

**Ministère du tourisme et de l'artisanat**  
**Direction du tourisme et de l'artisanat de la wilaya de souk ahras**

**MASFOUFE**

**Ingrédients :**

Couscous, beurre, sucre, raisins secs ou dattes ou grenades pour la décoration

**La préparation :**

Le principal ingrédient dans la préparation du masfouf est le couscous, de sorte qu'il soit mince après avoir été cuit à la vapeur trois fois, et à chaque fois on le pulvérise avec de l'eau et dans la dernière fois, on met des raisins secs pour fleurir avec lui, puis il est tartiné de beurre fondu et saupoudré d'un peu de sucre et parfois les raisins secs sont remplacés par des dattes ou de la grenade.



## Mlawi

### Ingrédients :

Semoule, l'eau, sel

### La préparation :

Mélangez les ingrédients les uns avec les autres et pétrissez bien en ajoutant de l'eau progressivement jusqu'à ce que nous obtenions une pâte molle et lisse. Ensuite, elle est étalée avec de l'huile et pliée sur ses bords pour devenir carrée et le processus est répété trois fois ou plus et cuit, à feu doux dans un tajine msarah (un tajine en argile lisse) ou ce que l'on appelle lemra (un tajine plat en acier).



## Rffis

### Il y a trois types De rffis

#### 1. rffis tunisien

##### Ingrédients :

La semoule brute, beurre fondu, plantation (pâte de dattes)

##### Lapréparation :

On grille Lasemoule en petites quantités à feu doux jusqu'à ce qu'elle devienne brune pâle. Ensuite, elle est pétrie à chaud avec la pâte de dattes, après on y ajoute du beurre fondu, qui agit pour rassembler les ingrédients, puis il est étalé sur une table et coupé sous forme de losanges.



## 2. Rffis Zirawi ou Rffis harcha

### Ingrédients et composants

Semoule, beurre fondu, lapâte de datte, lemiel, l'eau, l'eau rose et le sel.

### la préparation

La "Kesra harcha" est préparée d'abord en mélangeant la semoule avec du beurre fondu, c'est-à-dire le processus de rendre la pâte croustillante. Puis en y ajoutant du sel et en saupoudrant d'un peu d'eau de fleur, puis en assaisonnant avec de l'eau et en mélangeant sans pétrir. Après, on étale la pâte sur une table sous forme circulaire. Puis découpé sous forme de losanges, puis on les cuit au tajine msarah (un tajine en argile lisse) ou ce que l'on appelle lemra (un tajine plat en acier). Ensuite, il est écrasé à chaud puis tamisé jusqu'à ce que l'on sépare le fin du gros, pour n'utiliser que le fin, auquel la pâte de dattes est additionnée avec le beurre fondu et les ingrédients sont pétris pour obtenir une pâte homogène et cohérente à la fin ornée de miel et d'amande moulu ou effilé.



### 3. RFISS Mlawi

#### Ingrédients et composants

KESRAT Mlawi / + Beurre fondu+ la pâte de dates

#### La préparation :

Mélangez les ingrédients les uns avec les autres et pétrissez bien en ajoutant de l'eau progressivement jusqu'à ce que nous obtenions une pâte molle et lisse. Ensuite, elle est étalée avec de l'huile et pliée sur ses bords pour devenir carrée et le processus est répété trois fois ou plus et cuit, à feu doux dans un tajine msarah (un tajine en argile lisse) ou ce que l'on appelle lemra (un tajine plat en acier).

#### La préparation

Après avoir préparé le Mlawi, on le coupe à la main en petits morceaux et pétrir avec la pâte de dates et le beurre fondu, à la fin ornée de miel et d'amande moulu ou effilé.



## La Assida

### Ingrédients et composants

La semoule moyenne n'est pas douce et pas croustillante, l'eau, le sel, le beurre fondu au sucre, le poivre rouge comme désiré.

### la préparation

Mettre l'eau et le sel dans une casserole sur le feu, lors de l'ébullition de l'eau ajouter de la semoule progressivement tout en continuant à mélanger sans arrêter jusqu'à ce qu'elle soit mûre. Le signe de maturité est le changement de la couleur de la semoule en jaune, puis placé dans un plat, tant qu'elle est chaude. On met le beurre fondu et saupoudré de sucre au-dessus. Et on la mange chaud en hiver surtout quand la neige tombe.



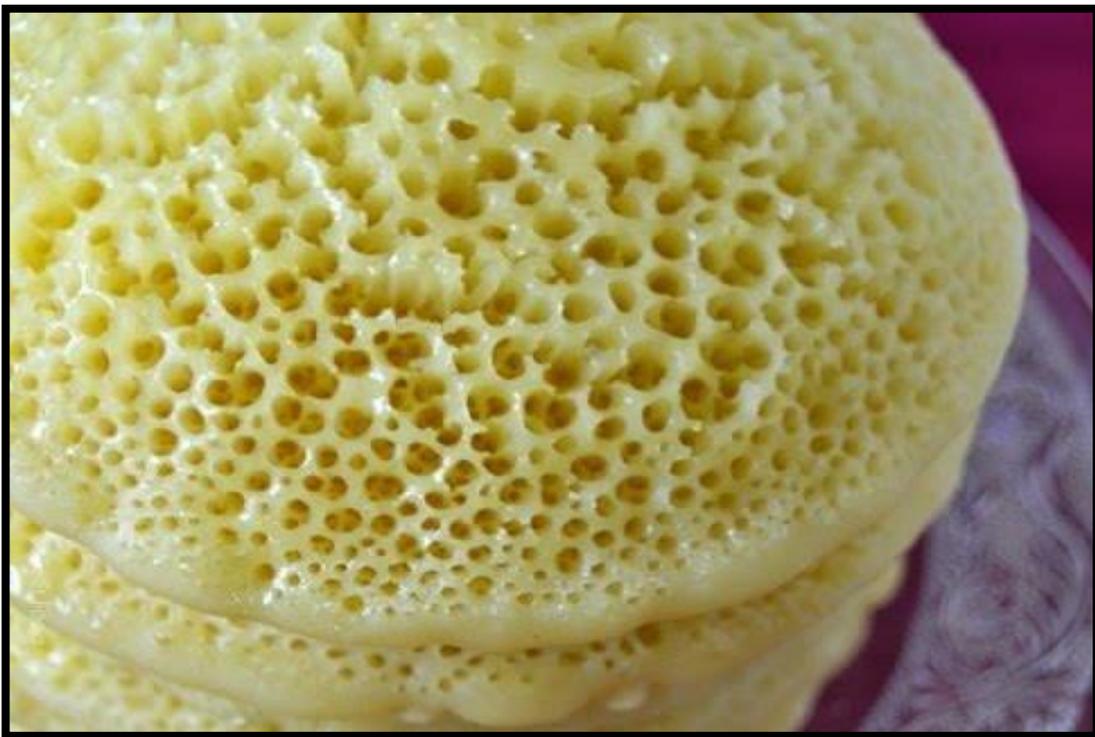
## Ghrayef

### Ingrédient :

Lasemoule moyenne, Eau chaude, Sel, Levure chimique, beurre, sucre.

### La préparation :

Préparer le grayef, en mélangeant la semoule, le sel, l'eau chaude et la levure jusqu'à ce que nous obtenions une pâte cohérente, pétrissant bien. Après cela, de l'eau y est ajoutée progressivement, tout en mélangeant jusqu'à ce que nous obtenions un mélange épais et liquide. Réserver dans un endroit chaud jusqu'à ce qu'il double de volume. Après cela, il est cuit dans un tajine en argile lisse (tajine m'sarah), de sorte que le mélange est placé de manière circulaire au milieu du tajine chaud, et laissé jusqu'à ce qu'il soit cuit par le bas et que des bulles se forment à partir du haut, ça c'est un signe de sa qualité. Après on met du beurre fondu au-dessus saupoudré avec du sucre.



## Le couscous

### Ingrédients

Viande d'agneau, couscous, pois chiches, une variété de légumes : pommes de terre, carottes, brochettes, courgettes (gheroids), tomates, pâte de tomate, navet, huile, sel, épices, piment, oignons et l'ail.

### La préparation :

Placer la viande dans un couscoussier, avec une bonne quantité d'oignon plus de l'ail, du sel, des épices et de l'huile, pour bien la frire. Nous ajoutons deux tomates, puis bouillons la casserole avec de l'eau et laissons mûrir. Pendant ce temps, préparez le couscous en le cuisant à la vapeur trois fois, et à chaque fois on le pulvérise avec de l'eau et dans la dernière fois, on met un petit peu de beurre. Quant aux légumes, on nettoyez-les et coupez-les en taille moyenne et ajoutez-les à la casserole, lors de la deuxième cuisson à vapeur du couscous, à cuire avec la viande avec l'ajout d'un peu de concentré de tomate et du piment vert.

Nous servons le couscous dans une assiette, bien arrosé de la sauce et décoré de légumes et de viande.





## Chakhchoukha

### Ingrédients et composant

Semoule, sel, eau, viande ou poulet, oignons, huile, pois chiches, assaisonnement (poivre noir, cannelle), piment, tomates, beurre.

### LA PREPARATION

On commence par préparer la galette du Chakhchoukha d'abord, en mettant de la semoule dans le bol et ajouter du sel et de l'eau et le mouiller pour obtenir une pâte cohérente et un peu molle à bien pétrir et laisser reposer, puis le former en boules et le platir et cuire dans un tajine d'argile lisse. Ensuite on la coupe avec des ongles de la main et laisser sécher.

D'autre part, nous mettons la viande dans un couscoussier et hachons les oignons dessus, et y ajoutons du sel, de l'huile, des pois chiches, des tomates, laissons bien frire. Après, on met du poivre noir et de la cannelle, ajoutons de l'eau et laissons mûrir. Eeen ce moment, on cuit la chakhchokha à la vapeur. Et lorsque la viande est cuite, nous arrosons la chakhchukha avec la sauce qu'on a préparée et le laisser un peu sur le feu pour le servir sur un plat de service décoré de viande, de pois chiches et de piment.



## L'Braj

### Ingrédients et composants

Semoule grossière, la pâte de dattes, beurre fondu ou margarine, eau, sel, eau de rose.

### LA PREPARATION

Tout d'abord, la pâte de dattes est préparée, en la pétrissant bien avec de l'eau de fleur et un peu de cannelle jusqu'à ce que nous obtenions une pâte molle et la laisser de côté. Ensuite, préparer la pâte du kesra harcha en mélangeant de la semoule grossière avec du beurre fondu et du sel. Après, il est mouillé avec de l'eau et un peu d'eau de fleur jusqu'à ce que nous obtenions une pâte cohérente sans pétrir. Puis diviser en deux parties égales, pour étaler la première partie sur la table en forme circulaire, puis mettre la pâte de dattes et l'étaler sur la pâte, puis on la recouvert de la seconde partie de la pâte, c'est-à-dire sous forme de couches. Enfin, découper sous forme de losanges un peu gros puis cuit dans un tajine en argile lisse, ce plat est cuit au printemps.



# MOLOUKHIA

## Ingrédients et composants

La viande d'Agneau, les tripes, poudre de moloukhia (nom de la plante : corète potagère), 01 tomate fraîche, feuilles de laurier, huile, sel, les épices, oignon et l'ail

## LA PREPARATION

Mettez la viande de bœuf ou les tripes dans une casserole à feu doux, puis ajoutez l'huile, le sel et les oignons et laissez bouillir ces ingrédients. Nous préparons une assiette et mettons la poudre de moloukhia dedans et le mélangeons bien avec de l'huile jusqu'à ce qu'il devienne complètement liquide. Puis le mettons sur les ingrédients dans la casserole, versons de l'eau chaude dessus et remuez bien et après qu'il bout complètement, nous ajoutons une tomate telle quelle avec quelques feuilles de laurier (rand), qui donnent un goût particulier à ce plat. Bien avant que la moloukhia ne soit mûre, mettez l'ail haché, les épices et le piment vert sans oublier de le remuer constamment dès le début de sa préparation pour qu'il ne brûle pas ou ne colle pas au pot.

Le signe de la maturité de la moloukhia est que l'huile flotte complètement au-dessus de la casserole et recouvre le tout, laissez-la refroidir légèrement, puis mettez-la dans un plat de service avec de la viande, des tomates et du piment vert.

