

Les recettes de cuisine kabyles

Voici quelques recettes kabyles que ma famille prépare et que je souhaite partager avec vous. Découvrez nos saveurs du Sud.....ou du Nord.....de l'Afrique !



Les kourbabeene:

Pour la soupe

- 2 tomates
- 2 oignons
- 500 g de fèves
- 1 kilo de viande
- 1 gousse d ail

Mettre tout dans une grosse marmite et faire revenir. Puis rajouter de l'eau petit à petit.

Pour les boules de semoules

- 1 quart cuillère d'huile d'olive
- 1 grande cuillère de sel
- 6 feuilles de menthe

Mélanger le tout et faire des boules de semoule de la taille de 5 cm et les mettre à cuire dans la soupe petit à petit et laisser mijoter pendant 2 heures à feux doux.

La recette de cheletta

2 poivrons
4 piments
2 tomates

Faire cuire le tout au four et éplucher puis écraser. Faire revenir avec un peu d'huile d'olive et un peu d'eau.

Enfin servir tiède et rajouter de l'huile d'olive. Accompagnez avec du pain kabyle (le aroroume)

La recettes de aroroume (le pain kabyle):

500 g de semoule
1 demi-litre d'eau
Une grande cuillère de sel
Et cinq grandes cuillères d'huile d'olive

Mettre le tout dans un récipient et mélanger avec les mains jusqu'à obtenir une pâte et faire des galettes
Puis faire des trous avec une fourchette pour bien cuire

La recette du couscous

Pour la soupe
De la viande
Des oignons
Des tomates
Des courgettes
Des carottes
Des épices
Coriandre
Céleri
Persil
Cumin
Poivre
Sel

Pour la semoule

Du couscous
De l'eau
Du sel

FIN