Soirmagazine

Tikourbabine, ces boulettes de semoule qui font le bonheur des Yaâlaouis

L'un des plats les plus connus et appréciés, et qui reste indétrônable dans la région d'Ath Yaâla, n'est autre que tikourbabine. Bien qu'il soit relativement difficile à réussir, c'est un mets des ailleux, dont ont fièrement hérité leurs descendants.

Photos : DR

Par Nacera D.

Qui ne connaît pas *tikourbabine,* ce plat traditionnel appelé aussi (*taâsbante ou tikourbabine*), selon les régions de Kabylie. Préparé à base de semoule, ce plat, plutôt difficile et long à réaliser, se concocte lors des réunions familiales ou lorsque l'on reçoit des convives de marque.

Il fait partie des plats traditionnels les plus connus et les plus appréciés de la région, notamment celle des Ath Yaâla et Béjaïa. C'est un mets qui se déguste aussi bien en hiver que durant les journées printanières.

Il se compose de boulettes cuites dans une sauce bien épicée.

Il y a lieu de préciser que la sauce se prépare de différentes manières. En général, on y ajoute des légumes de saison de préférence. C'est l'occasion ou jamais d'en préparer : un petit tour au marché et vous constaterez une importante baisse des prix de ces légumes.

Ainsi, vous pouvez choisir de belles carottes tendres, de jeunes courgettes, des navets, mais attention ! il faut qu'ils soient croquants, des fèves, ainsi que des haricots verts, l'oignon, ce condiment roi de la cuisine, est ajouté, selon les régions.

La préparation de *tikourbabine,* c'est tout un art. Le plus difficile c'est de confectionner les boulettes de semoule auxquelles on aurait ajouté au préalable de la menthe sèche, de l'ail et de la coriandre en poudre.

Le tout doit être soigneusement écrasé au mortier. Il est judicieux de façonner les boulettes en veillant à ce qu'elles ne soient pas trop molles afin qu'elles ne s'effritent pas dans la sauce, elles doivent être bien mitonnées dans une sauce bien relevée. Une fois cuites, elles deviennent très tendres, faciles à prendre et surtout à manger. Khalti Fatma, 68 ans, originaire de Aïn-El-Hammam, par l'heureux des hasards, a épousé un homme de la Petite-Kabylie. Arrivée dans son nouveau foyer, il a fallu qu'elle s'adapte à la nouvelle cuisine de sa belle-famille. Elle nous raconte, qu'à l'époque, sa belle-mère lui conseillait de bien apprendre la préparation de ce célebre plat, dont raffolait son époux. Elle, qui ne l'a jamais mangé chez ses parents, aidée par sa belle-mère et ses belles-sœurs, au fil des ans, elle a appris à le réaliser pour le plaisir de son mari.

Elle nous précise que la préparation de *tikourbabine* de l'Aïd El Adha sont plus goûteuses et sans nul doute meilleures, car elles sont préparées avec les tripes du mouton, elles ont du succès auprès de toute la famille. Lorsqe l'on déguste *tikourbabine* en famille, on a le sentiment d'être entourés des fidèles de la région. ■

Il y a lieu de préciser que la sauce se prépare de différentes manières. En général, on y ajoute des légumes de saison de préférence. C'est l'occasion ou jamais d'en préparer.

RECETTE PROPOSÉE PAR *KHALTI* FATMA

Ingrédients :

- 500 g de viande d'agneau ou de veau (le poulet peut aussi accompagner les boulettes)
- 500 g de semoule moyenne
- 1 verre d'huile.
- 2 c. à soupe de margarine ou de smen
- 2 petits oignons ou 1 gros
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 1 tomate bien mûre
- Légumes selon la saison : 3 carottes, 1 navet, 3 courgettes, 1 poignée de haricots verts
- 1 demi-verre à thé de lentilles
- 1 poignée de pois chiches
- Epices : poivre noir, paprika, *ras el hanout,* poivre rouge et de la coriandre en poudre.
- 1 bouquet de coriandre fraîche et de la menthe sèche.

Préparation :

Dans une marmite, mettez un peu d'huile, faites revenir l'oignon râpé et la viande. Ajoutez la tomate râpée, la coriandre hachée et les pois chiches.

Ajoutez également les épices, le sel et mélangez. Faites revenir pendant quelques minutes puis ajoutez de l'eau préalablement chauffée.

Couvrez et laissez cuire.

Lorsque c'est presque cuit, ajoutez les lentilles (rincées à l'eau froide) ainsi que les légumes coupés en morceaux.

Ajoutez le concentré de tomates, puis remuer.

Préparation des boulettes de semoule :

Dans un grand récipient déposez la semoule, la menthe sèche, le sel et le mélange ail écrasé, menthe sèche et la coriandre en poudre.

Versez l'huile, la margarine, mélangez le tout et mouillez avec un peu de sauce en se servant d'une louche.

Formez une boule de pâte non collante. Si besoin, ajoutez un peu de semoule sur les mains.

La réussite des boulettes bien tendres est de ne pas pétrir, mais juste ramasser.

Goûtez légèrement pour vérifier le sel.

Prenez un peu de pâte et confectionnez des boulettes.

Plongez-les ensuite une à une dans la marmite et portez à ébullition jusqu'à la cuisson. Parsemez de menthe sèche et de coriandre hachée, laissez cuire pendant 30 min.

Plantez la pointe du couteau dans les légumes et boulettes pour vérifier leur cuisson.

Servez chaud

A nos lecteurs

Cette page est la vôtre. Si vous connaissez une recette du terroir : un plat, un gâteau ou une friandise que vous aurez puisée dans notre patrimoine culturel et social, partagez-la avec nos lecteurs. Faites-les voyager dans l'univers de l'art culinaire hérité de nos grands-mères. Alors à vos plumes !