

VOYAGE À TRAVERS LA GASTRONOMIE AFRICAINE



TUNISIE

UN AVANT-GOÛT DE LA GASTRONOMIE DE TUNISIE



LA GASTRONOMIE D'UN PAYS EST SON MEILLEUR AMBASSADEUR

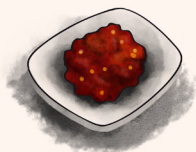
La cuisine tunisienne, typiquement méditerranéenne, découle d'une tradition ancestrale de culture gastronomique en Tunisie.

Elle reflète les héritages culturels successifs (berbères, puniques, arabes, juifs, turcs, grecs, italiens, etc.). Elle dépend du climat régional et de la géographie du pays, et par conséquent de ses produits locaux : blé (que l'on retrouve sous forme de pain, pâtes ou semoule), olives et huile d'olive, viande (surtout de mouton, bœuf, poulet et autres volailles, voire de chameau dans certaines

régions du sud), fruits et légumes, poissons et fruits de mer (calamar, poulpe, thon, rouget, sparidés, daurade, loup de mer), surtout le long des côtes. Cette cuisine se différencie sensiblement de ses voisines maghrébines : le tajine tunisien est ainsi différent de la version marocaine ou algérienne, et il en est de même pour certaines préparations de pâtes et de salades.

DÉCOUVREZ UN MONDE DE SAVEURS

PIMENTEZ VOTRE VIE AVEC DES PRODUITS DE TUNISIE



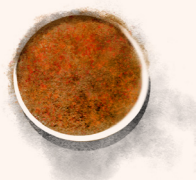
HROUSS

La hrouss est une pâte de piment fort qui est utilisée dans la plupart des recettes traditionnelles tunisiennes.



CUMIN

Le cumin est une plante herbacée annuelle de la famille des Apiacées. Le cumin est originaire du Proche-Orient. Il est surtout utilisé dans des plats à base de poissons et fruits de mer.



TABIL OU CORIANDRE

Le *tabil*, *tabel*, ou *tawabel* à Blida, est un mélange d'épices qui entre dans l'assaisonnement d'un grand nombre de plats en Tunisie.



RAS EL-HANOUT

Ras El Hanout est un mélange d'épices (tabil, carvi, cumin, gingembre et paprika), littéralement «tête de l'épicerie», utilisé dans la cuisine des pays du Maghreb.



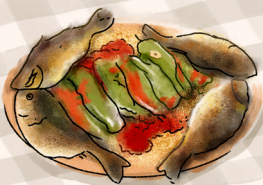
CANNELLE

La cannelle est une épice constituée de l'écorce intérieure de certains arbres (les canneliers).

ENVIE D'EN RAMENER EN SOUVENIR ?

Généralement disponible dans les souks traditionnels, les épices peuvent être trouvées aujourd'hui dans tous les commerces. La médina de Sfax est un endroit exceptionnel où l'on peut profiter de l'architecture typique et d'une variété de spécialités culinaires. De la Rue du Bay, en passant par la rue des bijoutiers, Souk Rbaa est l'une des adresses où les visiteurs de la ville de Sfax peuvent acheter des épices.

LES 5 SPÉCIALITÉS LOCALES À GOÛTER ABSOLUMENT



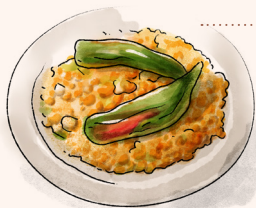
COUSCOUS BEL MARKA (au poisson)
Semoule servie avec des petits poissons cuits dans la sauce accompagnés de gros poissons grillés au barbecue.

Plat typiquement Sfaxien, il est généralement préparé le dimanche et est servi avec une soupe de poisson et couronné d'un sorbet au citron en dessert.

HALELEM BEL KADDID

Soupe de viande et merguez séchées avec pâtes faites maison.

Préparation généralement servie en hiver, elle s'accompagne de fruits de saison.



BORGHOL BE ZAYED

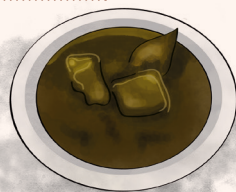
Blé dur germé préparé avec les abats du mouton, servi avec des légumes.

Le Borghol Be Zayed est généralement accompagné d'une salade tunisienne et se marie très bien avec du leben (lait fermenté caillé), et de fruits de saison.

MLOUKHIYA

Sauce à base de poudre de mloukhiya, préparée en ragoût avec de la viande d'agneau.

Le mloukhiya s'obtient en réduisant en poudre des feuilles de corète potagère et permet de créer une sauce riche qui nappe les morceaux de viande. Il s'accompagne de bricks traditionnelles, de lait caillé et d'agrumes.



MALTHOUTH BEL BISBES

Orge mélangé aux feuilles de fenouil et coriandre, se sert épicé avec beaucoup de légumes.

Le malthouth bel bisbes se prépare en grandes quantités pour être dégusté en famille et avec ses voisins. Il est accompagné de thé à la menthe fraîche.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Certaines épices, comme le cumin, sont ajoutées en fin de cuisson des plats pour conserver leurs arômes intacts.

RAKIA RACHEG

Native de la ville de Sfax, Rakia est un véritable cordon bleu.

Elle maîtrise aussi bien les spécialités régionales qu'étrangères.

« La **gastronomie** est l'art d'utiliser la nourriture pour créer le bonheur ».

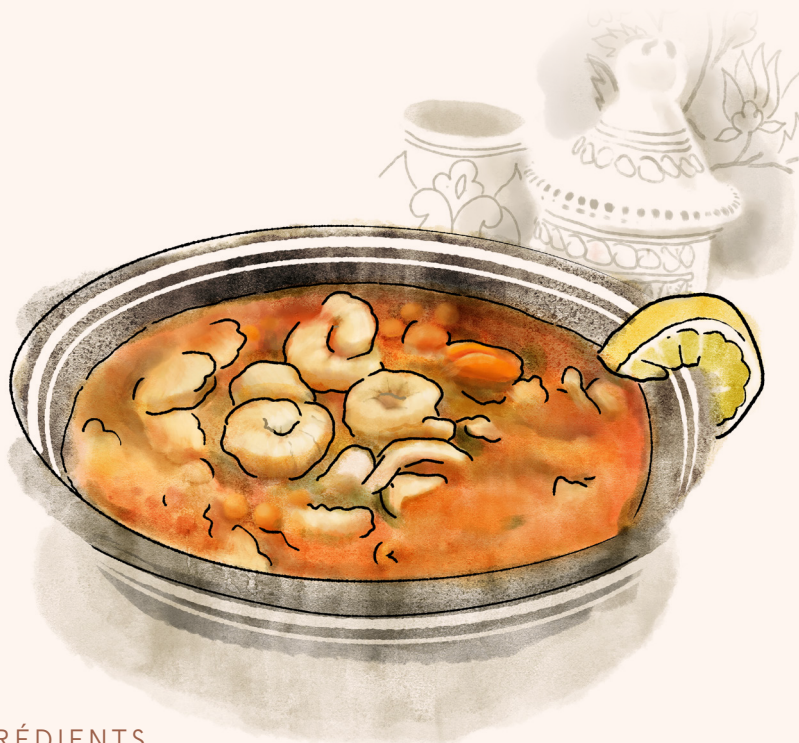
Ayant appris à cuisiner très jeune pour sa famille, sa mère lui a transmis toutes les techniques traditionnelles, les astuces et les secrets bien gardés des ancêtres.

Longtemps reconnue pour la saveur sans égale de ses repas, elle se lance dans le monde professionnel à l'hôtel Borj Dhiafa à Sfax en 2006 où elle occupe aujourd'hui la place de Chef de cuisine.

Relevant le challenge d'innover dans la gastronomie traditionnelle, elle lance le fameux Halelem aux fruits de mer, successeur du Halelem aux kaddid, et rencontre un grand succès depuis des années grâce à cette soupe traditionnelle revisitée.



HALELEM AUX FRUITS DE MER



INGRÉDIENTS

½kg Seiche

4 Tomates

½kg Crevette

4 Gousses d'ails

½kg Pâte

1 Oignon

1 c.a.s Piment rouge

1 c.a.c Coriandre

1 c.a.s Concentré de Tomate

1 c.a.c cumin

1L Bouillon de crevette

Huile d'olive

Piment de cayenne

MÉTHODE

1 Couper l'oignon en petits morceaux et faire revenir dans de l'huile d'olive avec les épices, les tomates concassées, les gousses d'ails, le concentré de tomate, et les fruits de mer finement coupés..

2 Ajouter progressivement de l'eau jusqu'à ce que les fruits de mer soient cuits.

3 Ajouter 1L de bouillon de crevettes et découper la pâte en petit morceaux.
La laisser cuire pendant 15 min.

4 Ajouter les crevettes puis, finalement, le piment de cayenne selon vos goûts.

VOYAGE À TRAVERS LA GASTRONOMIE AFRICAINE

UN PROJET DE



EN COLLABORATION AVEC



Ministère du Tourisme tunisien

..... NOVEMBRE 2020