

Harissa mon amour

Auteur.e.s

Mireille Sanchez & Habib Bahri

Mise en page

Titouan Boulanger

Éditeur

NeoMediterranea sas - 1 rue du MIN, 59160, Lille

Achévé d'imprimer en Octobre 2023
sur les presses de Cassochrome, Belgique

ISBN : 978-2-9589981-0-3

Dépot légal : Octobre 2023

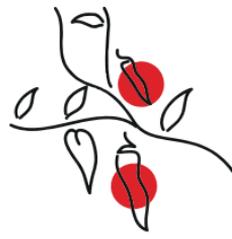
© NeoMediterranea sas - 2023

Tous droits de traduction, adaptations ou reproductions interdits

bababahri.com   [BabaBahri_officiel](#)



Baba Bahri®
Un Nouveau Goût de Tunisie



Harissa mon amour

Avec ou sans Harissa ?! En Tunisie, cette question vous sera posée souvent, matins, midis et soirs. Pas un repas sans ce précieux condiment que ce soit en accompagnement ou intégré dans le plat. Comme la Feta en Grèce ou la Baguette en France, c'est un emblème national, une affaire de passion, qui fait vibrer dès la naissance le cœur et les papilles de mes compatriotes tunisiens. Elle est désormais inscrite, depuis peu, au patrimoine mondial de l'UNESCO. Une belle reconnaissance pour les Tunisiens et la preuve que la Harissa n'a pas de cesse de séduire nombre de gastronomes dans le monde entier.

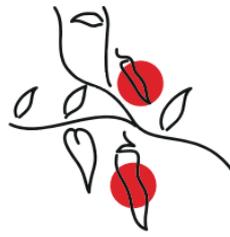
Bien plus qu'une sauce piquante, la Harissa dévoile une palette riche et complexe de saveurs qui provient autant de la qualité des ingrédients d'origine que de son processus de fabrication, sans parler des épices. Baklouti, Beldi, Chaabani sont des variétés de piments utilisées en Tunisie pour la fabrication de ce précieux condiment. Ma tante, ne jure que par les piments oiseaux à la vapeur alors qu'à la maison, c'est le piment baklouti et séché au soleil.

La harissa peut se manger seule avec un bon pain et de l'huile d'olive. C'est d'ailleurs souvent comme cela que l'on vous accueille dans un restaurant en Tunisie. Mais c'est aussi un des essentiels du fond de cuisson qui amène autant de saveurs que de couleurs.

La Harissa, c'est la chaleur du sud de la Méditerranée, c'est le champ de piments à perte de vue, les murs des maisons blanchies à la chaux tapissés de piments rouges, c'est de l'amour à partager. C'est la joie des casse-croûtes, des apéritifs et des repas de famille et ça réchauffe les plats, les palais et les cœurs du monde entier.

Habib Bahri

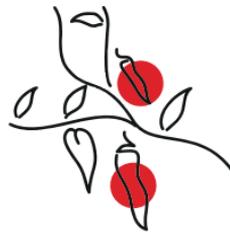




La Harissa est une merveille culinaire, la goûter, c'est l'adopter ! Elle donne du caractère à nos plats. Sa saveur unique se prête à de très nombreuses préparations, apportant une touche ardente ou subtilement piquante. Céréales, légumes, poissons, viandes, fromages, et même fruits se révèlent à son contact. Par petites touches ou sans complexes, la Harissa se mêle à toutes nos cuisines ouvrant la voie à des goûts nouveaux, quelquefois surprenants, mais toujours fameux...

Mireille Sanchez





Épicez vos entrées et vos apéritifs

- Salade de carottes un peu piquantes p.1
- Oignons rouges confits totalement addictifs p.2
- Salade de courgettes délicieusement parfumée p.3
- Frites de polenta qui ont du pep's p.4
- Salade d'oranges fraîche et attrayante p.5
- Fricassé, audacieux sans fracas p.6



Épicez la mer

- Rougets frits à savourer p.7
- Maquereaux en sauce, un peu, beaucoup... p.8



Épicez la terre

- Soupe au boulgour, fort intéressante p.9
- Haricots verts sautés, juste comme il faut ! p.10
- Lablabi, des pois chiches dans la soupe p.11
- Chakchouka, éloge de la Méditerranée p.12
- Halloumi grillé et bien relevé ! p.13
- Coulis de framboises, inoubliable ! p.14



Épicez votre quotidien

- Mayonnaise à la Harissa p.15
- Vinaigrette à la Harissa p.15
- Sauce verte à la Harissa p.16
- Sauce tomate à la Harissa p.16



À la découverte de nouvelles saveurs

- Écorces de citrons confits p.18
- Marinade pour tofu, seitan ou poisson p.18
- Torchis, ou les pickles made in Tunisie p.19





Salade de carottes un peu piquantes

Traditionnellement cette salade, «slata omek houria», se déguste fraîche. Un délice en été ! À l'image d'un houmous, elle pourra servir de dip en apéritif comme garnir une délicieuse tartine ou un sandwich préparé à la volée.

Ingrédients

- 500 g de carottes
- 5 gousses d'ail
- 1 cuil. à soupe de Harissa Baba Bahri
- 1/2 cuil. à café de cumin
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
- Sel
- Huile d'olive vierge



4 personnes



Préparation : 10 min



Cuisson : 20 à 25 min

Décoration

- Câpres, olives noires, 2 oeufs durs

Recette

- Épluchez les carottes, et les gousses d'ail.
- Mettez-les dans une grande casserole d'eau froide, portez à ébullition puis laissez cuire 20 à 25 minutes.
- Quand les carottes sont cuites, égouttez-les soigneusement puis écrasez-les grossièrement à l'aide d'un presse-purée.
- Versez cette purée dans un plat creux, ajoutez la Harissa, le cumin et le vinaigre de vin. Salez à votre goût, versez un trait d'huile d'olive. Filmé le plat, placez-le au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
- Il ne vous reste plus qu'à décorer de câpres, d'olives noires et d'œufs durs. Si vous le souhaitez, ajoutez des miettes de thon ou des sardines pour les amoureux de la mer.



Astuces et Anecdotes

« Pour encore plus de fraîcheur, il est possible de remplacer le vinaigre de vin par un assaisonnement à base de citron... »





Chakchouka, éloge de la Méditerranée

La chakchouka, plat infiniment simple et aux saveurs inégalées, iconique de la Méditerranée, que l'on prépare à la sauvette et qui s'accorde à toutes les saisons. Servez-la accompagnée de labneh ou de yaourt grec et de pain frais pour saucer ! Aubergines, choux fleurs, fèves fraîches, pommes de terre, n'hésitez pas à intégrer ces ingrédients au fil des saisons.

Ingrédients



Recette



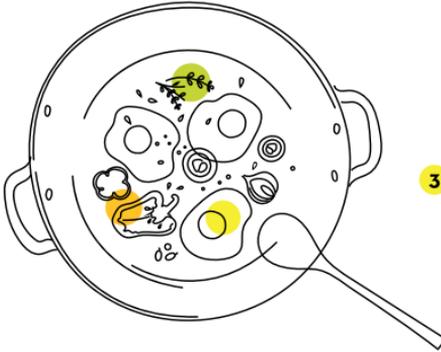
1 Pelez, épluchez puis coupez les oignons



2 Versez l'huile d'Olive dans la poêle et faites revenir les oignons jusqu'à les faire roussir, puis ajoutez le concentré de tomates



7 Ajoutez du thym, couvrez et laissez cuire au moins 4 bonnes minutes



3 Coupez et ajoutez l'ail et les pommes de terre



Cassez les 4 oeufs, **6** espacez les uns des autres



5 Hachez et ajoutez les tomates puis salez, ajoutez une pointe de Harissa et/ou de Tabel puis mouillez d'un peu d'eau, laissez cuire 10 min



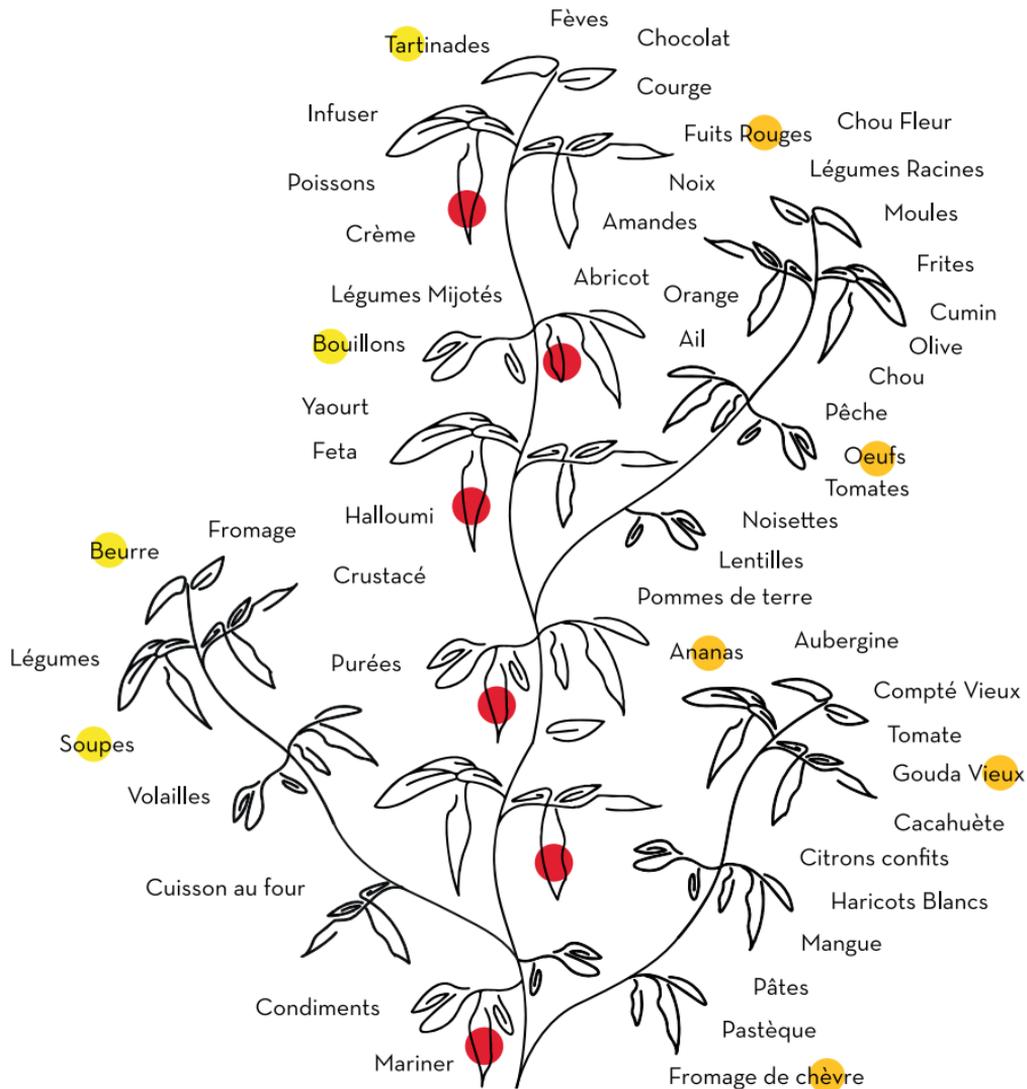
4 Equeutez, épépinez et coupez en morceaux les poivrons avant de les ajouter à la poêle et laissez cuire env. 15 min jusqu'à ce qu'ils ramollissent





À la découverte de nouvelles saveurs !

Cela peut vous surprendre, mais la Harissa n'en finira pas de vous étonner si vous vous laissez aller à quelques alliances... Osez la Harissa avec le citron, le miel ou le chocolat, le champ des possibles est infiniment gourmand ! Cette illustration sur les usages et alliances possibles vous aidera, on l'espère, à laisser libre cours à votre créativité !



Mireille Sanchez



Marseillaise d'adoption, Méditerranéenne de cœur, Mireille Sanchez est une auteure de livres de cuisine tous primés et salués comme des ouvrages de référence. « Le poulet Voyageur », meilleur livre de cuisine au monde aux Gourmand Awards International de 2019. « Méditerranée, voyage dans les cuisines », meilleur livre de cuisine au monde sur la Méditerranée aux Gourmand Awards International 2023. Sa rencontre avec Habib Bahri l'a immédiatement convaincue de participer à l'écriture de « Harissa, mon amour ».

Mireille

Habib Bahri



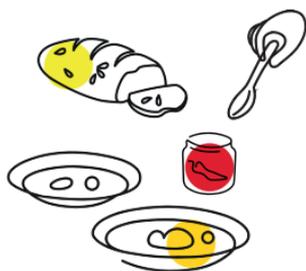
Habib est né en Tunisie, petit pays méditerranéen au patrimoine culinaire insoupçonné. Tombé dans l'huile d'olive et la Harissa quand il était petit, il a fondé Baba Bahri, une entreprise agricole et alimentaire, basée entre la France et la Tunisie, pour faire découvrir ce qu'il y a de bon, de bien et de bio au sud de la Méditerranée. Membre du collège culinaire de France et lauréat du prix Epicure Argent pour ses olives noires Chetoui à l'huile d'olive, la rencontre de cet entrepreneur lillois avec Mireille Sanchez lui a permis de donner vie à "Harissa mon amour" un projet éditorial de longue date dont l'objectif est de célébrer toutes les usages de la Harissa artisanale et créer ainsi de nouveaux ponts culinaires entre le Nord et le Sud.

Habib

**Boussa (Bisous) et à bientôt
sous le soleil de Méditerranée**



L'envie de ce livre est née au fil des rencontres, des salons et des marchés. Combien de personnes ne savent pas trop comment utiliser la Harissa, mais combien clament haut et fort leur amour inconditionnel pour ce condiment une fois le pot ouvert ! Alors voilà, à l'occasion d'une discussion entre deux méditerranéens de coeur, l'idée est venue de ce petit livret, pratique, facile, et surtout gourmand, pour vous accompagner au quotidien dans la découverte de la Harissa. Attention, l'essayer c'est l'adopter !



bababahri.com   BabaBahri_officiel

10€ TTC - Prix France



9 782958 998103