



Récits de voyages au Maroc

Recettes de cuisine

Le thé (la recette d'Ahmed)

Utiliser du thé vert de chine de type "poudre à canon".

- Faire bouillir l'eau
- Ebouillanter la théière
- Verser la quantité nécessaire de thé vert (le creux de la main pour une théière de 5 tasses)
- Mouillez le thé avec l'équivalent d'un verre d'eau bouillante. Laissez infuser 2 minutes. Conservez ce thé dans le verre.
- Versez de nouveau la valeur d'un verre d'eau bouillante. Secouez énergiquement la théière pour rincer le thé. Jetez l'eau.
- Versez le verre de thé dans la théière.
- Remplissez d'eau bouillante. Replacez la théière sur le feu jusqu'à ébullition. Quand le thé bout retirez du feu avec précaution, ajoutez le sucre, les feuilles d'un bouquet de menthe (les feuilles pas les tiges, ce sont les feuilles qui donnent le goût). Laissez infuser quelques minutes. Goutez le pour rectifier la teneur en sucre. Le thé se boit très sucré.

Avant de servir versez plusieurs fois en tenant la théière le plus haut possible un verre de thé afin de l'oxygéner et reversez le dans la théière. On dit qu'il faut le faire au moins 7 fois. L'hiver quand il n'y a pas de menthe, elle peut être remplacée par un brin d'absinthe et parfois par de la verveine (la luisa), mais le plus souvent, à cette époque, le thé vert se boit nature.

La harrira

La recette a été collectée en France auprès d'un épicier marocain. C'est la garantie de trouver tous les ingrédients sur place. Elle allie la simplicité de réalisation à l'authenticité du goût. Bien sur elle ne vaudra pas celle de la place Djema el Fnaa, mais elle n'est pas si mal.

Ingrédients

- Viande de mouton ou de bœuf de préférence avec les os (collier)
- 1 oignon
- 1 branche de céleris
- 1 kg de tomates pelées et épépinées
- 1 poignée de lentilles (environ 200 grammes)
- 1 poignée de pois chiches (environ 200 grammes)
- 1 poignée de vermicelle
- 1 à 2 cuillère à soupe de farine
- 1 petite botte de coriandre frais (persil chinois dans les épiceries asiatiques)
- 1 petite botte de persil
- 1 cube de bouillon de mouton (hallal dans les épiceries arabes)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide ou de tournesol
- gingembre moulu · safran marocain (colorant alimentaire)
- sel, poivre

Hacher ou mixer l'oignon, le céleris, les tomates, la coriandre et le persil

Mettre le hachis dans une cocotte avec la viande et l'huile

Laisser revenir quelques minutes

Ajouter l'eau Ajouter le bouillon en cube Porter à ébullition

Rajouter les lentilles Laisser cuire En fin de cuisson rajouter les pois chiches en boîte ou que vous aurez fait tremper toute une nuit s'ils sont secs. Rajouter le vermicelle

Ajouter les épices, saler poivrer.

Délayer la farine dans une tasse d'eau froide Sur le feu réduit incorporez à la soupe en remuant tout le temps Pendant la fin de la cuisson remuer sans interruption jusqu'au fond du récipient pour que la préparation soit épaissie de façon homogène

Au Maroc, cette soupe est dégustée toute l'année chez les particuliers et dans les petits restaurants. On peut l'arroser de quelques gouttes de citron. Mais elle est surtout appréciée durant la période du ramadan pendant laquelle elle sert à casser le jeûne. Elle est alors consommée avec des dattes servies à part.

Le tagine

Le tagine sous ses multiples variantes est vraiment le plat de base de l'alimentation des marocains. Il doit être cuit de préférence sur un feu de charbon de bois dans le plat traditionnel de terre cuite. Chez nous vous pourrez le faire cuire sur le gaz en intercalant un diffuseur de chaleur ou sur une plaque électrique. Avant d'utiliser le plat que vous avez ramené pensez à le faire tremper toute une nuit dans l'eau froide.

Ingrédients

- viande d'agneau ou de mouton (épaule désossée par exemple) ou de poulet
- 3 ou 4 oignons selon la taille
- 6 carottes moyennes
- 2 pommes de terre
- 2 ou 3 courgettes
- 2 ou 3 tomates
- 2 poivrons
- 1 poignée de pruneaux
- 1 poignée de raisins secs blonds
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- épices marocaines - safran marocain (colorant alimentaire)
- persil et coriandre fraîche
- sel - poivre

Dans le plat à tagine faire fondre à feu doux les oignons émincés dans l'huile sans colorer .

Ajouter la viande en morceaux au centre du plat et la faire revenir

Ajouter les légumes, pruneaux et raisins en les répartissant joliment sur la viande de manière à constituer un cône rappelant le couvercle du tagine

Ajouter le persil et la coriandre fraîche selon le goût

Saupoudrer avec les épices au fur et à mesure que vous ajoutez les légumes

Couvrir

Laissez cuire à feux très doux ou mieux dans le four pendant deux heures au minimum

Selon les légumes utilisés le tagine peut rendre plus ou moins de jus. Surveillez le constamment pour éviter qu'il ne déborde.

Servir dans le plat de cuisson avec le couvercle que vous retirez au dernier moment.

Selon les légumes et la viande utilisée mais aussi selon le mode de cuisson choisi le tagine n'aura pas le même goût. Traditionnellement, il se mange directement dans le plat avec du pain rond en galette.

La salade de tomates

La salade de tomates est celle que l'on vous proposera partout au Maroc. Elle n'est pas si différente de la notre si ce n'est dans sa présentation et dans son assaisonnement qui fait la part belle comme toujours aux épices.

Ingrédients

- 3 ou 4 tomates
- 3 ou 4 oignons
- épices marocaines
- coriandre fraîche
- sel, poivre
- huile d'olive

Les tomates et les oignons doivent être débités en cubes d'environ un centimètre de côté. La technique consiste à tenir la tomate au creux de la paume et tout en la maintenant avec les doigts à effectuer des coupes parallèles avec un couteau bien tranchant sur toute sa hauteur. Après l'avoir fait tourner d'un quart de tour faire des coupes identiques en croix. Un nouveau quart de tour, une nouvelle série de coupes et les cubes détaillées à la bonne dimension tomberont dans le plat.

Pratiquer de même avec les oignons.

Saler, poivrer.

Arroser d'huile d'olive et parsemer de la coriandre ciselée.

Saupoudrer avec les épices.

Au Maroc, la salade de tomate s'accompagne d'une quantité presque identique d'oignons. Il n'est pas nécessaire d'utiliser du vinaigre. L'acidité de la tomate mariée à l'huile d'olive et aux épices suffira à relever la salade.

La salade méchouia

C'est une subtile salade cuite qui se mange froide. Merci à JD de nous avoir ramené la recette de l'un de ses voyages.

Ingrédients

- 5 tomates
- 1 poivron vert
- 1 oignon blanc
- 1 gousse d'ail
- 1 petit bouquet de persil
- 1 citron confit
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- sel, poivre
- quelques brins de coriandre fraîche
- cumin en poudre

Ebouillanter les tomates, les émonder, les épépiner, les couper en quartiers

Faire griller le poivron coupé en deux et épépiné. L'envelopper dans du papier alu. Lorsqu'il est tiède, le peler, le couper en lanières.

Couper le citron en quartier, enlever la pulpe, rincer.

Dans un saladier mettre l'oignon émincé, les tomates, le poivron, le citron, le persil et la coriandre hachés.

Préparer la sauce : mélanger l'ail haché, vinaigre, sel, hile, poivre.

Mélanger aux légumes, laisser macérer au moins une heure.

Cette salade civilisée est très différentes des salades "crués" et notamment de la rustique salade de tomates que vous mangerez plutôt à la campagne et dans les gargotes au bord des routes.

La salade d'oranges

Le repas au Maroc se termine très souvent par des fruits frais. Selon la saison et la région il peut s'agir de melon, de fraises, de pommes ou de pastèque. Mais on vous servira de nombreuses fois des oranges en salade.

Ingrédients

- des oranges sucrées et bien juteuse
- de la cannelle en poudre
- du sucre
- de la fleur d'oranger
- quelques feuilles de menthe pour la décoration.

Peler les oranges à vif avec un couteau bien tranchant.

Retirer soigneusement toute la peau blanche.

Recueillir le jus dans un bol

Débiter les fruits en morceaux ou en rondelles

Les présenter dans un saladier

Arroser avec le jus et quelques gouttes de fleur d'oranger (selon votre goût)

Ajouter du sucre si nécessaire

Saupoudrer avec modération de cannelle moulue

Décorer de quelques feuilles de menthe.

Vous réserverez ce dessert quelque temps au réfrigérateur pour le rafraîchir. Sa saveur dépend de la qualité des oranges. Privilégiez le goût plutôt que leur aspect extérieur. Au Maroc, les oranges trouvées sur les marchés sont assez rustiques d'aspect mais leur goût est incomparable. La fleur d'oranger ajoute une note subtile et raffinée qui fait la différence.

Les fraises au miel et au amandes

Nous avons découvert cette recette chez Mohamed Belladj dans son restaurant de Tanger "[Restaurant populaire Saveurs](#)", escalier Weller N° 7. Si vous vous rendez à Tanger faites absolument halte chez lui pour une expérience gastronomique vraiment dépaysante. Notre restaurant préféré toutes catégories confondues au Maroc.

Ingrédients

- 1 kilo de fraises mûres, fermes et bien rouges
- du miel sauvage liquide
- des amandes concassées

Nettoyer les fraises soigneusement. Ne pas les laisser tremper dans l'eau ce qui atténue leur goût. Les couper par la moitié selon leur taille.

Les disposer dans des coupelles individuelles.

Les arroser de miel liquide.

Parsemer d'amandes concassées.

Comme toujours chez Mohamed la recette ne vaut que par le tour de main et la qualité des produits utilisés. Il met encore une fois en valeur ses produits fétiches après les poissons : les fruits secs, les graines et le miel du rif. Si vous vous rendez chez lui vous pourrez également boire sa décoction de fruits et une infusion de plantes médicinales.

Textes © Shergui 2000-2001 Reproduction interdite sans autorisation.

L'auteur ne saurait être tenu pour responsable des informations contenues dans ce guide.

Merci à Said, à Moha à Khaled, à tous les berbères de la vallée du Dades et à tous les marocains pour leur amitié renouvelée à chaque voyage.

Atlastrekking. Des randonnées inoubliables dans le sud marocain (<http://www.atlastrekking.com>)