

RECETTES COMMUNAUTAIRES

Pain d'orge

Wahida Chilhaoui - la mère de Zied Ben Madhi

Ingrédients

1 kg farine d'orge moyenne

1/2 kg farine d'orge fine

1 c.s sel

1 c.c levure de pain

Eau tiède

- 1 Mélangez ensemble la farine moyenne et fine.
- 2 Ajoutez-y une grosse cuillère à soupe de sel et une petite cuillère de levure de pain.
- 3 Prenez un peu d'eau tiède et mélangez le tout jusqu'à ce que les ingrédients se combinent.
- 4 Couvrez la pâte et laissez la reposer pendant une heure.
- 5 Vérifiez si la pâte a levé, puis pétrissez la bien et formez des petites boules.
- 6 Mettez-les au four à 190 + 210° C pendant 6-8 minutes.

Pain Maârek (pain traditionnel de Hammamet)

Lotissem Bouslama

Ingrédients

250 g farine

250 g semoule fine

15 cl huile d'olive

10 g levure de boulanger

5 clous de girofle

10 g graines de sésame

10 g graines de nigelle

10 g nigelle

Eau fleur d'orange (3 c. soupe)

sel (selon les goûts 8 à 10g)

- 1 Faites chauffer l'huile avec les clous de girofle.
- 2 Mélanger farine + semoule + sel à sec. Ajouter toutes les graines.
- 3 Ajouter l'huile et malaxer avec les doigts jusqu'à obtenir une texture sableuse.
- 4 Ajouter levure diluée dans de l'eau tiède.
- 5 Ajouter fleur d'orange.
- 6 Mélanger à la main en rajoutant l'eau au fur et à mesure jusqu'à former une boule souple.
- 7 Couvrir et laisser reposer 2h dans un endroit chaud.
- 8 Pétrir (15 mn) en enlevant les clous de girofle.
- 9 Former des boules, aplatis; faire des incisions ou décorer à sa guise.
- 10 Faire cuire au four à 200° C pendant 35 à 40 minutes.
- 11* Pour le pain du jour de l'Aïd, on rajoute au centre du pain un ou 2 ou 3 oeufs crus qu'on plante dans le pain (partie large vers le bas) et qu'on entoure avec des morceaux de pâte aplatis à la main.

Dans les familles et dans le temps, 40 ans en arrière, ce sont les enfants qui se chargeaient avec plaisir d'emporter le pain au four traditionnel en le portant dans des moules ronds en cuivre sur leur tête. Le boulanger se charge d'inscrire le nom du père de famille sur un bout de papier qu'il colle au pain. Ma mère, pour être sûre que son pain ne sera pas échangé avec un autre qui n'est pas le sien, enfonce des cerneaux de noix dans le pain pour le marquer; car nous avions un noyer dans la séma que mon père a planté et qui nous fournissait en noix, fruit sec relativement rare et cher à l'époque.

Ingrédients

Fitoura (pulpe d'olive, ce qui reste après le broyage des olives et l'extraction de l'huile)

Orge finement moulu

Graines de fenouil

Graines de nigelle

Sel

Levain

Clous de girofle moulus

Zeste de citron séché

Eau tiède

Eau à température ambiante

- Mélangez la farine d'orge, les graines de fenouil et de nigelle et le zeste de citron séché. Mélangez et broyez les clous de girofle moulus et le sel avec un mortier et un pilon. Versez de l'eau tiède et du levain naturel et mélangez avec une cuillère en bois.
- Laissez refroidir pendant environ 15 minutes à température ambiante.
- Faites chauffer le four à tabouna, Transférez la pâte dans un Qdiah, un grand récipient en fer blanc.
- Ajouter un peu plus de farine d'orge mélangée à de l'eau à température ambiante pour former une pâte.
- Pétrissez soigneusement pour que la pâte devienne lisse et ajoutez du levain si vous le jugez nécessaire.
- Laissez-la reposer
- Ajoutez un peu d'eau et pétrissez à nouveau, Laissez la pâte fermenter pendant environ 15 minutes, le temps que le four à tabouna se réchauffe.
- Pétrissez la pâte pendant encore quelques minutes, Si la pâte est encore dure et compacte, ajoutez de l'eau et continuez à pétrir. Ajoutez la fitoura et pétrissez bien.
- Faites des petites boules avec la pâte et saupoudrez-les de farine d'orge, placez-les dans un récipient en acier inoxydable.
- Prenez une boule de pâte et aplatissez-la, puis badigeonnez-la d'eau.
- Lorsque le four à tabouna est suffisamment chaud, nettoyez-le avec une branche de datier.
- Collez les pains sur les parois du four à tabouna, vérifiez périodiquement leur cuisson et décollez les parois.

Pain à la farine de maïs

Emma Ben Haouala-Bernegger

Ingrédients

800 gr de farine de maïs

400 gr de farine de blé Napolis

300 ml de levain

2 tsp of salt (according to taste)

400 gr d'eau tiède

4 c à s d'huile d'olive

- Mélangez les ingrédients et pétrissez une pâte souple
- Mettez la pâte en une boule ovale, entailliez la sur le côté, couvrez la d'un linge humide et laissez la lever dans une température ambiante, en hiver vers un chauffage. Avec le levain il faut la laisser lever pendant 3 h
- Ensuite retravailler la pâte en filtrant et en la roulant dans tous les sens, pesez des morceaux de 400 gr étalez les pâtons sous vos mains avec un peu d'huile et roulez les en une forme ovale.
- Mettez les pains sur une plaque à four, entailliez les avec une lame, couvrez avec un linge humide et laissez les lever encore pendant 2 heures.
- Ensuite mettez les à cuire dans un four préchauffé à 220°C laissez les cuire pendant 5 min et baissez la température à 180 ° et terminez la cuisson pendant env. 40 min, en bas du four il faut mettre un plat pour four avec un peu d'eau qui va s'évaporer peu à peu.
- En sortant le pain du four, il faut le couvrir avec un linge humide pendant 10 min

Préparation du levain

Dans un bocal en verre, versez 200 gr de farine blanche (farine Napolis passé au tamis à farine ou une farine blanche du commerce).

Ajoutez de l'eau minérale ou filtrée, afin d'obtenir une pâte liquide, laissez fermenter pendant 3 jours dans une température ambiante en couvrant le bocal avec un tissu seulement.

Au bout de 2 jours ajoutez un peu d'eau et un peu de farine, et laissez fermenter, ainsi de suite pendant une dizaine de jours.

Vous verrez le levain en travail et il présentera une odeur agréable. Il peut même déborder du bocal.

Lorsqu'il commence à doubler de volume en 12 heures, il est prêt à être utilisé pour la cuisson.

Vous pouvez conserver le reste au réfrigérateur, en continuant à le nourrir avec un peu de farine et d'eau tous les quelques jours.