

# Nos produits

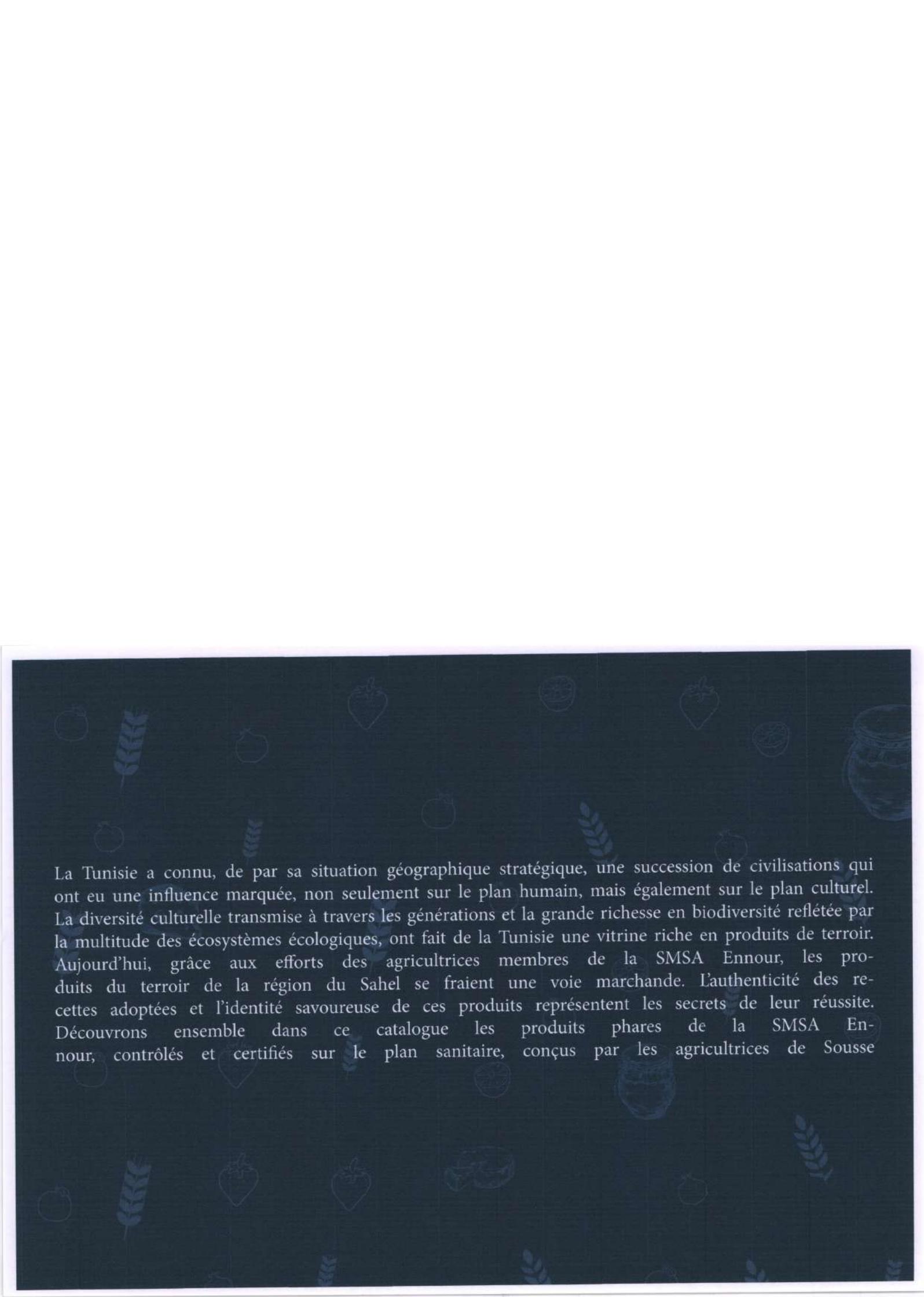
Le catalogue

**SMSA**  
المسما

الشركة التعاونية للمنتجات الفلاحية







La Tunisie a connu, de par sa situation géographique stratégique, une succession de civilisations qui ont eu une influence marquée, non seulement sur le plan humain, mais également sur le plan culturel. La diversité culturelle transmise à travers les générations et la grande richesse en biodiversité reflétée par la multitude des écosystèmes écologiques, ont fait de la Tunisie une vitrine riche en produits de terroir. Aujourd'hui, grâce aux efforts des agricultrices membres de la SMSA Ennour, les produits du terroir de la région du Sahel se fraient une voie marchande. L'authenticité des recettes adoptées et l'identité savoureuse de ces produits représentent les secrets de leur réussite. Découvrons ensemble dans ce catalogue les produits phares de la SMSA Ennour, contrôlés et certifiés sur le plan sanitaire, conçus par les agricultrices de Sousse

# Miels

Les miels proposés par la SMSA Ennour sont produits par les apicultrices de Sousse. Elles pratiquent la transhumance de leurs ruchers selon les saisons dans les parcours des territoires de la région et des régions limitrophes :

1- Le miel de jujubier (Sidr) : il est fortement recommandé pour ses nombreuses vertus thérapeutiques contre : Les maladies du foie et de l'estomac, intestinaux mais aussi digestifs, le diabète, la toux, les angines... et même l'épilepsie. Disponibles en bocaux de 500g et 1kg.

2- Le miel d'eucalyptus : c'est un miel monofloral qui porte le nom de l'arbre dont le pollen est butiné par les abeilles des apicultrices de Sousse. Ses bienfaits sont multiples : il calme la toux, lutte contre les infections du système respiratoire, soulage certains problèmes gastriques, soigne des infections des voies urinaires... Disponibles en bocaux de 500g et 1kg.

3- Le miel de thym : Issu d'une plante aromatique réputée pour ses vertus médicinales depuis l'antiquité, le miel de thym est connu comme antiseptique puissant. Il participe à la prévention des maladies infectieuses, digestives et respiratoires, facilite les tonus musculaires et aide à la récupération physique. Disponibles en bocaux de 500g et 1kg.

4- Le miel de romarin : Riche en oligoéléments, tels que le fer, le calcium, le cuivre et le bore, le miel de romarin stimule le foie, agit positivement sur l'estomac et stimule la fonction des intestins en permettant une meilleure digestion. Il est aussi fortement recommandé aux personnes souffrant d'asthme. Disponibles en bocaux de 500g et 1kg.



## Eaux florals

Les fleurs distillées par les adhérentes de la SMSA Ennour sont aromatiques et médicinales. Elles proviennent des territoires de Sousse et des régions limitrophes. La distillation se fait par des alambics traditionnels au feu de bois. 4 types d'eaux florales sont proposés par SMSA Ennour :

- 1- L'eau de rose : reconnu comme produit miracle par nos arrière grand-mères, l'eau de rose hydrate la peau et la nettoie en profondeur, combat les rides, dispose d'importantes vertus cicatrisantes, gomme les yeux gonflés, combat la constipation, soulage les maux de tête et relaxe. Elle est également utilisée en cuisine, notamment dans les recettes de certaines pâtisseries tunisiennes traditionnelles.
- 2- L'eau de fleurs d'oranger : eau calmante et anti stress par excellence, l'eau de fleurs d'oranger stimule également l'éclat cutané, améliore la qualité des cheveux et favorise la repousse des ongles. Elle est aussi utilisée dans plusieurs de nos recettes typiquement tunisiennes.
- 3- L'eau florale de géranium : reconnu comme purifiant parfait pour les peaux grasses, elle est aussi efficace pour apaiser les douleurs liées à l'irritation et favorise la régénération de l'épiderme. Il s'agit également d'un excellent atout minceur. Du point de vue gastronomie, plusieurs régions tunisiennes l'adoptent dans des recettes typiques. A Monastir, le géranium est utilisé pour parfumer « El Osban » à la place de la menthe (utilisée dans d'autres régions comme Tunis).
- 4- L'eau de menthe pouliot : La menthe de pouliot utilisée est sauvage, elle est exclusivement cueillie sur les bords du lac salé "Kalbia". Son eau distillée est un excellent stimulant pour la digestion, cette eau est utilisée contre les gaz abdominaux et les brûlures d'estomac. Elle soulage les spasmes intestinaux, et représente un puissant analgésique et antiseptique.





## Huile d'olive

L'huile d'olive tunisienne est fameuse pour son parfum unique, goût inimitable et un savoir-faire ancestral. C'est ce que mettent en valeur quotidiennement les agricultrices de la SMSA Ennour, en veillant à produire une huile d'olive extra-vierge de qualité supérieure, grâce à leurs oliviers plantées sur leurs terres familiales, dans la région de Sousse. Un vrai plaisir pour les connaisseurs et gourmets

## Variantes Légumes

Présentées en bocal de 500 grammes, les variantes de la SMSA Ennour sont marinées dans de l'eau et du sel. Parfaites pour vos snack et aussi pour accompagner certains plats tunisiens comme le Lablabi ou le couscous ou la sauce des haricots blancs, nos variantes sont composées de : carottes, navets, fenouil, chou-fleur, céleri, olives, piments de Cayenne...)



## Salade Mechouia

La salade méchouïa de la gamme SMSA Ennour est confectionnée à partir de légumes à maturité, gorgés de soleil et sans OGM. Elle est assaisonnée d'une huile d'olive extra-vierge et des épices fraîchement moulues, toutes made by SMSA Ennour, pour vous offrir des saveurs parfaites, tout en restant fidèle à la recette tunisienne originelle. Disponible en bocaux de 200g ou 500g.



## Harissa

La harissa made by SMSA Ennour est préparée fidèlement à la recette traditionnelle. Les piments sont finement sélectionnés pour leur saveur puis séchés au soleil puis broyés et épicés avec de la coriandre, du sel, de l'ail, de l'huile d'olive vierge et d'autres épices tunisiennes. Disponible en bocaux de 200g ou 500g.



## Mélasses de figue de barbarie

La figue de Barbarie dispose d'un excellent apport en vitamine C. Elle est particulièrement importante durant l'hiver afin de prévenir les risques de rhume en boostant les défenses immunitaires. Dans un dicton tunisien, on dit qu'à défaut de miel, le "Rob" peut parfaitement faire l'affaire. Elle représente également un antioxydant majeur et un laxatif très efficace. De plus, elle contient une dose importante de magnésium qui est un oligo-élément essentiel pour prévenir les troubles cardiovasculaires, pour le traitement de l'hypertension et le renfort des tissus musculaires. La mélasse est obtenue à partir des figues de barbarie sauvages de la région de Sidi El Hanî, transformées suivant un procédé artisanal ancestral. Elle peut être dégustée avec du pain, du fromage, ou utilisée dans différentes recettes de pâtisserie. Elle est sans sucre ajouté et disponible en bocal de 200g.



## Confiture de grenade

La grenade est un fruit qui a un grand pouvoir antioxydant. Riche en anthocyanes et polyphénols, ce fruit possède de nombreuses vertus médicinales. Il réduit le risque cardiovasculaire, améliore aussi le flux sanguin dans le cœur et maintient les artères libres de dépôts gras. Les grenades utilisées dans la confiture proposée par la SMSA Ennour proviennent des territoires de Sidi Bou Ali et Enfidha, rigoureusement sélectionnées pour garantir la qualité et l'excellent goût des confitures d'antan. Disponible en bocaux de 200g ou 500g.

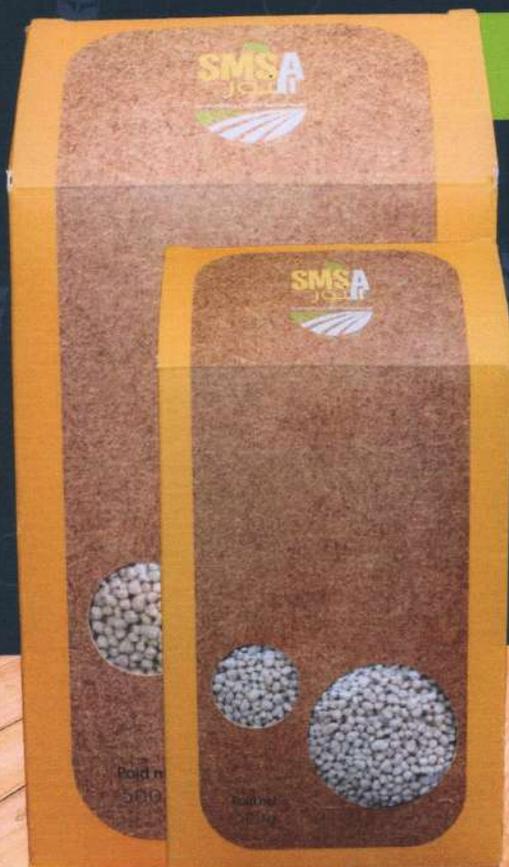


The image shows three packages of SMSA Ennour Bissas. One large package stands in the background, while two smaller packages are in the foreground. The packages are made of brown cardboard with yellow borders and feature the SMSA Ennour logo at the top. The background is dark with faint icons of various grains and a bowl. The foreground is a wooden floor.

# Bsissa

**Produit typique de la région, la bsissa est un mélange de farine de blé ou d'orge, avec de la farine de pois chiche et des épices. Grâce à ces apports nutritionnels remarquables et sa richesse en calories, la bsissa de la SMSA Ennour est idéal pour un petit déjeuner équilibré.**

**SMSA Ennour propose 4 types différents de Bsissa, à savoir : Bsissa de blé, Bsissa de lin, Bsissa d'orge et bsissa au sorgho.**



## Mhamsa et barkoukech

**1- Mhamsa : ou encore Petits plombs.** Des pâtes traditionnellement tunisiennes mais devenues très modernes notamment aux Etats Unis. Ces pâtes sont préparées de façon artisanale à la main à partir de blé dur tunisien, et exposées au soleil jusqu'à ce qu'elles sèchent complètement. Idéale pour initier les bébés aux céréales, elle peut être préparée au lait pour les femmes allaitantes, ou piquante en hiver pour renforcer l'immunité et lutter contre la grippe. Disponible en paquets de 500g et de 1kg.

**2- Berkoukech :** fait à base de semoule de blé dur et roulés à la main fidèlement à la recette originelle, puis exposé au soleil, séché et conservé. Le berkoukech de la Samsa Ennour peut être cuisiné en soupe piquante avec des tomates, oignons, féculents et viande ou cuit à la vapeur. Disponible en paquets de 500g et de 1kg.



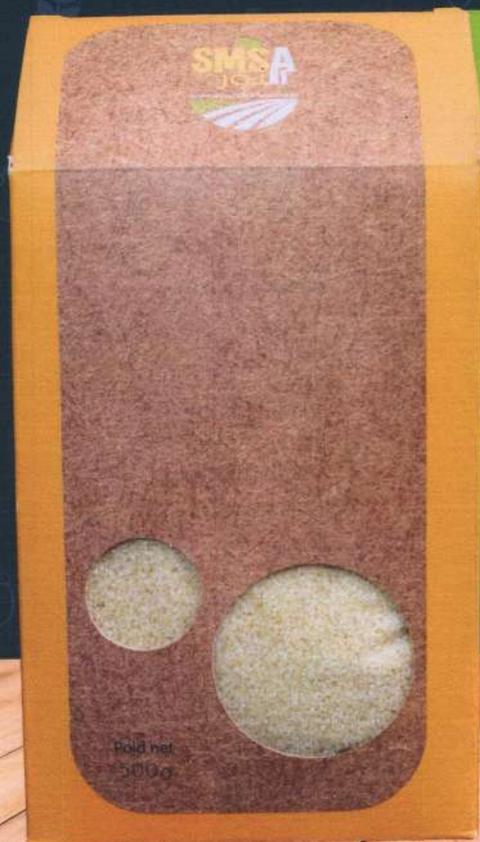
## Soupe d'orge

**Très convoitée durant le mois de Ramadan et les soirées hivernales, la soupe d'orge de la SMSA Ennour est riche en fibres, vitamines, minéraux et protéines. C'est une céréale très nourrissante, faible en gras, et dont la teneur en fibre peut aider à réguler les systèmes digestifs paresseux. L'orge est reconnue dans la prévention de certains cancers, il aide à diminuer les risques de cholestérol, de diabète et de maladies cardiovasculaires. Disponible en paquets de 500g et de 1kg.**



## Boughour

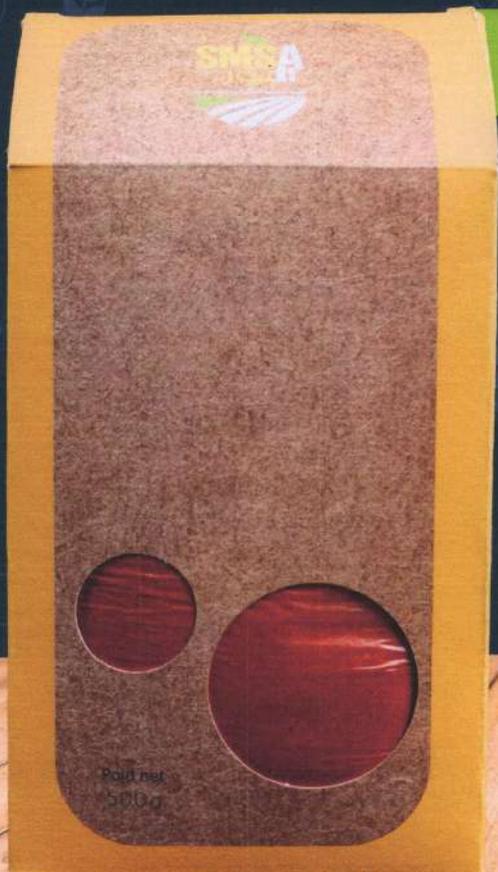
la graine entière de blé dur est tout d'abord précuite à la vapeur, puis séchée et enfin concassée. Cuisiné en soupe ou à la vapeur, le Boughour est source de vitamines, glucides, fibres et minéraux et pauvre en matières grasses. Il permet la régularisation de la fonction gastro-intestinale, la diminution des taux de cholestérol ainsi que la gestion de la glycémie. Il est aussi reconnu comme aliment parfait pour lutter contre les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose, l'Alzheimer et le diabète de type 2. Disponible en paquets de 500g et de 1kg.



## Couscous

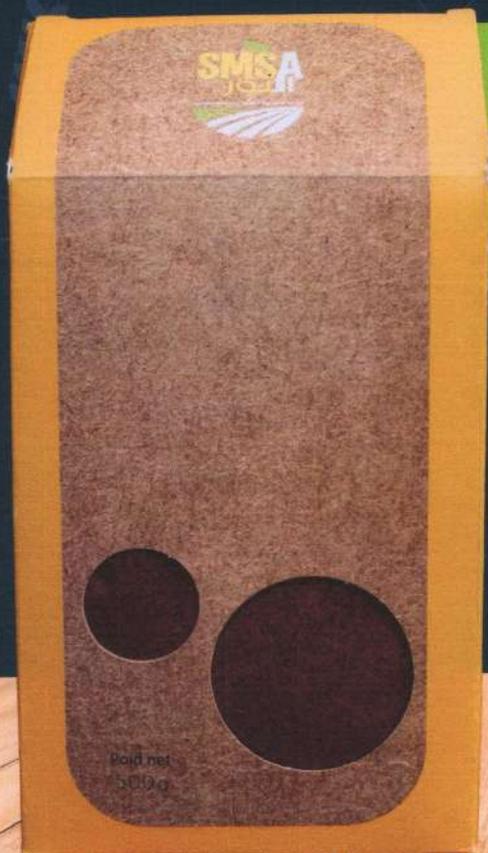
fidèle à la recette originelle, le couscous de la SMSA Ennour est préparé à partir d'une semoule de blé dur d'excellente qualité, cuit à la vapeur avec des clous de girofle, puis séché au soleil. En plus des recettes tunisiennes traditionnelles de couscous, aujourd'hui, il existe des centaines de « créations » internationales pour savourer le couscous sous toutes ses formes, et profiter de ses fibres, protéines et vitamines. Disponible en paquets de 1kg.

**Couscous Maghlouth:** spécialité unique chez la SMSA Ennour, c'est un couscous spécial où on combine à la fois les graines de blé dur et d'orge pour préparer la semoule. Consommé dans des occasions spéciales par les familles tunisiennes, il est préparé particulièrement avec le poisson blanc, le "3ousben" ou le "Ras". Disponible uniquement sur commande.



## Piment rouge

Cette poudre est issue d'un long processus minutieux artisanal. En plus de relever et assaisonner vos plats, la poudre de piment comporte nombreuses vertus pour la santé : source de vitamine C, B6 et K, de fer, de cuivre et de manganèse, le piment rouge favorise la perte de poids grâce à son effet coupe-faim, améliore la digestion de vos repas, utile dans la prévention des cancers, réduit les risques de maladies cardiovasculaires. Il dispose également d'effets diurétiques. Pauvre en sodium, il protège la muqueuse de l'estomac et prévient le diabète. Disponible en paquets de 500g et de 1kg.



## Tomate en poudre

**Excellente pour parfumer les plats orientaux et occidentaux, la poudre de tomate made by SMSA Ennour délivre une saveur légèrement acide et sucrée en bouche. Poudre 100% naturelle, sans colorants ni conservateur, notre poudre de tomate est faite à base de tomates fraîches de saison, séchées au soleil puis moulues finement pour illuminer délicieusement et instantanément tous vos plats. Disponible en paquets de 500g et de 1kg.**



## Mloukhiya

**Cette poudre est obtenue à partir des feuilles de corète cueillies à la main et séchées à l'ombre. Elle est la base d'un plat typiquement tunisien, la mloukhia, riche en vitamines. Parmi ces bienfaits : la fortification de la vue, la stimulation de l'estomac et les intestins, la protection des muqueuses, l'augmentation de l'immunité de l'organisme et de la rate. Elle est purgatoire et laxative et non irritante pour les intestins et le côlon, elle soigne les troubles cardiaques, détoxifie l'organisme, procure force et appétit. Elle est également efficace contre la dysurie et prévient et retarde l'ostéoporose. Disponible en paquets de 500g et 1kg.**

# SMSA الأسور

الشركة التعاونية النسائية للخدمات الفلاحية



+216 24 867 428

Rue d'Algérie – Bab Bhar – Sousse

SMSA Ennour - Epicerie Fine



Regione Emilia-Romagna



cospe  
TOGETHER FOR CHANGE

Cit  
ESS  
MAHDIA

Cit  
ESS  
SIDI BOUZZO

