



### **Partez pour une immersion culinaire en Tunisie**

Sawa Taste of Tunisia vous propose des parcours culinaires de plusieurs jours, composés de cours et d'ateliers de cuisine traditionnelle, de dégustations de produits typiques (harissa, vins, huile d'olive), de visites guidées de marchés, et d'activités comme la cueillette d'olives et la distillation d'eaux florales (en saison). En compagnie de Lamia, votre hôte, vous découvrirez des endroits insolites, hors des sentiers battus, choisis avec soin, après des années passées à sillonner le pays en quête de nouvelles saveurs.

Période : toute l'année

Durée : 1 à 8 jours / 7 nuits ou plus

Participants : 2 à 8 personnes maximum

Accessibilité : Accessible à tous. Aucune aptitude physique particulière n'est requise. Ajustements possibles pour tout type d'exigences alimentaires (sans gluten, végétarien, etc.) et handicaps physiques.

Langues : Français, Arabe, Anglais et Italien.

Transport : Tous les transferts y compris de et vers l'aéroport sont inclus.

Type de lieu/hébergement : Maisons d'hôtes/gîtes ruraux et très petits hôtels à fort cachet historique.

Localisation : Tunis et alentours, Cap Bon.

Vos hôtes : Lamia & Jamie



Lamia Temimi



Jamie Furniss

Lamia et Jamie se sont rencontrés à Kobet Lagha, dans la région de Nabeul. Réunis par leur passion commune pour les saveurs locales et le partage des cultures, ils ont créé Sawa Taste of Tunisia.

Lamia Temimi

Née en Tunisie de père algérien et de mère sicilienne, Lamia est au carrefour des cultures méditerranéennes. Après vingt ans passés à parcourir le monde en travaillant dans l'hôtellerie haut de gamme, elle tient aujourd'hui un gîte au sein d'une ferme au cœur de la campagne nabeuloise, à un quart d'heure des plages du Cap Bon et incite à la continuité en tant que consultante en tourisme durable. Elle parle couramment l'arabe, le français, l'anglais et l'italien.

Jamie Furniss

Fils d'une cuisinière et d'un pilote d'avion de brousse dans le Grand Nord canadien, Jamie s'est très tôt passionné pour la culture nord-africaine et la langue arabe. Docteur en Développement International de l'Université d'Oxford et enseignant-chercheur universitaire en anthropologie sociale, il partage

son goût de l'art culinaire et de la gastronomie des rives Sud de la méditerranée occidentale, après avoir vécu de nombreuses années en Egypte et en Tunisie.

### Les points forts de l'expérience

- Un voyage à la découverte des personnes, des saveurs, des savoir-faire et des lieux de la cuisine tunisienne contemporaine.
- Découvrez l'histoire et la culture du pays à travers son art culinaire.
- Des moments de partage et de rencontres interculturelles.
- Une esthétique et une éthique anthropologiques.

# SAWA

## TASTE OF TUNISIA

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

Ce voyage intéressera les "foodies" et les voyageurs qui cherchent à découvrir la Tunisie autrement, quel que soit leur âge. L'expérience peut plaire énormément aux enfants à partir d'environ 8 ans - n'hésitez pas à en discuter avec nous.







## L'esprit

Se rassembler autour d'un repas, déguster de nouvelles saveurs, régaler ses papilles, s'initier aux savoirs faire, aux gestes : l'expérience que nous proposons est avant tout sensible et sensorielle. Elle se décline selon une esthétique et une éthique au plus près de l'humain - on pourrait dire « anthropologiques ». Il s'agit bien d'aller à la rencontre des artisan.es, maraichers.ères et producteurs.trices, d'explorer les terroirs et les lieux de fabrications et ainsi s'imprégner de l'histoire et de la culture culinaire unique du pays.

Avec la conviction que la nourriture, de sa préparation à son partage, relève d'un rituel précieux et

unique qui unit les êtres humains, partout et depuis toujours, nous voulons défendre un art culinaire ancré dans une éthique du respect, que ce soit dans la relation à l'aliment, à la terre et à l'autre.

En Tunisie, la tradition dit qu'il convient, lorsqu'un invité se trouve à la maison à l'heure du repas, de le convier à le partager avec une invocation rituelle. Alors, *Aya bismillah* !

### On vous a concocté...

Nous avons soigneusement créé plusieurs itinéraires de durées variables, autour de différents thèmes. Vous pouvez choisir parmi les propositions suivantes, ou construisez votre propre itinéraire « À la carte ». Consultez [www.sawataste.com](http://www.sawataste.com) pour tous les détails :

#### Flânerie gourmande – 8 jours/7 nuits

Notre tour emblématique de Tunis, de ses villes côtières de la banlieue nord et de la magnifique région du Cap Bon. Au menu, plats typiques, saveurs inoubliables et lieux emblématiques !

#### Tour épicurien du Cap Bon – 4 jours/3 nuits

Un séjour aux accents bucoliques avec au programme, initiation aux savoir-faire local, préparation de la tabouna et de plats, et visite de vignobles.

#### Fondouk et souks de Tunis – 4 jours/3 nuits

Balade gourmande dans la Médina et au marché central de Tunis bâti en 1891, suivie d'une chasse au trésor dans le souk des aromates et d'un atelier de cuisine.

#### Parfums de printemps – 4 jours/3 nuits

Fleur de bigaradier, de rose ou de géranium... des senteurs qui font partie de l'identité olfactive de la Tunisie. Partez à la découverte des techniques ancestrales de distillation des fleurs.

#### Escapade épicée – 4 jours/3 nuits

Pour tout savoir de la harissa, condiment typiquement tunisien à base de piments rouges, inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'humanité.

#### Tours de 1 jour

- “Street food” Tour de Tunis
- Visite du marché central et cours de cuisine dans la médina de Tunis

- Voyage au coeur du Cap Bon pour découvrir la Harissa, la distillation d'eaux florales et la poterie, ou pour un cours de cuisine dans la demeure rurale de Lamia
- Escapade d'une journée pour visiter un moulin qui produit de l'huile d'olive, déguster de l'huile et, selon la saison, cueillir des olives, ou entretenir les oliviers.

## A la carte

Sawa Taste of Tunisia vous propose de composer votre voyage culinaire à la carte.

## Prix

Entre 95€ et 2990€ par personne selon la taille du groupe et l'itinéraire choisi. (Nous acceptons la plupart des devises)

Consultez [www.sawataste.com](http://www.sawataste.com) pour tous les détails

## Recommandations pour le bon déroulement de l'atelier

Consulter l'hôte.

## Contact

- Site internet: [www.sawataste.com](http://www.sawataste.com)
- Email : [chef@sawataste.com](mailto:chef@sawataste.com)
- Téléphone / Whatsapp: +216 22 60 55 55 / +33 6 02 80 02 45
- [Facebook](#)
- [Instagram](#)



تونيس وجهتنا  
TOUNES WIJHETOUNA



giz  
التعاون الألماني  
WIRTSCHAFTS-ZUSAMMENARBEITUNG



تونيس وجهتنا  
TOUNES WIJHETOUNA



giz  
التعاون الألماني  
WIRTSCHAFTS-ZUSAMMENARBEITUNG

