

Plats tunisiens

- ```
{
 "id": 1,
 "nom": "Salade méchouia ",
 "description": "La méchouia est une salade tunisienne composée d'oignons, de poivrons, de tomates et d'ail grillés et grossièrement hachés, arrosés d'huile d'olive et assaisonnés de cumin, de sel et de poivre noir. La salade est ensuite généralement garnie d'œufs durs, d'olives ou de thon. La salade peut être servie seule, mais elle est aussi souvent servie sur du pain grillé ou des tranches de baguette. En Tunisie, il est assez courant de la trouver dans les entrées des restaurants traditionnels.",
 "image": "
https://voyage-tunisie.info/wp-content/uploads/2024/04/Plat-tunisien-03-1024x683.jpg "
}
```
- ```
{
  "id": 2,
  "nom": "Omek Houria",
  "description": "L'Omek Houria est un plat d'accompagnement et un hors-d'œuvre tunisien populaire et authentique. Cette salade est composée de carottes bouillies et écrasées, assaisonnées de diverses épices et de harissa. Selon les Tunisiens, elle doit son nom à une sirène qui avait teint ses cheveux au henné, leur donnant ainsi la couleur d'une carotte.",
  "image": "
https://voyage-tunisie.info/wp-content/uploads/2024/04/Plat-tunisien-04-768x512.jpg "
}
```
- ```
{
 "id": 3,
 "nom": "Zrir",
 "description": "Les familles tunisiennes ont des coutumes et des traditions particulières pour l'arrivée d'un nouveau bébé, le temps du « nafess » ou « Zrir » en dialecte tunisien. Pendant le nafess, la mère devient « la princesse de son temps » et bénéficie d'une attention exceptionnelle de la part de sa famille et de celle de son mari. L'une des coutumes les plus populaires de cette occasion spéciale est la préparation du Zrir, un aliment recommandé pour les femmes qui allaitent, car il nourrit la santé de la mère et favorise la production de lait. Les familles ont un
```

programme très « spécial » pour cet aliment sucré, exigeant que la mère allaitante le mange trois fois par jour.

Le Zrir se trouve également sur la table de réception pour les visiteurs et est servi pendant le Ramadan.",

"image": "  
[https://th.bing.com/th/id/OIP.0yg1694Bixt\\_M\\_VnU0rBuQHaEK?rs=1&pid=ImgDe tMain](https://th.bing.com/th/id/OIP.0yg1694Bixt_M_VnU0rBuQHaEK?rs=1&pid=ImgDe tMain) "  
}

{  
"id": 4,  
"nom": "ojja tunisienne",  
"description": "L'ojja est un hors-d'œuvre très connu en raison de sa facilité et de sa rapidité de préparation. Les ingrédients principaux sont les œufs, les tomates, les oignons, les poivrons et les épices (ail, sel, poivre khôl et cumin), le tout cuit dans l'huile d'olive. D'autres ingrédients peuvent être ajoutés, comme de la margarine ou des fruits de mer.  
En ajoutant des pommes de terre ou d'autres légumes, l'omelette devient une shakshuka. Elle diffère de sa cousine égyptienne, appelée koshari. De la farine de blé est ajoutée aux ingrédients et l'omelette est mise au four pendant cinq minutes jusqu'à ce qu'elle brunisse. Elle est servie chaude.",

"image": "  
<https://voyage-tunisie.info/wp-content/uploads/2024/04/Plat-tunisien-05-768x512.jpg> "  
}

{  
"id": 5,  
"nom": "Tastire",  
"description": "La Tastira est très similaire au kaftaji en termes de goût et d'ingrédients, et dans certaines villes tunisiennes, il est facile de confondre les deux plats.  
Les principaux ingrédients sont les poivrons, les tomates et les œufs, qui sont frits et coupés au couteau. La différence entre la Tastira et le kaftaji est que ce dernier contient de la courge rouge, des pommes de terre et parfois du foie, qui sont populaires dans la tradition tunisienne.",

"image": "  
<https://voyage-tunisie.info/wp-content/uploads/2024/04/Plat-tunisien-06-768x768.jpg> "

}

{

"id": 6,

"nom": "Shakshouka",

"description": "La Shakshouka est une délicieuse combinaison d'œufs pochés dans une sauce tomate épicée. Bien qu'il porte un nom inhabituel, ce plat est simple et facile à préparer. Il est généralement préparé dans une poêle dans laquelle des oignons, des tomates et des épices sont cuits jusqu'à l'obtention d'une délicieuse sauce tomate.

Les œufs sont alors ajoutés directement à la sauce tomate et pochés jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Des saucisses merguez peuvent également être ajoutées au plat. On pense que la shakshouka est originaire de Tunisie, mais ce plat est bien connu et couramment consommé dans toute l'Afrique du Nord et le Moyen-Orient.",

"image": "

<https://voyage-tunisie.info/wp-content/uploads/2024/04/Plat-tunisien-07-768x512.jpg> "

}

{

"id": 7,

"nom": "Brik",

"description": "Le brik tunisien est un plat populaire tunisien à base de pâte feuilletée remplie d'une variété d'ingrédients savoureux. Traditionnellement, la pâte malsouqa est utilisée pour créer le brik, mais la pâte phyllo, plus disponible, est couramment utilisée en remplacement. Le brik est généralement composé de couches de pâte laminée, afin d'obtenir une texture croustillante et stratifiée. Les poches sont remplies de farce, habilement pliées, puis brièvement frites dans l'huile ou cuites au four. La farce la plus courante est à base de thon, enrichie d'épices traditionnelles nord-africaines telles que la coriandre, le piment, le poivre ou les graines de coriandre.

Un œuf cru est souvent placé sur la garniture au thon, la pâte est soigneusement pliée et l'œuf cuit partiellement à l'intérieur de la pâte feuilletée.",

"image": "

<https://voyage-tunisie.info/wp-content/uploads/2024/04/Plat-tunisien-08-768x512.jpg> "

}

{

"id": 8,

**"nom": "Mlawi tunisien",**

**"description": "Il s'agit d'un pain de mie tunisien unique, composé de farine, de semoule, de levure, d'eau chaude, de sel et d'huile. Il est façonné en forme de cercle et étalé de manière à être très fin. Pour la garniture, divers ingrédients sont utilisés, notamment de l'harissa, des œufs, du fromage, etc.**

**Ce pain tunisien authentique est difficile à trouver dans d'autres pays",**

**"image": "**

**<https://voyage-tunisie.info/wp-content/uploads/2024/04/Plat-tunisien-09-768x512.jpg> "**

**}**

**{**

**"id": 9,**

**"nom": "Kammounia",**

**"description": "La kammounia, spécialité tunisienne, est considérée comme l'un des plats les plus traditionnels et authentiques et se distingue par son goût délicieux et sa haute valeur nutritionnelle.**

**La kammounia est très facile à préparer et ne prend que quelques minutes. Ce plat est composé de foie d'agneau ou de bœuf cuit dans une sauce tomate et assaisonné de cumin."**

**"image": "**

**<https://voyage-tunisie.info/wp-content/uploads/2024/04/Plat-tunisien-10-768x578.jpg> "**

**}**

**{**

**"id":10,**

**"nom": "Masfouf tunisien ",**

**"description": "Le masfouf est un plat de couscous crémeux à base de pois ou de raisins secs. De nombreux types de massifs salés ou sucrés sont servis comme dessert, accompagnement ou en-cas.**

**Le masfouf est plus léger que le couscous et se mange volontiers avec des légumes ou de la viande. Il est généralement consommé au dîner ou à la fin du repas.**

**Sa version sucrée, le massif, est largement servie lors des occasions traditionnelles et des repas de famille. Al-Masfouf était un plat populaire pour le suhoor pendant le Ramadan. Au printemps ou en été, le masfouf est accompagné de graines de grenade et de pousses sucrées et garni de raisins secs, de dattes et de fruits séchés."**

```
"image": "
https://voyage-tunisie.info/wp-content/uploads/2024/04/Plat-tunisien-11-768x512.jpg "
}
```

```
{
 "id": 11,
 "nom": "Hlalem ",
 "description": "Ce savoureux plat de pâtes et de haricots a été introduit du sud de l'Espagne en Tunisie, lors de la migration andalouse vers les pays d'Afrique du Nord en 1906 et 1908.
 Les Hlalem sont d'abord devenus populaires dans les villes du nord où les immigrants andalous se sont installés, comme Bizerte, Rafaf, Ras al-Jabal, Al-Alya, le château d'Andalus et Setour, avant de se répandre dans les régions côtières et intérieures, et même dans les campagnes.
```

Transmis de génération en génération, le Hlalem est devenu l'un des plats les plus populaires servis sur les tables tunisiennes les jours de fête et pendant le mois béni du Ramadan."

```
"image": "
https://voyage-tunisie.info/wp-content/uploads/2024/04/Plat-tunisien-12-768x512.jpg "
}
```

```
{
 "id": 12,
 "nom": "Pain Tabounah",
 "description": "Le Tabouneh, ou pain Tabouna, est un type de pain tunisien traditionnel cuit dans un four en terre cuite, appelé tabouneh. Le nom vient du verbe taboun, qui signifie couvrir le feu pour qu'il ne s'éteigne pas. Le four est alimenté en bois jusqu'à ce qu'il soit bien chauffé lorsque la pâte de semoule et d'eau est façonnée en rondelles placées sur un côté du four jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite. Elle est servie chaude.
 Dans le nord-ouest, par exemple à Beja, la tabunah est connue sous le nom de jerada (singulier) et jarrada (pluriel), et le four est appelé jubah."
```

```
"image": "
https://voyage-tunisie.info/wp-content/uploads/2024/04/Plat-tunisien-13-768x512.jpg "
}
```

```
{
```

**"id": 13,**

**"nom": "Khiibz Mbasses",**

**"description": "Tout au long de l'année, les Tunisiens consomment beaucoup de pain, que ce soit pour le petit-déjeuner, le déjeuner, le dîner ou les sandwiches, vous trouverez du pain partout en Tunisie.**

**Pendant le mois de Ramadan, on trouve souvent trois types de pain ou plus sur la table du petit-déjeuner.**

**Les Tunisiens ont une longue relation avec le pain et en ont de nombreuses variétés. Parmi elles, on trouve le pain mabssas, le pain mizan, le pain de blé, le pain d'orge et le pain bouclier, ainsi que le pain azyme et le pain mutabbaq.**

**Les boulangeries tunisiennes créent leurs propres spécialités en utilisant des épices pour attirer davantage de clients. Les plantes aromatiques sont incluses dans le pain, ce qui ajoute de la saveur et de l'intérêt. Par exemple, le pain de blé peut être agrémenté de thym, de cannelle et de poivrons."**

**"image": "**

**<https://voyage-tunisie.info/wp-content/uploads/2024/04/Plat-tunisien-14-768x512.jpg> "**

**}**

**{**

**"id": 14,**

**"nom": "muloukhian",**

**"description": "La muloukhian (mauve) tunisienne est l'un des plats d'accompagnement les plus appréciés du pays. Mais, contrairement à ce que pensent la plupart des Tunisiens, elle est originaire d'Égypte et l'origine de la muloukhia relève d'une légende passionnante.**

**Lorsque l'armée des Hyksos a envahi l'Égypte pharaonique, elle a voulu faire disparaître tous les monuments pharaoniques. Ils ont démoli de nombreux temples et ont cherché tout ce que les Égyptiens aimaient. Ils se moquaient des Égyptiens, limitant les choses qu'ils aimaient et leur imposant des choses qu'ils n'aimaient pas.**

**À l'époque, les Égyptiens ne mangeaient pas de mauve, appelée « kheyra », car ils pensaient qu'une plante toxique poussait à côté. Aussi, lorsque les Hyksos ont forcé certains Égyptiens à manger de la « kheyra », ils étaient persuadés qu'ils allaient mourir. Ce ne fut pas le cas, bien sûr. Au contraire, ils en apprécièrent le goût et ce plat devint l'un de leurs principaux repas. Ils ont commencé à l'appeler « mulukhia » pour se moquer des Hyksos.**

À une époque, la consommation de mulukhia était réservée à la royauté. Puis les Ottomans l'ont découverte et, par leur intermédiaire, elle est arrivée en Tunisie. C'est ainsi qu'elle est devenue un aliment de base tunisien que l'on sert fréquemment lorsqu'elle est de saison.",

"image": "

<https://voyage-tunisie.info/wp-content/uploads/2024/04/Plat-tunisien-16-768x612.jpg> "

}

{

"id": 15,

"nom": "Couscous",

"description": "De nombreux petits grains légers et tendres, idéalement disposés en pyramide et servis sur un plateau en fin de repas, c'est le couscous, le plat national du Maroc et de l'Algérie et le plat incontournable de tout restaurant marocain et algérien. Le mot lui-même désigne à la fois le plat complet et les minuscules grains de semoule.

La farine de semoule est arrosée d'eau jusqu'à ce qu'elle forme de minuscules boulettes qui sont ensuite passées au tamis. Le couscous est généralement préparé le vendredi pour le déjeuner, lorsque des familles entières se réunissent pour le repas le plus important de la semaine. Le plat est traditionnellement préparé dans une marmite à vapeur en métal appelée couscoussier, où le ragoût se trouve au fond, tandis que les petits grains se trouvent dans le panier perforé sur le dessus, et cuisent dans la vapeur qui s'élève du riche ragoût.",

"image": "

<https://voyage-tunisie.info/wp-content/uploads/2024/04/Plat-tunisien-15-768x512.jpg> "

}

{

"id": 16,

"nom": "Kaftaji",

"description": "En Tunisie, le Kaftaji est un plat populaire composé de légumes hachés et frits et d'œufs frits. Les légumes peuvent être ceux de la saison, mais ils comprennent généralement des aubergines, des poivrons, des pommes de terre et des tomates. On trouve également des courges et parfois du foie d'agneau, Le mot kaftaji vient du mot kofta, mais la recette tunisienne est totalement différente et utilise du miel, du citron, du gingembre et des épices pour parfumer le plat. Quelle que soit son origine, le kaftaji est un plat tunisien à ne pas manquer lors d'une visite au pays du Jasmin",

"image": "  
<https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQvZ-GspL7-QG-s794odiQFvrBMVwPqCa-CcDpeYXn6K5BzFqzqhDwCzwiWOUSapQ8IPe6qzIGdcix57WdZH72TmMO5jiiqQy-OfZJaFQ> "  
}

{  
"id": 17,  
"nom": "Rouz Jerbi",  
"description": "Le Rouz Jerbi est une spécialité tunisienne authentique généralement préparée à partir de riz, de viande, de foie, de pois chiches et de légumes tels que les blettes, les pois et les carottes, et le persil. Les ingrédients sont bien mélangés et cuits à la vapeur. Ce plat est préparé pendant les week-ends en Tunisie, et ses éléments diffèrent d'une famille à l'autre et dépendent généralement des produits de saison et des traditions familiales.",

"image": "  
<https://voyage-tunisie.info/wp-content/uploads/2024/04/Plat-tunisien-17.jpg> "  
}

{  
"id": 18,  
"nom": "Assida Zgougou",  
"description": "Le Zgougou tunisien est une bouillie somptueuse. Selon les historiens, le zgougou, un extrait de pin, a commencé à être utilisé à la fin du XIXe siècle et au début du XXe siècle, lorsque la famine a frappé le nord-ouest du pays. En l'absence de blé et d'orge, les habitants ont découvert le zgougou. Ils l'ont trouvé si délicieux que les gens le consomment encore aujourd'hui et en rehaussent même la saveur en y ajoutant des fruits secs.",

"image": "  
<https://voyage-tunisie.info/wp-content/uploads/2024/04/Plat-tunisien-18-768x512.jpg> "  
}

{  
"id": 19,  
"nom": "Lablabi",  
"description": "La soupe tunisienne aux pois chiches est un véritable aliment de base de la classe ouvrière : bon marché, rapide à préparer, rassasiant et couramment proposée dans les restaurants bon marché. Le Lablabi est un plat chaud et épicé, assez gras et lourd, typiquement aromatisé à l'ail, au cumin et à l'harissa.



Il est traditionnellement servi à la louche sur des morceaux de pain croûté rassis, arrosé d'huile d'olive, parfois même de vinaigre ou de jus de citron ou de citron vert, et souvent agrémenté de coriandre, de persil et d'échalotes. Les versions spéciales du lablabi comprennent des câpres, des olives, des légumes marinés et du thon, tandis qu'une autre variété, appelée hergma, est préparée avec des sabots de vache.",

"image": "

<https://voyage-tunisie.info/wp-content/uploads/2024/04/Plat-tunisien-19-768x711.png> "

}

{

"id": 20,

"nom": "Tajine Tunisien ",

"description": "Le tajine tunisien est un plat qui remonte à la nuit des temps et qui est considéré comme l'un des plats traditionnels les plus populaires du pays. Il existe plusieurs façons de préparer ce plat et les ingrédients diffèrent. Les ingrédients varient en fonction de la culture alimentaire de chaque région.

Un tajine tunisien typique se prépare en hachant du persil, des oignons, plusieurs épices et de la viande, selon vos préférences, en y incorporant des œufs et en le faisant cuire au four. Pendant le ramadan ou lors des mariages, il n'y a guère de table tunisienne qui ne gémissse sous le poids de toutes sortes de tajines.",

"image": "

[https://www.google.com/imgres?q=tajinetunisien&imgurl=https%3A%2F%2Fwww.tunisienumerique.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2023%2F03%2Ftajine-1200x975.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.tunisienumerique.com%2Frecette-de-lexcillent-tajine-tunisien-au-poulet%2F&docid=sNaR7P4nW8KF3M&tbid=QimNGTqLxrlyCM&vet=12ahUKEwjhgNCKsc-LAxVgh\\_0HHfAKEoYQM3oFCIIBEAA..i&w=1200&h=975&hcb=2&ved=2ahUKEwjhgNCKsc-LAxVgh\\_0HHfAKEoYQM3oFCIIBEAA](https://www.google.com/imgres?q=tajinetunisien&imgurl=https%3A%2F%2Fwww.tunisienumerique.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2023%2F03%2Ftajine-1200x975.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.tunisienumerique.com%2Frecette-de-lexcillent-tajine-tunisien-au-poulet%2F&docid=sNaR7P4nW8KF3M&tbid=QimNGTqLxrlyCM&vet=12ahUKEwjhgNCKsc-LAxVgh_0HHfAKEoYQM3oFCIIBEAA..i&w=1200&h=975&hcb=2&ved=2ahUKEwjhgNCKsc-LAxVgh_0HHfAKEoYQM3oFCIIBEAA) "

}

{

"id": 21,

"nom": "Fricassé",

"description": "La fricassée est l'en-cas tunisien le plus populaire. Il s'agit d'une pâte frite, préparée avec seulement quelques ingrédients : farine, eau, sel, huile et levure de pain. Ces ingrédients sont combinés, puis roulés en petites boules, frits et farcis de harissa tunisienne (préparée en broyant du piment rouge séché, de l'ail et des épices), de purée de pommes de terre, de thon, d'œufs durs et d'olives.

La fricassée est peu coûteuse et très savoureuse. Elle est disponible partout et le prix d'un morceau ne dépasse pas 1 dinar tunisien. Cela dit, vous ne vous arrêterez peut-être pas à un seul morceau !.",

```
"image": "
https://voyage-tunisie.info/wp-content/uploads/2024/04/Plat-tunisien-01-1-768x512.jpg "
}
```

```
{
 "id": 22,
 "nom": "Ain Sbanioria",
 "description": "L'Ain Sbanioria est un plat populaire composé d'ingrédients
simples mélangés à de la viande hachée roulée sur des œufs durs. Il s'agit d'un plat
délicieux généralement servi lors d'occasions spéciales, notamment en guise
d'apéritif lors des mariages. Le nom de cette recette provient des yeux d'une belle
femme espagnole, Ain Sbanioria.",
 "image": "
https://voyage-tunisie.info/wp-content/uploads/2024/04/Plat-tunisien-20-768x591.jpg "
}
```