères à soupe de mhammes (page 20)  
poivre rouge  
sel et poivre

Epluchez et émincez les oignons, raclez et lavez les carottes et coupez-les en dés, trieux, lavez et équeutez les épinards et coupez-les en lanières.

Chauffez l'huile dans une marmite et faites-y revenir les oignons. Ajoutez le concentré de tomate délayé dans un verre d'eau et laissez réduire. Incorporez 1 cuillère à soupe de poivre rouge, laissez prendre et ajoutez 1/2 l d'eau. Ajoutez les fèves et les pois chiches et laissez cuire pendant 3/4 d'heure. Ajoutez les carottes et les épinards, ajoutez 1/2 l d'eau, portez à ébullition et versez le mhammes (boules de blé) en pluie. Assaisonnez de sel et de poivre et laissez cuire à feu réduit pendant 30 minutes environ. Retirez du feu et laissez reposer à couvert pendant 40 à 50 minutes.





# Pâtes Rapides

## Maqrouna Sariâa

500 g de pâtes au choix  
4 à 6 œufs  
50 g de beurre  
1 oignon  
1 pointe de curcuma  
sel et poivre  
fines herbes aux choix

Faites cuire les pâtes dans l'eau salée, versez-les dans une passoire, rincez-les à l'eau fraîche et faites-les égoutter.

Faites fondre le beurre dans une casserole, faites-y dorer l'oignon émincé, ajoutez les œufs, salez et poivrez et laissez-les brouiller. Ajoutez les pâtes, saupoudrez de sel, poivre et curcuma et remuez soigneusement. Parsemez au choix de persil ou d'aneth ciselés.

## Sauce de base pour Pâtes

### Salsit Maqrouna

150 g de concentré de tomate  
(3 c. à soupe)  
1 dl d'huile  
1 tête d'ail  
1 c. à soupe de poivre rouge  
1/2 c. à soupe d'harissa  
6 feuilles de laurier  
sel et poivre

Chauffez l'huile dans une casserole, ajoutez le concentré de tomate dilué dans de l'eau et laissez mijoter quelques instants en remuant. Incorporez 1 cuillère à soupe de poivre rouge. Allongez avec 2 verres d'eau, ajoutez les feuilles de laurier, l'ail pilé ainsi que sel et poivre et continuez la cuisson jusqu'à ce que la sauce ne soit ni trop épaisse ni trop liquide.





# Macaroni

## Maqrouna

Pour 6 personnes

1 sauce de base (p 144)  
1 poulet ou 800 g de viande de veau  
500 g de macaroni  
150 g de pois chiches trempés  
3 piments  
6 pommes de terre  
6 piments  
1 cuillère à soupe d'harissa  
1 pointe de curcuma  
sel et poivre

Coupez la viande en portions, épluchez et lavez les pommes de terre et coupez-les en deux, lavez, équeutez et coupez les piments.

Préparer une sauce de base pour pâtes, ajoutez la viande, les pois-chiches, les piments et l'harissa, couvrez d'eau et laissez cuire à feu réduit pendant 50 à 60 minutes. Ajoutez de l'eau si nécessaire. Mettez les pommes de terre en cours de cuisson et faites-les cuire pendant 20 à 25 minutes. Ajoutez en dernier les piments, salez et poivrez. Veillez à ce que la sauce ne soit pas trop épaisse afin de donner aux pâtes un caractère juteux.

Entre-temps, portez à ébullition 2 l d'eau additionnée de sel et d'une pointe de curcuma et faites-y cuire les macaroni. Versez-les dans une passoire, rincez-les à l'eau fraîche et faites-les égoutter. Retournez les pâtes dans la marmite, saupoudrez de sel et de poivre, arrosez copieusement de sauce, mélangez et disposez dans un plat à service. Décorez avec les morceaux de viande, les pommes de terre et les piments.





# Spaghetti aux Fruits de Mer

Maqrouna Ghilel el Bhar

1 sauce de base pour pâtes (p. 144)

1 kg de moules

500 g de chevrettes

500 g de spaghetti

sel et poivre

piments frits pour garnir

Lavez soigneusement les fruits de mer et décortiquez les chevrettes. Faites cuire les moules à couvert dans 1/4 l d'eau jusqu'à ce qu'elles soient ouvertes. Réservez quelques moules entières pour garnir. Retirez les autres moules de leurs coquilles et mettez-les avec les chevrettes dans la sauce de base pour pâtes et faites cuire pendant 15 minutes. Ajoutez de l'eau si nécessaire.

Allongez l'eau des moules et portez à ébullition. Faites-y cuire les spaghetti, versez-les dans une passoire et rincez-les à l'eau fraîche. Transvasez-les dans la marmite et mélangez-les à la sauce.

Dressez dans un plat à service, décorez avec des moules entières et les piments frits et servez aussitôt.

**Attention :** Les moules qui ne s'ouvrent pas peuvent provoquer une intoxication. Il faut les jeter.



## Ravioli

Les immigrés italiens ont très tôt introduit en Tunisie les raviolis qui sont entrés dans les coutumes culinaires de certaines familles tunisiennes.

500 g de raviolis à la viande ou au fromage

1 sauce de base pour pâtes (p. 144)

200 g de fromage fondu

Faites cuire les raviolis dans suffisamment d'eau salée et faites-les égoutter dans une passoire. Transposez-les dans un récipient allant au four.

Préparez une sauce de base pour pâtes et veillez à ce qu'elle ne soit pas trop épaisse. Mélangez la sauce aux raviolis, saupoudrez de fromage fondu et enfournez pendant 10 à 15 minutes.



# Nouasser

## Plat à base de Petites Pâtes Artisanales

500 g de nouasser (p. 21)  
750 g de viande d'agneau  
1 dl d'huile  
1 oignon  
4 tomates  
4 piments  
100 g de pois chiches trempés  
1 c. à café de poivre rouge  
1 c. à café d'harissa  
6 gousses d'ail  
sel et poivre

Mettez les nouasser dans une jatte et mouillez-les avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Coupez la viande en portions, pelez et émincez l'oignon, épluchez et pilez l'ail, lavez les tomates et les piments, coupez les tomates et équeutez les piments. Chauffez l'huile dans la marmite du couscoussier et faites-y revenir la viande et l'oignon. Ajoutez les tomates et laissez réduire. Incorporez 1 cuillère à café de poivre rouge, ajoutez les pois chiches et mouillez avec 1,5 l d'eau.

Mettez les nouasser dans la passoire du couscoussier que vous adaptez à la marmite. Lorsque la vapeur apparaît dans la passoire, baissez le feu et laissez cuire pendant 50 minutes environ.

Versez les nouasser de nouveau dans la jatte. Retirez la viande dès qu'elle est cuite. Si le bouillon est réduit à 1 litre, versez-y les pâtes, ajoutez l'ail, les piments et l'harissa et assaisonnez de sel et de poivre.

Continuez la cuisson à petit feu pendant 15 minutes.





# Riz au Poulet à la Vapeur

Rouz Mfaouer Bid'Djej

1 poulet  
500 g de riz  
100 g de concentré de tomate (2 c. à soupe)  
150 g de pois chiches trempés  
1 tête d'ail  
1 dl d'huile  
4 pommes de terre moyennes  
1 c. à soupe de poivre rouge  
1 c. à soupe d'harissa  
4 feuilles de laurier  
1/2 c. à café de curcuma  
sel et poivre

Flambez, videz et nettoyez le poulet et coupez-le en 8 morceaux. Epluchez et lavez les pommes de terre et coupez-les en deux.

Chauffez l'huile dans la marmite du couscoussier, ajoutez le concentré de tomate dilué dans l'eau et faites rissoler quelques instants. Incorporez 1 cuillère à soupe de poivre rouge, ajoutez les pois chiches et mouillez avec 1,5 l d'eau. Mettez les morceaux de poulet et les pommes de terre.

Lavez et égouttez le riz, saupoudrez-le de curcuma et versez-le dans la passoire du couscoussier que vous adaptez à la marmite. Couvrez et faites cuire à petit feu.

Retirez le poulet et les pommes de terre dès qu'ils sont cuits et réservez-les au chaud.

Laissez réduire le bouillon à un litre, versez-y le riz et assaisonnez d'ail pilé, de feuilles de laurier, d'harissa ainsi que de sel et de poivre et continuez la cuisson pendant 20 minutes. Retirez du feu et laissez reposer à couvert pendant 30 à 40 minutes.





## Riz à la Djerbienne

### Rouz Jerbi

500 g de riz  
600 g de viande d'agneau maigre  
500 g de persil plat  
500 g d'épinards  
2 oignons  
5 gousses d'ail  
1 c. à soupe de concentré de tomate  
1 dl d'huile  
1 c. à soupe d'harissa  
1 c. à café de poivre rouge  
1 c. à café de ras el hanout (p. 24)  
1/2 c. à café de menthe sèche  
sel et poivre

Coupez la viande en morceaux, lavez et égouttez le riz. Pelez et émincez les oignons. Lavez et équeutez le persil et les épinards, ciselez le persil et coupez les épinards en lanières. Pelez et pilez l'ail. Mélangez tous les ingrédients.

Portez à ébullition 1,5 l d'eau dans la marmite du couscoussier. Transposez le mélange dans la passoire que vous adaptez à la marmite du couscoussier et laissez cuire à couvert pendant 45 à 60 minutes. Remuez de temps à autre.

## Riz à l'Indienne

### Rouz Hindi

1 poulet apprêté  
1,5 dl d'huile  
500 g de riz  
500 g de petits pois  
250 g de carottes  
2 oignons  
5 gousses d'ail  
50 g d'olives noires  
1/2 c. à café de curcuma  
sel et poivre

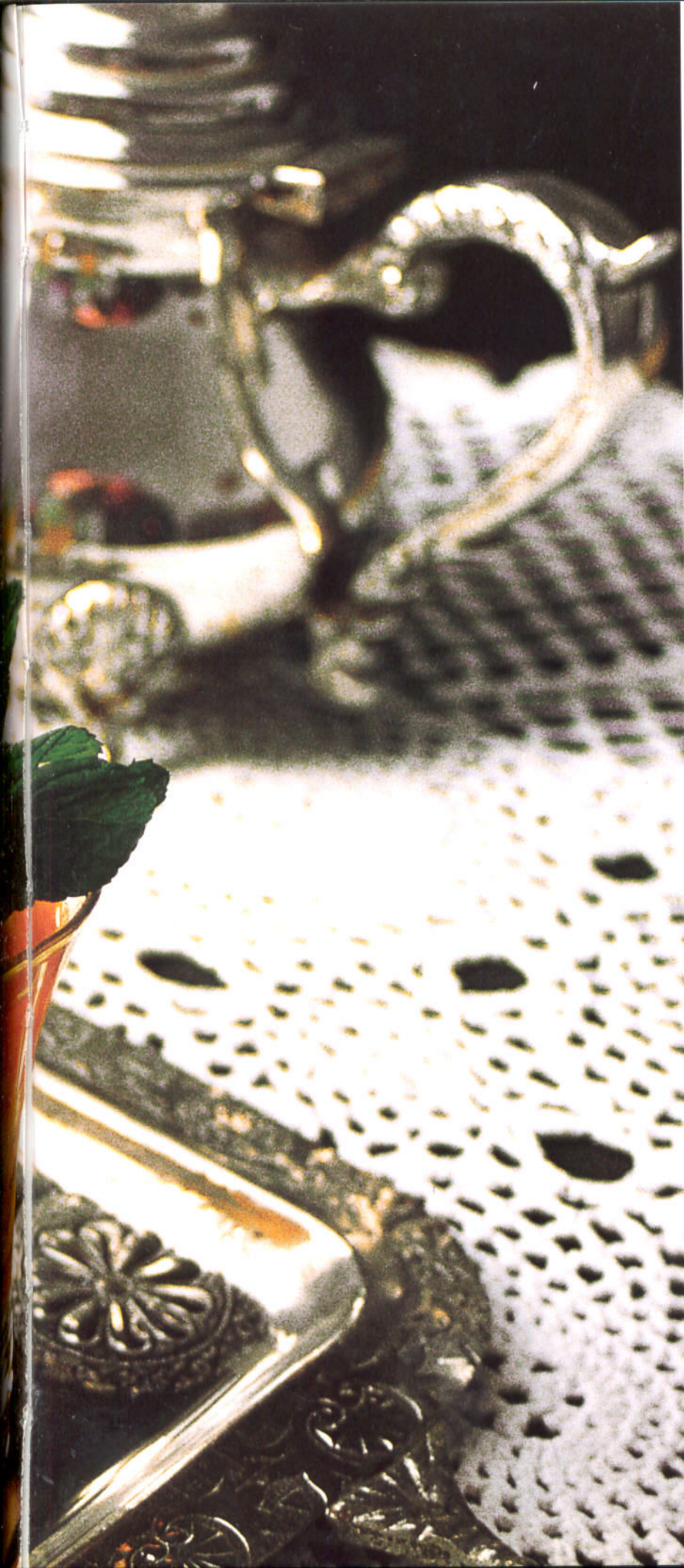


Ecossez les petits pois, grattez et lavez les carottes et coupez-les en petits dés et faites-les cuire avec les petits pois dans de l'eau salée. Pelez et émincez les oignons, coupez le poulet en portions.

Chauffez l'huile dans une marmite et faites-y revenir le poulet et les oignons. Mouillez avec 1,5 l d'eau, ajoutez l'ail pilé, le sel et le poivre et faites cuire à couvert.

Tapissez le fond d'un faitout de quelques gouttes d'huile et faites-y revenir le riz sans prendre couleur. Saupoudrez de curcuma et arrosez d'un litre de bouillon de poulet. Baissez le feu et faites cuire à couvert jusqu'à ce que le riz soit cuit. Ajoutez les petits pois et les carottes et rectifiez le sel. Laissez reposer à couvert pendant 30 minutes. Disposez le riz dans un plat à service et décorez de morceaux de poulet.





## *Les Boissons et les Entremets*

*La Citronnade*

*Thé à la Menthe*

*Orangeade*

*Cocktail Fraise*

*Lait de Poule aux  
Bananes*

*Lait de Poule aux  
Fraises*

*Sirop de Citron*

*Sirop d'Amande*

*Café Glacé*

*Café Turc*

*Crème de Graines de  
Pin d'Alep*

*Crème Pâtissière*

*Bouillie de Sorgho*

*Crème de Sorgho au  
Lait*

*Crème de Graines de  
Sésame*

*Couscous Sucré*



## La Citronnade

La citronnade est très appréciée pendant la période des grandes chaleurs. Servie bien frappée, elle représente le coupe-soif par excellence. En outre, elle fournit de l'énergie en abondance et prévient les rhumes en raison de sa teneur en vitamine C. Réservée au réfrigérateur, elle se conserve pendant 15 jours.

300 g de citrons non traités  
5 cuillères à soupe de sucre ou  
plus suivant les goûts  
1/4 l d'eau  
1,5 l d'eau minérale

Nettoyez soigneusement les citrons sous l'eau de robinet à l'aide d'une brosse, essuyez-les et coupez-les en dés, éliminez les pépins. Ajoutez 5 cuillères à soupe de sucre et 1/4 l d'eau et passez le mélange au hachoir à viande. Pressez-le ensuite à travers un tamis très fin et ajoutez au fur et à mesure 1,5 l d'eau minérale afin d'en exprimer le maximum de jus. Remuez le liquide et versez-le dans des bouteilles. Réservez au réfrigérateur.



# Thé à la Menthe

Tei Bi'Nâanâa

4 cuillère à café de thé vert  
4 cuillère à café de sucre  
1/2 l d'eau  
1 cuillère à soupe de menthe  
séchée ou un brin de menthe frais

Mettez le thé dans une passoire et versez par-dessus de l'eau bouillante, faites égoutter. Mettre 1/2 l d'eau dans une théière, ajoutez le thé et le sucre et portez à ébullition. Retirez du feu, ajoutez la menthe et laissez infuser. Versez le thé chaud dans des verres de 30cm de hauteur.

# Orangeade

300 g d'oranges  
5 cuillères à soupe de sucre  
1/4 l d'eau  
1,5 l d'eau minérale

Même préparation que la citronade.





## Cocktail Fraise-Orange

1/2 l de jus d'orange frais  
300 g de fraises  
6 c. à soupe de sucre

Lavez et équeutez les fraises. Passez tous les ingrédients au mixer et servez très frais.

## Lait de Poule aux Bananes

1/2 l de lait  
6 c. à soupe de sucre  
2 bananes moyennes

Passez tous les ingrédients au mixer et servez frais.

## Lait de Poule aux Fraises

1/2 l de lait  
8 cuillères à soupe de sucre  
300 g de fraises

Lavez et équeutez les fraises. Passez tous les ingrédients au mixer et servez frais.



## *Sirop de Citron*

1/4 l de jus de citron  
1 kg de sucre  
zeste d'1 1/2 de citron

Mettez tous les ingrédients dans une casserole, portez à ébullition sans laisser bouillir. Retirez du feu, retirez les zestes de citron et exprimez-en le jus. Versez le jus refroidi dans des bouteilles. Pour servir, coupez avec de l'eau frappée.

## *Sirop d'Amande*

Rousata

500 g d'amandes douces  
mondées  
60 g d'amandes amères  
mondées  
2 kg de sucre  
2 l d'eau  
eau de rose ou de fleur d'oranger

Moulez les amandes très fin, plongez-les dans 1 l d'eau fraîche et faites-les passer à travers un tamis fin. Ajoutez au fur et à mesure un deuxième litre d'eau et exprimez soigneusement afin d'extraire le maximum de jus. Passez le liquide de nouveau à travers un tamis plus fin au-dessus d'une marmite, ajoutez 2 kg de sucre et portez à frémissement. Laissez cuire 20 à 25 minutes à petit feu, retirez et laissez refroidir. Parfumez au goût de quelques filets d'eau de rose ou de fleur d'oranger, remuez et versez dans des bouteilles.





## Café Glacé

Pour 2 personnes

2 c. à café de Nescafé  
2 verres d'eau  
3 cuillères à café de sucre  
4 glaçons

Mettez tous les ingrédients dans un bocal et fermez hermétiquement. Secouez vigoureusement et servez de suite.

## Café Turc

Kahoua Âarbi

Pour 4 tasses

Le café turc se prépare dans une zazoua, récipient cylindrique à manche longue. Il est servi dans des petites tasses additionné d'un filet d'eau de fleur d'oranger.

4 petites c. de café moulu très fin  
4 c. à café de sucre  
L'eau de fleur d'oranger

Mettez 2 verres d'eau avec le café et le sucre dans une zazoua et portez à ébullition. Retirez du feu, remuez et versez dans des tasses. Ajoutez un filet d'eau de fleur d'oranger dans chaque tasse.



# Crème de Graines de Pin d'Alep

## Assida Zgougou

L'assida zgougou se prépare la veille du jour du Mouled, anniversaire de la naissance du prophète Mohamed. La ménagère en prépare une grande quantité afin d'en offrir à des voisins et des amis.

500 g de graines de pin d'Alep  
400 g de farine  
2 l d'eau  
10 c. à soupe de sucre ou plus  
suivant les goûts  
une crème pâtissière  
pour garnir:  
100 g d'amandes  
100 g de noisettes  
50 g de noix  
50 g de pignons

Triez soigneusement les graines de pin d'Alep et lavez-les dans une bassine d'eau fraîche. Egouttez-les et passez-les avec un peu d'eau par un hachoir à viande. Trempez le mélange dans 2 l d'eau et filtrez-le ensuite à travers un tamis à mailles très fines. Exprimez fortement à l'aide d'une cuillère et recueillez le jus dans une marmite. Incorporez la farine préalablement tamisée en fouettant rigoureusement afin de dissoudre tout grumeau. Mettez à chauffer tout en remuant à l'aide d'une cuillère en bois. Arrivée à ébullition, la bouillie devient très épaisse ; retirez-la alors du feu, remuez-la avec soin afin de l'homogénéiser, ajoutez le sucre et continuez la cuisson pendant 15 minutes sans cesser de remuer. Versez dans des bols. Préparez une crème pâtissière à votre goût avec 1 l de lait (page 158) et nappez-en l'assida zgougou. Décorez à votre convenance avec des fruits secs.

**Variante :** On peut remplacer les graines de pin d'Alep par des noisettes.





## *Crème Pâtissière*

### Krîma

1/2 l de lait  
2 c. à soupe d'amidon  
3 c. à soupe de sucre  
arôme à votre choix par exemple : eau de fleur d'oranger, de géranium ou de rose, zeste d'un citron ou d'un orange, ou vanille

Mélangez le sucre à l'amidon et incorporez le mélange au lait tout en fouettant. Portez à ébullition, ajoutez l'arôme de votre choix et versez dans des bols.

## *Bouillie de Sorgho*

### Sohleb

150 g de sorgho en poudre (6 c. à soupe)  
5 cuillères à soupe de sucre  
3/4 l d'eau  
quelques filets d'eau de fleur d'oranger  
gingembre en poudre

Mélanger le sucre à la farine de sorgho, incorporez le mélange à 3/4 l d'eau et fouettez vigoureusement afin de dissoudre les grumeaux. Portez à ébullition sans cesser de remuer. Retirez du feu, incorporez quelques filets d'eau de fleur d'oranger et versez la bouillie dans des bols; saupoudrez de gingembre en poudre.

## *Crème de Sorgho au Lait*

### Drôo Bil H'lib

150 g de farine de sorgho (6 c. à soupe)  
3/4 l de lait  
5 cuillères à soupe de sucre  
quelques filets d'eau de fleur d'oranger  
50 g de graines de sésame

La préparation est identique à celle de la recette précédente. Grillez les graines de sésame, faites les moulin et saupoudrez-en le drôo.

## *Crème de Graines de Sésame aux Noisettes*

### Zrir Bil Bou Frioua

250 g de graines de sésame  
250 g de noisettes  
150 g de miel  
100 g de beurre

Triez et lavez les graines de sésame, séchez-les et faites-les griller avec les noisettes. Passez-les ensuite au hachoir. Faites chauffer le beurre et le miel dans une casserole et incorporez le hachis de sésame et de noisette en remuant avec une cuillère afin d'obtenir une pâte homogène. Retirez du feu, versez dans des petits verres et réservez au frais.

## Couscous Sucré

### Mesfouf

500 g de couscous  
4 c. à soupe d'huile d'olive  
sucre au goût  
2 grenades

Ôtez les graines de grenade de leurs enveloppes et réservez-les au frais. Mélangez 2 cuillères à soupe d'huile au couscous et arrosez-le d'eau chaude. Laissez reposer quelques instants, aérez et faites cuire dans la passoire du couscoussier pendant 45 minutes. Versez le couscous dans une jatte, incorporez 2 cuillères à soupe d'huile et du sucre au goût et arrosez-le d'eau bouillante. Laissez reposer pendant 5 minutes et incorporez les graines de grenade. Le mesfouf se consomme froid aussi bien que chaud.

## Couscous Sucré

### Mesfouf

500 g de couscous  
2 c. à soupe d'huile  
sucre au goût  
200 g de raisins secs  
200 g de dattes  
50 g d'amandes grillées  
noix et noisettes

Mettez de l'eau à chauffer dans la marmite d'un couscoussier. Mélanger l'huile au couscous et arrosez-le d'1 1/2 verre d'eau bouillante, remuez, couvrez et laissez reposer pendant quelques minutes. Aérez le couscous, tapissez la passoire du couscoussier de raisins secs et versez le couscous par-dessus. Faites cuire à la vapeur pendant 45 minutes. Transvasez le couscous dans un plat à service, ajoutez du sucre au goût, versez 1/2 verre d'eau bouillante et laissez reposer à couvert. Aérez le couscous et décorez-le à volonté avec des dattes, des amandes, des noix et des noisettes.





# Registre

## A

Âijja aux Crevettes  
Âijja Merguez  
Âijja aux Piments  
Andouillettes aux Tripes  
Aromates  
Artichauts Farcis  
Aubergines Farcies

## B

Beignets de Chou-Fleur  
Beignets de Crevettes  
Bouillie de Sorgho  
Bouillon aux Pieds de Mouton  
Bouillon à la Viande de Mouton  
Boulettes de Poisson  
Boulettes de Viande Confites  
Borghol  
Brik Danouni  
Brik à l'œuf  
Brik aux Pommes de Terre

## C

Café Glacé  
Café Turc  
Calmars Dorés  
Calmars Farcis  
Calmars en Sauce  
Caponata  
Céréales  
Chakchouka  
Charmoula  
La Citronnade  
Cocktail Fraise-Orange  
Condiments Composés  
Conserves Viande et Poisson  
Couscous à l'Agneau  
Couscous aux Andouillettes  
Couscous aux Calmars Farcis  
Couscous de Fin d'Année  
Couscouss de Gabès  
Couscous Juif-Tunisien  
Couscous aux Légumes  
Couscous d'Orge aux Fenouils

Couscous au Poisson 129  
Couscous au Poulet 138  
Couscous aux Poulpes 131  
Couscous Réchauffé 127  
Couscous à la Sfaxienne 130  
Couscous Sucré 159  
Couscous Zerda 134  
Crème de Graines de Pin d'Alep 157  
Crème de Graines de Sésame 158  
Crème Pâtissière 158  
Crème de Sorgho 158

## D

Doigts de Fatma 54

## E

Escalopes de Dinde Panées 112

## F

Filets de Sole 117

## G

Gigot d'Agneau 103  
Gigot Farci 107

## H

Hlalim aux Légumes 41

## K

Kammounia 105  
Kammounia aux Poulpes 122  
Kefteji 70

## L

Lait de Poule aux Bananes 154  
Lait de Poule aux Fraises 154  
Légumes Panés 74  
Légumes Secs 21

## M

Macaroni 145  
Medfouna 63  
Merlans Frits 120  
Mhammes 143

## N

Nouasser

## O

OÛfs Farcis

Orangeade

## P

Pain Arabe

Pain de Campagne

Pain Feuilleté à la Semoule

Pain aux Olives

Pâtes, Sauce de Base

Pâtes Rapides

Piments Frits

Plat Tunisien

Poisson Complet

Poisson au Four

Poivrons Farcis

Potage aux Fèves

Potage aux Légumes

Poulet Farci

Poulet au Four

Poulet Rôti

Purée de Carottes

## Q

Qlaya

Quartiers de Poulet Farcis

## R

Ravioli

Riz à la Djerbienne

Riz à l'Indienne

Riz au Poulet à la vapeur

## S

Salade aux Betteraves

Salade aux Carottes

Salade aux Concombres

Salade Grillée

Salade Grillée aux Aubergines

Salade aux Pommes de Terre

Salade de Radis

Salade de Riz

147 Salade Tunisienne

Salaisons Maison, les

47 Samsa à la Viande

153 Sauce Kerkenaise

Sauce Tomate

Seiches en Sauce

28 Sirop d'Amande

31 Sirop au Citron

29 Slatit Blankit

30 Soupe aux Légumes

144 Soupe aux Légumes Secs

70 Soupe d'Orge Verte

66 Soupe aux Pois Chiches

117 Soupe au Poisson

118 Soupe à la Semoule

59 Spaguetti aux Fruits de Mer

41

39

109

111

109

71

## T

Tajîne aux Courgettes

Tajîne aux Epinards

Tajîne aux Feuilles de Brik

Tajîne au Fromage

Tajîne au Persil

T'bikha aux Epinards

T'bikha à la Courge

Testira

Thé à la Menthe

Tourte aux Epinards

Tourte aux Epinards

Tourte au Fromage

Tourte aux Oignons

Tourte au Thon

## U

Viande au Four

Viande Grillée

46

45

22

54

72

71

121

155

155

48

35

34

38

37

34

36

146

85

83

86

84

82

60

60

75

153

87

88

89

88

89

104

102