

# **Cours de cuisine traditionnelle avec Najia à Dar Lella Aïcha**



### 3 expériences immersives au choix dans un gîte rural dans la campagne de Sfax

Vivez des expériences uniques dans un cadre traditionnel, familial et chaleureux. À quelques kilomètres du centre de Sfax, je vous propose de découvrir des mets inédits à travers trois expériences gastronomiques immersives dans la pure tradition tunisienne. En ma compagnie, vous visiterez notre verger biologique et préparerez des plats authentiques que vous pourrez reproduire facilement chez vous.

Période : Toute l'année

Durée : une demi-journée à 3 trois jours (selon votre convenance)

Participants : 15 à 20 personnes

Niveau : Facile

Langues : français et anglais, arabe

Lieu : Dar Lella Aïcha

Transport et hébergement : Non compris dans l'expérience (Possibilité de loger à Dar Lella Aïcha)

Localisation : Al Hajeb, Route de l'aéroport Km 9, Sfax Tunisie, 3078

#### Vos hôtes : Najia Ben Rhaeim et sa charmante équipe

Native et de retour dans cette belle région de la Tunisie, après avoir vécu en France, et amoureuse de la nature et du partage, j'ai ouvert Dar Lella Aïcha pour partager cet amour aussi bien que nos traditions culinaires.

#### Les points forts de l'expérience

- Un cadre unique à quelques kilomètres du centre et de l'aéroport de Sfax, ainsi que de Thyna ;
- Une maison traditionnelle dans une belle oliveraie ;
- Une ambiance familiale très chaleureuse ;
- Découverte de plats inédits de la gastronomie tunisienne ;
- Participation à des ateliers immersifs (cuisine, peinture, dégustation...) ;
- Des expériences adaptées aux enfants.

#### Idéal si vous cherchez des activités pour...

- Familles avec des enfants ;
- Femmes et only women Travelers ;
- Solo Travelers ;

- Groupes et individuels ;
- Team Building ;
- Groupes d'amis ;
- Retraités ;
- Comités d'entreprises et collaborateurs.

## L'esprit



Dans mon gîte rural Lella Aïcha, je vous accueille dans une ambiance détendue et amicale. Ici, vous serez comme chez vous, dans un havre de paix en pleine nature. J'ai construit ma maison dans la pure tradition architecturale tunisienne à quelques kilomètres de la cité antique de Thyna. Chez nous, le sourire est une devise et l'accueil et un art de vivre. Détente, convivialité et dépaysement garantis. Vous y passerez des moments délicieux et inoubliables. À tous, nous souhaitons la bienvenue dans notre havre de paix !

## On vous a concocté...

Une expérience culinaire immersive dans une maison traditionnelle qui vous fera repartir avec des souvenirs inoubliables. Trois mets traditionnels au choix, que vous allez avoir le plaisir de refaire chez vous.

Arrivée à la maison. Accueil et présentation de l'expérience avant de commencer notre expérience de découverte des mets traditionnels tunisiens.

Nous commencerons par les ingrédients de notre plat avant de débiter la

préparation dans une ambiance familiale et conviviale avec Me Douja, notre cuisinière.

1<sup>er</sup> choix : LA MLOUKHIA au bœuf ou à l'agneau

La Mloukhia est le plat populaire par excellence en Afrique du Nord et au Moyen-Orient. Pour la préparation, nous aurons besoin d'huile d'olive, de viande, d'ail, d'oignons, de feuilles de laurier, de poudre de Mloukhia, de sel et de poivre. Après le mélange de ces ingrédients, nous les laisserons mijoter pendant des heures à feu doux.

En attendant la cuisson, nous commencerons la préparation de notre pain sfaxien, le Mabsout, qui sera cuit au feu de bois.

Déjeuner, puis atelier de peinture sur bois d'olivier. Avec une méthode simple et pédagogique, vous allez faire des créations à emporter.

2<sup>ème</sup> choix : Mtabga (idéal pour les familles avec enfants)

Vos enfants apprécient le fast-food en général et les plats « étrangers » de type hamburger, wraps, pizza etc. Dans cette expérience, nous vous proposons un plat typiquement tunisien healthy pour vos enfants et facile à reproduire chez vous. La fameuse Mtabga fait partie de nos traditions culinaires du Sud. Elle est accompagnée d'une salade tunisienne. C'est un vrai régal.

À l'arrivée, un petit-déjeuner dans la pure tradition tunisienne : du lait, de l'huile d'olive, de la confiture maison, du pain tabouna, des beignets, du miel, un œuf, et un jus de fruit frais (de saison). Par la suite, avec vos enfants, vous participerez à toutes les étapes de la préparation de ce déjeuner (sauf la cuisson, sécurité oblige).

Le déjeuner sera servi sous une tente berbère.

Pour l'après-midi, nous vous avons réservé une activité authentique et pittoresque : une balade dans les oliveraies en charrette et dos d'ânes, suivie d'une collation healthy pour finir la journée.



### 3ème choix : Zammit au feu de bois

Le mets rassasiant aux multiples vertus, le secret de la tolérance à la chaleur de l'été au sud : c'est bien le Zammit au feu de bois. Dans le cadre de cette expérience, nous vous proposons une démonstration et une participation à la préparation de ce mets incontournable de l'été.

Après votre arrivée, accueil et échange avec Mme Douja, notre cuisinière, elle se fera un plaisir de vous expliquer les étapes de la fabrication du Zammit. Première étape obligée, l'explication des ingrédients et de la recette, suivie de la préparation puis de la cuisson. A la fin de ce processus, le mélange sera emmené au moulin.

De retour du moulin, le Zammit sera tamisé et préparé sous ses différentes méthodes avant d'être servi.

Après l'atelier, vous vous délecterez de cette belle recette avec les fameux pains Tabouna et Mabsout, préparés sur place. La dégustation vous permettra de goûter, aussi, à nos meilleurs produits du terroir : huile d'olive maison, olives fraîches, thon, harissa maison et fruits de saison. \*(un sachet de Zammit de 250 g sera offert à chaque participant ainsi qu'une fiche de recette.)

### Prix

- Sur demande.
- Nos prix comprennent : participation aux ateliers, déjeuner, fiches de recettes, participation à l'atelier de peinture.

- Nos prix de comprennent pas : le transport, les assurances.
- Conditions de paiement : en espèces ou chèque.
- Conditions de réservation et d'annulation : consulter l'hôte.

### Recommandations pour le bon déroulement de l'expérience :

- Chaussures et vêtements confortables ;
- Envie de partage et d'échange.

### Contact

- Site internet : [darlella.aicha.tn](http://darlella.aicha.tn)
- Email : [darlella.aicha@gmail.com](mailto:darlella.aicha@gmail.com)
- Téléphone & whatsapp : +216 52169132
- [Facebook](#)
- [Instagram](#)



تونيس وجهتنا  
TOUNES WIJHETOUNA



giz  
GIZ - Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

INSPIRING  
Tunisia



تونيس وجهتنا  
TOUNES WIJHETOUNA



giz  
GIZ - Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



INSPIRING  
Tunisia

