

Chorba tunisienne



1 oignon, 1 carotte, poulet ou mouton coupés en petits morceaux (facultatif), 4 c. à s. de t'chicha (grains d'orge grillés), 1/4 bouquet de persil, 5 gousses d'ail, huile d'olive, 1,5 c. à s. de concentré de tomates, 2 c. à c. de sel, 2 c. à c. de paprika, 1/2 c. à c. de poivre, 1 c. à c. de curcuma, 1 c. à c. de tabel-karouia (ou ras-el-hanout)

Dans un fond d'huile d'olive, dans une grande marmite, mettre l'oignon haché menu, la viande, le concentré de tomates et les épices. Faire revenir à feu moyen pendant 2 minutes, puis mouiller avec 2 l d'eau bien chaude. Laisser cuire à partir de l'ébullition pendant 45 minutes à couvert. Au bout de 15 minutes, ajouter l'orge. Puis 10 minutes après, ajouter la carotte épluchée, lavée et rapée grossièrement. 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter l'ail écrasé et le persil haché. Savourer bien chaud, arrosé de quelques gouttes de citron.

Quiche au poulet

1 pâte feuilletée, 2 blancs de poulet, 5 œufs + 1 pour dorer, 1/2 bouquet de persil, 3 gousses d'ail, 1 bouquet garni, 20 g de beurre, 2 cubes de bouillon de poulet, poivre noir en grain et en poudre, 100 g de fromage blanc

Faites bouillir 3 œufs. Faites cuire les morceaux de poulet dans 2 verres d'eau avec les cubes, le bouquet garni et quelques grains de poivre noir, égouttez et réservez le bouillon. Émiettez la chair du poulet, mélangez-la avec le riz, le persil haché, le fromage, les œufs durs coupés, rectifiez l'assaisonnement, ajoutez 2 œufs crus battus. Étalez les 2/3 de la pâte en une mince couche, façonnez votre pâte, relevez les bords, versez votre mélange et couvrez avec le reste de pâte, décorez avec les chutes coupées en bandelettes, dorez à l'œuf et faites cuire au four 45 à 50 minutes.



Bricks à la viande hachée



250 g de viande hachée, 2 pommes de terre, du persil (selon votre goût), 50 g de fromage râpé, 2 à 3 œufs, sel, poivre, huile de friture

On épluche et on fait bouillir les pommes de terre. Pendant ce temps, on fait revenir la viande. Dans une terrine, on mélange les pommes de terre écrasées, la viande, le fromage, le persil et on ajoute les œufs. Saler, poivrer. On prend la moitié d'une feuille de brick, on met 1 c. à s. au milieu, et on replie pour former des triangles. On frit, et on déguste bien chaud arrosé de citron.

Tajine malsouqa



Blanc de dinde, 5 feuilles de brick, 3 œufs, huile d'olive, sel, poivre, curcuma, 3 c. à s. de crème fraîche épaisse, 2 grosses pincées de fromage râpé, 1 oignon

Couper la viande en petits morceaux, puis les faire revenir dans de l'huile d'olive avec l'oignon émincé. Ajouter 1 c. à c. de sel, 1/2 c. à c. de poivre et 1 c. à c. de curcuma. Faire revenir pendant 5 bonnes minutes à feu moyen. Préchauffer le four à 250°. Couper les feuilles de brick en fines bandelettes, et les mettre dans un plat allant au four. Arroser légèrement d'huile d'olive et enfourner pendant 5 minutes jusqu'à ce que les bandelettes soient bien dorées. Sans éteindre le four, sortir les bandelettes de brick, et les mélanger dans un grand plat avec la préparation au curcuma. Dans un bol, mélanger 2 c. à s. de crème fraîche, 3 œufs et le fromage râpé. Saler, poivrer, et bien remuer. Ajouter cette préparation au reste, mélanger le tout délicatement, mettre dans un plat à gratin et enfourner, toujours à 250° pendant 15 minutes. Couper en morceaux.

Smoothie kiwi-pastèque

1 belle tranche de pastèque, 1 kiwi, 1 c. à s. de jus de citron, 20 cl de jus de pomme, 6 glaçons

On coupe les fruits en petits morceaux, on les mets dans le blender avec le jus et les glaçons, et on mixe.



Qalb el-louz (fourrés aux amandes)

Pâte : 1 kg de semoule moyenne, 500 g de sucre fin, 250 g de smen, 1 verre d'eau de fleurs d'oranger.

Sirup : 500 g de sucre fin, 1 litre et demi d'eau.

Pâte d'amandes : 3 mesures d'amandes moulues, 1 mesure de sucre fin, un peu de cannelle, 1 verre à thé d'eau de fleurs d'oranger



Préparez la pâte d'amandes en mélangeant les amandes moulues, le sucre, la cannelle et l'eau de fleurs d'oranger. Bien travailler, dans une terrine, semoule, sucre et beurre en mouillant le tout avec l'eau de fleurs d'oranger. Versez dans un moule beurré (de préférence en cuivre) la moitié de cette pâte, étalez dessus la pâte d'amandes, puis recouvrez avec l'autre moitié de la pâte en ayant soin d'aplanir la surface. Tracez des losanges, piquez au centre de chacun d'eux une amande mondée, puis arrosez avec un peu de smen. Mettez à cuire en arrosant durant la cuisson (qui dure environ 1 heure à four chaud) et à trois reprises de sirop de sucre. Portez à ébullition pendant 10 à 15 minutes le sucre et l'eau.

Viande vapeur

4 morceaux de gigot de mouton, 3 gousses d'ail, huile d'olive, sel, poivre, 2 brins de thym frais, 1 c. à c. de curcuma, 1 c. à c. carvi, 1 c. à c. de ras-el-hanout, 4 feuilles de laurier, 1 c. à s. de concentré de tomates

Dans un grand plat, mettre la viande, ajouter un filet d'huile d'olive, saler, poivrer et ajouter les épices, les herbes et la tomate ainsi que l'ail écrasé. Bien



remuer, recouvrir et laisser mariner pendant 30 minutes. Pendant ce temps, emplir le bas d'un couscoussier d'eau et mettre à bouillir. Mettre la viande à cuire dans le panier du couscoussier. Laisser cuire ainsi 40 à 45 minutes. Servir accompagné de haricots sautés.