

VOLUME 12 | JANVIER 2022

# A RETENIR



Bulletin d'information mensuel pour TRACEUS, cofinancé par le programme Erasmus+ de l'UE



## De Tunisie à la Belgique

Ce mois-ci nous vous présentons Souhailla Hedhli! Souhailla est une co-créatrice tunisienne originaire de Belgique. C'est une grande amatrice de cuisine. Pour cette newsletter, elle a voulu nous faire découvrir comment le couscous est préparé dans son pays.



## VUE D'ENSEMBLE

- Project update

La plate-forme TRACEUS continue à se développer sous la direction de Chypre et sera finalisée à la mi-février. En attendant, nous poursuivons notre programme de recrutement de volontaires et planifions nos événements multiplicateurs.

Notre partenaire espagnol a finalisé un questionnaire d'alphabétisation numérique qui sera appliqué à tous les participants au début et à la fin de la période de formation. Cela nous permettra d'avoir une meilleure maîtrise des besoins des participants.

Les partenaires français continuent de promouvoir le projet sur les réseaux sociaux par le biais de quiz innovants et engageants sur l'alimentation. N'oubliez pas de nous suivre sur Instagram et Facebook.

Le couscous est obtenu à partir de grains de blé et est cuit à la vapeur. Il a des origines berbères et est antérieur à l'arrivée des Arabes. Il s'est principalement répandu parmi les populations vivant le long de la côte méditerranéenne.

C'est un plat apprécié de tous, qui n'est consommé qu'à certains jours de la semaine, par exemple le dimanche lorsque toute la famille est réunie.

Il est également préparé pour les grandes fêtes et les cérémonies telles que les mariages.

Le couscous est un plat répandu dans tout le pays, préparé en différentes versions, avec des légumes et des tranches de poisson, avec du poulet, de l'agneau ou du bœuf. La version hivernale de ce plat se compose de légumes et de viande fumée (kadid).

La saveur épicée est donnée par la harissa, une sauce maghrébine typique, largement utilisée en Tunisie, en Libye, au Maroc et à Alger. Cette sauce est faite maison avec du piment rouge séché et de l'ail.

De plus, surtout pendant le mois de Ramadan, une version sucrée



# Couscous

(6 personnes - version végétarienne)

## INGREDIENTS

1 kg. de semoule  
100 g de pois chiches trempés une nuit auparavant  
2 choux  
4 carottes  
3 pommes de terre  
2 courgettes vertes  
100 g de potiron  
4 oignons blancs  
2 cuillères à soupe de concentré de tomates  
2 verres d'huile d'olive  
Paprika doux ou piquant  
Piment ou harissa  
sel, poivre

## PREPARATION

- Laver et éplucher les légumes
- Placez 2 cuil à s d'huile et deux oignons coupés en deux dans la partie inférieure de la marmite utilisée pour préparer le couscous ;
- Faire sauter en ajoutant la Harissa ou le piment, en remuant constamment pendant 5 minutes. Ajouter le concentré de tomates, les légumes, verser 1 litre et demi d'eau de façon à ce que tous les légumes soient couverts d'eau, et faire bouillir pendant 10 minutes.
- Mettez le couscous dans la marmite et versez 5 cuil à s d'huile d'olive et un demi-verre d'eau, puis remuez jusqu'à ce que les grains se soient séparés. Faites revenir pendant un moment.
- Lorsque l'eau bout, mettez le couscous dans la marmite et faites-le cuire à la vapeur pendant environ 25 minutes. Après ce temps, versez le Couscous dans un bol et mouillez-le avec de l'eau froide, en séparant les grains avec vos doigts. Remettez-le ensuite dans la marmite à couscous pour 25 mins supplémentaires.
- Pendant ce temps, faites cuire les pois chiches
- lorsque les légumes, les pois chiches et le couscous sont prêts, versez le couscous dans un grand bol en l'émiettant. Ajoutez la sauce tomate et couvrez-le pendant un moment.
- Prenez une grande assiette et formez un tas avec le Cous Cous. Au milieu du tas, ajoutez les légumes cuits. Ajoutez ensuite les pois-chiches sur tout le couscous et servez pendant qu'il est chaud.