

## Les recettes tunisiens

{ "ID": 1, "plat": "Le Brik ", "description": "Le Brik est une entrée typiquement tunisienne, surtout pendant le mois de Ramadhan (le mois du jeûne pour les musulmans). C'est une sorte de beignets faits d'une pâte feuilletée très particulière appelée « malsouka » les feuilles peuvent être alors farcies de plusieurs préparations.

INGRÉDIENTS pour Brick à l'œuf :4 feuilles de malsouka

- 4 œufs
- 1 boîte de thon de 200 g
- 1 oignon
- 1 cuillère de persil haché
- 1 cuillère de jus de citron
- 1 cuillère d'huile d'olive (extra vierge)
- sel et poivre
- de l'huile d'olive pour la friture .On peut faire les briks avec de la viande hachée préalablement cuite, ou bien aux fruits de mer.

Vous pouvez le préparer comme suit: Coupez l'oignon très fin. Renversez le thon dans un plat et écraser avec une fourchette. Mettez une cuillère d'huile d'olive dans une poêle et faites revenir l'oignon sur feu moyen jusqu'à qu'il devienne tendre et transparent. Dans un bol, mettez l'oignon, ajouter le thon, le jus de citron, le persil et une pincée de sel et de poivre. Répartissez la farce sur les 4 feuilles de brik, repliez les 4 bords de la feuille de façon à obtenir un carré puis repliez celui-ci en diagonale de façon à obtenir un triangle. Notez que vous pouvez la plier en demi-cercle ou roulée si l'œuf est mélangé dans la farce (voir photos). Ajoutez l'œuf au milieu de la feuille avant de la replier et glissez-le en faisant attention à ne pas percer la feuille car elle est vraiment très fragile, en général, on met la feuille de malsouka dans une assiette puis on le fait glisser dans la friture chaude. Aspergez le dessus du brik d'huile chaude; le brik doit gonfler et dorer, le retirer, égoutter et le servir chaud. Pour bien le réussir, il faut que le brik soit gonflé, doré et que l'œuf ne soit pas dur (à la coque). Il est possible aussi d'ajouter de la câpre dans la farce.”,

"images": [ "https://voyage-tunisie.info/wp-content/uploads/2018/01/Le-Brik-forme-triangulaire.jpg" ] },

{ "ID": 2, "plat": "Couscous au Kaddid", "description": "Couscous au Kaddid est préparé à la viande salée et séchée qu'on appelle le Kaddid. On l'appelle également Couscous de fin d'année « Kouksi ras il âam ». Pour le préparer, on vous présente une recette

INGRÉDIENTS pour Couscous au Kaddid :

- Couscous : 750g
- Kaddid : 500g
- Pois chiches : 200g
- Oignon : 100g
- Huile : 1 dl
- Raisins secs : Une poignée
- Eau de fleur d'oranger 1/2 dl
- Sucre : Quelques morceaux
- Dragées : Une petite poignée
- Poivre noir : 1/2 c à soupe
- Curcuma moulu : 1/2 c à soupe.

Vous pouvez le préparer comme suit: Laver les pois chiches et les mettre à tremper dans de l'eau fraîche la veille au soir et les rincer. Couper le Kaddid en morceaux réguliers, les mettre également à tremper pendant deux à trois heures, les rincer avec soin, les égoutter. Les assaisonner ensuite de poivre et de curcuma moulus, les arroser avec l'eau de fleur d'oranger et les réserver. Peler et émincer finement un oignon. Chauffer l'huile dans la marmite du couscoussier, y faire revenir le hachis d'oignon pendant une minute ou deux, ajouter les pois chiches et les morceaux de Kaddid, verser un litre et demi d'eau et porter à ébullition. Verser le couscous dans le couscoussier adéquat, adapter ce dernier à la marmite, luter les deux récipients et faire cuire le couscous deux fois à la vapeur comme il a été dit pour le couscous à l'agneau. Dès que le couscous est cuit, le retirer du feu, le verser dans un plat de service et l'aérer pour détacher les grains les uns des autres. Aussitôt les pois chiches et les morceaux de Kaddid bien cuits, corriger le sel, prélever avec une louche la partie grasse du bouillon qui surnage à la surface, l'additionner de cannelle moulue, verser le liquide sur le couscous, bien mélanger les grains et égaliser. Pour finir, arroser le couscous de bouillon, juste ce qu'il peut absorber, aligner les morceaux de Kaddid, garnir avec les pois chiches, les morceaux de sucre, les dragées et les raisins secs et servir chaud. Bon Appétit !!!",

"images": [<https://voyage-tunisie.info/wp-content/uploads/2017/12/Couscous-au-Kaddid-768x614.jpg>],

{"ID": 3, "plat": "Tajine au poulet ", "description": "Découvrez la recette de Tajine au poulet tel qu'on le préfère en Tunisie. Ce tajine tunisien est parfait avec une salade verte ou une salade méchwiya Il peut aussi se décliner avec de la viande hachée. Un plat aussi convivial que le Couscous ou la Chorba ! voici la meilleure recette.

INGREDIENTS pour Tajine au poulet

- 400 g d'escalope de poulet
- 1 kg de pomme de terre
- 10 œufs
- 200 g de fromage râpé
- huile pour la friture
- huile d'olive
- 1 botte de persil
- Coriandre
- sel, poivre

Faire frire les pommes de terre, puis dans une poêle avec un peu d'huile et 50 g de beurre ou margarine, faire revenir le poulet (variante : ou la viande hachée) avec sel, poivre et coriandre. Dans un saladier, casser les œufs, incorporer les pommes de terre froides et le poulet / la viande (froide), puis persil, fromage râpé, sel, poivre et coriandre, mélanger le tout. Disposer dans un plat beurré. Mettre au four 15 minutes. Préparer une petite salade pour accompagner le tout. Bon Appétit !!!",

"images":[<https://voyage-tunisie.info/wp-content/uploads/2017/11/Tajine-au-poulet-800x500.jpg>]],

{"ID": 4, "plat": "Assida Zgougou", "description": "Prise comme dessert, l'Assida Zgougou (Crème de graines de pin d'Alep) est une Assida à base d'eau et de farine, parfumée avec les graines de pin d'Alep qui est le Zgougou, d'où son nom. Sinon, on peut la parfumer avec les noisettes (boufriwa en arabe), alors son nom deviendra Assida Boufriwa (Crème de noisettes)..

INGREDIENTS pour Assida Zgougou

- 1 kg de graines de pin d'Alep (zgougou)
- 700 g de farine
- 400 g de sucre
- 5 cl d'eau de rose
- 3 l d'eau
- 1 litre de lait
- 5 cuillères à soupe d'amidon (ou maïzena)

- 150 g de sucre
- 4 jaunes d'œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 cuillères à soupe d'eau de rose
- amandes grillées
- pistaches non salées moulues
- noisettes et noix
- pignons

Pour la crème d'Assidah :

- De préférence, à faire deux jours avant : bien nettoyer le zgougou s'il n'est pas moulu puis laisser sécher sur un chiffon jusqu'à séchage total.
- Le jour même : faire tremper le zgougou moulu une bonne heure. Enlever le zgougou de l'eau avec un tamis puis le passer au mixeur jusqu'à obtention d'une pâte.
- Passer cette pâte ou le zgougou déjà moulu dans un tamis (je conseille plutôt un morceau de tissu très fin) et presser au maximum dans un grand saladier en faisant passer les 3 l d'eau petit à petit pour extraire un jus qui sortira de la couleur de la crème. Continuer l'opération jusqu'à ce que l'eau éclaircisse.
- Récupérer ce jus et le mettre dans une grande marmite (type cocotte-minute).
- Mettre sur feu doux puis sans jamais arrêter de remuer, ajouter peu à peu la farine puis le sucre.
- si le mélange s'épaissit (même texture qu'une crème pâtissière), ajoutez l'eau de rose et continuer à remuer pendant environ 2 minutes pour bien faire pénétrer le dernier ingrédient.
- Versez cette crème dans des bols (en verre de préférence) et laisser refroidir avant de mettre la crème.

Pour la crème pâtissière :

- Faire bouillir le lait.
- Dans un saladier, mélanger 4 jaunes d'œufs avec le sucre puis incorporer l'amidon et mélanger à nouveau.
- Ajouter ce mélange au lait (sur feu doux) tout en remuant puis ajouter enfin l'eau de rose.

Napper l'assida avec la crème pâtissière et laisser refroidir. Ensuite, parsemer environ d'1 mm de poudre d'amandes, de pistaches et décorer selon votre goût avec les fruits secs entiers comme des noix, des amandes grillées, des pignons

etc. L'Assida est prête, Bon Appétit !!!",

"images":[<https://voyage-tunisie.info/wp-content/uploads/2017/12/Assida-Zgougou.jpg>]],

{"ID": 5, "plat": "Mloukhiya ", "description": "Les feuilles de corète potagère séchées et moulues finement nous donnent un ragoût délicieux appelé *Mloukhiya*. Le plus souvent mélangées à de l'huile d'olive à froid et versées dans de l'eau bouillante, cette poudre verdâtre est cuite pendant plusieurs heures, elle est complétée de viande de jeune dromadaire, de bœuf voire de tripes et assaisonnée d'oignon émincé, de concentré de tomate, d'ail, de poudre de coriandre et de carvi, de piment, de feuilles de laurier-sauce, de sel et de poivre. Le plat est souvent agrémenté de menthe séchée en poudre ou d'écorce d'orange séchée et moulue. Cette sauce épaisse, tout comme la majorité des ragoûts, se déguste avec du pain frais.

LES INGREDIENTS :

- 100 g de poudre de Mloukhiya
- 1,5 kg de viande (veau, bœuf ou mouton)
- 30 cl d'huile d'olive.
- 2,5 litres d'eau ou plus
- 2 cuillères à soupe de tomate concentrée
- 1 cuillère à café d'harissa
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail écrasées (presse-ail)
- 5 à 8 feuilles de laurier
- Sel
- Coriandre
- Carvi
- Poivre (facultatif)

la Mloukhiya n'est pas spécialement un plat Kerkennien, mais il reste un plat représentatif de la culture tunisienne et de ce fait, réaliser dans toute la Tunisie, y compris sur les archipels de Kerkennah. Sachez que la recette de la Mloukhiya que je vous propose est une recette personnelle avec quelques retouches...

## ETAPES DE PREPARATION

Dans une marmite, une grande casserole ou un faitout, verser de l'huile d'olive et faite la chauffer.

- Versez la poudre de Mloukhiya sur l'huile chaude et mélangez énergiquement ! Attention je vous invite à tourner rapidement la

poudre de Mloukhiya avec l'huile chaude, il ne faut pas que le fond accroche sinon vous obtiendrez un goût amer. Faites chauffer de l'eau (environ 2,5 litres d'eau ou plus) puis ajoutez-la au mélange de Mloukhiya-huile, laissez mijoter 2 heures.

- Coupez ail (3 gousses d'ail écrasées) et oignons en lamelles ou en petits morceaux. Versez le tout dans votre marmite, grande casserole ou faitout.
- Ajoutez une pincée de poivre, et salez selon votre goût.
- Ajoutez ensuite la viande de votre choix (veau, bœuf ou mouton) en général entre 12 à 16 morceaux de viande coupés en rectangle et bien marinée dans le coriandre, carvi, piment rouge en poudre et un peu d'huile...
- Ajoutez ensuite le concentré de tomate et bien sûr de l'harissa selon le goût de chacun pour le piquant. Mélangez bien le tout...

Une fois que vous avez ajouté l'ensemble des ingrédients, faites cuire à feu doux pendant 1 à 2 heures puis éteignez le feu et laissez refroidir...

#### Dernière étape de la cuisson

Je vous invite à alterner la cuisson avec des temps de pause afin de lui donner une saveur unique... Ajoutez alors les feuilles de laurier et laissez cuire environ 1 heure à feu doux.

Peu à peu l'huile montera au dessus... c'est le signe que votre Mloukhiya est prête à être dégustée... Mais plus la cuisson de la Mloukhiya est longue, plus votre plat sera bon !

La Mloukhiya prendra une couleur marron mélangée au vert foncé au fil de la cuisson lente et des temps de repos de la sauce. Bon Appétit !!!",

"images": [https://voyage-tunisie.info/wp-content/uploads/2017/12/Mloukhiya-tunisie.jpg]],

{"ID": 6, "plat": "Pain à fricassé ", "description": "Le Pain à fricassé tunisien est très apprécié comme le brik. On le prend comme coupe-faim très délicieux surtout accompagné de thon en boîte

#### INGREDIENTS (Pour 8 personnes)

- 500 g de farine
- 1 c à c de sucre en poudre
- 20 cl d'eau tiède
- 1 c à s rase de sel
- 1 c à c de levure chimique (facultatif)
- 4 c à s d'huile de tournesol

- 1 œuf
- 1/2 cube de levure de boulanger (21 g)

## PREPARATION

Pour faire le levain, on procède comme suit : dans un bol, diluer la levure fraîche émiettée avec 1 càs de farine (prélevée sur les 500g) et l'eau tiède, mais surtout pas chaude (20 à 25 °C). Mélanger et filmer le bol. Laisser reposer 1h.

Pour l'étape suivante, on peut faire à la main, au robot ou à la MAP. Alors, enlever la cuve de la machine (MAP). Y verser le reste de farine et la levure chimique. Ajouter le sucre dans un coin du bol, le sel dans un autre, l'huile dans un 3ème et l'œuf dans le dernier coin. Faire un petit creux au centre de la farine. Y verser le levain. Remettre le bol en place dans la machine.

Ensuite, sélectionner le programme « pâte seule ». Vérifier la consistance de la pâte qui doit être légèrement adhérente mais pas collante. Ajuster si besoin soit en farine, soit en eau, pendant que ça pétrit. Compter 15 à 20 min de pétrissage. Ne pas laisser reposer la pâte dans la machine.

NB : si ça colle aux mains, se les huiler légèrement.

Prélever des boules de pâte de la taille d'un abricot, les rouler dans les mains en forme de boudins. Les disposer sur un plan de travail, ou un plat très fariné en les espaçant (ça gonfle) et en les aplatissant légèrement pour obtenir des « galettes » ovales, j'en ai fait 16. Couvrir d'un torchon propre, laisser pousser 1h.

Chauffer l'huile dans une friteuse ou une sauteuse. Attention l'huile ne doit pas être trop chaude sinon l'intérieur du pain n'aura pas le temps de cuire. Y plonger les petits pains, les retourner régulièrement jusqu'à une belle couleur dorée. Réserver sur du papier absorbant.

Pour la garniture, les couper d'un seul côté sur la longueur, puis mettre la farce qu'on veut dedans mais la façon tunisienne : mettre sur le pain un peu de harissa coupée avec un peu d'eau, puis des petits cubes de patates à l'eau, des miettes de thon, de l'œuf dur et des olives et tassant bien dans le pain.

Mieux de les servir assez chauds mais pas trop, comme on peut les servir froids. Bon Appétit !!!",

"images":[<https://voyage-tunisie.info/wp-content/uploads/2017/12/Pain-%C3%A0-fricass%C3%A9-2-800x500.jpg>]],

{"ID": 7, "plat": "Ommok Houria ", "description": "Ommok Houria est une salade tunisienne, on peut l'appeler aussi purée de carotte.

C'est très spéciale comme recette. Les tunisiens l'adorent parce qu'elle est simple à faire, économique et le plus important bonne pour la santé et oui les carottes pleines de vitamine surtout Vitamine A. Elle se déguste froide avec du pain. Appelée Terchi dans certaines régions comme à **Djerba**, se prépare pour sa part avec des carottes (ou parfois du potiron) bouillies, écrasées en purée et assaisonnées d'ail écrasé, de carvi en poudre, d'harissa, de vinaigre, de sel et d'huile d'olive.

Voici ci-après une recette typiquement tunisienne, préparée surtout pendant le mois de Ramadhan. Une petite explication s'impose, Slatet Ommek Houria en tunisien se traduit par : la salade de ta mère Houria (j'imagine que c'est le prénom de la dame qui l'a inventée).

#### INGREDIENTS (pour 2 personnes) :

- 4 carottes
- 3 gousses d'ail
- 1/2 càc de poudre de carvi (karwia)
- de l'harissa (de préférence celle du cap bon)
- 1 càs de vinaigre
- câpres
- 1 œuf
- de l'huile d'olive
- du sel

#### PREPARATION :

Nettoyer les carottes, les couper en petits morceaux pour les cuire à l'eau jusqu'à ce qu'elle deviennent tendres. Ecraser l'ail, la poudre de carvi et le sel dans un mortier jusqu'à ce qu'ils forment une pâte molle. Mettre dans un saladier, les carottes, l'ail et la carvi bien mélangés et un peu d'harissa et de vinaigre. Ecraser avec une fourchette jusqu'à ce que l'ensemble soit homogène. Dresser dans une assiette, verser dessus un filet d'huile d'olive. Décorer avec un œuf mi-mou coupé en 4 et des câpres.

","images":["<https://voyage-tunisie.info/wp-content/uploads/2017/12/Ommek-Houria.jpg>"]},



{ "ID": 8, "plat": "Chorba frik ", "description": "La Chorba frik est faite à base d'orge vert, séché, concassé et cuit dans le bouillon. Elle se prépare avec de la viande de veau, d'agneau, de poulet ou de poisson, Cette soupe à elle-seule constitue un repas complet !!.

#### LES INGREDIENTS :

- 150 gr d'orge séché et concassé
- 500 gr viande d'agneau
- 50 gr de persil
- 50 gr de céleri
- 150 gr de pois chiches (trempés dans l'eau)
- 4 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à soupe de concentré de tomate
- 1/2 c à soupe d'harissa
- 1/2 piment rouge
- poivre noir
- ail haché
- citron

#### PRÉPARATION :

Dans une grande marmite faire revenir l'oignon, la viande coupée en petits morceaux et les pois chiches avec l'huile d'olive. Ajouter la tomate concentrée diluée dans un bol d'eau chaude.

Assaisonner et laisser mijoter à petit feu durant 10 min. Ensuite, ajouter l'orge dans la marmite. Ajouter deux litres d'eau et laisser cuire à feu moyen durant 2 heures mais il faut surveiller et mélanger de temps en temps pour que les graines ne collent pas au fond de la marmite.

Nettoyer et couper le céleri et le persil pour les ajouter 30 min avant l'arrêt de la cuisson. Ajouter une cuillère à soupe d'ail, l'harissa (pas trop sinon cela risque de brûler la gorge) et le piment rouge. Fermer le feu et laisser reposer quelques minutes avant de servir. Elle se sert assez chaude, vous pouvez arroser avec peu de jus de citron pour le goût. Bon Appétit !!!",  
"images": [https://voyage-tunisie.info/wp-content/uploads/2017/12/La-Chorba-frik-2.jpg],

{ "ID": 9, "plat": " kafteji ", "description": "Le kafteji est un plat délicieux qui peut se comparer à la fameuse Ratatouille niçoise car sa composition et sa cuisson s'en rapproche. Nous retrouvons certaines ressemblances dans nos cuisines respectives, toute deux méditerranéennes. Le kafteji est un plat composé principalement de légumes et il est épicé et pimenté. Les légumes sont cuits un à un en friture, puis mélangés ensemble et assaisonnés d'harissa et de kerouia (carvi moulu). Ce plat peut servir de garniture d'une viande grillée ou de saucisses, traditionnellement du foie ou des merguez. Ici, il accompagne merveilleusement bien une épaule d'agneau confite au barbecue...  
Un vrai Régál !

#### INGREDIENTS :

- 2 gros piments frais
- 6 pommes de terre
  - 1 aubergine
  - 1 oignon
  - 1 courgette
  - 6 tomates
  - 6 œufs
- 500 ml d'huile de friture
  - 1 c. à c. rase de karouia (carvi)
  - harissa maison (à la demande)
  - sel et poivre
  - huile d'olive
  - persil frais

#### PRÉPARATION :

Commencer par éplucher les pommes de terre et les couper en petits dès. Puis rincer et couper en cube l'aubergine, la courgette. Éplucher et émincer très finement l'oignon. Couper les tomates en deux.

Faire chauffer l'huile de friture dans une grosse poêle à frire. Dès qu'elle est bien chaude, y mettre les pommes de terre à cuire. Ne pas remuer pendant la cuisson, elles risqueraient de se coller entre elles. Après cuisson, les retirer à l'aide d'une écumoire et les déposer sur du papier absorbant. Les réserver dans un grand plat.

Mettre l'oignon émincé et l'aubergine à cuire dans la même huile de friture. Après cuisson, réserver sur du papier absorbant.

Mettre à cuire la courgette émincée dans la même huile de friture. Les sortir avec l'écumoire et réserver sur du papier absorbant.

Faire de même avec les piments et les demi-tomates. Les retourner à mi-cuisson pour les cuire de l'autre côté. Les sortir, bien égoutter et réserver dans le plat de service.

Dans un bol, ouvrir les œufs un à un en évitant de casser le jaune et les mettre à frire comme des œufs sur le plat, toujours dans l'huile de friture préalablement utilisée. Les retourner à mi-cuisson pour les frire de l'autre côté. Pendant la cuisson des œufs, réunir tous les légumes dans un grand plat de service, saler et poivrer puis les mélanger délicatement. Ajouter les œufs frits avec les légumes cuits. Bien mélanger les légumes ensemble, et les couper ensemble à l'aide de couteaux tels des ciseaux.

Pour terminer, arroser d'huile d'olive, et ajouter les épices : 1 cuillère à café de carvi et un peu de harissa (1 à 2 c. à café) ou pas du tout ; mais proposer, dans ce cas, un ramequin au milieu de la table afin que chaque convive en ajoute selon sa tolérance au piment... Parsemer de persil frais ciselé.

Servir tel quel, ou bien accompagné d'une viande ou un poisson grillé. On peut le déguster également en sandwich !!",

"images":[<https://voyage-tunisie.info/wp-content/uploads/2017/12/Kafteji-2.jpg> ]},

{"ID": 10, "plat": "Mesfouf ", "description": "Le Mesfouf est un Couscous fin sucré aux raisins secs, un délicieux plat qu'on prépare souvent lors des nuits ramadanesques, avec une belle tasse de lben (lait caillé).

#### INGREDIENTS

- Couscous fin : 500 g
- Une poignée de dattes
- Raisins secs : 150 g
- Sucre fin : 200 g
- Huile : 4 c à soupe

#### PRÉPARATION

Commencer par laver les dattes très rapidement ou seulement les essuyer, les dénoyauter et les couper en deux dans la longueur. Ensuite, trier les raisins secs, les laver et les éponger.

*Préparation du couscous* : Cuire le couscous une première fois à la vapeur de deux litres d'eau bouillante. Pendant une vingtaine de minutes, le retirer du feu et le verser sur un plateau. Défaire les mottes, aérer les grains, les additionner de raisins secs, mélanger, remettre le tout dans le couscoussier, adapter et luter ce dernier à la marmite pour une deuxième cuisson de 20 minutes.

Quand le couscous est cuit, versez-le dans un plat de service, l'aérer, le brasser avec quatre ou cinq cuillerées à soupe d'huile, le dresser en dôme ou à plat, le saupoudrer de sucre, le décorer avec les dattes et le présenter.

NB : il se mange chaud ou froid.

Ce genre de mets est connu aussi dans le grand Maghreb, surtout en Algérie et au Maroc. Dans ce qui suit, une autre recette de ces régions

#### INGREDIENTS :

- 250 g de couscous fin.
- 150 g de raisins secs.
- 50 gr d'amandes concassées.
- 50 gr de cerneaux de noix.
- 1 c-a-s d'huile d'olive.
- ≈ 50 g de beurre ou Smen.
- ≈ 300 ml eau tiède.
- Sucre glace.
- Du sel
- Cannelle

#### PRÉPARATION :

Pour commencer, on verse les raisins secs dans un bol d'eau tiède et on laisse gonfler.

Faire bouillir une marmite (couscoussier) d'eau. Entre temps, verser le couscous dans un grand plat et saupoudrer d'une pincée de sel, arroser d'une cuillère à soupe d'huile d'olive et rouler entre les mains afin d'en imprégner les graines du couscous. Asperger le couscous d'eau et en utilisant des gestes légers en mélangeant entre les mains. Déposer dans le haut du couscoussier (je soude bien les bords avec du papier aluminium pour éviter que la vapeur s'échappe).

Laisser cuire 15 min, en comptant du moment où la vapeur commence à s'échapper du couscous, verser le couscous dans une grande terrine, séparer les graines du couscous tout en versant de l'eau tiède salée à l'aide de vos mains, laisser reposer quelques minutes et remettre dans le haut du couscoussier.

Refaire l'étape trois fois, et à la 3ème je rajoute mes raisins secs.

Verser dans un grand plat, ajouter du beurre et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.

Décorer de cannelle, sucre glace, raisins secs et de cerneaux de noix et amandes dorés au beurre. Ou laisser le nature comme Samar.

Vous pouvez le servir froid ou chaud accompagné de lben (lait caillé) et des dattes.

Bon Appétit !!! ”,

"images":[\[https://voyage-tunisie.info/wp-content/uploads/2017/12/Masfouf-3-768x577.jpg\]](https://voyage-tunisie.info/wp-content/uploads/2017/12/Masfouf-3-768x577.jpg)},