

Sommaire

Épices et condiments : les saveurs de l'Orient	6
Salade de carottes à l'orange et à la pistache	10
H'miss salade kabyle de poivrons et tomates	11
Salade de semoule d'orge aux légumes d'été	12
Salade de chou-fleur et de poivrons rouges	14
Kémia de pommes de terre	16
Salade de carottes cuites	16
Ajlouk de courgettes	18
Salade de pois chiches	19
Salade d'aubergines frites à l'ail et aux pignons	20

Les Couscous

Préparation de la semoule	24
Les couscous sans sauce	28
Couscous à la tfaïa	30
Couscous aux 7 légumes	32
Couscous boulettes	34
Couscous vert et dés de maakoude	36
Brochettes de légumes à la chermoula	38
Couscous aux deux fenouils	40
Palets de couscous, rouleaux d'aubergine aux amandes	42
Couscous fruité au lait d'amande	44
Couscous croquant de chou-fleur	46

Les tajines

Quelques conseils avant de commencer	50
Tajine de haricots verts et blancs à la tomate	54
Tajine de courgettes aux abricots secs et aux amandes	56
Tajine de pois chiches aux épinards	58
Lentilles à la harissa	60
Tchoutchouka aux œufs	62
Tajine de fenouil et de petits pois à l'orange	64
Tajine d'automne	66
Tajine de patates douces, chou-fleur et pruneaux	68
Tajine d'artichauts	70
Tajine de carottes et pommes de terre	72