

# LE MAROC

## Les spécialités culinaires

La cuisine marocaine traditionnelle est extrêmement riche, elle occupe une place importante dans le classement international des meilleures gastronomies.

Le couscous et le tajine sont considérés comme des spécialités classiques et constituent les plats de résistance des repas qui commencent avec des assortiments de salades variées (composées de tomates, poivrons, oignons, carottes, etc.). Ils sont préparés avec du mouton, du bœuf, (voire du dromadaire, dans le Sud), de la volaille ou du poisson, accompagnés de légumes ou de fruits secs.

Durant les fêtes, on mange d'autres plats plus raffinés : les pastillas, le tajine d'agneau au miel et pruneaux, le tajine de poulet aux olives et citron confit, la mrouzia, la seffa, la rfissa, les briouates salées farcies de kefta (viande hachée et épicée) et assez proches des samoussas, le méchoui. Le cumin, le safran, le ras el-hanout, le gingembre ou la cannelle agrémentent tous ces plats pour leur donner des colorations et des saveurs particulières. Les soupes, comme la harira ou la hssoua, occupent une place importante, notamment pendant les repas de rupture du jeûne de ramadan... Les pâtisseries traditionnelles, souvent à base d'amandes, sont également très diverses, et incluent par exemple les célèbres cornes de gazelle, les chebakias, ou les sablés comme les ghoribas. Les beignets sfenj sont en outre largement consommés pour accompagner le thé à la menthe, de même que les crêpes msemmen et baghrir.

Le tajine de khlii aux œufs, la bissara, les grillades de brochettes, les fritures de poissons et de fruits de mer, les sandwichs de type bocadillo (héritage de l'influence espagnole dans le Nord), constituent les mets populaires par excellence, ainsi que les escargots vendus par les marchands ambulants et servis dans un bouillon aromatisé.



# Ingredients

pour 6

## POUR LE BOUILLON :

- 1 kg de viande de veau
- 3 tomates
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 2 oignons émincés
- 8 cl d'huile de tournesol
- 1 c. à soupe d'épices : Rass el Hanout
  - poivre noir
  - gingembre
  - safran
  - gingembre moulu
- un cube de bouillon type Knorr
- un piment très doux type petit poivron vert appelé "poivron piquant"

- curcuma
- Sel
- 3 litres d'eau
- 120 g de pois chiche trempés
- 2 petits bouquets de coriandre
- 350 g de navet blanc
- 350 g de navet jaune
- 500 g de carotte

## POUR LE COUSCOUS :

- 750 g de couscous moyen
- 500 g de chou
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol
- 500 g de citrouille
- 1 c. à thé de sel
- 2 aubergines
- 75 cl d'eau
- 6 courgettes
- 1 c. à thé de beurre rance "Smen"
- 1 piment fort

# Préparation

## 1. PRÉPARATION DU BOUILLON :

Découper la viande en morceaux et la faire revenir dans une marmite sur feu doux avec l'huile, l'oignon, 2 tomates et le concentré de tomate.

Découper la viande en morceaux et la faire revenir dans une marmite sur feu doux avec l'huile, l'oignon, 2 tomates et le concentré de tomate.

Mouiller avec l'eau et ajouter les épices, les pois chiches et un bouquet de coriandre.

A la mi-cuisson de la viande, ajouter les quartiers de chou, les carottes et les navets.

Lorsque la viande est presque cuite, ajouter la citrouille, la tomate restante et le piment. Lorsque la viande et les légumes sont cuits, retirer du feu.

## 2. PRÉPARATION DU COUSCOUS :

Placer le couscous dans un grand plat et l'arroser avec un grand verre d'eau.

Travailler avec les mains pour bien humidifier les grains de couscous et les séparer.

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

Enduire l'intérieur du haut du couscoussier avec un peu d'huile, y disposer le couscous. Placer celui-ci sur la marmite du couscoussier à demi-remplie d'eau en ébullition. Quand la vapeur commence à passer à travers le couscous, compter 15mn, retirer le couscoussier et renverser le couscous dans le grand plat.

L'enduire d'huile et l'arroser avec un grand verre d'eau salée. Travailler avec les doigts pour séparer les grains. Laisser reposer quelques minutes, pour que le couscous absorbe bien toute l'eau.

Répéter cette opération deux fois de suite jusqu'à ce que le couscous gonfle, cuise et devient tendre.

Enduire le couscous chaud de beurre rance avant de le dresser dans le plat de service.

## 3. DRESSAGE :

Dresser le couscous fumant sur un plat de service, creuser un puits au milieu.

Arroser le couscous de bouillon chaud avant de disposer la viande et les légumes au centre.

Servir le couscous très chaud.