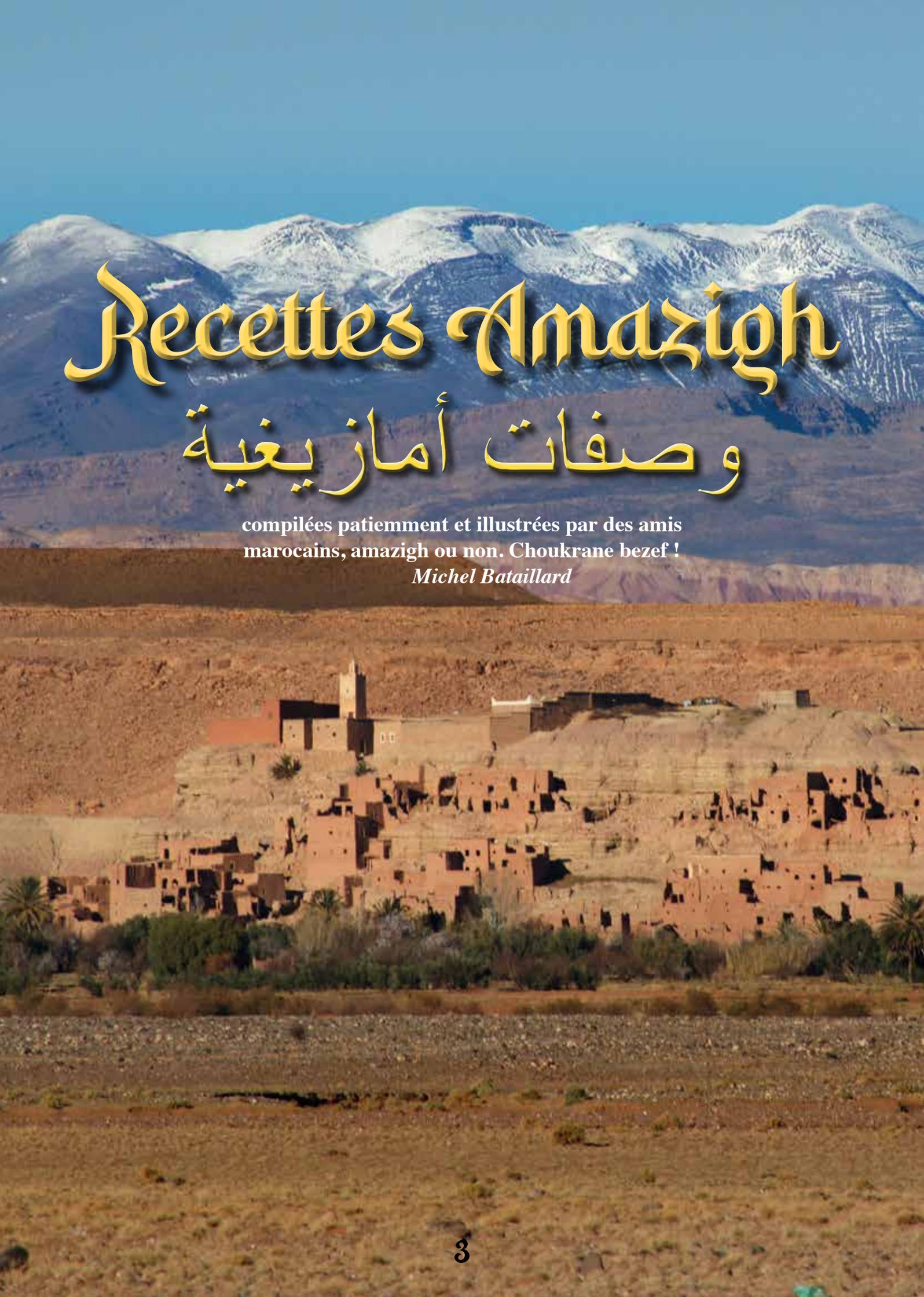


# Recettes Amazigh وصفات أمازيغية

zouün!  
meziane!





# Recettes Amazigh

## وصفات أمازيغية

compilées patiemment et illustrées par des amis  
marocains, amazigh ou non. Choukrane bezef !

*Michel Bataillard*



# BIENVENUE - MARHABA

## Chai bi Nanah aou Shiba Thé à la menthe ou à l'absinthe

5 cuil. à café de thé vert  
1 bouquet de menthe  
10 morceaux de sucre

Nombre de personnes : 4  
Quantité : Pour 8 verres  
Temps de préparation : 10 mn  
Temps de cuisson : 5 minutes

1. Portez à frémissement 1 litre d'eau. Mettez le thé dans une théière, versez-y un verre d'eau. Laissez infuser 4 minutes, le temps que le thé perde son amertume. Jetez l'eau.

2. Dans la théière, ajoutez la menthe et le sucre. Couvrez d'eau chaude et laissez infuser pendant 5 minutes. Servez le thé avec des petits gâteaux traditionnels.

### Proverbe touareg :

Le premier thé est âpre comme la vie,  
le second est fort comme l'amour et le  
troisième est suave comme la mort.



# GALETTE

## Aghroum, pain à la semoule

### Préparation:

Dans un grand saladier, déposez la semoule, creusez un puits et versez-y l'huile. Si votre sel est fin (sel de table) mélangez-le à la semoule avant de rajouter l'huile. S'il est gros, incorporez-le au moment de rajouter l'eau en le mettant dans le creux de la main. Versez de l'eau dessus pour le dissoudre. Sablez la semoule et l'huile avec la paume de la main, puis arrosez d'eau. Ramassez la pâte en pétrissant légèrement, juste de quoi amalgamer le tout. Vous devez obtenir une pâte souple, non collante. Faites chauffer un plat en fonte (ou une poêle anti-adhésive).

Graissez votre plat légèrement avec un peu d'huile. Divisez la pâte en 2 ou en 4 suivant la taille de votre plat de cuisson.

Étalez en galette fine de 1,5 cm d'épaisseur, plus ou moins selon les goûts.

Posez votre galette sur le plat, il doit être bien chaud, et le feu doit être moyen (pas trop doux, ni trop fort). A l'aide d'une fourchette, piquez toute la surface et faites cuire.

Retournez le pain, pour le faire cuire sur l'autre face, vous devez bouger le pain pendant sa cuisson en appuyant légèrement avec la paume de la main si vous ne craignez pas la chaleur, ou à l'aide d'un torchon ou d'un ustensile en bois. Une fois le pain cuit, laissez-le refroidir, avant de le couper en 4, pour ensuite l'envelopper d'un torchon afin qu'il ne se dessèche pas.

### Ingrédients :

1 kg de semoule de blé fine  
(ou mélange de fine et de moyenne)

1 c. à s. de sel

150 ml d'huile d'olive

1/4 de c. à c. de levure boulangère  
(pas obligatoire)

Eau si besoin.



© Fayçal Rezkallah

# GALETTE

## Baghrir, petite crêpe à la semoule

Pour une quinzaine de petites crêpes mille trous de 12 cm. Le nombre de baghrir dépend de la poêle utilisée.

300 g de semoule très fine (pas de semoule à couscous), 125 g de farine, 630 ml d'eau tiède, une pincée de sel, 1 cuillère à café de levure boulangère fraîche ou sèche, 1 cuillère à café de sucre semoule, 2 levures chimiques de 7 g chacune.



© abdul, chef cuisinier - Restaurant El Toro - Agadir

Diluer la levure boulangère avec un peu d'eau pris des 630 ml.

Verser le restant d'eau dans un mixeur et ajoutez la levure diluée. Si vous utilisez de la levure sèche ajoutez-la après la farine.

Ajouter la semoule, le sel, le sucre et la farine. Bien mixer le tout jusqu'à avoir un mélange plein de bulles.

Rajouter la levure chimique et bien mixer encore. Passer au chinois.

Attendre 10 à 20 mn pour commencer à cuire les galettes.

Chauffer votre poêle et verser une petite louche de pâte. Elle doit juste couvrir la surface de la poêle. Ne mettez pas trop de pâte, sinon vous aurez des baghrirs trop épais.

# GALETTE

## Bouchar ou Batbout, une galette moelleuse

### Préparation :

Dans le bol de votre robot pétrin ou une grande terrine, disposer la semoule, la farine, le sel, le sucre et la levure chimique. Mélanger brièvement, ajouter la levure boulangère diluée dans un peu d'eau tiède, l'œuf, l'huile et enfin l'eau tiède progressivement en mélangeant jusqu'à obtenir une pâte souple un peu collante.

Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne lisse et se décolle des parois du robot pendant 10 à 15 mn environ.

Huiler légèrement un grand bol, puis disposer la pâte dedans, la couvrir d'un torchon propre et la laisser doubler de volume dans un endroit chaud à l'abri des courants d'air (minimum 1 h). Passé ce temps, dégazer la pâte puis la découper en 6 boules de taille égale.

Sur un plan de travail légèrement huilé, disposer un peu de semoule extra fine puis façonner la boule en galettes rondes d'1/2 cm d'épaisseur. Faire cuire les galettes sur une poêle huilée chaude en les déposant délicatement sur la poêle à feu moyen.

Cuire la première face jusqu'à ce qu'elle gonfle. Lorsque des bulles se forment, asperger d'un peu d'huile puis retourner à l'aide d'une spatule pour faire cuire la deuxième face.

### Ingrédients :

200 g de semoule extra fine  
300 g de farine, 1 œuf  
1 c. à s. de levure boulangère  
(25 g fraîche ou 9 g instantanée)  
1 c. à s. d'huile ou de beurre  
1 c. à s. de sucre  
1 c. à c. de sel  
1/3 c. à c. de levure chimique  
300 ml environ d'eau tiède  
(selon l'absorption)

**Pour la cuisson :** Un peu de semoule extra fine et de l'huile de tournesol.

**Pour servir :** du beurre et du miel de fleurs



# GALETTE

## Ghrayef ou Rghraïef, Crêpes Mille Trous Express

Préparation :

verser les poudres tamisées (semoule et farine), ajouter le sel, le sucre vanillé, les œufs battus, l'eau tiède et les deux levures (ou sans levure chimique et avec repos).

Mixer le tout 1 mn pour éviter de développer du gluten et avoir une pâte élastique.

Verser l'appareil dans un récipient, chauffer une poêle, faire cuire sur un côté pour laisser apparaître des bulles qui se transforment en trous.

Filmer le récipient et laisser pousser environ 25 à 30 mn -selon la température de la pièce. La préparation a doublé de volume, est devenue mousseuse.

Ne pas trop la mélanger. Faire cuire.

Si la poêle chauffe trop, la passer sous l'eau pour la refroidir.

Cette technique permet une cuisson uniforme. Servir avec du beurre et du miel sans oublier le thé à la menthe !

### Ingrédients :

Pour environ 15 à 20 selon la taille de la poêle avec un verre de 200 ml

2 Verres de semouline ( semoule extra fine) ou 380 g

1 Verre de Farine ordinaire T 45 ou 130 g

15 g de levure fraîche boulangère ou 6 g d'instantanée (1 c. à s.)

8 g de sel, 2 œufs

1 sachet de 15 g de levure chimique (facultatif si vous respectez le temps de la pousse)

3 Verres d'eau tiède ou 65 cl

1 sachet de sucre vanillé.

<https://commentjaichangedevie.fr/>



# GALETTE

## Mbesses ou Marcha, galette à la semoule

Préparation :

1. Dans une terrine, mettre la semoule moyenne et le sel puis ajouter le beurre mou et mélanger bien en prenant soin de frotter entre les mains jusqu'à ce que les graines de semoule soient bien imprégnées de gras puis laisser reposer de 5 à 10 minutes.

2. Mouiller avec de l'eau peu à peu, ramasser la pâte sans pétrir.

3. Sur un plan de travail propre parsemer un peu de semoule puis abaisser la boule de pâte sur une épaisseur de 2 cm environ puis découper selon l'envie des carrés, des losanges ou des ronds.

4. Faire chauffer le tajine ou une poêle anti-adhésive et faire cuire les mbesses des deux cotés à feu doux à moyen.

5. Déguster les mbesses avec un bon verre de thé à la menthe ou du lait fermenté, ils ne seront que meilleurs ! Tièdes ou froids c'est un pur délice.

Bonne réalisation et bonne dégustation !

### Ingrédients :

(Pour 6 à 8 personnes)

500 g de semoule moyenne

140 g de margarine ou de beurre demi sel (à température ambiante)

1 cuillère à café de sel

Un peu d'eau



# GALETTE

## Tanga, pain farci

Temps de préparation : 1 h 30

Difficulté : Facile

Préparation :

Mélangez semoule, sel, levure et eau jusqu'à obtention d'une pâte homogène et élastique.

Laissez reposer une heure.

La farce : hachez les oignons et faites les revenir avec les tomates coupée en dés. Ajoutez la harissa et le concentré de tomates.

Laissez mijoter sans rajouter d'eau et laissez refroidir.

Ne pas mettre sur la pâte quand c'est chaud.

Aplatir la pâte avec du l'huile d'olive.

Mettez la farce sur une moitié de la pâte et refermez avec l'autre moitié.

Cuire sur les deux faces dans une poêle avec l'huile bien chaude.

Se mange chaud.

**Ingrédients (6 personnes) :**

**Pour la pâte :** 600 g de semoule extra fine

1/2 c.à c. de levure boulangère sel

**La farce :** 2 oignons hachés

2 Tomates

1 c.à s. de harissa maison

1 c.à s. de concentré de tomates

huile d'olive

sel, coriandre moulu, carvi, poivre

© Nafaa



# PAIN

## Pain Tafarnout, pain au four traditionnel

Temps de préparation : 1 h

Difficulté : Facile

### Préparation

Ce pain traditionnel marocain et amazigh est cuit dans un four traditionnel construit la plupart du temps par plusieurs familles qui se regroupent pour le préparer et le cuire. Dans le four, on fait le feu d'un côté et on dépose des cailloux de l'autre, où on va poser les pains à cuire.

Dans un récipient, former un puits, déposer le sel et la levure.

Ajouter l'eau jusqu'à obtention d'une pâte souple.

Pétrir tout en continuant à ajouter de pâte et la déposer sur l'eau pour rendre la pâte légère. Couvrir d'un linge et laisser lever dans un endroit à l'abri des courants d'air.

Quand la pâte lève, déposer un bol rempli d'eau à côté du four.

Prendre un peu de pâte dans la main mouillée, l'étaler sur une petite planche. Déposer ce pain sur les galets chauds. Quand le pain est cuit (voir ci-contre la couleur), sortez-le.

Il accompagne tajine, amlou, etc...

Les marocains mangent beaucoup de pain, celui-là est de loin le meilleur !

### Ingrédients pour 4 personnes

500 g de farine de blé tendre

250 g de farine de blé dur

1 c. à café de sel

1 c. à café de levure de boulanger  
eau





## Chorba bissara ou Talkhcha, soupe aux fèves

Mettez les fèves dans un grand récipient, et recouvrez-les de 3 fois leur volume d'eau froide. Laissez tremper 12 heures dans un endroit frais.

Egouttez-les et rincez-les. (Si elles sont entières, faites-les tremper pendant 48 heures, en changeant l'eau 2 ou 3 fois, puis égouttez-les et retirez la peau).

Mettez les fèves dans un faitout avec 1,25 litre d'eau, l'ail et les épices.

Amenez à ébullition, couvrez et faites cuire à feu doux de 45 à 60 minutes, jusqu'à ce qu'elles s'écrasent facilement.

Ajoutez un peu d'eau de temps en temps si l'évaporation est trop importante, mais ne salez pas et ne remuez pas pendant la cuisson.

Laissez tiédir, puis réduisez les fèves en purée directement dans le faitout avec un mixeur plongeant, ou dans le bol d'un robot électrique (ou manuel).

Réchauffez, salez, poivrez. Versez dans les bols, arrosez d'un filet d'huile d'olive et saupoudrez d'un peu de cumin et de paprika.

Placez sur la table de l'huile d'olive et des coupelles de cumin et de paprika, pour que chacun puisse en reprendre. Servez avec du pain.

### Pour 6 personnes :

300-350 g de fèves sèches pelées

2 gousses d'ail pelées

1 c. à c. de cumin en poudre

1 c. à c. de paprika

Huile d'olive, sel et poivre du moulin

Paprika, Cumin en poudre, et pain pour servir.



# ENTREE

## Harira, soupe

Mélanger dans un saladier la poudre d'amandes, le sucre et la levure. Prélever le zeste du citron et l'ajouter au mélange.

Faire un puits au centre et casser les œufs.

Mélanger délicatement afin d'obtenir une pâte homogène mais qui reste collante. Humidifier vos mains avec l'eau de fleur d'oranger et former des boulettes de la taille d'une noix.

Rouler les boulettes dans le sucre glace et les déposer sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson.

Aplatir légèrement le dessus des boulettes en y déposant une amande mondée au milieu.

Enfourner pour 12 minutes dans un four préchauffé à 180°.

Les macarons sont cuits lorsqu'ils sont légèrement dorés.

Hacher l'oignon, le persil, la coriandre et le céleri et mixer les tomates après les avoir pelées.

Dans une marmite, faire revenir la viande en petits dés, ajouter les oignons, le persil, coriandre et céleri et laisser transpirer quelques minutes. Ajouter les épices (sel, poivre, gingembre, safran ou curcuma, cannelle, ainsi que le cube de volaille, faire revenir. Ajouter les pois chiches trempés la veille mais si en conserve les ajouter en fin de cuisson.

Verser 2 l d'eau, laisser cuire 30 mn.

Ajouter les lentilles et les tomates mixées et laisser cuire à couvert pendant 20 mn.

Délayer la farine dans un bol d'eau et faire de même pour le concentré de tomate.

Verser le mélange dans la marmite tout en remuant durant 10 mn. Ajouter le riz et le vermicelle en pluie. Laisser cuire 15 mn à découvert en remuant régulièrement ou jusqu'à ce que le riz et le vermicelle cuisent.

250 g de viande d'agneau  
250 g de pois chiche trempés la veille ou en conserve  
1 gros oignon  
1 c. à s. huile végétale  
1 c. à s. margarine  
100 g lentilles  
50 g coriandre, 50 g persil  
1 branche céleri  
300 g tomates bien juteuses ou 4 grosses tomates  
150 g concentré de tomate  
50 g farine  
1 c. à c. de gingembre  
1 c. à c. de cannelle  
1 cube volaille, sel  
1 pincée de safran curcuma



## Harira Aftir Dukassoul, soupe

Dans le bol du robot pétrin ou un grand plat, disposer la farine, la semoule extra fine, le sucre, le sel et la levure chimique. Mélanger le tout brièvement. Ajouter l'eau tiède au fur et à mesure jusqu'à l'obtention d'une belle pâte lisse et homogène. Pétrir la pâte pendant 10 minutes environ jusqu'à obtention d'une pâte lisse et élastique qui colle légèrement. Laissez reposer quelques instants.

Dans une marmite mettez l'oignon et la gousse d'ail hachés. Ajoutez l'huile.

Faites revenir pendant quelques instants avec les tomates pelées, épépinées et coupées en petits dés ainsi que la coriandre hachée. Ensuite, couvrez d'eau.

Ajoutez les épices et laissez mijoter.

Huilez le plan de travail, reprenez les boulettes de pâte.

Posez chaque boule au milieu d'une djefna (un grand plateau en bois) huilée.

Étalez la boulette en feuille très fine en trempant de temps à autre les doigts dans de l'huile.

Prenez un coin de cette feuille avec la main droite et mettez sur le dos de la main gauche.

Prenez le deuxième coin de la main droite.

Posez délicatement cette feuille directement dans la sauce après avoir baissé le feu.

Recommencez de la même façon avec les autres boulettes jusqu'à épuisement de ces dernières.

Saupoudrez de coriandre hachée et servez aussitôt.

### Pour la pâte :

300 g de semoule fine

100 g de farine

1 c. à c. de sel

Huile

Eau

### Pour la sauce :

1 oignon

1 bouquet de coriandre.

Quelques branches de menthe fraîche

3 cuillères à soupe d'huile

¼ c. à c. de poivre noir

½ c. à c. de sel

½ c. à c. de paprika



©Ms10vc

## Harira b laksbour, Soupe au persil

Les feuilles extérieures d'une grosse laitue vert foncée (riche en vitamines C). Pour 6 personnes.

500 g de pommes de terre
1 bouquet de persil
1 bouquet garni
gros sel, poivre du moulin
1 filet d'huile d'olive

Mettre 1 litre et demi d'eau à bouillir avec une cuillerée à soupe de gros sel. Pendant ce temps, épluchez, lavez, et coupez en petits dés les pommes de terre que vous jetez dans l'eau de cuisson.

Rincez et hachez grossièrement la laitue et le persil en gardant quelques brins frais pour la décoration. Autrefois, la soupe cuisait pendant une heure et demi à petit feu. Une demi heure pour la cuisson des pommes de terre coupés en dés paraît amplement suffisante Je vous recommande plutôt de ne mettre la laitue et le persil qu'au dernier moment pour conserver les sels minéraux. Donc mettez le persil et la laitue dix minutes avant la fin de la cuisson. Mixez et servez avec le persil ciselé.

Pour la décoration, et pour équilibrez cette soupe en protéines, vous pouvez rajouter un œuf dur dont vous aurez haché le blanc et le jaune à part, pour varier les couleurs de l'assiette.

Cette soupe est très riche en vitamines C et en sels minéraux. L'huile d'olive n'est pas indispensable mais peut parfumer agréablement cette soupe. Autrefois, les travaux des champs étaient rudes et les hivers rigoureux. Il faut donc adapter ces recettes traditionnelles pour une vie plus citadine, qui nécessite moins d'apports en calories.

Si vous souhaitez la rendre onctueuse sans utiliser de pommes de terre, vous pouvez utiliser des courgettes à la place ou même des champignons (ces remplacements permettent de faire un régime amaigrissant sans se priver de cette recette).



## Khobbiza à la mahdoise\* Mauve

Laver à grande eau les feuilles de mauve puis égoutter.  
Couper en lanières et placer dans un fait-tout.  
Blanchir à feu moyen 20 mn, retirer du feu et égoutter.

Laver et épépiner les piments rouges séchés.  
Éplucher et retirer le germe des gousses d'ail.  
Placer dans le mortier ou la hachoir électrique.  
Ajouter le sel et le carvi. Hacher afin d'obtenir une pâte d'harissa.

Retirer la peau des oignons verts. Laver et couper grossièrement.  
Couper la tomate en quartiers.  
Laver, épépiner et couper en deux les piments en saumure.

Chauffer l'huile d'olive dans la marmite.  
Incorporer les morceaux d'oignons verts dans l'huile et y faire revenir pendant 1 minute.  
Introduire les morceaux de poivre, les piments de Cayenne et de tomate.  
Faire la liaison avec le double concentré de tomate et le paprika.  
Laisser mijoter sur un feu doux.  
Faire revenir de temps en temps avec une cuillère en bois.  
Au bout de 10 minutes, ajouter les mauves préalablement égouttées.  
Mélanger avec la sauce. Laisser mijoter à couvert pendant 20 minutes.

### pour 8 personnes

4 bottes de mauves, dites khobiza (feuilles et tiges)  
6 oignons verts,  
6 gousses d'ail,  
4 piments rouges séchés,  
6 piments verts en saumure,  
1 c. à s. de double concentré de tomates,  
8 piments de cayenne,  
1 tomate, carvi,  
4 cas d'huile d'olive,  
sel et paprika

\*mahdoise - de Mahdia, Tunisie



*Amarquez ou merguez (am arguez=comme un homme), merguez*



© Toghru

La merguez est une variété de saucisse au même titre que les chipolatas. Elle est composée de viande hachée de bœuf ou de mouton. Sa longueur moyenne est de 10 cm environ. Sa couleur rouge plus ou moins dense est due au mélange d'épices contenues dans la viande. Les principales sont : piment, paprika, cumin et coriandre moulus.

### **Préparation**

Il est possible de préparer soi-même des merguez grâce à un mélange de viandes et d'épices. De nombreuses recettes de merguez sont disponibles en fonction de votre goût. En général, les bouchers traditionnels proposent d'excellentes merguez plus ou moins épicées. Les merguez se consomment cuites au four ou grillées au barbecue. Lors de la cuisson, évitez de les percer en les piquant avec une fourchette, préférez plutôt des pinces pour les manipuler.

### **Utilisation**

Conviviale ou festive, les merguez se consomment en plat principal, en accompagnement ou en apéritif.

### **Conservation**

Comme toutes les viandes crues, elles se conservent dans le réfrigérateur de 3 à 4 jours ou jusqu'à la date de péremption inscrite. Une fois cuites, elles peuvent se conserver au frais 24 h.

## Bstila ou Bstlla, Pastilla au poulet

Troisième grande spécialité marocaine, la pastilla (bstila ou bastella) est originaire de Fès. La version traditionnelle est faite à base de pigeon, mais on trouve là encore plusieurs variantes. Servie lors des fêtes et des réceptions, elle peut être sucrée ou salée, cette dernière version étant la plus courante. Il s'agit d'un gâteau de pâte feuilleté, fabriqué à l'aide de feuilles de brick et farci d'un hachis de pigeon ou de poulet, avant d'être saupoudré de sucre et de cannelle. On trouve également des pastillas aux poissons, d'autres aux fruits de mer tandis que la Johara, la pastilla de Fès, est une préparation sucrée où les feuilles de brick sont fourrées d'une crème au lait et à la fécule de maïs.

Épluchez l'oignon et les échalotes et émincez-les. Faites-les revenir dans une poêle avec l'huile d'olive. Coupez le poulet en morceaux et ajoutez-les avec le miel, les amandes, la coriandre effeuillée et ciselée, le cumin et le curcuma. Salez, poivrez. Faites revenir jusqu'à ce que la préparation soit dorée. Réservez. Faites fondre le beurre et badigeonnez 1 feuille de brick des deux côtés.

Mettez 1/4 de la préparation au poulet au milieu de la feuille de brick, rabattez les bords vers le centre, couvrez d'une deuxième feuille de brick beurrée, rabattez les bords sous la pastilla en tassant la préparation. Saupoudrez de sucre glace et de cannelle.

Préchauffez le four à 180 °C. Renouvelez l'opération pour les 3 autres pastillas et posez-les sur une plaque couverte de papier sulfurisé.

Enfournez 15 min et servez.

1 Paquet de feuilles de brick
80 g Beurre
4 blancs de poulet
1 Oignon
2 échalotes
50 g Amandes émondées
1 c. à s. de Miel
1 pincée de Cumin
1 pincée de Curcuma
1 pincée Cannelle en poudre
0,5 Bouquet de coriandre
1 c. à s. de Sucre glace
1 c. à s. d' Huile d'olive
Sel
Poivre



## Berkoukès ou Haminsa, ragoût

Râpez l'oignon et les tomates, épluchez les légumes et découpez-les en petits dés.

Dans une cocotte, faites chauffer l'huile et revenir la viande avec oignon et tomates râpées.

Ajoutez les épices, les dés de pommes de terre et l'ail émincé. Faites revenir encore quelques minutes.

Ajoutez les légumes épluchés et découpés ainsi que la branche de céleri coupée en morceaux, le bouquet de coriandre et le concentré de tomate dilué dans un peu d'eau. Couvrez d'eau et fermez votre cocotte.

Laissez cuire entre 30 et 40 mn.

Entre temps, rincez les plombs à l'eau et laissez sécher.

Faites les cuire à la vapeur comme le couscous une fois pour qu'ils soient plus tendres (sauf s'ils sont frais).

Votre viande cuite, jetez un bol de plombs dans la sauce pour les cuire.

Il faut compter 15 à 20 mn.

250 g de viande coupée en morceaux  
 2 tomates,  
 1 oignon  
 1 pomme de terre,  
 1 carotte,  
 1 navet  
 1 poignée de petit pois  
 Fèves fraîches ou sèches  
 1 branche de céleri  
 1 poignée de pois chiches  
 6 gousses d'ail émincées  
 1 petit bouquet de coriandre  
 1 c. à c. de ras el hanout  
 1 c. à c. de cumin  
 1 c. à c. de concentré de tomates  
 Poivre, sel  
 3 litres d'eau  
 1 bol de plomb (ça ressemble au couscous, mais de gros calibre), vendu en supermarché ou en épicerie spécialisée)



© Indif

## Borzguen, couscous sucré salé

Une recette typique de la région du Kef. Un couscous sucré-salé qui mélange des fruits secs croquants et une viande tendre. C'est un couscous de fête préparé pour accueillir le printemps. Un vrai délice !

Couper la viande en morceaux de taille moyenne, saupoudrer de sel. Dans la partie basse du couscoussier, mettre les morceaux de viande et le romarin. Verser l'eau, assaisonner de poivre et de curcuma et laisser mijoter à feu moyen. Dans un saladier mélanger le couscous avec huile, sel, cannelle et l'humidifier avec un peu d'eau tiède. Cuire le couscous à la vapeur.

1 gigot d'agneau  
500 g de couscous fin  
1 bouquet(s) de romarin  
1 - bâtonnet de cannelle  
100 g de beurre  
500 ml de lait  
huile  
2 c. à c. de curcuma  
noix, pistaches, noisettes  
sel et poivre  
dattes dénoyautées, amandes  
raisins secs

A mi- cuisson, ajouter un peu de beurre au couscous, mélanger et le remettre à la vapeur. Dans un grand plat creux (Tebssi), mettre la moitié du couscous le garnir de fruits secs, de raisins secs et de dattes, puis rajouter une autre couche de couscous. Poser les morceaux de viande. Mélanger le bouillon de cuisson avec le lait et arroser le couscous. Décorer de fruits secs et de dattes.

Servir le Borzguen avec du lait caillé.



## Briouate, triangle de viande

C'est un triangle feuilleté qui peut être aussi bien sucré que salé. Originnaire de Fès, sa version la plus courante est constituée d'amandes, de sucre, d'eau de fleur d'oranger et de cannelle, le tout étant enrobé dans une feuille de pastilla marocaine. Les Briouates aux fruits de mer sont également très populaires. Il existe d'autres recettes où les triangles sont farcis de viande hachées, de poulet, de fromage, ou de légumes.

### Ingrédients pour 6 personnes :

12 feuilles de brick  
 350 g de viande hachée  
 1 oignon moyen, 2 carottes  
 2 courgettes, 2 c. à s. de persil  
 3 portions de fromage type Vache qui rit selon votre goût  
 1 c. à s. d'huile d'olive, 20 g de beurre  
 1/2 c. à c. de cumin  
 2 c. à s. de farine, 2 c. à s. d'eau  
 Sel, poivre, huile de friture.



Dans un premier temps, coupez les carottes et les courgettes en julienne (très petits dés). Chauffez à feu doux une poêle anti-adhésive avec une cuillère d'huile d'olive et faites cuire les légumes pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils aient bien dégorgé et que le jus ait réduit. Ajoutez alors la viande hachée et mélangez bien. Poursuivez la cuisson pendant 5 mn. Ajoutez le persil, le cumin, assaisonnez avec du sel et du poivre et mélangez de nouveau. Emiettez le fromage au dessus de la poêle et mélangez. Quand le fromage a fondu et que la farce a formé une sauce homogène, laissez refroidir le tout hors du feu. Dans un bol, mélangez la farine et l'eau pour faire une colle et sceller les briouates. Réservez. Faites fondre le beurre dans un bol. Sur une planche à découper, taillez les feuilles de brick en rectangles puis badigeonnez-les de beurre fondu. Prélevez une cuillère de farce de briouate salé et déposez-la à l'extrémité d'un rectangle de brick. Repliez un bord par dessus puis alternez le pliage une fois à gauche, une fois à droite pour obtenir un triangle de briouate. Scellez le briouate salé en badigeonnant la fermeture avec le mélange farine et eau. Répétez l'opération jusqu'à ce qu'il ne reste plus de farce. Chauffez l'huile de friture et plongez chaque briouate salé dans le bain pour le faire dorer. Egouttez le briouate salé sur du papier absorbant et servez immédiatement.

## Chakchouka, un mot Amazigh qui signifie « mélange »

Faire chauffer la crème à rôtir dans une poêle. Faire revenir les poivrons, l'oignon et l'ail 5 mn à feu moyen.

Ajouter les tomates et les épices jusqu'au poivre inclus, mijoter 20 à 25 mn à feu moyen, sans couvrir et en remuant de temps à autre jusqu'à ce que le liquide soit évaporé et que le mélange ait épaissi. Ajouter le fromage, rectifier l'assaisonnement. Former 4 puits, casser 1 œuf dans chaque puits. Pocher à couvert de 8 à 10 mn jusqu'à ce que le blanc d'œuf soit ferme.

### Crème à rôtir :

1 poivron rouge coupé en fines lamelles  
1 poivron jaune coupé en fines lamelles  
1 oignon coupé en fines lamelles  
2 gousses d'ail hachées  
2 boîtes de tomates pelées hachées (400 g chacune)  
1 c. à c. de paprika doux et de cumin  
1 c. à c. de poivre de Cayenne  
1 bâton de cannelle, 1 c. à c. de sel, poivre  
100 g de fromage frais (type feta) émietté  
4 œufs

### Décoration :

coriandre grossièrement ciselée  
persil grossièrement ciselé



Le jaune d'œuf peut être encore moelleux ou liquide.  
Décorer la chakchouka de coriandre, persil ou autres fines herbes.

Servir avec du pain frais croustillant.

## Couscous a Zgouaz, une spécialité du Kef

### Ingrédients pour 5 personnes :

viande rouge en morceaux, de préférence du gigot d'agneau, 200 g de beurre, 100 g de sucre, 1 l de lait, fruits secs au choix (pistaches, amandes, noisettes...) et dattes, 1 kg de graine de couscous fine.

© IssamBarhoumi



Faites cuire votre couscous dans un couscoussier de manière habituelle. En même temps, préparez la viande en l'assaisonnant avec un peu de sel, d'huile, de poivre, et surtout du romarin. Ajoutez un tout petit peu d'eau au fond de la casserole. Laissez la viande mijoter jusqu'à complète cuisson.

Pendant ce temps, préparez vos fruits secs en les dorant au beurre dans une poêle. Puis laissez-les refroidir. Une fois la cuisson finie, faites fondre les 200 g de beurre. Prenez votre plat, mettez-y une petite quantité de couscous, ajoutez par-dessus des dattes, recouvrez-les encore une fois avec du couscous, répétez l'opération jusqu'à la fin de la quantité de semoule. Sur la partie supérieure du couscous, versez le beurre fondu, en ajoutant le lait à température tiède et le sucre. Une fois fini, décorez votre plat avec les fruits secs, vous pouvez mélanger en ajoutant des dattes. Le gigot d'agneau parfumé au romarin accompagne parfaitement votre plat.

## Couscous Afrez, un mets pour parer au froid

Lavez le cresson et assurez-vous qu'il est complètement sec avant de commencer. Vous pouvez le laisser sécher toute la nuit ou simplement le sécher avec un torchon.

À l'aide d'un couteau bien aiguisé, hachez-le grossièrement. Coupez les oignons et les poivrons en petits cubes, ajoutez-les au cresson et réservez. Versez environ 2 litres d'eau dans un couscoussier et faites chauffer à feu moyen.

Étalez le couscous sur une grande assiette ou Gasaa (assiette de couscous marocain). Arrosez le avec 1/4 de litre d'eau et séparez les grains en les frottant doucement entre vos doigts.

Ajoutez deux cuillères à soupe d'huile.

Mettez le couscous à l'intérieur du cuiseur vapeur et placez-le sur la marmite à couscous bouillante. La vapeur va monter du couscous.

Laissez cuire le couscous à la vapeur pendant 30 mn, puis versez-le dans un grand bol. Maintenant, séparez à nouveau les grains en les frottant doucement entre vos paumes ou avec une fourchette. Arrosez le couscous avec un peu d'eau froide et séparez les grains. Laissez reposer 10 mn.

Ajoutez cresson, huile d'olive, beurre et épices au couscous. Mélangez bien le tout et versez dans le couscous vapeur.

Cuire à la vapeur pendant encore 30 mn ou jusqu'à ce que le cresson soit tendre et bien cuit.

Servir avec du thé bien chaud.

500 g de couscous, calibre moyen

1 kg de cresson frais, 500 grammes d'oignons verts

2 poivrons, 2 piments (facultatif)

½ litre d'huile d'olive, sel au goût

1 c. à s. de cumin moulu

1 c. à c. de poivre de cayenne

1 c. à s. de beurre salé



© Slimane Mahmoud



## Djaj b Llouz, Poulet aux amandes

Coupez le poulet préparé en gros morceaux en coupant aux articulations. Faites le revenir un peu dans une cocotte avec les oignons épluchés et coupés finement en rondelles.

Ajoutez le sel, le poivre moulu, le persil haché et le gingembre râpé. Couvrez d'eau et portez à ébullition. Laissez cuire une heure à feu doux.

Pendant ce temps, faites bouillir les 6 œufs dix minutes. Mettez les de suite sous l'eau froide pour les écailler facilement.

Remettez une dose de safran dans l'eau et recouvrez d'eau chaude.

Plongez y les œufs jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés.

Faites dorer les amandes hachées grossièrement dans une poêle à feu doux sans les laisser noircir. Sortir les morceaux de poulet cuits et les dresser sur un plat de terre bien chaud.

Les arroser avec le jus de cuisson réduit et saupoudrer d'amandes hachées.

Coupez les œufs devenus jaunes en quartier pour décorer le plat et décorer avec quelques brins de persil ciselé.

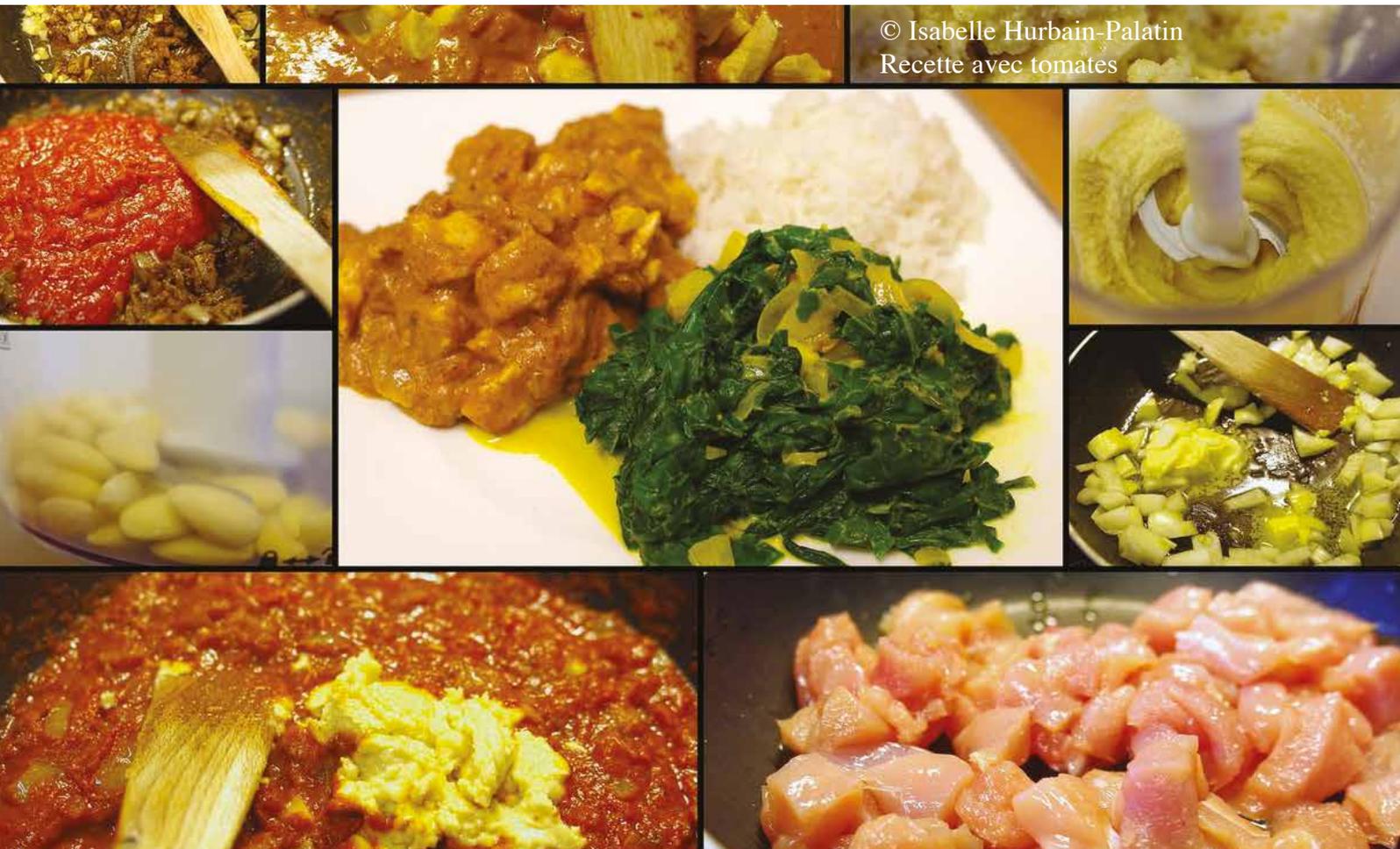
Conseil personnel : Vous pouvez aussi servir ce plat avec quelques abricots ou pruneaux secs, que vous aurez mis préalablement à tremper dans de l'eau tiède additionnée de quelques gouttes de fleur d'oranger. Servir avec du riz complet ou du riz sauvage. Ce plat ira très bien aussi avec du couscous. Rien ne vous interdit de saupoudrer le plat d'un peu de cannelle.

Remarque : repas très riche en protéides (viande + œufs) Recommandé pour une femme qui allaite car les amandes donnent beaucoup de lait et ce plat est très nourrissant.

Adaptation citadine : Si vous êtes très pressé et que vous avez de nombreux invités, il vous est possible aussi d'adapter cette recette avec des escalopes de poulet surgelé. Dans ce cas, vous comptez un morceau de poulet par personnes. Vous faites un peu dorer les morceaux de poulet (déjà décongelés) mais vous laissez cuire très peu de temps. Vous saurez rendre la présentation attrayante en alternant les poulets, les œufs colorés, les pruneaux ou abricots secs.

Vous pouvez aussi servir ce plat accompagné de patates douces. Ce sera délicieux.

Un beau poulet
5 gros oignons
200 g d'amandes épluchées fraîches ou séchées
30 g de gingembre râpé
1 bouquet de persil
6 œufs
sel, poivre blanc, cumin
3 c. à s. d'huile d'olive
1 dose de safran



© Isabelle Hurbain-Palatin  
Recette avec tomates

## stet Beja, à l'agneau et au romarin

Mélanger la viande avec l'huile, la harissa, le sel, le poivre, le concentré de tomate, la coriandre et l'ail. Laisser mariner.

Verser de l'eau au fond de couscoussier et mettre les branches de romarin dans la partie supérieure.

Déposer les morceaux de viande et laisser cuire au moins 1 h 30 mn jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Entre temps, préparer le pain : mélanger semoule, sel, curcuma et huile. Ajouter l'eau petit à petit et pétrir jusqu'à former une boule de pâte assez souple.

Couvrir et laisser reposer quelques minutes.

Former des petites boules de la taille d'une mandarine, les déposer sur un plan de travail huilé.

Mettre une poêle à chauffer sur le feu. Commencer à aplatir les boules de pâte, le plus finement possible, jusqu'à ce qu'elles soient comme des feuilles. Les faire cuire dans votre poêle.

Pendant que la première feuille est en train de cuire, étaler une seconde feuille.

Renverser la première feuille pour qu'elle cuise de l'autre côté et mettre par dessus la seconde feuille. Répéter la procédure avec les autres feuilles.

Envelopper les galettes bien au chaud dans une serviette.

Dans un plat, mettre les galettes de pain et poser par-dessus les morceaux de viande.

750 g de viande d'agneau
branches de romarin
1 c. à s. de harissa
1 c. à s. de concentré de tomate
1 oignon
1 c. à c. de coriandre
huile d'olive
1 c. à café de curcuma
300 g de semoule fine
1 c. à c. d'ail en poudre
Sel et poivre



## Gdid ou Kadid, viande de mouton séchée

Couper la viande en lanières de la grosseur d'un doigt en fendant les os pour obtenir une guirlande et bien faire pénétrer la marinade. Dans une bassine, mélanger la viande, le sel et l'ail pour qu'elle soit très bien imprégnée, sinon elle risque de pourrir.

Arroser d'un peu d'eau et mettre au frigo à macérer toute la nuit.

Le lendemain, sortir la viande et préparer une marinade avec le reste des épices. Mélanger le tout.

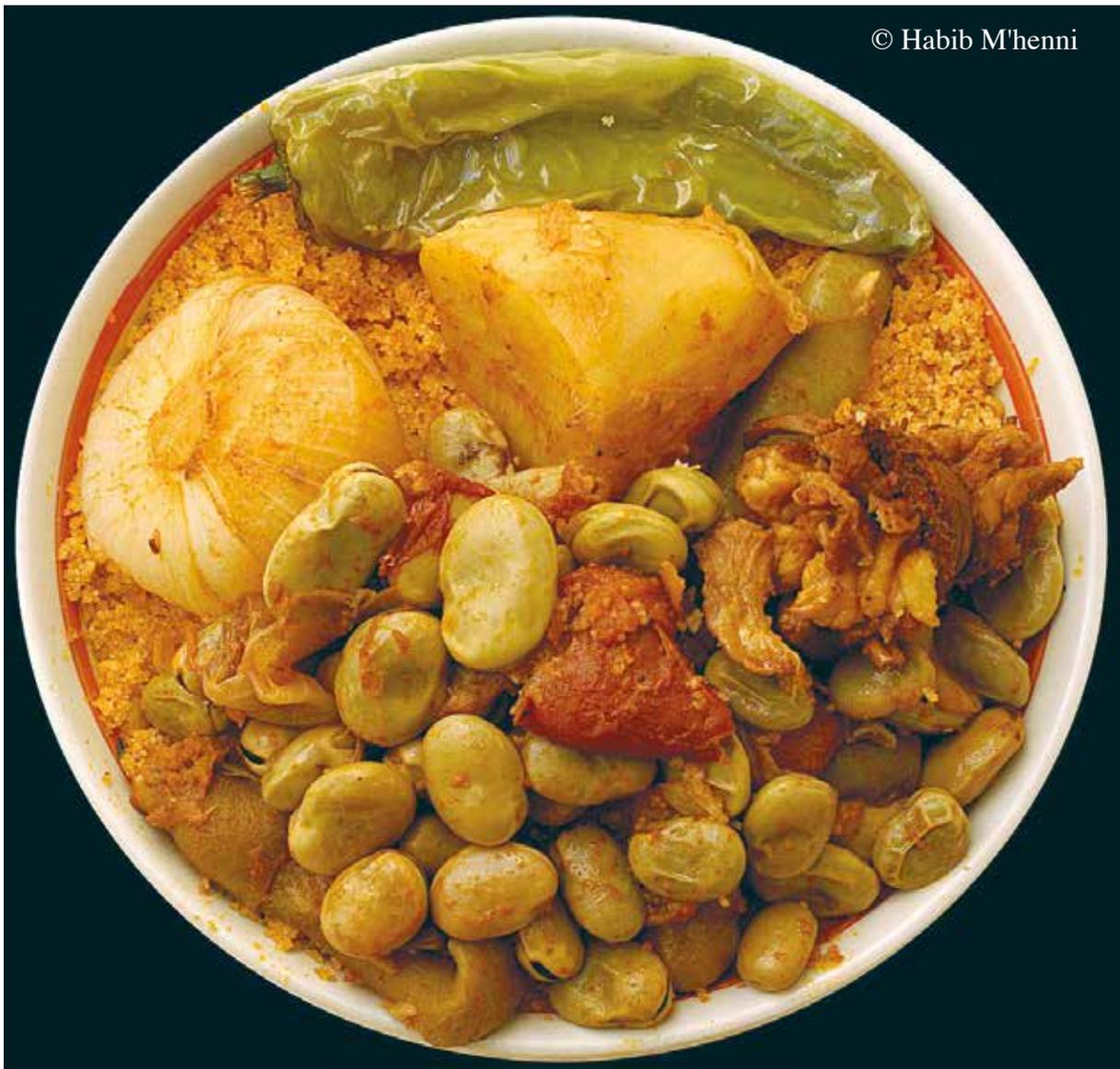
Suspendre la viande sur une corde en plein soleil, pendant 3 jours, en faisant bien attention à la pluie.

Pour vérifier que votre kadid est à point, n'hésitez pas à casser le morceau et voir s'il est très sec à l'intérieur.

Couper en morceaux de 2 à 3 cm et les faire revenir un peu dans de l'huile très chaude.

Après refroidissement, mettre dans un bocal et recouvrir d'huile.

3 kg de viande mouton  
100 gr d'ail écrasées  
2 c. à soupe de tabel « coriandre en poudre »  
4 c. à soupe de menthe séchée réduite en poudre  
100 gr de gros sel  
2 c. à soupe de curcuma  
50 gr de harissa arbi  
1/2 verre(s) d'huile



© Habib M'henni

## Thrin, Couscous au mouton

Pelez et émincez finement les oignons. Réservez. Versez deux cuillerées à soupe d'huile dans la partie basse d'un couscoussier et quand l'huile est bien chaude, faites revenir à feu doux les gros morceaux de viande en les retournant. Ajoutez ensuite les oignons puis retirez le couscoussier du feu. Pelez les tomates en les ébouillantant une minute. Coupez-les en gros quartiers. Pelez les carottes et les navets. Coupez-les en rondelles. Pelez les gousses d'ail et écrasez-les au pilon. Coupez le poivron en deux, ôtez les graines et cloisons avant de les détailler en grosses tranches. Remettez le récipient sur le feu avec tous les légumes. Couvrez d'eau et salez légèrement.

Faites cuire le couscous au mouton sur feu moyen pendant une heure environ.

Environ 20 mn avant la fin, rajoutez les courgettes coupées en tronçons et le piment.

Pendant la cuisson de la viande et des légumes, versez la semoule dans une passoire et passez-la sous l'eau froide. Versez-la dans un saladier, et couvrez pour la laisser gonfler pendant 15 mn.

Versez-la ensuite dans la partie haute du couscoussier et faites-la cuire pendant 20 mn.

Versez la ensuite dans un plat creux, arrosez-la d'eau salée en ajoutant un filet d'huile, couvrez et laissez gonfler 10 mn.

Remettez-la dans la partie haute du couscoussier et poursuivez la cuisson pendant 15 mn.

Versez la semoule dans un plat creux en terre vernissée et ajoutez quelques noix de beurre.

Égouttez les légumes et la viande, disposez les dans un autre plat creux, en les arrosant de bouillon. Servez le reste de bouillon à part, en lui ajoutant un peu de harissa pour le pimenter.

Vous pouvez compléter la garniture avec des pois chiches chauffés dans un peu de bouillon que vous avez préalablement fait tremper.

**(4 à 6 personnes)**

800 g de viande coupés en morceaux (collier et épaule)

3 gros oignons

3 grosses tomates

4 gousses d'ail

1 poivron vert

Piment de Cayenne

500g de semoule

huile d'olive, beurre, harissa

sel poivre, cumin et 4 épices.

**1 légume par personne** : 4 à 6 grosses carottes, navets et courgettes.

© Orientalist



## Kour Dlass ou Osban, abats en ragoût

Faire bouillir dans l'eau légèrement salée la douara (la panse), les poumons et les boyaux dans une grande marmite.  
Ensuite, dans une terrine, mélanger tous les ingrédients préalablement coupés en petits morceaux, ne pas oublier le foie Assaisonner.

Découper la douara en 2 ou 3 grands morceaux.

A l'aide d'une aiguille et un fil, coudre les poche en laissant une petite ouverture pour mettre la farce.

Remplir les poches avec cette farce.

Coudre l'ouverture.

Piquer plusieurs fois les osbanes.

Dans une marmite, mettre tout les ingrédients pour la sauce

Les faire revenir quelques minutes, plonger l'osbane (la panse) dans la sauce.

Couvrir d'eau et laisser cuire environ 2 heures tout dépend de votre douara.

### La Douara :

Poumons déjà bouillis, foie  
Boyaux coupés en petits dés  
1/2 oignon, 3 gousses d'ail  
1/2 c. à c. de cumin, de paprika  
Sel, Poivre  
1/2 tomate à mixer  
1 verre de s'bib raisin sec  
1 bouquet de coriandre  
1 bouquet de persil et menthe

### Pour la sauce :

1 gros oignon coupé fin  
1 tomate râpée  
1 poignée de pois chiches  
1/2 c. à c. de cumin et paprika  
Sel, poivre, 3 c. à s. d'huile  
1 bouquet de persil haché



# PLAT

## Mechoui

Préparez l'endroit où vous allez faire le méchoui : faites un trou de 15 cm de profondeur et d'1,5 m de long sur 50 cm de large.

Faites un feu assez grand puis disposez les supports de la broche dans le sens contraire du vent.

L'agneau doit être vidé, vous pouvez ensuite l'assaisonner avec du thym, de l'huile d'olive, du sel et du poivre.

Embrochez ensuite l'agneau sur la broche, ficellez ses pâtes avant et arrière et déposez-le sur le support au-dessus du feu. Faites cuire pendant 4h à 5h en tournant la broche régulièrement pour faire cuire la viande sur tous ses côtés.

Arrosez l'agneau avec un mélange d'eau et de sel pendant la première heure de cuisson puis les heures suivantes, arrosez-le avec de l'huile végétale.

A la dernière heure de cuisson, faites des entailles dans la viande et badigeonnez-la de beurre pour faire entrer le beurre à l'intérieur de la viande.

1 agneau
Huile d'olive
Huile végétale
Thym
Sel, poivre



## Meloukhia - Mlokheya, ragoût

Versez de l'eau dans une grande casserole et mettez à bouillir. Découpez la viande de bœuf en gros morceaux. Hachez l'ail et les oignons.

Versez l'huile d'olive dans une cocotte. Mettez les oignons à colorer puis saisissez la viande boeuf. Une fois saisie, retirez la cocotte du feu puis réservez la viande et les oignons en laissant bien l'huile d'olive.

Saupoudrez la poudre de mlokheya tout en mélangeant énergiquement jusqu'à ce qu'une pâte se forme

Quand la pâte de mlokheya se forme, alors remettez la cocotte sur feu très léger, puis versez l'eau bouillante petit à petit tout en mélangeant énergiquement pour ne pas faire de grumeaux. Versez l'eau jusqu'à atteindre les 3/4 de la cocotte. Vérifiez que le feu soit très léger et laissez mijoter une petite heure en remuant de temps en temps.

Ajoutez ensuite tous les ingrédients : la viande précédemment saisie, les oignons, l'ail, le laurier, la harissa et les épices. Vous pouvez ensuite assaisonner à votre sauce.

Faites mijoter le plat entre 2 h et 3 h afin de dégager les saveurs de la Tunisie. Attention, la viande ne doit pas se décomposer, sinon tel est le cas, retirez-la un moment avant de la remettre dans la mlokheya. La cuisson est parfaite quand l'huile d'olive remonte à la surface, c'est prêt !

100 ml d'huile d'olive (environ un verre)

750 g de viande bœuf sans os (de type viande à bourguignon, basses-côtes, pot au feu, etc.)

1 oignon

6 à 7 gousses d'ail

2 ou 3 feuilles de laurier

1 cuillère à café de harissa

100 g de poudre de molokheya

1 grosse cuillère à soupe bien bombée d'épices orientales de type ras el hanout ou épices à couscous sinon vous pouvez

mettrez 1 petite cuillère à soupe de coriandre avec 1 petite cuillère à soupe de carvi

© Meriemou



## Mrouzia, ragoût

Il s'agit là d'une recette très particulière de tajine marocain, traditionnellement servie lors de la fête de l'Aïd el-Kebir et préparée à base de collier d'agneau, d'amandes, de raisins secs, de miel et de cannelle, le tout étant subtilement équilibré par le mélange du Ras-El-Hanout. Le plat est préparé des jours avant la fête, la viande devant cuire de longues heures, pour se détacher sans effort. Dans la recette traditionnelle, de la graisse de rognon était ajoutée pour former un film protecteur, ce qui permettait de conserver le plat à une époque où il n'y avait pas de réfrigérateur.

2 kg de viande d'agneau coupée dans le gigot et le collier  
15 cl d'huile d'olive ou de table  
1 c. à s. de ras el hanout  
6 gousses d'ail hachées  
1/2 c. à c. de safran  
300 g de raisins secs noirs  
400 g d'amandes mondées et grillées  
200 g de miel  
1 litre d'eau  
sel

Dans un récipient déposer la viande. Ajouter les épices et l'ail. Recouvrir le récipient d'un film alimentaire et laisser mariner le tout durant 24 h au réfrigérateur.

Dans une marmite à fond épais sur feu doux, déposer la viande et sa marinade. Ajouter l'eau et l'huile et laisse cuire à feu doux jusqu'à ce que la viande cuise et devienne tendre et la sauce onctueuse.

Ajouter alors les raisins secs, lavés et égouttés puis le miel. Remuer la marmite de temps en temps, ne pas utiliser d'ustensile afin que la viande reste intacte.

Retirer la marmite du feu lorsque la viande est caramélisée et la sauce devenue dorée.

©TheGirlsNY



## Dukimn, Poulet aux amandes

C'est une recette traditionnelle ancestrale typiquement Amazigh, qui se fait une fois par an, non seulement pour marquer le jour de l'an Amazigh « Id Ennayer », mais également pour souhaiter une meilleure saison agricole. Sous forme de bouillie, la préparation nécessite de réunir plusieurs féculents (grains de maïs, d'orge, de blé, lentilles, fèves...etc.), ainsi que les pattes sèches du mouton, des épices, l'huile d'olive et de l'eau. La cuisson prend quelques heures sur un feu doux. Le fait marquant de cette recette, demeure le noyau de datte dissimulé dans le plat final servi, et qui symbolise la promesse d'une année fructueuse au chanceux ou à la chanceuse qui réussira à le retrouver !

<https://maroc-tourisme-rural.com/produit-touristique/ourkimn/>

Ourkimen est un plat traditionnel de la région de Tafraout au Maroc préparé à l'occasion du nouvel an Yennayer. Il est préparé à base de pieds de veau et de plusieurs types de féculents et cuit sur feu doux toute la nuit.



## Rfissa ou Trid, poulet à la rfissa

Mettre la farine dans une terrine, faire un puits au milieu et y ajouter le sel et un peu d'eau. Mélanger en ajoutant de l'eau au fur et à mesure, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et molle.

Former des petites boulettes de la forme d'une noix et les imbiber d'huile. Laisser reposer quelques minutes puis aplatir le plus finement possible. Cuire à la poêle. Les feuilles doivent rester blanches, presque transparentes. Émietter les feuilles après cuisson.

1 poulet, 2 oignons  
 Sel, Poivre, Safran  
 1/2 c. à c. de gingembre  
 1/2 c. à c. de ras elhanout  
 1 verre à thé d'huile  
 1 verre à thé de lentilles  
 1/2 verre à thé de fenugrec (halba)  
 Persil, Coriandre  
 1/2 c. à c. de beurre rance (smen)  
 Pour les feuilles de rfissa  
 1/2 kilo de farine  
 1 c. à c. de sel, eau tiède

Bien laver le poulet en entier et le poser dans une grande casserole avec l'oignon haché, le sel, le poivre, le safran, le gingembre, ras-el-hanout (tête de cuisine), de l'huile, le persil et la coriandre. Saisir quelques minutes puis ajouter les lentilles et le fenugrec (au choix) et couvrir le tout d'un demi litre d'eau. Laisser cuire pendant une heure.

Chauffer les feuilles de rfissa à la vapeur dans un couscoussier. Pendant ce temps, mettre le poulet quelques minutes au four pour le dorer.

Dresser les feuilles dans un plat rond, et poser dessus le poulet et sa sauce. Bien mouiller les feuilles avec la sauce. Servir bien chaud.



© Khadija Sadek Moudafi

## Saïkok, couscous d'orge

Mettre le couscous dans un grand plat large huilé, salé  
Dès que la vapeur traverse la semoule d'orge, la remettre dans le saladier, verser dessus un peu d'eau tiède, mélanger et détacher les grains avec la main ou une louche.

Mettre la semoule d'orge pour cuire la 2<sup>ème</sup> fois 30mn.

Pareil pour la 3<sup>ème</sup>.

Disposer le couscous froid dans un plat, l'arroser avec le lben et servir (on peut ajouter du sucre ou toute autre douceur sucrée !!!)

250g de semoule de couscous d'orge  
1/2 litre de petit lait (lben)  
2 cuillères à soupe de beurre ou Smen  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
Du sel



Un vendeur de rue de saïkok au soukh Sidi Youssef d'agadir.

## Sfa Madfouna, poulet vermicelle

ou seffa El Madfouna. On le prépare surtout pour fêter les grandes occasions. Cette recette est servie avec du poulet et une sauce épaisse « tfaya marocaine – oignons caramélisés », parfumée au safran et à la cannelle.

Le poulet est mélangé aux vermicelles en forme de dôme, décorés d'amandes concassées. Sucre glace, cannelle en poudre et fruits secs complètent.

Faites fondre le beurre avec un peu d'huile dans une marmite, ajoutez l'oignon haché. Faites revenir pendant au moins 5 min à feu doux, jusqu'à ce que l'oignon devient translucide. Ajoutez une poignée de coriandre hachée. Ajoutez les morceaux de poulet dans votre marmite. Ajoutez les épices (gingembre, ras-el-hanout, cannelle en poudre ou en bâtonnet de préférence, safran). Salez, poivrez selon le goût de chacun. Couvrez suffisamment d'eau et laissez cuire votre poulet 30 à 40 minutes.

Retirez le poulet ensuite, émiettez-le et gardez de côté. Continuez à faire réduire la sauce à feu doux, en ajoutant une grande cuillère de miel 5 minutes et rectifiez le goût si nécessaire

Dans le bas d'un couscoussier, placez un peu d'eau à bouillir Huilez les cheveux d'ange avec 2 à 3 c. à s. d'huile de table. Placez-la dans le haut du couscoussier et laissez cuire à la vapeur pendant 15 mn.

Mouiller les vermicelles avec de l'eau bouillante, versez ensuite dans une large terrine, ajoutez du sel et laissez absorber l'eau 5 minutes. Faites cuire à la vapeur, et répétez l'opération avec l'eau bouillante sur le haut du couscoussier, jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite.

Retirez les vermicelles de la vapeur, ajoutez beurre, sucre glace et amandes grillés concassés pour donner un côté croquant au vermicelle. Mélangez le tout avec une fourchette.

Tapissez dans un joli plat de présentation la première couche de vermicelles, arrosez-la de votre sauce à l'oignon, couvrez d'une deuxième couche de poulet émietté au préalable (plusieurs couches si vous le souhaitez), bien couvrir le tout du restant de vermicelles et décorez d'amandes grillées, sucre glace et cannelle en poudre.

1kg de poulet entier en morceaux
2 oignons émincés
600 g de vermicelle
1/2 c. à c. de gingembre
1/4 c. à c. de cannelle
1/4 c. à c. Ras el hanout
1/4 c. à c. de safran
1/2 c. à c. de poivre
1 c. à s. de miel
2 c. à s. de persil et coriandre
60 g de beurre
50 g d'amandes émondées et grillées
2 c. à c. d'amandes effilées



© Indiana Younes

## Tagoulla, un plat de fête

Un peu comme la bûche à Noël, la Tagoula est aussi un plat de fête et célèbre le jour de l'An Berbère. Le plat est décoré de friandises. Il est symbole de longue vie, santé, prospérité... C'est une recette étonnante et simple.

L'orge est une céréale qui contient des antioxydants est riche en fibres. Elle est donc intéressante contre les maladies cardiovasculaires et le diabète. Elle contient bien d'autres vitamines ainsi que du phosphore, du magnésium, du fer... ce qui lui confère de nombreuses propriétés.

Pour 4 personnes, recette facile.

Préparation : 5 mn

Cuisson : 10 mn

1 bol de semoule d'orge ou de blé dur

2 bols d'eau

Sel

Huile d'olive ou huile d'argan

Dans un fait-tout, mettez un volume de semoule de blé d'orge pour deux volumes d'eau. Chauffez à feu moyen la préparation tout en remuant de temps en temps.

Dès que l'eau commence à frémir, remuez sans arrêter. La préparation doit être consistante comme une purée, ajoutez de l'eau si besoin. Retirez la préparation du feu et dressez dans un plat. Faites un petit puits et ajoutez l'huile choisie.

L'objectif est de plonger une bouchée dans l'huile pour plus de saveur mais rien n'empêche de la manger nature.



© Abdul, chef cuisinier - Restaurant El Toro - Agadir

## Tahboul, omelette au miel

Faire un roux en faisant fondre le beurre avec l'huile dans une casserole et mélanger avec la farine.

Laisser cuire 1 à 2 minutes. Transvaser dans un saladier.

Ajouter la semoule. Mélanger.

Incorporer 1 ou 2 œufs.

Mélanger l'ensemble avec une cuillère et homogénéiser.

Incorporer les 2 œufs suivants.

Saler et incorporer la levure chimique. Mélanger avec les 2 œufs restants.

La préparation doit ressembler à une pâte à baghrir. Faire un ruban.

Faire chauffer l'huile dans une poêle de 20 cm de diamètre. Elle doit être suffisamment chaude.

Verser la préparation. Couvrir et faire cuire à feu moyen doux. Retourner la galette lorsque sa surface est ferme et compacte.

Cuire la seconde face en faisant quelques rotations. Retirer délicatement sur une assiette.

Arroser les galettes de miel et les déguster chaudes.

6 œufs

30 g de beurre

1 c. à s. d'huile de tournesol

2 c. à s. de farine

2 c. à s. de semoule fine

Une pincée de sel

1/2 sachet de levure chimique

3 c. à s. d'huile pour la cuisson

Miel



## Tajine\* de poulet aux épices

Préparer le bouillon avec 75 cl d'eau, y plonger le safran. Réserver. Faire cuire les blancs de poulet dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Eteindre le feu, éplucher et émincer les légumes et les pommes.

2 Verser le bouillon sur le poulet et y ajouter les légumes en commençant par les carottes. Remettre sur feu moyen-fort pendant environ 20 mn.

Saler et poivrer.

Baisser le feu et laisser mijoter encore une 30 mn.

Observer la texture de la sauce : elle est plus ou moins liquide en fonction de l'eau qu'ont rendu les légumes. Verser la Maïzena préalablement diluée dans un peu de lait pour épaissir la sauce selon les besoins. Laisser encore mijoter 5 mn. Rectifier l'assaisonnement.

300 g d'aiguillettes de poulet  
3 carottes  
2 courgettes  
2 pommes  
2 à 3 grosses cuillères de Maïzena  
beurre

bouillon aux épices (ou autre)  
environ 2 grosses c. à s. du mélange  
muscade, coriandre, cumin, cannelle,  
gingembre.

un peu de safran, sel, poivre

\*tagine ou tajine (plus usité)

© Houssain Tork



## Tanjia Marrakchi

pour 6 personnes

Épluchez les gousses d'ail. Écrasez 4 gousses et laissez les autres entières. Placez-les dans un grand plat.

Ajoutez la viande, les diverses épices, le citron confit et le sel. Couvrez le plat et placez-le au réfrigérateur. Laissez macérer l'ensemble pendant 15 min.

Placez la viande dans une grande cocotte. Versez l'eau et l'huile. Ajoutez également les gousses d'ail. Couvrez.

Faites mijoter le tout, à feu très doux, pendant 3 heures. Surveillez la cuisson de temps en temps et ajoutez un peu d'eau si besoin. Dégustez bien chaud.

Si le Tanjia Marrakchia se prépare traditionnellement avec du jarret, il est également possible de le cuisiner avec d'autres viandes. Vous pouvez, par exemple, utiliser des pilons de poulet et agrémenter votre préparation de quelques légumes (pommes de terre, navets, carottes...).

2 kg de viande dans le jarret  
1 citron confit  
20 cl d'huile  
1 c. à s. remplie de cumin  
1 c. à s. de curcuma  
8 gousses d'ail  
1 c. à c. de Smen  
1 c. à c. de ras al hanout  
1/2 c. à c. de safran pur  
1/2 c. à c. de sel  
300 ml d'eau

©restaurant Tanjia - Marrakech  
<https://tanjiaoriental.com/>



## Tikourin L Anchouba, ragoût d'olives et anchois

Pour 4 personnes, 10 mn de préparation.

Faire revenir au beurre la ciboule hachée et le persil.

Mouiller avec 2/3 du vin, 1/3 de l'eau.

Laisser mijoter 2 min.

Incorporer les olives dénoyautées.

Faire bouillir à découvert.

Lier la sauce avec du beurre manié.

Ajouter hors du feu les câpres et le filet d'anchois pilé dans l'huile d'olive.

Servir tout de suite.

olive verte dénoyautée : 300 g

vin blanc : 1 verre

ciboule : 1 c. à c.

persil haché : 2 c. à c.

huile d'olive : 1 c. à s.

câpres : 1 c. à s.

anchois : 1 filet

farine : 1 c. à s.

beurre : 30 g

© Souad Anane Lesina - ragoût d'olives farcies



## **Tkhlia ou akricht**, plat de tripes, viande, etc...

ganglions, crépine, poumons, cœur. Ces ingrédients enroulés avec les intestins sur un bâton de chêne seront cuits sur la braise.

### **recette de tripes de mouton à la marocaine**

Ingrédients / pour 6 personnes.

Laver et vider l'estomac du mouton. Le tremper quelques minutes dans de l'eau bouillante, ajouter un peu de vinaigre pour diminuer l'odeur. Le gratter au couteau pour enlever la partie grise. Laver à grande eau plusieurs fois. Couper en petits dés.

Faire bouillir le poumon une dizaine de minutes. Le laisser refroidir puis le couper en dés.

Dans une cocotte, mettre l'oignon haché, les gousses d'ails, les dés d'estomac et de poumon puis toutes les épices. Verser un tout petit peu d'huile neutre, faire rissoler un peu le tout. Couvrir d'eau bouillante et faire cuire pendant 1 heure à peu près à feu moyen à couvert. Ajouter ensuite le citron confit coupé en fines lanières et les olives. Faire mijoter un peu.

Un estomac de mouton,  
1 poumon de mouton  
1 oignon haché,  
5 gousses d'ail hachées  
Sel, poivre  
1 c. à s. de cumin,  
1 c. à s. de gingembre moulu  
1 c. à s. de piment doux  
harissa, 1 citron confit  
Olives rouges  
Huile neutre et vinaigre



© sobeldi.com

## Zaalouk, ragoût d'aubergines

35 mn de préparation. Pour 6 personnes.

Pelez les aubergines en préservant la moitié de la peau puis coupez-les en dés d'environ 2 cm.

Mettez les aubergines à cuire dans le panier vapeur d'une cocotte minute pendant 10 minutes.

Réservez les aubergines dans une passoire pour bien les égoutter et appuyez un peu si nécessaire pour extraire l'eau de cuisson.

Mondez et épépinez les tomates avant de les tailler en petits dés.

Dans une sauteuse ou une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive.

Ajoutez les aubergines, le paprika, le piment, l'ail finement pressé, salez et poivrez.

Laissez dorer les aubergines à feu vif en remuant pendant 5 minutes.

Ajoutez aux aubergines les dés de tomate, le cumin et le jus de citron, mélangez bien.

Laissez compoter à feu moyen pendant 10 minutes en remuant régulièrement.

Prolongez 5 à 10 minutes à couvert et à feu doux.

Rectifiez si nécessaire l'assaisonnement du Zaalouk à votre goût.

aubergines
3 tomates
2 gousses d'ail
1 c. à c. de cumin
1 c. à c. de paprika
1/2 c. à c. de piment fort ou doux
4 c. à s. d'huile d'olive
Sel et poivre
1 verre de coriandre fraîche ciselée
le jus de 1/2 citron



# DESSERT

## Ghoriba, boules aux amandes

Mélanger dans un saladier la poudre d'amandes, le sucre et la levure. Prélever le zeste du citron et l'ajouter au mélange.

Faire un puits au centre et casser les œufs.

Mélanger délicatement afin d'obtenir une pâte homogène mais qui reste collante. Humidifier vos mains avec l'eau de fleur d'oranger et former des boulettes de la taille d'une noix.

Rouler les boulettes dans le sucre glace et les déposer sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson.

Aplatir légèrement le dessus des boulettes en y déposant une amande mondée au milieu.

Enfourner pour 12 minutes dans un four pré-chauffé à 180 degrés.

Les macarons sont cuits lorsqu'ils sont légèrement dorés.

pour 4 personnes :

300 g de poudre d'amandes

100 g d'amandes mondées

1 citron

2 oeufs

2 c. à c. de levure chimique

60 g de sucre en poudre

eau de fleur d'oranger

sucre glace en quantité suffis.

© Hloub



## Mkhanfar, galettes de farine et semoule

Dans un saladier, mettre la farine, la semoule le sucre, la levure boulangère , levure chimique, sel, l'œuf et l'eau tiède. Mixer le tout à l'aide d'un fouet ou une cuillère en bois puis bien lisser le mélange avec un mixeur plongeant.

couvrir et laisser lever pendant 30 mn.

Faire chauffer une poêle, l'enduire d'huile à l'aide d'un pinceau puis y mettre une louche de pâte pour laisser cuire la crêpe, lorsque des petits trous commencent à se former, retourner la crêpe et la laisse cuire de l'autre côté.

Continuer ainsi jusqu'à épuisement de la pâte.

Servir les crêpes bien chaudes avec du miel, beurre ou confiture accompagnées d'un verre de thé ou d'une tasse de café.

200 g de farine
200 g de semoule fine
1 c. à s. de sucre
1 c. à c. de sel
1 c. à c. de levure boulangère
1 c. à c. de levure chimique
1 œuf
550 ml d'eau tiède
huile pour la cuisson



## Durta, gâteau aux feuilles de brik et fruits secs

Faites griller séparément sous le gril du four, sur une plaque les amandes, les noisettes et les pignons.

Hachez amandes et noisettes en poudre grossière, dans le bol du robot-mixeur. Réservez les pignons entiers.

Versez le sucre et un verre d'eau dans un poêlon. Pressez-y un citron. Faites cuire à feu assez vif, jusqu'à obtention d'un sirop. Hors du feu, incorporez l'eau de géranium. Mélangez.

À l'aide d'un pinceau, enduisez de beurre fondu l'intérieur d'un moule à gâteau arrondi. Posez une feuille de malsouka dans le fond. Badigeonnez-la de beurre fondu. Recouvrez d'une deuxième feuille, enduisez également de beurre.

Saupoudrez les feuilles de malsouka avec des fruits secs hachés. Disposez quelques pignons. Recouvrez d'une feuille de malsouka, de beurre fondu, de fruits secs... jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminez par une feuille de malsouka beurrée.

Faites cuire le gâteau environ 10 minutes au four, jusqu'à ce que la surface soit dorée et croustillante. Dès qu'il est cuit, sortez-le du four et arrosez-le de sirop au géranium.

Lorsque le gâteau a bien absorbé tout le sirop, démoulez-le délicatement sur un joli plat. Parsemez de pistaches concassées et de pignons grillés.

12 feuilles de Brick
150 g de beurre
200 g d'amandes Concassées
200 g de noisettes concassées
100 g de pignons
100 g de pistache en poudre
200 g de Sucre
1 verre d'eau
1 citron
3 c. à s. d'eau de fleur de géranium



## Tummit ou zammita, friandise de Ramadan

Dans un grand récipient, mélanger toutes les farines avec les épices et les passer au tamis fin. Pour servir le tummit, faire bouillir l'eau avec le beurre, ajouter le miel et incorporer la quantité nécessaire de cette préparation pour obtenir une pâte homogène.

La dresser en dôme dans un plat de service, la garnir d'amandes et la servir aussitôt accompagnée de thé ou de café.

Bon à savoir : cette recette est enrichie d'amandes et de graines de sésame, mais le tummit peut aussi se préparer avec des céréales, des légumes secs (pois chiches et fèves), des pépins de pastèque, de melon ou de courge, le tout grillé et moulu. La farine obtenue est ensuite parfumée avec des épices avant d'être stockée jusqu'à son utilisation. C'est une friandise incontournable du mois de Ramadan qui peut être servie de plusieurs manières selon les régions : avec du

beurre fondu dans de l'eau bouillante mélangée à du miel, avec de l'huile d'olive, du sucre glace et de l'eau bouillante ou uniquement avec de l'eau bouillante et du sucre. Il est aussi possible de la préparer avec du thé. Il n'existe pas de recette figée ; les dosages de matière grasse, d'eau et de sucre peuvent varier selon le goût de chacun et la consistance désirée. Traditionnellement, la pâte obtenue est présentée sous forme de doigts appelés baâroud.

<p>250 g de pois chiche grillés et moulus                  125 g d'orge grillée et moulue                  75 g d'amandes grillées et moulues                  125 g de graines de lin grillées et moulues                  125 g de graines de sésame grillées et moulues                  50 g de graines de millet grillées et moulues                  25 g de graines de fenouil moulues                  20 g d'anis moulu                  10 g de carvi moulu                  1/2 c. à café de mastic pilé                  1 c. à c. de thym moulu                  1 c. à c. de sel gemme</p> <p>Pour servir :</p> <p>250 g de Miel de fleurs d'oranger                  150 g de beurre fondu                  20 cl d'eau</p> <p>Pour le décor :</p> <p>Amandes mondées et grillées</p>
--



photo de baâroud envoyée par Abdelouahid Boutbagha - Imi Ougadir - Tata

# Recettes Amazigh

<b>Bienvenue</b>	<b>Thé à la menthe ou à l'absinthe</b>	<b>5</b>
<b>Galettes</b>	<b>Aghroum, pain à la semoule</b>	<b>6</b>
	<b>Baghrir</b>	<b>7</b>
	<b>Bouchiar, galette moelleuse</b>	<b>8</b>
	<b>Ghrayef ou tighrift, crêpes mille trous</b>	<b>9</b>
	<b>Mbesses à la semoule</b>	<b>10</b>
	<b>Tamga ou pain farci</b>	<b>11</b>
<b>Pain</b>	<b>Pain tafarnout</b>	<b>12</b>
<b>Entrées</b>	<b>Chorba bissara ou Soupe aux fèves</b>	<b>14</b>
	<b>Harira</b>	<b>15</b>
	<b>Harira Aftir Oukassoul</b>	<b>16</b>
	<b>Harira b Laksbour, soupe au persil</b>	<b>17</b>
	<b>Khobiza à la madoise</b>	<b>18</b>
<b>Plats</b>	<b>Am argaz (ou merguez. Am argaz : comme un homme)</b>	<b>19</b>
	<b>Bstila ou Bstlla, pastilla au poulet</b>	<b>20</b>
	<b>Berkoukes</b>	<b>21</b>
	<b>Bourzguen</b>	<b>22</b>
	<b>Briouate</b>	<b>23</b>
	<b>Chakchouka (en Amazigh « mélange »)</b>	<b>24</b>
	<b>Couscous a Zgouaz</b>	<b>25</b>
	<b>Couscous Afrez</b>	<b>26</b>
	<b>Djaj b Llouz, poulet aux amandes</b>	<b>27</b>
	<b>Ftet Bejà à l'agneau et au romarin</b>	<b>28</b>
	<b>Beï Ifnouzen, un mets pour parer au froid</b>	<b>29</b>
	<b>Gdid ou Kadid, viande de mouton séchée</b>	<b>29</b>
	<b>Ibrin, couscous au mouton</b>	<b>30</b>
	<b>Kour dlass ou Osban, abats en ragoût</b>	<b>31</b>
	<b>Mechoui</b>	<b>32</b>
	<b>Meloukhia ou Mlokheya, ragoût</b>	<b>33</b>
	<b>Mrouzia, ragoût</b>	<b>34</b>
	<b>Oukimn, Poulet aux amandes</b>	<b>35</b>
	<b>Rfissaou Trid, poulet à la rfissa</b>	<b>36</b>
	<b>Saïkok, couscous d'orge</b>	<b>37</b>
	<b>Sfa Madfouna, poulet au vermicelle</b>	<b>38</b>
	<b>Tagwlla, un plat de fête</b>	<b>39</b>
	<b>Tahboul, omelette au miel</b>	<b>40</b>
	<b>Tajine de poulet aux épises</b>	<b>41</b>
	<b>Tanjia Marrakchi</b>	<b>42</b>
	<b>Tikourin L Anchouba</b>	<b>43</b>
	<b>Tkhlia ou Akricht, brochettes à de tripes, viande, etc...</b>	<b>44</b>
<b>Zaalouk</b>	<b>45</b>	
<b>Desserts</b>	<b>Ghoriba, boules aux amandes</b>	<b>46</b>
	<b>Mkhanfar, galettes de farine et semoule</b>	<b>47</b>
	<b>Ourta, gâteau aux feuilles de brik et fruits secs</b>	<b>48</b>
	<b>Tummit ou zammita</b>	<b>49</b>



