

Ingrédients

- 1 aubergine
- 300g de poivrons
- 300g de tomates
- Basilic
- 1 oignon
- 1/2 bouquet de persil
- 500g de spaghetti
- 10 cl huile d'olive
- 1 c à c de Harissa
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre

Préparation

- Faire griller les poivrons et les tomates et les aubergines au four à 180°C pendant 15 à 20 minutes ou dans de la braise de charbon de bois.
- Peler les oignons et l'ail. Couper les oignons en lanières et écraser l'ail. Dans une casserole faire revenir les oignons dans l'huile d'olive
- Peler les tomates et les poivrons, retirer leurs graines. couper les aubergines en deux et les vider.
- Mixer les poivrons, les tomates, les aubergines et les oignons avec l'harissa et l'huile d'olive dans le blender.
- Faire bouillir l'eau et ajouter le sel. Verser les spaghetti et faire cuire pendant sept minutes.
- Dans une casserole, chauffer l'huile et faire revenir l'ail; ajouter les spaghetti et le mélange. Assaisonner avec le sel, le poivre et le basilic. Saupoudrer de persil haché. Servir chaud.

Pâtes végétariennes



Cette combinaison classique de saveurs se marie bien avec le goût de la harissa. Vous pouvez également utiliser le mélange de légumes sur des toasts ou en sandwichs avec du fromage frais.



www.tunisian-harissa.tn



LA HARISSA, pimentez votre vie

La Harissa est le produit de terroir tunisien par excellence. Cette sauce piquante est préparée à partir de piments rouges frais, ail et épices.

Depuis le 17ème siècle, la recette est transmise de génération en génération. En Tunisie on sert la Harissa avec de l'huile d'olive et un peu de pain comme hors-d'œuvre. La Harissa relève aussi le goût des soupes, des pâtes, des grillades ou encore des sandwichs.

LE FOOD QUALITY LABEL TUNISIA, UN SOLEIL SOURIANT

Le «Food Quality Label Tunisia» est décerné par l'Etat tunisien. Le logo apposé sur les emballages est une garantie de l'origine du produit, de la recette traditionnelle, de la qualité et de la fraîcheur de ses ingrédients.

 Harissa Label

Riz aux Crevettes Épicées



Cette recette, très facile à réaliser est idéale pour un léger dîner estival. La harissa se prête parfaitement pour mariner les fruits de mer.

Ingrédients

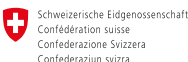
- 800g de crevettes décortiquées
- 250 g de riz
- 2 c à s de Harissa
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à c de curcuma
- 1 citron
- 1 c à c de gingembre en poudre
- Sel, poivre

Préparation

- Décortiquer les crevettes en enlevant la tête et le corps et en gardant la queue. Trancher les crevettes en travers et laisser mariner dans un mélange de harissa, de jus de citron, sel, poivre et de gingembre en poudre.
- Chauffer l'eau salée, porter à ébullition et faire cuire le riz pendant 20 minutes. Égoutter le riz et le faire frire dans une poêle avec l'huile d'olive en ajoutant du sel, du poivre et du curcumin.
- Griller les crevettes dans une autre poêle légèrement huilée
- Servir les crevettes épicées avec du riz.

1h 30 min 4
Préparation Cuisson Portions

Livret réalisé par le Projet pour l'Accès aux Marchés des Produits Agroalimentaires et de Terroir (PAMPAT)



Département fédéral de l'économie, de la formation et de la recherche DFER
Secrétariat d'Etat à l'économie SECO



ORGANISATION DES NATIONS UNIES
POUR LE DÉVELOPPEMENT INDUSTRIEL

www.tunisian-harissa.tn



Recettes

Le goût
d'une
recette Authentique



Ingrédients

- 12 filets de sardines fraîches marinées au citron
- 12 petites tranches de pain de campagne
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 2 c à s de Harissa
- 6 olives noires dénoyautées
- 1 gousse d'ail
- 120 g de tapenade
- 2 c.à s d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparation

- Préchauffer votre four à 180°C.
- Faire griller les poivrons sous le grill du four pendant 15 minutes en les retournant régulièrement jusqu'à ce que la peau plisse, se décolle et commence à noircir.
- Sorter-les du four et laisser-les refroidir un peu avant de les peler.
- Fender-les en deux, retirer les pédoncules. Épipéner-les et découper-les en fines lanières.
- Mettre celles-ci dans un saladier. Saler et poivrer légèrement.
- Ajouter 1 c à s d'huile d'olive et l'ail dégermé et écrasé.
- Mélanger l'huile d'olive, la tapenade et la harissa. Toaster les tranches de pain et tartiner avec ce mélange.
- Ajouter 3 ou 4 lanières de poivron, un filet de sardine marinée et deux rondelles d'olives.

Varier le choix du pain à loisir : pains aux céréales, pain complet, baguette coupée en biseau... à faire aussi sur des tranches de brioche grillées. Remplacer la tapenade par de la pâte d'olives noires.

15 min

15 min

4

Préparation Cuisson Portions

baguette coupée en biseau... à faire aussi sur des tranches de brioche grillées. Remplacer la tapenade par de la pâte d'olives noires.

Ingrédients

- 5 gousses d'ail
- 4 c à s de Harissa
- 2 c à c de carvi moulu
- 2 c à c de coriandre en poudre
- 12 cl huile d'olive
- 50g d'amandes concassées
- ¼ de botte de persil
- sel

Préparation

- Peler les gousses d'ail, les couper en deux.
- Mélanger dans un bol de mixer la Harissa avec l'ail, les épices, le persil haché et le sel.
- Mixer le tout en versant 12 cl d'huile en filet par la cheminée du mixeur jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Ajouter les amandes croquantes et concassées
- Conserver le mélange au réfrigérateur dans de petits pots à confiture en le recouvrant d'une mince couche d'huile d'olive.

10 min

0 min

4

Préparation Cuisson Portions

Les plus téméraires la dégusteront sur du pain grillé ou avec des grillades.



Pesto de Harissa (Harrilouza)

Ingrédients

- ½ baguette
- 1 c à c de Harissa
- 1 c à c de carvi moulu
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 c à c de poudre de menthe séchée
- 3 c à s de vinaigre
- 10 cl d'huile d'olive
- 100g de fromage gruyère
- 100g de thon en boîte
- Quelques olives noires et vertes en rondelles
- 500g de tomates fraîches
- 250g poivrons doux
- 1 œuf dur
- sel



Slatet Blanquit (Canapés à la Tunisienne)

La Salade Méchouia est une salade d'été typiquement tunisienne préparée avec des tomates, des piments et de l'ail. Elle est servie avec du thon, des olives et des œufs en tartine sur du pain grillé ou en accompagnement avec du poisson, de la viande ou du poulet.

Préparation

- Faire griller les poivrons et les tomates sur une braise de charbon de bois. Eplucher les deux légumes, les vider et les piler. Ajouter l'ail et le carvi ainsi que la menthe séchée pour obtenir une salade méchouia. Verser dessus un filet d'huile d'olive.
- D'autre part dans un saladier verser le vinaigre et un petit verre d'eau, y ajouter l'harissa et la diluer. Couper le pain en tranches de 1 cm d'épaisseur et les tremper une à une dans le mélange afin de les imbibber largement. Les retirer, les égoutter au fur et à mesure et les poser dans un plat.
- Garnir le pain de Mechouia de thon émietté, de fromage coupé en dés et enfin d'olive en rondelles. Garnir à l'œuf dur, décorer avec des lanières de poivrons et servir frais.

15 min

20 min

4

Préparation Cuisson Portions

Ingrédients

- 1 baguette
- 2 aubergines
- 1 oignon
- 1 c à c de Harissa
- 10 cl d'huile d'olive
- 50g de tomates séchées
- 1 c à s d'Origan

Préparation

- Couper les tomates séchées en petits cubes et les oignons en lamelles.
- Mettre les aubergines dans un four à 180°C et cuire pendant 20 à 30 minutes.
- Couper les aubergines en deux et les vider.
- Mettre les aubergines, les tomates séchées, l'harissa, l'origan, l'oignon frit et l'huile d'olive dans un blender pour obtenir une pâte lisse.

Étaler la pâte sur du pain grillé pour accompagner votre apéritif.



Toasts Végétariens

10 min

30 min

4

Préparation Cuisson Portions

Ingrédients

- 2 pommes de terre
- 3 oignons
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 c à s de Harissa
- 1 c à c de carvi en poudre
- sel

10 min

30 min

4

Préparation Cuisson Portions

Préparation

- Laver les pommes de terre
- Mettre les oignons et les pommes de terre au four chauffé à 180°C pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à cuisson des deux légumes.
- Eplucher les pommes de terre et les oignons, les écraser au mixer pour obtenir une purée.
- Mélanger cette purée avec la harissa, le carvi et le sel
- Mettre cette purée dans un plat et verser dessus un filet d'huile d'olive .

Cette salade est servie avec des œufs, des olives et du thon.



Salade de pommes de terre



Chakchouka

10 min

15 min

4

Préparation Cuisson Portions

La chakshuka est un plat tunisien préparé à partir d'une sauce de tomate, des piments et des oignons épicés avec du carvi sur lesquels on poche des œufs.

Ingrédients

- 200g de tomates fraîches
- 300g de poivrons
- 5 gousses d'ail
- 3 œufs
- 1 c à s de tomate concentrée
- 1 c à s de carvi
- 1 c à c de Harissa
- 4 c à s d'huile d'olive
- sel

Préparation

- Faire revenir dans l'huile chaude les tomates coupées en cube.
- Piler les poivrons.
- Ajouter la tomate concentrée, et l'harissa. Laisser mijoter un moment, ajouter un peu d'eau.
- Verser les poivrons pilés et continuer la cuisson pendant 3 minutes.
- Ajouter l'ail, le sel mélangés avec du carvie.
- Battre les œufs et les verser au dessus de la chakchouka.
- Servir chaud.