SAPORI DI TUNISIA
SAVEURS DE TUNISIE

20 ricette autentiche in italiano e francese
20 recettes authentiques en italien et en français

Spezie, mare, souk e tavole condivise
Épices, Méditerranée, souks et tables partagées

Un viaggio nella cucina tunisina e nordafricana

Un voyage au cœur de la cuisine tunisienne et nord-africaine

Benvenuti / Bienvenue

IT — La cucina tunisina ha radici secolari: ricette e gesti si sono tramandati di generazione in generazione. È una cucina mediterranea e nordafricana, modellata da incontri tra culture berbere, fenicie, romane, arabe, ottomane e francesi. Il risultato è una tavola generosa, ricca di ortaggi, pesce, cereali, frutta secca e spezie.

Il peperoncino e l'*harissa* sono tra i suoi segni distintivi, ma il piccante è solo una parte della storia: olio d'oliva, cumino, coriandolo, limone, erbe fresche, miele e datteri costruiscono un equilibrio tra sapori intensi e note delicate. Couscous, pane fresco, zuppe e piatti da condividere raccontano l'importanza dell'ospitalità.

FR — La cuisine tunisienne possède des racines séculaires : recettes et gestes se transmettent de génération en génération. Cuisine méditerranéenne et nord-africaine, elle a été façonnée par les rencontres entre cultures berbère, phénicienne, romaine, arabe, ottomane et française. Elle offre une table généreuse où se côtoient légumes, poissons, céréales, fruits secs et épices.

Le piment et l'*harissa* en sont des signatures, mais le piquant ne raconte qu'une partie de l'histoire : huile d'olive, cumin, coriandre, citron, herbes fraîches, miel et dattes créent un équilibre entre intensité et douceur. Couscous, pain frais, soupes et plats à partager expriment l'importance de l'hospitalité.

Come usare il ricettario / Comment utiliser ce livre

Le dosi sono pensate per una cucina domestica e possono essere adattate secondo il gusto. L'harissa è sempre modulabile: iniziare con poco e aggiungerne dopo l'assaggio. Le ricette sono presentate in italiano e francese; i tempi sono indicativi e possono variare in base agli ingredienti e agli strumenti disponibili.

Les quantités sont adaptées à une cuisine familiale et peuvent être ajustées. La dose d'harissa reste modulable : commencez par une petite quantité et rectifiez après dégustation. Les temps sont indicatifs et varient selon les ingrédients et le matériel.

Indice / Sommaire

01. Slata mechouia / *Salade tunisienne de légumes grillés* — Antipasti / Entrées
02. Ommek houria / *Salade de carottes à l'harissa* — Antipasti / Entrées
03. Slata tounsia / *Salade tunisienne fraîche* — Antipasti / Entrées
04. Brick all'uovo / *Brick tunisienne à l'œuf* — Antipasti / Entrées
05. Lablabi / *Soupe de pois chiches au cumin* — Zuppe / Soupes
06. Chorba tunisina / *Chorba tunisienne à l'agneau et au frik* — Zuppe / Soupes
07. Couscous tunisino all'agnello / *Couscous tunisien à l'agneau* — Piatti principali / Plats principaux
08. Couscous al pesce / *Couscous tunisien au poisson* — Piatti principali / Plats principaux
09. Rouz djerbi / *Riz de Djerba aux herbes et au poulet* — Piatti principali / Plats principaux
10. Tajine tunisino / *Tajine tunisien au four* — Piatti principali / Plats principaux
11. Shakshuka / *Chakchouka aux œufs* — Piatti principali / Plats principaux
12. Marqa loubia / *Ragoût tunisien de haricots blancs* — Piatti principali / Plats principaux
13. Marqa gnaouia / *Ragoût tunisien de gombos* — Piatti principali / Plats principaux
14. Mbaten di cavolfiore / *Beignets tunisiens de chou-fleur* — Piatti principali / Plats principaux
15. Khobz tabouna semplificato / *Pain tunisien maison* — Pane e accompagnamenti / Pains et accompagnements
16. Harissa fatta in casa / *Harissa maison* — Pane e accompagnamenti / Pains et accompagnements
17. Makroud ai datteri / *Makroud à la pâte de dattes* — Dolci / Desserts
18. Samsa alle mandorle e sesamo / *Samsa aux amandes et au sésame* — Dolci / Desserts
19. Citronnade tunisina / *Citronnade tunisienne* — Dolci / Desserts
20. Masfouf dolce / *Masfouf sucré aux fruits secs* — Dolci / Desserts

Antipasti / Entrées

Una selezione di ricette da preparare, condividere e raccontare.

01. Slata mechouia

Salade tunisienne de légumes grillés

TOTALE	COTTURA	PORZIONI
35 min	15 min	4

Ingredienti / Ingrédients

• 3 peperoni verdi o rossi	• 3 poivrons verts ou rouges
• 3 pomodori maturi	• 3 tomates mûres
• 1 cipolla	• 1 oignon
• 2 spicchi d’aglio	• 2 gousses d’ail
• 3 cucchiai di olio extravergine d’oliva	• 3 c. à soupe d’huile d’olive
• 1 cucchiaino di cumino	• 1 c. à café de cumin
• 1 cucchiaio di succo di limone	• 1 c. à soupe de jus de citron
• Sale e pepe	• Sel et poivre
• Facoltativi: 2 uova sode, 100 g di tonno, olive	• Facultatif : 2 œufs durs, 100 g de thon, olives

Preparazione / Préparation

1. Arrostisci peperoni, pomodori e cipolla sotto il grill o su una piastra, girandoli finché la buccia è ben scurita e la polpa morbida.	**1.** Faites griller les poivrons, les tomates et l’oignon sous le gril ou sur une plaque, en les retournant jusqu’à ce que la peau noircisse et que la chair soit tendre.
2. Copri i peperoni per 10 minuti, poi elimina buccia e semi. Pela i pomodori e trita finemente tutte le verdure con l’aglio.	**2.** Couvrez les poivrons 10 minutes, puis retirez la peau et les graines. Pelez les tomates et hachez finement tous les légumes avec l’ail.
3. Condisci con olio, cumino, limone, sale e pepe. Lascia riposare almeno 10 minuti perché i sapori si amalgamino.	**3.** Assaisonnez avec l’huile, le cumin, le citron, le sel et le poivre. Laissez reposer 10 minutes pour que les saveurs se mêlent.
4. Servi tiepida o fredda. Se desideri, completa con tonno, spicchi d’uovo sodo e olive.	**4.** Servez tiède ou froid. Ajoutez éventuellement du thon, des quartiers d’œufs durs et des olives.

Suggerimento fotografico / Suggestion photo

IT — In un piatto di ceramica bianca e blu, con tonno, uovo sodo, olive nere e un filo d’olio d’oliva.
FR — Dans une assiette en céramique blanche et bleue, garnie de thon, d’œuf dur, d’olives noires et d’un filet d’huile d’olive.

02. Ommek houria

Salade de carottes à l’harissa

TOTALE	COTTURA	PORZIONI
30 min	20 min	4

Ingredienti / Ingrédients

• 600 g di carote	• 600 g de carottes
• 2 spicchi d’aglio	• 2 gousses d’ail
• 1–2 cucchiaini di harissa	• 1 à 2 c. à café d’harissa
• 3 cucchiai di olio d’oliva	• 3 c. à soupe d’huile d’olive
• 1 cucchiaio di succo di limone	• 1 c. à soupe de jus de citron
• ½ cucchiaino di cumino	• ½ c. à café de cumin
• Sale	• Sel
• Per guarnire: prezzemolo, olive e 1–2 uova sode	• Pour garnir : persil, olives et 1 à 2 œufs durs

Preparazione / Préparation

1. Pela le carote, tagliale a rondelle e lessale in acqua leggermente salata per 15–20 minuti, finché sono tenere.	**1.** Épluchez les carottes, coupez-les en rondelles et faites-les cuire dans de l’eau légèrement salée pendant 15 à 20 minutes, jusqu’à ce qu’elles soient tendres.
2. Scolale bene e schiacciale grossolanamente con una forchetta; evita una consistenza completamente liscia.	**2.** Égouttez-les bien et écrasez-les grossièrement à la fourchette, sans chercher une purée parfaitement lisse.
3. Aggiungi aglio tritato, harissa, olio, limone, cumino e sale. Assaggia e regola il piccante.	**3.** Ajoutez l’ail haché, l’harissa, l’huile, le citron, le cumin et le sel. Goûtez et ajustez le piquant.
4. Lascia raffreddare e servi con prezzemolo, olive e uova sode. È ottima preparata in anticipo.	**4.** Laissez refroidir et servez avec du persil, des olives et des œufs durs. Cette salade se prépare très bien à l’avance.

Suggerimento fotografico / Suggestion photo

IT — Purea arancione rustica con prezzemolo, olive e spicchi d’uovo sodo; luce naturale laterale.
FR — Purée orange rustique décorée de persil, d’olives et de quartiers d’œuf dur, en lumière naturelle latérale.

03. Slata tounsia

Salade tunisienne fraîche

TOTALE	COTTURA	PORZIONI
20 min	0 min	4

Ingredienti / Ingrédients

• 3 pomodori	• 3 tomates
• 1 cetriolo	• 1 concombre
• 1 peperone verde	• 1 poivron vert
• ½ cipolla rossa o bianca	• ½ oignon rouge ou blanc
• 2 cucchiai di prezzemolo tritato	• 2 c. à soupe de persil haché
• 2 cucchiai di olio d’oliva	• 2 c. à soupe d’huile d’olive
• Succo di ½ limone	• Jus de ½ citron
• Sale e pepe	• Sel et poivre
• Facoltativi: tonno, uova sode, olive	• Facultatif : thon, œufs durs, olives

Preparazione / Préparation

1. Lava e asciuga tutte le verdure. Taglia pomodori, cetriolo, peperone e cipolla a dadini molto piccoli e regolari.	**1.** Lavez et séchez les légumes. Coupez les tomates, le concombre, le poivron et l’oignon en très petits dés réguliers.
2. Raccogli le verdure in una ciotola e aggiungi il prezzemolo.	**2.** Mettez les légumes dans un saladier et ajoutez le persil.
3. Condisci solo poco prima di servire con olio, limone, sale e pepe, così la verdura resta croccante.	**3.** Assaisonnez juste avant de servir avec l’huile, le citron, le sel et le poivre afin de préserver le croquant.
4. Per una versione più sostanziosa, aggiungi tonno sgocciolato, uova sode a spicchi e olive.	**4.** Pour une version plus complète, ajoutez du thon égoutté, des quartiers d’œufs durs et des olives.

Suggerimento fotografico / Suggestion photo

IT — Verdure tagliata a dadini molto piccoli, con uova e tonno disposti con cura in un piatto piano.
FR — Légumes coupés en très petits dés, avec œufs et thon joliment disposés dans une assiette plate.

04. Brick all’uovo

Brick tunisienne à l’œuf

TOTALE	COTTURA	PORZIONI
25 min	10 min	4

Ingredienti / Ingrédients

• 4 fogli di malsouka o pasta brick	• 4 feuilles de malsouka ou de pâte à brick
• 4 uova	• 4 œufs
• 160 g di tonno sgocciolato	• 160 g de thon égoutté
• 2 cucchiai di prezzemolo tritato	• 2 c. à soupe de persil haché
• 1 cucchiaio di capperi (facoltativi)	• 1 c. à soupe de câpres (facultatif)
• Olio per friggere	• Huile de friture
• Sale, pepe e limone	• Sel, poivre et citron

Preparazione / Préparation

1. Prepara il ripieno mescolando tonno, prezzemolo e capperi. Tieni ogni foglio di brick su un piano pulito e lavoralo delicatamente.	**1.** Mélangez le thon, le persil et les câpres. Posez délicatement chaque feuille de brick sur un plan de travail propre.
2. Disponi un quarto del ripieno al centro, crea una piccola cavità e rompi un uovo al suo interno. Sala e pepa.	**2.** Déposez un quart de la farce au centre, formez un petit creux et cassez-y un œuf. Salez et poivrez.
3. Ripiega il foglio a triangolo o a mezzaluna, sigillando con attenzione i bordi senza rompere il tuorlo.	**3.** Pliez en triangle ou en demi-lune et soudez soigneusement les bords sans casser le jaune.
4. Friggi in olio caldo per 1–2 minuti per lato, finché la sfoglia è dorata. Scola su carta e servi subito con limone.	**4.** Faites frire dans l’huile chaude 1 à 2 minutes de chaque côté, jusqu’à coloration dorée. Égouttez sur du papier absorbant et servez aussitôt avec du citron.

Suggerimento fotografico / Suggestion photo

IT — Brick triangolare dorata, appena fritta, con spicchio di limone e insalatina; mostrare la sfoglia croccante.
FR — Brick triangulaire dorée, tout juste frite, avec un quartier de citron et une petite salade ; mettre en valeur le croustillant.

Zuppe / Soupes

Una selezione di ricette da preparare, condividere e raccontare.

05. Lablabi

Soupe de pois chiches au cumin

TOTALE	COTTURA	PORZIONI
15 min + ammollo	45 min	4

Ingredienti / Ingrédients

• 500 g di ceci già cotti	• 500 g de pois chiches cuits
• 250 g di pane raffermo	• 250 g de pain rassis
• 2 spicchi d’aglio	• 2 gousses d’ail
• 1 cucchiaino di cumino	• 1 c. à café de cumin
• 1–2 cucchiaini di harissa	• 1 à 2 c. à café d’harissa
• 3 cucchiai di olio d’oliva	• 3 c. à soupe d’huile d’olive
• 1,2 l di brodo vegetale o acqua	• 1,2 l de bouillon de légumes ou d’eau
• Succo di limone, sale	• Jus de citron, sel
• Facoltativi: uova, tonno, capperi	• Facultatif : œufs, thon, câpres

Preparazione / Préparation

1. Scalda il brodo con l’aglio schiacciato e il cumino. Aggiungi i ceci e fai sobbollire per 15–20 minuti.	**1.** Faites chauffer le bouillon avec l’ail écrasé et le cumin. Ajoutez les pois chiches et laissez frémir 15 à 20 minutes.
2. Taglia il pane a cubetti e distribuiscilo nelle ciotole. Per una consistenza più morbida, usa pane leggermente raffermo.	**2.** Coupez le pain en dés et répartissez-le dans les bols. Un pain légèrement rassis donne une texture idéale.
3. Versa brodo e ceci bollenti sul pane. Aggiungi harissa, olio d’oliva e succo di limone secondo il gusto.	**3.** Versez le bouillon chaud et les pois chiches sur le pain. Ajoutez l’harissa, l’huile d’olive et le jus de citron selon votre goût.
4. Completa, se vuoi, con un uovo in camicia o sodo, tonno e capperi. Servi subito, prima che il pane assorba tutto il brodo.	**4.** Ajoutez éventuellement un œuf poché ou dur, du thon et des câpres. Servez aussitôt, avant que le pain n’absorbe tout le bouillon.

Suggerimento fotografico / Suggestion photo

IT — Ciotola rustica con ceci, pane a pezzi, cumino, harissa, olio e mezzo uovo; vapore visibile.
FR — Bol rustique de pois chiches, pain en morceaux, cumin, harissa, huile et demi-œuf, avec un peu de vapeur.

06. Chorba tunisina

Chorba tunisienne à l’agneau et au frik

TOTALE	COTTURA	PORZIONI
20 min	55 min	4–6

Ingredienti / Ingrédients

• 300 g di agnello a cubetti (o pollo)	• 300 g d’agneau en dés (ou de poulet)
• 1 cipolla	• 1 oignon
• 2 cucchiai di concentrato di pomodoro	• 2 c. à soupe de concentré de tomate
• 100 g di frik o grano verde spezzato	• 100 g de frik ou blé vert concassé
• 1 gambo di sedano	• 1 branche de céleri
• 1 carota	• 1 carotte
• 100 g di ceci cotti	• 100 g de pois chiches cuits
• 1,5 l di brodo o acqua	• 1,5 l de bouillon ou d’eau
• 2 cucchiai di olio d’oliva	• 2 c. à soupe d’huile d’olive
• ½ cucchiaino ciascuno di paprika e curcuma	• ½ c. à café de paprika et de curcuma
• Coriandolo, prezzemolo, sale e pepe	• Coriandre, persil, sel et poivre

Preparazione / Préparation

1. Trita la cipolla e rosolala nell’olio. Aggiungi la carne e falla colorire su tutti i lati.	**1.** Hachez l’oignon et faites-le revenir dans l’huile. Ajoutez la viande et faites-la dorer sur toutes ses faces.
2. Unisci concentrato di pomodoro, paprika, curcuma, sedano e carota a dadini. Mescola per un minuto, poi versa il brodo.	**2.** Incorporez le concentré de tomate, le paprika, le curcuma, le céleri et la carotte en dés. Mélangez une minute puis versez le bouillon.
3. Cuoci a fuoco basso per circa 30 minuti. Aggiungi ceci e frik, quindi prosegui per altri 15–20 minuti, mescolando spesso.	**3.** Laissez mijoter 30 minutes. Ajoutez les pois chiches et le frik, puis poursuivez la cuisson 15 à 20 minutes en remuant souvent.
4. Regola di sale e pepe; termina con coriandolo e prezzemolo tritati. La chorba deve risultare densa ma ancora fluida.	**4.** Rectifiez l’assaisonnement et terminez par la coriandre et le persil hachés. La chorba doit être épaisse tout en restant fluide.

Suggerimento fotografico / Suggestion photo

IT — Zuppa rossa e densa in ciotola di terracotta, coriandolo fresco e limone a lato.
FR — Soupe rouge et épaisse dans un bol en terre cuite, coriandre fraîche et citron à côté.

Piatti principali / Plats principaux

Una selezione di ricette da preparare, condividere e raccontare.

07. Couscous tunisino all’agnello

Couscous tunisien à l’agneau

TOTALE	COTTURA	PORZIONI
30 min	1 h 20 min	6

Ingredienti / Ingrédients

• 500 g di semola per couscous	• 500 g de semoule à couscous
• 700 g di agnello a pezzi	• 700 g d’agneau en morceaux
• 2 carote	• 2 carottes
• 2 patate	• 2 pommes de terre
• 2 zucchine	• 2 courgettes
• 1 cipolla	• 1 oignon
• 200 g di ceci cotti	• 200 g de pois chiches cuits
• 2 cucchiai di concentrato di pomodoro	• 2 c. à soupe de concentré de tomate
• 2 cucchiai di olio d’oliva	• 2 c. à soupe d’huile d’olive
• 1 cucchiaino di paprika, ½ di curcuma	• 1 c. à café de paprika, ½ de curcuma
• Harissa a piacere, sale e pepe	• Harissa selon le goût, sel et poivre
• Acqua o brodo q.b.	• Eau ou bouillon selon besoin

Preparazione / Préparation

1. In una pentola capiente rosola cipolla e agnello nell’olio. Aggiungi concentrato di pomodoro, paprika, curcuma, sale, pepe e acqua fino a coprire quasi la carne.	**1.** Dans une grande marmite, faites revenir l’oignon et l’agneau dans l’huile. Ajoutez le concentré de tomate, le paprika, le curcuma, le sel, le poivre et assez d’eau pour presque couvrir la viande.
2. Cuoci dolcemente per 35 minuti, poi aggiungi carote e patate. Dopo 15 minuti unisci zucchine e ceci; continua finché carne e verdure sono tenere.	**2.** Laissez mijoter 35 minutes, puis ajoutez les carottes et les pommes de terre. Quinze minutes plus tard, ajoutez les courgettes et les pois chiches ; poursuivez jusqu’à tendreté.
3. Nel frattempo inumidisci la semola con acqua salata, sgranala con le dita e cuocila a vapore in una couscoussiera; in alternativa segui le istruzioni della confezione.	**3.** Pendant ce temps, humidifiez la semoule avec de l’eau salée, égrenez-la avec les doigts et faites-la cuire à la vapeur dans un couscoussier ; sinon, suivez les indications du paquet.
4. Sgrana nuovamente la semola con un filo d’olio o una noce di burro. Disponila sul piatto, aggiungi carne e verdure e irrora con parte del brodo. Servi harissa diluita a parte.	**4.** Aérez la semoule avec un filet d’huile ou une noix de beurre. Disposez-la dans un grand plat, ajoutez viande et légumes et arrosez d’un peu de bouillon. Servez l’harissa diluée à part.

Suggerimento fotografico / Suggestion photo

IT — Grande couscoussiera in terracotta o piatto ampio con semola soffice, agnello, verdure e salsa rossa.
FR — Grand plat de couscous avec semoule légère, agneau, légumes et sauce rouge, dans une ambiance familiale.

08. Couscous al pesce

Couscous tunisien au poisson

TOTALE	COTTURA	PORZIONI
25 min	45 min	4

Ingredienti / Ingrédients

• 400 g di semola per couscous	• 400 g de semoule à couscous
• 600 g di pesce a polpa soda (orata, cernia o merluzzo)	• 600 g de poisson à chair ferme (daurade, mérou ou cabillaud)
• 1 cipolla	• 1 oignon
• 2 pomodori o 200 g di passata	• 2 tomates ou 200 g de coulis
• 1 peperone	• 1 poivron
• 1 carota	• 1 carotte
• 1 zucchina	• 1 courgette
• 2 cucchiai di olio d’oliva	• 2 c. à soupe d’huile d’olive
• 1 cucchiaino di paprika	• 1 c. à café de paprika
• ½ cucchiaino di cumino	• ½ c. à café de cumin
• Harissa a piacere, sale e limone	• Harissa selon le goût, sel et citron

Preparazione / Préparation

1. Rosola la cipolla nell’olio. Aggiungi pomodoro, paprika, cumino, sale, pepe e poca harissa; versa 700 ml d’acqua e porta a bollore.	**1.** Faites revenir l’oignon dans l’huile. Ajoutez la tomate, le paprika, le cumin, le sel, le poivre et un peu d’harissa ; versez 700 ml d’eau et portez à ébullition.
2. Unisci carota e peperone a pezzi e cuoci 15 minuti. Aggiungi la zucchina e prosegui finché le verdure sono quasi tenere.	**2.** Ajoutez la carotte et le poivron en morceaux et faites cuire 15 minutes. Incorporez la courgette et poursuivez jusqu’à ce que les légumes soient presque tendres.
3. Adagia il pesce nella salsa e cuoci a fuoco dolce per 8–12 minuti, secondo lo spessore, evitando di romperlo.	**3.** Déposez le poisson dans la sauce et faites cuire doucement 8 à 12 minutes selon son épaisseur, sans le briser.
4. Prepara la semola secondo la confezione o a vapore. Servi il pesce e le verdure sopra il couscous con la salsa e spicchi di limone.	**4.** Préparez la semoule selon les indications du paquet ou à la vapeur. Servez le poisson et les légumes sur le couscous, nappés de sauce et accompagnés de citron.

Suggerimento fotografico / Suggestion photo

IT — Filetti di pesce su couscous con carote, zucchine, peperone e salsa color rubino.
FR — Poisson posé sur la semoule avec carottes, courgettes, poivron et sauce rouge rubis.

09. Rouz djerbi

Riz de Djerba aux herbes et au poulet

TOTALE	COTTURA	PORZIONI
25 min	50 min	4–5

Ingredienti / Ingrédients

• 350 g di riso a chicco lungo	• 350 g de riz long
• 400 g di pollo a bocconcini	• 400 g de poulet en morceaux
• 150 g di spinaci tritati	• 150 g d’épinards hachés
• 1 cipolla	• 1 oignon
• 150 g di ceci cotti	• 150 g de pois chiches cuits
• 1 mazzetto di prezzemolo e coriandolo	• 1 bouquet de persil et de coriandre
• 2 cucchiai di olio d’oliva	• 2 c. à soupe d’huile d’olive
• 1 cucchiaino di paprika	• 1 c. à café de paprika
• ½ cucchiaino di curcuma	• ½ c. à café de curcuma
• Sale, pepe e harissa facoltativa	• Sel, poivre et harissa facultative

Preparazione / Préparation

1. Sciacqua il riso finché l’acqua è quasi limpida. Mescolalo in una ciotola con pollo, spinaci, cipolla tritata, ceci, erbe, olio e spezie.	**1.** Rincez le riz jusqu’à ce que l’eau soit presque claire. Mélangez-le dans un saladier avec le poulet, les épinards, l’oignon haché, les pois chiches, les herbes, l’huile et les épices.
2. Trasferisci il composto in un cestello da cottura a vapore foderato con carta forno bucherellata o in una vaporiera adatta. Non comprimere troppo.	**2.** Transférez le mélange dans un panier vapeur adapté, éventuellement tapissé de papier cuisson perforé. Ne tassez pas trop.
3. Cuoci a vapore per circa 40–50 minuti, mescolando con delicatezza a metà cottura. Se necessario, aggiungi qualche cucchiaio d’acqua per mantenere il riso morbido.	**3.** Faites cuire à la vapeur environ 40 à 50 minutes, en remuant délicatement à mi-cuisson. Ajoutez quelques cuillerées d’eau si nécessaire pour garder le riz moelleux.
4. Controlla che il pollo sia completamente cotto e il riso tenero. Servi caldo, con harissa a parte.	**4.** Vérifiez que le poulet est bien cuit et le riz tendre. Servez chaud avec l’harissa à part.

Suggerimento fotografico / Suggestion photo

IT — Riso verdeggiante cotto a vapore, con pollo, ceci, spinaci ed erbe, servito in un piatto tradizionale.
FR — Riz vert aux herbes cuit à la vapeur, avec poulet, pois chiches et épinards, servi dans un plat traditionnel.

10. Tajine tunisino

Tajine tunisien au four

TOTALE	COTTURA	PORZIONI
25 min	35 min	4–6

Ingredienti / Ingrédients

• 6 uova	• 6 œufs
• 250 g di pollo cotto e sfilacciato	• 250 g de poulet cuit et effiloché
• 300 g di patate	• 300 g de pommes de terre
• 100 g di formaggio grattugiato	• 100 g de fromage râpé
• 1 cipolla piccola	• 1 petit oignon
• 3 cucchiai di prezzemolo	• 3 c. à soupe de persil
• 2 cucchiai di olio d’oliva	• 2 c. à soupe d’huile d’olive
• ½ cucchiaino di curcuma	• ½ c. à café de curcuma
• Sale e pepe	• Sel et poivre

Preparazione / Préparation

1. Scalda il forno a 180 °C. Taglia le patate a cubetti e cuocile in acqua salata finché sono appena tenere; scolale bene.	**1.** Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les pommes de terre en dés et faites-les cuire dans l’eau salée jusqu’à ce qu’elles soient juste tendres ; égouttez bien.
2. Rosola la cipolla tritata in poco olio. In una ciotola sbatti le uova con formaggio, pollo, prezzemolo, curcuma, sale e pepe.	**2.** Faites revenir l’oignon haché dans un peu d’huile. Battez les œufs avec le fromage, le poulet, le persil, le curcuma, le sel et le poivre.
3. Incorpora le patate e la cipolla, poi versa il composto in una teglia oliata. Livella senza schiacciare troppo.	**3.** Incorporez les pommes de terre et l’oignon, puis versez le mélange dans un plat huilé. Égalisez sans trop tasser.
4. Cuoci 30–35 minuti, finché il centro è rassodato e la superficie dorata. Lascia riposare 10 minuti prima di tagliare a quadrotti.	**4.** Faites cuire 30 à 35 minutes, jusqu’à ce que le centre soit pris et le dessus doré. Laissez reposer 10 minutes avant de couper en carrés.

Suggerimento fotografico / Suggestion photo

IT — Fetta dorata di tajine con interno morbido, prezzemolo fresco e piatto in ceramica.
FR — Part de tajine dorée à l’extérieur et moelleuse à l’intérieur, avec persil frais et céramique artisanale.

11. Shakshuka

Chakchouka aux œufs

TOTALE	COTTURA	PORZIONI
15 min	25 min	4

Ingredienti / Ingrédients

• 1 cipolla	• 1 oignon
• 2 peperoni	• 2 poivrons
• 4 pomodori grandi o 400 g di pelati	• 4 grosses tomates ou 400 g de tomates pelées
• 4 uova	• 4 œufs
• 2 spicchi d’aglio	• 2 gousses d’ail
• 2 cucchiai di olio d’oliva	• 2 c. à soupe d’huile d’olive
• 1 cucchiaino di paprika	• 1 c. à café de paprika
• ½ cucchiaino di cumino	• ½ c. à café de cumin
• Harissa a piacere, sale e pepe	• Harissa selon le goût, sel et poivre

Preparazione / Préparation

1. Affetta la cipolla e i peperoni. Scalda l’olio in una padella ampia e cuocili per 8 minuti finché iniziano ad ammorbidirsi.	**1.** Émincez l’oignon et les poivrons. Faites chauffer l’huile dans une grande poêle et faites cuire 8 minutes jusqu’à ce qu’ils commencent à s’attendrir.
2. Aggiungi aglio tritato, paprika, cumino e harissa. Unisci i pomodori a dadini e cuoci 10–12 minuti, finché la salsa si restringe.	**2.** Ajoutez l’ail haché, le paprika, le cumin et l’harissa. Incorporez les tomates en dés et faites cuire 10 à 12 minutes, jusqu’à épaississement.
3. Con il dorso di un cucchiaio crea quattro incavi e rompi un uovo in ciascuno. Copri e cuoci a fuoco basso per 5–8 minuti, secondo la consistenza desiderata.	**3.** Avec le dos d’une cuillère, formez quatre creux et cassez un œuf dans chacun. Couvrez et faites cuire à feu doux 5 à 8 minutes, selon la cuisson souhaitée.
4. Regola di sale e pepe e porta la padella in tavola con pane fresco per raccogliere la salsa.	**4.** Rectifiez l’assaisonnement et servez directement dans la poêle, avec du pain frais pour savourer la sauce.

Suggerimento fotografico / Suggestion photo

IT — Uova cotte nel sugo rosso, peperoni verdi e prezzemolo, in padella di ferro sul tavolo.
FR — Œufs cuits dans une sauce rouge, poivrons verts et persil, dans une poêle en fonte posée sur la table.

12. Marqa loubia

Ragoût tunisien de haricots blancs

TOTALE	COTTURA	PORZIONI
15 min	50 min	4

Ingredienti / Ingrédients

• 500 g di fagioli bianchi già cotti	• 500 g de haricots blancs cuits
• 1 cipolla	• 1 oignon
• 2 spicchi d’aglio	• 2 gousses d’ail
• 300 g di passata di pomodoro	• 300 g de coulis de tomate
• 2 cucchiai di olio d’oliva	• 2 c. à soupe d’huile d’olive
• 1 cucchiaino di paprika	• 1 c. à café de paprika
• ½ cucchiaino di coriandolo macinato	• ½ c. à café de coriandre moulue
• ½ cucchiaino di cumino	• ½ c. à café de cumin
• Harissa facoltativa, sale e pepe	• Harissa facultative, sel et poivre
• 300 ml di acqua o brodo	• 300 ml d’eau ou de bouillon

Preparazione / Préparation

1. Trita la cipolla e falla appassire nell’olio per 5–6 minuti. Aggiungi aglio, paprika, coriandolo e cumino e mescola per 30 secondi.	**1.** Hachez l’oignon et faites-le fondre dans l’huile pendant 5 à 6 minutes. Ajoutez l’ail, le paprika, la coriandre et le cumin, puis mélangez 30 secondes.
2. Versa la passata e il brodo. Cuoci a fuoco medio-basso per 15 minuti, mescolando ogni tanto.	**2.** Versez le coulis et le bouillon. Faites cuire à feu moyen-doux pendant 15 minutes en remuant de temps en temps.
3. Aggiungi i fagioli scolati e cuoci altri 20–25 minuti, finché il sugo è denso e i fagioli hanno assorbito i sapori.	**3.** Ajoutez les haricots égouttés et poursuivez la cuisson 20 à 25 minutes, jusqu’à obtenir une sauce épaisse et parfumée.
4. Regola di sale, pepe e harissa. Servi caldo con pane fresco; il giorno dopo è spesso ancora più saporito.	**4.** Rectifiez avec le sel, le poivre et l’harissa. Servez chaud avec du pain frais ; le plat est souvent encore meilleur le lendemain.

Suggerimento fotografico / Suggestion photo

IT — Stufato rosso di fagioli in ciotola rustica, coriandolo fresco e pane tabouna sullo sfondo.
FR — Ragoût rouge de haricots dans un bol rustique, coriandre fraîche et pain tabouna en arrière-plan.

13. Marqa gnaouia

Ragoût tunisien de gombos

TOTALE	COTTURA	PORZIONI
20 min	40 min	4

Ingredienti / Ingrédients

• 500 g di gombo (okra)	• 500 g de gombos
• 300 g di manzo a cubetti o 400 g di ceci per versione vegetariana	• 300 g de bœuf en dés ou 400 g de pois chiches pour une version végétarienne
• 1 cipolla	• 1 oignon
• 300 g di pomodori pelati	• 300 g de tomates pelées
• 2 cucchiai di olio d’oliva	• 2 c. à soupe d’huile d’olive
• 2 spicchi d’aglio	• 2 gousses d’ail
• 1 cucchiaino di paprika	• 1 c. à café de paprika
• ½ cucchiaino di coriandolo macinato	• ½ c. à café de coriandre moulue
• Sale, pepe e limone	• Sel, poivre et citron

Preparazione / Préparation

1. Pulisci il gombo tagliando solo la punta del gambo, senza incidere troppo il baccello. Asciugalo bene.	**1.** Nettoyez les gombos en coupant seulement l’extrémité de la tige, sans entailler la gousse. Séchez-les bien.
2. Rosola cipolla e carne nell’olio. Aggiungi aglio, paprika, coriandolo, pomodoro e 250 ml d’acqua.	**2.** Faites dorer l’oignon et la viande dans l’huile. Ajoutez l’ail, le paprika, la coriandre, la tomate et 250 ml d’eau.
3. Copri e cuoci 25 minuti; unisci il gombo e prosegui per 12–15 minuti, cercando di non mescolare energicamente per non romperlo.	**3.** Couvrez et faites cuire 25 minutes ; ajoutez les gombos et poursuivez 12 à 15 minutes, en évitant de remuer trop vivement pour ne pas les casser.
4. Per la versione vegetariana, sostituisci la carne con ceci e riduci il tempo iniziale di cottura. Servi con pane e qualche goccia di limone.	**4.** Pour la version végétarienne, remplacez la viande par des pois chiches et réduisez la première cuisson. Servez avec du pain et quelques gouttes de citron.

Suggerimento fotografico / Suggestion photo

IT — Gombo intero in salsa di pomodoro speziata, servito in terracotta con pane rustico.
FR — Gombos entiers dans une sauce tomate épicée, servis dans un plat en terre avec du pain rustique.

14. Mbaten di cavolfiore

Beignets tunisiens de chou-fleur

TOTALE	COTTURA	PORZIONI
20 min	25 min	4

Ingredienti / Ingrédients

• 1 cavolfiore medio	• 1 chou-fleur moyen
• 2 uova	• 2 œufs
• 80 g di farina	• 80 g de farine
• 2 spicchi d’aglio	• 2 gousses d’ail
• 1 cucchiaino di cumino	• 1 c. à café de cumin
• ½ cucchiaino di coriandolo macinato	• ½ c. à café de coriandre moulue
• 1 cucchiaio di prezzemolo	• 1 c. à soupe de persil
• Sale e pepe	• Sel et poivre
• Olio per friggere	• Huile de friture

Preparazione / Préparation

1. Dividi il cavolfiore in cimette e lessale 6–8 minuti: devono ammorbidirsi senza sfaldarsi. Scola e lascia asciugare.	**1.** Détaillez le chou-fleur en bouquets et faites-les cuire 6 à 8 minutes : ils doivent être tendres sans se défaire. Égouttez et laissez sécher.
2. Sbatti le uova con farina, aglio tritato, cumino, coriandolo, prezzemolo, sale e pepe fino a ottenere una pastella densa.	**2.** Battez les œufs avec la farine, l’ail haché, le cumin, la coriandre, le persil, le sel et le poivre pour obtenir une pâte épaisse.
3. Immergi le cimette nella pastella e friggile in olio caldo, in piccoli lotti, girandole finché sono dorate.	**3.** Enrobez les bouquets et faites-les frire dans l’huile chaude, par petites quantités, en les retournant jusqu’à ce qu’ils soient dorés.
4. Scola su carta assorbente e servi subito con limone o una salsa di pomodoro leggermente piccante.	**4.** Égouttez sur du papier absorbant et servez aussitôt avec du citron ou une sauce tomate légèrement pimentée.

Suggerimento fotografico / Suggestion photo

IT — Bocconcini dorati di cavolfiore con spicchi di limone, erbe fresche e salsa di pomodoro a lato.
FR — Bouchées de chou-fleur dorées avec quartiers de citron, herbes fraîches et sauce tomate à côté.

Pane e accompagnamenti / Pains et accompagnements

Una selezione di ricette da preparare, condividere e raccontare.

15. Khobz tabouna semplificato

Pain tunisien maison

TOTALE	COTTURA	PORZIONI
25 min + lievitazione	20 min	1 pagnotta

Ingredienti / Ingrédients

• 500 g di farina	• 500 g de farine
• 7 g di lievito secco	• 7 g de levure sèche
• 1 cucchiaino di sale	• 1 c. à café de sel
• 1 cucchiaino di zucchero	• 1 c. à café de sucre
• 300–330 ml di acqua tiepida	• 300 à 330 ml d’eau tiède
• 1 cucchiaio di olio d’oliva	• 1 c. à soupe d’huile d’olive
• Facoltativo: semi di nigella o sesamo	• Facultatif : graines de nigelle ou de sésame

Preparazione / Préparation

1. Mescola farina, lievito e zucchero. Aggiungi gradualmente acqua tiepida e olio, poi il sale. Impasta 8–10 minuti fino a ottenere una pasta elastica.	**1.** Mélangez la farine, la levure et le sucre. Ajoutez progressivement l’eau tiède et l’huile, puis le sel. Pétrissez 8 à 10 minutes jusqu’à obtenir une pâte souple.
2. Copri e lascia lievitare in luogo tiepido per 60–90 minuti, finché raddoppia quasi di volume.	**2.** Couvrez et laissez lever dans un endroit tiède pendant 60 à 90 minutes, jusqu’à ce que la pâte ait presque doublé de volume.
3. Forma una pagnotta schiacciata, cospargi eventualmente di semi e lasciala riposare altri 20 minuti. Scalda il forno a 230 °C.	**3.** Formez un pain aplati, parsemez éventuellement de graines et laissez reposer encore 20 minutes. Préchauffez le four à 230 °C.
4. Cuoci su teglia calda per 15–20 minuti, finché la crosta è dorata e il fondo suona vuoto. Fai raffreddare su una griglia.	**4.** Faites cuire sur une plaque chaude pendant 15 à 20 minutes, jusqu’à ce que la croûte soit dorée et que le dessous sonne creux. Laissez refroidir sur une grille.

Suggerimento fotografico / Suggestion photo

IT — Pagnotta rustica spaccata su un telo di lino, accanto a una ciotolina d’olio d’oliva e harissa.
FR — Pain rustique entamé sur un linge de lin, près d’une coupelle d’huile d’olive et d’harissa.

16. Harissa fatta in casa

Harissa maison

TOTALE	COTTURA	PORZIONI
20 min + ammollo	0 min	1 vasetto

Ingredienti / Ingrédients

• 100 g di peperoncini rossi secchi	• 100 g de piments rouges séchés
• 3 spicchi d’aglio	• 3 gousses d’ail
• 1 cucchiaino di semi di coriandolo	• 1 c. à café de graines de coriandre
• 1 cucchiaino di semi di carvi o cumino	• 1 c. à café de carvi ou de cumin
• ½ cucchiaino di sale	• ½ c. à café de sel
• 3–5 cucchiai di olio d’oliva	• 3 à 5 c. à soupe d’huile d’olive
• 1 cucchiaio di succo di limone facoltativo	• 1 c. à soupe de jus de citron facultatif

Preparazione / Préparation

1. Indossa guanti se i peperoncini sono molto piccanti. Elimina parte dei semi secondo la tolleranza desiderata e copri i peperoncini con acqua calda per 20 minuti.	**1.** Portez des gants si les piments sont très forts. Retirez une partie des graines selon votre tolérance et faites tremper les piments dans de l’eau chaude pendant 20 minutes.
2. Scola molto bene. Tosta brevemente coriandolo e carvi in una padella asciutta, poi pestali o macinali.	**2.** Égouttez soigneusement. Faites torréfier brièvement la coriandre et le carvi dans une poêle sèche, puis écrasez-les ou moulez-les.
3. Frulla peperoncini, aglio, spezie e sale aggiungendo olio poco alla volta, fino a ottenere una pasta densa.	**3.** Mixez les piments, l’ail, les épices et le sel en ajoutant l’huile peu à peu, jusqu’à obtenir une pâte épaisse.
4. Trasferisci in un vasetto pulito e copri la superficie con un velo d’olio. Conserva in frigorifero e usa utensili puliti; per conservarla a lungo, congela piccole porzioni.	**4.** Transférez dans un pot propre et recouvrez d’un mince filet d’huile. Gardez au réfrigérateur et utilisez des ustensiles propres ; pour une conservation longue, congelez en petites portions.

Suggerimento fotografico / Suggestion photo

IT — Piccola ciotola di harissa rosso intenso, peperoncini secchi, aglio e semi di coriandolo su fondo neutro.
FR — Petit bol d’harissa rouge intense, piments séchés, ail et graines de coriandre sur fond neutre.

Dolci / Desserts

Una selezione di ricette da preparare, condividere e raccontare.

17. Makroud ai datteri

Makroud à la pâte de dattes

TOTALE	COTTURA	PORZIONI
35 min	25 min	20 pezzi

Ingredienti / Ingrédients

• 300 g di semola media	• 300 g de semoule moyenne
• 100 g di farina	• 100 g de farine
• 100 g di burro fuso o olio	• 100 g de beurre fondu ou d’huile
• 150 ml circa di acqua tiepida	• Environ 150 ml d’eau tiède
• 250 g di pasta di datteri	• 250 g de pâte de dattes
• 1 cucchiaino di cannella	• 1 c. à café de cannelle
• 1 cucchiaio di semi di sesamo facoltativo	• 1 c. à soupe de sésame facultatif
• Olio per friggere	• Huile de friture
• 150 g di miele e 1 cucchiaio d’acqua di fiori d’arancio	• 150 g de miel et 1 c. à soupe d’eau de fleur d’oranger

Preparazione / Préparation

1. Mescola semola e farina. Incorpora il burro fuso o l’olio sfregando con le dita, poi aggiungi acqua poco per volta fino a ottenere un impasto morbido, non elastico.	**1.** Mélangez la semoule et la farine. Incorporez le beurre fondu ou l’huile du bout des doigts, puis ajoutez l’eau peu à peu jusqu’à obtenir une pâte souple, sans la pétrir comme une pâte à pain.
2. Lavora la pasta di datteri con cannella e, se desideri, sesamo. Forma due cilindri di impasto, appiattiscili e inserisci al centro un cordone di datteri.	**2.** Travaillez la pâte de dattes avec la cannelle et éventuellement le sésame. Formez deux boudins de pâte, aplatissez-les et placez un cordon de dattes au centre.
3. Richiudi, sigilla e modella in filoncini; appiattisci leggermente e taglia a rombi. Friggi a temperatura media finché sono dorati e cotti all’interno.	**3.** Refermez, soudez et façonnez des rouleaux ; aplatissez légèrement et coupez en losanges. Faites frire à feu moyen jusqu’à ce qu’ils soient dorés et cuits à cœur.
4. Scalda il miele con l’acqua di fiori d’arancio. Immergi i makroud ancora caldi per pochi minuti, poi lascia sgocciolare su una griglia.	**4.** Chauffez le miel avec l’eau de fleur d’oranger. Plongez-y les makroud encore chauds quelques minutes, puis égouttez sur une grille.

Suggerimento fotografico / Suggestion photo

IT — Dolcetti romboidali color miele, datteri visibili al taglio, disposti su vassoio di rame.
FR — Petits losanges couleur miel, cœur de datte visible, disposés sur un plateau en cuivre.

18. Samsa alle mandorle e sesamo

Samsa aux amandes et au sésame

TOTALE	COTTURA	PORZIONI
25 min	20 min	16 pezzi

Ingredienti / Ingrédients

• 8 fogli di pasta brick o fillo	• 8 feuilles de pâte à brick ou filo
• 180 g di mandorle macinate	• 180 g d’amandes moulues
• 40 g di semi di sesamo tostati	• 40 g de graines de sésame grillées
• 60 g di zucchero	• 60 g de sucre
• ½ cucchiaino di cannella	• ½ c. à café de cannelle
• 2 cucchiai di acqua di fiori d’arancio	• 2 c. à soupe d’eau de fleur d’oranger
• 50 g di burro fuso	• 50 g de beurre fondu
• 120 g di miele	• 120 g de miel

Preparazione / Préparation

1. Mescola mandorle, sesamo, zucchero, cannella e acqua di fiori d’arancio per ottenere un ripieno umido e modellabile.	**1.** Mélangez les amandes, le sésame, le sucre, la cannelle et l’eau de fleur d’oranger pour obtenir une farce humide et malléable.
2. Taglia ogni foglio in strisce larghe circa 6–7 cm. Spennella leggermente con burro fuso e metti un cucchiaino di ripieno all’estremità.	**2.** Coupez chaque feuille en bandes de 6 à 7 cm de large. Badigeonnez légèrement de beurre fondu et déposez une cuillerée de farce à une extrémité.
3. Ripiega la striscia più volte a triangolo, mantenendo il ripieno ben chiuso. Disponi su una teglia e spennella la superficie.	**3.** Pliez plusieurs fois en triangle en enfermant bien la farce. Disposez sur une plaque et badigeonnez la surface.
4. Cuoci a 180 °C per 15–20 minuti, finché dorate. Scalda il miele e versalo sulle samsa appena sfornate; lascia raffreddare prima di servire.	**4.** Faites cuire à 180 °C pendant 15 à 20 minutes, jusqu’à coloration dorée. Chauffez le miel et versez-le sur les samsa à la sortie du four ; laissez refroidir avant de servir.

Suggerimento fotografico / Suggestion photo

IT — Triangoli sottili e lucidi di miele, con mandorle e sesamo tostato in una piccola ciotola.
FR — Triangles fins et brillants au miel, avec amandes et sésame grillé dans une petite coupelle.

19. Citronnade tunisina

Citronnade tunisienne

TOTALE 20 min + raffreddamento	COTTURA 5 min	PORZIONI 6 bicchieri

Ingredienti / Ingrédients

• 3 limoni non trattati	• 3 citrons non traités
• 900 ml di acqua fredda	• 900 ml d’eau froide
• 100–130 g di zucchero (a piacere)	• 100 à 130 g de sucre selon le goût
• 1 cucchiaino di acqua di fiori d’arancio facoltativo	• 1 c. à café d’eau de fleur d’oranger facultative
• Ghiaccio e menta per servire	• Glaçons et menthe pour servir

Preparazione / Préparation

1. Lava accuratamente i limoni. Pela sottilmente la scorza evitando la parte bianca, che è amara, e spremi il succo.	**1.** Lavez soigneusement les citrons. Prélevez finement le zeste en évitant la partie blanche, amère, puis pressez le jus.
2. Scalda 200 ml d’acqua con lo zucchero fino a scioglierlo; lascia raffreddare lo sciroppo.	**2.** Chauffez 200 ml d’eau avec le sucre jusqu’à dissolution ; laissez refroidir ce sirop.
3. Frulla succo, scorza e acqua restante per pochi secondi, poi filtra con un colino fine. Aggiungi lo sciroppo e l’acqua di fiori d’arancio, se usata.	**3.** Mixez brièvement le jus, le zeste et le reste de l’eau, puis filtrez finement. Ajoutez le sirop et l’eau de fleur d’oranger si vous l’utilisez.
4. Raffredda almeno un’ora. Servi con ghiaccio e menta, regolando la densità con altra acqua se necessario.	**4.** Réfrigérez au moins une heure. Servez avec des glaçons et de la menthe, en allongeant d’eau si nécessaire.

Suggerimento fotografico / Suggestion photo

IT — Bicchieri alti di limonata chiara con scorza di limone, menta e piatto di ceramica blu.
FR — Grands verres de citronnade claire avec zeste de citron, menthe et assiette en céramique bleue.

20. Masfouf dolce

Masfouf sucré aux fruits secs

TOTALE	COTTURA	PORZIONI
15 min	20 min	4

Ingredienti / Ingrédients

• 300 g di semola fine per couscous	• 300 g de semoule fine à couscous
• 40 g di uvetta	• 40 g de raisins secs
• 80 g di datteri denocciolati	• 80 g de dattes dénoyautées
• 40 g di mandorle o pistacchi	• 40 g d’amandes ou de pistaches
• 2 cucchiai di burro o olio d’oliva delicato	• 2 c. à soupe de beurre ou d’huile d’olive douce
• 2–3 cucchiai di zucchero o miele	• 2 à 3 c. à soupe de sucre ou de miel
• ½ cucchiaino di cannella	• ½ c. à café de cannelle
• Acqua di fiori d’arancio facoltativa	• Eau de fleur d’oranger facultative

Preparazione / Préparation

1. Metti l’uvetta in ammollo in acqua tiepida per 10 minuti e scolala. Taglia i datteri a pezzetti e trita grossolanamente la frutta secca.	**1.** Faites tremper les raisins secs 10 minutes dans de l’eau tiède puis égouttez-les. Coupez les dattes en morceaux et concassez grossièrement les fruits secs.
2. Inumidisci la semola con poca acqua e sgranala con le dita. Cuocila a vapore per 10 minuti o secondo le indicazioni del couscous utilizzato.	**2.** Humidifiez la semoule avec un peu d’eau et égrenez-la avec les doigts. Faites-la cuire à la vapeur 10 minutes ou selon les indications du couscous utilisé.
3. Trasferisci in una ciotola, aggiungi burro o olio e sgrana ancora. Incorpora uvetta, datteri, frutta secca, zucchero o miele e cannella.	**3.** Transférez dans un saladier, ajoutez le beurre ou l’huile et égrenez encore. Incorporez les raisins, les dattes, les fruits secs, le sucre ou le miel et la cannelle.
4. Profuma con poche gocce di acqua di fiori d’arancio. Servi tiepido o a temperatura ambiente, decorando con pistacchi.	**4.** Parfumez avec quelques gouttes d’eau de fleur d’oranger. Servez tiède ou à température ambiante, décoré de pistaches.

Suggerimento fotografico / Suggestion photo

IT — Couscous dolce chiaro con datteri, uvetta, mandorle e pistacchi, servito in ciotole color sabbia.
FR — Semoule sucrée claire avec dattes, raisins secs, amandes et pistaches, servie dans des bols couleur sable.

La tavola tunisina / La table tunisienne

Il pane accompagna zuppe, insalate e stufati; l’harissa si serve spesso a parte per permettere a ciascuno di scegliere il proprio livello di piccantezza. Un pasto può iniziare con piccole insalate e proseguire con couscous o tajine, per concludersi con dolci al miele, frutta secca e tè alla menta.

Le pain accompagne soupes, salades et ragoûts ; l’harissa est souvent servie à part afin que chacun choisisse son niveau de piquant. Le repas peut commencer par plusieurs petites salades, continuer avec un couscous ou un tajine et se terminer par des douceurs au miel, des fruits secs et du thé à la menthe.

Nota editoriale / Note éditoriale

Questo volume prende spunto dal documento fornito «La cucina tunisina.pdf», che presenta storia, ingredienti, piatti e usanze legate alla tavola. Le ricette qui raccolte sono adattamenti pratici per la cucina domestica: le varianti regionali e familiari sono numerose e fanno parte della ricchezza della tradizione.

Ce livre s’inspire du document fourni « La cucina tunisina.pdf », consacré à l’histoire, aux ingrédients, aux plats et aux usages de la table. Les recettes proposées sont des adaptations pratiques pour la cuisine familiale ; les variantes régionales et familiales sont nombreuses et constituent une richesse de cette tradition.

Buon appetito! — Bon appétit !