

Table des Recettes

Adafina	79	Couscous au mouton	99	Loubia	81	Poulet ardoisière	26
Adafina aux pois chiches	80	Couscous au poisson	102	Loubia de haricots secs	82	Poulet au gratin	27
Adafina de bœuf au blé dur	80	Crème Anglaise	120	Madeleines Sportouches	125	Poulet aux olives vertes	27
Adafina de haricots secs et olives	81	Crème au beurre	120	Maguina	72	Poulet aux olives vertes ou noires	27
Ailloli	54	Crème Chantilly	121	Maïs égrenés à la crème	92	Poulet aux pois chiches	28
Anchoïade	54	Crème Pâtissière	121	Maïs entiers chauds au beurre fondu citron	92	Poulet aux poivrons	28
Aqua limon	16	Crêpes (Recette de Geneviève)	121	Makrodes	125	Queue de cochon	33
Aqua limon (autre recette)	16	Crêpes (Recette d'Henriette)	122	Makrodes aux amandes	126	Rahat Loukoum	148
Araignée de mer	54	Créponé	17	Makrodes aux dattes	126	Raisiné	115
Aubergines au gratin	68	Créponé (autre recette)	17	Mantecado ou Mantecao	127	Revoltillo	153
Aubergines confites	68	Cuisses de poulet à la vapeur	23	Marinades	50	Riz à la Valencienne de Mémé Françoise	94
Aubergines et tomates au four	69	Cuisses de poulet à l'ail	23	Mérou sauce américaine	61	Riz à l'encre de seiche	94
Aubergines grillées	68	Daurade au four	57	Migas	150	Rougets en papillotes	62
Beignets	119	Dinde farcie au foie gras	24	Miroton de boeuf	151	Salade d'agrumes	115
Biscuit de Manou	119	Doigts de la Mariée (Sebas el aaroussa)	146	Morue à la purée de pomme de terre	62	Salade d'artichauts à l'orange	74
Boudins blancs de Noël	144	Epaule d'agneau au four	42	Mosto	127	Salade de blettes et de carottes	74
Boudins blancs de volaille	23	Epinards aux œufs	70	Moules au Safran	62	Salade de concombre au yaourt	75
Bouillabaisse	54	Escabèche de sardines	58	Mouna	127	Salade de poivron au cumin	76
Boulettes de bœuf aux petits pois	39	Escargots	48	Mouna (recette familiale)	128	Salade de poivrons	76
Boulettes de viande aux côtes de blettes	39	Escargots de Mémé Françoise	48	Moussa Olcina	128	Salade de poivrons et tomates	76
Bourride	55	Faisan aux raisins	50	Mousse au chocolat	128	Salade du chef	75
Brick au fromage blanc au miel et menthe	119	Faisans farcis aux fruits	49	M'selmen	147	Salade l'Aiglon	73
Bricks à la viande	41	Fèves et courgettes en salade	70	Nougat	129	Salade oranaise	76
Bricks d'agneau à la menthe	40	Fèves frites	71	Œufs en cocotte au fromage blanc	151	Saucisse	33
Café (Cahoua Yhezoura)	16	Flan d'asperge	71	Olives salées	107	Saucisson	33
Cake "restriction" de Manou	120	Flan de betteraves tante Alice	69	Omelette aux pointes d'asperge	151	Saucisson à l'ail	33
Calentica (2 ^{ème} recette)	17	Foie de veau au vinaigre et au cumin	42	Omelette espagnole	151	Sauté de lapin	51
Calentica ou Calentita	17	Fricassée de poulet à la crème	24	Oreillettes	129	Semoule aux pêches1	132
Calmars farcis à l'Américaine	56	Fricassée de poulet au miel et aux amandes	24	Oreillettes ou Figuelas (2 ^{ème} recette)	130	Sirop de citron	17
Cannelloni aux épinards et au jambon	89	Frita	71	Paëlla	92	Soubressade	33
Carottes au cumin en salade	69	Galette	89	Paëlla complète au poulet	93	Soupe à l'orge	95
Chachouka	69	Galette à la menthe poilue	89	Pain de boeuf	152	Soupe au blé concassé	95
Chaud-froid ou chaudfroid à la Lyonnaise	23	Galettes feuilletées farcies à l'ail	90	Pain nappé	94	Soupe aux plombs	95
Chorba (ou Cheurba)	41	Galettes passées au glaçage blanc et perlées	146	Pain perdu	152	Soupe de courge	76
Choucroute	31	Gaspacho oranais	90	Parmentier	152	Soupe de légumes	76
Cigares aux amandes	145	Gâteau d'anniversaire "Bien me sabe"	122	Pastilla au pigeon et aux amandes	50	Soupe de légumes secs	82
Clafoutis aux cerises	112	Gâteau de l'Impératrice	124	Patates douces à la cannelle	73	Soupe de poissons de la Méditerranée	63
Confiture de pastèque	113	Gâteau meringué au chocolat	124	Pâte à choux	129	Sphériques (gâteries pour Pâques)	148
Confiture de pétales de fleur d'oranger	114	Gâteaux frits ou «dattes»	123	Pâte d'amande	114	Tadjine aux pruneaux	104
Confiture d'oranges amères	113	Génoise	124	Pâte de coings et gelée	115	Tadjine de bœuf aux pois chiches	103
Confiture d'oranges douces	116	Gigot d'agneau	42	Pâté de lièvre	59	Tadjine de poisson	103
Consève d'artichauts	70	Gigot d'agneau en croûte	43	Pâtés Parmentier	152	Tadjine de poulet aux citrons confits	104
Consève de côtelettes de porc	31	Gnocchis	90	Pavé Germaine (gâteau)	131	Tête de mouton	44
Corbeilles aux amandes	114	Gnocchis à la Parisienne	91	Pelotas	25	Thé à la menthe	17
Cornes de gazelles	146	Gnocchis de pommes de terre	91	Petits sablés	132	Torraïcos pour l'apéritif	18
Courgettes au gratin	70	Haricots verts en sauce	72	Pieds de cochon	31	Vermicelles ou cheveux d'anges	132
Courgettes farcies au maigre	150	Kouglof	124	Pilaf de Boulghour	94	Vin d'orange	18
Couronnes à l'anis	120	Lait de poule	150	Pintades farcies aux fruits	26	Zalabia	148
Couronnes à l'anis (2 ^{ème} recette)	120	Langouste à l'Américaine	59	Poires à l'orange	115		
Couscous à la viande	100	Langouste Thermidor	60	Potaje	31		
Couscous au beurre	102	Lotte en sauce américaine	60	potaje 2 ^{ème} recette	32		

Table des Matières

26	Avant Propos : au Carrefour des trois Cultures	3	Poulet aux poivrons	28	Faisans farcis aux fruits	49
27	Chapitre I : Aux yeux du souvenir	5	Chapitre IV : Le cochon	29	Faisan aux raisins	50
27			Cochonnailles	29	Marinades	50
28	Chapitre II : Boissons, Apéritifs et Khemia	11	Le savon de famille	30	Marinade crue	50
28	La denrée la plus rare : l'eau	11	Recettes	31	Marinade cuite	50
33	La célèbre petite bouteille	12	Choucroute	31	Autres marinades	50
148	Le vin	12	ConsERVE de côtelettes de porc	31	Pastilla au pigeon et aux amandes	50
115	Le café	13	Pieds de cochon	31	Pâté de lièvre	51
153	L'anisette	13	Potaje	32	Sauté de lapin aux poivrons, tomates et courgettes	51
94	Les alcools	15	Potaje 2 ^{ème} recette	32	Chapitre VII : Les poissons, crustacés et fruits de mer	53
94	La khemia	15	Queue de cochon	33	Recettes	54
62	Recettes	16	Saucisse	33	Ailloli	54
115	Aqua limon	16	Saucisson	33	Anchoïade	54
74	Aqua limon (autre recette)	16	Saucisson à l'ail	33	Araignée de mer	54
74	Café (Cahoua Yhezoura)	16	Soubressade	33	Bouillabaisse	54
75	Calentica ou Calentita	17	Chapitre V : Les autres viandes, laits et fromages	35	Bourride	55
76	Calentica (2 ^{ème} recette)	17	Le Méchoui	35	Calmars farcis à l'Américaine	56
76	Créponé	17	La viande séchée	35	Daurade au four	57
76	Créponé (autre recette)	17	Le lait et le beurre	36	<i>Histoire de sauce</i>	57
33	Fèves frites	17	Fromages	38	Escabèche de sardines	58
33	Sirop de citron	17	Recettes	39	Langouste à l'Américaine	59
33	Thé à la menthe	17	Boulettes de bœuf aux petits pois	39	Langouste Thermidor	60
51	Torraicos pour l'apéritif	18	Boulettes de viande aux côtes de blettes	39	Lotte en sauce américaine	60
132	Vin d'orange	18	Bricks d'agneau à la menthe	40	Mérou sauce américaine	61
17	Chapitre III : La basse cour	19	Bricks à la viande (Bricks ou Bestels)	41	Morue à la purée de pomme de terre	62
33	Les poules	19	Chorba (ou Cheurba)	41	Moules au Safran	62
95	Les oies	20	Epaule d'agneau au four	42	Rougets en papillotes	62
95	Les autres volailles	21	Foie de veau au vinaigre et au cumin	42	Soupe de poissons de la Méditerranée	63
76	Recettes	23	Gigot d'agneau	42	Chapitre VIII : Légumes frais	65
82	Boudins blancs de volaille	23	Gigot d'agneau en croûte	43	Poivrons et tomates	65
63	Chaud-froid ou chaudfroid à la Lyonnaise	23	Tête de mouton	44	Artichauts	66
148	Cuisses de poulet à l'ail	23	Chapitre VI : La chasse	45	Les asperges	67
104	Cuisses de poulet à la vapeur	23	Le pigeon	46	Patates douces	67
103	Dinde farcie au foie gras	24	Les étourneaux	46	Le palmier nain	67
103	Fricassée de poulet au miel et aux amandes	24	Les sauterelles	46	Recettes	68
104	Fricassée de poulet à la crème	24	Histoire d'O... rtolans	46	Aubergines grillées	68
44	Les pelotas	25	Le petit lièvre	46	Aubergines confites	68
17	Pintades farcies aux fruits	26	Le petit chacal	47	Aubergines au gratin	68
18	Poulet ardoisière	26	Les escargots	47	Aubergines et tomates au four (en forme de tarte)	69
132	Poulet au gratin	27	Recettes	48	Flan de betteraves tante Alice	69
18	Poulet aux olives vertes	27	Escargots	48	Carottes au cumin en salade	69
148	Poulet aux olives vertes ou noires	27	Escargots de Mémé Françoise	48	Chachouka	69
	Poulet aux pois chiches	28			Conserves d'artichauts	70

La cuisines des trois cultures

Courgettes au gratin	70	Maïs égrenés a la crème	92	Confiture de pétales de fleur d'oranger	114
Epinards aux œufs	70	Maïs entiers chauds au beurre fondu citron	92	Corbeilles aux amandes	114
Fèves et courgettes en salade	70	Paëlla	92	Pâte d'amande	114
Flan d'asperge	71	Paëlla complète au poulet	93	Pâte de coings et gelée	115
Frita	71	Pain natté	94	Poires à l'orange	115
Haricots verts en sauce	72	Pilaf de Boulghour	94	Raisiné	115
Maguina	72	Riz a la Valencienne de Mémé Françoise	94	Salade d'agrumes	115
Patates douces à la cannelle	73	Riz à l'encre de seiche	94		
Salade l'Aiglon	73	Soupe au blé concassé (Boulghour)	95	Chapitre XIV : Desserts	117
Salade d'artichauts, à l'orange	74	Soupe à l'orge	95	La Mouna	117
Salade de blettes et de carottes	74	Soupe aux plombs	95	Madeleines Sportouche	118
Salade du chef	75			Gâteaux	118
Salade de concombre au yaourt	75	Chapitre XI : Le Couscous et le Tadjine	97	Recettes	119
Salade de poivrons	76	Le Couscous	97	Beignets	119
Salade de poivrons et tomates	76	Les Tadjines	98	Biscuit de Manou	119
Salade oranaise	76	Recettes	99	Brick au fromage blanc au miel et menthe fraîche	119
Salade de poivron au cumin	76	Couscous au mouton	99	Cake "restriction" de Manou	120
Soupe de courge	76	Couscous à la viande	100	Couronnes à l'anis (dits Rolliets à Oran)	120
Soupe de légumes	76	Couscous au beurre (plat diététique)	102	Couronnes à l'anis (2 ^{ème} recette)	120
		Couscous au poisson	102	Crème au beurre	120
Chapitre IX : Légumes secs	77	Les Tadjines	103	Crème Anglaise	120
Recettes	79	Tadjine de bœuf aux pois chiches	103	Crème Chantilly (ou crème fouettée)	121
Adafina	79	Tadjine de poisson	103	Crème Pâtissière	121
Adafina aux pois chiches	80	Tadjine de poulet aux citrons confits	104	Crêpes (Recette de Geneviève)	121
Adafina de bœuf au blé dur	80	Tadjine aux pruneaux	104	Crêpes (Recette d'Henriette)	122
Adafina de haricots secs et olives	81			Gâteau de fête d'anniversaire "Bien me sabe"	122
Loubia	81	Chapitre XII : L'Olive	105	Gâteaux frits ou «dattes»	123
Loubia de haricots secs	82	L'huile d'olive	105	Gâteau de l'impératrice	124
Soupe de légumes secs	82	Olives et oliviers	106	Gâteau meringué au chocolat	124
		Les olives cassées	106	Génoise	124
Chapitre X : Céréales, Semoule, Pain et Pâtes	83	Recettes	107	Kouglof	124
Le Blé dur	83	Olives salées	107	Madeleines Sportouche	125
Poteries	85			Makrodes	125
Le froment et le pain	86	Chapitre XIII : Les fruits	109	Makrodes aux amandes	126
Le riz	87	Oranges et clémentines	109	Makrodes aux dattes	126
L'orge	87	Raisin	110	Mantecado ou Mantecao	127
Les autres céréales	88	Melons et pastèques	110	Mosto	127
Les pâtes	88	Le figuier	111	Mouna	127
Recettes	89	Figues de Barbarie	111	Mouna (recette familiale)	128
Cannelloni aux épinards et au jambon	89	Amandes	111	Mouna Olcina	128
Galette	89	Bananes	112	Mousse au chocolat	128
Galette à la menthe poilue	89	Fruits secs	112	Nougat	129
Galettes feuilletées farcies à l'ail	90	Recettes	112	Oreillettes	129
Gaspacho oranais	90	Clafoutis aux cerises	112	Oreillettes ou Figuelas (2 ^{ème} recette)	130
Gnocchis	90	Confiture d'oranges douces	113	Pâte à chou	129
Gnocchis à la Parisienne	91	Confiture d'oranges amères	113	Pavé Germaine (gâteau)	131
Gnocchis de pommes de terre	91	Confiture de pastèque	113	Petits sablés	132

La cuisines des trois cultures

114	Semoule aux pêches	132	Poivres	135	Rahat Loukoum	148
114	Vermicelles ou cheveux d'anges	132	Quatre-épices	135	Sphéries (gâteries pour Pâques)	148
114			Ras-el-hanout	135	Zalabia	148
115	Chapitre XV : Les Epices et les aliments bienfaisants	133	Romarin	135		
115	Epices	133	Rue	135	Chapitre XVII : Bon et pas cher	149
115	Aneth	133	Safran	135	Ceufs	149
115	Anis vert	133	Sarriette	136	Les Migas	149
117	Basilic	133	Sauge	136	La tarte à rien et le gâteau de miettes	149
117	Cannelle	133	Serpolet	136	Recettes	150
118	Câpre	133	Sésame	136	Courgettes farcies au maigre (utilisation des restes)	150
118	Cardamome	133	Thym	136	Lait de poule	150
118	Carvi	133	Vanille	136	Migas	150
119	Cary ou curry	133	Les aliments bienfaisants	136	Miroton de bœuf	151
119	Coriandre	133	Les fruits	136	Œufs en cocotte au fromage blanc	151
119	Cumin	134	Les légumes	136	Omelette espagnole	151
119	Curcuma	134	Les plantes	137	Omelette aux pointes d'asperge	151
120	Fenouil	134	Les autres aliments	137	Pain de bœuf	152
120	Gingembre	134			Pain perdu	152
120	(Clou de) Girofle	134	Chapitre XVI : Les événements et les fêtes	139	Parmentier	152
120	Harissa	134	Noël	139	Pâtés Parmentier	152
120	Lentisque	134	La Chandeleur	139	Revoltillo	153
121	Laurier	134	Rameaux	139		
121	Macis	134	Pâques	140	Pour un au revoir	153
121	Marjolaine et origan	134	Fêtes juives	140		
122	Menthe	134	Les fêtes arabes	142	Remerciements	154
122	Muscade	134	Recettes liées aux fêtes	144	Photographies :	154
123	Nigelle	134	Boudins blancs de Noël	144		
124	Origan	134	Cigares aux amandes	145	Au pays qui n'existe plus	155
124	Oxalis	134	Cornes de gazelles	146		
124	Paprika	135	Doigts de la Mariée (Sebas el aaroussa)	146	Table des Recettes	156
124	Persil	135	Galettes passées au glaçage blanc et perlées	146		
125	Piment	135	M'selmen	147		
125						
125						
126						
126						
127						
127						
128						
128						
128						
129						
129						
130						
129						
131						
132						



Nécessité, art ou délasserment, la cuisine est une activité universelle. Expression culturelle majeure de toutes les communautés, elle traduit l'esprit d'un pays. Geneviève de Ternant et Henriette Pariente ne donnent pas des recettes, elles les transmettent. Et c'est par le biais de cette cuisine de terre et de soleil que nous aborderons l'art de vivre méditerranéen, judéo-andalou et arabo-berbère aux carrefours des trois cultures, européenne, juive et arabe.

Partons, mes sœurs, pour un voyage au bout des papilles, passons le ras-el-hanout. Et, si d'aventure, vos maris ou vos frères veulent vous accompagner, ils seront les bienvenus, à condition de laisser, avec leurs chaussures, leurs préjugés à la porte.

ISBN 2-906431-57-5



9 782906 431577