

Soirmagazine

A la découverte des «kouirette» aux herbes

Rabéa, cette spécialiste de l'art culinaire traditionnel, fait encore aujourd'hui de la culture traditionnelle son credo, passant son temps à prospecter et interroger les plantes du Chenoua, sa région natale, pour en découvrir les saveurs et les vertus.

Par Larbi Houari et S. Hammoum

Elle a commencé son immersion dans la nature à un âge où les gamines de sa génération avaient la tête aux jeux enfantins. Dès son jeune âge, Rabéa a toujours considéré le jardin comme le paradis de la gourmandise où elle fait la récolte de fines herbes et de plantes potagères et aromatiques pour mijoter des plats hérités d'un passé lointain.

D'où vient à cette femme éprise de la nature cette passion des plantes et des plats traditionnels délicieusement cuits dans un coin de la cheminée ? C'est sa tante qui lui a transmis ce savoir-faire hérité des anciennes et un goût prononcé pour les plats bio et l'univers des parfums, des saveurs et des gestes augustes associés à la cuisine qu'elle prépare avec amour. Son attachement aux plats du terroir, elle le doit au secret des plantes comestibles, aux arômes délicieux qu'elle a percé en sillonnant interminablement les coins et recoins



de sa belle montagne du Chenoua. Mais pas seulement, car cetteoureuse de la nature fait de l'Algérie son vaste jardin où elle cueille avec délicatesse les plantes choisies parmi les plus belles. Elle les cueille plus qu'elle ne les arrache, raconte-t-elle, comme pour ne pas leur faire mal et pour qu'elles donnent le meilleur goût. La cinquantaine accomplie, Rabéa continue encore inlassablement à se consacrer à ce qu'elle considère comme un art. D'où

sa notoriété à l'échelle régionale, nationale et internationale. En Italie, par exemple, elle a dignement représenté l'Algérie et même la Jordanie dans un mémorable concours de cuisine traditionnelle à la biennale de Turin en 1997 et à San Vito Locapo dans le cadre du festival méditerranéen du couscous au poisson. Rabéa

Son attachement aux plats du terroir, elle le doit au secret des plantes comestibles.

nous fait découvrir cette semaine un plat célèbre dans les contrées rurales et montagneuses du Chenoua, de Menaceur, Gouraya, Cherchell et Damous, appelé communément «kouirates» «plat de lkourines»,

«plat de tikourines», ou encore «plat de tikurines».

Ce plat typiquement berbère remonte à plusieurs centaines d'années. Il est constitué de boulettes d'herbes à base de semoule, le tout cuit à la vapeur sur une passoire surmontant une marmite haute.

Selon Rabéa, «depuis la nuit des temps, ce plat fut celui du pauvre. C'est une nourriture saine qui fait partie des traditions culinaires chenouies depuis des générations. Aujourd'hui, le plat des boulettes aux herbes et à la vapeur a traversé la Méditerranée

région qui s'identifie aussi par ses us, ses coutumes et son parler local. Toutes les femmes interrogées s'accordent sur le principe cité plus haut, à quelques exceptions liées au mode de préparation. C'est ainsi que pour M^{me} Fatma N. de Damous, la recette des «tikourines» doit répondre à différents paramètres comme le temps de cuisson et de préparation : 20 minutes pour les préparer, 1h30 mn pour la cuisson et un temps de repos de 20 mn. Pour réussir les boulettes de viande aux herbes, Fatma recommande de mouiller modérément et serrer fort

les «kouirettes» entre les mains, afin qu'elles restent consistantes durant la cuisson. L'autre variante de la préparation nous vient de M^{me} Aïcha H. de Cherchell, qui estime, quant à elle, que la préparation de ce plat ne rencontre aucune difficulté, les herbes nécessaires se vendent en bottes entre 25 et 30 DA sur le marché local de Cherchell (appelées hchich kouirates) par des jeunes résidant dans les contrées de Menaceur, Ghardous ou Messelmoune.

«Au moins une fois par mois, mes enfants exigent les «kouirettes», dégustées chaudes accompagnées de lentilles. Elles se consomment en général en hiver. Notre grand-mère qui habitait dans les montagnes de Boualem au sud-ouest de Cherchell rapporte ce que lui disait sa mère et sa grand-mère, que les Turcs et les caïds qui venaient prélever leurs impôts et prendre du blé récolté par des paysans locaux en raffolaient, l'odeur des herbes chatouillaient leurs narines», affirme M^{me} Aïcha H. de Cherchell.

L'ambiance qui règne lors de la préparation et de la dégustation de ce plat varie d'une région à l'autre à Tipasa. D'après M^{me} R. Nedjar du Chenoua, «ce plat de boulettes aux herbes qui est préparé quotidiennement de la période d'octobre jusqu'au printemps de chaque année se retrouve à l'occasion d'Ennayer dans toutes les maisons».

L. H.-S. H.

Des recettes pour vous chatouiller les papilles

Pour préparer vos «kouirette» il vous faut :

Recette de M^{me} R. Nedjar

Une demi-botte de fouliot (fliou)
Du izaathrine (menthe sauvage)
Une demi-botte d'aneth
Une demi-botte de coriandre fraîche
Une demi-botte de izliit (ziata)
Une demi-botte de persil
Une demi-botte de menthe
3 gousses d'ail
1 oignon vert ou sec,
du sel, du piment fort et de l'huile (15 à 20 cl)
100 g de semoule moyenne ou de blé d'orge, de l'eau pour ramasser l'ensemble des herbes
La préparation consiste à :
- Nettoyer et laver les herbes. Les passer au hachoir pour obtenir un parfait mélange.
- Ajouter l'oignon vert ou sec, l'ail, l'huile, la semoule et un peu d'eau juste pour lier le tout.
- Mélanger le tout et composer des boulettes de la grosseur d'une pomme.
- Disposer soigneusement ces boulettes dans le couscoussier ou le haut de la passoire posée sur la marmite remplie à moitié d'eau.
- Couvrir et laisser cuire pendant 30 mn.
Ce plat s'accompagne d'une soupe aux fèves (visarth) à l'huile d'olive.

Recette de M^{me} Fatma N. de Damous

Pour 8 personnes, vous devez observer les paramètres suivants :
- temps de préparation : 20 minutes
- temps de cuisson : 1h30 mn
- temps de repos : 20 mn.
Les ingrédients :
- 1 kg de semoule (grosse de préférence)
- 2 gros oignons
- 2 gousses d'ail
- six bottes composées des herbes suivantes : menthe, thym, menthe sauvage, céleri et autres herbes.
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

- 1 cuillerée. à soupe d'huile, du beurre ou de la margarine
- du sel et du poivre

Pour réussir la confection des boulettes il y a lieu de mouiller modérément et serrer fort les boulettes entre les mains, afin qu'elles restent consistantes durant la cuisson.

La recette du plat des «boulettes de semoule aux herbes cuites à la vapeur» de M^{me} Fatma N. est la suivante

- Il faut hacher finement tous les ingrédients.
- Ensuite, incorporez-les à la semoule puis rajoutez l'huile et mélanger bien le tout. Introduire le sel et le poivre.
- La phase suivante consistera à l'imbiber d'eau et de confectionner de petites boulettes de la grosseur double d'un œuf (8 à 9 boulettes).
- Laissez reposer 20 min et cuire à la vapeur pendant 1h30 mn.
- Servez avec une soupe aux lentilles chaude de préférence et selon les goûts ajoutez du poulet ou de la viande.

Recette de M^{me} Aïcha H. de Cherchell

Pour 10 personnes, elle se présente ainsi :

- temps de préparation : 30 minutes
- temps de cuisson : 1 h30 mn
- temps de repos : 10 mn

Ingrédients :

- 1 kg et demi à 2 kg de semoule moyenne
- 2 oignons moyens
- 1 gousse d'ail
- 4 bottes d'herbes vendues sur le marché local de Cherchell (appelées hchich kouirette), bottes composées de pouliot (fliou) ; de menthe sauvage (zaâter en arabe) ; de coriandre ; de persil ; de céleri ; de thym et de menthe (naanaâ en arabe)
- un demi-verre d'huile

- 1 cuillerée à soupe de margarine, sel et poivre

Préparation

- Nettoyer et hacher finement les herbes et les ingrédients (oignons, ail, céleri, coriandre et persil).
- Utiliser un pilon pour écraser les gousses d'ail découpées en tranches et les autres ingrédients réfractaires au robot.
- Saupoudrer le tout avec du sel, du poivre et ajoutez de la hrisa
- Ensuite, les incorporer à la semoule puis rajouter l'huile et mélanger bien le tout. Introduire le sel et le poivre.
- Mélanger le tout à la quantité de semoule moyenne prévue pour 10 personnes et ajouter de l'huile, de la margarine, en s'attendant à confectionner un mélange à humidifier en l'imbibant d'eau progressivement. Il s'agira de mouiller modérément le mélange d'herbes et de semoule en pétrissant et serrant fortement le mélange afin qu'il reste consistant lors de la cuisson.
- Confectionner 15 à 20 petites boulettes de la grosseur d'une balle de tennis chacune (pour 10 personnes).
- Mettre l'ensemble des boulettes ainsi confectionnées dans un couscoussier ou une passoire supportée par une marmite contenant 2 litres d'eau. Mettre une bandelette en tissu, qui va ceinturer et boucher l'espace entre la marmite et la passoire, pour empêcher la vapeur de s'échapper.
- La cuisson des boulettes s'effectue par évaporation de l'eau dans la passoire durant 1 heure 30 minutes
- A la fin de cette durée, éteindre les feux et laisser les boulettes se reposer 20 min dans la passoire ou le couscoussier.
- Servir les boulettes d'herbes à la semoule avec une soupe aux lentilles chaude de préférence et, selon les goûts, ajouter du poulet ou de la viande.

Quelques définitions d'herbes proposées par M^{lle} Nedjar

Les noms berbères des herbes destinées aux préparations (selon les anciens). Ces boulettes aux herbes sont préparées à l'aide de 14 plantes dans lesquelles on retrouve : 3 sortes de menthe sauvage : aberghenis ; elle a un goût d'anis, moucher sauvage (céleri), minstha sauvage. D'autres plantes poussent au bord des oueds et des rivières comme le fliou sauvage (pouliot), (izaathrine sauvage, ressemble à l'origan frais, mais en plus fin), nabta sauvage (c'est une menthe avec un goût un peu amer) ; izelith (céleri) ; guernounech : (cresson de fontaine) ; ail vert ; (ichert ou etoum el khadra) ; persil (maadnous) ; coriandre (el-kosvar) ; bibras ; besbes (fenouil sauvage).

L. H.