

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

MINISTERE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

ⵎⵓⵎⵓⵔ ⵓⵎⵓⵔ ⵎⵓⵎⵎⵉⵔ ⵉⵏ ⵜⵉⵣⵓⵣⵓ
ⵍⵎⵓⵎⵓⵔ ⵓⵎⵓⵔ ⵎⵓⵎⵎⵉⵔ ⵉⵏ ⵜⵉⵣⵓⵣⵓ
ⵍⵎⵓⵎⵓⵔ ⵓⵎⵓⵔ ⵎⵓⵎⵎⵉⵔ ⵉⵏ ⵜⵉⵣⵓⵣⵓ

UNIVERSITE MOULOUD MAMMARI DE TIZI-OUZOU
FACULTE DES LETTRES ET DES LANGUES
DEPARTEMENT LANGUE ET CULTURE AMAZIGHES



جامعة مولود معمري - تيزي وزو
كلية الآداب واللغات

N° d'Ordre :

N° de série :

Mémoire en vue de l'obtention
Du diplôme de master

DOMAINE : Langue et Culture Amazighes.

FILIERE : Langue et Culture Amazighes.

SPECIALITE : Art et Lettre et Imaginaire

Titre

*Les plats traditionnels
De la région « At Yaεla » de Bouira*

Présenté par :

CHIBANE Hanane
CHIBANE Souad

Encadré par : YAHYAOUI Tassadit

Jury de soutenance :

Présidente : ACHILI Fadila
Encadreur : YAHYAOUI Tassadit,
Examinatrice: MOHEND SAIDI Saida

M.C.C.B UMMTO
MACB UMMTO
MACB UMMTO

Promotion : Septembre 2016

Remerciements

Ce travail a été réalisé grâce à la contribution de plusieurs personnes qui nous tenons à remercier :

Nous remercions notre promotrice Mme YAHIAOUI Tassadit d'avoir accepté de diriger ce travail, nous la remercions pour sa disponibilité et ses encouragements.

Nous remercions aussi Mme ACHILI Fadila pour l'aide qu'elle nous a portée pendant la réalisation de ce mémoire.

Nous remercions nos informatrices qui avaient accepté de nous accorder des entretiens et de nous avoir fournis des informations nécessaires pour notre objet d'étude.

Nous remercions notre famille qui nous a soutenus et encouragés dans nos parcours scolaire et universitaire.

Dédicace

Je dédie ce modeste travail à :

- Mes chers parents qui sont la source de mon courage.
- Mes chers frères Kamel et Farid et mes sœurs Souadet Zouhra, son mari Salim et leurs enfant (Nafaa, Achraf).
- Mon marie Chabane et sa famille.
- Mon oncle Amar et ses enfants (Fadhel, Dina).
- Ma tante Malaid et toute sa famille.
- A toute la famille Chibane et Zaidi.
- A mes amis de la section Arts et Lettres (imaginaire) et tous mes amis ; Ryma, Hanane, Adidi, Lilia, kahina ...

Hanane

Dédicace

Je dédie ce modeste travail :

- A mes parents
- A mes frères et sœurs
- A toute ma famille
- A tous mes amis

Souad

Introduction générale

1- Présentation du thème

La Kabylie est une des plus riches régions où la cuisine se transmettait comme une tradition d'une mère à une fille, elle contribue à façonner l'image de notre culture, elle est ainsi un facteur d'identité et un élément de patrimoine culturel. Jusqu'à nos jours, les Kabyles gardent leurs traditions culinaires malgré les différentes influences et les changements d'une génération à une autre. Cette cuisine caractérisée par des techniques de préparation qui cherchent l'harmonie avec tous les aspects de la vie.

La culture culinaire des « *AtYaela* », fait partie de la culture Kabyle est simple dans son origine, raffinée au cours des siècles.

Notre étude porte sur la diversité des plats traditionnels de la région « *AtYaela* ». Cette dernière est située à l'est de la Wilaya de Bouira est connue sous le nom « *AtYaela n usamer* ».

Dans cette recherche, nous parlerons d'une tendance qui offre une composante des plats traditionnels, tiennent une place prépondérante dans la cuisine familiale et a des valeurs symboliques incontestables.

Chaque rituel festif se manifeste par un ensemble de plats propres à lui. Ces célébrations au village « *AtYaela* » sont différents d'un événement à un autre, il y a des repas intimes, de la famille comme « *yennayer* » et d'autres sont célébrés par la collectivité qui exigent la participation de chaque villageois comme « *Timecret, tameyra,...* ». Les habitants accordent une grande importance et fournissent des efforts considérables pour leurs plats traditionnels. Au moment de la célébration, tous les moyens nécessaires sont assurés.

2- Choix du sujet

Les raisons qui nous ont poussés à choisir notre sujet est bien que :

- Nous appartenons à la tribu « *AtYaela* » qui constitue notre objet d'étude et le terrain de recherche. Ceci nous a facilité le contact avec nos informateurs et la collecte des informations.

Introduction Générale

- La curiosité pour mieux connaître nos coutumes, fouiller dans l'art culinaire Kabyle, ainsi faire mieux connaître au monde entier la richesse de la cuisine traditionnelle chez les « *AtYaëla* ».
- Ce genre de recherche, donne la possibilité de connaître et de découvrir la région « *AtYaëla* » notamment en ce qui concerne les plats rationnels préparés pendant les traditions et les rituels.

3- Problématique

Comme nous l'avons signalé précédemment, ce travail de recherche s'est assigné comme objectif principal de mettre en évidence la variation des plats traditionnels dans la région des « *Atyaëla* » daïra de Bechloul wilaya de Bouira.

Dans notre cas presque rien n'a été fait sur la région. Nous nous aventurons donc dans une étude sans avoir trop de données écrites et nous essayons par le biais des informations qui nous parvenons à collecter sur terrain, donner une idée sur l'art culinaire Kabyle notamment dans cette région.

Pour atteindre un tel objectif, nous devons répondre à un certain nombre d'interrogations :

- Qu'elle est l'histoire de l'art culinaire ?
- En quoi consistait l'alimentation de nos ancêtres ? Et qu'elles sont les caractéristiques de la cuisine kabyles ?
- Qu'elles sont les plats traditionnels des « *AtYaëla* » et quels sont leurs fonctions symboliques ?

4- Démarche de la recherche

Afin de bien mener notre recherche, nous avons scindé notre travail en deux chapitres et privilégié d'une présentation thématique. Le premier, présentera l'histoire de la cuisine. Une fois cette contextualité effectuée, la seconde partie s'attachera à présenter l'alimentation de nos ancêtres et les caractéristiques de la cuisine Kabyle. Le dernier chapitre sera consacré à la présentation de la région « *AtYaëla* » et abordera les éléments de notre culture culinaire, la nature des plats selon les rituels festifs et leurs fonctions symboliques.

Introduction Générale

Nous avons terminé notre travail par une conclusion générale, pour répondre à la problématique qui confirmerait ou bien infirmerait nos hypothèses.

Notre travail de recherche est fondé sur un déplacement qui s'est effectué dans les trois communes de la daïra de Bechloul wilaya de Bouira (El-Asnam, Bechloul, El-Ajiba). Ce déplacement est réalisée dans le but de nous informer sur notre patrimoine, histoire, notre culture et notre identité à travers un contacte mené auprès des femmes d'origine de la région de « *AT Yaëla* ». Qui nous a permis de montrer la spécificité de nos plats.

Lors de la réalisation de ce mémoire nous avons procédé comme suit :

a- Techniques de recherche

Nous avons choisis quelque technique de recherche très connue pour voir les opinions des gens de la région de « *At Yaëla* », à propos des plats traditionnels préparé durant les différentes occasions et leurs fonctions symboliques. Pour ce faire nous avant basé sur :

- Les lectures : consultation des publications utiles à notre étude (ouvrages, articles, mémoire et internet).
- L'enquête : Notre étude comporte sur les plats traditionnels de la région « *AtYaëla* » et leurs préparations durant les rituels festifs ainsi leurs fonctions symboliques. Dans cette enquête, nous avons utilisé un entretien qui nous a permet de poser des questions précises sur le sujet étudié, pour la collecte de notre corpus, qui s'agit d'un nombre de recette des plats traditionnels de cette région.
- La photographie : est un moyen qui nous a permis de recueillir des images des plats traditionnels.

b- Les informateurs

Les différents témoignages (femmes) sont recueillis auprès de personnes de différentes catégories d'âge entre 46 ans et 90 ans.

Introduction Générale

Nom	Prénom	Age	Fonction	Langue parlée
BELKACEMI	Zohra	62 ans	Sans fonction	Kabyle
BELLOUT	Malika	46 ans	Enseignante	Kabyle et français
KHEDDOUCI	Tassadit	77 ans	Sans fonction	Kabyle
SLIMANI	Fatiha	75 ans	Retraité	Kabyle
ZAIDI	Hadda	59 ans	Sans fonction	Kabyle
MOUHOAB	Djamila	65 ans	Sans fonction	Kabyle
ZAIDI	Fatima	90 ans	Sans fonction	Kabyle

Tableau n° 01 : Présentation des informateurs

5- Les difficultés rencontrées

Les principales difficultés rencontrées dans notre travail de recherche sur les plats traditionnels de la région « *At Yaela* », ce résume comme suit :

- ✓ Malgré nos sollicitations, certaines personnes n'ont pas voulu donné suite à nos différents rendez-vous à fin de répondre à nos questions.
- ✓ La réponse de cératine informateurs ne sont pas fiable, et sont par conséquent incohérentes.
- ✓ À plusieurs reprises durant l'entretien nous poserons la question sur les fonctions symbolique de chaque plat, mais la réponse de la plupart est incomplète. Ils dites seulement que ce sont des traditions qu'on a trouvées.

Introduction Générale

6- Situation géographique de la région « *AtYaëla* »

Le village « *AtYaëla* » est parmi les importants villages de la Wilaya de Bouira, faisant partie de la Daïra de Bechloul. Il se situe à 21 Km à l'est de la ville de Bouira, traversé par la route nationale n° 05, il compte 40500 habitants. Elle comporte de trois communes, EL-Esname, Bechloul, El-Adjba. Les habitants sont d'origine Berbères de la grande tribu « *AtYaëla* ». Ils habitaient les villages ; d'ailleurs un dicton propre à la région dit « *AtYaëlausamar* » ce qui veut dire que toute famille ou tribu qui n'a pas de terrain dans le Djurdjura « *Tigejda* » n'appartient pas aux « *AtYaëla* ».

Notre village garde la même structure du village ancien, il se compose de six (06) « *Iderman* » : « *AtYaḥya*, *AtMendil*, *Atmsemmar*, *AtBubker*, *AtUsembub*, *AtČæčæ* », chaque « *Adrum* » compose de plusieurs familles.

L'origine du village « *AtYaëla* »

Dans le passé les « *AtYaëla* » ou « *BniYaëla* » communément appelé « *Farba* », implanté dans les villages de « *tiyremt* » et « *tacacit* » de l'ex commune de Maillot. Selon un vieux du village, nous a expliqué que ce « *Σarc n AtYaëla* » est construit par des habitants qui sont installés au sud de la montagne de Djurdjura (*Tikejda*) qui s'appelé « *Asamer* », il était le lieu le plus élevé et stratégique à l'époque. Leurs affaires intérieures étaient gérées par une assemblée dite « *Tajmast* ». Ils ont vécu essentiellement de l'élevage, de culture céréalière et de maraîchage.

Chapitre I

Histoire de l'Art Culinaire

Introduction

L'histoire de l'art culinaire montre que la cuisine évolue dans son contenu, elle est caractérisée par le passage de la chasse et de la cueillette à l'ère de l'agriculture et de l'élevage, ou encore d'une période de famines récurrentes à une période de plus grande prospérité alimentaire. Depuis les temps, passé l'alimentation et la santé ont toujours été liées ; nourriture, personnalité, environnement et santé ont formé un tout. Ou plutôt considérées comme remède ou comme poison. Il est également important de noter que l'alimentation a des valeurs et des signes symboliques.

Les Berbères ont un art culinaire spécifique. Des règles de préparation, des aliments et des modes de consommations communes, ont assuré à la fois la stabilité, la permanence et la reproduction d'un mode alimentaire spécifique et leurs ont permis de résister aux conquêtes, aux invasions, à la colonisation, et aux changements sociaux.

Passons aux Kabyles qui représentent une partie intégrante des Berbères. Une multitude de caractéristiques s'expriment dans leurs cuisines, car la préparation et la consommation de la nourriture sont chargées de l'imaginaire de leurs cultures.

I.1. Histoire de l'art culinaire

Comme tous les arts, l'art culinaire, dont l'histoire se déroule parallèlement à celle de l'humanité, a eu ses périodes d'éclat et ses périodes d'éclipse, la plupart des guerres et des grands événements politiques ont exercé une notable influence sur son développement.

Le système alimentaire des premiers hommes est riche. Ils permettent de repérer les variables explicatives de l'alimentation et les formes d'adaptation culturelle, à partir des textes conservés ou recopiés des objets retrouvés lors de fouilles archéologiques. Nous pouvons avoir connaissance de la cuisine des peuples de la préhistoire, l'antiquité et le moyen Âge.

I.1.1. La Préhistoire

Cette période est la plus longue dans l'histoire de l'humanité, estimée à trois millions d'années depuis l'apparition des premiers hommes découverts en Afrique de l'Est. Les tous premiers hommes se nourrissaient surtout d'une alimentation sauvage : cueillette, chasse et pêche¹.

L'art culinaire été marqué par le rôle primordial de nos ancêtres. Ils étaient à l'origine de l'invention de la cuisine à travers les premières préparations des aliments. Le contact avec la nature leurs a permis de transformer les choses par de simples opérations telle que :

- Le nettoyage à l'eau courante.
- Ouverture de coquillages.
- Broyage d'aliments, à la main, avec les dents ou avec un outil.
- Prélèvement d'une partie consommable d'une charogne ou d'un fruit.
- Les mélanges d'aliments, de saveurs et de goûts.
- Conservation d'aliments.²

¹Alimentation et santé dans l'histoire humaine : paradoxes et incertitudes de notre siècle par Claude JAFFIOL, p 186, http://www.ac-sciences-lettres-montpellier.fr/academie_edition/fichiers_conf_02/0502011. Consulté le 08.04.2016.

² KHERDOUCI Hassina., Matière Art culinaire, Cours de Master Arts et Lettres (Imaginaire), Histoire de l'art culinaire.

Un peu plus tard, la maîtrise du feu permît de passer de l'aliment cru à l'aliment cuit. Cela constitua une révolution alimentaire majeure. La cuisson permît alors à l'homme de sociabiliser sa consommation alimentaire : il retrouvait ses semblables autour du repas faisant du foyer le centre de la vie. Pour changer le goût et se garder les aliments (conservation), il optait pour l'addition de produits qui jouaient un rôle important dans l'évolution de la cuisine :

- Le sel qui joue un rôle essentiel dans la conservation des aliments.
- Transformation des aliments, l'utilisation des graisses et la transformation des céréales en farine pour préparer les galettes ...
- L'usage de différents ustensiles de cuisine assure une variation des plats¹.
- Alimentation à base de cueillette (feuilles, fruits, baies, graines, racines) et de chasse de petits animaux à l'aide de pierres (escargots, vers, insectes, chenilles, lézards, mulots, grenouilles, poissons d'eau douce, écrevisses).
- Chasse des gros animaux à l'aide d'arme en fer (flèches, lance) (sangliers, ours, bisons, mammouths, loutres, castors, loirs, renards).
- Les végétaux sont consommés bouillis dans un trou creusé à même le sol, rempli d'eau et chauffé avec des pierres incandescentes.
- La viande (cerveau, moelle, foie) est cuite grillée sur des pierres chaudes.
- Découverte du séchage, du boucanage, de l'enrobage au miel².

I.1.2. L'antiquité

Les sources écrites sur l'antiquité nous montrent que les premiers siècles de notre histoire étaient marqués par la frugalité et la modération. Les hommes deviennent sédentaires. Le développement de l'agriculture et de l'élevage d'animaux domestiques change leurs habitudes alimentaires qui sont généralement un imaginaire

¹*La cuisine préhistorique Dans l'assiette de nos ancêtres. Boire et manger, de Lucy à Apicius*, http://www.oldcook.com/histoire-cuisine_prehistorique. Consulté le 03.06.2016.

²*L'histoire de la cuisine, Evolution au cours des diverses époques jusqu'à nos jours*, http://www.lesiteduchef.info/Files/Other/histoire_de_la_cuisine_et_evolution_prof.pdf. Consulté le 09.06.2016.

de la force, la noblesse et la virilité. Les mentalités poussaient les hommes «à manger pour vivre et non pas vivre pour manger»¹

L'antiquité est dominée par les civilisations, égyptienne, grecque et romaine qui vire se développer une riche diversification alimentaire avec des différences liées aux spécificités culturelles et à la plus grande productivité agricole de chaque contrée.

I.1.2.1. Lacivilisation Egyptienne

À cette époque on considère que la santé et la longévité dépendent des plaisirs de la table. L'opinion commune estimait qu'un gros mangeur ne pouvait être qu'en bonne santé alors que l'inappétence passait au contraire pour un signe de maladie.

Il est exceptionnel de trouver des indications concernant la préparation des aliments. Les parois des temples et des tombeaux donnent de précieux renseignements (parfois même des recettes) sur la culture et la variété des mets consommés.

Une des nourritures les plus fondamentales de la civilisation Egyptienne à cette époque est bien évidemment les céréales, qui servent à fabriquer le pain et les galettes qui sont un symbole d'une nourriture essentielle ; (plus d'une vingtaine de sorte de pains ont été retrouvées). Aussi de la bière même que les légumes (oignons, poireaux, laitues, ails) et les légumineuses (pois chiche, lentilles...)². Cette civilisation comprenait beaucoup de fruits: les figues, les jujubes, les dattes, les noix, puis plus tard le grenadier, grâce aux importants échanges commerciaux avec l'Asie. Dans les terres bien irriguées du Nil poussaient aussi des pastèques, des concombres et des melons

Ce régime alimentaire était complété par du poisson, de la viande (ordinairement mouton, porc, volaille et bœuf pour les grandes occasions). La viande et le poisson étaient le plus souvent grillés ou conservés dans des saumures, séchés voire confits. Le poisson le plus prisé était le mulot ou muge, poisson de mer remontant le Nil et dont les œufs servaient à faire la poutargue.

Enfin, le miel, produit dans des ruches de terre, entrain dans la composition des desserts et de nombreux remèdes. Les pâtisseries, étaient très sucrées, à base de

¹<http://www.linternaute.com/proverbe/630/il-faut-manger-pour-vivre-et-non-pas-vivre-pour>. Consulté le 11.06.2016.

²*Alimentation dans l'Égypte antique*, https://fr.wikipedia.org/wiki/Alimentation_dans_1%27%C3%89gypte_antique. Consulté le 11.06.2016.

dattes, de miel ou de raisins secs. Avec de telles ressources, le régime alimentaire des Egyptiens aurait pu être qualifié, varier et de bien équilibré.¹

I.1.2.2. La civilisation Grèce

L'alimentation des Grecs était réputée par sa frugalité il se fonde sur la « triade méditerranéenne »² : blé, huile d'olive et vin. Les céréales constituent la base de l'alimentation grecque. Il s'agit principalement de blé dur et l'orge. Le blé est réduit en gruau « *lefrik* » et employé en bouillie ou moulu en farine pour fabriquer du pain ou des galettes. Ils se nourrissaient aussi quotidiennement de maza, galette de farine d'orge parfois trempée dans du vin pour le petit déjeuner, qui se trouve aussi sous forme de bouillie. Lait et laitages étaient largement utilisés. Le vin était une boisson courante.

Comme légume, il y avait en particulier les lentilles, les pois chiches, les fèves. Dans les potagers, les Grecs cultivent principalement de l'ail, les poireaux et les oignons. Et aussi des herbes aromatiques : thym, persil. Les légumes sont préparés en soupe ou en purée.

Les Grecs consommaient également beaucoup de fruits : melons, raisins, figes, poires, pommes, coings, nèfles, amandes, grenades.... Le tout largement accompagné de miel. Ainsi la viande était un mets rare, pour les plus pauvres, n'était consommée qu'à l'occasion de fêtes religieuses. À noter que la consommation de viande impliquait toujours un cérémonial, même si ce n'était pas dans le cadre d'une fête religieuse.

Alors que dans les campagnes les plus riches bénéficiaient d'une gamme de viandes plus importante mais aussi plus diversifiée (volaille, mouton, chevreau). Sans oublier le gibier de chasse. L'alimentation urbaine était très poissonnière, notamment à Athènes : poissons d'eau douce, thon, fruits de mer ...

¹Nourritures et boissons de l'Égypte ancienne dans l'Histoire de l'alimentation, publiée le 28 avril 2013 par Céline Aime. <https://celine.fr/2013/04/28/histoire-de-l'alimentation-egypte-antique>. Consulté le 13.06.2016.

²Alimentation en Grèce antique — Wikipédia, https://fr.wikipedia.org/wiki/Alimentation_en_Gr%C3%A8ce_antique. Consulté le 14.06.2016.

Il faut aussi signaler le fromage qui tient une place essentielle : avec l'orge et les figues, il est le menu de base des repas communautaires spartiates. On l'utilise aussi pour faire de nombreux gâteaux.¹

I.1.2.3. La civilisation Romaine

L'alimentation des premiers Romains était principalement constituée de céréales, il distingue plusieurs types de céréales dont le blé, l'orge, le millet, le sésame (originaire de l'Inde), l'avoine et le seigle. Elles se préparaient en bouillie ou au forme de pain (distinguaient selon la qualité plusieurs types de pains: pain de fleur de farine, de farine moyenne, pain noir, pain complet, pain de son. présentait généralement sous forme de miches rondes fendues en quatre)

Pour la consommation quotidienne, les familiales Romaines fournissaient du lait de brebis ou de chèvre, et fabriquait des fromages frais. Ils connaissaient et consommaient le beurre uniquement comme médicament²

Les Romains ont intensifié la culture de l'olivier et de la vigne. Ils se nourrissaient en général de légumes cultivés sur leurs terres surtout de chou, mais aussi de poireaux, de chicorée, de concombres. Des bettes, des panais, des carottes, des asperges, des cardes, des artichauts, des fèves, des courges, des poireaux, des radis.³

Ils produisaient aussi des fruits comme les abricots, les pommes, les grenades, les coings, des raisins, des cerises, et cueillaient des fruits sauvages tels que des mûres, des noix, des noisettes, des amandes, des pignons. Ils importaient des figues et des dattes de Syrie et d'Afrique du Nord. À partir de fruits qu'ils connaissaient déjà, comme les prunes et les pêches, ils ont créé, grâce aux greffes, de nouvelles variétés comme les brugnons et les nectarines. Les fruits étaient souvent la conclusion des repas. Les Romains confectionnaient déjà de la pâte de fruits en faisant cuire certains fruits avec du miel et des gelées avec du raisin. Leur but n'était pas de faire des friandises mais de les conserver.

¹Comment se nourrissaient les Grecs dans l'Antiquité, OLYMPOS, la Grèce antique -- Alimentation, <http://www.e-olympus.com/alimentation.htm>. Consulté le 27 .04 .2016.

²Cuisine de la Rome Antique, <http://www.romaen-vitam.com/cuisine-de-le-rome-antique.html>.

³La diète méditerranéenne pour un développement régional durable, p57, www.iemed.org/publicacions-fr/...diet...regional.../arxiu_relacionat. Consulté 29 .04 .2016.

Les Romains mangeaient de la viande, qui était cependant réservée aux jours de fête. La viande la plus courante était le porc et la charcuterie (jambons, saucisses, saucissons, pâtés, lard, etc...). Les gros gibiers (sanglier, cerf et chevreuil) étaient réservés aux nobles, le petit peuple se contentait de lapins de garenne. Ils ont fait souvent bouillir la viande pour l'attendrir avant de la faire rôtir au four, au grill ou à la cloche à braises. Consommaient peu de volailles. Ils élevaient toutefois des oies, des canards, des pintades, des poules. Les plus chers étaient le canard et la poule. La présence de nombreuses coquilles d'escargots et des poissons.¹

Le miel est aussi dans l'imaginaire des Romains, relie à un symbole des notions de sagesse et d'immortalité de l'âme. Constituait un aliment de base utilisé dans la préparation des desserts (gâteau au miel), des viandes et des boissons. Le miel tenait lieu de sucre, il était aussi utilisé pour conserver les fruits et la viande. Ils fabriquaient également du « miel de dattes », qui était un sirop obtenu par la cuisson de dattes de rebut. Des fruits secs ou concassés trempés dans du miel étaient consommés en tant que friandise.²

I.1.3. Le Moyen Âge (La cuisine médiévale)

Il y a souvent des images erronées du repas médiéval, pensant que les mets sont peut raffinés et le repas se déroule sans aucune règle. A cause des famines qui étaient fréquentes (une mauvaise saison, une guerre). Ce qui a conduit à l'émergence des classes sociales : la table du seigneur ne ressemblait en rien à celle des paysans.

La cuisine médiévale européenne se caractérise par le goût des saveurs acidulées (vinaigre, verjus, agrumes) ou aigres-douces (en plus : sucre, raisins secs, pruneaux, dattes...), par les parfums d'épices (cannelle, gingembre, clou de girofle, poivre, maniguette, noix de muscade...) et la liaison des sauces au pain grillé ou à l'amande. La cuisine médiévale préfère les viandes grillées ou cuites en sauce, parfumées d'épices.³

¹*Cuisine de la Rome Antique*, <http://www.romaen-vitam.com/cuisine-de-le-rome-antique.ht>. Consulté le 26.05.2016.

²*Apicius ou la cuisine romaine - Clio et Calliope*, <http://www.clioetcalliope.com/antique/cuisine/cuisine.htm>, Consulté le 26.05.2016.

³L'HISTOIRE DE LA CUISINE, *Evolution au cours des diverses époques jusqu'à nos jours*, http://www.lesiteduchef.info/Files/Other/histoire_de_la_cuisine_et_evolution_prof.pdf. Consulté le 30.05.2016.

Les céréales sont très consommées au Moyen Age, notamment sous forme de pain et de bouillie. L'avoine est la céréale la plus recherchée. A la fin du Moyen Age le seigle ne se maintient que sur les terroirs les plus rudes et le millet reste une spécialité du Sud-Ouest.

Les paysans cuire leurs pain dans le four banal appartenant au seigneur. Les villes comptaient de nombreux boulangers. Le pain se présentait souvent sous forme de grosses miches rondes. Il était utilisé sous diverses formes : assiettes, liants, farces, etc. En effet, les pains "ratés" servaient. Faire des liants de sauce.¹

La noblesse était très grande consommatrice de viandes, Contrairement aux couches plus populaires. Les gros gibiers comme le sanglier, le cerf, produit de la chasse, étaient plutôt réservés aux nobles tandis que les paysans se contentaient de petits gibiers tels des lièvres ou lapins de garenne. En principe, tous les gibiers étaient rôtis à la broche, souvent après avoir été bouillis pour être plus tendres. Ils pouvaient également être découpés en morceaux et cuits dans une sauce au vin épaissie. Ils ont aussi mélangé plusieurs sortes de viandes pour utiliser les restes et les abats mis en sauce ou broyés avec des herbes fines pour faire des pates ou des tourtes. De même, les oiseaux de prestige, comme le héron ou le cygne, étaient réservés aux seigneurs tandis que les pauvres mangeaient des perdrix, pigeons, bécasses, cailles et d'autres petits oiseaux (merles, grives...). Les nobles consommaient également des poulardes, oies, pintades et canards. Ainsi les poissons présentaient ; séchés, fumés ou salés.²

Les paysans mangeaient moins de viande que les nobles, mais davantage de légumes et de fruits. Les légumes étaient de trois sortes : les racines (carottes, navets, betteraves, salsifis), les féculents (pois, haricots, fèves), et les légumes verts (choux, salades, bettes, cardons, épinards). Les racines, les herbes et les légumes ayant poussés dans la terre étaient considérés comme impropres. La consommation des nobles car souillés. Ainsi, les fèves, pois, carottes et poireaux étaient consommés par les paysans.

Les nobles consommaient donc peu de légumes. En revanche, les fruits des arbres étaient appréciés par ces derniers. Les fruits secs étaient présents toute l'année

¹*Le pain au Moyen âge*, <http://lartdesmets.e-monsite.com/pages/aliments-consommes-durant-le-moyen-age/le-pain-au-moyen-age.html>, Consulté le 31.05 .2016.

²*L'alimentation, Que mangeait-on au Moyen Age ?*, <http://medieval.mrugala.net/Alimentation/>. Consulté le 22.05. 2016.

sur les tables nobles, ainsi que les fruits saisonniers: cerises, raisins, poires, pommes, figues, provenant des vergers seigneuriaux. Quant aux dattes, figues, oranges, citrons, abricots, pêches, mis à la mode par les croisés, ils ont été ensuite implantés dans les régions les plus chaudes de la France.

Pour les boissons, l'eau est bien évidemment et aussi du vin, de la bière, du cidre et du lait. Ainsi les breuvages aux herbes (vin d'anis, d'absinthe, de romarin, de sauge) pour faciliter la digestion.¹

¹Que mangeait-on ? - Vivre au Moyen âge, vivre-au-moyen-age.over-blog.com/article-12044673.html, Consulté le 22. 05 .2016.

Partie 02 :

Alimentation de nos ancêtres

I.2. L'alimentation de nos ancêtres

La cuisine Berbère est une cuisine Méditerranéenne caractérisée par la variété des plats. Les Berbères ont longtemps vécu en communautés très fermées, malgré des diverses influences par les Phéniciens, Byzantins, Romains, Arabes, Ottomans et encore française. Ces populations vivaient en dehors des facteurs d'acculturation, ayant peu subi d'influences extérieures. La cuisine berbère a su conserver son originalité et ses spécificités culturelles uniques.

Pour les Berbères la cuisine est un acte de civilisation, qui a une valeur symbolique et une signification puisque elle est faite par les femmes à la maison. Ils étaient de grands consommateurs de produit naturel qui leur assuraient une santé excellente. Grâce aux simples opérations et élaboration culinaire qui combinaient le feu, l'eau et les matières premières, les berbères connaissaient la transformation des produits et leurs conservations.¹

« Autrefois les berbères vivaient du produit de leur champs et de l'élevage. Leur régime alimentaire était à base de lait, de céréales, de fruits et de miel, ce qui selon les auteurs anciens, leur assurait une grande résistance physique et une longévité remarquable »².

Pour illustrer cette affirmation, nous nous basons sur des données apportées par différents auteurs qui nous ont parlé sur la composition des principaux éléments utilisés dans la cuisine de nos ancêtres.

Depuis les temps immémoriaux les Berbères étaient de grands consommateurs de céréales (blé, orge). Les pauvres utilisent l'orge sous forme de galettes et de couscous. La farine de blé était réservée pour les fêtes. Les Touaregs préféraient le sorgho comme céréale pour leur préparations.

Ainsi la farine de maïs entre dans la composition des galettes et des gâteaux ou bien les consommaient en grains grillés.³

¹KHERDOUCI H., Matière Art culinaire, Cours de Master Arts et Lettres (Imaginaire), Histoire de l'art culinaire, L'art culinaire Berbères.

²HADDADOU M A., *Le guide de la culture berbère*, Ed, Ina-yas, 2002, p .126.

³Ibid. p .127.

« *La turifin se mange également en hiver. C'est une grillade de grain de maïs, de blé ou d'orge non décortiqués au pilon que l'on arrose d'eau salée et qu'on mange sans autre apprêt* ». ¹

Cette alimentation était complétée par des légumes et des fruits cultivés dans les jardins. Ils étaient consommés frits, bouillis ou bien rentre dans la préparation des ragoûts et des couscous. Parmi ces légumes, on trouve en abondance les fèves et les petits pois, consommés vertes ou sèchent, elles entrent dans les préparations des mets. Les berbères montrent que la fève constitue un imaginaire culinaire qui représente à la fois la force, la fécondité et la longévité. ²

La fève réduite en farine est consommée de diverse façon « *La fève joue un rôle important dans l'alimentations des berbères. Sa farine sert à la préparation de bouillies v., Supra p.89. La période pendant laquelle elle mûrit et se consomme verte se nomme asefruri, Zouaoua. Bouillie avec d'autre grains, mangé a l'occasion de certaines fêtes (Innaïr et Achoura) et de certaines fêtes heureuses (Naissance, premier dents, premier coupe de cheveux, Ets)* ». ³

Comme légumineuse il existe des lentilles et des pois chiche, préparé dans certain plats ou se forme de bouillé ⁴. Une merveilleuse fontaine de l'alimentation des berbères suffit à leurs besoins d'une année qui est les figues ; séchées et conservées. « *Dans les foyers pauvres, une poignée de figues et un morceau de galette constituent tout le repas* ». ⁵

Dans l'imaginaire de la société Berbère, manger de la viande, est s'approprier une énergie. Présente ou absente d'un régime alimentaire, et quelle que soit celui-ci, la viande n'est jamais sans significations. Les Berbères dégustent plusieurs sortes de viandes ; mouton, chèvre, bœuf, veau et de chameau chez les Sahariens. Encore il faut dire que la majorité des religions prescrivent des interdits alimentaires, plus ou moins sévères et plus ou moins respectés. L'islam décrit ces interdits d'une manière très précise ; la tradition musulmane prohibe la consommation de certaines viandes (dont le porc, les sangliers, les cynophagies). Par ailleurs, les animaux doivent être abattus

¹LAOUSTE E., *Mots et chose berbères, notes de linguistique et d'ethnographiedialectes du Maroc*, Ed,Challamel, Rebat, Maroc, Paris, 1920, pp .92- 93.

²HADDADOU M A., Op, Cit, 2002, pp. 127-130.

³LAOUSTE E., Op, Cit, p. 269.

⁴HADDADOU M A., Op. Cit, 2000, p. 130.

⁵Ibid. p. 130.

rituellement selon les traditions fondamentalistes de cette religion et des interdits supplémentaires s'appliquent parfois (fameux vin des Berbères, l'anziz une liqueur à base de moût de raisin).¹

Il est naturel que le lait réponde aux besoins journaliers des berbères, considéré comme leurs principales nourritures. Le proverbe touareg nous dit : « *l'eau c'est l'âme, le lait nous fait vivre* », (Amânimân, axisudar)². Sa blancheur représente l'innocence de la bonne action.

A propos des Touaregs HADDADOU rapporte le témoignage de l'anglais D. H. Barth qui vécut au Maghreb de 1849 à 1859 : « *Ils sont dotés d'une vigueur corporelle très grande et ils sont redoutés des autres tribus. Ils se nourrissent presque exclusivement de viande et de lait et n'ont guère d'autres moyens d'existence que la possession de leurs troupeaux* ». ³

I.2.1. Les plats typiquement Berbères

La cuisine berbère est une cuisine traditionnelle, qui se caractérise par une simplicité remarquable, mais savoureuse, riche en épices et très parfumée. Elle est essentiellement basée sur des produits naturels. Comme elle diffère d'une région à une autre, il n'est guère aisé de parler de cuisine « typiquement berbère ». Afin de mettre en valeur les spécificités de chaque groupe Berbère (Algérienne, Tunisienne, Marocaine ...).

Dans les foyers Berbères, les plats traditionnels tiennent une place supérieure dans la cuisine familiale. Outre les valeurs nutritives incontestables de ces mets, cette tendance que les temps n'ont pas changée permet de maintenir vivant un art culinaire séculaire. Cependant, des personnes, mieux informées, mieux équipées et disposant d'ingrédients autrefois rares. Parmi les différents et nombreux plats que compte la cuisine Berbère nous citerons :

- Le *couscous* restera toujours le plat authentique, mythique propre aux Berbères : « *ils été, en effet, les premiers à mélanger des semoules de calibres différents pour former des graines et les cuire à la vapeur, améliorant ainsi le traitement des céréales, jusque-là réservées uniquement à*

¹HADDADOU M A., Op. Cit, p.130.

²<http://encyclopedieberbere.revues.org/294>. Consulté le 22.07.2016.

³HADDADOU M A.,Op. Cit, 2002, p.121.

la confection du pain et de la bouillie. Les sources antiques, grecques et romaines ne le signalent pas mais les auteurs musulmans le citent, et dès le départ ils indiquent que c'est une préparation des berbères, et les Orientaux qui l'appréciaient beaucoup et lui attribuaient de grandes vertus alimentaires et médicales, le désignaient parfois sous le nom de moghribiyya, "le Maghrébin" »¹.

C'est la spécialité la plus connue qui insiste sur l'imaginaire des Berbères : « *la plus belle invention culinaire des berbères et aussi la plus célèbre* »². Préparer principalement aux festins, notamment ceux des mariages, des célébrations, etc. À l'époque, c'était un plat économique, à la portée de tout le monde.



1- Couscous aux légumes (Source : Internet)

- Au sud de l'Algérie, la taguella est une spécialité des Touaregs, une sorte de galette cuite sur les braises, puis trempée dans une sauce à base de tomate et de légumes, ou de viandes, de piment, ou de bouillon et parfois parfumée au fenouil sauvage accompagnée de viande. Chez eux signifie « *nourriture à base de céréale, nourriture noble, bénie, essentielle* ». ³

¹HADDADOU M A., Op. Cit, 2002, pp. 122- 123.

²Ibid. p. 122.

³Taguella, <https://fr.wikipedia.org/wiki/Taguella>. Consulté le 22.06.2016.



2- La tageulla (Source : Internet)

- Le méchoui est un mouton ou un agneau entier rôti à la broche, sur les braises d'un feu de bois, le mouton est enduit de beurre. Le mot vient du verbe arabe qui signifie « griller, rôtir ». Ce plat est très répandu en Afrique du Nord. Au Maroc et en Algérie, le terme méchoui désigne le mode de cuisson d'un agneau ou d'un mouton cuit entier à la broche, ce qui le rend plus savoureux ce plat est réservé aux festivités.¹



3- Le mecwi (Source : Internet)

- La merguez est également une préparation Berbère célèbre qui est faite à base de mouton et d'épices : « *les berbères l'ont introduite, dès le Moyen âge en Andalousie mais il faut attendre la deuxième moitié du vingtième siècle pour la voir se répandre en Europe* »².

¹HADDADOU M A., Op. Cit, 2002, p. 123.

²Ibid.



4- La merguez (Source : Internet)

- D'autres plats qu'on attribue aux non-Berbères, les Européens par exemple, tirent leur origine du Maghreb berbère et ont conquis le monde : « *il faut citer aussi le chausson fourré à la tomate et à l'oignon, appelé en Algérie « Cocas », attribué aux Européens du Maghreb mais inspiré de préparations locales notamment la merfuda du sud algérien. Les Berbères préparent aussi une sorte de casse-croûte, une galette également fourrée d'une purée de tomates et d'oignons, d'épices, qui semble un ancêtre du sandwich* ». ¹



5- le chausson fourré (coca) (Photo pris sur internet)

- La Rfissa est un plat marocain originaire de la région de Casablanca est unique. Ce plat est resté depuis des siècles dans les traditions marocaines. C'est un plat riche et très savoureux préparé souvent lors d'une naissance histoire de donner des forces à la nouvelle maman. Le plat se compose de

¹HADDADOU M A., Op. Cit, 2002, p. 123.

fines feuilles de « *msemmen* » généreusement arrosées d'une sauce au poulet et de lentilles, le tout bien parfumé¹.



6- La Rfissa (Source : Internet)

I.3. Les caractéristiques de la cuisine Kabyle

L'alimentation Kabyle plonge ses racines dans le vaste monde culturel Berbère. Joue un rôle plus important que d'autres. Connue par sa légèreté, sa fraîcheur et sa variété, combinant les arômes, les saveurs et les couleurs. La cuisine des montagnards donne un imaginaire d'une vie simple, frugale et sédentaire. Où il y a toujours une grande consommation de divers plats ; sont en général à base de pâtes enrichies de viande ou de lait. Lutter contre le froid nécessite des repas chauds très consistants en sauce. À ces produits de base sont associés les légumes et les fruits, herbes, lait et fromage, céréale et des légumineuses (petits pois, lentilles, pois chiches, fèves), Cette alimentation était complétée par le miel et l'huile d'olive, *«l'olivier est la plus grande richesse de la Kabylie ; assurer la provision d'huile, tous comme celle des céréales ou des figues, est une nécessité vitale pour tous les habitants de cette région»*². Parmi ces caractéristiques nous pouvons signaler :

1. La cuisine Kabyle est une cuisine méditerranéenne caractérisée par sa variété des plats.

¹Rrfissa, <https://fr.wikipedia.org/wiki/rfisa>. Consulté le 24.06.2016.

²LAOUST-CHANTREAUX G., *Kabylie cotés femmes, La vie féminine à Ait Hichem 1937-1939*, Ed, EDISUD, Paris 1990, p. 106.

2. La cuisine Kabyle est ainsi un facteur d'identité et un élément de patrimoine culturel, liée aux traditions, aux savoir-faire locaux. Elle suit des principes économiques et socio-culturels.
3. Elle est aussi naturelle, dans la mesure où elle se base sur les éléments de la nature à disposition de l'être humain (fruits, légumes, céréales, animaux). Dans chaque région, sa forme traditionnelle dépend donc des conditions climatiques, de la faune et de la flore.
4. Le lait est considéré comme l'aliment magique dans l'alimentation traditionnelle.¹
5. Pour chaque recette, il existe plusieurs variantes et appellations selon les régions. Pour le couscous par exemple, chaque région à sa manière de le préparer
6. La cuisine Kabyle offre une grande diversité de plats : couscous, galettes, soupe, ragoût etc. Il existe par ailleurs d'autres plats typiquement selon les régions: « *Tieesbanin* » (spécialités de la Soummam, des Babors et des Bibans) « *Timkerkert* » (Leqsar), « *Neqqac* » (Bejaia) etc.²
7. Ces plats typiquement berbère, certains mets restent un patrimoine d'identité culturelle, qui se transmet de génération en génération, de mère en fille³.
8. Bien que raffinée la cuisine Kabyle est composée d'un ensemble de plats rustiques qui sont un héritage berbère attribué aux habitants des monts de Kabylie mais aussi un héritage citadin que nous pouvons les retrouver dans diverses méthodes de conservation de la viande par exemple. En effet, dans les temps les plus reculés, la conservation de la viande était une priorité car le réfrigérateur n'existe pas.
9. La cuisine Kabyle attire l'odorat, la vue et le goût, et elle est l'une des cuisines les plus réputées dans le monde. C'est une cuisine qui séduit énormément les papilles à travers le mixage de ses ingrédients variés, de ses épices et de ses aromates qui lui attribuent toute sa richesse, son originalité et sa particularité.

¹MAKILAM., *la magie des femmes kabyles et l'unité de la société traditionnelle*, Ed, L'Harmattan, 1996, p. 86.

²KHERDOUCI H., Matière Art culinaire, Cours de Master Arts et Lettres(Imaginaire), *La cuisine Kabyle, Les caractéristique de la cuisine kabyle*, p. 1.

³*La cuisine kabyle traditionnelle*. Par Karim KHERBOUCHE, <http://tabouanant.over-blog.com/article-la-cuisine-kabyle-traditionnelle-par-karim-kherbouche-46821451.html> . Consulté le 22.04.2016.

10. La place des céréales dans la cuisine kabyle, Ces céréales sont l'aliment (et l'élément) de base indispensable et incontournable¹.
11. Les différents types de plats cuisinés. On relève ainsi quatre principaux modes de cuisson : cuisson à la vapeur, cuisson sous forme de bouillon, cuisson sous forme de soupe et la cuisson dans l'eau ou du lait.²
12. Au Kabylie, la cuisine est exclusivement le domaine des femmes. Excepté pour la préparation du méchoui et des brochettes. Les femmes reproduisent les gestes de leurs mères et de leurs grands-mères. Elles ignorent généralement les livres de recettes et les dosages précis: « *La cuisine est un acte de civilisation qui distingue la femme dans le monde des hommes du monde sauvage où les ogresses ignorent la cuisine* »³
13. La différence entre la cuisine du village qui est faite à la maison par les femmes et celle qui est faite en ville par les hommes : « *...ainsi élaborée, en dehors de la famille, par des hommes commerçants, la cuisine perd son sens et sa valeur symbolique, au point que le consommateur n'a même plus aucune garantie ni de sa licéité, ni de son absence de danger...* »⁴.
14. Céréales, légumes, herbes, miel, lait et huile d'olive, ce sont les matières et ingrédients de base de la cuisine ancestrale kabyle⁵.
15. Le choix d'un mode de cuisson mettant le mieux en valeur l'aliment (à l'eau, dans l'huile bouillante, dans une sauce, etc...).
16. Le temps de cuisson varie selon la qualité des ingrédients et en fonction des ustensiles utilisés (poterie, inox...) et le feu (bois, gazinière plaque électrique)⁶.

¹LACOST-DUJARDIN C., *Dictionnaire de culture Berbères en Kabylie*, Ed, La Découverte, Paris 2005, p. 84.

²Reportage de Farida, <http://djurdjura.over-blog.net/article-cuisine-kabyle-113364051.html>. Consulté le 22.04.2016.

³LACOSTE-DUJARDIN C., Op. Cit, 2005, p.110.

⁴Ibid., p. 110.

⁵MAKILAM., Op. Cit, p. 87.

⁶KHERDOUCI H., Op. Cit. p.1.

Conclusion

Dans ce chapitre nous avons présenté l'histoire de la cuisine; ce que les premiers hommes cultivaient pour se nourrir, et les animaux qui élevaient pour leur chair, leurs lait et leurs miel, les poissons qu'ils pêchaient et le gibier qu'ils chassaient.

Nous avons aussi signalé que les Berbères avaient un art culinaire chargé d'un imaginaire. Et terminons avec l'alimentation Kabyle et ces caractéristiques qui consistent l'identité, la culture et le patrimoine de la Kabylie.

Chapitre II

**Les plats traditionnels
préparés durant les rituels
festifs**

Chapitre II : Les plats traditionnels préparés durant les rituels festif

Introduction

Dans la région Kabyle des « *AtYaëla* » la vie des populations est rythmée par un certain nombre de festivités qui accompagnent les différents événements marquant les activités socioculturelles. Nous célébrons chaque année des rites (agraires, religieuse, fêtes et cérémonie). Ces derniers sont fêtés par des différentes pratiques culinaires qui relèvent de la tradition ancestrales.

Alors, dans ce chapitre nous montrerons une représentation la cuisine de la région, et la variation de leursproduit alimentaires. Nous évoquerons aussi la vie culturelle, religieuse des villageois, nous focaliserons surtout sur la présentation et la description de divers repas et leurs valeurs symboliques durons ces pratiques rituelles.

Chapitre II : Les plats traditionnels préparés durant les rituels festif

II.1. Présentation de la cuisine des « AtYaëla »

La cuisine des « AtYaëla » à un régime alimentaire simple et riche, provient exclusivement des produits végétaux (légumes et fruits) et animale (le lait et la viande). Une multitude de représentation dans l'univers de sa cuisine, ses mets sont pas couteux par leurs compositions, leurs préparations ni par le temps de cuisson. Parmi ces éléments indispensables le sel « *tisent* », le feu « *times* », l'huile d'olive « *zzit n uzemmur* » et l'eau « *aman* »¹. Les préparations des plats sont imprégnées d'un imaginaire de pensées et de geste chargé de sens. Ceci exige un choix d'aliments équilibré, donnant une variété intéressante premièrement de couleurs, de formes, puis d'arômes, et finalement de saveurs. Un plat doit donc non seulement harmoniser les goûts, mais également trouver un équilibre entre le froid et le chaud, ce qui donne une palette culinaire très diversifiée que les temps n'ont pas changée permet de maintenir vivant un art culinaire séculaire.

Parmi les variétés des produits de base de la cuisine des « AtYaëla » nous citerons :

- Le lait qui considéré comme une boisson quotidienne sous toutes ses formes « *ayefki, iyi, ikil, tiklilt, udi, lejben, adyes* ». Cependant, ce n'est pas le même lait (lait de chèvre et le lait de vache et de brebis), qui est bu chaque matin et à la fin de la journée avec un mélange de café. « *Le lait occupait une place primordiale dans l'alimentation traditionnelle. Il était considéré comme un aliment magique car il peut changer de nature. Il est capable de passer successivement de son état liquide, au petit-lait puis au lait caillé et se consolider en beurre* »². Le beurre est une matière séparé du lait caillé, c'est la plus utilisée, généralement présente dans la plus part des plats « *seksu, taeeşit, tamaewinat, tiyrifin, acewwađ...* » au bien consommé seul avec la galette.
- Le café traditionnel « *lqahwa n tyellayt* » qui reste un élément par excellence dans la vie sociale. « *Tayellayt* » désigne l'ustensile dans laquelle le café est préparé.

¹KADIR F., *Asaxzen n lqut d isufaɣdegususgnen n temeṭṭuttaqbaylit (Ammud d uglam-is)*, Mémoire de Master, 2014-2015, p.13.

²MAKILAM., Op. Cit, p. 86.

Chapitre II : Les plats traditionnels préparés durant les rituels festif

- Les céréales sont des aliments les plus consommés, en particulier le blé « *irden* » et l'orge « *timzin* », servant pour la préparation du pain qui fait une partie intégrante des trois repas quotidiens, ils se consomment en plusieurs variétés « *ayrumarexsas, aftatas, tamtunt, unziz,...* » et autres plats comme le couscous, les crêpes, les beignets,...
- Les légumes et les fruits cultivés dans les jardins sont associés à la belle saison, à l'abondance des récoltes et à la fraîcheur. Consommé en grande quantité durant l'été. Aliment du pauvre à certaine époque, option santé plus récemment, il occupé une place relativement importante. Parmi ces légumes les plus répondu : les fèves « *ibawen* », le piment « *ifelfel* », Les cardes « *taga* », les carottes « *zrudeyya* », le navet « *lleft* », la pomme de terre « *lbaṭata* » et l'ognon « *lebṣel* ». De nombreuses variétés de légumineuses : petit pois « *tajilbant* », haricots sec « *llubyantaqurant* », fèves « *ibawen* ». Les fruits sont : les figues « *tibexsin* », les raisins « *aḍil* », tomate « *ṭumaṭic* », les grenades « *rreman* », etc.
- Les « *AtYaela* » consommaient toutes sortes de viandes (beuf, moutons, volailles, lapins, poissons). En ce qui concerne les volailles le coq domine cette cuisine, est un mets de choix qui réserve aux repas des occasions, certainement en raison de sa valeur symbolique, la viande idéal pour l'alimentation des malades (la fièvre et la diarrhée). Ainsi la viande séchée est une viande confite de bœuf ou de mouton découpée en lamelle puis marinée dans des épices et herbes aromatiques puis séchée pour être enfin cuite dans plusieurs mets.
- Les épices et les aromates généralement utilisées sous forme de poudre, sont traditionnellement triés, lavées, séchées puis moulues. Les épices de base sont le cumin « *lkemmun* », la coriandre « *lkeṣber* », le piment « *ifelel* », joué un rôle majeur dans la conservation des aliments. Les herbes aromatiques sont également d'un usage courant (fraîche ou séchée) : menthe « *nneenaε* », fenouil « *abesbas* », romarin « *amager-aman* », l'ail « *teccert* ». Ces herbes sont utilisées dans différents plats dans le thé, voire dans certaines recettes régionales de couscous, de salades, de poissons. Leur fonction première est d'agrémenter la saveur des plats.

Chapitre II : Les plats traditionnels préparés durant les rituels festif

II.2. Les modes de cuisson

La cuisson des mets apparaît tout au long des siècles chez les « *AtYaëla* ». Elle est indispensable à l'alimentation, donc nous jetterons un œil sur quelques types et techniques de cuissons.

II.2.1. La cuisson à l'eau (ébullition) :

En plaçant les aliments dans l'eau froide, avant de la faire chauffer ou en ajoutant les aliments dans l'eau, une fois qu'elle bout comme les pommes de terre, les légumes secs (la viande, lentilles, haricots secs, pois chiche, pois cassés, fèves...) préparé sous forme de bouilli et de soupe.

II.2.2. La cuisson à la vapeur :

L'une des techniques de cuisson les plus simples, qui soient consisté à faire cuire à la vapeur les aliments dans un couscoussier suspendu au-dessus d'un liquide en ébullition ; Le couscous « *seksu* », les boulettes de semoules « *taeësbant* » les légumes qui entre dans plusieurs forme de « *amaqful* ».

II.2.3. La cuisson à la grillade :

Cette technique de cuisson consiste à exposer la nourriture directement à la chaleur. Pour faire des grillades à l'extérieur, on place les aliments sur une grille égottoir au-dessus des braises de charbon de bois ou des roches chauffées comme la viande « *akanaf* », le poivron, le mais....

II.2.4. La cuisson dans l'huile (friture) :

La friture consiste à faire cuire un aliment dans une poêle avec une grande quantité d'huile, par exemple : Les beignets « *lexfafou lesfenğ* », « *lxecxac* ».

Chapitre II : Les plats traditionnels préparés durant les rituels festifs

II.3. Les plats préparés durant les rituels festifs

II.3.1. Le Calendrier agraire

D'après Bourdieu, l'année en Kabylie est divisée en quatre saisons, il y a deux saisons qui commencent par les fêtes ou cérémonie, comme « *hartadem* » l'automne qui commence par un sacrifice et « *tafsut* » le printemps par la sortie des enfants au champ, les deux autres saisons sans fêtes ou célébration c'est « *ccetwa* » l'hiver et « *anebdu* » l'été.

Il a donné au calendrier agraire un schéma synoptique qui a éclairé des oppositions des périodes aux autres comme le cas de « *smayem et lyali* ».

« *Lyali* » (les plus froides) ou les travaux de l'automne sont achevés, c'est la mort saison, elle s'oppose à « *smayem* » (les plus chaudes) les temps mort de la saison sèche ; ou les travaux sont interrompus on dit : (s'il y a beaucoup de sirocco pendant « *smayem* » il y aura de la neige et du froid pendant « *lyali* »)¹.

Donc nous trouvons que la Kabylie à son propre calendrier agraire depuis longtemps qui est bien composé selon les saisons.

II.3.1.1. Nouvelle an « *Yennayer* »

« *Yennayer* » est le premier jour de l'an du calendrier agraire utilisé depuis l'Antiquité par les Berbères à travers l'Afrique du Nord, il correspond au premier jour de janvier du calendrier julien², qui décalé de calendrier grégorien, est célébré dans toutes les contrées de l'Algérie.³ Selon SERVIER J et LAOUST-CHANTRAUX C ce jour appelé « *tawwurt n useggas* » ou « la porte de l'année ».

Sa célébration en Kabylie à moins d'importance que dans la zone ouest, en plus des traditions que nous partageons dans ce rite, « *Yennayer* » se célèbre avec plus d'activité. Dans les montagnes de Beni Snus et à Tlemcen, les parents du marié envoient à leur bru « *idewlan* » un plateau chargé de noix d'amandes et de grenade⁴

¹BOURDIEU P., *Le Sens Pratique*, Ed, Minuit, Paris 1980 pp. 338-46.

²PLANTADEY., « *Yennayer on Afrique du nord : Histoire d'un mot* », <http://tamazgha.fr/Yennayer-histoire-d-un-mot,2388.html>, pp.1-3.

³ABDENNBI H., *Communication, sociabilité et catégories alimentaires dans les communautés villageoises de Kabylie (1950-2008)*, Mémoire de doctorat, université M.M.T.O, 2013/2014, p. 368.

⁴SERVIER Jean., *Tradition et civilisation Berbères : Les portes de l'année*, Ed, Rocher, Monaco, 1985, pp.376-378.

Chapitre II : Les plats traditionnels préparés durant les rituels festif

« *Yennayer* » est une tradition villageoise qui continue à se pratiquer en Kabylie. Dans la mémoire villageoise il reste quelques traditions : le diner des insectes « *imensi n yibaεac* », changement des pierres de foyer « *inyen* », coupe de cheveux aux enfants et l'immolation du coq... Et aujourd'hui ils nous restent que l'immolation du coq et la préparation du couscous

La veille de « *yennayer* » reste une grande occasion chez les « *AtYaεla* », qui réunit généralement toute la famille et tout le monde partage l'ambiance qui règne dans l'atmosphère familiale. Le repas préparé pour la circonstance de ce jour, est riches et différente du quotidien « *abeddel n imensi* »; nous préparons le couscous aux grains d'orge concassé « *iwzan* » avec les boulettes de semoule « *taεεsbant* » aux sept légumes ; les fèves, lentilles, pois-chiche, navets, carottes, tomates, raisins secs. Le repas doit se composer également de viande de poulet de ferme (élevé à la maison), l'idéal étant de sacrifier un coq par convive. A cela s'ajoute la préparation des beignets « *lesfanğ* » ou des crêpes « *tiyrifin* ».

Chacun doit manger à satiété afin d'éviter la faim durant toute l'année. Nous associons à ce repas les filles mariées pour partager le dîner. Ces rites sont effectués d'une façon symbolique et imaginaire ; écarter la famine, augurer l'avenir. D'une maison à l'autre, le souper de l'année est un signe qui fait appel à la richesse alimentaire. Il est inconvenant pour l'une ou l'autre famille de montrer des signes d'aisance. Tout le monde doit être sur le même pied d'égalité. Nous sacrifions une volaille par membre de la famille ; le coq est pour l'homme (sexe masculin) et la poule pour la femme (sexe féminin). Un coq et une poule sont attribués à la femme enceinte dont l'espoir qu'elle n'accouche pas d'une fille qui était hélas souvent mal accueillie.

Le premier « *Yennayer* » suit la naissance d'un garçon était d'une grande importance, le père effectue à cet enfant sa première coupe de cheveux et marque l'évènement par l'achat d'une tête de bœuf afin que ce garçon devient chef dans son village.¹

¹SERVIER J., Op. Cit, p.377.

Chapitre II : Les plats traditionnels préparés durant les rituels festifs

II.3.1.2. Le printemps « *Amagar n tefsut* »

Avec l'entrée du printemps, la nature sort des rigueurs et des affres de l'hiver pour ouvrir la vie sur un nouveau cycle. Les végétaux éclosent à nouveau, la terre se couvre d'un tapis floral bariolé, la chaleur du soleil féconde les graines cachées dans le sous-sol gorgé d'eau. Il est de coutume chez les kabyles d'accueillir le printemps avec l'étonnement et la joie.

Les « *AtYaëla* », constatent dans ce jour une grande solidarité, leur joie ne peut pas être cachée. Ils se réveillent en bonne humeur et ils quittent leurs maisons pour rencontrer le printemps. Chaque famille prépare les repas nécessaires dans son lieu domestique. Au moment de la rencontre du printemps, les hommes et les femmes avec les enfants du village partent tous aux mêmes lieux, chantent et partagent la joie et le bonheur. Les villageois ramènent avec eux des galettes et des figes sèches, le rituel « *seksu s tyeddiwt* » avec le beurre et le couscous à gros grain « *berkukes ou abazin* » le lait caillé ou le petit lait, ainsi « *tiklilt* » qui se prépare en mettant le lait caillé sur le feu pendant 45 minutes au minimum, les mettant ensuite dans un torchon pour lui ôter son eau jusqu'à ce qu'il prend toute sa chaleur pour la consommer. Ils mangent ensemble comme une seule famille, des fois rassemblés autour d'un plat, qu'on appelle « *tarbut* ». Dans ce rituel réside un imaginaire de solidarité; quand les individus mangent dans le même plat, nous disons : « *akken i neččatagella d lmelh* », cela signifie que la trahison ne peut pas s'effectuer entre eux.



N° 07- Abaza ou Berkukes (Source : Auteur)

Chapitre II : Les plats traditionnels préparés durant les rituels festif

Le soir, chaque un revient à sa maison et prépare pour le diner les crêpes émietées et mise à gonfler dans du lait chaud qui s'appelle «*acewwaq*», en lui ajoutant du beurre. Ce plat «*symbolise la fécondité des troupeaux et l'abondance du lait*»¹. Ils s'ajoutent à cela la «*ayrum n lexlie*», galette farcie aux oignons émincés et aux morceaux de graisse salée, mangée chaude. La consommation de dîner se fait généralement dans les foyers entre une seule famille.

II.3.2. Calendrier festif et prescriptions religieuses

Les fêtes religieuses sont avant tout des célébrations collectives. Elles sont inscrites dans une durée renouvelles de façon cyclique d'après le calendrier musulman. Elles constituent pour l'homme un moment particulier de rencontre avec le divin, le sacré...etc. Au sein d'une même croyance, le peuple «*AtYaëla*» célèbre ces fêtes avec un repas spécial. «*Les manifestations religieuses communautaires de la vie de peuple Kabyle –comme de tout peuple musulman –célébration des fêtes et jeûne du Ramadan, également appelé " lâwacher ", sont réglées d'après le calendrier musulman*»².

II.3.2.1. «*Muḥarramet Taëacurt*»

«*Muḥarram*» et «*Taëacurt*» sont deux fêtes religieuses qui inaugurent la nouvelle année musulmane. Elles sont célébrées à dix jours d'intervalle et commémorent des événements historiques.

Le premier, tête de l'année lunaire qui correspond au 1^{er} Muharram. Les musulmans en général, et les Kabyles en particulier, fêtés l'arrivée d'une nouvelle année et l'achèvement d'une autre, tout en commémorant aussi l'exode du Prophète de La Mecque vers «*Yathreb*».

De coutume, les «*AtYaëla*» célèbrent cette occasion par un plat de couscous au poulet fermier accompagné aux légumes de saison. Ce plat rituel est chargé d'un imaginaire relatif à la fin de l'année écoulée et à l'envie d'accueillir d'autre, le choix de ces ingrédients qui composent ce plat festif est guidé par les souhaits de fête (l'espoir de se retrouver tous réunis l'année suivante, de voir la famille s'accroître en

¹SERVIER J., Op. Cit, 1985, p. 244.

²CROUZET J., *Fêtes religieuses*, Le Fichier Périodique N° 118, 1973 (II), Ed, Alger, p.7.

Chapitre II : Les plats traditionnels préparés durant les rituels festif

nombre et en fortune) et porteur de prospérité et de bénédiction, pour la nouvelle année.

« *Tæacurt* » c'est le nom du dixième jour du mois Islamique de « *Muḥarram* » situe un mois après la grande fête¹. Le jour durant lequel le dieu a sauvé Moïse (Musa) et a fait noyer Pharaon. C'est aussi le jour où il a accepté le repentir d'Adam où il a sauvé le trône « *læarc* » de Nouh, et l'assassinat de notre maître Al Hussein Ibn Ali Ibn Abi Talib. En ce jour les croyants jeûnent la veille et le jour d'Achoura, « le neuvième jour de mois du « *Moharram* » est jeuné par les Shi'ites, comme par les plus pieux des paysans Kabyles.... »².

Nous arrivons maintenant à nos rites alimentaires qui sont au centre de ces festivités ; il s'agit des crêpes, « *lyeds, lexfaf* » et la consommation de couscous à base de viande séchée, qui fait la particularité du repas de cette journée. Après avoir sacrifié le mouton de l'aïd, nous réservons une partie de la viande qui composée essentiellement de la graisse et la queue du mouton, qu'on recouvre de sel et des épices. Cette viande séchée est connue sous le nom de « *lexlie* », servira comme ingrédient principal pour la préparation du couscous, accompagne avec des boulettes de semoule « *tieşbant* » et de légumes secs.

Une vieille femme de la région nous dira : « *le repas à cette occasion reste l'événement le plus important de la journée et un fort moment de convivialité et de retrouvailles qu'on ne veut, en aucun cas, rater ou ignorer* »



N° 08(Source : Auteur)

¹SERVIER J., Op. Cit, p. 409.

²Ibid. p.415.

Chapitre II : Les plats traditionnels préparés durant les rituels festif

En ce moment festif, toute la communauté consomme le même plat, il reproduit l'universalité du rite de l'aïd sa consommation sacrificielle pendant la première fête de l'année musulmane, porte un imaginaire gravé qui comprend la baraka et assure à toute la famille une bonne santé pendant la nouvelle année et une longue vie renouant et fortifiant le lien social entre les vivants. Certaines familles, en particulier pour des raisons matérielles, n'effectuent pas ce sacrifice, qu'ainsi les mères de famille ne puissent pas procéder au séchage de la viande. Le jour de « *taeacurt* » elles recevront du « *lexlie* » de la part de leurs proches ou de leurs voisins pour pouvoir préparer le diner. Les maitresses de la maison réservent la part des membres absents de la famille ou en voyage et l'offrent aux pauvres.

II.3.2.2. La naissance de prophète « *Lmulud* »

Le Mouloud, une fête qui représente la naissance du prophète Mohammed, l'une des plus populaires en Afrique du Nord qui symbolise la fête de la fécondité donnée par les morts autrement dit une fête de l'incarnation ¹

En fonction de moyens, le comité « *tajmaet* » du village profite de cette période pour organiser une « *timecraç* » qui été une pratique sociale, ayant une histoire millénaire et toute particulière. Elle s'organise généralement à l'occasion de deux fêtes religieuses « *leidtameqrant* ou *lmulud* ». « *Parfois, « timecraç » est organisée d'une manière exceptionnelle lorsqu'il s'agit pour la communauté villageoise de célébrer un événement, notamment la réalisation d'un projet par « tajmaet » au profit de la collectivité villageoise* »².

Cette pratique consiste à sacrifier des bœufs, « *Le partage des viandes est le moment du rite le plus chargé de sens sociale ; il semble qu'il ait débordé sur le sacrifice tout entier et, dans bien des cas, lui a donné son nom tel qu'on le trouve en Grande Kabylie...* »³.

La « *tajmaet* » achètent des bœufs dont la viande est partagée entre tous les habitants du village « *Timecraç* », C'est une rencontre de la solidarité, de pardon et de sensibilité et aussi d'amitié ou les gens de différentes régions se rencontrent et partagent ensemble ces moments de joie.

¹SERVIER J., Op. Cit, pp.416-417.

²KINZI A., *Tajmât du village El Kelâa des At Yemmel : Structures et fonctions*, Mémoire de Magister, Université M.M.T.O,1998, p. 87.

³SERVIER J., Op. Cit, p. 146.

Chapitre II : Les plats traditionnels préparés durant les rituels festif



N° 09 (Source : Auteur)

Le soir, les enfants se promènent avec des bougies allumées dans des tiges de roseaux, en chantant : « *C'est aujourd'hui la fête du prophète. Les anges dans le ciel son content et nous aussi* ».

Ass-agi d tameyra n Nnbi
Lmalayekkatdegigenni
Farhentula d nukni

Pendant ces journées, chaque villageois se doit d'aider les plus pauvres. Cette solidarité est un acte de foi au fondement même de la société qui est le symbole de l'héritage Kabyle qui traverse les générations. Plusieurs veaux, agneaux sont sacrifiés où chacun reçoit une part égale de viande.

D'autre côté, les femmes participent à cet événement en préparant des beignets et un repas collectif, le traditionnel couscous aux légumes secs qui sera offert à midi aux hommes et aux enfants. Après le repas, la viande est répartie en plusieurs tas, en fonction du nombre de familles du village.

Le soir, le fumet de la viande qui cuit dans une sauce embaume le village. Au dîner, chaque familles se réunissent et partagent un repas traditionnel avec des recettes du patrimoine souvent à base de couscous à la viande et aux légumes de saisons. Et autres mets « *Lesfeğ, rrfis, lxecxac, lmeqrut* » devant être bien copieux pour symboliser la valeur de ce jour.

Chapitre II : Les plats traditionnels préparés durant les rituels festif

II.3.2.3. Le Mois du Ramadan « *Remdan* »

Le mois de Ramadan est une occasion spéciale de prouver l'attachement à la foi musulmane, et la dévotion totale à Dieu, par les prières et les bonnes actions. C'est également l'occasion de célébrer un mois de sacrement, de bienfaisance et de bienveillance.

Le neuvième mois du calendrier hégirien est célébré, chaque année avec faste. Chaque région du pays, riche d'un patrimoine historique spécifique, possède ses propres traditions culinaires et les plats traditionnels de ramadan... Certains diront que les rituels du ramadan ont tendance à disparaître peu à peu avec les générations montantes qui optent pour le moderne, même si certains, des traditionalistes, affirment tenir à ces coutumes venues de loin et qui témoignent du savoir-faire des aînés... Au contraire, tonneront que les Kabyle ne perdront jamais leurs traditions, en particulier culinaires, dont la renommée a fait le tour du monde.

Le jeûne qu'il faut respecter du lever au coucher du soleil, et pendant tout le mois est clairement l'élément central du rituel du Ramadan. Cependant, associée au jeûne, la rupture de celui-ci est un moment très importante dans la mesure où il s'agit du retour au contact avec les aliments, autrement dits : « *pendant tout le mois, aucun être humain à partir d'une douzaine d'années ne pourra manger du lever au coucher du soleil ou, plus exactement, du moment où l'on peut distinguer un fil blanc d'un fil noir jusqu'au moment où cela est impossible* »¹.

Par l'appel à la prière. Traditionnellement, comme écrit dans le Coran, on rompt le jeûne avec des dattes et du petit lait, une tradition qui « *remonte au prophète qui a conseillé aux musulmans de rompre le jeune avec ce fruit juteux, énergétique et que l'on trouve à profusion dans la région où naît l'Islam. Le prophète dit : si l'un d'entre vous veut rompre le jeûne, qu'il le fasse avec des dattes parce qu'elles sont une bénédiction, et s'il n'en trouve pas, qu'il rompe le jeune avec de l'eau parce que c'est une purification* »². Ensuite, nous mangions des plates typiques propres à notre région, provoquant un moment de convivialité et le partage entre les membres de la famille.

¹SERVIÉ J., Op. Cit, p. 424.

²<http://famillemusulmane.over-blog.com/article-pourquoi-rompre-le-jeune-avec-des-dattes-55823543.html> 17.8.2011. Consulté le 28.07.2011.

Chapitre II : Les plats traditionnels préparés durant les rituels festif

Les plats de résistance sont à base des légumes et très épicés accompagnés généralement d'une sauce à la viande. Parmi les plus présents dans notre menu sont :

La soupe « chorba au poulet ou à la viande rouge (Frik et vermicelle), les ragoûts (haricot vert, les artichauts, petit pois...) et les pains levée et non levée, les galettes.

Après le dîner passons aux fruits et gâteaux ; « *zlabeya, msemman, lyeds* et *lesfanjlexfaf, lmaqrut...* », le tout se consomme avec du thé ou du café.

Une des traditions qui était accompagnée d'un rituel sacré au cours du ce mois est sans doute celle de la collation du « *Shur* ». C'est le repas du matin et se mange avant le lever du soleil et le chant de l'homme de religion « *ccix* ». De préférence les aliments sucrés qui apportent de l'énergie pendant la journée. Le principal plat est le couscous sucré, ou aux raisins secs sans sauce accompagnée de petits lits, la galette levée avec la salade de poivrons, le beurre fondu salé, le lait et les fruits de saison.

II.3.2.4. La petite fête « *leidtamezyant* »

L'aïd « *El Fitre* » ou l'aïd « *Tamezyant* » qu'est le premier jour de mois du cheval de l'année Héjrie, fête de la rupture du jeûne de Ramadan¹.

La petite est une fête grande occasion festive pour la communauté musulmane, symbolise leurs joies d'avoir accompli un mois entier de jeûne. Il exprime sa reconnaissance à Dieu qui lui a permis cette réalisation et espère que son adoration soit acceptée.

Cette fête est pleine de rites, les villageois des « *AtYaëla* » rendent aux marchés pour acheter les habits aux enfants et les articles nécessaires. Les familles préparent des gâteaux « *lmeqrut, lesfenğ, rrfis, lemsemmen* ». Les femmes et petite fille mettent du « *henni* » sur leurs mains et leurs pieds.

Le jour de la fête, tous les membres de la famille s'embrassent en disant : « *Sahaleid-ik* » ce qui veut dire, féliciter une personne d'avoir fait son mois de carême. Le matin, avant le début de la prière, les habitants de la région doivent s'acquitter d'une aumône « *lfetra* », destinée aux pauvres et aux nécessiteux. Chaque chef de famille doit donner un certain montant pour chacun des membres de sa famille.

¹HADDADOU M A., Op. Cit, 2000, p.139.

Chapitre II : Les plats traditionnels préparés durant les rituels festif

« En payes Kabyle, on lui consacre trois jours. Pendant trois jours les gens suspendent leurs occupations ; les hommes ne travaillent plus dans les champs, ils font paître leurs bêtes. Les femmes ne font que la cuisine. »¹

Après la prière « *tazallit n leïd* », les femmes, jeune filles et même les petits vont sur les tombes dans les cimetières pour offrir aux mendiants, venus nombreux avec du café, des gâteaux, couscous et viande, pain.

Une grande préparation pour accueillir les invités, en disposant des plateaux de gâteaux préparés, partagés avec les voisins et la communauté avec du café et du thé. Beaucoup décorent leur maison pour célébrer cette fête bénie. Les enfants apprécient particulièrement cette fête, synonyme pour eux de jouets, d'argent ou de cadeaux offerts par les adultes.

II.3.2.5. La grande fête « *leïdtameqrant* »

La grande fête (fête du mouton) appelé en Kabyle « *leïdtameqrant* », l'une des plus importantes de l'islam, symbolise la soumission totale d'Abraham, par extension, de tout croyant à Dieu. Elle a lieu le 10^{ème} jour du mois de Du- lhjja, dernier mois du calendrier musulman². Le sacrifice qui est au centre de cette journée c'est le mouton³, traditionnellement égorgé par le chef de famille en commémoration du sacrifice qu'Ibrahim (Abraham dans la Bible), se soumettant à la demande divine, avait accepté de faire de son fils unique, remplacé au dernier moment par un bélier grâce à l'intervention de l'ange Gabriel. Le sacrifice est traditionnellement accompli dans la maison familiale sur laquelle il attire la baraka, la bénédiction divine.

« Les sacrifices sont des rites positifs, propitiatoires, destinés à attirer la bénédiction, qui comporte essentiellement l'immolation d'un animal (par égorgement). Ils peuvent être privés ou publics. Les sacrifices publics sont exécutés en différentes occasions : un mois après la fin du jeûne de ramadan, à l'âïdtamoqrant (grande fête, ...) »⁴.

Cette fête se définit aussi comme la fête du pardon, un moment privilégié de réconciliation avec les proches, famille et amis, en même temps que la fête du

¹CROUZET J., Op. Cit, P. 43.

²HADDADOU M A., Op. Cit, 2000, p.141.

³LAOUSTE-CHANTREAUX G., Op. Cit, p. 127.

⁴LACOSTE-DUJARDIN C., Op. Cit, 2005, p.309.

Chapitre II : Les plats traditionnels préparés durant les rituels festif

souvenir à l'occasion de laquelle on se souvient des défunts, en particulier de ceux qui ont quitté la famille depuis l'Aïd précédent. Le matin de l'Aïd, au sortir de la prière à la mosquée, on se demande mutuellement pardon, puis on exprime le souhait de se retrouver tous ensemble lors de l'Aïd de l'année suivante. C'est l'occasion de rassembler la famille élargie et de consommer en abondance de la viande, nourriture par excellence. Avoir toute la carcasse d'un mouton, disposé de la tête, des pattes et des abats, permet de confectionner des plats traditionnels selon un ordonnancement qui varie les préparations culinaires d'un repas à l'autre.

Ces mets festifs, culturellement valorisés, ne rassasient pas seulement les corps, ils participent à la construction du lien social. Et chacun attribue à la chair du mouton de l'Aïd une saveur particulière qui n'est pas seulement due au savoir-faire de la cuisinière mais aussi aux qualités symboliques de cette viande sacrificielle.

Le déjeuner du premier jour du sacrifice Il s'agit des tripes « *turin* » : le foie, le cœur, la rate et les poumons doit être consommé frits ou grillés sur la braise. Ce plat est préparé dans le but de le partager avec les membres de la famille... L'après-midi est réservé à la visite des proches et amis. Le « *buzelluf* » bouillir dans l'eau salé réservé aux dîner.

Le deuxième jour, un bon couscous aux légumes et à la viande est majoritairement à l'honneur. Nous réalisons également un plat kabyle avec des boulettes de semoule « *Taeşbant* ou *Tikerbabine* ».

II.3.3. Calendrier des célébrations

II.3.3.1. Le mariage « *Tamayra* »

Le mariage est une institution sociale qui se manifeste de manière rituelle, juridique ou religieuse, qui régit la formation et les règles de fonctionnement d'une communauté de vie ; cette institution est pour but de fournir un cadre sociale et légal au développement de la famille, qui est en fin de compte la première structure sociale nécessaire à la formation d'une communauté.

Chapitre II : Les plats traditionnels préparés durant les rituels festif

« *Le mariage est un acte social majeur en milieu rural, puisque au travers des époux ce sont l'essence de rituel, son caractère répétitif redondent. En effet, divers séquences rituelle symbolisent la même idée à divers moment de cette fête.* »¹

Autre fois, chez les Musulmans : « *Le mariage est une stratégie orienté vers la maximalisation du profit matériel et symbolique, ou bien en d'autre termes mariage préférentielle* »².

Le village « *AtYaëla* » ne diffère pas des autres villages de la Kabylie dans les traditions et les coutumes Berbères du mariage que ce soit du côté de mari ou de côté de la mariée. Le mariage est généralement célébré dans une ambiance familiale. Sa célébration traditionnelle et en effet l'occasion de se retrouver dans un élan de solidarité. Ainsi nous verrons tous les repas qui sont au menu de cette fête qui symbolise la générosité, l'hospitalité et la joie. Nous aimons faire plaisir à autrui et il n'y a rien qu'un bon repas à offrir pour souhaiter la bienvenue à nos invités.

Quelque mois avant la célébration du mariage, les femmes du village se rencontrent et s'assoient côte à côte pour rouler le couscous qui sera servi aux invités du village le jour du mariage. Elles sont mobilisées dans une joyeuse ambiance par des chants et des youyous. « *Toutes ces manifestations sont spontanées. Seuls franchissent les murs de la maison les youyous fréquemment poussés qui font savoir qu'une fête se prépare ici. Cris de femmes qui trouvent ainsi à s'exprimer, celle qui*

Doivent le plus souvent observer tant de retenue publient ainsi la fête à tous les échos extérieurs »³.

Entre préparatifs et festivités

Dans les pures traditions, il est rare de faire appel à un traiteur ou à un restaurant pour préparer les repas de la cérémonie. En effet, toute la cuisine est faite par la famille et les proches, tout est fait maison. Généralement, la famille de mari « *isli* » commence à préparer le repas du mariage tandis que les hommes se réunissent pour le sacrifice des moutons ou un bœuf selon le nombre de convives qui seront présents pour les festivités.

¹SEGALEN M., *Rite rituel contemporaines*, Ed, Nathan, Paris 1998, p. 41.

²<http://fr.wikipedia.org/w/index.php?titel=mariage-catholiqueetprintable=yes>. Consulté le 14.05.2016.

³LACOSTE-DIJARDIN C., Op. Cit, 1986, p.27.

Chapitre II : Les plats traditionnels préparés durant les rituels festif

Le jour du Henné « *ass n lħenni* »

Lorsque les deux familles se mettent d'accord sur les conditions de chacune, elles se préparent pour la cérémonie des fiançailles qui réunit les deux familles. Le jour du « *ħenni* », les invitées commencent à affluer vers la maison du mari pour partir au domicile de la mariée avec des témoins et l'homme de religion « *ccix n lğameε* », les parents du jeune homme doivent offrir à la mariée une valise pleine de robes, chaussures, bijoux et sans oublier le « *tbaq n lħenni* » qui est l'essentiel de ce jour-là. En plus lui ramenant des articles alimentaires :

- Un mouton ou une cuisse de bœuf
- Des fruits et des légumes frais
- Deux bouteilles d'huile d'olive (5 litre)
- Deux sacs de semoule
- Café, sucre et lait en poudre ...

De côté de la mariée la famille prépare un repas traditionnel ; couscous, viande, bouillon, café, thé et gâteaux.

Une fois tout le monde assis, les parents du futur marié déposent une somme symbolique de 5000,00 DA et font la lecture de la « *fathā* » pour conclure l'accord. Les femmes sont accueillies par des you-yous, elles sont installées dans une grande salle, des gâteaux et des boissons, sont préparés spécialement pour eux.

A ce moment-là, le jeune homme retrouve sa future épouse sur scène joliment, pour lui passer la bague de fiançailles. Ensuite ils découpent la pièce montée qu'ils dégustent ensemble avec des jus.

Au soir, ils ne restent que les plus proches de la mariée. Les femmes préparent la chorba et les tripes de mouton sacrifiées, en sorte de « *ctitha* ». La cérémonie du « *ħenni* » a bien lieu à la fin du repas. Cette particularité se déroule aussi chez le marié; les femmes regroupées en cercle pour chanter des poèmes faisant à l'éloge des mariées et de leurs familles. Ce « *ħenni* » est déposé dans une assiette en argile avec des œufs car on croit ceux-ci sont un symbole de bonheur à cause de sa couleur blanche et leur nature attirent la fécondité et la prospérité, des sacs de cacahuètes et de noix de muscade, des bonbons de différents goûts et de différents

Chapitre II : Les plats traditionnels préparés durant les rituels festif

couleurs. En chantant « *acekkar* » ou « *asbuyar* ». Les femmes qui chantent se disposent deux par deux ou quatre par quatre.

La mère de chaque marié allume trois bougies à côté du « *ħenni* ». Lorsque les chants arrivent à leur fin, et que le « *ħenni* » est prêt à être posé, on fait venir le poète. Il est généralement choisi pour sa verve poétique et son expérience. A la fin de la déclamation poétique, les chants des femmes continuent. Le poète enduit les premières phalanges de l'index de majeur de la main droite du marié. Avec soin, la mère reprend l'assiette du « *ħenni* » et les bougies. Pendant la pose de henné la mère étale une étoffe neuve pour recevoir les dons en argent. Sur le lieu de « *urar* », la musique reprend à la fin de cette partie des airs à danser.

Le deuxième jour « *asensi* »

Le lendemain « *asensi* » est le jour où la famille de la mariée préparent le couscous à la viande pour tous ces invités et la famille du marié aussi qui reviennent, ramènent les deux valises de la de « *lqedyan n taslit* ». Après avoir dîné chez la famille de la mariée, la belle-famille revient chez elle.

Le troisième jour

Tôt le matin, la mariée est accompagnée à la coiffeuse par ses amies, le cortège part en voiture décorées. A l'époque nous les ramenons sur un cheval. Les femmes s'occupent de la préparation de repas après avoir préparé la veille.

Une fois que la mariée est prête-on la sort de sa maison paternelle avec des chants et des youyous. En franchissant le seuil de la maison, la mariée passe sous le bras de son père, ce dernier lui fait sucer son doigt plein de miel. Ces rites sont pleins de significations symboliques leur but est d'éviter le mauvais œil. Et que la mariée soit confrontée aux plus beaux jours qui puissent exister. Elle sort en portant un grand-voile blanc opaque qui tel un lange, l'emmailote et l'emprisonne.¹ En arrivant au seuil de demeure du marié, sa belle-mère donne à sa bru un verre d'eau ou elle met dedans un bijou « *taxatemt n lfeṭṭa* », elle y boit la première puis la mariée et le mari. Sa fonction symbolique est de permettre à la famille de rester unie, c'est un signe de communion « *tadukli n twacult* ». La mariée jette un plat de friandise, de cacahuètes, datte et bombons... « *lfal* » derrière elle et que les gamines s'empressent de ramasser. « *ad tzuzerlxir* » ce qui offre le bonheur à tous les invités. La mariée met

¹LACOSTE-DUJARDIN C., Op. Cit, 1986, p.39.

Chapitre II : Les plats traditionnels préparés durant les rituels festif

enfin ses pieds dans la maison de son mari puis les joindre à sa chambre avec sa famille. Au déjeuner, tous les invités vont manger la chorba, un bon couscous avec la viande rouge et les fruits de saison. Les époux prennent leurs premier repas en mangeant de viande et de foie grillé et les œufs cuits dans l'eau.

Le quatrième jour du mariage

Le lendemain, des youyous sont lancés, les hommes de la famille sont admis à rendre visite à la mariée en lui donnant de l'argent. Juste après, la famille de la mariée arrive pour lui rendre visite dans sa nouvelle demeure. Ils ramènent avec eux :

- Des cadeaux pour la mariée et sa nouvelle famille.
- La viande rouge.
- Les couscous sec.
- Les légumes, les fruits et les boissons.
- Les gâteaux et les bonbons.

C'est le dernier jour du mariage. Un dernier repas est donné pour rendre hommage aux parents de la mariée venus voir leur fille ; « *cerba, mecwi* », salade, les boissons et les fruits. C'est là que les invités de la mariée laissent la jeune épouse chez elle.

II.3.3.2. La Naissance d'un nouveau-né

La naissance d'un nouveau-né est un évènement social très important qui change le statut de ses parents. Il faut signaler que la naissance d'un garçon est beaucoup célébrée que la naissance d'une fille.

Le choix de prénom et primauté réservé est aux grands parents, puis au père. Il ne se fait qu'après la naissance par peur d'attirer le mauvais sort sur l'enfant. Le nouveau-né prend le nom de son grand père, la fille celui de sa grande mère.¹

Durant la première semaine de la naissance ; l'ensemble des rituels sont pratiqués au sein d'un univers féminin (soin du nourrisson et de sa mère, visites, repas et chants). Le jour ou la mère et son bébé sortent de l'hôpital, les grands-mères paternelle et maternelle et les femmes du village arrivent pour la féliciter. Les plus

¹ZERDOUMI N., *Enfant d'hier : L'éducation de l'enfant en milieu traditionnel Algérien*, Ed, Librairie François Maspero, Paris, 1970, p.83.

Chapitre II : Les plats traditionnels préparés durant les rituels festif

proches apportent à la mère de l'argent, ou de la viande, des fruits ou des œufs. Quel que soit le don, il provient exclusivement du patrimoine féminin.

Un plat très connu indique que c'est un heureux évènement et servi à cette occasion. Préparé à base d'œufs et de semoule riche en légumes, il est connu chez nous sous le nom « *Lmarqatieidelt* » ou « *tahbult n lmarqa* ». Des gâteaux traditionnels comme « *lesfenğ* » les beignets qui sont un signe de fécondité¹ et « *lyeds ou lemsemmen,tiyrifin* », du café et des boissons sont aussi servis aux invités.

Durant toute la semaine, la mère demeure alitée près de son enfant, elle le baigne et procède à sa propre toilette, sa grand-mère jette le sel leur signe est de lutter contre le mauvais œil.

Le matin de septième jour, la famille de la maman arrivent bientôt chargés des cadeaux ; un mouton, légumes et fruits, boissons, les œufs ... « *aniwel ou ahenni* » pour féliciter leur fille. En préparant les ustensiles et les aliments nécessaires aux repas de « *sbue* ». Le grand-père de l'enfant égorge son mouton et sel de ses alliés « *idewlan-is* » à la présence de toute la famille. Les proches sont conviés à la fête pour partager le couscous à la viande de mouton. La mère et l'enfant sont entourés des femmes qui chantent et dansent sans discontinuer. Les hommes mangent ensemble et félicitent le père. Dès lors, l'agrégation de l'enfant à sa famille paternelle est réalisée. Aussi, C'est bien le rituel sacrificiel associé au repas pris en commun qui marque l'entrée de l'enfant dans le groupe paternel.

II.3.3.3. La nourriture de la femme accouchée « *nnafsa* »

Dès la naissance et les quarante jours qui suivent. L'accouchée est souvent veillée et assistée par sa propre mère, les deux femmes restant avec l'enfant. L'attente de la montée de lait est une période pendant laquelle les femmes sont très attentives car la vie de l'enfant en dépend.

La jeune mère va devoir manger des aliments énergétiques, dans cette phase de récupération, l'alimentation joue un rôle principale ; c'est par des plats appropriés que la mère régénérer le sang perdu et récupérer ces force. Il faudra donc protéger au maximum pour avoir une bonne qualité de lait.

¹LACOSTE-DUJARDIN C.,Op. Cit, 2005, p.63.

Chapitre II : Les plats traditionnels préparés durant les rituels festif

Après l'accouchement directement et pendant 20 jours la femme boit des tisanes aromatisé ; tisane, anis, fenouil et la soupe de bouillon avec le mélange de deux cuillères de fenugrec « *lhelba* ».

Pendant les quarante jours l'accouchée prône son petit-déjeuner avec un morceau de pain « *ayrumaquran* » garnie de beurre fondu accompagné du café ou avec la galette des œufs « *tahbult n tmellalin*», « *lexfaf* », « *lyeds ou lemsemmen* ».

En générale, elle prendra la viande, le foie grillé arroser de miel, les crêpes arrose de beurre, galette des œufs en sauce « *lmarqatieidelt* » et les œufs, les couscous « *seksu* », « *berkukes* », « *timegzart* » et les ragoûts « *tagga, llubyantazegzawt...* », les salades son oublier les fruits de saison. Grace à cette nourriture, le lait vienne facilement et l'accouchée va recouvrer son corps à l'état initial car elle est fragile.

II.3.3.4. Les premières dents de l'enfant

Généralement, l'arrivée des premières dents est le fait important. L'âge où poussent les premières dents est très variable d'un enfant à l'autre. Elle peut sortir dès le sixième (06) mois pour l'enfant qui a le sang vif « *idammen-isxfifit* » et pour ce qui a le sang lourd « *idammen-iszzayit* », n'apparaissent qu'à le huitième (08) à neuvième (09) mois¹.

Lorsque le bébé apparaissent son premier dents, la mère prépare un plats spéciale de « *Irekmen* » a base des grains de blé gonflé avec des fèves frais au sèches, qui inverse la baraka à l'enfant et les aider à sortir ses dents plus vite. Elle sera distribuée dans des assiettes aux voisins et aux amis proches.

II.3.3.5. La circoncision « *Lextana* » ou « *Thara* »

« La circoncision est obligatoirement faite, toujours solennellement, mais à un âge variable. Elle a lieu très tôt si l'on a quelque inquiétude sur la vie du bébé, sinon on attend généralement que le jeune garçon ait entre six et treize années, car la circoncision marque alors l'intégration de l'enfant au group des hommes et sa coupure du monde des femmes qui l'ont élevé »².

Ainsi : *« La fête de la circoncision en Algérie consacre l'agrégation du garçon à la communauté religieuse musulmane. Mais de plus, elle constitue dans la*

¹ZERDOUMI N., Op. Cit, P.119.

²LACOSTE-DUJARDIN C.,Op. Cit, 2005, p. 94.

Chapitre II : Les plats traditionnels préparés durant les rituels festif

vie de l'enfant une étape importante associée à l'idée d'un passage d'une catégorie sociale dans une autre »¹.

Dans notre village nous accordons une grande importance à cette pratique socioculturelle, symbole de croyance et d'appartenance à l'Islam. En générale, célébrée à la nuit de destin de mois de ramadan au bien au printemps ou en automne. Une fois la date est fixé, les préparatifs peuvent commencer, ceci afin que la famille puisse mettre en place tout ce qui est nécessaire à la célébration de cette occasion.

Deux ou trois semaine avant la cérémonie, la mère invite toutes les femmes du village, s'assemblent afin de rouler le couscous. Cette activité s'accompagne des youyous et des chants.

Le père et ses frères égorgent quelques moutons ou un bœuf, pour que les femmes puissent préparer le repas qui consistera en générale d'une entrée (salade et chorba), un plat de résistance (couscous traditionnel a la viande) et un dessert de saison.

Le jour de « *Henni* » tout le monde est invité; chacun s'invite lui-même par le fait d'être voisin où habitant de la même campagne, ils apportent aussi des cadeaux et de l'argent. Lors de la circoncision. Après le dîner l'enfant porte « *aqendur* » et met un bijou « *lxamsa n lfeṭṭa* » offerte par sa mère pour qu'il soit protégé du mauvais œil. L'opération est accompagnée par des chants et des youyous. Durant le chant, la grande mère allume des bougies et enduit l'enfant circoncis de « *ḥenni* » qui est un symbole de la joie et de la « baraka ».

Le lendemain, le jour de la circoncision, nous levons au beau matin pour aller au médecin, avant de préparer l'enfant (circoncis) psychologiquement. Dans nos tradition si les deux grand mères qui va les mètre leur vêtements traditionnel. Après la circoncision nous revenons à la maison avec une ambiance chaude.

II.4. Fonction et représentation symbolique et imaginaire

¹ZERDOUMIN., Op. Cit, p.203.

Chapitre II : Les plats traditionnels préparés durant les rituels festif

En plus de fournir au corps l'énergie et les nutriments dont il a besoin, la nourriture remplit aussi une fonction symbolique. En ce sens certain aliments peuvent être consommés partout, mais ils n'ont pas la même signification ou encore sont réservés à des circonstances différentes.

Plats (ou Aliments)	Fonction et représentation symbolique et imaginaire
Les œufs « <i>timellalin</i> »	<ul style="list-style-type: none"> « <i>Les œufs sont obligatoirement présents dans les rites de naissance tel que le mariage, l'accouchement, la circoncision. Emblèmes du renouvellement de la vie animale, ils représentent dans la pensée traditionnelle, la blancheur, la pureté et la fécondité</i> »¹. <p>Par leur couleur blanche, ils sont révélateurs du bonheur, et par leur nature, ils attirent la fécondité et la prospérité.</p>
Le sucre « <i>skar</i> » et le sel « <i>sel</i> »	<ul style="list-style-type: none"> Jeter du sel et de sucre pour éviter le mauvais œil.
Les bignets « <i>Lesfenğ</i> »	<ul style="list-style-type: none"> Signe de fécondité². La mariée ramène des beignets avec elle pour que sa vie soit douce avec sa joie de la famille.
Le mélange de miel et de beurre « <i>Tament d wudi</i> »	<ul style="list-style-type: none"> Servi à la mariée pour que son mari soit bon comme le miel et doux comme le beurre.³
Les figues « <i>Tibaxisin</i> »	<ul style="list-style-type: none"> Symbolisent un mariage et un nouveau-né⁴.
« <i>Irekmen</i> »	<ul style="list-style-type: none"> Pour faciliter les poussés dentaire d'un enfant.
L'immolation du coq « <i>seksu s uyaziđ</i> »	<ul style="list-style-type: none"> L'immolation du coq au seuil d'une nouvelle demeure «<i>Ad azlenidammenyefumnar n tewwurt</i>», sera préparé un couscous à la sauce pour ouvrir les portes de bonheur, de solidarité entre les membres de cette famille, et que les problèmes ne rentrent pas à cette maison. la femme qui veut s'accoucher onpeinsa poitrine avec une sauce de poulet sacrifié, pour avoir du lait en abondance. Au premier jour de « <i>yennayer</i> » pour écarter la famine et augurer l'avenir. Au premier jour des labours, les femmes préparent le

¹MAKILAM., Op. Cit, p.88.89.

²LACOSTE-DUJARDIN C., Op. Cit, 2005, p. 63.

³MAKILAM., Op. Cit, p. 86.

⁴Ibid. p.75.

Chapitre II : Les plats traditionnels préparés durant les rituels festif

	<p>couscous au poulet sacrifié pour avoir une bonne récolte « <i>ad şabnnaema</i> ».</p> <ul style="list-style-type: none"> • La division du coq : La tête « <i>aqarru</i> » du poulet au chef de la famille (père) qui est la tête de sa maison, Les cuisses et la poitrine « <i>timesđatin d tedmart</i> » réservé aux garçons car ils sont la base de la maison , les ailes « <i>tiferrawin</i> » aux filles pour voler et qu'elles se mariées « <i>adfrafrant</i> » et la maman mange le dos du poulet « <i>taqesqust</i> » parce qu'il est tout dans la maison, chaque jour derrière son mari pour.
<p>La galette à la menthe « <i>ayrum n nneenaε</i> »</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Elle est bonne pour la femme stérile.
<p>Le roulage de couscous</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La nouvelle mariée roule le couscous au septième jour dans sa nouvelle maison pour qu'elle ait beaucoup d'enfant, multiplié comme des perles de couscous.
<p>Le lait « <i>Ayefki</i> »</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La blancheur du lait représente l'innocence de la bonne action et le bonheur. • La mariée avant qu'elle rentrera à la maison, sa belle-mère lui donne un verre du lait, elle boit pour que sa vie soit blanche et plein de joie et de bonheur.
<p>« <i>Taεessiđ, tamaεwinat</i> »</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pendant la période des moissons « <i>aserwet</i> » les femmes préparent « <i>taεessiđ</i> » et « <i>tamaεwinat</i> » car est un signe de de bénédiction
<p>Les crêpes « <i>tiyrifin</i> »</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hautement bénéfique parce qu'elles sont une dérivé du blé, produit chargé de « <i>baraka</i> ». • Quand quelqu'un fait un mauvais rêve, le lendemain nous le préparons des crêpes « <i>iwakken ad yarfenttirga</i> », pour ne se réalise pas. Et le chien mange la première crêpe. • Aux jours de grand froid, quand il neige la femme prépare des crêpes pour éclaircir le ciel et arrêter la descente de la neige.

Tableau N° 02récapitulatif des plats des « *AtYaεla* » et leurs fonctions symboliques.

Conclusion

Chapitre II : Les plats traditionnels préparés durant les rituels festif

Dans ce chapitre, nous avons essayé de présenter la cuisine des « *AtYaela* » et toucher les fonctions culinaires, symboliques de quelques rites et chaque une des cérémonies qui les accompagnent. Les habitants du village donnent des sens différents pour ces rites, selon leurs croyances, mais le sens commun avec lequel ils ont tous entendu c'est bien que ces jours sont des étapes transitoires de joie et l'abondance des plats traditionnels selon les occasions et les saisons.

Conclusion générale

Conclusion générale

Notre étude porte sur les plats traditionnels de la région « *At Yaela* » Wilaya de Bouira. Après avoir analysé toutes les données et les réponses des enquêtes, nous sommes parvenues aux résultats suivants :

Les plats traditionnels de la région « *AtYaela* », sont un héritage préservé et que se perpétue jusqu'à nos jours et existent encore dans notre imaginaire collectif.

Pour mieux connaître la cuisine de la région « *AtYaela* », il n'y a qu'à se rapprocher des plats traditionnels qui renvoient à la diversité de la culture Kabyle et tout ce qui contribue à refléter notre identité. Elles reflètent aussi de notre structure sociale, et un ensemble de traditions.

Chaque étape de la vie, est rythmée par des temps forts qui donnent lieu à de nombreux rites et réjouissances dans lesquels la cuisine traditionnelle de la région tient une place spéciale. Un calendrier religieux, agricole et célébrations très chargé qui indiquent les périodes, correspondent aux types des plats et leurs préparations particulières. Des mets riches en symboles, trouvent leur origine dans un passé très ancien et révèlent une communauté attachante au patrimoine culinaire.

Dans la perspective future, il est également important que la richesse et la variation des plats traditionnels trouvent leurs places dans le milieu du patrimoine de notre pays, et qu'on garde cette culture culinaire de nos arrière-grands-mères, malgré les influences de la cuisine moderne (pizza, fast-food...). Et que notre étude pourrait être trouvée des échos favorables dans d'autres recherches qui vont venir étayer nos dires et enrichir notre modeste contribution.

Bibliographie

Ouvrage :

- BOURDIEU P., *Le Sens Pratique*, Ed, Minuit, Paris,1988.
- COUZET J., *Fêtes religieuses*, Le Fichier Périodique N°118,Ed, F.D.B, Alger1973.
- GENEVOIS H., *Les fêtes agraires*, Le fichier périodique N° 127,Ed, F.D.B Alger 1975.
- HADDADOU M A., *Défense et illustration de la langue berbère suivi de Apport des berbères à la civilisation universelle*, Ed,Inas, Alger, 2002.
- HADDADOU M A., *Le guide de la culture berbère*.Ed, Paris-Méditerranée, Ina-yas,2000.
- LACOSTE-DUJARDIN C., *Des mères contre les femmes : Maternité et patriarcat au Maghreb*, Ed, La Découverte, Paris, 1986.
- LAOUST-CHANTREAUX G., *Kabylie coté femme : la vie féminine à Ait Hichem 1937-1939*,Ed,EDESUD, paris,1990.
- LAOUSTE E., *Mots et choses berbère*, Ed,Ed,Challamel, Rebat, Maroc, Pari, 1920.
- MAKILAM., *La magie des femmes Kabyles et l'unité de la société traditionnelle*, Ed,L'Harmattan, 2005.
- SEGALEN M.,*Rite rituel contemporaines*, Ed,Nathan, Paris, 1998.
- SERVIER J., *Tradition et civilisation berbères : Les portes de l'année*, Ed, Rocher, Monaco, 1985.
- ZERDOUMI N., *Enfant d'hier : L'éducation de l'enfant en milieu traditionnel Algérien*, Ed, Librairie François Maspero, Paris, 1970.

Mémoire :

- ABDENNBIH.,*Communication, sociabilité et catégories alimentaires dans les communautés villageoises de Kabylie (1950-2008)*, Mémoire de doctorat, Université M.M.T.O, 2013/2014.
- KINZI A.,*Tajmât du village El Kelâa des At Yemmel : Structures et fonction*, Mémoire de magistère, Université M.M.T.O, 1998.

Dictionnaire

- EDRES A & MADI R., *Dictionnaire universel Bilingue Français Tamaziyt*, Ed, Jazz, Alger, 2003.
- LACOSTE-DUJARDIN C., *Dictionnaire de la culture berbère en Kabylie*, Ed, La découverte, paris 2005.

Sites électroniques :

- *Alimentation et santé dans l'histoire humaine : paradoxes et incertitudes de notre siècle* par Claude JAFFIOL, p 186,
http://www.ac-sciences-lettres-montpellier.fr/academie_edition/fichiers_conf
- *La cuisine préhistorique Dans l'assiette de nos ancêtres. Boire et manger, de Lucy à Apicius*,http://www.oldcook.com/histoire-cuisine_prehistorique.
- *L'histoire de la cuisine, Evolution au cours des diverses époques jusqu'à nos jours*,
http://www.lesiteduchef.info/Files/Other/histoire_de_la_cuisine_et_evolution_prof.pdf.
- <http://www.linternaute.com/proverbe/630/il-faut-manger-pour-vivre-et-non-pas-vivre-pour>.
- *Alimentation dans l'Égypte antique*,
https://fr.wikipedia.org/wiki/Alimentation_dans_1%27%C3%89gypte_antique
- Nourritures et boissons de l'Égypte ancienne dans l'Histoire de l'alimentation, publiée le 28 avril 2013 par Céline Aime.<https://celine.fr/2013/04/28/histoire-de-l'alimentation-egypte-antique>.
- Alimentation en Grèce antique — Wikipédia,
https://fr.wikipedia.org/wiki/Alimentation_en_Gr%C3%A8ce_antique.
- .Nourritures et boissons de l'Égypte ancienne dans l'Histoire de l'alimentation, publiée le 28 avril 2013 par Céline Aime
<https://celine.fr/2013/04/28/histoire-de-l'alimentation-egypte-antique>.
- Alimentation en Grèce antique — Wikipédia,
https://fr.wikipedia.org/wiki/Alimentation_en_Gr%C3%A8ce_antique.
- Comment se nourrissaient les Grecs dans l'Antiquité, OLYMPOS, la Grèce antique -- Alimentation,<http://www.e-olympos.com/alimentation.htm>.

- Cuisine de la Rome Antique,<http://www.romaen-vitam.com/cuisine-de-le-rome-antique.html>
- La diète méditerranéenne pour un développement régional durable, p57,www.iemed.org/publicacions-fr/...diet...regional.../arxiu_relacionat.
- Cuisine de la Rome Antique,<http://www.romaen-vitam.com/cuisine-de-le-rome-antique.ht>.
- Apicius ou la cuisine romaine - Clio et Calliope, <http://www.clioetcalliope.com/antique/cuisine/cuisine.htm>.
- L'HISTOIRE DE LA CUISINE, *Evolution au cours des diverses époques jusqu'à nos jours*,

http://www.lesiteduchef.info/Files/Other/histoire_de_la_cuisine_et_evolution_prof.pdf.

- *Le pain au Moyen âge*,<http://lartdesmets.e-monsite.com/pages/aliments-consommés-durant-le-moyen-âge/le-pain-au-moyen-âge.html>.
- *L'alimentation, Que mangeait-on au Moyen Age ?*, <http://medieval.mrugala.net/Alimentation/>.
- Que mangeait-on ? - Vivre au Moyen âge, vivre-au-moyen-âge.over-blog.com/article-12044673.html.
- <http://encyclopedieberbere.revues.org/294>.
- Tagueulla,<https://fr.wikipedia.org/wiki/Taguella>.
- *La cuisine kabyle traditionnelle*. Par Karim KHERBOUCHE, <http://tabouanant.over-blog.com/article-la-cuisine-kabyle-traditionnelle-par-karim-kherbouche-46821451.html> .

Le guide d'entretien.

1. Quelle sont les plats traditionnels que vous préparez ?
2. Vous préparez quoi aux occasions agraires, religieuses et cérémoniales?
3. Quels sont les produits de base de votre alimentation ?
4. Est-ce que vous célébrez la naissance d'un nouveau-né ? Comment ?
Quels sont les plats préparés ?
5. Est-ce-que vous fêtez « *Yennayer, tefsut* »? Quel repas vous préparez ?
6. Quel plat que préparez-vous à la première poussée dentaire de l'enfant
Et sa première coupe de cheveux ?
7. Que préparez-vous lors de la célébration de la circoncision ?
8. Quels plats préparez-vous aux fêtes religieuses Le « *mulud, Taæacurt* et
Leidtamezyant, Leidtameqrant » ?
9. Comment le mariage est-il conçu dans le village ? et quels sont les
plats préparés ?
10. Existe-il la symbolique des plats préparés ?
11. Quel imaginaire est relié à chaque plat?

Entretien n°1 :BELKACEMI Zohra, femme âgée de 62 ans

- Quelle sont les plats traditionnels que vous préparez ?

« Nsewwaykullacyal d lxiryella ; seksu, abazin, timegzart, Irekmen, taesbant, taessit d tmaewinatalawinezizaniwumi t nsewway. Yarnazikmačiamtura n-sewwaydegisyaren kan wlacl gaz agi n tura, lqutyettefey-d d ačidan d amxallafaxačarlxedra n ttezut di tabħirin-nney. Ula n ssaxdam ara tumačic agi n tura, d ifelfelazeggay d tumačic i nesyaray i wakken ad tner d ħemmar».

Entretien n°02 : BELLOUT Malika, femme âgée de 46 ans

- Vous préparez quoi aux occasions agraires, religieuse et cérémonies ?

« Segwasmi id-nekkernufa-d lejdud-nneyttbeddilenimansidi yal l munasaba, iwakken ad teddukeltwacultyefyiwen n yimensi. S umata d seksu i nssewway s wačas am tmayriwin, dnettaiy-itt-selliken mi arailinmedden s wačas.

Dayen:

- Di yennayerneswwayiwzans uyaziđ n uħeccad dtēšbant, tiyriřin ,lesfenğ.
- Di tefsutnxeddamdegwassexu styeddiwt, berkukes, iyiekked d tiklilt. Ma degimensinxeddemacewwađ, ayrum n lexlīe.
- Di LeidTameqrant mi arayemzelwufriknsewwaytassa-nni d uffad di leftur, ma d imensinetthaggibuzellufdegwaman d lmalħ. Azekka-nnitasebħit ad nsewwseksu s uksum ad ččenakk at-uxxam d yimγufaršyen akin ad yebduukanafkra n win ara d iruħenilaq ad yeččaksum, ntağğadayen i twalliyinlaħq-nsen-t.
- LeidTamečtuħt d leid n lħelwanetteffaynettyafar-d tawacult-nney, ma degyimensinetthegiseksu s uksumazeggayney s uyaziđ.
- Di teacurtnxeddemseksu s trařiw t n laxliy n leidtameqrant d teešbant, lemsemmen, lesfenğ. Di Lmuludnxeddetimecrađ di taddartnsewwayseksu s uksumnettheggilesfenğ, rrfis, lxecxac d lmaqrut».

Entretien n°6: KHEDDOUCI Tassadit, femme âgée de 77 ans

- Mi ara d ilaluqci d acuis-tsewwayemdegusfelneghsbue, d acudayen i d lqut n nnařsa-nniwakken ad taħlu?

« Miqrib ad tarbutmeṭṭut ad as-d-ftalyemma-stacekkart n seksu, i was-nni n sbue. Ma daqcic i d-ilulennxedm-asasfelnaɣsbue ad yemzelwufrik ad nheggiseksu s uksum, lesfenġ, lmeqrut, lyeds.... ad d-nearrḍakktawacultiqarben, d tamayra d laynattlewwiwcḍaḥ.

Ma d nnaɣsansewway-as lmarqatieidelt, aksumakanaf,tassa, timellalin,ayefki, udi, nnaɣsailaq ad teččayenlealiiwakkan ad tesseuayefki, ad taḥlubihbih».

➤ Dacu is xedman i weqcicmi arad-yessemyituelactimezwura?

Aqcic mi ara d-yessemyituelacnsewway-as irekmen: d irdeniquranenibaweninquranegh d izegzawan ma llan. Nttenkar-d zikziknesewway-iten,nferraqakk i ljiran d wat-uxxam ad ččen.

➤ Ayyer d irekmen i t-sewwayemmačči d ayenniḍen?

Irekmen-agisegwasmi id-cfiyakka i n xeddam i usemyi n tuelacaxaṭarqqaren-te-d tamyarin n zik i wakkan ad as-yishilusemyiyarnu ad d-fyan-t tuelac-is segment am ieeqqayen n yirde.

➤ Ilaxtana n weqcicd acu i tessewwayemt?

Nxeddem-as tameyra d tameqrantnearraḍ-d akkwidiy-yettilin, nsewwaseksu s uksum, lefrik mi arairuḥuqcicyerṭbibnsewwatimellalintibaelalacinnferq-i-tentyurṭbib ad ččenakkiwatiyiwat,imi d azamul n lferḥ, syen akin nxeddemurarttlewwi d cḍaḥalamma d sbaḥ.

Les galettes

Les couscous

Comment rouler le couscous ? « *Aftal n seksu* »

Ingrédients :

- Semoule de blé ou d'orge
- Farine
- Eau
- Sel
- Huile d'olive



N° 10 (source : Internet)

Préparation :

- Mélanger le sel avec l'eau froide.
- Tamiser la semoule dans une grande terrine « *tarbut* » et asperger d'une poignée d'eau la surface de la semoule puis d'un mouvement circulaire mélanger bien pour faire pénétrer l'eau et qu'elle soit bien absorbée.
- Renouveler cette opération, mélangée bien d'un mouvement circulaire. Ajouter une poignée de semoule pour bien sécher.
- Vous sentez la semoule grossir, une fois bien séchée passer dans le tamis moyen « *ayerbalaşeyyar* » pour supprimer les grumeaux. Rajouter un peu de semoule si les grumeaux étaient humides et éviter les pâtés.
- Tamiser ensuite avec le tamis « *gmas n uşeyyar* », puis le tamis fin « *ayerbal n tuţfa* » pour récupérer tout le couscous de cette première préparation et les verser dans le couscoussier, on peut utiliser jusqu'à 5 tamis pour le couscous des fêtes.
- Poursuivre le roulage du couscous en reprenant toutes les étapes du début.
- Votre couscoussier est plein, alors verser le dans la grande terrine et mélanger en ajoutant de la farine pour le sécher. Repasser une fois dans le tamis fin « *ayerbal n tuqna* » afin de se débarrasser tout excès de semoule fine. cette opération est appelée « *amhaş* ».

La cuisson de couscous « *Asewwi n seksu* »



N° 11 (Source : Internet)

- Dans une terrine, disposer le couscous, verser une cuillère à soupe d'huile et mélanger avec les mains.
- Arroser le couscous avec d'eau et laisser gonfler, séparer en frottant les grains entre les mains « *arđam* » afin de supprimer tous les petits grumeaux.
- Une fois les grains de couscous sont séparés ajouter un peu d'huile d'olive et remettre à cuire dans la haut de couscoussier jusqu'à ce que la vapeur s'échappe.
- Après échappement de la vapeur, renverser délicatement dans votre terrine, commencer à séparer les grains de couscous.
- Prendre de l'eau froide dans le creux de vos mains. Verser sur le couscous et commencer à effectuer des mouvements circulaires. En plusieurs étapes verser l'eau et faites les mouvements; cette méthode permet l'absorption d'eau par le couscous.
- De nouveau, disposer ce dernier dans le haut de couscoussier à cuire.
- Égrainer le couscous en rajoutant de l'huile d'olive ou le beurre salé, il est prêt à servir.

Couscous à la viande sèche « Seksu s lexlie »

Ingrédients :

- Couscous
- 01 gros oignon, 1 gousse d'ail
- 03 à 4 carottes, 2 pommes de terre
- 01 tomate écrasée, viande séchée
- Une cuillère à soupe de poivre rouge
- 01 branche de céleri et de coriandre
- Sel, poivre noir, Coriandre en poudres
- Une poignée des pois chiches
- Une poignée des fèves sèches ou les haricots œil noir
- 01 niment frais. L'eau et l'huile.



N° 12 (Source : Internet)

Préparation :

- Dans une marmite mettre l'huile, la viande séchée « lexlie », l'oignon émincé, l'ail, le céleri, sel, poivre, coriandre laisser à feu moyen en surveillant et remuant de temps de temps.
- Faire bouillir 1/2 litre d'eau puis verser dans la marmite. Ajouter alors les carottes, les haricots à l'œil noir, (la faire bouillir dans une casserole d'eau pour retirer d'éventuelles impuretés). Rajouter encore 1/2 litre d'eau bouillante. Rectifier l'assaisonnement puis fermer la marmite pour une bonne cuisson de la viande.
- Just après, rincer les graines de couscous à l'eau, faire égoutter, laisser gonfler et les remettre à cuire à la vapeur. Dès que la vapeur s'échappe, retirer dans le grand plat et mélanger, séparer les grains puis ajouter de l'eau si nécessaire.
- Remettre de nouveau à cuire à la vapeur toujours saler, huiler à l'huile d'olive le couscous généreusement puis le remettre à cuire.
- Arroser avec l'huile d'olive juste avant de servir
- Pour le dernier passage retirez la viande cuite dans un plat et couvrir. Goûter les haricots s'ils doivent poursuivre la cuisson. Couper les pommes de terre en quartier et les mettre dans la marmite. Vérifier qu'il y a suffisamment de bouillon ou rajouter encore de l'eau bouillie.
- Mettre le piment dans la sauce sans le percer et laisser cuire, puis retirer-le pendant la fin de cuisson de la sauce.

Couscous aux fèves et aux petit pois « *Ameqful n yibawen d tjilbant* »

Ingrédients :

- Couscous
- petits pois frais
- Fèves fraîches
- Sel
- Huile d'olive



N° 13 (Source : Auteur)

Préparation :

- Faire cuire les petits pois et les fèves décortiquées salés à la vapeur.
- Arroser la semoule avec l'huile d'olive et mélanger bien de façon à ce qu'elle soit bien imbibée.
- Arroser la semoule avec l'eau salé mélanger bien jusqu'à l'absorption de l'eau.
- Faire bouillir 01 litre d'eau dans le bas du couscoussier.
- Cuire le couscous à la vapeur dans le haut du couscoussier, en 3 fois.
- Entre chaque tour, verser le couscous dans une grande terrine, remuer bien avec les mains, arroser avec l'eau, mélanger bien et les remettre à cuire dans le haut de couscoussier.
- Dès que les couscous est cuit arroser avec l'huile d'olive puis le mélanger avec la moitié des petits pois cuits et des fèves et les servir avec le petit lait.

Couscous aux raisins « Seksu s waḍil »

Ingrédients :

- Couscous fin
- 2 bonnes poignées des raisins et raisins secs
- Huile d'olive
- Beurre
- Sel



N° 14 (Source : Auteur)

Préparation :

- Dans une terrine, disposer le couscous, verser une cuillère à soupe d'huile et mélanger avec les mains, humecter de l'eau et laisser reposer jusqu'à absorption de l'eau.
- Le couscous sera compact, il faut la travailler pour détacher les grains.
- Mettre le couscous dans le creux de votre mains, poser l'autre main dessus et effectuer des mouvements circulaires jusqu'à détachement des grains.
- Une fois l'opération terminée, les grains de couscous sont séparé ; mettre l'eau dans le bas de coussoussier et mettre le couscous à cuire dans le haut.
- Après échappement de la vapeur, renverser délicatement dans votre terrine, commencer à séparer les grains.
- Prendre de l'eau froide dans le creux de vos mains. Verser sur le couscous et commencer à effectuer des mouvements circulaires. En plusieurs étapes verser l'eau et faites les mouvements ; cette méthode permet l'absorption d'eau par le couscous.
- De nouveau, remettre ce dernier à cuire et rajouter le raisin sec.
- Après la cuisson, mettre du beurre salé ou le huile d'olive, mélanger délicatement et rajouter les deux raisins.

Couscous sucré aux raisins secs « Seksu s zbib »

Ingrédients :

- Couscous moyen
- 2 bonnes poignées de raisins secs
- Le beurre
- Sel



N° 15 (Source : Auteur)

Préparation :

- Verser le couscous dans le haut d'un couscoussier placer sur la marmite et les faire cuire une première fois à la vapeur.
- Environ 15 mn après échappement de la vapeur, retirer le couscoussier (laisser la marmite sur le feu), verser le couscous dans une terrine et arroser de l'eau (environ 1/3 de litre), et laisser-les absorber toute l'eau. Puis remettre à cuire à la vapeur.
- Après échappement de la vapeur répéter l'opération précédente. laisser reposer et les remettre à cuire une troisième fois.
- Après échappement de la vapeur, retirer le et arroser de l'eau salée, laisser s'imbiber.
- Pendant ce temps, rincer et égoutter les raisins secs puis les verser dans le couscoussier. Son oublié de rajouter le couscous bien imbibé. Et faire cuire une dernière fois à la vapeur
- Après échappement de la vapeur verse le couscous et les raisins dans la terrine.
- Beurrer et mélanger le tout.
- Server ce couscous bien chaud avec du lait caillé ou petit lait.

Couscous d'orge à la vapeur aux fèves « *ameqful ntemzin sibawen* »

Ingrédients :

- Couscous à la semoule d'orge cuit à la vapeur
- Des fèves vertes lavées et coupées en petits morceaux
- Huile d'olive
- Sel



N° 16 (Source : Auteur)

Préparation :

- Premièrement commencer par cuire le couscous à la vapeur à deux reprises. Puis laisser reposer avant de le passer à la vapeur pour une troisième fois.
- Par la suite placer les fèves au fond du haut de couscoussier, salé, couvrir et laisser le bien cuire.
- Quand les fèves sont bien tendres en bouche, mettre par-dessus le couscous, laisser cuire jusqu'à ce que la vapeur commence à s'échapper entre les grains du couscous.
- A la fin, verser ce mélange dans une grande terrine, mélanger bien les fèves avec le couscous sous un généreux filet d'huile d'olive.

Couscous à la sauce des fèves « Seksu s lmerqa n ibawen »

Ingrédient :

- Couscous à la semoule d'orge ou de blé
- 02kg des fèves frais
- Huile d'olive
- Sel
- 03 cuillères à soupe de semoule de blé.



N° 17 (Source : Auteur)

Préparation :

- D'abord laver bien les fèves et les couper puis laisser égoutter.
- Placer le bas du couscoussier avec suffisamment d'eau sur le feu, quand l'eau commence à bouillir, placer le haut du couscoussier et mettre la fève salée, laisser 15 minutes à la vapeur.
- Bien après 15 minutes enlever les fèves et les jeter au bas de couscoussier, laisser cuire un bon moment son oublier de rajouter un mélange de 03 cuillères à soupe de semoule et 03 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel. Laisser bien cuire.
- Pendant la cuisson de la sauce préparer couscous à la vapeur et les servir avec la sauce.

Couscous au lapin « seksu s uwtul »

Ingrédients :

- Un lapin coupé en morceaux
- Couscous secs
- 01 Oignon, 02 Courgette, 02 petits navets
- 03 Carottes, 01 tomate
- Une branche de céleri
- Une gousse d'ail
- Les épices : poivre noir, poivre rouge coriandre en poudre
- Le sel, l'eau et l'huile



N° 18 (Source : Internet)

Préparation :

- Dans le bas de couscoussier mettre un filet d'huile et faire revenir les morceaux de lapin avec l'ail et l'oignon.
- Laver et éplucher les légumes et les couper en gros morceaux.
- Quand le lapin est bien doré ajouter la branche de céleri et les épices la tomate râpée, bien remuer et ajouter de l'eau à hauteur de la viande et laisser mijoter.
- Après, ajouter les carottes et les navets laisser cuire et finir par les courgettes. Rectifier l'assaisonnement et finir la cuisson environs 15 minutes.
- Pendant ce temps mettre la graine de couscous à cuire dans la partie supérieur du couscoussier, trois fois en l'hydratant à chaque fois et en ajoutant de l'huile d'olive pour la dernière fois
- Quand tout est prêt servir le couscous avec les légumes et le lapin.

Couscous à la cardes scolyme « Seksu s tyeddiwt »

Ingrédient :

- Une quantité des cardes scolymes
« tayeddiwt »
- Couscous
- Sel
- 03cuillères à soupe de semoule
- Huile d'olive



N° 19 (Source : Auteur)

Préparation :

- Enlever les feuilles de la cardes scolyme « *tayeddiwt* », couper en petit morceaux, et les mettre dans l'eau au fur et à mesure et laver 02 fois ou plus.
- Mettre les cardes scolymes « *tayeddiwt* » avec du sel au haut du couscoussier et laisser à la vapeur.
- Après 15 minutes lever les cardes et les jeter au bas de couscoussier, laisser cuire un bon moment son oublier de rajouter un mélange de 03 cuillères à soupe de semoule et 03 cuillères à soupe de huile d'olive, le sel. Laisser bien cuire.
- Pendant la cuisson de la sauce préparer le couscous à la vapeur.
- A la fin server le couscous avec la sauce.

Couscous à la viande « Seksu s uksum »

Ingrédients :

- 1 kg de viande (bœuf ou agneau)
- Couscous
- 02 d'oignons, 02 tomates
- Une poignée des pois chiche
- 03 courgettes, 02 navets, 03 à 04 carottes
- 02 piments
- Une botte de coriandre, poivre noire
- Une cuillère à café de coriandre en poudre



N° 20 (Source : Internet)

Préparation :

- Éplucher les courgettes, carottes, navets, oignons. Laver les tomates.
- Tailler les légumes dans le sens de la longueur. Ficeler la botte de coriandre.
- Dans la marmite du couscoussier mettre les morceaux de bœuf, d'oignons, l'ail, botte de coriandre, la tomate. Saler, poivrer. Puis rajouter l'huile et faite cuire.
- Après, verser 1.5 litre de l'eau.
- À ébullition, mettre le couscous dans le couscoussier et les faire cuire 03 fois à la vapeur (comme on travaille le couscous habituellement).
- Revenant à la sauce, si viande est cuite ajoutez les légumes et les pois chiches, laissez cuire avant la fin de la cuisson, ajoutez la coriandre en poudre.
- Arroser le couscous avec l'huile d'olive et les travailler à la main puis les servir avec la sauce.

Couscous au potiron « Seksu s txessayttazeggayt »

Ingrédients :

- Couscous
- 02 Oignon, 03 carotte, 03 courgettes, 02 pomme de terre, 02 navet
- Les épices : poivre noir, poivre rouge
- Une Grosse d'ail
- Une bonne quantité de potiron « taxessayttazeggayt »
- Une poignée de fèves séchées
- Huile d'olives



N° 21(Source : Internet)

Préparation :

- Commencer par la sauce : dans une marmite mettre l'oignon épluché entier, l'huile, le sel et les épices, laisser cuire le tout, puis la tomate et les fèves séchées.
- Verser environ 02 litre de l'eau et rajouter les légumes coupés (selon le goût), continuer la cuisson encore quelques minutes, il faut que les fèves soient bien tendres.
- Pendant que la sauce cuite, préparer le couscous à la vapeur
- Dès que le couscous est cuit verser le dans le récipient, ajouter l'huile d'olive et éparpiller les grains de couscous avec les mains ou une cuillère en bois puis les servir avec la sauce.

Couscous d'orge au poulet kabyle « Seksu n temzin s uyaziduheccad »

Ingrédients :

- Couscous d'orge ou de blé
- Poulet Kabyle
- 02 oignons émincés, 03 à 04 courgettes
- 03 carottes, 02 pommes de terre
- Une branche de céleri et de coriandre
- Une gousse d'ail
- 02 tomates fraîches pelées
- Une cuillère à soupe de tomates en poudre
- Une cuillère à café de poivre noir, une cuillère à café de coriandre
- Une poignée de pois chiches trempés la veille.



N°22 (Source : Auteur)

Préparation :

- Émincer les oignons en petits dés, écraser l'ail, couper la branche de céleri et éplucher les carottes, les courgettes et râper les tomates réduise en purée.
- Dans une marmite, mettre le poulet et faire dorer avec un peu d'huile, remettre sur un feu moyen puis rajouter les oignons émincés, l'ail, la tomate, le céleri, les pois chiches rincés, les épices, le sel et le poivre. Mélanger bien et laisser mijoter quelques minutes. Remuer de temps en temps.
- Faire bouillir l'eau qui sera rajoutée à la sauce en cuisson. Toute la viande doit être recouverte.
- Rectifier l'assaisonnement (sel, poivre si nécessaire) et laisser cuire à feu moyen le temps que le poulet soit cuit.
- Pour le couscous doit passer ensuite 02 fois à la vapeur et être arrosé d'huile d'olive ou beurre.
- Revenir par la suite pour rajouter des carottes, les courgettes et la pomme de terre coupée (selon le goût) à la sauce. Fermer et laisser cuire.
- Dresser une assiette de couscous et déposer des légumes, le poulet. Arroser du bouillon. Servir bien chaud.

Couscous au sucre et le beurre « Seksu s skar d wudi »

Ingrédients :

- Couscous fin
- Sel
- L'eau
- Sucre semoule
- Huile d'olive
- Un pionnier des raisins sec
- Le beurre



N°23 (Source : Internet)

Préparation :

- Mettre le couscous dans le haut de couscoussier.
- Dès que la vapeur traverse, remettre dans une terrine, verser dessus un peu d'eau, mélanger et détacher les grains avec les mains.
- Mettre le couscous pour cuire la 2^{ème} fois. Ainsi de suite pour la 3^{ème} rajouter les raisins secs, puis arroser de beurre.
- Disposer le couscous dans une assiette, arroser avec l'huile d'olive ou du beurre
- Ajouter le sucre selon le goût et servir le couscous.

Couscous à lacarde « *Seksu s tagga* »

Ingrédients :

- Couscous cuit à la vapeur
- 01 kg de viande rouge
- 01 gros oignon, 02 pommes de terre
- Une poignée de pois chiches trempé la veille
- 03 courgettes, 02 tomates, 03 carottes
- Une botte de cardes « *tagga* »
- Une cuillère à café de poivre rouge
- Huile d'olive
- Une gousse d'ail
- Poivre noir, coriandre
- Sel



N°24 (Source : Internet)

Préparation :

- Nettoyer les cardes et les faire cuire dans l'eau.
- Commencer par râper les oignons, les mettre dans le bas du couscoussier avec les épices (poivre noir, coriandre), l'ail, la viande et l'huile puis les laisser mijoter un peu.
- Couvrir d'un peu d'eau et laisser cuire jusqu'à la viande prendre une couleur, et rejeter son eau.
- Par la suite ajouter, les pois chiches les carottes coupées selon le goût et couvrir de l'eau.
- A ce moment-là, préparer le couscous, qui doit être cuit à la vapeur et l'imbiber d'eau et le remettre à cuire pendant 03 fois à la vapeur.
- Une fois que la viande est presque cuite ajouter les cardes et la pomme de terre et les courgettes, laisser cuire.
- Dès que tout est prêt servir le couscous dans un plat creux « *taqedduht* » avec les légumes, la viande arrosé avec la sauce.

Couscous aux haricots verts « Seksu s llubyantazegzawt »

Ingrédients :

- Couscous
- Quelques morceaux de viande rouge ou poulet
- 2 oignons émincés, 01 gousse d'ail écrasée
- Huile d'olive
- 03 ou 04 carottes, 03 courgettes
- 02 tomates fraîches pelées et émincées
- Un peu d' haricots verts
- Piment vert, Poivre noir
- Pois chiches selon les goûts
- 1/2 cuillère à soupe de coriandre
- 02 cuillères à café de poivre rouge
- Sel, l'eau.



N° 25 (Source : Auteur)

Préparation :

- Dans une marmite verser l'huile et déposer les morceaux de viande, l'oignon émincé, l'ail écrasé, les épices, le sel, les carottes coupées.
- Ajouter la tomate rappée. Laisser mijoter à feu moyen pendant 10 minutes.
- Ajouter de l'eau à votre marmite qui doit recouvrir tous les ingrédients et les fermer.
- Après quelque minutes de cuisson, la viande est cuite, ajouter les haricots verts les pois chiches rincés et égouttés ainsi que les courgettes.
- Préparer les grains de couscous comme d'habitude 03 fois à la vapeur.
- Finir la cuisson des derniers légumes, rectifier l'assaisonnement de l'eau si nécessaire.
- Une fois la sauce préparée est cuite servir-la avec le couscous.

Couscous kabyle aux légumes « Seksu s lxeḍra »

Ingrédient :

- Couscous fin
- Poignée de pois chiches trempés la veille et précuits
- Oignons, 03 courgettes, 2 carottes,
- 02 pommes de terre
- 01 gousse d'ail
- 02 tomates, 01 piment
- 1/2 c à café de poivre noir
- 1 c à soupe de poivre rouge
- 1 c à café de coriandre
- Huile d'olive ou le beurre



N° 26 (Source : Internet)

Préparation :

- Dans la marmite du couscoussier, mettre les oignons râpés, l'ail, le sel et le poivre, coriandre, huile d'olive et les pois chiche laissé revenir.
- Ajouter les tomates et laissez mijoter. Ensuite verser 02 litres d'eau. Puis les carottes coupées et le piment. Laisser cuire.
- Au même temps mettre le couscous à cuire 02 fois à la vapeur.
- Dès que la cuisson du couscous est terminée, incorporer l'huile d'olive au le beurre salé si nécessaire. Mélanger pour faire fondre le beurre puis réserver.
- Ajouter le reste des légumes.
- Arrêter la cuisson de la sauce lorsque les légumes et que les pois chiches sont cuits.
- Servir dans un plat le couscous arroser des sauces, décorées avec les légumes.

Couscous aux maïs « Seksu s ifujilen »

Ingrédients :

- Couscous
- 02 oignons, 02 à 03 carottes, 1 gousse d'ail
- 02 navets, 03 courgettes
- Fèves sèches, une poignée des chiches trempés toute une nuit dans l'eau
- 02 cuisses de poulet
- 01 kg de maïs frais
- 02 tomates, sel
- Une cuillère à café de poivre noir
- Une cuillère à café de coriandre.



N° 27 (Source : Auteur)

Préparation :

- Premièrement éplucher les maïs et les laver puis laisser égouttés.
- Mettre dans une marmite les cuisses de poulet avec de l'huile. Laisser colorer le poulet puis ajouter les épices (poivre noir et la coriandre) et le sel.
- Mélanger le tout et rajouter la tomate râpée laisser une dizaine de minutes.
- Par la suite jeter le maïs, les carottes, les navets, courgettes coupées en morceaux ainsi que les fèves sèches et les pois chiches et verser de l'eau, laisser cuire.
- Pendant que la sauce entrain de cuire préparer les grains de couscous.
- Après le temps de cuisson, votre poulet est cuit ainsi que les légumes, déposer le maïs dans un couscoussier à égoutter.
- Server le couscous bien chaud, arrose avec le bouillon décore avec les légumes.

Couscous aux mauves à la vapeur « *Ameqful n mejjir* »

Ingrédients :

- La mauve « *mejir* »
- Couscous
- huile d'olive
- Sel
- Eau



N° 28 (Source : Auteur)

Préparation :

- Laver la mauve « *mejir* » plusieurs fois, mettre dans un couscoussier. Attendre que la mauve égoutte, bien former des paquets, sur une planche et ciseler
- Placer le bas du couscoussier avec suffisamment d'eau sur le feu, quand l'eau commence à bouillir, placer le haut du couscoussier et mettre la mauve, saler cuire à la vapeur.
- Quand le volume aura diminué ajouter le couscous au-dessus et laisser jusqu'à la vapeur s'échappe.
- Retirer le couscous et asperger bien avec de l'eau, ajouter le sel, et laisser bien sécher presque 15 min.
- Quand les grains de couscous auront bien sécher, les rouler entre les mains mouillées d'huile, rouler bien jusqu'à ce tous les grains soient séparés.
- Verser le couscous dans le haut du couscoussier, jusqu'à ce que la vapeur apparaisse, laisser cuire.
- Une fois que le couscous et la mauve sont cuits, les enlever et les verser dans une terrine de poterie « *tarbut* » cette fois l'incorporer bien et arroser de huile d'olive.
- Placer dans un grand saladier et couvrir, jusqu'au moment de servir avec le petit lait.

Couscous d'orge aux légumes à la vapeur « *Ameqful n temzin* »

Ingrédients :

- Couscous à la semoule d'orge
- 03 Carottes
- 02 pommes de terre, 02 navets
- Une poignée d'haricot vert
- Une poignée de petits pois
- De l'huile d'olive
- Eau et le sel
- 03 œufs durs pour la décoration.



N° 29(Source : Internet)

Préparation :

- Commencer par laver et couper les légumes en petits dés pour la carotte, navet et pomme de terre.
- Couper les haricots verts en 03 ou 04 s'ils sont très longs.
- Préparer le couscoussier pour cuire les légumes à la vapeur.
- Couvrir et laisser cuire sans remuer à la cuillère.
- Verser la préparation dans un bol, saler et ne pas trop mélanger car les légumes en dés sont fragile et pour ne pas les écraser.
- Préparer votre couscous comme à votre habitude.
- Quand le couscous est prêt, alors verser les légumes et arroser d'huile d'olives et remuer délicatement.
- Servir le chaud décoré des œufs durs et déguster avec une tasse de petit lait ou le lait caillé.

Galette à la semoule d'Ogre et le Blé « *Ayrumunziz* »

Ingrédients :

- Semoule d'orge
- Semoule de blé
- Huile d'olive
- Une cuillère à café de levure boulangère
- Sel
- Eau tiède (selon la qualité de la semoule)



Préparation :

- Tamiser les deux semoules et les mettre dans une terrine, ajouter le sel, un peu de huile d'olive et mélanger bien.
- Travailler avec les paumes des mains pour que la semoule absorbe le gras.
- Mouiller le mélange avec la levure qu'on a déjà dilué dans quelques cuillères d'eau puis rajouter progressivement de l'eau tiède en travaillant des bouts des doigts pour obtenir une pâte ferme.
- Rassembler la pâte sans trop la pétrir puis laisser reposer un moment et couvert pour qu'elle absorbe l'eau et devienne plus malléable.
- En pétrissant de nouveau la pâte pour qu'elle devienne lisse et homogène, mais pas trop pour qu'elle reste fondante.
- Partager la pâte et les façonner en boules, les laisser reposer quelques minutes pour faire l'étalage plus facilement.
- Etaler chaque boule en un cercle et les couvrir avec un torchon. Laisser jusqu'à doubler de volume.
- Faire cuire le « *ayrumunziz* » sur un poêlon chauffé sur le feu.

Galette à la menthe « *Ayrum n nneeneε* »

Ingrédients :

- Menthe fraîche
- Semoule de blé
- Sel
- Huile d'olive
- Eau



N° 31 (Source : Auteur)

Préparation :

- Effeuillez les feuilles de la menthe fraîche puis les coupez.
- D'autre côté mettez dans une terrine la semoule, sel et la menthe ainsi que l'huile.
- Mélangez bien et ajoutez progressivement de l'eau jusqu'à former une pâte homogène.
- Formez la pâte en boule sans oublier de saupoudrer de semoule pour faciliter l'étalage.
- Délicatement mettez la galette à cuire sur un poêlon bien chauffé.

Galette a la viande séchée « *Ayrum n lexlie* »

Ingrédients :

- Semoule
- Huile d'olive
- Sel
- Eau
- La viande séchée (pour la farce)
- Thym
- Menthe sèche
- Un piment



N°32 (Source : Auteur)

Préparation :

- Dans un plat « *tarbut* », mélanger tous ; la semoule et l'huile d'olive, sel.
- Ajouter l'eau progressivement et pétrir le mélange jusqu'à obtenir une pâte molle.
- Deviser la pâte en deux boules, puis les aplatés et former deux galettes « *taryadin* » non cuites, bien rondes et relativement minces d'épaisseur. L'une doit être un peu plus grande que l'autre en surface.
- Placer la grande galette sur un plateau en bois appelé « *tarbut* » sur cette première galette placer les ingrédients suivants : viande séchée avec beaucoup de graisse autant que possible, le thym, la menthe séchées et saupoudrer le tout avec du piment moulu (doux ou piquant).
- Une fois que tous les ingrédients sont placés au-dessus de la première galette, placer dessus la deuxième galette non cuite aussi. Pour fermer le tour plier le surplus de la première galette en le pinçant avec la seconde galette.
- Puis placer cette grosse galette sur un plat en terre d'argile (poêlon) déjà suffisamment chaud et placé sur le feu.
- Laisser cuire lentement et changer de face de temps en temps, pour que la cuisson soit bien.

Galette à la semoule de maïs « *Ayrum n ufujil** »

Ingrédients :

- Semoulemoyen de maïs
- Huile d'olive
- Sel
- Eau



N°33 (Source : Internet)

Préparation :

- Mélange tous les ingrédients, jusqu'à former une pâte souple et vérifie la consistance de la pâte et rajouter un peu d'eau si besoin.
- Former des boules puis l'étaler et les façonner en galettes.
- Dès que lepoêlon est chaude mettre directement la galette à cuire.

* Il désigne aussi l'oignon « lebsel ».

Galette kabyle farcie à la ratatouille « *Ayrum sčekčuka* »

Ingrédients :

- Semoule fine ou moyenne.
- Huile d'olive
- sel
- Une cuillère à café de levure boulangère
- Eau

Pour la ratatouille « *čekčuka* » :

- 02 gros oignons
- 04 poivrons
- 01 gousse d'ail écrasée
- 02 à 03 tomates fraîches
- Sel
- Deux cuillères à soupe d'huile d'olive : **Internet**)
- Une cuillère à soupe de menthe sèche



Préparation de la ratatouille :

- Couper l'oignon en fine lamelle et les mettre dans une poêle ajoutant l'huile, l'ail écrasé.
- Ensuite couper les poivrons en rondel et les tomates en petits cubes puis les rajouter et laisser cuire à petit feu.

Préparation de la pâte :

- Sabler entre les mains la semoule, le sel, la levure et l'huile.
- Ramasser avec de l'eau sans trop pétrir juste pour qu'elle se mette en boule.
- Divisez la pâte en deux boules, l'une est plus grande que l'autre.
- Étaler la grande boule et par-dessus la farce de « *čekčuka* » refroidie.
- Mettre la seconde boule qui a été déjà étalée pour couvrir la farce, et replier les côtés de la grande pâte pour bien la souder.
- Faire cuire la galette jusqu'à avoir une belle couleur.

Galette kabyle « *Ayrumaftatas* »

Ingrédients:

- 500g de semoule de blé fine (ou mélange de fine et de moyenne)
- Sel
- Un verre d'huile d'olive.
- Eau au besoin



N°35 (Source : Auteur)

Préparation :

- Dans une terrine « *tarbut* » verser la semoule, le sel et l'huile.
- Mélanger en frottant bien entre les mains pour sabler bien.
- Incorporer l'eau petit à petit jusqu'à obtenir une pâte homogène, ni trop dure, ni trop molle qui se rassemble facilement.
- Façonner en boule et ne laisser pas reposer.
- Chauffer directement votre poêlon « *bufrah* ».
- Sur un plan de travail légèrement semoulier, aplatir la galette sur une épaisseur de 01 cm.
- Déposer-la délicatement sur le poêlon, laisser dorer la première face. Retourner, faire de même pour la seconde.
- Couper-la en deux puis en quatre et laisser tiédir pour la consommer.

Galette levé farcie à la viande séchée «*ayrum s laxlie*»

Ingrédients :

Pour la farce :

- Viande séchée «*laxlie*»
- 01 oignon, 01 tomate
- 01 gousse ail, sel
- Une cuillère à café poivre noire
- Une cuillère à café poivre rouge
- Thym séché, menthe séché

Pour la pâte :

- 500 g de semoule de blé
- Sel
- Une cuillère à café de levureboulangère
- Huile d'olive
- Eau



N°36 (Source : Auteur)

Préparation :

- Dans une casserole « *tawa* », mettré l'oignon haché et l'ail, le sel, poivre, la tomate rappée à petit feu.
- Puis ajouter la viande séchée et l'eau, la coriandre, la menthe fraîche.
- Entre temps prépare la galette ; de mélangé tous les ingrédients jusqu'à ce forme une pâte molle
- Devise la pâte en deux boules l'une plus grande que l'autre et les étalera une épaisseur de 01 cm.
- Mettre la farce au-dessus d'une galette et l'en couvrir avec l'autre.
- Après bien chauffer le poêlon cuit la galette jusqu'à avoir une belle couleur.

Galette non levée à la semoule d'orge « *Ayrum n weclim* »

Ingrédients :

- Un bol de semoule d'orge calibre moyen « *agercal* »
- Un bol de semoule fine d'orge
- Eau
- Sel
- 04 cuilières à soupe d'huile d'olive



N°37(Source : Internet)

La préparation :

- Mélanger dans une terrine, l'eau et les deux semoules.
- Incorporer le sel puis l'huile d'olive, mélanger délicatement l'ensemble.
- Diviser la pâte en deux ou quatre parts égales, les tasser sur le plan de travail et les façonner en boules.
- Aplatir chaque boule et les mettre à cuire sur le poêlon chauffé, puis retourner délicatement la galette et la laisser cuire sur l'autre face.
- Déguster la galette chaude ou tiède.

Pain levé « *ayrum n temtunt* »

Ingrédients :

- 500 g de semoule fine (ou moyenne)
- Deux bols de farine
- Sel
- 02 à 03 cuillères à cafés pleine de levure de boulanger
- Eau



N°38(Source : Auteur)

Préparation:

- Délayer dans une tasse la levure sèche (si elle est granulée) avec de l'eau tiède ou (si elle est fine), la mélanger à la semoule.
- Tamiser la semoule, ajouter 01bol de farine, le sel. Mélanger et mouiller avec de l'eau, verser ensuite la levure.
- Pétrir la pâte vigoureusement « *aellak* » avec les deux paumes des mains en la déchirant et en la poussant vers l'avant
- Goûter la pâte pour voir si elle est suffisamment salée, si non ajouter un peu de sel dans le plat, le mouiller avec un peu d'eau et l'incorporer à la pâte tout en pétrissant.
- Dès que celle-ci est lisse, la diviser en boules « *aqraş* », étendre un linge « tissu » propre sur une surface allongée (plan de travail), le saupoudrer de farine, disposer les boules l'une à côté de l'autre
- Aplatir chaque boule, les couvrir avec un autre linge propre et les laisser lever pendant une heure
- Dès qu'elles auront doublé de volume, poser la galette sur le poêlon « *tæeşbiwt* » préalablement chauffé à feu moyen, la faire cuire sans la toucher. Il faut qu'elle dore.
- Lorsque le côté qui est en train de cuire est bien doré, pousser légèrement la galette avec la main

Pain non levé « *Ayrumarexses* »

Ingrédients :

- 500 g de semoule de blé et de farine (un mélange entre les deux).
- 04 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Eau



N°39(Source : Auteur)

Préparation :

- Dans un saladier large, verser le mélange de blé et de farine, le sel, l'huile.
- Mélanger en frottant bien entre les mains pour sabler bien.
- Incorporer l'eau petit à petit jusqu'à obtenir une pâte homogène, ni trop dure, ni trop molle qui se rassemble facilement.
- Pétrir pendant 05 minutes pour la rendre lisse, laisser reposer un bon moment.
- Façonner en boule et faire chauffer votre poêlon.
- Aplatir la galette sur une épaisseur de 01 cm.
- Déposer la délicatement sur le poêlon laisser dorer la première face. Retourner, faire la même pour la seconde.
- Couper-la en deux puis en quatre et laisser tiédir pour la consommer.

Les gâteaux

Galette aux dattes « *Ayrum n ttmer* »

Ingrédients :

- 500g de semoule de blé
- Les dattes
- Sel
- Un verre d'huile d'olive ou le beurre
- Eau



N°40(Source : Auteur)

Préparation :

- Dans une terrine, mettre la semoule, l'huile d'olive et le sel.
- Bien mélanger avec les mains pour incorporer l'huile et la semoule.
- Ramasser la pâte, rajouter l'eau afin d'obtenir une pâte molle.
- Abaisser la pâte, former deux cercles et mettre au-dessus un cercle de datte et les couvrir avec un autre.
- Bien ajuster la galette et couvrir « *ttmar* », puis découper la galette en losanges.
- Cuire les losanges sur un poêlon « *bufrah* » après bien chauffer jusqu'à obtenir la couler doré.

Galette kabyle aux œufs « *Taħbult n tmellalin* »

Ingrédients :

- 04 œufs
- Semoule de blé
- Une cuillère à soupe de sucre
- Une pincée de sel
- Un sachet de levure chimique
- Un verre d'huile pour la friture
- Miel liquide ou sucre cristallisé



N°41(Source : Auteur)

Préparation :

- Mélanger les œufs, ajouter le sucre, le sel, la semoule et la levure chimique.
- Remuer bien jusqu'à ce que le mélange devienne homogène.
- La pâte doit rester un peu liquide, en la soulevant avec une cuillère.
- Dans une poêle « *lmeqla* » à fond épais, faites chauffer l'huile et verser la pâte.
- Mettre un peu d'huile sur la surface, baisser le feu et laisser cuire lentement.
- Inverser la galette sur l'autre cote pour cuire l'autre face.
- Après la cuisson, chauffer le miel liquide et arroser « *taħbult* » encore chaude.

Gâteau de semoule grillé à la pâte de dattes « *Rfis s ttmar* »

Ingrédients :

- 300 g de semoule moyenne
- 350 g de pâte de dattes
- 100 à 150 g de beurre



N° 42 (Source : Auteur)

Préparation :

- Faites griller la semoule, selon votre goût, mettez dans une terrine, le beurre et la pâte de dattes, ajoutez la semoule toute chaude dessus et essayez de mélanger le tout ensemble.
- Vous pouvez commencer à l'aide d'une cuillère, jusqu'à ce que vous puissiez supporter la chaleur, malaxer ensuite avec vos mains.
- la pâte de dattes doit être bien incorporée à la semoule.
- Façonner (selon le goût) des petits boudins, ensuite décorer avec un moule à « *lmaqruṭ* » et couper en losange.

Les beignets traditionnels « *Lesfenğ* »

Ingrédients :

- Deux mesures de semoule fine
- Une mesure de farine
- Sel
- Eau
- Deux cuillères à café de levure de boulanger
- Huile de friture



N°43(Source: Auteur)

Préparation :

- Dans un grand saladier « *tarbut* », verser la semoule fine, la farine. Rajouter le sel, la levure et un peu d'eau. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte granuleuse pas dure.
- Rajouter de l'eau si c'est nécessaire. Couvrir et laisser reposer 30 minutes.
- Reprendre la pâte et la pétrir énergiquement sans rajouter d'eau. Lorsque la pâte est souple et lisse, mouiller vos mains d'eau tout en continuant de pétrir jusqu'à obtenir une pâte molle qui s'étire.
- Si elle se déchire quand vous la soulever alors continuer le pétrissage en mouillant vos mains.
- Soulever le bien afin de lui faire prendre de l'air. Étirer bien la pâte. Elle ne doit plus se déchirer et ne colle plus aux mains.
- Mettre la pâte dans une grande bassine, couvrir et mettre à gonfler dans un endroit.
- La pâte doit avoir doublé de volume voir plus et faire pleins de petites bulles d'air.
- Chauffer votre huile dans une poêle profonde.
- Mouiller vos mains et prélever une boule de pâte de la taille d'une clémentine. Façonner le beignet en cercle en étirant délicatement les extrémités en le faisant tourner.
- Avec un doigt, faire un trou au centre et mettre dans l'huile chaude. Arroser d'huile pour faire gonfler.
- Lorsque la première face est dorée, retourner et cuire la seconde puis la retirer.
- Renouveler jusqu'à épuisement de votre pâte.
- Servir les beignets tiédis.

« *Lyedş* »

Ingrédients :

- Deux mesures de semoule fine
- Une mesure de farine
- Une cuillère à café de sel
- Huile
- Eau



N°44(Source :Auteur)

Préparation :

- Dans un saladier mélanger la farine, la semoule ainsi que le sel.
- Ajouter de l'eau tiède petit à petit et pétrir jusqu'à obtenir une pâte homogène, lisse et non collante.
- Former de petites boules (taille d'une mandarine) tout en huilant la pâte avec l'huile d'olive.
- Prendre une boule et l'aplatir sur un plan de travail huilé. Commencer par l'étaler le plus finement possible en huilant les doigts et former un cercle.
- Faire de même pour le reste des boules.
- Chauffer une poêle « *bufrah* » et cuire « *lyedş* » des deux côtés.
- Servir en arrosant de beurre et saupoudré de sucre.

Les losanges aux dattes « *Lmeqrut s ttmr* »

Ingrédients :

- 03 mesures de semoule moyenne.
- Une mesure d'huile
- une pensée de sel
- pâte de dattes.
- l'huile pour la friture



N° 45 (Source : internet)

Préparation :

- Mélanger la semoule et l'huile et travailler avec les mains en frottant pendant 10min laisser reposer le plus longtemps possible.
- Asperger du mélange l'eau et l'eau de fleurs, ramasser et surtout ne pas pétrir et ne pas travailler trop la pâte.
- Former un boudin et mettre au milieu de celui-ci un boudin de farce, refermer et posez par-dessus le moule à « *maqrut* » et découpez les losanges.
- Entre temps mettre une friteuse à fond épais d'huile et mettre à chauffer dès que c'est chaud plonger les « *lmaqrut* » et baisser le feu et laisser frire, les faire égouttés et les plonger dans un mélange de miel et l'eau de fleurs chaude.

« *Lxecxac* »

Ingrédients :

- 03 mesures de farine
- Une mesure d'huile
- Une pincée de sel
- Eau de fleur
- Un peu d'eau



N°46(Source : Auteur)

Préparation :

- Dans un large saladier ou terrine, mélanger la farine, le huile, l'eau et l'eau de fleur et pétrir jusqu'à obtenir une pâte ferme.
- Façonner des boules et laisser reposer 01 heure.
- Abaisser une boule pour avoir un rectangle long.
- Découper des bandes larges et faites ainsi jusqu'à épuisement de la pâte.
- Faites chauffer l'huile et diminuer le feu.
- Prôner une bande de pâte en la tenant plus haut et verticalement, et plonger presque 4 cm dans l'huile. faites dessus de l'huile avec une cuillère pour que ça cuise et ça gonfle. Puis plier-la sur lui-même, pour qu'un autre bout non cuit de la pâte soit dans l'huile.
- Couvrir encore d'huile à l'aide d'une fourchette pour cuire la pâte, et tourner à chaque fois, pour former un petit roulé dans l'huile de friture.
- Ne rouler pas la pâte si elle n'est pas cuite.
- Renouveler cette opération avec les autres bandes de pâte, jusqu'à épuisement.
- Après la cuisson, tremper les gâteaux dans le miel. Laisser refroidir et servir avec un bon thé à la menthe.

Pain levé frit « *Ayrum n zzit* »

Ingrédients :

- Deux mesures de semoule fine
- 1/2 mesure de farine
- Une cuillère à café de sel
- Eau tiède
- Une cuillère à café de levure boulangère
- Huile de friture
-



N°47(Source : Internet)

Préparations :

- Diluer la levure boulangère avec le sucre dans un peu d'eau tiède puis laisser lever quelques minutes.
- Mélanger la farine et la semoule avec le sel puis ajouter la levure.
- Pétrir en ajoutant l'eau peu à peu jusqu'à obtention d'une pâte lisse et molle.
- Couvrir et laisser doubler de volume une première fois.
- Dégazer la pâte puis la diviser en boules de même taille.
- La mettre dans des saladiers couverts de semoule au préalable.
- En suite verser encore de la semoule sur les boules pour que ça ne colle pas.
- Laisser-les lever une seconde fois.
- Une fois levées, prendre une boule et la verser sur un tamis pour la débarrasser de l'excès de semoule.
- Essayer de l'aplatir sans trop l'écraser.
- Ensuite la couper en différents rectangles ou losange
- Chauffer de l'huile et les faire frire
- Faire dorer des deux côtés.
- Sortir de la friture, servir tiède, saupoudré de sucre.

Plats à base de légumes et de viandes

La ratatouille « Čekčuka »

Ingrédients :

- Un oignon
- 02 pommes de terre
- 02 courgettes, 04 œufs
- 04 piments forts ou 3 gros poivrons doux
- 03 tomates
- 01 gousse d'ail écrasée
- 02 cuillères à café de coriandre moulu
- Huile d'olive, sel
- Poivre noir, poivre rouge



N° 48(Source : Auteur)

Préparations :

- Dans la casserole, faites revenir l'oignons coupe en fine lamelle dans un léger filet d'huile d'olive, dès qu'il commence à devenir translucide le rajouter les piments émincés eux aussi faites les revenir.
- Ajouter l'ail écrasé, le sel, un à un en touillant entre temps, et pour finir les tomates coupées en dés ainsi que les épices.
- Mouiller avec un demi verre d'eau, couper les pommes de terre et les courgettes en gros dès, les ajouter couvrir et laisser mijoter une trentaine de minutes sur un feu doux a moyen.
- Une fois tous les saveurs mélangées, les piments et les oignons cuits, l'eau évaporée, casser les œufs mélanger et les verser sur la « čakčuka ».

Chorba à la semoule d'orge « *Carba n mermez* »

Ingrédients :

- 200 g de viande rouge (mouton ou bœuf)
- 01 oignon, 01 tomate
- 01 gousse d'ail
- Une poignée des pois chiches
- Sel, poivre
- Un piment
- Une cuillère à soupe de thym moulu
- Une cuillère à café de poivre noir
- Un bouquet de coriandre
- 02 litres d'eau
- 04 à 05 cuillères à soupe de semoule d'orge moyenne « *marmez* »



N° 49 (Source : Auteur)

Préparations :

- Dans votre marmite, mettre l'huile, la viande, l'oignon et la tomate coupés, les gousses d'ail épluchées, les pois chiches, le piment coupé en deux.
- Ajouter les épices, le sel et mouiller avec l'eau.
- Fermer votre marmite et laisser cuire 30 minutes puis retirer la viande, Râpé tous les légumes.
- Reporter marmite sur le feu, faites bouillir.
- Rincer la semoule d'orge et ajouter-la, tout en mélangeant.
- Ajouter une bonne cuillère à soupe de thym moulu
- Mélanger et retirer du feu.
- Servir cette soupe très chaude.
- N'hésiter de saupoudrer de thym et la coriandre découpée au moment de la dégustation.

Chorba vermicelle

Ingrédients :

- Une poignée de pois chiches trempés au préalable
- Quelque marcou de viande rouge ou de poulet
- 02 carottes, 02 courgettes
- 02 tomates, 02 oignons,
- 01 pomme de terre
- Bouquet de coriandre.
- 02 gousses d'ail émincées.
- Un verre de vermicelle
- Sel
- Une cuillère à café de poivre noir
- Une cuillère à café de paprika
- Une cuillère à café de cumin.
- L'ail.



N° 50 (Source : Internet)

Préparations :

- Commence par éplucher, laver et couper tous les légumes en petits dés.
- Dans une marmite mettre l'huile d'olive et fait dorer la viande avec les oignons émincés et l'ail, ne pas la cuire, juste dorer.
- Ajouter la tomate râpée, sel, poivre, les épices. Au bout de 05 minutes, rajoute les légumes dans leur intégralité et une belle poignée de coriandre et les pois chiches, puis les couvrir de l'eau et les laisser cuire.
- Dès que les légumes sont cuits jeter un verre de chorba et les laisser mijoter de nouveau.
- Votre chorba ne soit ni trop liquide ni trop épaisse, elle doit être consistante.
- En fin de cuisson, ajouter de la coriandre coupée.

La grillade des maïs « *Ifujilenyeyzan* »



N° 51 (Source : Auteur)

Déposer le maïs sur le feu, laisser griller la première face, puis les retourner et faire la même chose pour la deuxième face.



N° 52 (Source : Auteur)

Une fois les maïs sont cuits, les jeter dans l'eau Salé à l'intérieure d'un récipients.



N° 53 (Source : Auteur)

A la fin server les maïs.

Les tripes de mouton « *takerciwt n wufrik* »

Ingrédients :

- 01 kg de tripes « *takerciwt* » de mouton ou deveau, nettoyer et laver
- Une poignée de pois chiches trempés la veille
- 01 oignon, 03 carottes
- Une tomate
- 02 gousses d'ail
- Sel
- Huile
- Une cuillère à café de poivre noir
- Une cuillère à café de poivre rouge et tomate séché
- Une coriandre fraîche ciselée finement



Préparations :

- Nettoyer bien les tripes et les découper en morceaux.
- Mettre les tripes coupées dans la marmite avec le sel et un peu d'huile d'olive, laissé cuire.
- Dans une autre marmite mettre l'oignon râpé, l'huile faites revenir à petit feu
- ajouter les épices et la tomate râpée mélanger et couvrir d'eau.
- Plonger les pois chiches, les légumes coupes et laisser cuire.
- Dès la cuisson des légumes plonger les tripes qui sont déjà cuites et égoutter dans la sauce.
- Couvrir et laisser cuire à petit feu longtemps jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse.

La tête de mouton « *buzelluf* »

Ingrédients :

- Tête de mouton
- Sel
- Huile d'olive
- L'eau



N° 55 (Source : Auteur)

Préparation :

- Nettoyer la tête de mouton (flambée et frottée), couper la en morceaux.
- Faites chauffer deux litre d'eau, ajouter le « *buzelluf* », une cuillère à soupe de sel et un peu de huile d'olive. Faites bouillir le tous.
- Dès que la peau des morceaux de cette tête se sépare des os, éteindre le feu.
- Après égouttée le « *buzelluf* », servir chaud.

Les fèves grillées « *ibawenyezzan* »



N°56 (Source : Auteur)

Déposez les fèves sur le poêlon bien chauffé, laissez dorer la première face.



N° 57 (Source : Auteur)

Retournez et faire de même pour la seconde face



N° 58 (Source : Auteur)

Une fois les fèves sont cuites, jeter ces fève dans l'eau salé à l'intérieur d'un bol.

Ragoût des petits pois « *Tbix n tjilbant* »

Ingrédients :

- Quelques morceaux de viandes coupés
- 01 oignon émincé
- Un filet d'huile d'olive
- Une cuillère à café de sel
- 02 tomates fraîches en purée
- 02 carottes, 02 courgettes
- 02 piments on peut les remplacer par un poivron nettoyé, coupé en quatre.
- 400 gr de graines de petits pois frais
- Poivre noir, poivre rouge et tomate



N° 59 (Source : Auteur)

Préparation :

- Commence par chauffer l'huile dans une marmite et faire revenir la viande et l'oignon, saler.
- Ajouter les épices, baisser le feu et ajoute la tomate fraîche,
- Faire revenir un peu, ajouter 02 verres d'eau (une demi litre d'eau) laissé jusqu'à ce que la viande cuise.
- Son oublie les petits pois, les carotte et les courgettes coupées en petit des, laisse cuire, jusqu'à ce que les légumes deviennent tendres.
- A la fin jeter les piments ou les poivrons, la sauce doit être semi liquide.

Ragoût aux haricots vert « *Tbix n llubyantazegzawt* »

Ingrédients :

- Un bon morceau de viande de bœuf
- 01 oignon, 02 pommes de terre,
- 02 carottes (coupée en morçon)
- 02 courgettes
- Une cuillère à café de poivre noir
- Une cuillère à café de poivre rouge ou tomate séché
- Une demi-cuillère à café de cumin
- 04 gousses d'ail râpé
- 250 g d'haricot vert
- Huile
- Sel
- L'eau



N° 60 (Source : Auteur)

Préparation:

- Dans une marmite, mettre l'huile, l'oignon râpé, l'ail et la viande à rissoler, ajouter les épices, la tomate râpée et laisser à petit feu.
- Par la suit ajouter les carottes, les haricots vert coupées en deux, bien mélanger et couvrir avec 2 litres d'eau puis remettre à cuire.
- Dès que la viande est bien cuite ajouter les pommes de terre et les courgettes préalablement éplucher et couper en morceau.
- lorsque les légumes sont cuites et la sauce réduite vous pouvez éteindre c'est prêt.

Ragoût des cardes « *Tbix n tagga* »

Ingrédients :

- 01 kg de viande
- 03 grandes carottes.
- quelques pommes de terre
- 03 courgettes
- Une botte des cardons.
- 01 oignon, 01 tomate
- Le sel
- Tomate séché
- Poivre noir, poivre rouge
- Coriandre
- Thym séché



61 (Source : Auteur)

Préparation :

- Nettoyer les cardes et les faire cuire à part dans l'eau.
- Commencer par râper l'oignon et le mettre dans une marmite, ajouter les épices, la viande et l'huile.
- Laisser mijoter un peu, ajouter la tomate râpée, les carottes, les courgettes épluchés, et coupées selon votre goût.
- Couvrir de l'eau et laisser cuire un peu, la viande va prendre une couleur, et rejeter son eau.
- Une fois que la viande est presque cuite ajouter les artichauts et laisser cuire.

Ragoût des lentilles « *Tbix n laedes* »

Ingrédients :

- 400 g de lentilles
- Un morceau de poulet
- 01Tomate
- 01 oignon
- 02 gousses d'ail épluché
- Sel
- Une feuille de laurier
- Poivre rouge,poivre noire
- Une cuillère à c de cumin
- Un litre d'eau
- Huile d'olive



N° 62 (Source : Auteur)

Préparation:

- Faire tremper les lentilles dans une grande quantité d'eau froide pendant plusieurs heures, puis égoutter-les et les rincer en les passant sous un jet d'eau froide
- Dans une marmite mettre l'huile, le poulet les épices, l'oignon haché et les gousses d'ails entières, faire revenir un peu.
- Verser la tomate râpée et l'eau puis les lentilles, la feuille de laurier, saler et poivrer et laisser cuire sur le feu vif.
- servir ce plat chaud.

Ragoût des haricots secs « *Ṭṭbix n llubyantaneqarut* »

Ingrédients :

- 500 g de haricots secs
- Viande
- 01 oignon, 01 pomme de terre
- 02 carottes
- Sel
- Poivre noir, poivre rouge
- Tomate séché
- Une cuillère à café de cumin
- L'ail râpée
- Huile
- Eau



N° 63 (Source : Auteur)

Préparation :

- Mettre à tremper les haricots secs dans beaucoup d'eau froide la veille au soir et laisser gonfler toute la nuit. Au matin jeter l'eau de trempage et bien égoutter les haricots.
- Mettre dans une marmite un peu d'huile d'olive, l'oignon émincer, mélanger et assaisonner (sel, poivre, tomate, cumin et ail râpée).
- Ajouter la tomate râpée, les haricots secs y faire revenir à feu moyen.
- Ajouter 20 à 30 cl d'eau. Laisser mijoter à feu doux minimum 01 h.
- Peler les pommes de terre et les carottes, les couper en quatre et les ajouter sur les haricots. Laisser cuire encore 30 minutes le tout.
- Goûter, rectifier l'assaisonnement.
- Servir ce plat très chaud.

Tête de mouton en sauce « *Buzelluf* »

Ingrédients :

- Une tête de mouton ou de veau
- 02 feuilles de lauriers,
- Une carotte coupée
- 01 tomate
- 01 oignon soupé en 04
- Une poignée de pois chiches trempés la veille et précuit
- Une tête d'ail
- 04 cuillères à soupe s d'huile
- ½ cuillère à café de cumin,
- ½ cuillère à café de poivre noir,
- ½ cuillère à café de poivre rouge,
- Sel
- Persil haché



Préparation :

- Verser la tête de mouton (préalablement flambée, frottée et bouillit) dans 02 litre d'eau avec le sel.
- Faites cuire jusqu'à la peau des morceaux se sépare des os, éteindre le feu.
- Egoutter puis désosser (enlever la chair et la peau) et coupé en morceaux.
- Dans une marmite mettre l'huile l'oignon râpée, l'ail, sel les épices, ajouter les morceaux de tête et les feuille de lauriers, mélanger bien.
- Par la suite jeter la tomate râpée, les carottes coupées et les pois chiches laissé un moment.
- Pendant ce temps, ajoutez-y 1 litre de l'eau le cumin, le piment, le poivre et le sel. Verser ce mélange dans le fait-tout.
- Laisser mijoter à feu doux pour que la sauce réduise.
- Disposer le tajine dans un plat de présentation. Décorer avec les branches de persil et de coriandre.

Plats à base de semoule

« *Lmerqati*idelt »

Ingrédients :

Pour la sauce :

- 02 oignons, 02 tomates, 01 gousse d'ail
- 03 cuillères à soupe d'huile de table
- Poivre noir, poivre rouge
- Une cuillère à café coriandre poudre
- Menthe sèche, coriandre frais
- Une poignée de vermicelle

Pour la galette des œufs :

- 04œufs
- 07 cuillères à soupe de semoule moyenne
- Un sachet de levure chimique
- Une pincée de sel.



Auteur)

Préparation de la sauce :

- Couper l'oignon et l'ail en fines lamelles. Ajouter l'huile, les tomates râpées, faites revenir.
- Rajouter les épices, la menthe et la coriandre coupés finement.
- Verser 2 litre de l'eau puis les légumes couper en petits dés.
- Laisser cuire à feu moyen pendant 3 quarts d'heure environ.

Préparation de la galette des œufs « *taħbult* »:

- Mélanger les œufs avec une pincée de sel dans un saladier, ajoutez au fur et à mesure la semoule tout en continuant à battre, ajoutez en même temps la levure.
- La pâte doit rester un peu liquide, c'est-à-dire qu'elle doit couler en la soulevant avec une cuillère.
- Mettre une poêle avec un peu d'huile à chauffer.
- Verser la pâte et à feu doux, laisser cuire, couvrir, surveiller la cuisson.
- Retourner la galette pour la cuisson de la deuxième face
- Hors du feu, mettre un couteau entre la poêle et « *taħbult* » et retourner rapidement le disque.
- Laisser cuire en couvrant toujours et les coupez en quatre parts, cuire les côtés de chaque morceau
- Prendre les morceaux, mettre-les dans la sauce, ajouter une poignée de vermicelle laisser cuire environ 10 mn encore.

Couscous à gros grains aux légumes « *Abazin s lxeḍra* »

Ingrédients:

- 02 oignons
- Un morceau de graisse salée ou de poulet
- Huile d'olive
- 02 courgettes, 02 carottes, 01 tomate fraîche
- 02 pommes de terre
- « *Berkukes* » frais ou sec
- Sel
- 01 gousse d'ail
- Poivre noir moulu
- L'eau



N°66 (Source : Auteur)

Préparation:

- Peler les oignons, les hacher grossièrement et les mettre dans une marmite avec la graisse salée et les 02 cuillerées à soupe d'huile, le sel et les épices, poivré et la tomate râpée, l'ail. Couvrir, porter à ébullition et laisser cuire.
- Rajouter les légumes coupées en petit des.
- Mettre les « *berkukes* » dans un grand plat, mélanger bien avec une cuillère à soupe d'huile. Et frotter les « *berkukes* » entre les mains jusqu'à ce qu'ils sèchent.
- Mettre les « *berkukes* » dans le couscoussier et laisser cuire à la vapeur.
- Après échappement de la vapeur retirer le, arroser avec d'eau ses grains et les verser dans un plat en terre cuite, mélanger jusqu'à ce qu'ils sèchent.
- Par la suite verser le « *berkukes* » à la sauce des légumes et laisser cuire.

Boulette de semoule « *Taeşbant* »

Ingrédients :

- Un bol de semoule moyenne
- 03 œufs, 05 gousses d'ail
- ½ verre de lait
- Une poignée de menthe séchée
- Quelques feuilles de menthe fraîches et de coriandre
- Un morceau de graisse coupé
- Sel, Poivre noir
- Huile d'olive
- Un paquet de levure chimique
- 05 cuillères à soupe de lait



N°67 (Source : Internet)

Préparation :

- Verser la semoule moyenne ajoutée l'huile, le sel.
- Dans un grand saladier, mélanger bien les œufs, un peu de graisse de mouton ou de veau, sel, l'ail écrasée, la menthe la coriandre hachée et le poivre rouge ainsi que le lait en mélangeant bien
- Ajouter progressivement la semoule de blé et la levure, jusqu'à obtenir une boule de pâte compacte. Ne pétrisse pas la pâte il faut juste la rassembler.
- façonnée à la main en boules de forme ronde ou ovale ; ces dernières sont alors cuites en les remettant dans la sauce à l'intérieur d'une marmite placée sur du feu.
- On peut les faire cuire dans un couscoussier mis au-dessus d'une marmite contenant de la sauce et placée sur du feu.
- Une fois que les boulettes sont cuites, les retirer de la sauce.
- Server les boulettes dans l'assiette, arrosées de sauce et de légumes.

« Buftata »

Ingrédients :

Pour la sauce :

- 02 oignons
- Un morceau de graisse salé
- 01 carotte, 01 courgette
- 01 pomme de terre
- 01 tomate, 01 piment
- 01gousse d'ail
- Une cuillère à café de poivre noir
- Une cuillère à café poivre rouge et tomate séché

Pour la pâte :

- 500 g de semoule de blé
- Sel, eau



Préparation :

- Peler les oignons, les hacher grossièrement et les mettre dans une marmite avec la graisse salée et les 02 cuillerées à soupe d'huile, sel, les épices et la tomate râpée, l'ail.
- Couvrir et porter à ébullition.
- Rajouter les légumes coupées en petit des et 02 litre de l'eau.
- En ce moment, préparer la pâte ; mélanger la semoule, le sel puis incorporer l'eau petit à petit, jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Bouler alors la pâte, l'étaler en une galette de 0.5 cm d'épaisseur puis la plier en trois et la couper en bande fine et les saupoudrer « *asemsel* » avec la semoule pour sépare les bandes.
- Après la cuisson des légumes, jeter les bandes de pâte à la sauce et laisser cuire.

Les crêpes « *Tiyrifin* »

Ingrédients :

- 02 à 03 bols de la semoule de blé fine
- Un peu de levure de bière
- Huile d'olives ou le beurre pour enduire les crêpes
- Sel
- Eau



N°69(Source : Internet)

Préparation :

- Tamiser la semoule et la farine dans un grand saladier. Creuser un puits au centre et ajouter le sel et la levure préalablement délayée dans un peu d'eau.
- Verser petit à petit, de l'eau tiède et mélanger avec la main en faisant des cercles pour éviter de faire des grumeaux. Il faut obtenir une pâte légère et assez liquide.
- Couvrir et laisser lever 01 à 02 heures environ (en fonction de la température ambiante). La pâte, sera prête à cuire, lorsqu'elle aura un aspect mousseux à la surface et aura doublé de volume.
- Mettre sur le feu un poêlon en argile « *bufrah* » épaisse qui n'attache pas, enduire avec un petit morceau de tissu trempé dans de l'huile d'olives.
- Mélanger la pâte avant de la faire cuire à l'aide d'une louche.
- Verser une louche de pâte au centre votre poêlon en faisant des mouvements circulaires, avec le dos de la louche, du centre vers les bords, afin de bien répartir la pâte.
- Laisser cuire d'un seul côté, vous constatez que durant la cuisson des petits trous se forment à la surface.
- Lorsque la surface de la pâte se recouvre entièrement de petits trous la crêpe est cuite.
- Décoller la crêpe doucement, Poser la crêpe à plat, de côté lisse sur une grande assiette plate.
- Recommencer la même opération jusqu'à épuisement de toute la pâte.
- Huiler selon votre goût la face trouée de chaque crêpe, Saupoudrer de sucre cristallisé.

Les grains d'orge concassée à la viande rouge « marmez »

Ingrédients :

- Une quantité des graines d'orge concassées « marmez »
- Un Poulet
- 02 oignons, 01 gousse d'ail
- 02 à 03 courgettes, 02 pommes de terre, 01 tomate fraîche
- Une poignée des fèves sèches
- Une poignée des pois chiches
- Poivre noir, Poivre rouge
- Une cuillère à café de coriandre
- L'eau, le beurre ou l'huile d'olive



N° 70 (Source : Auteur)

Préparation :

- Dans le bas de couscoussier, faites revenir les oignons avec l'huile et le poulet.
- Ajouter la tomate râpée, les épices et les pois chiches ainsi que les fèves sèches et 1.5 litre d'eau.
- Faites bouillir.
- Rincer le « marmez » 03 fois de suite à l'eau froide, étaler-le dans un grand plat imbiber d'huile d'olives.
- Verser le « marmez » dans le haut de couscoussier et le placer sur la marmite de poulet en sauce laissez cuire.
- A partir du moment où la vapeur commence à traverser verser ces grains dans un récipient asperger à la main avec un 1/2 verre d'eau salé.
- Mélanger avec une cuillère en bois pour aérer la graine puis laisser cuire. (Répéter cette opération 2 fois)
- Ajouter les morceaux de pommes de terre, carottes, dans le poulet et laisser mijoter
- Dès que la 3^{ème} évaporation retirez les grains de « marmez », les beurrer puis les servir avec la sauce de poulet

Les grains de blé « *Irekmen* »

Ingrédients :

- 01 Kg des grains de blé « *irden* »
- 500 g des fèves sèches ou frais
- 300 g des pois chiches
- Sel
- L'eau



N° 71(Source : Auteur)

Préparation :

- Placer les grains de blé secs « *irden* » dans une grande casserole (ils vont beaucoup gonfler). Verser 03 litres d'eau froide par-dessus et laisser tremper toute la nuit.
- Egoutter les grains de blé et bien les rincer. Les verser dans une grande casserole pleine d'eau propre salée (compter au moins 3 fois leur volume d'eau) rajouté les fèves sèches et les pois chiches
- Porter à ébullition et laisser cuire pendant 02heures
- Lorsque les grains de blé et les légumes secssont cuits, arroser de beurre ou d'huile d'olive.
- Il est alors prêt à être déguster.

« *Taeşşit* »

Ingrédients:

- Un bol de semoule de blé
- Une cuillère à café de sel
- Un litre d'eau
- Le beurre fondu ou huile d'olive



N°72 (Source:Auteur)

Préparation:

- Mettre l'eau et le sel dans une casserole, verser la semoule.
- Laisser cuire à feu vif en remuant sans arrêt pour que ça ne colle pas, pendant 15 minutes.
- Après avoir votre « *taeşşit* » les mis dans l'assiette et l'aplatir avec les doigts trempés dans l'eau froide pour ne pas se brûler fondu
- A la fin les arroser de beurre ou d'huile d'olive et les décorer avec les œufs durs coupés.

« *Tameεwinatt* »

Ingrédients :

- Un bol de semoule de blé
- Le beurre ou l'huile d'olive
- Sel
- L'eau
- Les œufs durs pour la décoration



N° 73(Source : Auteur)

Préparation :

- Dans une casserole mettre un verre d'eau, une cuillère à soupe de beurre, le sel et les laisser à petite feu.
- Rajouter la semoule petit à petit puis arroser d'eau progressivement en remuant sans arrêt jusqu'à ce qu'il forme des petites boules comme le « *berkukes* ».
- Arroser de beurre et décorer avec des œufs durs avant de la consommer.

Crêpes en bouillons « Timegzart »

Ingrédients

Pour la pâte :

- farine
- Une cuillère à café de sel
- Huile et l'eau

Pour la sauce :

- Un oignon
- 02 à 03 carottes, 01 tomate
- Viande séchées
- Une gousse d'ail, sel
- Un bouquet de coriandre.
- Quelques branches de coriandre fraîche
- 03 cuillères à soupe d'huile
- Poivre noir, poivre rouge, la menthe sèche



N° 74 (Source : Internet)

Préparation :

- Préparer la pâte comme la pâte à « msamen »; Laisser reposer quelques instants. Dans une marmite mettre l'oignon et la gousse d'ail haché.
- Ajouter l'huile et faites revenir pendant quelques instants avec les tomates coupées en petits dés ainsi que la coriandre hachée.
- Ajouter les carottes en petits dés.
- Ensuite, recouvrir d'eau.
- Ajouter les épices et laisser mijoter.
- Huiler le plan de travail ; reprenez les boulettes de la pâte, poser chaque boule au milieu d'une « tarbut » (un grand plateau en argile) huilée, étaler la boulette en feuille très fine, en trempant de temps à autre les doigts dans de l'huile.
- Prenez un coin de cette feuille avec la main droite et mettre sur le dos de la main gauche, prenez le deuxième coin de la main droite et poser délicatement cette feuille directement dans la sauce, après avoir baissé le feu.
- Recommencer de la même façon avec les autres boulettes jusqu'à épuisement de ces dernières.
- Saupoudrer de la menthe sèche et server aussitôt.

Crêpes feuilletées au lait « Acewwaḍ »

Ingrédients :

- 500 g de semoule de blé fine
- Sel
- Eau tiède
- Huile d'olive pour façonner les boules.



N° 75(Source : Auteur)

Préparation :

- Mélanger la semoule et sel avec l'eau tiède pour avoir une pâte assez dure, au même temps facile à travailler (attention à ne pas mettre beaucoup d'eau).
- Faire travailler à la pâte pendant 25 mn et rajouter de l'eau petit à petit jusqu'à ce que la pâte soit moins dure.
- Mettre l'huile d'olive sur les mains pour faire boules de la taille d'une clémentine, puis étaler chaque boule en forme de cercle et les cuire dans un poêlon.
- Quand la pâte est cuite essayer de les couper en petit morceau.
- Faire bouillir ½ litre de lait avec une pincée de sel.
- Dès que le lait commence à bouillir rajouter environ deux assiettes de cette préparation, laisser cuire 05 mn, retirer du feu et mettre l'huile d'olive ou le beurre, décorer avec des œufs durs.

Agzul s Tmaziyt

Agzul s Tmaziyt

Agdud Amaziyanetta amyeg duden akkn i denurixule faratu ttfadeg wansayenicudden yer-s, ladyadeg wayenye qnenyertgella. Ihi ad d-nafsizikagdud-agiyed faratas n leewayed, yefwaya amdana qbayliyessawed-d akken yaltagnitisseway-astiremt id-as-ilaqen. Asewwi-agitasutatettağga-t-idi tayed.

Segzikyerturaimdanent theggin i yaltagnitučči i as-ilaqen. Yefwanectatagella d aħricsegyidles-nney. Timettitaqbaylit d tamerkantitdegwayenye enantagellatansayti, yeččuren d lbenna. Yaltaddartmi ara d yawedyi wensegwansayenyemgaradensewayen-as ney ttheggin-as tiremt id-as-ilaqen.

Danectai yeğğantagella ad tettunehseb d tazuriney d aferdisagejdan di tmettiimi d agerruğurnfennu. D ayen id ay-yeğğananexdem tazrewt n usentel-agi. S tezrewt-agi ad d-nesseqrebayenyellanyebæed, ad d-nessebgen, ad d-nessekfelayenurnettwassenara.

Afran n usentel

Afran n usentel n umahil-nneyyella-d ilmend :

- Lexşaşn tezrawyeftemnađt n AtYaæla n Tubiret, d ayeni-y-eğğanad nexdem tazrewtyef « tgellatansayt n temnađt n Atyaæla ».
- Lemgarda i yellandegwaşas n yehricen n tmetti, nebya ad d-nbeggen ma telladegwayenye enantagellatansayt.
- S wanecta i nebya ad d-nessiwedtiktiyefyidles d leewayed-nney, ihi ad d-nefktamuyliyefziki wakken ad d-nesmektitamsalt-agi n tagellatansayt, winyesnenahat ad yernutimusniwintigejdanin, winurnessin ara ad izar d acu i sseway di temnađt n AtYaæla.

Tamukrist

Imileqdic-nneyyella-d yeftmurt n Leqbayel, aneered ad d-nawiawalyeftudert n tmetti n temnađt n AtYaæla, degwayenicuddenyerusewwi s umata.

Akken ad d-nessebgenleqdic-agi s tsastantaranexdem i tlawin ntemnađt-agi, ad neered ad d-nefkkra n yestaqsiyeniwuminezmer ad-d nerrtiririt:

- D acu-tumezruy n tzuri u wučči?

Agzul s Tmaziyt

- Amek-ittgella n Yimaziyen d tulmisin n tgella n Leqbayel?
- D acu-ttgellatansayti sewwayenAtYaæladegwansayenyemgaraden?

Trrayt n unadi

Uqbel ad nebduleqdic-nney, nextarannar n unadiyeftemnaḍtn AtYaæla, imi fell-asaranexdemtazrewt-nney. Negmer-dkra n leşnaf n wučči i sewwayenzik,aya-giyella-d s ustaqsin tlawin n temnaḍt-agi.

Asisen n umahil

Anadi-nneynebdatyef sin n yeħricen,yalaħricyebḍa d ixfawen. Aħricamenzuazwel-isamezruy n tẓuri n wučči,nemmeslay-d s umatayefleşnaf n tgella i tettenyemdanenimezwura.Syenakinnebdet-d lqut n lejdu-d-nneyImaziyenakked d tulmisinn tgellan Leqbayel, imimazal-itenḥfendegtjaddit d leewayed-nsen.

Aħricwis sin,ise-m-is lqutaqbur n temnaḍt At Yaælai sewwayendegwansayenyemgaraden. Di tazwara n weħric-aginewwi-d awalyeftemnaḍtn AtYaæla, nemmeslay-d s umatayeflqut n imezday n temnaḍt-agi, seānagerruj n yidlesuryuklalaraad yenger, d ayen i-ten-iğğantḥfendegleewayed-nsen, segzikttidirenssegwayenid-yefkaugama, xeddmementamurt-nsen (lebşel, tiččert, ibawen...), ttrebbiniyersiwen (iyuzaḍ, izgaren, ufriken...). Syin akin newwi-d awalyeftagellatansayt i ssewwayendegwansayenyemgaraden;nebdet-d gar-asen-t tifaskiwin n Yimaziyaakked d tid n ddi, nebdetdayentid n lfuruħ, melba m nettuasugnenyeyqqnenyeryaltiremt.

Di taggara, nessaweq-d,nefka-d tiktiyefteggellatansayt n temnaḍt n At Yaæla, imimazal-itenḥfendegyidlesaqbur.

Agzul s Tmaziyt

Agzul s Tmaziyt

Agdud Amaziyanetta am yegdudenni denurixule faratutt fadegwansayenicuddenyer-s, ladyadegwayenyeqnenyertgella. Ihi ad d-nafsizikagdud-agiyed faratas n leewayed, yefwayaamdanaqbayliyessawed d akkenyaltagnitissewwa-yastiremt id-as-ilaqen. Asewwi-agiyettwawrat, tasutatettağğa-t-idi tayed.

Segzikyerturaimdanenttheggin i yaltagnitučči id as-ilaqen. yefwanectatagella d aħricsegyidles-nney. Timettitaqbaylit d tamerkantitdegwayenyee nantagellatansayti yeččuren d lbenna. Yaltaddartmi ara d tawedyiwensegwansayenyemgaradenssewwayen-as neytheeggin-as tiremt id-as-ilaqen.

Danecta iyeğğantagella ad tettunehseb d tazuriney d aferdisagejdan di tmettiim d agerruğurnfennuara. D ayen id ay-yeğğananexdemtazrewt n usentel-agi. S tezrewt-agi ad nesseqrebayenyellanyebæed, ad d-nessebgen, ad d-nessekfelayenurnettwassenara.

Afran n usentel

Afran n usentel n umahil-nneyyella-d ilmend :

- Lexšašn tezrawyeftemnađt n AtYaæla n Tubiret, d ayeniy-yeğğananexdemtazrewtyef « tgellatansayt n temnađt n Atyaæla ».
- Lemgarda i yellandegwařasyehricen n tmetti, nebya ad d-nbeggen ma telladegwayenyee nantagellatansayt.
- S wanecta i nebya ad d-nessiwđtiktiyefyidles d leewayed-nney, ihi ad d-nefktamuyliyefzikii waken ad d-nesmektitamsalt-agi n tagellatansayt, ,winyesnenahat ad yernutimusniwintigejdanin, winurnessin ara ad izer d acu i ssewway “Atyaæla”.

Tamukrist

Imileqdic-nneyyella-d yeftmurt n Leqbayel, aneeređ ad d-newwiawalyeftudert n tmetti n temnađt n AtYaæla, degwayenicuddenyerusewwi s umata.

Akken ad d-nessebgenleqdic-agi s tsastant ara nexdemdi temnađt-agi, aneeređ ad d-nefkkra n yestaqsiyeniwuminezmer ad-d nerrtiririt.

- D acu-tumezruy n tzuri u wučči ?
- Ameh-itttgella n Yimaziyen d tulmisin n tgella n Leqbayel ?

Agzul s Tmaziyt

- D acu-ttgellatansaytisewwayenAtYaēladegwansayenyemgaraden ?

Trrayt n unadi

Uqbel ad nebduleqdic-nney, nextarannar n unadiyeftemnaḍtAtYaēla, imifell-asen ara nexdemtazrewt-nney. Negmer-d kra n lesnaf n wučči i sewwayenzik, nernanesteqsakra n tlawin n temnaḍt.

Asisen n umahil

Anadi-nneynebdatyeḍ sin n yeḥricen,yalaḥricyebḍa d ixfawen. Aḥricamenzuazwel-isamezruy n tzuri n wučči,,nemmeslay-d s umatayeḥlesnaf n tgella i tettenyemdanenimezwura.Syenakinnebder-d lqut n lejdud-nneyImaziyenakked d tulmisinn tgellan Leqbayel, imimazal-itentḥfendegtjaddit d leewayed-nsen.

Aḥricwis sin,istem-is lqutaqbur n temnaḍt At Yaēla. Di tazwara n weḥric-aginewwi-d awalyeftemnaḍtn”AtYaēla”, nemmeslay-d s umatayeḥflqut n imezday n temnaḍt-agi, seānagerruj n yidlesuryuklalara ad yenger, d ayen i-ten-iḡḡantḥfendegleewayed-nsen, segzikttidirensegwayenid-yefkaugama, xeddmementamurt-nsen (lebḥel, tiččert, ibawen...), ttrebbiniyersiwen (iyuzaḍ, izgaren, ufriken...). syen akin newwi-d awalyeftagellatansayt i ssewayendegwansayenyemgaraden d usugnen i yellan di yaltiremt,amadegtegnatintistemhayin, ama d ttid n ddinakked d tmeyriwin.

Yertaggara, nessawed-d, nefka-d tiktiyeftgellatansayt n temnaḍt n “At Yaēla”.

Table des matières

Table de matière

Introduction Générale	6
Présentation du thème	
Choix du sujet	
Problématique de recherche	
Hypothèses de recherche	
La méthodologie	
Chapitre I : Histoire de l'art culinaire	
Introduction.....	
I.1. Histoire de l'art culinaire	
I.1.1. La préhistoire	
I.1.2. L'antiquité	
I.1.2.1. La civilisation Egyptienne	
I.1.2.2. La civilisation Grèce.....	
I.1.2. 3. La civilisation Romaine	
I.1.3.Le moyen âge (la cuisine médiévale)	
I.2. L'alimentation de nos ancêtres	
I.2.1. Les plats typiquement Berbères	
I.3. Les caractéristiques de la cuisine Kabyle	
Conclusion	
Chapitre II : Les plats préparés durant les rituels festifs	
Introduction.....	

Table des matières

II.1. Présentation de la région des « <i>AtYaëla</i> »	
II.2. Description de la cuisine des « <i>AtYaëla</i> »	
II.3. Les mode de cuisson	
II.4. Analyse du corpus	
II.5. Les plats traditionnels préparés durant les rituels festifs des « <i>AtYaëla</i> »	
II.5.1.Fêtes agraires	
II.4.1.1 Le Nouvel an « Yennayer ».....	
II.4.1.2. Le printemps « Tafsut imaziyen ».....	
II.5.2. Calendrier festif et prescription religieuses	
II.4.2.1.Le Muḥarram et taεacurt	
II.4.2.2. Le Mouloud	
II.4.2.3. Le Ramadan.....	
II.4.2.4. La Petite fête.....	
II.4.2.5. La grandefête.....	
II.5.3. Calendrier des célébrations	
II.4.3.1. La cérémonie mariage	
II.4.3.2. La naissance d'un nouveau-né.....	
II.4.3.3. La nourriture de la femme accouchée	
II.4.3.4. L'époussé dentaire de l'enfant	
II.4.3.5. La circoncision	

Table des matières

II.6. Les fonctions symboliques.....	
Conclusion	
Conclusion générale.....	
Bibliographie	
Annexes	
Annexe 01	
Annexe 02	
Annexe 03	
Table des matières	