Terroirs de nos Régions
NABEUL
Tunisie

Zahr Nabeul

Une senteur mythique

Recettes Tunisiennes à l'eau de fleur d'oranger bigaradier de Nabeul

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

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

ONUDI
ORGANISATION DES NATIONS UNIES POUR LE DÉVELOPPEMENT INDUSTRIEL

Ministère de l'Agriculture, des Ressources Hydrauliques et de la Pêche
DGPA

APIA

Tunisia

Zahr Nabeul

Une senteur mythique

Terroirs de nos Régions
NABEUL
Tunisie

Qurta

Ingrédients :

12 feuilles de brick
130 g de beurre fondu
50 g d'amandes en poudre
150 g de noisettes en poudre
150 g de pistaches en poudre
75 cl de lait
3 càs de maïzena
2 jaunes d'œufs
2 càs de sucre
3 càs d'eau de fleur d'oranger
Pour le sirop : 2 verres de sucre, 1 verre d'eau, 2 cuill et 1/2 de jus de citron, 1/2 verre à thé d'eau de fleur d'oranger

Ourta

Préparation

. Délayer la maïzena dans le lait froid + 3 càs d'eau de fleur d'oranger

. Ajouter les jaunes d'œufs à froid, mettre sur feu doux et remuer jusqu'à ce que la crème épaississe.

. Ajouter le sucre et remuer rapidement / Retirer du feu et laisser refroidir / Ajouter la moitié des pistaches en poudre / La crème doit être ni trop liquide ni trop solide juste onctueuse.

. Faire fondre le beurre à feu doux ou au bain-marie.

. Choisir un plat aussi grand que les feuilles de brik.

. Badigeonner le fond du plat avec le beurre fondu.

. Disposer 2 feuilles de brik, badigeonner de beurre.

. Parsemer de fruits secs en poudre au dessus des deux feuilles de brik / Continuer de la même manière pour les 4 autres feuilles de brik / Verser la crème pâtissière .

. Disposer les 6 autres feuilles de brik sans oublier de badigeonner de beurre fondu et de parsemer de fruits secs à chaque fois.

. Pour la dernière feuille de brik verser le reste de beurre fondu en étalant bien sur toute la surface.

. Préchauffer le four à 180°

. Mettre le plat au four pendant 15 à 20 mn le temps que le gâteau prenne une belle couleur brun doré.

. Pour le sirop, mélanger 2 verres de sucre dans un verre d'eau. Ajouter le jus d'un citron et 1/2 verre d'eau de fleur d'oranger. Mettre sur un feu moyen pendant 15 minutes.

. Dés la sortie de l'ourta du four arroser de sirop et décorer avec le reste des pistaches en poudre.

. Laisser l'Ourta absorber tout le sirop dans le four éteint pendant 30 mn.

. Servir chaud.

Zahr Nabeul

Une senteur mythique

Terroirs de nos Régions
NABEUL
Tunisie

Couscous

à la viande, aux pois chiches et aux raisins secs

Ingrédients :

- 800 gr de viande d'agneau ou bœuf
- 500 g de couscous
- 1 oignon
- 20 cl d'eau de fleur d'oranger
- 200g de raisins secs
- 100 g de pois chiches trempés
- 10 cl d'huile d'olive
- 2 càs de paprika doux
- 10g de safran
- Sel et poivre
- 1 càc curcuma

Couscous

à la viande, aux pois chiches et aux raisins secs

Préparation

. Couper la viande en petits morceaux et assaisonner à froid avec du sel, du poivre et du curcuma.
. Bien mélanger et laisser macérer.
. Diluer le paprika dans l'huile et le mélanger à la viande.
. Laisser le safran macérer dans l'eau de fleur d'oranger et les raisins secs gonfler dans l'eau.
. Faire cuire les pois chiches. Après cuisson rajouter du sel et du curcuma.
. Mélanger le couscous avec de l'eau et de l'huile ainsi que le mélange safran et eau de fleur d'oranger.
. Chauffer l'huile et l'eau dans la marmite du couscoussier avec un oignon coupé en deux.
. Ajouter la viande et laisser cuire à feu doux.
Mettre le couscous dans la partie supérieure du couscoussier (Keskas) et laisser cuire pendant 20 minutes.
. Mélanger le couscous dans un grand récipient tout en l'aspergeant d'un peu d'eau. Puis le remettre à cuire dans le couscoussier pendant 20 minutes.
. Vérifier la cuisson de la viande.
. Vider le couscous dans un tebsi ou un récipient assez profond et vaste tout en aérant les graines de couscous, assaisonner d'eau de fleur d'oranger.
. Avec une louche prélever la partie grasse du bouillon qui surnage et arroser le couscous. Laisser reposer un moment et répéter l'opération encore une fois. Bien mélanger le couscous et le garnir des portions de viandes, de pois chiches et de raisins secs.

Zahr Rabeul

Zahr Nabeul

Une senteur mythique

Terroirs de nos Régions
NABEUL
Tunisie

Mrouzia

Ingrédients :

800 g de viande de mouton de préférence du jarret
300 g de marrons secs (ou frais) que l'on fait tremper la veille
80 g de raisins secs
100 g d'amandes effilées
100 g pois chiches trempés
1 càc de sel
1 càc de paprika doux
1 càc boutons de rose et de cannelle – 1 pincée de safran
4 cl d'eau de fleur d'oranger
20 cl d'huile et 5 cl de vinaigre

Préparation

. Assaisonner la viande avec le sel, le curcumin, le parika doux et le safran dilué dans l'eau de fleur d'oranger.

. Faire revenir la viande assaisonnée dans de l'huile avec un oignon et du vinaigre à feu doux pendant environ 45 minutes.

. Faire cuire séparément les pois chiches dans de l'eau salée avec du curcuma et les marrons dans de l'eau.

. Une fois que la viande est cuite, on ajoute les raisins secs et on laisse mijoter on termine par verser les marrons libérés de leur eau, les amandes et les pois chiches.

Zahr Nabeul

Une senteur mythique

Terroirs de nos Régions
NABEUL
Tunisie

Riz aux fruits secs

Ingrédients :

500 gr de riz
1 kg de viande d'agneau
Un mélange de fruits secs (pignon, noisettes ,amandes effilées ...)
100 gr de raisins secs
1 càs de beurre
1 oignon
1 càc d'ail haché
1 càc de curcuma
1/2 càc de cannelle (facultatif)
1 càc de poivre – 1 cc de sel
2 càc d'Eau de fleur d'oranger
3 à 4 feuilles de menthe

Riz aux fruits secs

Préparation

. Faire griller les fruits secs dans le beurre. Ajouter ensuite les raisins secs.

. Retirez-les de la poêle et égouttez les sur du papier absorbant.

. Dans une casserole faire bouillir la viande coupée en portions avec les épices : curcuma, cannelle, sel, poivre et eau. Laisser cuire.

. Retirer la viande et son eau de la casserole.

. Dans la même casserole faire revenir l'oignon avec du beurre ou de l'huile jusqu'à ce qu'il devienne transparent.

. Verser le riz et le faire revenir avec les oignons. Verser ensuite dessus l'eau de cuisson de la viande afin de couvrir le riz (ajouter éventuellement de l'eau).

. Ajouter toutes les épices (sel, poivre, curcuma et canelle)

. Laisser cuire à feu doux jusqu'à absorption de l'eau par le riz (Rajouter éventuellement de l'eau si le riz est encore dur).

. Ajouter l'eau de fleurs d'oranger au riz.

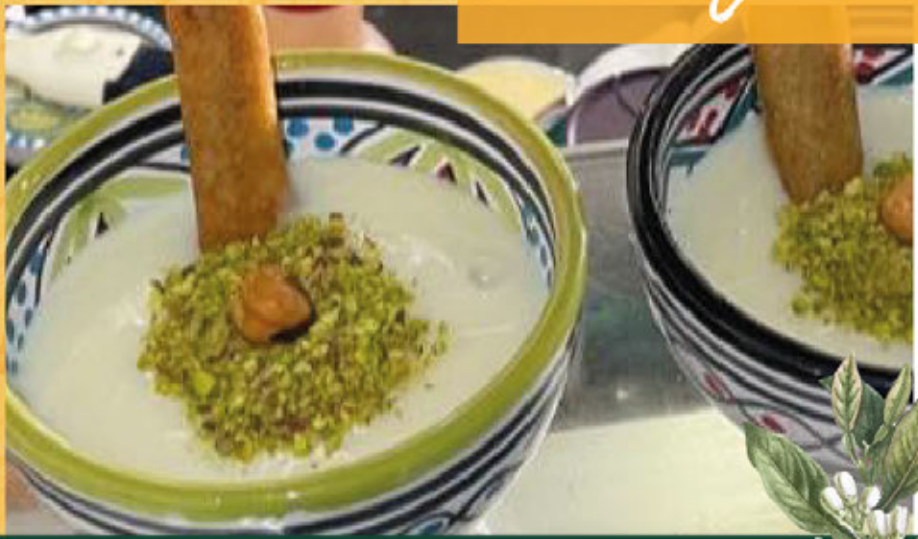
. Mélanger le riz avec les fruits secs, garnir de viande et au moment de servir parsemer de feuilles de menthe.

Zahr Nabeul

Une senteur mythique

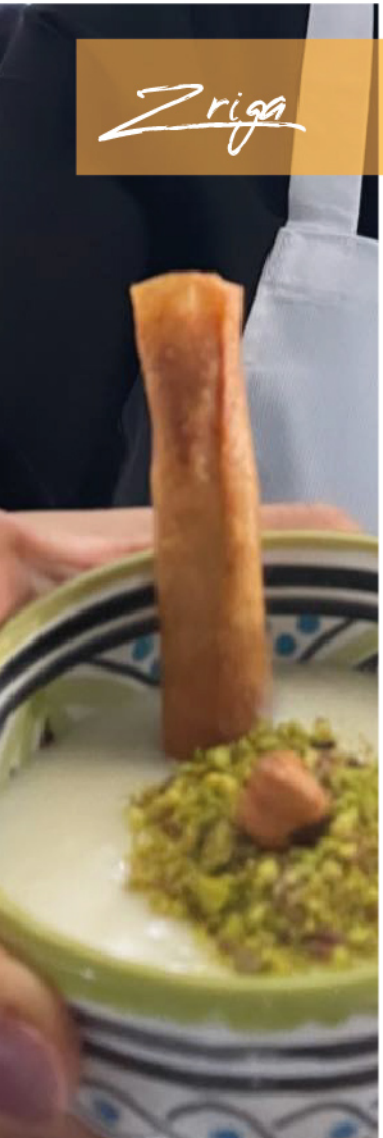
Terroirs de nos Régions
NABEUL
Tunisie

Zriga



Ingrédients :

- 200 g de fruits secs moulus (amande, noisette...)
- 100 g de sucre glace
- 5 càs d'eau de fleur d'oranger
- 10 feuilles de brik
- 100 g de beurre
- 1 l de lait
- 4 càs d'amidon
- 8 càs de sucre
- 4 jaunes d'oeufs



Préparation

Pour les briks :

. Dans un saladier, mélanger les fruits secs, le sucre glace et 3 c à s d'eau de fleur d'oranger.

. Faire fondre le beurre et imbiber les feuilles de brik avec à l'aide d'un pinceau de cuisine des deux cotés.

. Couper les feuilles de brik en deux et les badigeonner de beurre fondu avec un pinceau. Mettre la farce et enrouler la feuille de brik.

. Mettre au four à 180° les rouleaux de brik disposés sur un plat beurré pendant 10 à 15 minutes.

Préparation de la crème pâtissière :

. Porter le lait à ébullition sur un feu doux.

. Battre vigoureusement avec un fouet le sucre et les jaunes d'œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse et que les cristaux de sucre soient dissous.

. Ajouter progressivement l'amidon, mélanger délicatement de façon à ne pas former de grumeaux.

. Une fois que le mélange est bien homogène, verser la moitié du lait. Mélanger d'abord délicatement puis de façon plus énergique pour bien détendre la crème. Lorsque la crème est bien onctueuse, la reverser dans la casserole avec la moitié de lait restante.

. Verser la crème pâtissière dans des coupes. Mettre un rouleau de brik farci dans chaque coupe. Décorer avec des fruits secs moulus.

Zahr Nabeul

Une senteur mythique

Terroirs de nos Régions
NABEUL
Tunisie

Mesfouf

aux dattes et au lait

Ingrédients :

- 500 gr mesfouf (couscous fin)
- 200 gr de dattes
- 2 càc de canelle en poudre
- 5 cl d'eau de fleur d'oranger
- 3 càs d'huile d'olive
- 75 g de noix décortiquées
- 1,5 l de lait
- 150 g de sucre fin

Préparation

. Imbiber le mesfouf d'huile d'olive et d'eau de fleur d'oranger
. Cuire la graine à la vapeur pendant 20 min.
. Lorsque la graine est cuite, séparer la entre la paume de vos mains dans la kassâa, y ajouter 100g de sucre, les dattes dénoyautées coupées en rondelles, les noix concassées, bien mélanger.
. En garnir une «Kerouana» ou à défaut un plat en aluminium ou autre pouvant être mis sur le feu.
. Arroser la préparation avec le lait bouillant et mettre le plat sur un feu très doux, attendre que la graine ait absorbé tout le lait. Saupoudrer le mesfouf de canelle et du reste de sucre, servir..

Zahr Rabeul

Zahr Nabeul

Une senteur mythique

Terroirs de nos Régions
NABEUL
Tunisie

Bouza au sorgho

Ingrédients :

- 250 g de sorgho
- 100 g de pâte de sésame
- 50 g de noisettes concassées
- 225g de sucre
- 1 l de lait
- 10 cl d'eau de fleur d'oranger

Bouza au sorgho

Préparation

. Délayer la farine de sorgho dans le lait , la passer au tamis extra fin, y ajouter la pâte de sésame et les noisettes concassées, puis le sucre. Ajouter l'eau de fleur d'oranger faire cuire à feu moyen en remuant constamment.

. Sortir du feu après la première ébullition. La préparation doit être plutôt liquide et non pâteuse. Y ajouter un peu d'eau au besoin avant de sortir du feu. Servir dans des coupes.

. Il est conseillé de garnir cette crème de Halwa chamia.

. Remarque : cette crème très spéciale est préparée au mois de «Ramadan» ou mois du jeune pour être servie à la veillée.

Zahr Nabeul

Une senteur mythique

Terroirs de mes Régions
NABEUL
Tunisie

M'chalouat

Ingrédients :

1 kg de viande d'agneau
10 cl d'huile d'olive
1 càs de paprika doux
10 cl d'eau de fleur d'oranger
Safran
Curcuma
1 càc de cannelle en poudre
1 càc de boutons de rose en poudre
Sel

Mchalouat

Préparation

. Faire revenir quelques pistils de safran dans une poêle à sec afin de les rendre craquantes. Les réduire en poudre dans un pilon et les mélanger à l'eau de fleur d'oranger, le lendemain le liquide devient rougeâtre.

. Couper la viande, l'assaisonner de sel, de curcuma, de paprika, de cannelle, de boutons de rose. Arroser ensuite cette viande du mélange eau de fleur d'oranger, safran et d'huile d'olive.

. Bien malaxer cette viande à l'aide de deux grandes cuillères de façon à bien intégrer les épices dans la viande.

. Mettre la viande dans un «tagine» de préférence ou à défaut dans une marmite, faire cuire à feu moyen après avoir ajouté 2 verres d'eau pendant au moins une heure.

. Après vérification de la cuisson de la viande et lorsque l'eau est réduite et que la sauce obtient un aspect jaunâtre et onctueux : sortir du feu et servir chaud. Arroser avec le jus d'un citron.

Zahr Nabeul

Une senteur mythique

Terroirs de nos Régions
NABEUL
Tunisie

Croustillant au poulet

Ingrédients :

1 blanc de poulet
20 cl de sauce béchamel
10 cl d'eau de fleur d'oranger
10 olives vertes en rondelles
2 carottes cuites à la vapeur et émincées
½ botte de coriandre hachée
1 oignon
100 g de fromage râpé
10 feuilles de brick
Sel et poivre
1 càc de cumin moulu
1 càc de curcuma
1 càc de gingembre haché
1 càs de paprika
100 g de grains de sésame

Croustillant
au poulet

Préparation

. Cuire le blanc de poulet avec les oignons, la coriandre hachée et les épices.
. Laisser refroidir et émietter le blanc. Parfumer la béchamel d'eau de fleur d'oranger .
. Mélanger les ingrédients ensemble : la sauce béchamel, la carotte écrasée, le fromage râpé, les olives et le blanc de poulet.
. La farce doit être légèrement humide mais pas trop sinon la feuille de brik se déchire.
. Couper les feuilles de briks en deux. Mettre la farce et enrouler délicatement les feuilles de briks.
. Enrouler avec vos mains délicatement votre feuille de brick. Puis façonner un serpentin en enroulant délicatement sans forcer, piquer le bout avec un cure dent pour aider à tenir. Repeter l'operation jusqu'à épuisement du produit.
. Mettre les rouleaux sur une plaque à four, les badigeonner avec du jaune d'oeuf et les parsemer de graines de sésame.
. Faire cuire au four à 180° pendant 15 à 20 mn.

Zahr Nabeul

Recettes Tunisiennes
à l'eau de fleur d'oranger
bigaradier de Nabeul

Zahr Nabeul

Une senteur mythique