

Edmond Zeitoun

250 recettes classiques

de cuisine tunisienne

Chaque année, de nombreux touristes visitent les plages et les palmeraies de la Tunisie. Ils en rapportent de merveilleux souvenirs, et leur palais se rappelle avec émotion les réussites gastronomiques.

Mais comment retrouver de temps en temps, lorsqu'on est rentré chez soi, ces plats chaleureux ?

Il y a bien longtemps que n'avait été rassemblée la somme des recettes tunisiennes classiques. Grâce à Edmond Zeitoun, c'est chose faite.

Que vous soyez voyageur amoureux de la Tunisie ou Tunisien transplanté, vous pouvez composer, grâce à " 250 Recettes classiques de cuisine tunisienne ", de multiples assiettes de Kémia, qui vont si bien avec la boukha ou l'anisette opaline. Vous retrouverez la saveur des " breïks " à l'œuf, aux pommes de terre, craquantes au sortir de la friteuse, vous saurez faire renaître la saveur fine d'une tranche de minima, la saveur exotique d'un plat d'Aakode.

Pour ceux qui aiment la cuisine mijotée, Edmond Zeitoun a codifié toutes les recettes de ragoûts (ou Tajines) depuis la Melloukhia jusqu'à la Guanaouïa et au Cardoune Bel Tkik ouel Aadam.

Sans oublier, bien sûr, de nombreuses recettes de couscous et celles qui permettent de réussir les suaves gâteaux au miel et à la pâte d'amande.

De nombreuses recettes contenues dans cet ouvrage sont inédites. Toutes sont expliquées dans le détail, et exécutables par n'importe quel " chef " amateur. Une cuisine ensoleillée, c'est un peu une façon, pour ceux qui habitent la grise Europe, de nier l'hiver !



9 782733 900673

Jacques Grancher, éditeur.

73.1407.3

La kemia et les hors-d'œuvre

	Pages
1 + Ajlouke de courgettes	9
2 + Ajlouke d'aubergines	10
3 + Ajlouke de carottes	11
4 + Ajlouke de potiron	12
5 + Salade de pommes de terre au cumin	12
6 + Salade de pommes de terre aux œufs durs	13
7 + Torchi de chou-fleur cru	13
8 + Torchi larengé - Salade de navets aux oranges amères	14
9 + Salade d'artichauts crus	15
10 + Salade de fenouil cru	15
11 + Trochi Khall - Variantes tunisiennes	16
12 + Salade de betteraves et pommes de terre	16
13 + Salade du vendredi soir	17
14 + Chou-fleur aux anchois	18
15 + Salade d'aubergines au vinaigre	19
16 + Mzoura - Salade de carottes sauce piquante	20
17 + Salade de poivrons au vinaigre	20
18 + Slata meuklia - Salade frite	21
19 + Slata mechouia - Salade grillée	22
20 + Slata hhaïa	22
21 + Mekbouba	23
22 + Salade de chou-fleur à l'arrissa	23
23 + Torchi de poivrons rouges	24
24 + Salade d'artichauts cuits	24
25 + Salade de salsifis	25
26 + Salade d'oignons	25
27 + Salade de courgettes	26
28 + Salade de citrons cuits	26
29 + Conserves de poivrons à l'ail	27
30 + Conserves de tranches de citrons à l'ail	28
31 + Conserves de légumes en saumure	28
32 L'arrissa et sa préparation	29

Les breïks

33	Breïks à l'œuf	34
34	Breïks à l'œuf, garnies	35
35	Breïks à l'œuf, au thon	35
36	Breïks à l'œuf, à la viande	36
37 +	Breïks aux pommes de terre	37
38 +	Breïks à la viande	38
39 +	Breïks au poisson	39

Les farces

40 +	Maakoude au poulet	42
41 +	Maakoude à la viande	43
42 +	Maakoude au poisson	44
43 +	Maakoude de roque de harengs	45
44 +	Maakoude de laitances de harengs	46
45 +	Maakoude aux aubergines	47
46 +	Maakoude de macédoine	48
47 +	Maakoude aux carottes	49
48 +	Omelette au thon	50
49	Ooja - Œufs brouillés sauce piquante	50
50	Reuchta mehhchia - Nouilles aux œufs farcies	51
51	Minima	52
52	Œufs sur sauce tomate fraîche	53
53	Poivrons farcis	53
54	Poivrons farcis maigres dits " de la veuve "	55
55	Tomates farcies	57
56	Tomates farcies au thon	58
57	Mhamars - Aubergines farcies	59
58	Mhamars - Courgettes farcies	60
59 +	Banatages à la viande	61
60 +	Banatages au poulet	62
61	Tajine d'artichauts farcies	63
62	Pommes de terre farcies	64
63 +	Tajine d'aubergines farcies	65
64	Courgettes farcies au riz	66
65	Olives farcies	66
66	Dabahhia	67
67	Yeubraaks - Feuilles de romaine farcies	68
68	Boulettes au fenouil	69
69	Riz farci aux aubergines	70

Les poissons

70	Poisson complet	74
71 +	Poisson hbraïmi dit " poisson malin "	75
72 +	Beignets de colinots	76
73 +	Beignets d'anchois salés	76
74 +	Maquereaux grillés au cumin	77
75	Colinots au cumin	77
76	Mulet à la sauce tomate aux câpres	78
77	Poisson canari	79
78 +	Poisson bel Yada - Sauce vinaigre	80
79	Loup désossé farci	81
80 +	Rougets barbets grillés au poivre	82
81 +	Beignets de thon	82
82	Thon à la sauce tomate aux olives	83
83 +	Thon à la sauce piquante	83
84	Thon au four	84
85 +	Thon grillé	85
86 +	Beignets de morue	85
87 +	Beignets de morue sauce vinaigre	86
88	Beignets de merlans en sauce	86
89 +	Sardines farcies	87
90 +	Keftas - Boulettes de poissons	88
91	Tajine de keftas	89
92	Assida	90
93	Soupe de poissons sfaxienne	91
94	Merlans sauce au carvi	92
95	Guiotta - Soupe des pêcheurs	92
96	Soupe de colinots au cumin	93

Les abats

97	Osbanes de tripes	97
98	Tajine osbanes - Ragoût d'osbanes en beignets	98
99	Beignets de cervelle garnis de pommes de terre	99
100	Tajine de cervelle à la sauce tomate	99
101	Cervelle sauce d'or	100
102	Areugma - Soupe de pied de bœuf	101
103	Chmeunka - Soupe aux tripes	101
104	Derballi - Ragoût de tripes	102
105	Tahhfifa - Ragoût de chou aux tripes	103
106 +	Rognons blancs au cumin	103
107	Faad d'agneau	104
108 +	Foie grillé au cumin	105
109	Foie au four	105
110 +	Tajine de foie et de rate au cumin	106
111	Langue farcie aux câpres	107
112	Langue farcie aux petits pois	108
113	Langue farcie aux olives	109
114	Rass mosli - Têtes d'agneaux au four	110
115 +	Aakode	111

Les volailles

116	Poulet grillé	114
117	Poulet en beignets	114
118	Poulet à l'ail	115
119	Poulet au fenouil	115
120	Poulet aux olives	116
121	Poulet en sauce au céleri	116
122	Chta ou rihh - Consommé de poulet aux œufs	117
123	Soupe de poule	118
124	Reuchta bel ifateuf - Soupe de poulet aux joujoux	118
125	Poularde farcie	119
126	Poularde désossée farcie	120
127	Tajine guanaouia au canard	122

Les pâtes, les sauces, les légumes

128	Reuchta	124
129	Reuchta jida	124
130	Noissars	125
131	Nikitouches	126
132	Hhlalèmes	126
133	Petits pains à l'huile	127
134	Fricassés - Sandwiches frits	128
135	Sandwiches tunisiens	129
136	Assiette tunisienne	130
137	Riz "klayia"	131
138 +	Kakis - Bretzels tunisiens	131
139 +	Bâtonnets aux grains de sésames	132
140	Sauce tomate	132
141	Sauce tomate à la viande	133
142	Sauce tomate au poisson	134
143	Chakchouka d'été	134
144	Chakchouka de printemps	135
145	Chakchouka au chou-fleur	136
146	Beignets de chou-fleur	137
147	Beignets de salsifis	138
148	Bissara - Soupe de fèves	139
149	Hhomms - Soupe de pois chiches	140
150	Soupe à la tomate	140
151	Hhachoua - Semoulade tunisienne	141
152	Soupe de "hhlalèmes" aux féculents	142
153 +	Soupe de fèves sèches	143
154	Chakhchoukha - Soupe de pain perdu	144
155 +	Soupe de fèves fraîches	144

Les viandes

156 +	Fabrication des merguez	146
157 +	Les grillades et leurs accompagnements	147
158	Tajine l'hhamm - Ragoût de viande aux oignons	148
159	Tajine d'artichauts au citron	148
160	Ragoût de beignets d'artichauts	149
161	Cardoune bel tkike ouel adamm - Ragoût de cardons en beignets	151
162	Tajine de cardons aux haricots	151
163	Melloukhia	152
164	Melloukhia aux merguez	152
165	Tajine de haricots frais	153
166	Kraa psal ou madnouche - Ragoût de courgettes	154
167	Mkhalta - Ragoût de légumes variés	154
168	Ragoût de viande aux petits pois frais	155
169	Tajine batata - Ragoût aux aubergines	156
170	Barania - Ragoût aux aubergines	156
171	Viande à l'ail	158
172	Tajine guanaouia - Ragoût de gambauds	158
173	Ragoût aux olives vertes	159
174	Viande à la sauce tomate aux câpres	160
175	Ragoût d'épinards aux pois secs	160
176	Pssall ou loubia - Cassoulet tunisien	161
177	Batata bel camoune - Ragoût de pommes de terre au cumin	162
178	Tajine de chou-fleur	162
179	Loubia bel camoune - Ragoût de haricots blancs au cumin	163
180	Biade left - Ragoût de navets	164
181	Boules de viande surprise	164
182	Saucisses de viande aux œufs durs	165
183	Ragoût de mouton au citron	166
184	Flanchet de veau farci	167
185	Epaule de mouton au four	168
186	Epaule de mouton sauce piquante	168
187	Msoki de la Pâque juive	169
188	Soupe de viande garnie	170

Le couscous

189	Préparation du " grain " de couscous	175
190	Préparation du " grain " de couscous préfabriqué	176
191	Couscous complet à la viande	177
192	Couscous au poulet	179
193	Couscous au poisson	182
194	Couscous de printemps	184

195	Couscous kraa ou foull - Couscous aux fèves et potiron.	185
196	Couscous maigre dit " d'agayine "	186
197	Couscous rouge	187
198	Hhlou aux abricots	188
199	Hhlou aux marrons	189
200	Hhlou aux coings	189
201	Farka - Gâteau de couscous doux.	190
202	Couscous aux grenades.	192

Les t'finas

203	T'fina pkaïla - T'fina d'épinards	194
204	T'fina nikitouches.	195
205	T'fina camounia	196
206	T'fina arricha - T'fina de blé.	197
207	T'fina aadame soussienne	198

Les pâtisseries, les confitures, les glaces

208	Sirop de sucre et de miel pour " mieller " les gâteaux	203
209	Sirop à " mieller " goût caramel	203
210	Breïks aux amandes	204
211	Breïks aux dattes	205
212	Manicottis appelés aussi " Roses "	205
213	Yoyos	206
214	Makroudes aux dattes	207
215	Makroudes aux amandes dites " mariées "	208
216	Bescoutou	210
217	Boka di dama	210
218	Tranches de bescoutou au sirop	211
219	Broujes bel aachel - Tranches de pain au miel	212
220	Friteches - Gâteaux de la Pâque juive	213
221	Gâteaux de pain azyme au miel.	213
222	Hhomms de pourime	214
223	Scoudilini.	215
224	Kakes de farine	217
225	Kakes dits au sucre	217
226	Galettes de vin	218
227	Boulous	219
228	Droo - Gâteau de sorgho	220
229	Chahhlebb - Soupe sucrée de sorgho	221
230	Breïks pâte maison	221
231	Ghreïbas au beurre	223
232	Boules au miel	223
233	Dattes farcies	224

234	Bouchées aux dattes	225
235	Noix farcies	226
237	Guizadas aux amandes	227
238	Croquant aux amandes	228
239	Confiture de coings en lamelles	229
240	Confiture de coings hachés	229
241	Gelée de coings aux fruits secs	230
242	Confiture de raisins muscats blancs	231
243	Confiture de figues	232
244	Confiture de grenades	233
245	Granité au citron	233
246	Glace " Amour "	234
247	Glace " Amour " au café	235
248	Glace " Amour " aux fraises	235
249	Glace " Amour " aux pralines	236
250	Café maure	237

