

Anne Wilson

La cuisine marocaine regorge de saveurs, histoire et influences africaines mais aussi orientales.

Le pays produisant de grandes quantités de céréales, noix, noisettes ... et fruits divers, ceux-ci sont généralement utilisés en cuisine de façon généreuse.

Les épices telles que noix muscade, cannelle, gingembre, safran et curcuma assaisonnent également (et généreusement) la plupart des mets traditionnels.

Dans ce mini-livre de cuisine marocaine, nous vous invitons à découvrir les saveurs de ce merveilleux pays et ce, grâce à de délicieux plats que sont, par exemple, le célèbre couscous ou encore le tagine, ainsi que de succulents desserts, richement parfumés.

FIORÉDITIONS

ISBN 88-7525-014-6



9 788875 250140

Cuisine **MAROCAINE**



Précision utiles

Très facile



Facile



Difficile



Les mesures utilisées sont les grammes, litres, cuillères à café, cuillères à soupe et, moins commun, les tasses ou bols.

Une tasse ou un bol équivaut à 250 ml.

Vous pouvez trouver le bol doseur adéquat dans le commerce ou utiliser à la place une tasse avec un contenu de 250 ml. Les œufs utilisés dans les recettes pèsent en moyenne 60 g.

Le contenu des boîtes de conserves dans les commerces varie, prenez donc la taille qui s'approche de celle qui est utilisée dans nos recettes.

Quantités indiquées

Tasse/Bol = 250 ml

Cuill. à soupe = 20 ml

Cuill. à café = 5 ml

Copyright © 2003 Murdoch Books® a division of Murdoch Magazines Pty Limited,
GPO Box 1203, Sydney NSW 2001, Australie

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stockage d'information ou de recherche documentaire, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

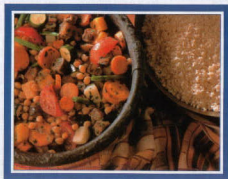
Titre original : *Moroccan Cooking*

Copyright © 2003 pour l'édition française
Publishing 2000 - Floreiditions Srl
Tél. +39 06 30 36 28 98 Fax. +39 06 30 36 14 13
email: publishing2000@tin.it

Impression et reliure : Sing Cheong Printing Co. Ltd.
Imprimé à Hong Kong, Chine

ISBN 88-7525-014-6
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Cuisine MAROCAINE



LES BASIQUES

Cannelle : L'écorce du cannellier, qui renferme une huile essentielle, est moulue pour donner cette poudre au parfum doux et épicé qui agrémente délicieusement les sauces et les plats de poisson. La viande de gibier est excellente enrobée avant la cuisson d'un mélange de cannelle, de poivre, de gingembre, de clou de girofle et de macis.

Citrons confits : Voir la recette page 4.

Coriandre : La graine de coriandre est très employée dans la cuisine marocaine ; séchée, elle sert à parfumer la viande et, fraîche, à agrémenter presque tous les plats, en particulier les salades. Certains sont séduits d'emblée par son parfum à la fois doux et aigrelet.

Quant aux autres, c'est avec le temps qu'ils apprennent à l'aimer. Vous trouverez la coriandre fraîche dans de nombreux magasins et vous pourrez la conserver une semaine au réfrigérateur, dans un bocal d'eau entouré de film plastique.

Couscous : Bien que traditionnellement servi à la fin du repas, le couscous est un plat complet fait de semoule légère gonflée à la vapeur, d'un riche bouillon de viande et de légumes. Épicereries et supermarchés vendent la semoule.

Couscoussier : Le couscous se prépare dans une marmitte à deux étages couverte. La viande et les légumes cuisent dans le bas et la semoule au-dessus.

Eau de fleur d'oranger : On l'obtient du néroli, huile essentielle extraite de la fleur de l'oranger, largement utilisée en parfumerie. Son arôme donne une note subtile aux pâtisseries, aux confiseries, aux liqueurs et aux salades. Elle s'achète en pharmacie et dans les magasins spécialisés.

Gingembre : Séché et moulu, ce condiment très piquant est d'un blanc laiteux. Préférez-le frais, pelé et râpé ou coupé en fines lamelles. Vous pourrez le conserver pendant plusieurs mois au réfrigérateur.

Harissa : Cette sauce piquante est largement employée dans tous les pays d'Afrique du Nord. Composée de piment rouge, de poivre de

Cayenne, d'ail et d'huile d'olive, elle a la consistance d'une mayonnaise légère. Elle accompagne généralement les soupes au safran et les ragoûts. Vous en trouverez la recette page 8.

Pastilla : C'est l'un des plats traditionnels qui ne saurait manquer dans un banquet marocain. Il s'agit d'un feuilleté dont la pâte, légère, très fine et richement décorée, recouvre une farce composée de viande de pigeon hachée, d'œuf parfumé au citron et au miel, d'amandes effilées et de raisins secs. Cette recette date du Moyen Âge. Les variantes plus modernes remplacent quelquefois le pigeon par du poulet.

Persil : Cette plante potagère, dans sa



variété à feuilles plates, est très largement employée dans la cuisine marocaine.

Pois chiches et lentilles : Depuis toujours, ces graines, délicieuses et nourrissantes ont constitué l'apport en calories et en protéines dans l'alimentation marocaine lorsque la viande était rare ou trop chère.

Poivre : Le poivre noir fraîchement moulu est le condiment le plus répandu au Maroc et on l'utilise pour aromatiser ou corser la plupart des plats.

Safran : Il s'agit des stigmates séchés d'une variété de crocus. Très cher, il est employé en petites quantités et il est quelquefois allongé de curcuma moulu, de sel et de paprika. Méfiez-vous donc du safran en poudre bon marché et achetez-le de préférence en brins que vous mouerez vous-même. Vous pourrez ainsi le conserver des années au réfrigérateur, dans un récipient hermétique.

Tajines : Ce sont des ragoûts à base de poulet, de dinde ou de mouton, longuement mijotés, très parfumés et enrichis d'épices variées. Un banquet comporte normalement de nombreuses variétés de tajines.

Citrons confits marocains



16 citrons à la peau
fine
eau
gros sel
jus de citron

1. Lavez soigneusement les citrons. Déposez-les dans un récipient de verre, d'acier inoxydable ou de plastique. Couvrez-les d'eau que vous changerez quotidiennement pendant 3-5 jours.

2. Égouttez-les et faites 4 entailles à la pointe du couteau sur la longueur

Préparation :

1 heure répartie sur 3 jours

Conservation :

3 semaines

Pour 16 citrons

de chaque citron en laissant 6 mm à chaque extrémité. Coupez ensuite dans les entailles de façon que les citrons soient transpercés mais tenus par les deux bouts.

3. Mettez 1/4 de cuiller à café de gros sel dans chaque citron, placez-les dans des bocaux à stériliser ; ajoutez une cuiller à soupe de gros sel dans chaque bocal, le jus d'un citron et recouvrez les fruits d'eau bouillante.

4. Gardez dans un endroit sec pendant 3 semaines.

5. Utilisation : rincez soigneusement le citron avant l'emploi. Enlevez la pulpe de chaque quart de citron et n'utilisez que la peau.

Remarque : Les bocaux doivent être soigneusement nettoyés et stérilisés avant l'emploi. Après les avoir lavés et rincés, placez-les dans une grande casserole d'eau et laissez bouillir pendant 10 min pour stériliser.

LE SECRET

La peau est délicate et coupée en dés dans les salades et pour aromatiser de nombreux plats. Faites votre conserve à la fin de l'automne lorsque les citrons sont les meilleurs.



Lavez les citrons, mettez-les dans un récipient et couvrez d'eau froide.



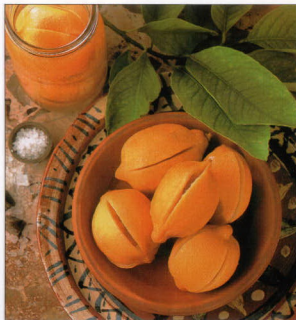
Faites 4 entailles en laissant 6 mm à chaque extrémité des citrons.



Insérez 1/4 de cuiller à café de gros sel dans chaque citron.



Ajoutez du sel, un jus de citron et couvrez d'eau bouillante.





Faites dorer la viande et les oignons dans l'huile d'olive. Poivrez.



Ajoutez les lentilles; laissez cuire 1 h la viande et des lentilles.

POTAGES ET ENTRÉES

Un festin marocain débute souvent par une grande variété d'entrées et de potages appétissants que les convives dégustent en petites quantités.

Potage aux lentilles



Simple et copieux.

Préparation :

30 minutes

Cuisson :

1 h 30-2 heures

6 personnes

100 g de lentilles rousses

1 jarret de veau avec os

2 oignons rouges

moyens finement

émincés

poivre moulu

1/4 de tasse d'huile

d'olive

1,5 litre d'eau

2 grosses pommes de

terre coupées en julienne

2 belles carottes coupées

en julienne

1 bouquet de coriandre

fraîche, hachée

jus de citron

1. Couvrez les lentilles d'eau bouillante et laissez reposer pendant 15 min.

2. Versez l'huile dans une casserole à fond épais et faites dorer la

viande et les oignons. Poivrez.

3. Couvrez avec 1,5 litre d'eau et amenez doucement à ébullition. Écumez et ajoutez les lentilles égouttées.

Laissez cuire 1 heure environ jusqu'à ce que la viande et les lentilles soient tendres.

4. Ajoutez les pommes de terre et les carottes et laissez mijoter jusqu'à la cuisson des légumes. Rajoutez de l'eau si nécessaire.

5. Retirez la viande, détachez-la des os et coupez-la en petits morceaux. Passez les légumes au tamis.

6. Au moment de servir, ajoutez la coriandre hachée, la viande en morceaux et du jus de citron. Vérifiez l'assaisonnement. Servez avec du pain grillé.



Ajoutez les pommes de terre et les carottes coupées et laissez mijoter sans couvrir.



Ajoutez la coriandre hachée, la viande et du jus de citron avant de servir.

Soupe de courge sauce harissa



2,5 kg de courge
3 tasses de bouillon
de poulet
3 tasses de lait
sucre en poudre
poivre moulu

HARISSA :

100 g de piments séchés
6 gousses d'ail pelées
1/3 de tasse de sel
1/2 tasse de coriandre
1/3 de tasse de cumin
2/3 de tasse d'huile
d'olive

1. Ôtez la peau, les graines et les fibres de la courge et coupez-la en morceaux. Mettez-la dans une casserole,

Préparation :
10 minutes
Cuisson :
20 minutes
6 personnes

ajoutez le bouillon et le lait et faites bouillir à découvert pendant 15-20 min.

2. Passez au tamis. Assaisonnez de poivre et d'une pincée de sucre.

3. Sauce harissa : Mettez des gants de caoutchouc ou de coton pour couper les piments et ôter les graines et la tige. Faites-les ramollir dans de l'eau chaude.

4. Écrasez l'ail, le sel, la coriandre, le cumin et les piments égouttés. Versez peu à peu l'huile d'olive sur cette pâte en mélangeant bien.

5. Vous pouvez mélanger la sauce à la soupe ou la servir à part.

Remarque : Gardez les piments secs dans un pot à l'abri de la lumière et de la chaleur.

LE SECRET

Enrichissez la soupe d'un peu de crème fraîche. Vous pouvez également la parfumer de muscade fraîchement râpée.

La sauce harissa se fait à l'aide d'un mortier et d'un pilon. On la sert également pour agrémenter le couscous. Si vous faites sécher à la poêle les graines de coriandre et de cumin avant de les mouler, la sauce n'en sera que plus parfumée.

On trouve de la sauce harissa de bonne qualité en conserve dans les rayons spécialisés des supermarchés.



Ôtez la peau, les graines et les fibres de la courge et coupez-la en morceaux.



Ajoutez le lait et le bouillon et laissez mijoter 20 min à découvert.



Mettez des gants de caoutchouc ou de coton avant de nettoyer les piments.



Ajoutez la sauce harissa à la soupe ou servez-la à part.



Caviar d'aubergine



Entrée classique.

1 kg d'aubergines pelées
et coupées en dés
1/3 de tasse d'huile
d'olive
2 gousses d'ail finement
hachées
poivre moulu

Préparation :
40 minutes
Cuisson :
20 minutes
4 personnes

1 cuiller à café
de paprika
3 petits pains pita
1 blanc d'œuf
légèrement battu
2 cuillères à soupe
de graines de cumin

1. Faites chauffer le four à 180°C.
2. Faites cuire les morceaux d'aubergine à la vapeur pendant 30 min.
3. Faites chauffer modérément l'huile dans une grande poêle.
4. Mettez-y les aubergines, ajoutez l'ail, le poivre et le paprika et réduisez le feu.

5. Remuez 10 min environ jusqu'à ce que les aubergines soient réduites en purée. Servez chaud sur du pain pita grillé.
6. Pain pita : coupez les petits pains en 2. Badigeonnez avec le blanc d'œuf et saupoudrez de graines de cumin. Faites griller au four 20 min. Coupez

le pain pita en morceaux avant de servir.

Remarque : Les graines de cumin sont très utilisées dans la cuisine marocaine. Leur odeur et leur saveur ressemblent à celles des graines de carvi, mais elles sont plus corsées. Entières ou en poudre, elles accompagnent bien la viande de mouton grillée ou cuite à la vapeur.

LE SECRET

Si l'aubergine est préalablement cuite à la vapeur, une petite quantité d'huile est suffisante pour la faire frire. Les grosses aubergines se font dégorger au sel pour enlever l'amertume, ce qui n'est pas nécessaire si elles sont jeunes et tendres.



Faites cuire les morceaux d'aubergine à la vapeur pendant 30 min.



Mettez les aubergines dans l'huile chaude, ajoutez ail, poivre et paprika.



Remuez pendant 10 min jusqu'à ce que les aubergines soient réduites en purée.



Badigeonnez le pain de blanc d'œuf, saupoudrez-le de grains de cumin.

Cigares marocains



Hors-d'œuvre idéal.

1 oignon moyen
finement haché
1/3 de tasse d'huile
d'olive
750 g de viande hachée,
bœuf ou agneau maigres
2 cuillères à café
de cannelle moulue
1/2 cuillère à café

de quatre-épices
1/4 de cuillère à café
de gingembre moulu
poivre moulu
1/2 tasse de persil
frais haché
5 œufs
500 g de pâte en feuille
180 g de beurre fondu

1. Faites préchauffer le four à 150°C. Pour la farce : faites frire l'oignon, ajoutez la viande, mélangez bien et assaisonnez. Remuez le tout pendant 10-15 min avec une spatule de bois jusqu'à ce

que la viande soit cuite et bien écrasée. Ajoutez le persil.
2. Battez légèrement les œufs dans un bol et versez-les sur la viande. Faites cuire en remuant 1 ou 2 min jusqu'à ce que l'appareil soit crémeux.

3. Vérifiez l'assaisonnement et ajoutez des épices si vous le désirez. Laissez refroidir.
4. Coupez chaque feuille de pâte en trois rectangles égaux. Disposez-les les uns sur les autres et couvrez d'un linge humide.
5. Badigeonnez un rectangle de beurre fondu.
6. Déposez une cuillère à café d'appareil sur une largeur, relevez le bord et les coins et roulez le cigare. Refaites la même opération pour chaque rectangle.
7. Beurrez un plat allant au four et placez-y les cigares. Badigeonnez avec le beurre fondu et faites dorer au four pendant 25-30 min. Servez chaud.



Écrasez la viande, l'oignon et les épices jusqu'à cuisson complète. Ajoutez le persil.



Versez les œufs battus et remuez jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.



Coupez chaque feuille de pâte en trois rectangles. Couvrez d'un linge humide.



Relevez les bords de la pâte autour de la farce et enroulez pour former les cigares.



Cervelles à la marocaine



Plat chaud ou froid.

4 cervelles d'agneau
vinaigre blanc
3 gousses d'ail finement
hachées
1/4 de tasse d'huile
d'olive
1 boîte de 450 g
de tomates pelées
1 petit bouquet
de persil haché
1 bouquet de coriandre

Préparation :
30 minutes + 1 heure
Cuisson :
15 minutes
4 personnes

fraîche hachée
1 cuiller à café de paprika
1 pincée de poivre
de Cayenne
1 cuiller à café
de cumin moulu
1 cuiller à soupe
de jus de citron
l'écorce d'un citron
confit (cf. p. 4) coupée
en lamelles

Ajoutez les tomates
égouttées, le persil, la
coriandre, le paprika,
le poivre de Cayenne,
le cumin, le jus
de citron et l'écorce
de citron confit. Laissez
mijoter 5 min.
4. Ajoutez les cervelles
et faites-les cuire
doucement 10 min en
les retournant souvent.
Servez sans attendre.

LE SECRET

La coriandre fraîche
est largement employée
dans la cuisine marocaine,
en particulier pour les
salades. Certains sont
réduits d'ensalade par son
parfum à la fois doux et
aigrelet. Quant aux autres,
c'est une question de
temps. Vous trouverez la
coriandre fraîche dans les
magasins de primeurs ou
sur les marchés. Vous
pouvez aussi en planter sur
votre balcon ou dans votre
jardin, comme le persil.

1. Faites dégorger
les cervelles dans
de l'eau vinaigrée
pendant 1 heure.
2. Ôtez les fines
membranes qui
entourent les cervelles

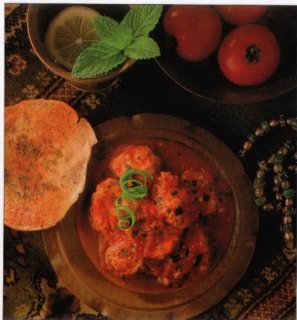
à l'aide d'une pique
en bois et rincez.
Coupez chaque lobe
en morceaux.
3. Faites dorer l'ail
à l'huile d'olive dans
une poêle à fond épais.



Ôtez les fines membranes qui entourent
les cervelles à l'aide d'une pique en bois.



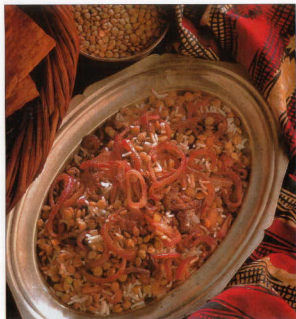
Rincez les cervelles à l'eau courante.
Coupez les lobes en morceaux.



Ajoutez les tomates, les épices, le persil,
le jus de citron et le citron confit.



Mettez les morceaux de cervelle dans la
poêle et laissez cuire doucement 10 min.



Faites fondre à feu doux les oignons et l'ail dans l'huile et le beurre.



Ajoutez cannelle, paprika, cumin et coriandre. Laissez cuire quelques minutes.

LÉGUMES, SALADES, PAIN

Les combinaisons de couleurs de ces plats de légumes les rendent aussi appétissants que savoureux. Vous pouvez servir ces légumes seuls ou en garniture.

Lentilles et riz en salade



Préparation :
15 minutes
Cuisson :
30 minutes
6 personnes

1 tasse de lentilles brunes	de cannelle moulue
1 tasse de riz Basmati	2 cuillères à café de paprika
4 gros oignons rouges émincés	2 cuillères à café de cumin moulu
4 gousses d'ail finement hachées	2 cuillères à café de coriandre moulue
1 tasse d'huile d'olive	3 oignons frais finement hachés
50 g de beurre	poivre moulu
2 cuillères à café	

1. Faites cuire séparément à l'eau les lentilles et le riz. Égouttez-les.

2. Faites fondre à feu doux, dans un mélange d'huile et de beurre, les oignons et l'ail.

3. Incorporez la cannelle, le paprika, le cumin et la coriandre et mélangez. Laissez cuire quelques minutes.
4. Mélangez les oignons cuits aux lentilles et au riz bien égouttés. Incorporez les oignons frais et mélangez bien ; puis ajoutez le poivre. Mélangez et servez chaud.

LE SECRET

N'utilisez pas de lentilles rouges qui sont trop farineuses et s'écraient facilement. Il n'est pas nécessaire de faire tremper les lentilles avant de les faire cuire, mais il faut les rincer abondamment.



Incorporez les oignons cuits aux lentilles et au riz bien égouttés.



Ajoutez les oignons frais au riz et aux lentilles. Poivre.

Couscous aux légumes



Un plat exotique.

2 tasses de pois chiches

1/3 de tasse d'huile

1 oignon finement

haché

1 bâton de cannelle

200 g d'aubergine

coupée en dés

3 carottes moyennes

coupées en rondelles

3 pommes de terre

nouvelles moyennes

coupées en dés

150 g de courge coupée
en dés

1 pincée de quatre-
épices

3 cuillers à café de sauce

harissa (cf. p. 8)

2 tasses d'eau bouillante

Préparation :

40 minutes + 1 nuit

Cuisson :

2 heures

6 personnes

100 g de haricots verts

fin sans fil coupés en

morceaux de 5 cm

2 courgettes non pelées

coupées en rondelles

1 tomate moyenne mûre

coupée en huit

1 cuiller à soupe

de persil haché

1 cuiller à soupe

de coriandre fraîche

hachée

poivre moulu

COUSCOUS

1 tasse de semoule

3/4 tasse d'eau

bouillante

2 cuillers à café de beurre

1. Faites tremper les pois chiches dans l'eau froide une nuit. Lavez-les soigneusement et faites-les bouillir à feu doux pendant 1 h 30.
2. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle à fond épais, jetez-y

l'oignon coupé et la cannelle. Laissez fondre à feu doux.
3. Ajoutez aubergines, carottes et pommes de terre. Couvrez, faites cuire à feu doux 10 min en remuant avec une cuiller en bois.

LE SECRET

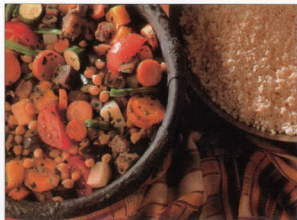
Si les aubergines sont jeunes et tendres, il n'est pas nécessaire de les faire dégorger avec du sel avant la cuisson.

4. Ajoutez la courge, les quatre-épices et la sauce harissa. Couvrez d'eau bouillante et ajoutez les pois chiches, les haricots verts et les courgettes. Au dernier moment, ajoutez les tomates.
5. Couvrez et laissez mijoter encore 15 min. Parsemez de coriandre fraîche et de persil hachés.

6. Le couscous : Dans une casserole, versez l'eau bouillante sur la semoule.
7. Ajoutez le beurre et laissez reposer 10 min environ.

8. Couvrez bien la casserole et mettez-la sur feu doux pendant 5 min. Servez avec les légumes.

Remarque : On appelle couscous aussi bien le plat préparé que la semoule.



Ajoutez les aubergines, les carottes et les pommes de terre aux oignons.



Ajoutez la courge, les quatre-épices, l'harissa et couvrez d'eau bouillante.



Ajoutez les pois chiches, les haricots verts et les courgettes, puis les tomates.



Incorporez le beurre et laissez reposer 10 min avant de faire gonfler à feu doux.

Haricots verts piquants



750 g de haricots verts
1/4 de tasse d'huile
2 gousses d'ail hachées
1 oignon rouge moyen émincé
6 tomates mûres pelées et coupées en dés
1 petit piment rouge coupé très fin
2/3 de tasse d'eau chaude

Préparation :

15 minutes

Cuisson :

25-30 minutes

4 personnes

1. Lavez les haricots verts et séchez-les au papier absorbant. Coupez les bouts.
2. Faites chauffer de l'huile dans une grande poêle. Mettez-y l'oignon et l'ail et laissez dorer. Puis ajoutez les tomates et le piment et laissez cuire encore 2 min. Ajoutez les haricots et remuez sur

feu vif pendant 3 min.
3. Versez l'eau chaude sur les haricots et laissez cuire doucement 10 min. Ne les laissez pas trop cuire, ils sont meilleurs *al dente*. Servez chaud.

LE SECRET

Les oignons rouges sont quelquefois appelés oignons d'Espagne. Ils sont croquants et doux au palais, et conviennent parfaitement pour les salades. On peut aussi utiliser des petits oignons blancs frais vendus en boîtes.



Lavez les haricots verts et séchez-les au papier absorbant. Coupez les bouts.



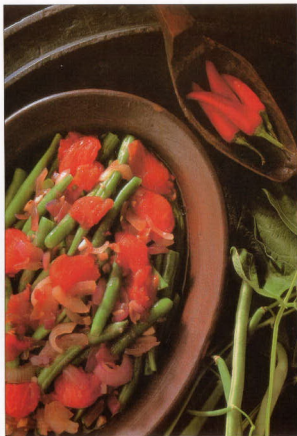
Faites dorer les oignons et l'ail. Ajoutez les tomates et le piment. Mélangez.



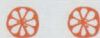
Ajoutez les haricots verts aux tomates et aux oignons et remuez sur feu vif.



Versez l'eau chaude sur les haricots et laissez-les cuire doucement 10 min.



Tajine de légumes



4 grosses pommes de terre pelées et coupées en dés
2 navets moyens, pelés et coupés en dés
3 carottes moyennes, pelées et coupées en bâtonnets
4 courgettes moyennes coupées en demi-rondelles
3 tiges de céleri coupées en rondelles
1 gros oignon coupé

Préparation :
15 minutes
Cuisson :
30 minutes
4 personnes

en dés
1 litre d'eau
6 gousses d'ail
2 cuillers à soupe d'huile d'olive
1 petit piment rouge haché
1 cuiller à café de cumin moulu
2 cuillers à soupe de persil haché
1 oignon moyen finement émincé

1. Préparez les pommes de terre, les navets, les carottes, les courgettes, le céleri et l'oignon.

2. Porter l'eau à ébullition dans une grande casserole à fond épais.



Préparez les pommes de terre, navets, carottes, courgettes, céleri et oignons.



Portez l'eau à ébullition et jetez-y les légumes et l'ail. Laissez cuire.

3. Jetez tous les légumes dans l'eau bouillante et ajoutez l'ail. Laissez bouillir 15-20 min environ (cf. Remarque).

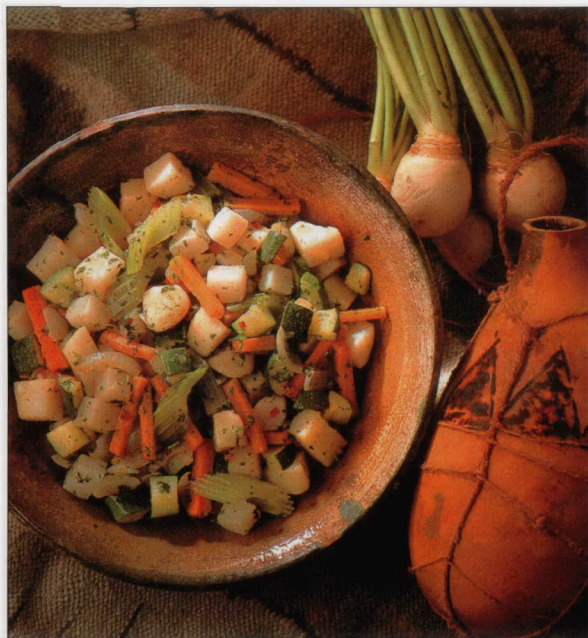
4. Faites chauffer l'huile dans une petite poêle et ajoutez-y le piment, le cumin, le persil et l'oignon émincé.

Laissez dorer pendant 5 min à feu moyen.

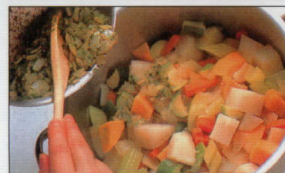
5. Versez le contenu de la poêle sur les légumes en ébullition et laissez cuire encore 10 min. Le liquide doit être réduit et l'oignon cuit. Servez immédiatement.

Remarque :

Les courgettes étant plus vite cuites que les autres légumes, retirez-les au bout de 8 min d'ébullition et mettez-les dans la poêle.



Faites dorer le piment, le cumin, le persil et l'oignon à feu moyen pendant 5 min.



Versez le contenu de la poêle sur les légumes en ébullition et laissez cuire.

Carottes râpées aux amandes



10 grosses carottes
2 petits concombres
100 g de raisins secs
1 cuillère à soupe de jus
de citron
1/2 cuillère à café
de gingembre moulu

Préparation :
15 minutes
Cuisson :
15 minutes
6 personnes

1 cuillère à café
de cannelle moulue
1 cuillère à soupe de miel
3/4 de cuillère à soupe
d'huile d'olive
poivre moulu
150 g d'amandes effilées

1. Pelez et râpez
grossièrement les
carottes. Mettez dans
un saladier avec

les concombres et les
raisins secs. Mélangez.
2. Dans un petit
récipient à part,

mélangez le jus de
citron, le gingembre,
la cannelle, le miel,
l'huile d'olive et le
poivre. Fouettez bien
cette sauce.

3. Faites dorer
légèrement les amandes
effilées à feu doux.
4. Versez la sauce sur
la salade, garnissez avec
les amandes et servez.

LE SECRET

Les raisins secs seront
plus appétissants si vous
les faites gonfler 10 min
dans l'eau.



Râpez les carottes. Mélangez-les avec
les concombres et les raisins secs.



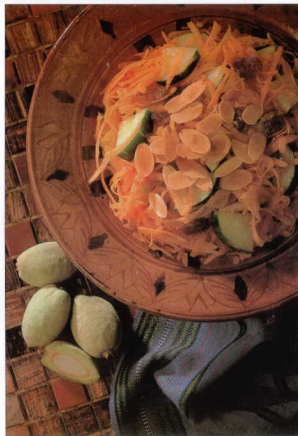
Faites dorer légèrement les amandes
effilées à feu doux.



Versez la sauce sur les carottes
et mélangez avec soin.



Garnissez avec les amandes et servez
sans attendre.



Concombres à la menthe



Préparation :
15 minutes
Cuisson :
aucune
6 personnes

5 concombres de serre
1/4 de tasse de menthe
fraîche hachée
1 cuiller à soupe de jus
de citron

1/3 de tasse d'huile
1 cuiller à café d'eau
de fleur d'oranger
poivre moulu
écorce d'une orange

1. Pelez les concombres et coupez-les en fines rondelles. Ajoutez la menthe.
2. Dans un petit récipient à part,

mélangez le jus de citron, l'huile, la fleur d'oranger et le poivre. Fouettez bien cette sauce.
3. Versez la sauce sur les concombres et remuez.



Pelez les concombres et coupez-les en rondelles fines.



Versez la sauce sur les concombres et la menthe et remuez.



Mélangez la menthe hachée et les concombres. Préparez la sauce à part.

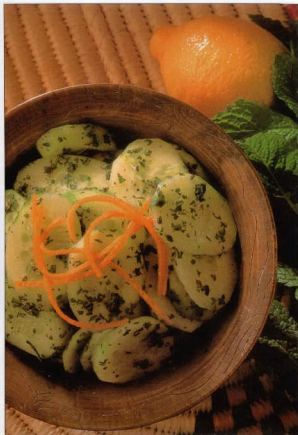


Ôtez la peau blanche de l'écorce d'orange, coupez-la en fines lamelles et faites blanchir.

4. Ôtez la peau blanche de l'écorce d'orange. Coupez l'écorce en fines lamelles, faites-les blanchir dans l'eau bouillante et disposez-les sur les concombres en guise de décoration. Servez.

LE SECRET

Les concombres de serre n'ont pas besoin de dégorger avant utilisation. Si vous utilisez des concombres de jardin, ôtez leurs graines et faites-les dégorger au sel 30 min pour enlever l'amertume.



Poivrons verts en salade



3 gros poivrons verts
3 tomates moyennes,
mûres et fermes
pelées et épinées

VINAIGRETTE
1 cuillère à soupe
de vinaigre

Préparation :
15 minutes
Cuisson :
10 minutes
6 personnes

poivre moulu
1/2 cuillère à café
de sucre en poudre
1 gousse d'ail pilée
1/4 de tasse d'huile
d'olive

1. Coupez les poivrons en deux, ôtez-en les graines et faites-les griller du côté de la

peau jusqu'à ce que celle-ci noircisse et se soulève.
2. Laissez refroidir,

pelez et coupez les poivrons en dés.
3. Coupez les tomates, en dés.

4. Mélangez poivrons et tomates.

5. La vinaigrette : Mélangez le vinaigre, le poivre, le sucre, l'ail et l'huile d'olive.

6. Versez la sauce sur la salade et laissez reposer 10 min.

Remarque : L'ail qui pousse au Maroc est petit à la peau rouge. Il est plus doux que celui que nous connaissons.



Faites griller les poivrons pour que la peau se soulève. Laissez refroidir et pelez.



Coupez les poivrons et les tomates en dés de 2 cm.



Mélangez les tomates et les poivrons. Préparez la vinaigrette à part.



Versez la vinaigrette et laissez reposer 10 min avant de servir.



Salade d'oranges



Fruitée et rafraîchissante.

6 oranges
8 dattes coupées
en morceaux
1/4 de tasse d'amandes
blanchies effilées
eau de fleur d'oranger
1 cuiller à café
de menthe fraîche
cannelle moulue

1. Pelez soigneusement les oranges et coupez-les en rondelles.
2. Dans un plat peu profond, disposez les oranges, ajoutez les dattes et les amandes coupées et arrosez de fleur d'oranger.
3. Parsemez de petites feuilles de menthe

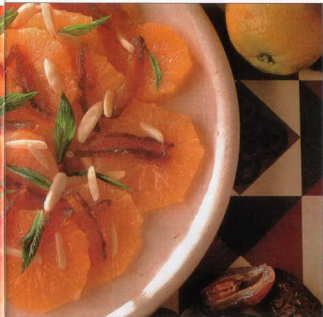
Préparation :
15 minutes
Cuisson :
aucune
6 personnes

fraîche, parfumez de cannelle et servez. Cette salade accompagne délicieusement la viande de canard froide.

Remarque : Pour blanchir les amandes : couvrez-les d'eau bouillante et laissez reposer 1 min. Égouttez et ôtez la peau qui se détache alors facilement. Coupez en tranches avec un couteau fin.

LE SECRET

L'eau de fleur d'oranger se vend en pharmacie, dans les épiceries et les magasins spécialisés.



Lavez et pelez les oranges en enlevant toute la peau blanche.



Coupez les oranges en rondelles régulières et disposez-les sur un plat.



Mélangez les rondelles d'oranges, les dattes et les amandes effilées.



Arrosez de fleur d'oranger, parsemez de menthe fraîche et parfumez de cannelle.

Khobz (galette au sésame)



2³/₂ tasses de farine
1 cuiller à café de sucre
en poudre
1 cuiller à café de sel
7 g de levure
1³/₄ tasse d'eau tiède
1/2 cuiller à café

Préparation :
1 heure
Cuisson :
12 minutes
16 galettes

de paprika
1/3 de tasse de farine
de maïs
1 cuiller à soupe d'huile
1 œuf
2 cuiller à soupe
de graines de sésame

1. Faites chauffer le four à 180°C. Mélangez 1/2 tasse de farine, le sucre, le sel, la levure et

l'eau. Couvrez et laissez reposer au chaud jusqu'à la formation de mousse.

2. Ajoutez le reste de la farine, le paprika, la farine de maïs et l'huile. Mélangez et pétrissez la pâte qui doit être ferme et lisse. Couvrez-la et laissez-la reposer 20 min.
3. Partagez-la en 16 morceaux, roulez-les en boules et aplatissez-les au rouleau.
4. Disposez les galettes sur une plaque beurrée, badigeonnez d'œuf battu et parsemez de graines de sésame. Laissez gonfler et passez au four 12 min.



Ajoutez le mélange de farine et levure aux restes des ingrédients.



Pétrissez cette pâte qui doit être ferme et lisse. Laissez reposer au chaud.



Partagez la pâte en 16 morceaux, roulez-les en boules et aplatissez-les au rouleau.



Badigeonnez avec l'œuf battu, parsemez de graines de sésame et passez au four.





Recouvrez le poisson de la moitié de sauce restante.



Parsemez le risso des amandes et couvrez d'un papier d'aluminium.

POISSONS

Le poisson est très abondant près des côtes marocaines. On le fait souvent mariner avant la cuisson pour en tirer le maximum de saveur. Le résultat n'est jamais décevant.

Poisson entier au four



Épicé.

Préparation :

30 minutes

+ 2 heures

Cuisson :

45 minutes

4-5 personnes

1 poisson entier nettoyé de 1,5 kg

1/2 cuillère à café de sel

2 cuillères à soupe de jus de citron

2 oignons coupés

en rondelles de 1 cm

3 gousses d'ail pilées

2 cuillères à soupe

d'huile d'olive

1 poivron vert coupé

en lamelles

1 poivron rouge coupé

en lamelles

1 ou 2 piments rouges

coupés fin

1/2 cuillère à café

de curcuma moulu

1/2 cuillère à café

de curry en poudre

5 ou 6 petites tomates

coupées

2 cuillères à soupe

de sauce tomate

2 cuillères à soupe

de persil ou de coriandre

fraîche, hachés

80 g d'amandes

blanchies, effilées et

légèrement grillées

1 citron coupé en

tranches

1. Faites chauffer le four à 180° C. Frottez le poisson avec du sel et piquez-le à la fourchette plusieurs fois de chaque côté. Mettez dans un plat et arrosez de jus

de citron. Laissez reposer 2 heures.
2. Faites cuire les oignons et l'ail dans l'huile d'olive. Ajoutez les poivrons, les piments, le curcuma et

le curry. Laissez mijoter quelques minutes. Ajoutez les tomates, la sauce tomate et la coriandre ou le persil hachés.

3. Dans un plat allant au four, mettez la moitié des amandes blanchies, la moitié de la sauce puis le poisson et sa marinade. Couvrez du reste de sauce et parsemez du reste d'amandes. Couvrez de papier d'aluminium.

4. Faites cuire au four pendant 30 min, enlevez le papier d'aluminium et laissez encore 10-20 min au four. Une fois cuit, le poisson doit rester ferme. Servez-le immédiatement garni des tranches de citron.

LE SECRET

Le persil se conserve très bien au réfrigérateur dans un verre d'eau.

Brochettes de poisson aux tomates fraîches



750 g de filets de poisson blanc sans la peau
1 oignon rouge moyen haché
1 gousse d'ail pilée
2 cuillères à soupe de coriandre fraîche hachée
1/3 de tasse de persil haché
1/2 cuillère à café de paprika
1/4 de cuillère à café de piment rouge en poudre
1/3 de tasse d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de jus de citron

Préparation :
30 minutes
+ 3 heures
Cuisson :
5-10 minutes
6 personnes

SAUCE TOMATE
4 grosses tomates bien mûres, pelées, épépinées et coupées en morceaux
2 petits piments rouges coupés en deux, épépinés et finement émincés
4 oignons frais finement émincés avec quelques tiges vertes
1/2 bouquet de coriandre fraîche finement hachée
1/2 tasse d'huile d'olive vierge extra
poivre moulu
jus de citron (facultatif)
1 oignon rouge finement haché (facultatif)

3. Sauce tomate : Pelez les tomates, ôtez les graines et coupez menu. Mélangez avec les piments hachés, les oignons frais hachés (vous aurez gardé un peu de vert), la coriandre et l'huile d'olive. Poivrez.
4. Vous pouvez ajouter du jus de citron et un oignon haché.
5. Laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure avant de servir cette sauce avec le poisson.

Remarque : Les brochettes peuvent se faire au barbecue. Cette sauce aux tomates fraîches, appelée salsa, est une excellente sauce froide qui accompagne le poisson grillé ou frit. Laissez les tomates égoutter pendant 30 min au moins pour enlever l'excès de liquide.

LE SECRET

L'huile d'olive vierge extra provient de la première pression des olives à froid, de sorte que toute la saveur naturelle est conservée.

1. Coupez les filets de poisson en dés de 2 cm. Mélangez l'oignon, l'ail, la coriandre, le persil, le paprika, le piment rouge, l'huile d'olive et le jus de citron. Versez sur le poisson, remuez

et laissez mariner 2 heures au moins.
2. Enfilez les dés de poisson sur des brochettes et faites-les griller en les retournant souvent. Tous les côtés doivent être dorés.



Versez la marinade sur le poisson, remuez bien et laissez reposer 2 heures au moins.



Enfilez les dés de poisson sur des brochettes à intervalles réguliers.



Faites griller le poisson en retournant souvent pour qu'il soit doré de tous côtés.



Mélangez les ingrédients de la sauce et laissez reposer 1 heure au réfrigérateur.

Truites aux dattes



2 truites moyennes
1 tasse de dattes coupées
en morceaux
1/4 de tasse de riz cuit
1 oignon haché
1/4 de tasse d'amandes
effilées
2 cuiller à soupe de
coriandre fraîche hachée
1/2 cuiller à café

Préparation :
30 minutes
Cuisson :
25 minutes
2 personnes

de cannelle en poudre
30 g de beurre fondu
1/4 de cuiller à café
de poivre moulu
1/4 de cuiller à café
de gingembre moulu
1 cuiller à café de sucre
en poudre
1/4 de cuiller à café
de cannelle en poudre

mélange de poivre,
gingembre moulu
et sucre. Passez au four
20 min jusqu'à ce
que les truites soient
dorées. Parsemez
de cannelle au moment
de servir.

LE SECRET

La cannelle est un
condiment d'un rouge
brun, au parfum doux
et épicé. Il s'agit de
l'écorce d'un arbre tropical
qui, lorsqu'elle est moulue,
dégage une huile
essentielle très aromatique.
L'arôme et la saveur
de la cannelle moulue,
utilisée modérément,
agréablement
désécheront les plats
de poisson. La viande
de gibier est excellente
entrobée avant cuisson
d'un mélange de cannelle,
de poivre, de gingembre,
de clou de girofle et de
macis. Gardez-la dans
un récipient fermé.

1. Faites chauffer le four à 160° C. Nettoyez les truites, rincez-les et séchez-les.
2. Mélangez les dattes, le riz, l'oignon, les amandes, la coriandre et une grosse pincée de cannelle.

3. Farcissez les poissons de ce mélange et refermez à l'aide de bâtonnets. Posez les truites sur la plaque du four.
4. Badigeonnez de beurre fondu, saupoudrez d'un



Hachez dattes, oignons, amandes, coriandre et cannelle.



Mélangez les dattes, le riz, les oignons, les amandes, la coriandre et la cannelle.

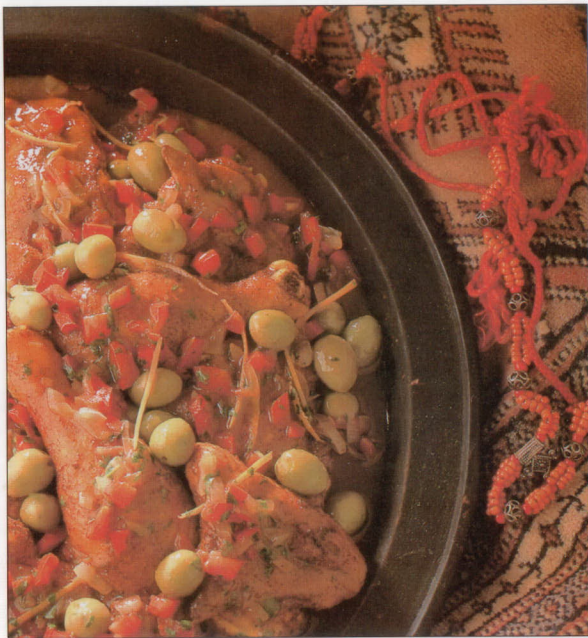


Farcissez les poissons de ce mélange et refermez à l'aide de bâtonnets.



Badigeonnez les poissons de beurre fondu et saupoudrez de sucre et d'épices.





Faites rôtir les morceaux de poulet sans les laisser cuire entièrement.



Versez le reste de l'huile et faites cuire les oignons et les poivrons à feu doux.

VOLAILLES

Cannelle, coriandre, cumin, ne sont que quelques-uns des nombreux condiments qui parfument ces délicieuses recettes de volailles.

Poulet aux olives



Servir avec du riz.

Préparation :

30 minutes

+ 1 heure

Cuisson :

40 minutes

6 personnes

12 morceaux de poulet

1 cuiller à café

de cannelle en poudre

1 cuiller à café

de gingembre moulu

1 pincée de curcuma

1 cuiller à café

de paprika

1 pincée de poivre

1/4 de tasse d'huile

d'olive

2 oignons hachés

1 poivron rouge haché

1/4 de tasse de coriandre

fraîche hachée

1 1/2 tasse de bouillon

de poulet

4 écorces de citron

confit, râpées (cf. p. 4)

2 cuillers à soupe de jus

de citron

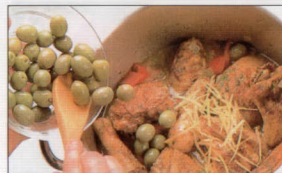
1 tasse d'olives vertes

1. Enrobez les morceaux de poulet du mélange

d'épices et mettez-les dans un grand plat.



Versez la coriandre et le bouillon sur le poulet et remuez.



Ajoutez les olives, l'écorce et le jus de citron et laissez mijoter pendant 40 min.

Couvrez et laissez reposer 1 heure. Faites juste dorer le poulet. Réservez dans une cocotte.

2. Faites cuire les oignons et les poivrons 5 min à feu doux, en remuant de temps en temps. Versez dans la cocotte avec le poulet. 3. Ajoutez la coriandre, le bouillon, l'écorce confite, le jus de citron et les olives. 4. Couvrez et laissez mijoter pendant 40 min jusqu'à cuisson complète du poulet. La sauce aura réduit.

Remarque: Liez la sauce à la farine de maïs.

Poulet farci au persil



1 kg de tomates bien mûres, pelées, épluchées et coupées en dés
1 gros bouquet de persil, finement haché
2 branches de céleri, coupées menu
l'écorce d'un citron confit, finement hachée (cf. p. 4)

Préparation : 15-20 minutes
Cuisson : 1 h 30
6-8 personnes

poivre moulu
1 pincée de piment rouge ou de poivre de Cayenne
2 poulets de 1,4 kg environ
15 g de beurre
2 tasses d'eau
30 g de beurre fondu
cumin en poudre
sel de mer

fondu et couvrez de papier d'aluminium.
4. Laissez cuire 1 h 30 environ jusqu'à ce que les poulets soient tendres.

5. Servez tout de suite et accompagnez de cumin en poudre et de sel de mer.
Remarque : Le persil, abondamment utilisé dans la cuisine marocaine est le persil à feuilles plates. Son parfum et sa saveur sont plus corsés que ceux du persil frisé et il n'est pas difficile à trouver.

LE SECRET

Pendant les mois d'hiver, prenez plutôt des tomates en conserve. 1 kg de tomates correspond à 2 boîtes de 425 g de tomates entières, pelées et épluchées. Ce plat peut aussi se manger froid.

1. Faites chauffer le four à 180°C. Pelez les tomates et coupez-les menu. Mélangez avec le persil, le céleri et l'écorce de citron. Saupoudrez de poivre et de piment.

2. Remplissez chaque poulet de cette farce et ajoutez un petit morceau de beurre.
3. Mettez les poulets dans un plat allant au four et versez-y l'eau. Badigeonnez de beurre



Mélangez tomates, persil, céleri, écorce de citron. Ajoutez le poivre et le piment.



Remplissez chaque poulet de cette farce et ajoutez un petit morceau de beurre.



Mettez les poulets dans un plat allant au four et arrosez de 2 tasses d'eau.



Badigeonnez les poulets au beurre fondu, couvrez de papier d'aluminium.

Poulet à la marocaine



Fondant et parfumé.

12 morceaux de poulet
1/2 cuiller à café
de paprika
1/2 cuiller à café
de cumin en poudre
poivre moulu
750 g d'oignons émincés
100 g de beurre
1/4 de cuiller à café
de safran ou de curcuma

Préparation :
30 minutes +
1 nuit
Cuisson :
1 h 15
6 personnes

125 g de pois chiches
trempés 1 nuit
3 tasses de bouillon
de poulet
1/3 de tasse de persil
haché
1 cuiller à soupe de
thym (voir Remarque)
250 g de riz cuit
jus de citron

1. Assaisonnez les morceaux de poulet avec le paprika, le cumin et le poivre.
2. Faites-les dorer au beurre avec les oignons émincés, dans une grande poêle.

3. Saupoudrez le poulet de safran, ajoutez les pois chiches et couvrez de bouillon. Laissez mijoter sans couvrir pendant 1 heure jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

LE SECRÉT

Le paprika, d'une belle couleur rouge, s'utilise pour colorer et parfumer de nombreux tagines marocains et une grande variété de salades.



Assaisonnez les morceaux de poulet de paprika, de cumin et de poivre.



Saupoudrez régulièrement de safran en poudre et ajoutez les pois chiches.

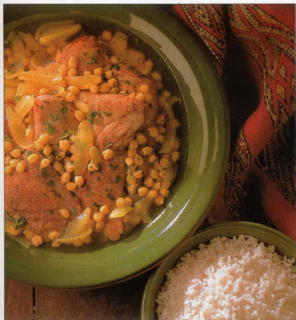
4. Juste avant de servir, parsemez de persil haché et de thym.
5. Dans le plat de service, mettez le riz, les morceaux de poulet et versez la sauce par-dessus. Arrosez de jus de citron et servez.
Remarque : Le thym est l'un des condiments les plus utilisés dans la cuisine marocaine. La variété *citriodorus*, employée dans cette recette, a, comme son nom l'indique, un agréable parfum citronné.



Couvrez les morceaux de poulet avec le bouillon et laissez mijoter.



Avant de servir, parsemez de persil haché et de thym.



Pastilla (feuilleté fourré au poulet)



FARCE

1 poulet de 1,6 kg
environ
1 gros oignon haché
1 gros bouquet de persil
haché
1 bouquet de coriandre
fraîche hachée
1/4 de cuiller à café
de curcuma
1/4 de cuiller à café
de safran en poudre
2 cuiller à soupe d'huile
1 cuiller à café
de gingembre moulu
1 cuiller à café

de cannelle en poudre

1 1/2 tasse d'eau

SAUCE ET PÂTE

5 œufs battus
1 tasse de sucre glace
cannelle en poudre
poivre moulu
500 g de pâte en feuilles
250 g de beurre doux
fondu
1 tasse d'amandes pilées
1 supplément
de cannelle en poudre
1 tasse supplémentaire
de sucre glace

1. Faites chauffer le four à 180° C. Dans un plat allant au four, mettez l'eau, le poulet, les oignons, le persil, la coriandre, le curcuma, le safran, l'huile, le gingembre et la cannelle. Faites cuire 1 h 30. Sortez le poulet et laissez-le refroidir. Ôtez la peau et les os et effilez la chair.

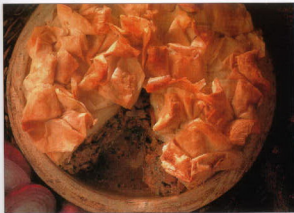
2. Dégraissez le liquide et versez-le dans une casserole de taille moyenne. Faites-le frémir et ajoutez les œufs battus, le sucre et la cannelle. Poivrez à votre goût et laissez épaissir.
3. Chauffez le four à 190° C. Beurrez un moule à tarte de 20 cm de diamètre.

Préparation :
45 minutes
Cuisson :
2 h 15
8 personnes

4. Mettez une feuille de pâte dans le moule et badigeonnez de beurre fondu. Mettez-en une deuxième et beurrez-la. Recommencez jusqu'à sept feuilles de pâte superposées. Parsemez sur la dernière un mélange d'amandes pilées, de cannelle et de sucre glace.
5. Étalez la sauce et ajoutez la viande effilée. Relevez les bords de la pâte et beurrez. Étendez, beurrez et superposez quatre feuilles de pâte que vous aurez découpées à la mesure du moule. Beurrez encore quelques feuilles de pâte et formez-en des roses que vous disposerez sur le dessus. Beurrez.
6. Faites dorer au four pendant 30-45 min. Saupoudrez du reste du mélange d'amandes pilées.

LE SECRET

Les épices en poudre conservent leur saveur plus longtemps au réfrigérateur.



Désossez le poulet cuit et refroidi. Ôtez la peau, effilez la chair.



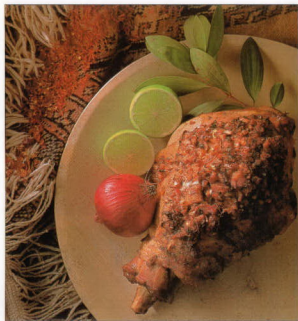
Ajoutez au liquide de cuisson les œufs battus, le sucre, la cannelle et le poivre.



Étalez la farce sur les couches de pâte légèrement beurrées. Relevez les bords.



Façonnez des roses avec les feuilles de pâte et décorez-en le dessus du feuilleté.



Beurrez le gigot avec la moitié du beurre et poivrez-le généreusement.



Mélangez l'oignon, l'ail et les épices. Ajoutez l'huile d'olive et l'eau. Battez.

VIANDES

Que la viande soit marinée, doucement rôtie ou encore mijotée dans une sauce épicée, ces plats en fête vous mettront l'eau à la bouche.

Agneau rôti aux épices



Préparation :

30 minutes

Cuisson :

1 h 30-2 heures

6 personnes

1 gigot de 3 kg
100 g de beurre ramolli
poivre moulu

1 gros oignon rouge
haché

2 gousses d'ail pilées

1/2 cuiller à café

de cumin en poudre

1/4 de cuiller à café

de cannelle en poudre

1/4 de cuiller à café

de gingembre moulu

1 petite pincée de

piment en poudre

1 pincée de safran

1/3 de tasse d'huile

d'olive

eau

1. Faites chauffer le four à 175° C. Beurrez le gigot avec la moitié du beurre et poivrez-le généreusement.

2. Mettez dans un récipient l'oignon, l'ail et les épices. Ajoutez l'huile d'olive et mouillez d'eau.

Battez soigneusement ce mélange avec un petit fouet ou une fourchette.

3. Enrobez le gigot de la moitié de la sauce ; étalez l'autre moitié dans un plat allant au four, suffisamment grand pour que le gigot y soit à l'aise, ajoutez le reste du beurre et mettez-y le gigot.

4. Laissez reposer à température ambiante 1 heure au moins avant de mettre au four.

5. Faites cuire 1 h 30-2 heures en arrosant souvent avec le jus de cuisson. Le gigot doit être doré et la peau bien craquante.



Étalez la moitié de la sauce sur le gigot, l'autre moitié dans le plat de cuisson.



Faites cuire et dorer au four en arrosant souvent avec le jus de cuisson.

Agneau aux fèves et aux artichauts



Préparation :
15 minutes +
Cuisson :
1 h 30
6 personnes

2 kg de côtelettes
d'agneau premier choix,
parées
1^{1/2} cuiller à café
de gingembre moulu
1 cuiller à café de safran
en poudre
2 gousses d'ail,
pilées
2 cuillères à soupe
d'huile végétale

poivre moulu
3 tasses d'eau
1 kg de fèves écosées
1 boîte de 440 g
de cœurs d'artichauts
l'écorce d'un citron
confit (cf. p. 4)
1 cuiller à soupe de jus
de citron
10 petites olives noires
ou vertes

1. Dans une casserole
à fond épais, mettez
les côtelettes,
le gingembre, le safran,
l'ail, l'huile et le poivre.
2. Ajoutez de l'eau,
couvrez et laissez cuire
à feu doux pendant

1 h 30 jusqu'à la
cuisson de la viande.
Ajoutez de l'eau si
nécessaire pour que la
viande en soit toujours
recouverte.
3. Sortez la viande et
dégraissez le liquide.

4. Faites cuire les fèves
à l'eau bouillante
pendant 6 min environ,
égouttez-les et réservez
dans un récipient
à part.
5. Faites réduire
et épaissir légèrement
le jus de cuisson
de la viande.
6. Remettez-y la viande
et ajoutez les fèves,
les cœurs d'artichauts
et l'écorce de citron
confit coupée menu.
Laissez mijoter
à découvert pendant
15 min sur feu très
doux.
7. Avant de servir,
arrosez de jus de citron
et parsemez d'olives.

LE SECRET

Vous pouvez remplacer les
artichauts par des tomates
en boîte, pelées.



Couvrez d'eau la viande et les épices
et laissez cuire à feu doux.



Faites cuire les fèves à l'eau bouillante
6 min environ et égouttez-les.



Remettez la viande dans le jus de cuisson
réduit et ajoutez les fèves.



Ajoutez les artichauts et l'écorce de citron
confit. Mélangez.



Agneau grillé sauce chermoula



Faites mariner une nuit.

1 oignon moyen, râpé
2 gousses d'ail pilées
4 cuillers à soupe
de persil haché
4 cuillers à soupe
de coriandre fraîche
hachée
1/2 cuiller à café
de cumin en poudre

Préparation :
25 minutes +
3 heures
Cuisson :
45 minutes
6 personnes

1/2 cuiller à café
de safran
1/2 cuiller à café
de sauce harissa
(cf. p. 8)
1/2 tasse d'huile d'olive
2 cuillers à soupe de jus
de citron
1 gigot d'une livre

1. Sauce chermoula :
Mélangez l'oignon, l'ail,
le persil, la coriandre,
le cumin, le safran,
la sauce harissa, l'huile
d'olive et le jus
de citron et laissez
reposer pendant
1 heure.

2. Désossez le gigot en
coupant verticalement
depuis le haut vers la
souris et autour de l'os
que vous gratterez bien
avant de l'enlever.
Fendez la partie la plus
épaisse de la pièce et
ouvrez celle-ci à plat.

3. Enrobez de sauce
chermoula les deux
côtés de la viande
et faites mariner
au moins 2 heures.
4. Faites griller la
viande pendant 45 min
environ en la
retournant souvent.
5. Disposez sur un plat
de service, coupez en
tranches épaisses.
Servez.

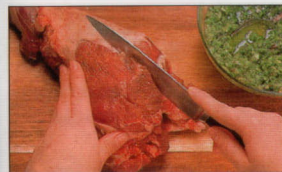
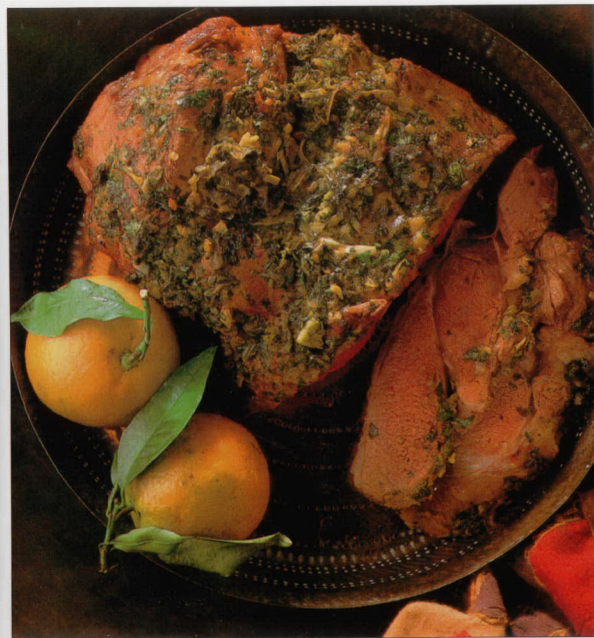
Remarque : La sauce
harissa est un
condiment piquant
largement utilisé au
Maroc. Ses ingrédients
de base sont le piment
rouge, le poivre de
Cayenne, l'ail et l'huile
d'olive, et sa
consistance est celle
d'une mayonnaise
légère. Délicieuse avec
des œufs pochés ou des
saucisses.



Préparez tous les ingrédients de la sauce chermoula.



Mélangez bien tous les ingrédients de la chermoula et laissez reposer 1 heure.



Désossez le gigot, fendez la partie épaisse et ouvrez-le.



Enrobez de sauce chermoula les deux côtés de la viande et laissez mariner.

Tajine d'agneau
aux coings

Préparation :
30 minutes
Cuisson :
1 heure
6 personnes

1 kg d'épaule
d'agneau coupée
en dés de 2 cm
2 gros oignons coupés
en dés de 1 cm
poivre moulu
1/2 cuiller à café
de paprika en poudre
1 bouquet de coriandre
fraîche hachée

1/4 cuiller à café
de safran en poudre
1/2 cuiller à café de
gingembre moulu
500 g de coings pelés et
nettoyés
60 g de beurre
1 tasse de pruneaux que
vous ferez tremper
auparavant

1. Dans une grande
casserole à fond épais,
mettez les dés de
viande et la moitié
des oignons coupés,
saupoudrez de poivre
et de paprika selon
votre goût et couvrez
d'eau.

2. Ajoutez la coriandre
fraîche hachée, le safran
et le gingembre.
Portez à ébullition puis
baissez le feu, couvrez
et laissez mijoter
pendant 1 heure jusqu'à
ce que la viande soit
tendre.

3. Coupez les coings
en dés de la même
dimension que ceux
de la viande. Faites-les
dorer au beurre avec
l'autre moitié des
oignons.

4. À mi-cuisson
de la viande, ajoutez
les coings, les oignons
et les pruneaux
ramollis. Servez
sur un plat chaud.

Remarque : Le paprika
existe en version
piquante et demi-
piquante. Si vous
préférez un goût plus
relevé, choisissez le
paprika piquant.

LE SECRET

Vous pouvez remplacer
les pruneaux par des dattes
et les coings par des pommes.
Rien ne vous empêche
d'utiliser une combinaison
de ces quatre fruits.



Assaisonnez la viande et l'oignon de
poivre et de paprika. Couvrez d'eau.



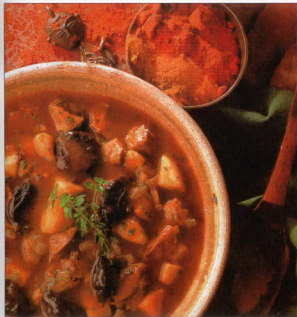
Ajoutez la coriandre fraîche, le safran et
le gingembre. Remuez et laissez mijoter.



Faites dorer les coings au beurre avec
les oignons.



À mi-cuisson de la viande, ajoutez
les coings, les oignons et les pruneaux.



Boulettes de viande au riz



200 g de riz rond
500 g d'agneau
ou de bœuf hachés
1 cuiller à café
de cannelle en poudre
1 cuiller à café
de paprika doux
1 cuiller à café
de coriandre en poudre
150 g de beurre

Préparation :
30 minutes
Cuisson :
45 minutes
8 personnes

2 gros oignons hachés
1/4 de cuiller à café
de safran en poudre
poivre moulu
2 tasses d'eau ou
de bouillon léger
1/4 de tasse de persil
haché
2 cuillers à soupe
de jus de citron

1. Mélangez à la fourchette le riz et la viande hachée, ajoutez la cannelle, le paprika et la coriandre. Façonnez avec ce mélange une vingtaine de petites boulettes de taille égale.

2. Faites fondre le beurre dans une cocotte.
3. Faites rissoler les boulettes par petites quantités en les retournant souvent.
4. Quand toutes les boulettes sont dorées,

ajoutez les oignons, le safran et le poivre.
5. Versez l'eau ou le bouillon dans la cocotte, couvrez et faites cuire à feu moyen 40 min environ en remuant de temps en temps.
6. Ajoutez le persil et le jus de citron et laissez mijoter encore quelques minutes. Servez accompagné de salade ou de légumes verts.

LE SECRET

Le persil à feuilles plates a beaucoup plus de saveur que le persil à feuilles finies.

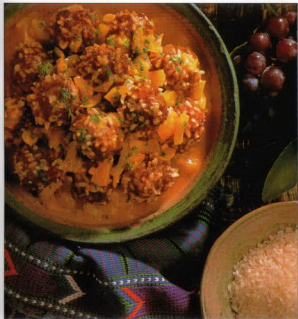
Le safran moulu s'achète dans la plupart des supermarchés, en petits sachets. Si vous n'arrivez pas à en trouver, vous pouvez faire sécher à la chaleur des brins de safran et les mouliner vous-même.



Mélangez le riz, la viande hachée, la cannelle, le paprika et la coriandre.



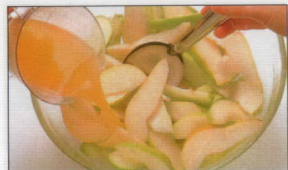
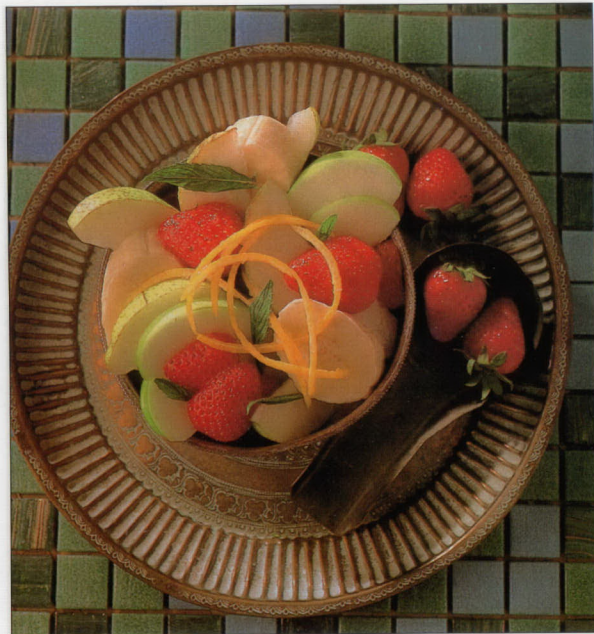
Façonnez une vingtaine de boulettes de taille à peu près égale.



Quand toutes les boulettes sont dorées, ajoutez les oignons, le safran et le poivre.



Versez l'eau ou le bouillon sur les boulettes, couvrez et faites cuire 40 min environ.



Arrosez de jus d'orange et de citron les tranches de pommes et de poires.



Pelez les bananes, coupez-les finement en biais et ajoutez-les aux autres fruits.

DESSERTS

Les fruits splendides que l'on trouve au Maroc sont une manière rafraîchissante de terminer un repas. Les gâteaux et les confiseries sont réservés pour les grandes occasions.

Salade de fruits marocaine



Préparation :
20 minutes
Cuisson :
Aucune
6 personnes

2 pommes
2 poires
2/3 de tasse de jus
d'orange
1 cuillère à soupe
de jus de citron
2 bananes
2 cuillères à soupe

d'eau de fleur d'oranger
l'écorce d'une orange
sucre glace
1 barquette de fraises
nettoyées et coupées en deux
quelques feuilles
de menthe fraîche

1. Enlevez le cœur des pommes et des poires et coupez-les en tranches fines.
2. Mettez-les dans un saladier et arrosez de jus d'orange et de citron

pour qu'elles restent blanches.
3. Pelez les bananes et coupez-les en tranches fines. Ajoutez-les aux autres fruits et remuez délicatement. Arrosez

d'eau de fleur d'oranger et saupoudrez de sucre glace.

4. Ajoutez les fraises et parsemez de feuilles de menthe.

5. Coupez l'écorce d'orange en lanières et faites blanchir 5 min dans l'eau ou un léger sirop. Égouttez et disposez sur les fruits.

Remarque : Les fraises coupées dégagent plus d'arôme que les fraises entières.

LE SECRET

Choisissez des fraises charnues et bien mûres, d'une belle couleur régulière, avec des tiges vertes et fraîches.



Ajoutez les fraises coupées en deux à la salade et décorez de feuilles de menthe.



Coupez l'écorce d'orange en lanières et faites-les blanchir 5 min dans un sirop.

Macarons aux amandes



150 g de sucre glace
passé au tamis
1 œuf battu
225 g d'amandes pilées
2 cuillères à café de zeste
de citron

Préparation :
30 minutes
Cuisson :
15-20 minutes
6 personnes

1 cuillère à café d'essence
de vanille
1/4 de cuillère à café
de cannelle en poudre
sucre glace pour la
décoration

1. Faites chauffer le four à 180° C. Dans un grand saladier, battez le sucre glace et l'œuf jusqu'à ce que ce mélange devienne blanc.
2. Dans un autre récipient, mélangez les amandes pilées, l'écorce de citron, l'essence de vanille et la cannelle. Incorporez doucement à l'œuf battu.

3. Travaillez cette pâte 5 min jusqu'à ce qu'elle soit souple. Couvrez-la d'un linge et laissez reposer 15 min.
4. Farinez légèrement le plan de travail et roulez la pâte en forme de saucisse de 4 cm environ de diamètre. Coupez-la en 24 tranches et faites de chaque tranche une boule régulière.

LE SECRET

Les amandes sont très utilisées en cuisine. Gardez-les dans une boîte hermétique, au frais et à l'abri de la lumière.



Mélangez l'œuf et le sucre et ajoutez les amandes pilées.



Sur un plan fariné, roulez la pâte en saucisse et coupez-la en 24 tranches.

5. Huilez vos mains et aplatissez chaque boule en macarons de 4 cm environ.
6. Mettez-les sur une plaque beurrée en laissant suffisamment d'espace pour qu'ils puissent gonfler et saupoudrez-les de sucre glace. Faites dorer 15-20 min les macarons. Laissez-les refroidir et gardez-les dans une boîte hermétique.
Remarque : Vous pouvez servir ces macarons en accompagnement de la salade de fruits à la marocaine (cf. p. 59).



Huilez vos mains et aplatissez chaque boule en macarons de 4 cm environ.



Mettez-les sur une plaque beurrée et saupoudrez de sucre glace.

Pain frit à la cannelle



Préparation :
15 minutes
Cuisson :
10 minutes
4-6 personnes

1/2 baguette de pain
1 ou 2 œufs
1 tasse de lait
1/2 cuiller à café
d'essence de vanille
beurre

1/4 de tasse de sucre
en poudre
1 cuiller à soupe
de cannelle en poudre
1/2 cuiller à café
de noix muscade râpée

1. Coupez la baguette en tranches diagonales de 2 cm d'épaisseur.
2. Battez les œufs, ajoutez le lait et la vanille et mélangez.
3. Faites fondre le beurre.
4. Dans une assiette, mélangez le sucre, la cannelle et la noix muscade.
5. Trempez les tranches de pain dans le mélange d'œuf et de lait et faites-

les frire dans le beurre jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes des deux côtés. Mettez sur du papier absorbant et tout de suite après roulez-les dans l'assiette. Ajoutez du beurre dans la poêle si nécessaire.

Remarque : Le pain frit accompagne délicieusement le café du petit déjeuner.



Coupez la baguette en tranches diagonales de 2 cm d'épaisseur.



Dans un saladier, battez soigneusement les œufs, le lait et l'essence de vanille.



Trempez les tranches de pain dans le mélange d'œuf et de lait et faites les frire.



Passez le pain frit dans le sucre parfumé de vanille et de cannelle.



INDEX



- | | | |
|--|---|---|
| <p>Agneau
grillé sauce
chermoula 52
aux fèves et
aux artichauts 50
cigares 12
boulettes 56
rôti aux épices 49
en tajine
aux coings 54</p> <p>Amandes, macarons 60</p> <p>Boruf
cigares marocains 12
au riz 56</p> <p>Boulettes de viande 56</p> <p>Carottes râpées
aux amandes 24</p> <p>Caviar d'aubergine 10</p> <p>Cervelles 14</p> <p>Cigares 12</p> <p>Citrons confits 4</p> <p>Concombres
à la menthe 26</p> <p>Conserves de citrons 4</p> <p>Couge et sauce harissa 8</p> <p>Couscous
aux légumes 18</p> <p>Chermoula 52</p> <p>Farce
au poulet 46
de cigares 12</p> <p>Galettes 32</p> | <p>Haricots verts
piquants 20</p> <p>Harissa 8</p> <p>Khobz 32</p> <p>Légumes
couscous 18
tajine 22</p> <p>Lentilles
en salade 17
soupe aux lentilles 7</p> <p>Macarons aux amandes 60</p> <p>Oranges en salade 30</p> <p>Pain
frit à la cannelle 62
galette au sésame 32</p> <p>Pastilla 46</p> <p>Pois chiches 18</p> <p>Poisson
aux dattes 38
à la sauce tomate 36
au four 35</p> <p>Poivrons verts
en salade 28</p> <p>Poulet 44
aux olives 41
pastilla au poulet 46
farci au persil 42</p> | <p>Riz
et lentilles en salade 17
aux boulettes
de viande 56</p> <p>Rôti d'agneau
aux épices 48</p> <p>Salades
de concombres
à la menthe 26
de fruits 59
de carottes râpées 24
de poivrons verts
et tomates 28
d'oranges 30
de lentilles
et de riz 17</p> <p>Sauces
aux tomates
fraîches 36
harissa 8</p> <p>Sésame, galettes 32</p> <p>Soupes
aux lentilles 7
de courge,
sauce harissa 8</p> <p>Tajines
d'agneau aux coings 54
aux légumes 22</p> <p>Tomates et poivrons
verts en salade 28
sauce aux tomates
fraîches 36</p> |
|--|---|---|

