



Slow Food®



Fondation Slow Food
pour la Biodiversité

l'or de l'arganeraie

33 recettes marocaines
à base d'huile d'argan



 REGIONE
PIEMONTE

Sous la direction de

Michela Lenta

En collaboration avec

Simone Beccaria, Serena Milano, Bianca Minerdo

Édité par

Grazia Novellini

Illustrations, graphique, mise en page

Mauro Olocco

Impression

La Stamperia – Carrù (Cn)

Pour les recettes et la collaboration,

la Fondation Slow Food pour la Biodiversité voudrait remercier

Suad Aghla

Aisha Ibnou Al Kadi

Touria Laassoufi

Gad Azran

Choumicha Acharki

Meryam Cherkaoui

Khaltuma Zitouni

02/2008 – Sur papier recyclé (Cyclus Offset)

Ce livret de recettes a été réalisé
grâce à la collaboration de



Fondation Slow Food
pour la Biodiversité



sommaire

- couscous** 18 Couscous / *Choumicha Acharki*
18 Couscous au lait / *Aisha Ibnou Al Kadi*
19 Couscous aux légumes et à la viande / *Suad Aghla*
20 Couscous aux œufs et aux oignons / *Suad Aghla*
- soupes** 22 Velouté de champignons et brick à la viande sèche et à la compotée d'oignons
/ *Meryam Cherkaoui*
23 Soupe de pigeons / *Choumicha Acharki*
24 Soupe orkimen / *Aisha Ibnou Al Kadi*
- tajine** 26 Tajine à la viande et aux légumes / *Khaltuma Zitouni*
27 Tajine de cabri aux courgettes et aux pignons / *Gad Azran*
28 Tajine à la viande de bœuf / *Aisha Ibnou Al Kadi*
28 Tajine au poulet et à la courge / *Choumicha Acharki*
- plats de viande** 31 Brochettes rôties / *Aisha Ibnou Al Kadi*
31 Poulet à la courge / *Choumicha Acharki*
32 Taachat / *Choumicha Acharki*

- plats de poisson** 33 Bouzruk / *Aisha Ibnou Al Kadi*
34 Carpaccio de coquilles Saint-Jacques à la purée de topinambour et à la chantilly de betteraves / *Meryam Cherkaoui*
35 Croustillant d'asperges et de loup de mer / *Gad Azran*
- sauces** 36 Chermoula / *Choumicha Acharki*
36 Vinaigrette piquante / *Meryam Cherkaoui*
- salades** 38 Salades de carottes et de bananes / *Choumicha Acharki*
38 Salade de patates douces / *Choumicha Acharki*
39 Salade de semoule et de grenade / *Choumicha Acharki*
39 Salade Granada / *Choumicha Acharki*
- desserts** 41 Amlou / *Choumicha Acharki*
41 Bsis / *Aisha Ibnou Al Kadi*
42 Couscous sucré
43 Couscous seffa aux fruits exotiques / *Gad Azran*
43 Couscous seffa aux amandes / *Choumicha Acharki*
44 Dattes farcies au fromage et aux noix / *Choumicha Acharki*
44 Ishfanj / *Touria Laassouli*
44 Sabayon au chocolat / *Meryam Cherkaoui*
45 Glace à l'amlou / *Meryam Cherkaoui*
45 Caramel à la vanille / *Meryam Cherkaoui*
45 Biscuit daquoise / *Meryam Cherkaoui*

la Région du Piémont pour les femmes marocaines

Avec le soutien au projet de la Fondation Slow Food, la Région du Piémont a souhaité valoriser et renforcer l'activité de certaines coopératives féminines engagées dans la production de l'huile d'argan au sein des provinces marocaines d'Agadir, Taroudant, Chtouka, Tiznit et Ait Baha.

L'arganier est une plante endémique qui n'existe que sur la côte méridionale du Maroc. On extrait de ses baies une huile comparable à celle de l'huile d'olive mais avec une saveur très délicate d'amande qui a toujours été un élément fondamental de la cuisine de la population berbère, population nomade déjà présente en Afrique du Nord bien avant l'implantation arabe.

Apprécier ce produit et décider de l'utiliser en essayant ces recettes particulières nous permet de nous rapprocher et de mieux connaître la culture du Maroc mais aussi de participer à un processus de développement destiné aux femmes qui vivent dans une zone si difficile de ce superbe pays.

Le fait de faire connaître à un public piémontais, et probablement plus vaste, l'huile d'argan et ses multiples utilisations, allant de la cuisine illustrée ici à la cosmétique et la médecine naturelle, permettra également de garder en vie une tradition millénaire, principalement féminine, qui se transmet de mère en fille avec des gestes anciens.

Nous espérons que ce qui a été déjà accompli avec la contribution régionale puisse favoriser l'intensification des rapports de collaboration entre le Piémont et le Maroc – base d'une connaissance sociale et culturelle réciproque – et que cette initiative, en contribuant à la sauvegarde et à la diffusion des traditions alimentaires locales, puisse même devenir un point de référence important dans le développement de l'économie de cette zone.

Mercedes Bresso

Présidente de la Région du Piémont

L'huile d'argan – Toutes les implications de la biodiversité

L'huile d'argan, Sentinelle depuis 2002, est l'un des premiers produits extra-européens sur lesquels se sont concentrés l'attention et l'engagement de Slow Food. En effet, en 2001 déjà, une coopérative de productrices a reçu le Prix Slow Food pour la défense de la biodiversité, c'est-à-dire bien avant que l'huile ne soit le centre de l'intérêt international et que les entreprises productrices d'argan ne se multiplient.

Ce fut donc une intuition prémonitoire et féconde que d'attribuer le prix aux productrices d'argan, d'une part pour avoir estimé correctement la valeur sociale de leur travail et les retombées positives que cette filière pouvait obtenir sur le territoire et, de l'autre, pour avoir su saisir les potentialités extraordinaires de ce produit.

L'huile d'argan a des caractéristiques biochimiques exceptionnelles – comme l'a amplement illustré le professeur Zoubida Charrouf, partenaire de la Fondation Slow Food pour la Biodiversité dans ce projet et animatrice de la première coopérative de femmes – caractéristiques qui la rendent précieuse en cosmétique et en font un ingrédient unique en cuisine, comme en témoignent les recettes racontées dans ce livret. Mais elle représente surtout un grand symbole identitaire de la population berbère marocaine: en préserver la production signifie garantir la survie de traditions, histoires et pratiques qui, indéniablement, profitent à la richesse et à la pluralité culturelle du pays.

En outre, protéger la forêt d'arganiers est la seule manière de conserver une barrière naturelle, adaptée à l'environnement et rentable économiquement, contre l'avancée de plus en plus manifeste des sables du désert. Il suffit de remarquer le nombre de petites dunes de sable qui se sont implantées là où la nappe aquifère a été asséchée par les sondages pratiqués pour l'irrigation, après que certaines zones ont été déboisées pour faire place à des serres d'agrumes, bananiers et légumes.

La production artisanale d'huile offre de plus la possibilité à des groupes de femmes de villages reculés de s'organiser et de se former, de s'ouvrir au monde et de voir leur travail rémunéré justement. C'est là que se trouve le cœur de l'intervention de Slow Food et de tous les partenaires de ce projet, promu et financé par la Région du Piémont: garantir une juste rémunération à cette huile.

La Sentinelle a cherché à favoriser la production d'une huile de haute qualité, correcte du point de vue hygiénique, bien conservée, le résultat d'une filière contrôlée durant toutes ses phases, de la récolte au pressurage en passant par la rémunération des femmes tout en luttant contre les nombreuses tentatives d'adultérations et d'imitations.

A présent, l'huile d'argan est sous les projecteurs du marché international, la demande augmente, le risque immédiat d'extinction a probablement été conjuré: mais le parcours vient de commencer. Il faut que le projet continue d'encourager et d'accompagner le travail extraordinaire de ces femmes pour qu'elles ne soient pas exploitées par des opérateurs sans scrupules ou qu'elles ne souffrent pas d'illusions purement quantitatives. Il s'agit d'une filière particulièrement délicate, mêlée à des valeurs environnementales fortes, uniques et rares, comme peut l'être l'arganier. Ce serait un désastre impardonnable que de penser uniquement à cette spécificité en termes de ressource à exploiter et non comme une partie d'un système à préserver.

Piero Sardo

Président de la Fondation Slow Food pour la Biodiversité

Association Ibn Al Baytar

L'Association Ibn AL Baytar pour la Promotion des Plantes Médicinales a été créée à l'initiative de Zoubida Charrouf, Professeur de chimie au Laboratoire de Chimie de Plantes et de Synthèse Organique et Bio-Organique, à la Faculté des Sciences de l'Université Mohammed V de Rabat.

Nous avons demandé à Madame Charrouf de nous illustrer la genèse et les buts de l'association, dont elle est fondatrice et présidente, et de nous décrire les caractéristiques de l'argan.

Le nom de l'association Ibn Al Baytar dérive de l'un des plus illustres botanistes du XIII^e siècle. Il a été le premier à avoir écrit une monographie de l'arganier et de son huile dans l'histoire.

Les buts et les priorités de l'organisation :

- la promotion et conservation des plantes médicinales marocaines;
- la création de projets générateurs de revenus autour des plantes médicinales;
- l'intégration de la femme rurale au développement;
- la sensibilisation des populations pour la conservation des plantes menacées de disparition.

Parallèlement à l'activité de recherche, le réseau des premières coopératives de production d'huile d'argane a été fondé par la Faculté des sciences de Rabat et l'Association Ibn Al Baytar. Cette initiative s'est imposée pour compléter et accompagner la recherche scientifique par des activités ciblées sur le développement socioculturel des femmes productrices de l'huile d'argane. Cela s'est traduit par la création d'un programme de constitution de coopératives rassemblant des femmes de

toute origine sociale et culturelle et de tout l'espace de l'arganeraie. Leurs premières tâches étaient centrées sur la prise de conscience, l'information et la formation des populations par rapport à la richesse de leur patrimoine naturel arganier et la nécessité de le sauvegarder. Il s'agissait aussi de leur apporter les moyens d'organiser la production artisanale de l'huile d'argane puis d'en développer la commercialisation et d'améliorer l'emploi et les revenus des adhérentes. La réalisation de ces tâches a tout naturellement conduit à d'autres activités qui ont permis l'amélioration du statut de ces femmes aussi bien dans leurs familles que dans leur communauté villageoises.

La collaboration avec Slow Food et, par la suite, avec la Fondation pour la Biodiversité va dans ce sens. Une collaboration commencée en 2001, lorsque j'ai présenté le projet de la coopérative Amal (Tamanar, province d'Essaouira) et que celle-ci a obtenu le Prix Slow Food pour la défense de la biodiversité.

A partir de ce moment-là, et avec la naissance de la Sentinelle de l'huile d'argan, il a été entrepris un travail continu de promotion, amélioration qualitative et sociale lié à ce produit grâce à la participation aux principales manifestations de Slow Food (Terra Madre, Salone del Gusto, Origines).

La possibilité d'avoir directement la parole aux cours de ces grands événements a permis à la Sentinelle de se développer, de s'affirmer et de se mesurer à d'autres réalités : la rencontre avec Coldiretti a été importante du point de vue de l'écotourisme et les visites à la Sentinelle d'experts italiens d'huile d'olive vierge extra,

L'arganier

accompagnés des responsables du projet de la Fondation Slow Food pour la Biodiversité, ont été essentielles pour l'amélioration technique et productive de l'huile d'argan.

En résumé, les résultats obtenus par l'association Ibn Al baytar, en collaboration avec d'autres acteurs du projet, ont été :

- la plupart des opérateurs concernés par l'arganier, sans oublier les bailleurs de fonds, se sont mobilisés;
- des résultats scientifiques sont disponibles pour multiplier et régénérer l'arganier et pour produire des huiles de qualité;
- un marché mondial, à très forte demande pour les produits de l'arganier, a été créé et les revenus des femmes productrices ont été améliorés;
- un système d'encadrement des femmes productrices a été instauré à travers de nombreuses coopératives et un vaste tissu associatif. Le niveau socioculturel des femmes productrices a été nettement amélioré, leur permettant d'accéder à un nouveau statut et de mieux contribuer au fonctionnement de leurs coopératives, aux conditions de vie dans leurs familles et dans leurs communautés villageoises, locales et régionales ;
- un système de formation a été instauré à tous les niveaux pour doter la filière des compétences requises ;
- de nombreux emplois ont été créés ;
- le rythme des plantations de l'arganier a été fortement multiplié.

L'arganier (*Argania spinosa* (L.) Skeels) est un arbre endémique au Maroc, où il constitue la deuxième essence forestière du pays, après le chêne vert et juste avant le thuya. C'est un arbre qui peut vivre jusqu'à 200 ans. La forêt d'arganier s'étend sur environ 750 000 ha, dans le triangle formé par Essaouira, Agadir et Taroudant. Cet arbre, de la famille des Sapotacées, est particulièrement résistant aux conditions sèches et arides de cette région. Il peut en effet supporter des températures allant de 3 à 50°C et se contenter d'une pluviométrie très faible. Survivant de l'ère tertiaire, son extrême résistance à la chaleur, à la sécheresse, lui avait permis de s'adapter aux sols les plus pauvres.

L'arganier pousse d'une façon sauvage et en abondance dans les zones arides et semi-arides du Sud-Ouest marocain, où il joue un rôle irremplaçable dans l'équilibre écologique et la préservation de la biodiversité. Grâce à son système racinaire puissant, il contribue au maintien du sol et permet de lutter contre l'érosion hydrique et éolienne qui menace de désertification une bonne partie de la région. L'arganier présente également un grand intérêt économique car c'est un arbre à usages multiples. Chaque partie de l'arbre est utilisable et elle est une source de revenus ou de nourriture pour l'usager. L'arganeraie assure la subsistance de quelques 3 millions de personnes dont 2,2 millions en milieu rural. Les différentes productions de l'arganeraie fournissent plus de 20 millions de journées de travail dont 7,5 millions de journées essentiellement féminines pour la seule extraction de l'huile d'argan.

L'huile d'argane

L'arganeraie joue donc un rôle socioéconomique et environnemental de première importance dans ces zones géographiques. Son statut législatif particulier (Dahir du 4 mars 1925 et cahier des charges relatif aux pratiques agraires sous l'arganier du 20 juillet 1983) en fait une forêt domaniale dont le droit d'usage dédié aux populations locales est très étendu : droit de cueillette des fruits et de ramassage de bois à usage domestique, droit de parcours gratuit.

Malheureusement, victime de sa richesse, mais aussi de l'évolution du mode de vie rural et du climat, l'arganeraie est fragilisée. Sa surexploitation agricole, l'érosion des sols, l'avancée du désert, le défrichement des arbres et leur substitution par des cultures intensives, sont autant d'agressions de ce patrimoine unique. En moins d'un siècle, plus de la moitié de la forêt a disparu et sa densité moyenne est passée de 100 à 30 arbres par ha.

L'importance de protéger l'arganeraie n'a pas échappé aux autorités locales mais aussi internationales. De nombreuses initiatives ont vu le jour pour préserver et développer l'arganeraie, et enrayer sa régression. L'UNESCO et l'État marocain ont classé l'arganeraie marocaine Réserve de Biosphère (RBA) en 1998.

Afin d'inverser cette tendance, un programme d'étude de l'arganier et de l'arganeraie, dans lequel les préoccupations écologiques et économiques ont été étroitement associées, a été entrepris par le gouvernement marocain, quelques gouvernements étrangers et de nombreuses organisations non gouvernementales, dont l'association Ibn Al Baytar.

L'huile d'argane est le produit principal de l'arganier. C'est une huile alimentaire, diététique et utilisée en médecine traditionnelle pour ses nombreuses vertus.

L'extraction de l'huile d'argane est accomplie selon un savoir-faire ancestral réservé aux femmes de l'arganeraie et transmis de génération en génération depuis des siècles. Une méthode d'extraction semi-mécanisée a été mise au point. Cette technique permet la préparation reproductible, dans des conditions moins pénibles pour les femmes, d'une huile de meilleure qualité sanitaire et analytique.

«Deux gouttes d'huile d'argan ont la propriété d'ennoblir n'importe quel plat» dit avec orgueil Gad Azran, chef de Casablanca d'origine juive-marocaine. Le nectar rare et précieux est un élément constant dans la cuisine des populations berbères. En effet, il accompagne souvent différents plats sous forme d'assaisonnement: salades, couscous, tajines, autres plats de viande, plats de poisson et également les desserts.

En outre, il remplace l'huile d'olive dans de nombreuses recettes: le petit déjeuner à base d'huile d'argan et de pain, servi en famille mais aussi dans les restaurants et cafés, est traditionnel.

Cet «or vert» se déguste aussi dans l'amlou, un dessert préparé avec des amandes grillées amalgamées à du miel.

Il est inconcevable de cuisiner du poisson ou de la viande sans les avoir d'abord mis à macérer ou les avoir relevés avec de l'huile d'argan. L'assaisonnement des légumes à la croque au sel prévoit souvent

l'emploi de l'huile que, dit-on, on doit surtout utiliser crue mais qui, dans d'autres recettes berbères, est aussi destinée à la cuisson. En effet, deux cuillers à soupe de cette huile avec une cuillerée à soupe d'eau permettent de faire dorer les oignons et de préparer la base d'un tajine classique.

Il convient de rappeler qu'il est toutefois bon de ne pas exagérer et de s'en servir avec modération pour faire ressortir toutes les saveurs et les parfums de la recette d'origine.

L'huile d'argane est constituée principalement d'acide oléique (45%) et d'acide linoléique (35%). Ces acides gras confèrent à l'huile d'argane une valeur nutritionnelle et diététique certaine et justifient son emploi dans le traitement des maladies cardiovasculaires et du dessèchement et du vieillissement physiologique de la peau. Outre sa richesse en acides gras, l'huile d'argane renferme des quantités très appréciables de composants doués d'une activité biologique reconnue: antioxydants, phytostérols, etc....

Outre ses qualités nutritives, l'huile d'argane a de nombreuses vertus sur le plan médical:

- en application dermatologique, l'huile d'argane exerce donc un effet nourrissant, hydratant et stimule l'irrigation. Elle favorise la régénération de la peau. Elle est utilisée aussi bien pour les soins des cheveux et du cuir chevelu que de la peau sèche et ridée. On la conseille aussi pour les irritations dermiques, les eczémas, les gerçures, les brûlures et la cellulite;
- sur le système cardiovasculaire, les tests cliniques ont démontré que la consommation d'huile d'argane permet

de baisser le taux du mauvais cholestérol (cholestérol LDL) et les triglycérides et d'augmenter le taux du bon cholestérol (cholestérol HDL). L'huile d'argane prévient ainsi l'athérosclérose;

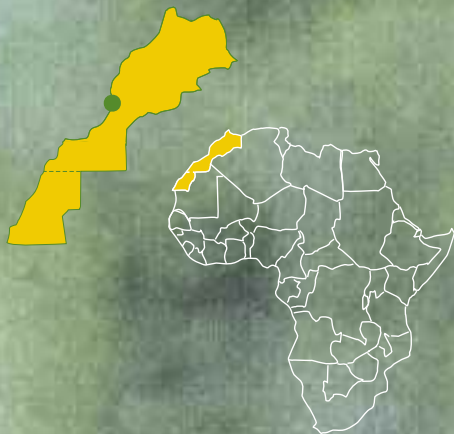
- utilisée en médecine traditionnelle, l'huile d'argane sert pour divers soins corporels. Elle est utilisée pour le traitement de l'acné juvénile et de la varicelle et pour apaiser les rhumatismes et les douleurs articulaires.

L'huile d'argane, de par son ancrage dans le terroir du Sud-Ouest marocain, est susceptible d'obtenir la reconnaissance, au Maroc et dans le monde entier, comme «appellation d'origine», droit de propriété intellectuelle reposant sur l'origine géographique des produits. Cette reconnaissance permettrait à l'huile d'argane et aux femmes qui la produisent d'être protégées contre tout usage abusif du nom «argane», contre les fraudes et la concurrence déloyale.

La protection de l'huile d'argane sous le système des indications géographiques reposerait sur:

- l'affectation de la dénomination « huile d'argane » ou « argane » exclusivement pour les produits provenant du Sud-Ouest du Maroc et élaborés selon des méthodes bien définies ;
- l'organisation rationnelle de la filière;
- la valorisation des zones rurales où est produite l'huile (valeur ajoutée des produits à la vente, répartition des revenus au profit des producteurs, exportations, aménagement des coopératives, etc...);
- des perspectives de développement de l'activité touristique dans cette zone (dégustations, gîtes, restaurants, etc...).

La Sentinelle de l'huile d'argan



Aire de production

Provinces d'Agadir, Taroudant, Ait Baha,
Chtouka et Tiznit – Maroc

Personne de référence de la Sentinelle

Zoubida Charrouf
Tél. +212 37682848
zcharrouf@menara.ma

Sentinelle soutenue par

La Région du Piémont

La Sentinelle de l'huile d'argan est née en 2002. Depuis lors, grâce à la collaboration entre Zoubida Charrouf, les productrices sur le territoire et la Fondation Slow Food pour la Biodiversité, différentes activités ont été entreprises.

Les coopératives ont été visitées par plusieurs producteurs d'huile et dégustateurs italiens: Franco Boeri (producteur d'huile d'olive vierge extra ligure), Giuseppe Matticari (patron de l'entreprise Organic Oils), Mario Renna (expert en huile), Diego Soracco (directeur des guides des huiles vierges extra de Slow Food Editore). Cet échange d'expériences a permis à la Sentinelle de faire de grands bonds en avant dans l'amélioration qualitative du produit et du conditionnement.

Il a été rédigé un projet de cahier des charges de production qui a différents objectifs: garantir l'authenticité et la qualité du produit, protéger le travail des femmes, conserver l'arganeraie (la forêt d'arganiers) en préservant le territoire de l'avancée du désert.

Entre 2002 et 2008, le prix de gros est passé de 15 à 20 euros le litre et celui de détail de 30 à 40 euros (pour faire un demi-litre d'huile, il faut 50 kilos de baies et 20 heures de travail).

Mais les données économiques ne sont que l'un des aspects du projet qui ne comptent pas parmi les plus importants. Pendant toutes ces années, ce qui a vraiment changé est le rôle social des coopératives et des femmes. La récolte des baies, la brisure des coques et l'extraction de l'huile sont avant tout l'occasion de socialiser: les femmes se réunissent, suivent des cours, apprennent à lire et à écrire. Ensemble, elles font du pain et des travaux artisanaux.

Quelques personnes de référence de la Sentinelle ont commencé à voyager pour présenter le produit à Paris, Monaco, Montpellier, Bilbao, Turin, Caltanissetta... et rencontrer des distributeurs, restaurateurs et d'autres producteurs. La Sentinelle dialogue aujourd'hui avec de nombreuses institutions: universités, chambres de commerce, ministères... La presse internationale a consacré des articles au sujet et, pour connaître les coopératives, des photographes, journalistes, télévisions, étudiants universitaires et touristes se sont rendus au Maroc.

Grâce à deux projets financés par la Région du Piémont, entre 2005 et 2008, des experts ont été envoyés pour améliorer la filière de production et on a organisé des cours de formation pour les femmes. Dans le cadre du projet, la Fédération Coldiretti du Piémont est en train d'aider les femmes marocaines à développer des activités de tourisme rural et durable: Pierangelo Cena, président de Terranostra Torino (association pour le tourisme rural, l'environnement et le territoire) s'est rendu au Maroc pour analyser les potentialités du territoire et certains représentants de la Sentinelle ont suivi un stage de formation dans des agrotourismes piémontais.

Pendant toutes ces années, la Sentinelle de l'argan a été l'objet de nombreuses thèses, articles, films, dossiers et, pour finir, du recueil de recettes que vous feuillotez.

Toutes ces activités ont été possibles grâce aux nombreuses contributions économiques, professionnelles et volontaires, coordonnées par la Fondation Slow Food pour la Biodiversité.

La Fondation Slow Food pour la Biodiversité

La Fondation Slow Food pour la Biodiversité est née à Florence en 2003 pour défendre la biodiversité alimentaire et les traditions gastronomiques du monde entier, promouvoir une agriculture durable respectueuse de l'environnement, de l'identité culturelle des peuples et du bien-être animal et revendiquer la souveraineté alimentaire, soit le droit de chaque communauté de décider ce qu'elle veut cultiver, produire et manger.

Enfant de Slow Food, mais avec une autonomie statutaire, économique et administrative propre, elle finance les projets conçus pour protéger la biodiversité: l'Arche du Goût, les Sentinelles et les Mercati della Terra.

Ces projets sont réalisés sur les cinq continents et impliquent 50 pays actuellement (de la Suède au Guatemala) mais l'engagement économique le plus important est lié au soutien des pays les plus défavorisés où la défense de la biodiversité ne signifie pas seulement améliorer la qualité de la vie mais garantir la vie même de communautés entières.

Le principal projet de la Fondation, du point de vue économique et de l'organisation, est celui des **Sentinelles**: au nombre de plus de 300 dans 42 pays du monde, les Sentinelles sont nées pour protéger les petits producteurs et sauver les produits artisanaux de qualité. Grâce à la mobilisation de tout le réseau Slow Food d'adhérents, spécialistes, chercheurs, journalistes, cuisiniers et producteurs, la Fondation contribue à améliorer les techniques de production, former les producteurs et renforcer le marché – local et international – des produits.

Sa deuxième activité importante est celle de l'**Arche du Goût**, catalogue de produits agro-alimentaires de qualité en danger d'extinction sélectionnés sur toute la planète. Par le travail de recherche de spécialistes du monde entier réunis en 18 commissions nationales, elle rassemble aujourd'hui plus de 700 produits dans 50 pays.

La Fondation Slow Food encourage en outre les échanges d'informations et de connaissances entre les communautés de la nourriture de **Terra Madre**, l'événement qui réunit à Turin 5000 producteurs provenant de 150 pays de la planète tous les deux ans.

Le défi le plus récent est la filière courte, c'est-à-dire la réduction des intermédiaires, entre ceux qui produisent et ceux qui achètent, et de la distance parcourue par les aliments pour arriver jusqu'à nos tables. La Fondation Slow Food, en particulier, favorise la naissance, la diffusion et la mise en réseau des **Marchés de la Terre** de toute la planète.

www.fondazione Slow Food.it





COUSCOUS



Par le terme *kuskus* (translittéré en français *couscous* et, en italien, *cuscus*), on désigne aussi bien la semoule de blé dur obtenue grâce à plusieurs phases de travail que les multiples recettes – avec assaisonnements sucrés ou salés, viandes, poissons ou légumes – dont elle est l'ingrédient.

Avec la diffusion des cuisines ethniques, les Européens ont appris à se familiariser avec ce produit, proposé désormais assez fréquemment sur les menus des restaurants et facilement trouvable au marché, souvent sous forme de semi-produit en boîte.

Mais, auparavant, le couscous n'était connu et cuisiné que dans certaines zones côtières italiennes et espagnoles, plus habituées ou obligées pour des raisons historiques que d'autres à accueillir les coutumes étrangères en les harmonisant avec les leurs et en les revisitant pour répondre au goût local. Ainsi, du fait des échanges commerciaux et culturels constants avec le Maghreb et le Proche-Orient, le couscous est depuis longtemps un plat courant en Sardaigne (où, en général, on l'appelle *cascà*), sur la côte livournaise, à l'extrémité nord-ouest de la Sicile (*cùscusu*) et dans l'ancien royaume d'al-Andalus, en Espagne.

Sur cet aliment, associé au monde arabe, il y a toutefois peu de certitudes quant à ses origines chronologiques et géographiques. L'une des premières références à un plat à base amylicée similaire au couscous apparaît dans un texte anonyme hispano-musulman datant du XIII^e siècle, où l'on donne une recette décrite comme étant renommée dans le monde entier. Hormis dans d'autres recueils de recette de même provenance, une nourriture congénère est citée pour sa noblesse dans un poème du qadi (magistrat) de Grenade, Abu 'Abd Allaah bin Al-Azrak, venant confirmer sa diffusion même au sein des classes aristocratiques. Mais en attribuer l'invention aux communautés arabes d'Espagne semble être une hypothèse peu convaincante vu que, comme cela se produit souvent, les documents écrits ne constituent pas un indice d'origine effective. Les attestations montrent, tout au plus, qu'au XIII^e siècle le produit avait franchi les frontières nationales. Quant au mot, se rapportant probablement au berbère *k'seksu* (d'où l'arabe *kaskasa*, «réduire en poudre, émietter»), il semblerait impliquer une origine maghrébine de la préparation. Cette origine semble attestée par le fait que, dans les régions arabes orientales, un certain type de couscous est appelé *maghribbiyya* (produit du Maghreb). Aux coïncidences linguistiques s'ajoute, en outre, l'évidence archéologique : dans la couche médiévale de la ville algérienne de Chellala, on a trouvé des récipients – à la datation incertaine – en tous points semblables aux couscoussiers actuels.

Dans la région maghrébine, le couscous constituait autrefois, et constitue aujourd'hui encore, l'un des aliments de base de la quotidienneté familiale et du domaine des solennités religieuses. Il était distribué, par exemple, comme offrande aux pauvres pour la *sadaqa* (l'aumône) et était considéré comme annonciateur de la *baraka* (la bénédiction divine), à un point tel que les femmes devaient accompagner sa préparation de formules destinées à conjurer le mauvais sort.

Pour préparer le couscous, il faut procéder avec une méthode philologique et se servir d'ustensiles adéquats. Le premier est un grand récipient en terre cuite où la semoule est travaillée à la main jusqu'à ce qu'elle forme des grains. Le deuxième est le récipient classique utilisé pour la cuisson, le couscoussier, composé de deux cuves superposées: dans la cuve inférieure, on verse l'eau aromatisée ou bien le bouillon à faire bouillir avec la viande et les légumes; dans la cuve supérieure, au fond perforé, on dépose la semoule qui sera cuite lentement à la vapeur.

Couscous

Choumicha Acharki

Pour 8 personnes

***un kilo de semoule de blé dur, une poignée de farine de froment
un demi-verre d'huile d'olive vierge extra
une cuillerée à café de sel***

Temps de préparation et cuisson :
une heure et demie, plus le repos

Mettre la semoule dans un grand plat et l'arroser d'un verre d'eau salée. Travailler avec les mains pour humidifier tous les grains de couscous et les séparer.

Couvrir avec un torchon propre et laisser reposer le couscous quelques minutes, le temps qu'il absorbe l'eau.

Remplir la marmite d'eau à moitié et porter à ébullition.

Graisser la partie supérieure du couscoussier avec de l'huile et y mettre le couscous. Entourer la partie supérieure de la marmite avec un linge imprégné de farine et d'eau pour éviter à la vapeur de s'échapper par les bords.

Une fois que la vapeur est passée plusieurs fois à travers le couscous, le retirer et le verser dans un grand récipient. Ajouter de l'huile et le mouiller avec un autre verre d'eau. Le travailler avec les doigts pour séparer les grains de semoule.

Laisser reposer pendant quelques minutes jusqu'à ce que le couscous ait absorbé complètement l'eau.

Répéter cette opération encore deux fois de façon à ce que le couscous gonfle et soit bien cuit.

Il faut laisser le couscous reposer pendant environ trois heures et l'utiliser ensuite en fonction de la recette souhaitée.

Couscous au lait

Aisha Ibnou Al Kadi

Pour 4 personnes

***400 g de couscous cuit
un demi-litre de lait
4 cuillerées à café d'huile d'argan***

Temps de préparation:
5 minutes

Ajouter au couscous, préparé selon la méthode traditionnelle décrite auparavant, de l'huile d'argan et le lait froid. Mélanger et servir dans des bols.

C'est une recette qui est préparée pour le goûter des enfants.

Couscous aux légumes et à la viande

Suad Aghla

Pour 6-8 personnes

un kilo de couscous à graine fine

un kilo de viande de veau à ragoût

150 g de carottes, 150 g de tomates, 150 g de poireaux, 150 g de navets, 100 g d'oignons

2 tasses à café d'huile d'argan

une cuillerée à café de sel, une cuillerée à café de poivre, une demie cuillerée à café de gingembre

Temps de préparation et cuisson:

pour le couscous, une heure et demie, plus le repos ; pour l'assaisonnement, une heure et quart.

Avec la viande, préparer le bouillon avec lequel vous mouillerez ensuite le couscous.

Prendre la semoule et la mettre à cuire dans la partie supérieure du couscoussier. La marmite a une partie supérieure au fond percé et une partie inférieure où l'on met l'assaisonnement.

Sur la table, placer un grand plat très large. Y verser le couscous (déjà un peu cuit) et le mélanger avec les mains comme si vous deviez pétrir une pâte. Répéter l'opération deux fois de suite. La troisième, y incorporer une tasse à café d'huile d'argan et une pincée de sel.

Mettre la viande en morceaux dans la partie inférieure du couscoussier. Ajouter les oignons coupés en fines tranches, le reste de sel, le poivre et le gingembre. Verser une partie du bouillon et unir les carottes, les tomates, les navets et les poireaux, que vous aurez précédemment lavés et coupés.

En fin de cuisson, ajouter l'autre tasse à café d'huile d'argan.

Quand le tout est cuit (le couscous est cuit avec la vapeur du bouillon de l'assaisonnement), placer le couscous dans un grand plat de service avec l'assaisonnement au centre. Mouiller avec le bouillon qui reste et servir.

On cuisine ce plat le vendredi, jour de la prière musulmane collective (juma'a): on le consomme au déjeuner, en revenant de la mosquée.

Couscous aux œufs et aux oignons

Suad Aghla

Pour 4 personnes

un demi-kilo de couscous à graine grosse

3 œufs

3 oignons

une poignée d'olives vertes

2 tasses à café d'huile d'argan

une pincée de sel, une pincée de coriandre

Temps de préparation et cuisson:

pour le couscous, une heure et demie, plus le repos;

pour l'assaisonnement, une heure et quart

Faire durcir les œufs.

Prendre le couscous, le mélanger à l'eau froide dans une assiette et le mettre dans le couscoussier.

A mi-cuisson, le verser dans un grand plat en terre cuite et le mélanger avec les mains une première fois en ajoutant une pincée de sel et une tasse à café d'huile d'argan.

Répéter la même opération une deuxième fois et, en fin de cuisson, une troisième fois en ajoutant l'autre tasse à café d'huile d'argan, les œufs durs coupés en rondelles, les olives et les oignons, que vous aurez ébouillantés au préalable dans la partie inférieure du couscoussier avec de l'eau et du sel.

Ce plat se savoure en buvant du «laban», le yaourt libanais typique à la consistance épaisse dont le nom signifie «blanc». Sa saveur est acidulée et on le boit souvent en ajoutant du sel. Il accompagne de nombreux plats uniques comme le couscous ou les préparations à base de viande et de légumes.



A watercolor landscape painting on aged, yellowed paper with deckled edges. The scene depicts a valley with rolling hills. In the middle ground, a cluster of white buildings with dark roofs is situated on a hillside. Several dark green trees are scattered across the landscape, some in the foreground and some further back. The background features more hills and a pale, hazy sky. The overall color palette is dominated by yellows, greens, and browns, with the white buildings providing a focal point.

soupes

Velouté de champignons et brick à la viande sèche et à la compotée d'oignons

Meryam Cherkaoui

Pour 4 personnes

Temps de préparation et cuisson: une heure

un kilo de cèpes
une feuille de pâte malsuka pour brick
(ou pâte filo ou encore feuilletée)
150 g d'oignons
250 g de persil
une petite branche de thym
une feuille de gélatine
bouillon végétal
un jaune d'œuf
60 g de khlii
(ou jambon cru en tranches épaisses)
un quart de litre de crème fraîche
35 g de beurre
un demi-litre d'huile d'arachides
2 cuillerées à soupe d'huile d'argan
gros sel, sel fin, poivre

La pâte à brick est une abaisse très légère utilisée dans la cuisine arabe et nord-africaine pour les recettes salées (farcié avec de la viande, des légumes, du thon...) et sucrées. Vous pouvez la préparer en suivant la recette de la page 35 ou bien la remplacer par de la pâte filo ou une pâte feuilletée normale.

Le *khlii* est une méthode de conservation de la viande, généralement d'agneau. Après l'avoir aromatisée avec de l'ail, des épices, de l'huile, du vinaigre et du sel, les femmes marocaines la pendent pendant sept jours au soleil pour la faire sécher. Ensuite, elles la font cuire pendant pratiquement deux heures dans de la graisse d'agneau et de l'eau jusqu'à ce que celle-ci s'évapore complètement. À défaut de viande sèche, vous pouvez utiliser du jambon cru coupé en grosses tranches. Faire cuire les oignons et le thym pendant quelques minutes à feu doux dans 10 grammes de beurre. Ajouter les champignons et bien les faire dorer. Mouiller avec le bouillon de légumes, assaisonner et faire cuire pendant 20 minutes.

Ébouillanter le persil dans de l'eau salée. Le faire refroidir avec de la glace et le passer au mixer. Faire fondre la feuille de gélatine dans la «chlorophylle» que l'on obtient. Mouillez avec de l'eau froide, verser le tout dans des verres et laisser reposer.

Couper la feuille de pâte en petits carrés de cinq centimètres, y déposer un peu de compotée d'oignons et de *khlii* et la plier en forme de triangle. Quand la soupe est cuite, la passer au mixer et ajouter le reste de beurre et l'huile d'argan. Contrôler s'il manque du sel et du poivre.

Au moment de servir, réchauffer le velouté de champignons dans une casserole et, dans une autre, l'huile d'arachides jusqu'à ce qu'elle atteigne une température assez élevée pour y faire frire les triangles de pâte que vous unirez à la soupe. Décorer enfin avec la «chlorophylle» de persil.

Soupe de pigeons

Choumicha Acharki

Pour 4 personnes

2 pigeons d'environ 250 g chacun

50 g de semoule d'orge

un oignon blanc

un bouquet de persil

un bouquet de coriandre

200 g de cerneaux de noix

3 cuillers à soupe de lait concentré

40 g de beurre

3-4 cuillers à soupe d'huile d'argan

une cuillerée à café de sel, un quart de cuiller à café de poivre

une demi-cuiller à café de gingembre, 2 bâtons de cannelle

Temps de préparation et cuisson: 2 heures

Dans une marmite, faire revenir l'oignon dans le beurre jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Ajouter les pigeons, les épices (gingembre, poivre, cannelle), le persil et la coriandre. Verser deux litres d'eau et faire cuire à feu doux.

Dès que les pigeons sont cuits, les retirer de la marmite et passez le bouillon de cuisson dans une petite passoire conique à trous fins.

Remettre le bouillon dans la marmite et ajouter la semoule d'orge et la moitié des cerneaux moulus. Faire cuire à feu doux en mélangeant de temps en temps jusqu'à ce que la semoule soit cuite.

Désossez les pigeons et émietter la viande dans la marmite. Incorporez le lait concentré et l'huile d'argan. Réchauffez deux minutes avant de servir en décorant avec le reste des cerneaux de noix.

Soupe orkimen

Aisha Ibnou Al Kadi

Pour 8 personnes

4 jarrets de mouton
un demi-kilo d'épeautre
100 g de fèves sèches avec leur peau
2-3 épis de maïs
250 g de navets secs
50 g de lentilles
une olive
un verre d'huile d'argan
sel, poivre

Temps de préparation et cuisson: 6 heures, plus le trempage

La veille au soir, mettre l'épeautre dans de l'eau et le laisser tremper jusqu'au lendemain matin. Faire la même chose avec les fèves, les navets et les lentilles.

Prendre l'épeautre, le peler et le piler dans un mortier jusqu'à ce qu'il prenne pratiquement la consistance d'une farine. La filtrer dans une petite passoire et retirer les plus gros morceaux.

Mettre l'épeautre dans un plat à rôti et le laisser reposer – de préférence au soleil – jusqu'à ce qu'il soit sec.

Faire bouillir les épis de maïs et enlever les grains cuits.

Prendre une casserole de grandes dimensions et y mettre la farine d'épeautre sèche, les fèves, les navets, les lentilles et le maïs à bouillir. Ajouter les quatre jarrets de mouton, le sel et le poivre. En fin de cuisson, ajouter l'huile d'argan et l'olive.

La recette d'origine dit qu'il faut cuire la soupe sur le charbon chaud pendant cinq à six heures. Autrement, on peut la faire cuire sur le poêle à bois. La soupe doit être très dense et versée bien chaude dans de grands bols.

La soupe que les Berbères de l'ethnie amazigh préparent pour la fête d'Orkimen est servie le soir du 31 décembre à toute la famille et aux amis invités. On met une olive dans la soupe: celui qui la trouve, ce soir-là, est la personne la plus chanceuse du groupe.



tajine

Le tajin ou tajine (le terme est berbère et arabe dialectal) est un plat de viande en sauce typique de la cuisine nord-africaine, marocaine en particulier, qui tire son nom du plat caractéristique dans lequel on le cuit. Le récipient traditionnel est entièrement fait en terre cuite, souvent émaillée ou décorée, et est composé de deux parties: une partie inférieure, plate et circulaire aux bords bas, et une partie conique qui est appuyée sur la première pendant la cuisson. La forme du couvercle est conçue pour faciliter le retour de la condensation vers le bas et présente une poignée au sommet pour en faciliter la prise. La partie inférieure est utilisée pour servir le plat à table.

Au détriment du goût, quand on ne possède pas de plat à tajine, il est possible d'utiliser une cocotte minute. Mais aujourd'hui, grâce à la forte migration de l'Afrique du Nord vers l'Europe, il est sûrement plus facile de trouver un plat à tajine dans des magasins ethniques ou marocains.

Par tradition, le plat est mis à cuire dans le bajmar, un brasero à charbon ou à bois. Pour utiliser le tajine dans une cuisine moderne, il faut placer une grille brise-flamme entre le récipient et le feu.

Les tajines les plus connus sont le mqualli (poulet au citron et aux olives), le kefta (boulettes et tomates) et le mrouzia (agneau aux pruneaux et aux amandes). Les autres ingrédients utilisés sont le thon, les sardines, les coings caramélisés et les légumes. On ajoute aux ingrédients principaux des sauces et des épices (cannelle, safran, curcuma, gingembre, ail et poivre) qui en enrichissent la saveur; le tout est cuit à feu doux, lentement, pour que la viande soit tendre et aromatisée.

Tajine à la viande et aux légumes

Khaltuma Zitouni

Pour 5 personnes

**un kilo de viande (de poulet, chèvre ou agneau)
ou de poisson**

un oignon, 300 g de carottes

300 g de pommes de terre, 300 g de tomates

2 poignées d'olives vertes

une pincée de safran

une tasse à café d'huile d'argan

sel, poivre

Temps de préparation et cuisson:

une heure et 40 minutes

Réchauffer l'huile d'argan dans le plat à tajine. Ajouter la viande ou le poisson et les faire revenir avec un demi-oignon, le poivre, le sel et le safran.

Mettre un quart d'heure à feu doux pour faire une première cuisson. Mélanger la viande et ajouter le reste de l'oignon.

Laver et couper en petits morceaux les carottes, les pommes de terre et les tomates. Ajouter tous les légumes à la viande qui continue de cuire et devra être mouillée avec de l'eau de temps en temps. Unir également les olives vertes et augmenter le feu. Laissez cuire pendant encore une heure.

En fin de cuisson, vous pouvez aussi ajouter un peu d'huile d'argan crue.

Servir dans le plat à tajine en terre cuite avec du pain arabe.

Le safran, présent dans toutes les recettes de cette section, est un ingrédient très ancien.

*Cette épice est extraite du *Crocus sativus*, la seule espèce des 80 qui font partie du genre *crocus*.*

Ce sont les pistils de la fleur qui renferment le safran: motif pour lequel la récolte est faite à la main, ce qui justifie le prix très élevé du produit. Qui plus est, pour obtenir un kilo de safran, il faut 150 000 fleurs dont la culture n'est d'ailleurs pas si simple.

*La naissance du safran est mythique. On raconte que le jeune dieu romain Hermès blessa mortellement son ami *Crocus* dans le sang pénétra dans le sol et le féconda: de là naquirent de petites fleurs à la couleur vive et aux arômes prononcés.*

Le safran fut longtemps considéré comme une épice mystique: il fut utilisé comme colorant pour teindre les tissus des toges sacerdotales romaines et on raconte que Cléopâtre l'utilisait pour préserver la beauté de sa peau.

Comment choisit-on un safran de qualité?

Tout d'abord, on doit observer son aspect: le safran doit être rouge vif sans aucune trace d'impuretés blanchâtres.

Il est préférable d'acheter celui en filaments et non en poudre. Il faut s'assurer qu'il soit un peu humide, qu'il ait une odeur piquante et un léger arrière-goût amer.

On peut, enfin, faire un essai tactile: il suffit de prendre un filament entre le pouce et l'index et de le plonger dans de l'eau tiède. Le filament devrait laisser des pigments de couleur jaune, non pas rouge, sur la peau.

Tajine de cabri aux courgettes et aux pignons

Gad Azran

Pour 4 personnes

600 g de viande de cabri (épaule et gigot)

2 litres de bouillon de poulet

**un demi-kilo de petites courgettes, 250 g d'oignons blancs, 2 gousses d'ail, 3 feuilles de laurier
un petit bouquet de persil, 100 g de pignons grillés**

15 pistils de safran, 5 g de gingembre en poudre, 5 g de curcuma, 3 g de poivre noir

une petite cuiller à café de beurre salé, un verre d'huile d'arachides, un verre d'huile d'argan

Temps de préparation et cuisson:

2 heures et quart, plus le marinage

Couper le cabri en petits morceaux et enlever le gras.

Faire macérer la viande pendant quatre heures avec le gingembre, le curcuma, le poivre, les feuilles de laurier, l'ail, le beurre et l'huile d'arachides.

Dans une marmite, mettre la viande macérée, recouvrir avec le bouillon de poulet et porter à ébullition. Baisser le feu et faire cuire pendant au moins deux heures.

Entre-temps, laver et couper en deux les courgettes et couper les oignons en fines tranches.

Trente minutes après le début de la cuisson de la viande, ajouter les oignons et le safran et, dix minutes plus tard, les courgettes. Terminer la cuisson toujours à feu doux.

Sur un plat de service, mettre la viande, les légumes et enfin les pignons. Ajouter l'huile d'argan et décorer avec les feuilles de persil.

Tajine à la viande de bœuf

Aisha Ibnou Al Kadi

Pour 4-6 personnes

un kilo de viande de bœuf (épaule)

250 g d'oignons

un verre d'huile d'argan

une cuiller à soupe de gingembre

une demi-cuiller à soupe de safran

sel, poivre

Temps de préparation et cuisson:

une heure et 40 minutes

Dans le plat spécial en terre cuite, verser l'huile d'argan. Ajouter la viande coupée en morceaux et la faire dorer dans l'huile pendant cinq minutes. Unir l'oignon, précédemment nettoyé et coupé, une pincée de sel, le gingembre, le safran et une pincée de poivre.

Au fur et à mesure que la viande cuit à feu bas et doux, ajouter de l'eau : le tajine est le plat typique de viande en sauce du Maroc. On peut agrémenter la recette en ajoutant à volonté des olives vertes, des amandes bouillies et pelées (200 g) ou des pruneaux secs.

Tajine au poulet et à la courge

Choumicha Acharki

Pour 4 personnes

un demi-kilo de blanc de poulet

un demi-kilo de courge

100 g de tomates cerise

un oignon, un petit bouquet de persil

4 cuillers à soupe d'huile d'argan

une cuiller à soupe de sel,

une demi-cuiller à café de poivre,

une demi-cuiller à café de gingembre

une demi-cuiller à café de pistils de safran

Temps de préparation et cuisson: deux heures

Coupez le blanc de poulet en cubes de moyennes à grosses dimensions.

Verser dans une marmite deux cuillers à soupe d'huile d'argan et y faire revenir l'oignon coupé finement pendant cinq minutes. Ajouter les cubes de poulet, les épices (poivre, gingembre, safran) et le persil. Mouiller avec un verre d'eau et faire cuire à feu doux pendant 10 minutes.

Couper la courge en cubes de la même dimension que ceux du poulet. Les ajouter avec les tomates dans la marmite et faire cuire à feu plus vif pendant 15 minutes.

Dès que vous obtenez une sauce bien crémeuse, éteindre le feu.

Disposer le poulet en cubes, la courge et les tomates dans un plat. Recouvrir avec la sauce et compléter par deux cuillerées à soupe d'huile d'argan avant de servir.

plats de viande





Brochettes rôties

Aisha Ibnou Al Kadi

Pour 4-6 personnes

**un kilo de viande (même mélangée)
un litre d'huile d'argan
cumin, gingembre, coriandre
poivre en grains**

Temps de préparation et cuisson:
une demi-heure, plus le marinage

Mélanger l'huile d'argan aux épices (cumin, poivre, gingembre, coriandre) et y faire macérer la viande toute la nuit.

Le lendemain, préparer les brochettes de viande. Les faire cuire au grill pendant une dizaine de minutes en les badigeonnant encore avec la sauce employée pour les faire macérer.

Poulet à la courge

Choumicha Acharki

Pour 4 personnes

**8 cuisses de poulet
500 g de courge
un oignon
6 cuillers à soupe d'huile d'argan
une cuiller à café d'huile d'olive vierge extra
2 pincées de pistils de safran, une pincée de macis
une demi-cuiller à café de sel**

Temps de préparation et cuisson: une demi-heure

Couper finement l'oignon et le faire revenir avec les cuisses de poulet dans l'huile d'olive vierge extra pendant 10 minutes à feu doux.

Mettre les épices dans un verre d'eau et mouiller le poulet avec. Cinq minutes après l'ébullition, ajouter la courge coupée en cubes de moyennes à grandes dimensions. Couvrir et finir la cuisson.

Assaisonner avec l'huile d'argan et servir immédiatement.

Le macis est une épice issue de la même plante (Myristica fragrans, originaire des îles Moluques) que celle qui donne naissance à la noix de muscade: cette dernière en est la graine alors que l'on obtient le macis à partir du revêtement de couleur rougeâtre qui l'enveloppe. On l'utilise pour les plats salés, dans la distillerie et la préparation de mélanges d'épices, dont le curry.

Taachat

Choumicha Acharki

Pour 4 personnes

Pour la pâte

500 g de farine complète de froment

200 g de farine de maïs

Pour la sauce

500 g de viande d'agneau

5 gousses d'ail

une demi-cuiller à café de filaments de safran

une demi-cuiller à café de gingembre en poudre

un verre d'huile d'argan, 100 g d'oudi (beurre clarifié)

une demi-cuiller à café de sel

Cette recette est typique de la région de Taliouine. On peut la préparer également avec du poulet de ferme (beldi).

On fait cuire traditionnellement les boulettes de pâte avec la sauce dans la même marmite. À cet effet, on met les boulettes de pâte trouées sur des cannes coupées, posées comme une grille sur la viande, et on fait cuire le tout. Le trou des boulettes sert à ce qu'elles s'imprègnent de sauce.

Temps de préparation et cuisson: une heure et demie

L'ingrédient du taachat et de nombreux autres plats est l'oudi, un beurre sans le lactosérum (partie liquide issue de la coagulation du lait) appelé aussi, à la française, «petit-lait». On peut le conserver, il ne moisit pas et ne change pas de saveur ou de parfum. Pour le préparer, il faut faire fondre du beurre et le laisser reposer dans un récipient jusqu'à ce qu'il durcisse. On doit ensuite enlever la partie supérieure, éliminer le liquide blanc qui stagne au fond du récipient et, enfin, faire fondre à nouveau le beurre obtenu. On peut, à volonté, ajouter une pincée de thym pour le parfumer.

Dans la partie inférieure d'un couscoussier, faire revenir la viande coupée en petits morceaux à feu doux dans de l'huile d'argan et du beurre clarifié. Ajouter les gousses d'ail entières, le safran et le gingembre. Verser un litre et demi d'eau et, quand l'eau bout, prélever la moitié de la sauce. Couvrir la marmite et laisser cuire à feu très doux. Dans un grand récipient, mélanger les deux farines et les travailler avec la sauce que l'on a retirée jusqu'à ce que l'on obtienne une pâte friable. Préparer des boulettes plutôt grandes avec celle-ci et faire un trou au milieu.

Les faire cuire dans la partie supérieure du couscoussier avec la vapeur de la sauce qui reste.

Dès que la viande est cuite et que les boulettes deviennent compactes, éteindre le feu.

Mettre les boulettes dans un plat de service et les mouiller avec la sauce de cuisson qui reste. Placer les morceaux de viande et les gousses d'ail au centre du plat. Servir immédiatement.

plats de poisson

Bouzruk

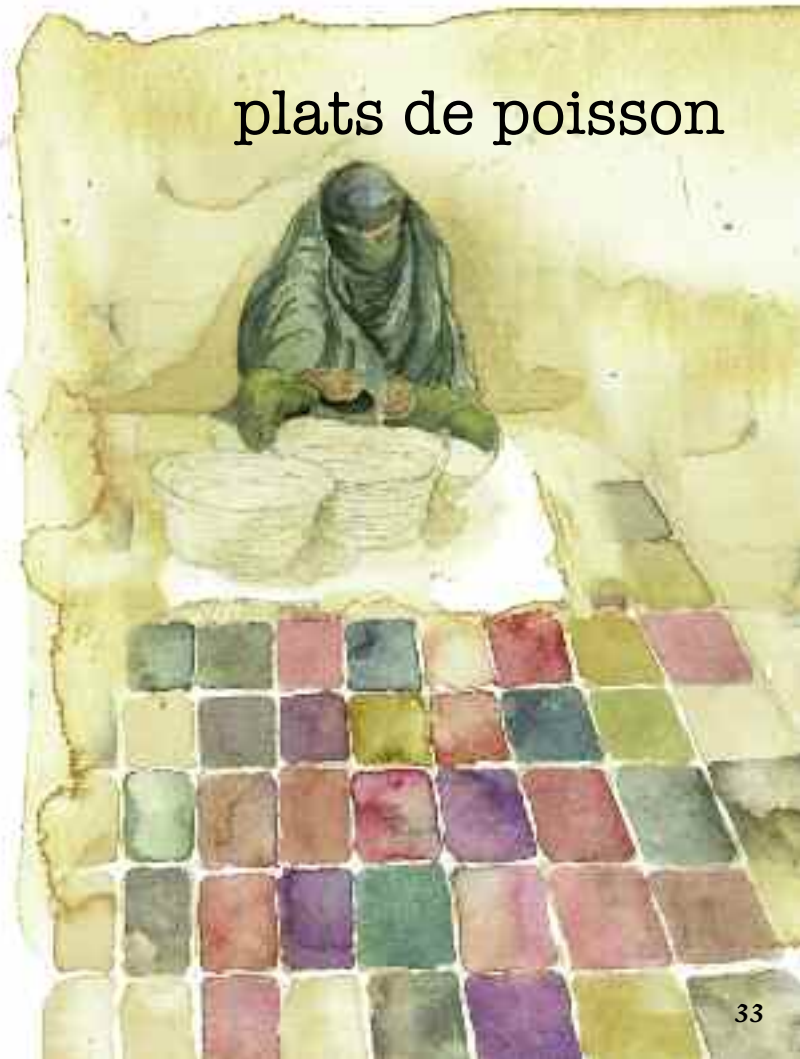
Aisha Ibnou Al Kadi

Pour 4 personnes

***un demi-kilo de moules
250 g de navets, 2 tomates
2 cuillers à soupe d'huile d'argan
sel, poivre, piment***

Temps de préparation:
45 minutes, plus le trempage

Mettre les moules à tremper dans de l'eau pendant toute la nuit. Le lendemain, les égoutter et les faire cuire pendant un quart d'heure dans une marmite avec l'huile d'argan, le sel et le poivre. Ajouter les navets et les tomates, lavés et coupés en rondelles, et les faire cuire pendant encore une demi-heure.



Carpaccio de coquilles Saint-Jacques à la purée de topinambour et à la chantilly de betteraves

Meryam Cherkaoui

Pour 4 personnes

Temps de préparation: une heure

12 coquilles Saint-Jacques
4 fines tranches de pain complet
fleur de sel, poivre

Pour la purée de topinambours
un kilo de topinambours
4 verres de lait

un petit bouquet de ciboulette
2 cuillerées à soupe d'huile d'argan
gros sel et sel fin, poivre

Pour la chantilly de betteraves
40 g de purée de betteraves
80 g de crème fouettée
un tiers de feuille de gélatine
une cuiller à soupe de vinaigre de Xérès
une cuiller à soupe d'huile d'olive
sel, poivre

Pour l'assaisonnement
une tasse de vinaigrette piquante
(recette page 36)

Mélanger la purée de betteraves à l'huile d'olive et au vinaigre de Xérès. En faire chauffer la moitié, puis faire fondre la gélatine et la mélanger au reste de la betterave. Ajouter la crème fouettée et assaisonner avec du sel et du poivre. Incorporer le tout et laisser au moins une heure au réfrigérateur.

Peler les topinambours, les couper en morceaux pas trop petits et les faire cuire dans le lait avec une pincée de sel.

Les égoutter et les passer d'abord au moulin à légumes, puis au chinois. Les faire sécher dans une casserole; ajouter de l'huile d'argan, la ciboulette coupée en petits morceaux et rectifier le sel. Couper finement les coquilles Saint-Jacques et les disposer en forme de rose sur un plat de service en laissant un vide au centre. Avant de servir, assaisonner avec la fleur de sel et le poivre moulu.

Mettre un filet de vinaigrette sur le carpaccio de coquilles Saint-Jacques.

Griller les tranches de pain complet. Réchauffer la purée de topinambours et la mettre au centre du plat. Disposer les tranches de pain sur la purée avec des quenelles de chantilly de betteraves.

La fleur de sel est le premier sel de l'été, celui qui affleure des bassins d'eau de mer encore humides, et c'est aussi le sel le plus cher (on le paye environ 35 euros le kilo). Le meilleur et le plus convoité dans l'absolu est la fleur de sel de Guérande, en Bretagne sur l'Atlantique, mais on le recueille aussi en Camargue et en Algarve. La fleur de sel se présente sous forme de petits cristaux, elle a un pouvoir salant plus léger que le sel normal, est très humide et présente souvent encore un léger parfum caractéristique d'océan. Certains y trouvent même des parfums de violette. C'est un sel très élégant, d'une couleur tendant vers le blanc opaque, compagnon privilégié des salades et des légumes crus ou cuits à la vapeur.

Croustillant d'asperges et de loup de mer

Gad Azran

Pour 4 personnes

12 asperges vertes de grandeur moyenne
480 g de filet de loup sans la peau
pâte pour brick
quelques feuilles de salade pour décorer
24 feuilles de coriandre
6 pistils de safran
ouidi (beurre clarifié)
3 cuillers à soupe d'huile d'olive
sel, poivre

Pour la vinaigrette à l'huile d'argan

2 gousses d'ail rose
2 cuillers à soupe de sauce au soja
un verre d'huile d'argan
2 cuillers à soupe de vinaigre de Xérès
sel, poivre

Temps de préparation et cuisson: une heure

La pâte que l'on utilise pour préparer les brick (avec une autre graphie, on trouve aussi brik), petits triangles farcis sucrés ou salés, se nomme malsuka. On la prépare en battant trois œufs et en incorporant environ deux cents grammes de semoule de blé dur et une cuiller à soupe d'huile d'olive vierge extra. On laisse reposer pendant au moins une heure et on fait cuire ensuite le mélange dans une poêle huilée pour obtenir des sortes de crêpes très fines. Nettoyer les asperges, les échauder rapidement dans de l'eau salée et les rafraîchir ensuite avec de l'eau très froide. Les essuyer dans un linge.

Couper le filet de loup en 12 bâtonnets d'une longueur de 7 centimètres.

Dans une marmite, faire chauffer pendant cinq minutes l'huile d'olive avec le safran et la laisser refroidir pour qu'elle prenne du goût. Verser l'huile sur les bâtonnets de poisson et faire macérer pendant 30 minutes avec du sel et du poivre.

Couper les feuilles de brick en 24 bandes de 7 centimètres sur 10. Avec un pinceau, étendre le beurre clarifié sur les bandes de pâte. Une fois les asperges bien essuyées, les enrouler dans la pâte brick en laissant les pointes découvertes.

Égoutter les bâtonnets de poisson en gardant l'huile au safran pour la décoration. Les mettre sur deux feuilles de coriandre et les enrouler dans la pâte brick comme des cannoli.

Faire cuire les asperges et les bâtonnets de poisson dans une poêle anti-adhérente et assaisonner avec le poivre et le sel.

Préparer un plat de service avec un peu de salade et y déposer les asperges et le poisson.

Pour la vinaigrette, couper finement les gousses d'ail et les mélanger, dans un récipient ou au mixer, aux autres ingrédients. La servir avec le plat d'asperges et le loup dans la pâte brick.

sauces

Chermoula

Choumicha Acharki

2 gousses d'ail
un bouquet de persil
4 cuillers à soupe de coriandre
une cuiller à soupe de cumin
une cuiller à café de paprika
8 cuillers à soupe d'huile d'argan
4 cuillers à soupe de vinaigre
une cuiller à café de sel
une demi-cuiller à café de poivre

Temps de préparation: un quart d'heure

Hacher les gousses d'ail, la coriandre et le persil. Mettre le mélange dans un récipient. Ajouter l'huile d'argan, le vinaigre, le sel et toutes les épices (cumin, paprika, poivre). Mélanger soigneusement.

La chermoula est une sauce typique marocaine que l'on sert surtout avec le poisson grillé. Elle peut cependant bien accompagner d'autres plats grâce à son harmonie de saveurs et de parfums. Pour la préparer, il ne faut que 15 minutes et on peut la conserver jusqu'à deux semaines dans le réfrigérateur.

Vinaigrette piquante

Meryam Cherkaoui

4 verres d'huile d'argan
2 verres de vinaigre de Xérès
une cuiller à soupe de moutarde
une cuiller de wasabi
sel, poivre

Temps de préparation: 3 minutes

Vinaigre de Xérès, wasabi et moutarde donnent une saveur particulière à cette sauce facile et très rapide à préparer: il suffit de bien amalgamer les ingrédients.

Le vinaigre de Xérès est considéré comme le vinaigre espagnol le plus raffiné. Au cours de la préparation, le Xérès est traité avec des acétobacters et conservé longtemps dans des cuves en bois. Il a un parfum caractéristique au fond vineux; au goût, il est acide avec de fortes senteurs de Xérès. Le wasabi est une pâte, de couleur verte à la saveur piquante, qui est issue du rhizome d'une plante, la Wasabia japonica appartenant à la famille des Crucifères.

salades



Salades de carottes et de bananes

Choumicha Acharki

Pour 4 personnes

350 g de carottes
2 bananes
8 cerneaux de noix
une cuiller à soupe de noix de coco râpée

Pour la sauce

une cuiller à soupe d'huile d'argan
une cuiller à soupe d'huile d'olive vierge extra
2 cuillers à soupe de jus de citron
une cuiller à soupe de miel liquide
un quart de cuiller à café de sel

Temps de préparation: 35 minutes

Nettoyer les carottes et les couper en julienne. Éplucher les bananes et les couper en rondelles. Émietter les cerneaux de noix.

Dans un bol, mettre les carottes, les bananes, la noix de coco râpée et les cerneaux de noix en petits morceaux. Dans un autre récipient, mélanger soigneusement tous les ingrédients de la sauce.

Assaisonner la salade et la mettre dans des assiettes ou dans des demi-coquilles de noix de coco. La servir très fraîche.

Salade de patates douces

Choumicha Acharki

Pour 4 personnes

un demi-kilo de patates douces
3 gousses d'ail
un piment piquant
un petit bouquet de persil, un petit bouquet de coriandre
une cuiller à café de poudre de piment rouge doux
une cuiller à café rase de cumin, une pincée de pistils de safran
4 cuillers à soupe d'huile d'olive vierge extra
2 cuillers à soupe d'huile d'argan
une demi-cuiller à café de sel, une demi-cuiller à café de poivre

Pour la sauce

un cuiller à soupe d'huile d'argan, un cuiller à soupe d'huile d'olive vierge extra
2 cuillers à soupe de jus de citron
un cuiller à soupe de miel liquide, un quart de cuiller à café de sel

Temps de préparation et cuisson: 45 minutes

Peler, laver et couper les patates douces en rondelles.

Écraser l'ail et le faire revenir dans l'huile d'olive pendant trois minutes. Verser dans la casserole un demi-litre d'eau et, quand elle bout, ajouter les patates douces, le persil, le piment et les épices (coriandre, cumin, piment rouge doux). Couvrir et faire cuire à feu doux.

Mélanger à part les ingrédients de la sauce.

Une fois la cuisson terminée, retirer les petits bouquets de persil et de coriandre. Servir les patates douces recouvertes de sauce dans un saladier et donner du goût avec l'huile d'argan.

Salade de semoule et de grenade

Choumicha Acharki

Pour 5 personnes

350 g de semoule d'orge
50 g de pignons grillés
50 g de cerneaux de noix grillés
200 g de pépins de grenade
4 cuillers à soupe de miel
4 cuillers à soupe d'amlou (recette page 41)
50 g de beurre oudi (clarifié) au thym
2 cuillers à soupe d'huile d'argan

Temps de préparation: une demi-heure

Préparer le beurre oudi selon l'explication de la recette du taachat page 32.

Dans un récipient, mélanger la semoule chaude avec le beurre oudi et l'huile d'argan. Laisser reposer.

Ajouter les pignons, les noix émiettées et les pépins de grenade. Disposer dans un plat et servir la salade avec du miel et de l'amlou.

La semoule d'orge peut être remplacée par du blé précuit.

Salade Granada

Choumicha Acharki

Pour 4 personnes

2 cœurs de laitue
2 pamplemousses, un avocat, 2 grenades
le jus d'un citron
250 g de pulpe de crabe au naturel

Pour la sauce

un cuiller à soupe d'huile d'argan
jus de pamplemousse, sucre, sel

Temps de préparation: une demi-heure

Couper le pamplemousse et l'avocat en petits cubes: humidifier ce dernier avec le jus de citron.

Dans un plat, disposer les cœurs de laitue, le pamplemousse en morceaux, l'avocat en petits cubes et la pulpe de crabe. Garnir avec les pépins de grenade. Après avoir mélangé les ingrédients soigneusement, assaisonner le tout avec la sauce et présenter la salade très fraîche à table.

On obtient la sauce en mélangeant l'huile d'argan, le jus récupéré de la coupe des pamplemousses, le sucre et le sel.

Le nom de cette salade provient du fait que les Arabes, au VIII^e siècle, importèrent la grenade en Espagne, ancien symbole de fertilité et de richesse. Ils dédièrent à cette plante la ville de Gharnada. Suite à la Reconquête de 1492, le nom fut changé en Granada, le mot espagnol ressemblant le plus au nom arabe et signifiant grenade. Elle est toujours le symbole de la ville.

desserts



Amandes, dattes, miel – et, dans ce cas-ci, l’huile d’argan – sont des ingrédients qui reviennent souvent dans la préparation des gâteaux marocains.

En général, on les déguste accompagnés d’un thé très sucré à la menthe.

Cette boisson n’est pas servie qu’en fin de repas mais à différents moments de la journée : le matin, c’est une infusion légère de quelques feuilles de thé avec beaucoup de menthe; à partir de 11 heures, elle retrouve tout son arôme; tandis que le thé de l’après-midi peut être qualifié de «fort» étant donné qu’il doit accomplir son devoir de boisson digestive.

Cette dernière fonction est strictement nécessaire à une cuisine, telle que la cuisine marocaine, qui se présente comme riche, abondante et épicée.

Pour préparer un bon thé à la menthe, mettez deux cuillers à soupe de thé, une cuiller à soupe de menthe séchée et cent grammes de sucre dans une théière avec de l’eau bouillante.

Couvrez le tout et laissez infuser pendant cinq minutes.

Mélangez, goûtez et ajoutez, selon la tradition, un petit bouquet de menthe fraîche.

Servez dans de petits verres à thé en versant la boisson de très haut pour qu’il se forme une mousse à la surface.

Amlou

Choumicha Acharki

Pour 4 personnes

50 g d'amandes

50 g de miel

un demi-litre d'huile d'argan

2-3 pincées de cannelle en poudre (facultatif)

Temps de préparation: un quart d'heure

Faire griller les amandes dans une poêle à feu doux et les broyer. Durant ou après le broyage des amandes, ajouter de l'huile d'argan peu à peu. Sucrez avec le miel en amalgamant jusqu'à ce que vous obteniez un mélange homogène à aromatiser, si vous aimez, avec de la cannelle. Le mettre dans une terrine au centre de la table où se serviront tous les convives.

La quantité de miel peut varier en fonction des goûts.

L'amlou est une crème traditionnelle marocaine à tartiner. On peut la servir à n'importe quel moment de la journée: au petit déjeuner, au goûter pour les enfants et, pour le dessert, en fin de repas.

On la savoure habituellement tartinée sur des tranches de pain fait à la maison mais les variantes pourraient être des crêpes, des muffins ou des pancakes.

Les Marocains lui attribuent des vertus aphrodisiaques, fortifiantes et stimulantes.

Bsis

Aisha Ibnou Al Kadi

Pour 4 personnes

150 g de jujubes séchés

huile d'argan

Temps de préparation: une demi-heure

Écraser les jujubes dans un mortier jusqu'à ce que vous obteniez une farine.

Passer la farine dans une passoire et la verser dans une petite casserole avec l'huile d'argan. Mélanger pour obtenir une pâte dense que l'on peut travailler.

Enrouler la pâte en lui donnant une forme cylindrique. La couper en tranches. La servir dans un plat, accompagnée de thé à la menthe.

La recette, typique de Tafraut, se prépare quand on reçoit des invités ou bien pour le rite du baptême: c'est le cadeau que la mère offre à son enfant. Elle peut être préparée également dans la variante «liquide»: on l'étale sur du pain au petit déjeuner ou pour le goûter des enfants.

Nous goûtons cette crème à tartiner au dîner, après une savoureuse soupe d'épeautre décortiqué, et les jeunes filles de la famille nous disent: «C'est notre Nutella traditionnel». Elle est sucrée en effet et nous sommes étonnés qu'elle ne contienne ni miel ni sucre. Nous en demandons la raison et elles nous répondent: «C'est le noyau du jujube qui contient tout.»

Couscous sucré

Il y a de nombreuses légendes ou histoires de vie quotidienne à l'origine de ce plat. Le couscous seffa («ceffa» dans la translittération française), c'est-à-dire sucré, est le couscous imprégné de beurre frais et décoré d'amandes, cannelle, raisins secs et, habituellement, de dattes. Les variantes peuvent être nombreuses et colorées...

Sur la page «Recette d'antan» du magazine *Saveurs et Cuisine du Maroc* (n° 5 mai/juin 2006) de Choumicha Acharki, on suppose trois scénarios différents sur la naissance du couscous sucré.

Le premier: des invités inattendus. Des gens arrivent à l'improviste à dîner chez une femme. Des amis du mari ou de la famille. On le sait, les invités sont sacrés, on ne peut pas les chasser même si on n'a qu'un reste de couscous sans viande ni légumes à la maison.

Autrefois, il n'existait pas de frigidaires ou de réfrigérateurs, garde-manger congelés qui aujourd'hui, dans ces cas-là, vous empêchent de faire à coup sûr une piètre figure. Qu'a donc imaginé cette femme? De réchauffer le reste de couscous, de l'imprégner de beurre et de le décorer avec du sucre glace et de la cannelle. Puis, de le servir à table accompagné de lait aromatisé à la fleur d'oranger.

La deuxième histoire est celle d'une femme particulièrement distraite et bavarde. Elle fait cuire le couscous dans la partie supérieure du couscoussier tandis que, dans la partie inférieure, elle met les légumes et la viande à cuire. Soudain, elle se rappelle qu'elle doit aller retirer le linge étendu mais... sur la terrasse de la maison, elle voit des amies dans d'autres maisons et elles se mettent à bavarder. Quand elle se souvient de la nourriture sur le feu, il est trop tard: les légumes et la viande ont brûlé, le seul rescapé est le couscous. Le mari rentre peu après. La femme est désespérée, elle ne sait que lui préparer à dîner. Voici qu'elle invente le couscous seffa! Elle prend le couscous déjà cuit, l'humidifie avec du beurre et décore le tout avec des œufs durs, de la cannelle, des amandes, des noix, des dattes et du sucre glace.

Troisième hypothèse: une femme a un mari impatient qui, un jour, veut déjeuner de bonne heure parce qu'il a un rendez-vous important en début d'après-midi et exige qu'on lui serve tout de suite quelque chose à manger. Sa femme, qui prépare le couscous à la viande et aux légumes, lui dit que la viande n'est pas encore cuite. Mais le mari ne cesse de la tourmenter. La femme décide alors de lui servir le couscous avec du beurre fondu, du sucre et de la cannelle et elle le lui présente ainsi: «Le déjeuner est servi, sef puisque tu es pressé!» Sef, en dialecte marocain, signifie avaler tout rond. Et de sef à seffa, il n'y a qu'un pas.

Couscous *seffa* aux fruits exotiques

Gad Azran

Pour 4 personnes

400 g de couscous à graine moyenne
100 g de pommes granny smith (vertes et acidulées)
100 g de kiwis, 100 g d'ananas, 100 g de fraises
100 g de bananes, 100 g de fruit de la passion
un petit bouquet de menthe fraîche
50 g d'amandes grillées
2 cuillers à soupe de sirop de sucre de canne
50 g de sucre glace
75 g de beurre fondu
4 cuillers à soupe d'huile d'argan

Temps de préparation et cuisson: une heure et 50 minutes

Mélanger le couscous avec la moitié du beurre fondu et faire macérer le tout pendant une petite demi-heure.

Verser le couscous dans un récipient et mélanger une deuxième fois avec le reste de beurre en séparant les grains avec les mains.

Remettre le tout dans la marmite spéciale – le couscoussier – et terminer la cuisson.

Couvrir avec un torchon humide et garder au chaud.

Pendant que le couscous cuit, laver, peler et couper les fruits en petits morceaux. Les mélanger au sirop et à la menthe – lavée et coupée finement au préalable – et conserver au frais.

Avant de servir, mélanger le couscous au sucre glace.

Le déposer sur un plat de service et le modeler en forme de «puits» pour pouvoir mettre la salade de fruits au milieu. Décorer avec les amandes grillées et arroser le tout d'huile d'argan.

Couscous *seffa* aux amandes

Choumicha Acharki

Pour 4 personnes

400 g de couscous cuit
40 g d'amandes grillées
**2 cuillers à soupe d'eau aromatisée
à la fleur d'oranger**
**2 cuillers à café de sucre
cannelle en poudre**
2 cuillers à soupe d'huile d'argan

Temps de préparation:
une demi-heure

Dans un grand récipient, mettre le couscous et l'humidifier avec de l'eau de fleur d'oranger.

Incorporer l'huile d'argan, le sucre et une pincée de cannelle. Travailler soigneusement avec les mains jusqu'à ce que tous les ingrédients soient mélangés de façon homogène.

Dans un plat de service, disposer le couscous en forme de cône. Décorer avec la cannelle moulue et les amandes grillées.

Dattes farcies au fromage et aux noix

Choumicha Acharki

Pour 15 pièces

15 dattes dénoyautées
30 g de cerneaux de noix
100 g de ricotta ou de fromage frais
80 g de roquefort
une cuiller à café d'huile d'argan, sel

Temps de préparation:
une demi-heure

Incorporer, en mélangeant avec un fouet, le fromage frais au roquefort et à l'huile d'argan. Saler à volonté.

Ajouter la moitié des noix émiettées et mettre le tout dans une poche à pâtisserie.

Fourrer les dattes dénoyautées avec la préparation au fromage et, enfin, les décorer avec les noix restantes.

Ishfanj

Touria Laassouli

Pour 6 personnes

un kilo de farine de froment
30 g de levure
huile d'argan

Temps de préparation:
une demi-heure, plus le levage

Mélanger la levure avec la farine et suffisamment d'eau pour obtenir une pâte moelleuse, pas trop solide. Laisser reposer la pâte pendant environ une heure dans un endroit chaud.

Réchauffer l'huile d'argan dans une poêle. Le feu doit être assez vif. Avec la pâte, formez des boulettes que vous mettez à frire dans l'huile.

Au village d'Ait Baha, on sert obligatoirement des ishfanj (beignets) aux invités et aux hôtes quel que soit le moment de la journée. Sans quoi, on les mange au déjeuner en les accompagnant de miel et en buvant du thé bilna'na, à savoir du thé à la menthe (recette en début de section), boisson classique servie à différents moments de la journée et souvent aussi en fin de repas.

Sabayon au chocolat

Meryam Cherkaoui

Pour 4 personnes

un œuf entier et 3 jaunes
300 g de crème fraîche
125 g de chocolat fondant
80 g de sucre

Temps de préparation:
une demi-heure

Monter les blancs en neige. Faire cuire les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que l'on obtienne un sirop.

Entre-temps, faire fondre le chocolat au bain-marie et monter légèrement la crème.

Quand le batteur a refroidi, incorporer d'abord le chocolat fondu, puis la crème aux œufs. Mélanger le tout délicatement. Conserver au réfrigérateur.

Glace à l'amlou

Meryam Cherkaoui

Pour 4 personnes

150 g d'amlou (recette page 41)

5 jaunes d'œuf

6 verres de lait

50 g de sucre

Temps de préparation:

20 minutes, plus le refroidissement

Réchauffer le lait avec l'amlou. Battre les jaunes d'œuf avec le sucre. Incorporer et cuire le tout comme une crème anglaise. Mettre le mélange dans une sorbetière.

Caramel à la vanille

Meryam Cherkaoui

125 g de crème

40 g de sucre

une goutte d'essence de vanille

Temps de préparation:

10 minutes

Faire cuire le sucre à sec pour le caraméliser. Le laisser tiédir avant d'ajouter la crème et la vanille.

Biscuit daquoise

Meryam Cherkaoui

50 g d'amandes en poudre

30 g d'amandes pilées

un blanc d'œuf

40 g de sucre semoule, 50 g de sucre glace

Temps de préparation:

20 minutes

Préparer un caramel avec 30 grammes de sucre semoule. Ajouter les amandes émiettées. Puis, à froid, continuer à émietter le tout à l'aide d'un couteau.

Monter le blanc en neige avec le reste de sucre et y ajouter la poudre d'amandes et le sucre glace tamisé.

Placer le tout en petits tas sur une plaque à four et ajouter les amandes caramélisées. Faire cuire pendant quelques minutes à 180°C.

Les quatre recettes de Meryam Cherkaoui peuvent être combinées en mettant, dans des coupes, le sabayon avec les biscuits et en complétant la préparation par une cuillère de caramel et une quenelle de glace.

Chefs et ménagères, personnes grâce auxquelles nous avons pu réaliser ce livre

Choumicha Acharki

Mariée, mère de deux enfants, diplômée en marketing et communication, présentatrice d'une émission de télévision culinaire sur 2M – la télévision marocaine – Choumicha est l'une des femmes les plus célèbres du Maroc.

De plus, elle est l'auteur du premier magazine de cuisine de son pays intitulé *Saveurs et cuisine du Maroc* à propos duquel elle s'écrit: «J'ai la cuisine dans le sang». En effet, comme la plupart des jeunes filles, Choumicha a commencé à cuisiner très tôt au point d'affirmer que, pour elle, la principale école de cuisine a été sa mère.

On remarque ce modèle "slow food format famille" dans les façons de faire de la jeune femme de trente-quatre ans, originaire de Casablanca: son objectif est de faire renaître les recettes les plus anciennes au détriment de la cuisine fast-food homologuée qui s'impose au Maroc, en particulier parmi les jeunes; en outre, beaucoup de ménagères ne connaissent que les plats typiques de leur région, tandis que le but de Choumicha est aussi celui de raconter la cuisine et son pays par la même occasion.

Ainsi, des recettes désormais oubliées reviennent à la vie et, avec elles, les produits du terroir.

Meryam Cherkaoui

Meryam Cherkaoui est, depuis 2001, la propriétaire et le chef du restaurant Maison du Gourmet.

Elle passe ses années de formation en France, dans le célèbre Institut Paul Bocuse de Lyon précisément, où elle suit un cours de trois ans d'art culinaire et de gestion des structures hôtelières. A partir de 1998, elle effectue des stages et travaille dans plusieurs hôtels français importants comme Le Majestic et la Villa des Lys à Cannes, l'hôtel de Carillon, Les Ambassadeurs à Paris et le restaurant Les Mouettes à Larmor plage en Bretagne en tant que chef de partie. En 2001, elle retourne à sa terre, au Maroc à Casablanca, où elle travaille comme chef de cuisine au restaurant L'Aéropostale.

Avec son mari Philippe Pesneau, d'origine française qu'elle a rencontré en travaillant à Cannes, elle propose des plats de la tradition marocaine sous un jour nouveau et harmonieux au sein d'un restaurant qui est digne de son nom et se trouve au cœur de la capitale administrative du Maroc: Casablanca.

Maison du Gourmet

159, rue Taha Houcine (ex-Galilée)

Quartier Gauthier - Casablanca

Tél +212 22 48 48 46

Fax +212 22 48 48 45

Fermeture hebdomadaire: samedi au déjeuner et dimanche

Gad Azran

D'origine juive marocaine, après son diplôme en informatique, il travaille pendant longtemps dans le secteur de l'habillement, d'abord au Maroc puis en France. Quelques années plus tard, son travail le conduit aux États-Unis, plus précisément à Miami et New York, où il décide de prendre le tournant en s'inscrivant au célèbre Institut culinaire français de New York (Fci).

Grâce au diplôme obtenu et à sa curiosité grandissante pour le milieu gastronomique, il parvient ainsi à travailler aux côtés d'un grand chef 3 étoiles Michelin comme Jean Georges.

Après six ans de travail et, comme Gad nous le raconte: «six années de grands enseignements surtout», il devient responsable de l'ouverture de restaurants dans plusieurs pays: Bahamas, Thaïlande, Mexique et France.

C'est dans la capitale française justement que Gad rencontre Michel Trama, chef 3 étoiles Michelin qui lui transmet le goût pour la tradition mariée à l'innovation.

Il travaille avec lui pendant deux ans et décide ensuite de rentrer au pays.

Depuis lors, son objectif est de créer un restaurant dans sa ville natale, Casablanca, consacré à la cuisine marocaine traditionnelle, particulièrement attentive aux produits du terroir de qualité sans toutefois renoncer à l'innovation et à la réélaboration des plats.

Autres femmes qui ont contribué à la réalisation de ce livre:

Aisha Ibnou Al Kadi a 60 ans, elle est ménagère. Ses origines sont berbères ou plutôt Imazighen, de Tafraut.

Khaltuma Zitouni a 30 ans, elle est présidente de la coopérative Tamaynoute à Azrarague et a appris à cuisiner grâce à sa mère.

Suad Aghla, 34 ans, travaille dans la coopérative Taitmatine à Tiout, elle s'occupe du concassage, cassage du fruit de l'argan pour obtenir les amandons. Elle a appris à cuisiner de sa mère.

Touria Laassouli, 36 ans, est directrice de la coopérative d'Ait Baha, originaire de Beni Mellal (entre Fez et Marrakech) au centre du Maroc mais mariée dans le village où elle travaille. Certaines recettes lui ont été enseignées par les femmes de la coopérative qui travaillent avec elle, les autres lui ont été enseignées par sa mère.

L'arganier ne pousse que sur la côte méridionale du Maroc, dans une zone aride, pauvre et très chaude en été. Cet arbre épineux est une ressource extraordinaire: il fait obstacle à la dangereuse avancée du désert et l'on obtient une huile dorée, à la saveur intense et au goût de noisette, de ses baies.

Parmi les recueils de recettes de cuisinières et de cuisiniers, mais aussi de familles marocaines, nous avons choisi et raconté 33 plats à base d'huile d'argan: sauces, salades, couscous, soupes, tajines et desserts.