

Soirmagazine

Le couscous à la lavande sauvage est une spécialité puisée du centre d'Alger et de ses environs, comme Blida, Cherchell et Médéa. C'est une façon de fêter le printemps avec ce mets tant apprécié par tous les Maghrébins quelle que soit leur région. La particularité de ce couscous, c'est qu'il est préparé avec cette fleur sauvage qu'est la lavande au parfum fort mais très agréable (el helhal), un plaisir doux et amer, et comme dit lla Fifi, cette Algéroise de 82 ans, «li maâdjibouch el hal ychem el helhal (celui qui n'est pas satisfait, qu'il sente la lavande)».

Par Naïma Yachir

C'est avec nostalgie que lla Fifi nous évoque cette spécialité qui tend à devenir désuète. Sans vouloir dénigrer les femmes modernes, elle nous explique : «Il faut dire aussi que sa préparation demande

## Couscous bel helhal, une façon algéroise d'accueillir le printemps



Photos : DR

rituel autour. A l'époque, les familles de La Casbah ou d'autres quartiers où était concentrée la population arabe, comme Belcourt par exemple, vivaient dans un système communautaire ; l'entraide était de mise. De plus, c'était une occasion pour toutes les femmes de célébrer un événement : le printemps après un long et rigoureux hiver. C'était aussi une manière de couper avec la monotonie. Il y régnait une ambiance particulière comme pour fabriquer la *rechta* qui, faut-il le

humour. Revenons à notre couscous, il faut d'abord se procurer les bouquets de lavande. A l'époque, c'étaient des vieux en général qui les vendaient au marché, fraîchement cueillis des montagnes de Chréa, dans l'Atlas blidéen, et ceux qui avaient la chance de cultiver la lavande sur leur terre, vous ne pouvez imaginer leur plaisir de choisir eux-mêmes les bouquets. Je me souviens pour la petite histoire : j'avais environ 10

couffin, en plus des friandises pour les enfants qu'elle n'oubliait jamais, cette lavande au parfum enivrant qu'on sentait avant même de la voir.

Je savais que ce jour-là, il y aurait au menu du couscous *bel helhal*. C'était un rituel, chaque début de printemps on avait droit à nos bouquets qu'elle cueillait elle-même, et cela a duré jusqu'à sa mort. Ma mère en conservait quelques-uns qu'elle gardait au frais pour tenir toute la

petite larme au coin de l'œil. «Une fois les bouquets réunis, les femmes ôtaient soigneusement les fleurs bleues et dans le pilon, elles les écrasaient avec un peu d'eau. On peut aussi les frotter entre les mains pour en dégager les pétales. Aujourd'hui, à l'ère de l'automatisme, on peut utiliser le mixeur.»

C'était une joie à l'époque, par une journée printanière et ensoleillée, de déguster ce couscous fumant accompagné de petit-lait, nous raconte lla Fifi. En général, quand il est préparé pour la première fois et pour marquer l'événement, les voisines sont invitées à la fête.

La maisonnée embaume alors l'odeur de la lavande et chatouille les papilles de ses habitants. «Et c'est autour de la *sahfa* que les femmes, profitant du midi où les hommes sont affairés dehors, apprécient en toute liberté leur couscous à l'extérieur des *ghrouf* (chambres).

La lavande étant amère, et malgré son mélange avec le sucre, est peu ou pas appréciée par les enfants, c'est un plat destiné plutôt aux adultes. On ne peut parler de cette petite plante sans évoquer ses vertus. Elle est antispasmodique, diurétique et aide aussi à nettoyer l'organisme d'une manière naturelle.» ■

**«Une fois les bouquets réunis, les femmes ôtaient soigneusement les fleurs bleues, et dans le pilon, elles les écrasent avec un peu d'eau. On peut aussi les frotter entre les mains pour en dégager les pétales.»**

ans, quand une amie de ma mère, tata Baya, une dame généreuse, belle, aux yeux bleus azur, venait de Boufarik

durée du printemps. Elle disait à ma mère : «Je t'ai apporté ta part de *helhal*, je voudrais manger de ta main un bon

**«Il faut dire aussi que sa préparation demande un peu plus de temps qu'un rôti qu'on jetterait dans une cocotte-minute ou dans un cuiseur, et qui est prêt en 20 minutes.»**



un peu plus de temps qu'un rôti qu'on jetterait dans une cocotte-minute ou dans un cuiseur et qui est prêt en 20 minutes. Et puis il y a tout un

souligner, se faisait au rouleau. Les femmes se réunissaient dans la cour (*ouest eddar*) et s'adonnaient à la besogne dans la joie et la bonne

nous rendre visite. C'était elle qui nous annonçait le printemps. Elle portait dans son

couscous, tu es la spécialiste.» En l'évoquant, lla Fifi n'a pu s'empêcher d'essayer une

### RECETTE DE LLA FIFI

Prenez les bouquets de lavande, lavez-les soigneusement, puis ôtez délicatement les pétales car ils sont fragiles.

Passez-les au mixeur, ou à défaut, frottez-les entre les mains pour les libérer.

Les fleurs mixées peuvent être congelées dans des boîtes hermétiques jusqu'à 12 mois.

On utilise environ une mesure de fleurs mixées pour deux

mesures de couscous. Mais les mesures ne sont pas figées, on peut les changer selon le goût de chacun ; il y en a qui aiment que dans le mélange il y ait plus de lavande, d'autres pas.

Mais à force d'en préparer, on arrive à adopter les bonnes doses.

La mesure de sucre qui sera ajoutée juste avant de servir est laissée à l'appréciation de la maîtresse de maison.

#### Cuisson

● Mélangez les fleurs mixées en prenant le soin de les mouiller après la deuxième étape de la cuisson du couscous, ensuite remettre le mélange à cuire une troisième fois à la vapeur.

● Une fois le couscous bien cuit, le verser dans une *sahfa* (*djefna*) ou un plat creux à votre convenance. Arrosez de beurre que vous aurez fait fondre au préalable dans une casserole à feu doux (c'est plus pratique, ça vous évite d'écraser le beurre qui mettra plus de temps à fondre).

● Le beurre peut être remplacé par de la margarine, du *smen*, ou de l'huile d'olive nouvelle. Saupoudrez enfin de sucre glace ou de sucre cristallisé.

● Servir chaud, accompagné de petit-lait ou de lait caillé.