

Le grand livre de la cuisine **MAROCAINE**

Baklavas, Boulettes, Bricks, Briouates, Brochettes, Chorba, Chlada, Citrons confits, Cornes de gazelle, Couscous, Harira, Makrout, Pains, Pastillas, Pâtisseries, Salades, Sauces et condiments, Seffouf, Soupes, Street food, Tajines, Thé à la menthe, Zaalouk

MANGO



Sommaire

Introduction	5	Bricks	67
Les habitudes alimentaires au Maroc	6	Briouates à la viande hachée	68
Ustensiles	8	Briouates au riz et à la cannelle	74
Ingrédients	10	Briouates au jben et à la menthe	74
Les épices	13	Briouates aux crevettes	75
 		Briouates à l'œuf et à la Vache qui rit®	75
Les bases	15	Briouates au poulet	76
Utiliser un plat à tajine	17	Briouates aux épinards	78
Le couscous	19	Mini-pastillas au poulet et aux amandes	80
Le thé à la menthe	23	Mini-pastillas aux fruits de mer	82
Les feuilles de brick	24	M'hancha légumes et thon	84
La pâte à cornes de gazelle	26	 	
Préparation des amandes	29	Chlada (salades), street food et soupes	86
Sauce chermoula	30	Salade de fèves à la chermoula	90
Citrons confits	30	Salade de carottes à l'orange	90
Harissa	32	Salade de poivrons grillés et tomates à l'huile d'argan	91
Sauce tomate épicée	32	Salade de carottes au cumin	91
Smen	32	Zaalouk	92
Légumes vinaigrés	32	Taktouka	94
Olives à l'ail et au thym	36	Zaalouk de carottes	96
Olives au citron confit	36	Chlada de tomates et de poivrons	98
Olives à la harissa	37	Chlada de tomates et d'oignons au cumin	98
Olives à l'huile d'argan	37	Zaalouk de courgettes	100
 		Chlada de concombre au thym	102
Boulange	41	Chlada de betteraves au cumin	104
Le pain rbatî	43	Chlada de radis et d'oranges	106
Préparation et cuisson du pain	44	Lentilles aux carottes et au curcuma	108
Batbout	46	Loubia hamra	110
Krachel	48	Pommes de terre au safran	112
Rghaïf	50	Courgettes au cumin	114
Baghrir	52	Haricots verts à l'ail et au cumin	116
Meloui	54	Oranges à la cannelle	118
Harcha	56	Mâakouda	120
Pain au son d'avoine	58		
Pain à l'anis	60		
Pain brioché au sésame	62		
Brioche à l'orange	64		

Fèves au cumin	122	Tajine de poulet mquali	180	Ghoriba aux amandes	246
Pois chiches au cumin	122	Tajine de keftas au riz et au curcuma	182	Ghoribas aux cacahuètes	248
Smida	126	Tajine de poulet aux coings	184	M'hancha aux amandes	250
Bissara	127			Baklavas	252
Belboula	127			Briouates aux amandes et au miel	254
Harira	128	Poissons	187	Cigares au miel	258
Chorba vermicelles au poulet	130	Sardines farcies à la chermoula	188	Babouches au sésame et miel	260
Couscous	133	Merlans frits aux épices	190	Sablés au sésame et à la fleur d'oranger	262
Couscous au bœuf et aux légumes	134	Dorade au four aux citrons confits	192	Diamants aux amandes et à la confiture	264
Couscous tfaya à l'agneau	136	Tajine de crevettes à la chermoula	194	Dattes fourrées à la pâte d'amande	266
Couscous seffa	138	Tajine de moules à la chermoula	194	Croissants d'amandes au sésame	268
Saïkouk	140	Tajine de boulettes de sardines	196	Pâte d'amande aux noix	270
Couscous végétarien aux raisins secs	142	Soles au four aux oignons et aux amandes	198	Gâteau de semoule à la poêle	272
Couscous printanier	144	Tajine de cabillaud aux légumes	200	Pastillas au lait	274
Couscous au poisson et aux légumes	146	Calamars farcis au riz et à la chermoula	202	Lait à la banane et aux dattes	276
Viandes	149			Lait aux amandes	276
Cacher aux olives vertes	150	Pâtisseries et boissons	205	Lait aux dattes	276
Pain de viande aux olives	152	Basboussa	206	Raïb à l'eau de fleur d'oranger	278
Boulettes de kefta aux olives	154	Sablés Vache qui rit®	208	Café aux épices	280
Brochettes de kefta aux œufs	154	Biscuits feuilles chocolat-vanille	210	Citronnade à la menthe	282
Brochettes boulfaf	156	Petits gâteaux en forme de dattes	212	Jus à la betterave, à l'orange et à la fleur d'oranger	284
Brochettes d'agneau aux épices	158	Sablés chocolat et noix	214	Jus de pêche et d'orange à la cannelle	284
Brochettes de dinde au curcuma	160	Sablés coco	216	Jus d'orange aux raisins secs	284
Brochettes de keftas aux olives	162	Gâteaux « moi et toi »	218		
Tajine de poulet aux olives et citrons confits	164	Ghoriba aux noix	220	Index des recettes	286
Tajine de poulet souiri	166	Fekkas aux amandes	222	Index par produit	287
Tajine de poulet aux patates douces et aux raisins	168	Kahk	224	Les bonnes adresses de Nadia	288
Tajine de bœuf aux carottes et citron confit	170	Sablés aux dattes	226		
Tajine de bœuf aux navets et pois chiches	172	Ghoriba aux amandes et à la noix de coco	228		
Tajine de joue de bœuf aux pois chiches	174	Nougat au sésame et au miel	230		
Tajine d'agneau aux pruneaux	176	M'kharka ou chebbakia	232		
Tajine d'agneau au cumin	178	Seffouf ou sellou	236		
		Makrout aux dattes	238		
		Cornes de gazelle	240		
		Cornes de gazelle glacées à la fleur d'oranger	244		



M'rehba ! *



* Bienvenue !

Nadia Paprikas

Nadia est née et a grandi à Rabat, au Maroc. Elle a appris à cuisiner à l'âge de 6 ans, grâce à sa maman, cuisinière aux doigts de fée. Quand celle-ci cuisinait, Nadia était toujours dans ses jupons et, pendant des années, elle a écouté les secrets de ses recettes. Nadia crée son blog en 2005 afin de partager sa passion avec sa famille et ses amis puis avec les internautes. Sur son blog, elle revisite les recettes du quotidien ou des jours de fête de son enfance avec une touche de nostalgie et un esprit d'innovation. Sa cuisine diversifiée, simple et pratique, aux influences maghrébines mais aussi de partout ailleurs, donne à son blog un statut unique.

Introduction



La cuisine marocaine est une cuisine de famille ! Depuis des générations, les recettes sont transmises de mère en fille, un héritage qui résiste jusqu'à aujourd'hui... La cuisine marocaine reflète l'histoire du pays et les différentes populations qui s'y sont installées. Le tajine et la harira viennent des Berbères, premiers habitants de la région. Les Bédouins ont apporté les dattes, le lait, les céréales et le pain tandis que les Maures ont introduit l'huile d'olive, les amandes, les fruits et les herbes et des Arabes nous viennent les épices ; sans oublier les Britanniques qui, au xv^e siècle, ont importé le fameux thé.

La cuisine marocaine se compose de produits peu coûteux qui, par l'art des épices, des herbes, des légumes variés et des eaux de fleurs, se transforment en véritables festins partagés par chaque famille autour de la table. Et pour plus de convivialité, un grand plat est mis au centre, entouré de plusieurs entrées et accompagnements. Chaque convive se sert directement dans le plat en saucinant avec du pain rond qui remplacera la fourchette. Les plats sont dégustés traditionnellement avec le pouce, l'index et le majeur de la main droite (la main gauche est considérée comme impure dans les pays musulmans).

Ingrédients



Ail



Amandes



Citron confit



Feuilles de brick



Fèves sèches



Huile d'argan



Miel



Olives



Pois chiches



Coriandre



Couscous



Eau de fleur d'oranger



Huile d'olive



Lben



Menthe



Semoule fine ou moyenne



Graines de sésame



Thé vert



Astuce !

Au Maroc, le couscous est le plat symbolique du partage et de la générosité. Tous les vendredis en général, chaque famille prépare un grand plat de couscous en plus pour le déposer à la mosquée du quartier après la prière du midi afin que les plus démunis puissent avoir un repas.

Préparation et cuisson de la semoule

Déposez la semoule dans un grand plat creux assez large afin de pouvoir bien l'étaler (le plat traditionnellement utilisé est en bois ou en terre).

Versez 50 cl d'eau dans un récipient, ajoutez l'huile d'olive et le sel. Mélangez la semoule avec les paumes de la main (pour éviter les grumeaux) en ajoutant l'eau petit à petit : les graines vont commencer à gonfler.

Préparez un long ruban de coton humidifié : vous le placerez à la jonction de la partie inférieure et de la partie supérieure du couscoussier pour éviter la déperdition de vapeur.

Déposez la semoule réhydratée dans la passoire du couscoussier (partie supérieure) et placez celle-ci au-dessus du bouillon qui mijote avec la viande et les légumes. Si vous souhaitez préparer uniquement de la semoule (sans viande ni légumes), faites tout simplement bouillir de l'eau dans la marmite du couscoussier (partie inférieure).

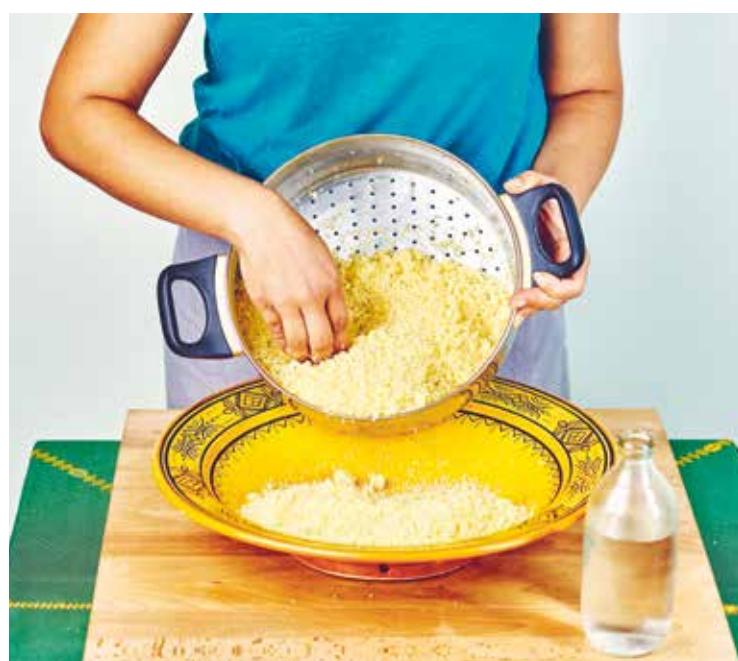
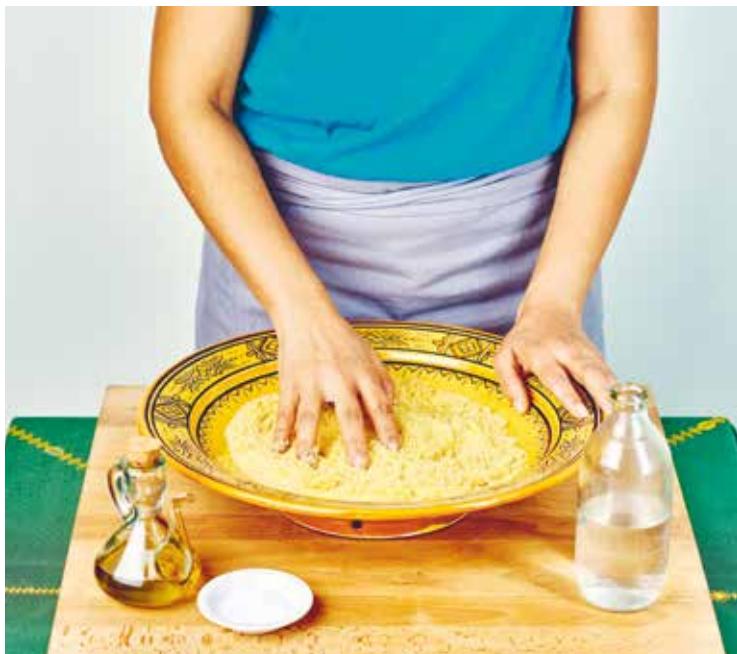
Fermez bien hermétiquement avec le cordon de tissu et faites cuire 30 minutes.

Enlevez la semoule et déposez-la à nouveau dans le grand plat creux. Aérez-la pendant 5 minutes environ à l'aide d'une cuillère en bois ou d'une fourchette, en ajoutant 1 grand verre d'eau (cette opération se fait normalement à la main, mais si vous manquez d'expérience vous risquez de vous brûler). Laissez reposer 10 minutes.

Remettez la semoule dans la partie supérieure du couscoussier et laissez cuire à nouveau 20 minutes.

Déposez alors la semoule dans le plat creux et aérez-la comme précédemment en ajoutant 1 verre d'eau. Laissez reposer 10 minutes.

Faites cuire encore une fois la semoule 20 minutes puis déposez-la dans le plat creux. Incorporez le beurre et travaillez à nouveau délicatement la graine avant de servir.





Ingrédients pour 1 bol de sauce (250 g)

- 2 gousses d'ail
- 1 petit bouquet de coriandre
- 1 petit bouquet de persil plat
- 1 cuillerée à soupe de paprika
- 1 cuillerée à soupe de cumin en poudre
- Le jus de 1 citron
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin



Sauce chermoula

Préparation : 10 min

Lavez le persil et la coriandre puis hachez-les ensemble.

Pelez les gousses d'ail et émincez-les en petits dés.

Dans un mortier, déposez le hachis d'herbes et l'ail. Ajoutez les épices, le jus de citron et l'huile d'olive. Salez et poivrez. Écrasez le tout à l'aide d'un pilon jusqu'à obtenir une bonne sauce bien épaisse.

La chermoula est prête pour faire mariner vos brochettes d'agneau ou de bœuf, vos poissons et volailles, ou pour farcir ces derniers.

Citrons confits

Préparation : 15 min | Repos : 2 mois

Faites bouillir de l'eau et laissez-la tiédir.

Lavez et essuyez les citrons. Coupez-les en quatre sans aller jusqu'au bout. Déposez 1 cuillerée à soupe de sel dans chaque citron.

Placez les citrons dans un bocal préalablement stérilisé. Couvrez complètement d'eau tiède puis ajoutez l'huile d'olive. Fermez le bocal hermétiquement et laissez-le à l'abri de la lumière pendant 2 mois.

Une fois le repos écoulé, ouvrez le bocal et, avant d'utiliser les citrons confits pour une de vos recettes, passez-les sous l'eau pour éliminer l'excès de sel.

Le citron confit s'utilise beaucoup au Maroc pour des tajines et certaines entrées chaudes ou froides. Pour confire les citrons, choisissez de préférence la variété bergamote qui s'adapte le mieux à cette recette.



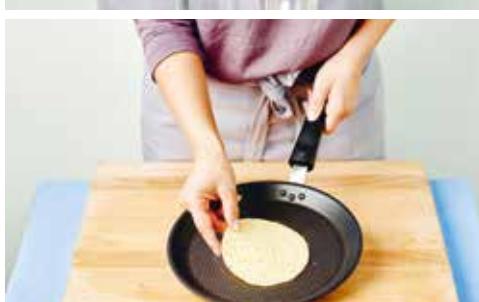


Pour la pâte

- 250 g de semoule fine
- 2 cuillerées à soupe de farine blanche
- 10 g de levure boulangère fraîche
- 1 cuillerée à café de levure chimique
- 50 cl d'eau tiède
- Sel

Pour la garniture

- 4 cuillerées à soupe d'eau tiède
- 4 cuillerées à soupe de miel
- 4 cuillerées à soupe de beurre



Baghrir

Crêpe mille trous

Préparation : 20 min | Repos : 40 min | Cuisson : 3 à 5 min

Préparez la pâte : dans un saladier, mélangez la semoule avec le reste des ingrédients puis déposez le tout dans un blender. Mixez pendant 20 secondes. Transvasez le mélange dans le saladier, couvrez avec du film alimentaire et laissez lever la pâte 40 minutes.

Faites chauffer une poêle antiadhésive.

Remuez la pâte à crêpes avec une louche. Versez une petite louche de pâte dans la poêle bien chaude : des bulles puis des petits trous se formeront aussitôt. Faites cuire la crêpe d'un seul côté, sans la retourner. Déposez-la sur une assiette et faites cuire ainsi les autres crêpes.

Juste avant de servir les crêpes, dans une casserole, faites fondre le beurre avec le miel et l'eau tiède.

Imbibez les crêpes de sauce au miel puis dégustez-les bien chaudes.

Plus la crêpe a de trous, plus elle est légère et plus les trous sont grands, plus la cuisinière est réputée généreuse !



Briouates



Briouates
au riz
et à la cannelle

Briouates au jben
et à la menthe



Briouates
aux crevettes



Briouates à l'œuf
et à la Vache qui rit®



- 500 g d'épaule d'agneau
- 1 cuillerée à café de paprika
- 2 cuillerées à café de cumin en poudre
- ½ cuillerée à café de curcuma
- 1 oignon
- ½ bouquet de persil plat
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

Brochettes d'agneau aux épices

Préparation : 15 min | Marinade : 2 heures | Cuisson : 15 min

Coupez la viande en gros dés. Pelez et hachez l'oignon. Lavez et hachez le persil.

Déposez les dés de viande dans un plat creux. Ajoutez l'oignon, le persil, les épices, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Malaxez l'ensemble à la main et laissez mariner pendant 2 heures.

Enfilez les dés de viande marinés sur des piques à brochettes. Placez les brochettes au réfrigérateur le temps de préparer votre barbecue.

Faites griller les brochettes 6 à 7 minutes de chaque côté. Dégustez-les bien chaudes.

Un thé à la menthe accompagnera à merveille ces brochettes.







- 1 poulet fermier coupé en morceaux
- 300 g d'olives rouges confites
- 3 citrons confits
- 2 gros oignons
- 3 gousses d'ail
- 2 cuillerées à soupe de persil plat haché
- 2 cuillerées à soupe de coriandre hachée
- 2 pincées de pistils de safran
- 1 cuillerée à café de gingembre moulu
- 1 cuillerée à café de curcuma
- 20 g de beurre
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

Tajine de poulet aux olives et citrons confits

Préparation : 30 min | Cuisson : 40 min

Pelez et hachez les oignons et les gousses d'ail.

Rincez abondamment les citrons confits à l'eau froide puis coupez-les en petits quartiers. Rincez et égouttez les olives.

Dans un plat à tajine ou une cocotte en fonte, faites rissoler les oignons à feu doux avec l'huile d'olive et le beurre. Déposez les morceaux de poulet sur les oignons. Ajoutez le safran, le gingembre et le curcuma. Mélangez et faites doré les morceaux de poulet 5 minutes à feu moyen en les retournant plusieurs fois. Ajoutez l'ail et les herbes hachées ; salez et poivrez. Versez 30 cl d'eau et portez à ébullition. Baissez ensuite le feu, couvrez et laissez cuire 30 minutes environ tout en surveillant la cuisson.

Ajoutez enfin les olives et les quartiers de citron dans le tajine. Laissez mijoter 10 à 15 minutes à découvert.

Servez le tajine très chaud avec un bon pain marocain.





- 250 g d'amandes entières
- 3 œufs
- 750 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 10 cl de beurre fondu
- 10 cl d'huile de tournesol
- 1 sachet de sucre vanillé
- 250 g de sucre semoule
- 1 pincée de sel



Fekkas aux amandes

Préparation : 30 min | Cuisson : 35 min

Préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6).

Concassez très grossièrement les amandes.

Versez dans un grand saladier les œufs, le sucre semoule, le sucre vanillé, le beurre fondu et l'huile. Mélangez bien jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux. Ajoutez les amandes concassées et mélangez. Ajoutez la farine, le sel et la levure chimique, puis mélangez pour obtenir une pâte homogène.

Divisez la pâte en quatre boules. Façonnez les boules de pâte en boudins ni trop gros ni trop fins. Disposez les boudins sur une plaque tapissée de papier cuisson.

Faites cuire les boudins au four pendant 15 minutes. Sortez-les du four et enveloppez-les délicatement dans un linge propre humide. Laissez reposer pendant 4 heures.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

À l'aide d'un couteau, découpez les boudins en tranches de 1 cm d'épaisseur. Disposez les fekkas sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson et faites-les cuire au four pendant 15 minutes.

Laissez refroidir les fekkas avant de les ranger dans une boîte hermétique.

Astuce !

Vous pouvez ajouter des raisins secs à la pâte pour des fekkas plus gourmands.





Pour la pâte :

- Voir recette page 26

La garniture :

- 250 g d'amandes mondées
- ½ cuillerée à café de cannelle en poudre
- 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 2 blancs d'œuf
- 30 g de beurre fondu
- 125 g de sucre semoule
- 350 g de sucre glace

Cornes de gazelle glacées à la fleur d'oranger

Préparation : 2 heures | Repos : 2 heures + 1 nuit |

Cuisson : 15 à 18 min

La veille, préparez la pâte à cornes de gazelle en suivant la recette p. 26.

Confectionnez la garniture en mixant très finement les amandes avec le sucre. Mettez cette pâte d'amande dans un saladier avec la cannelle, le beurre et l'eau de fleur d'oranger. Malaxez afin d'obtenir une pâte homogène. Prélevez des morceaux de pâte d'amande et formez des petits boudins de 5 cm de longueur environ. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étalez très finement une boule de pâte à cornes de gazelle en formant un rectangle.

Posez un boudin d'amande sur le rectangle obtenu, puis recouvrez-le de pâte ; ces cornes de gazelle n'auront pas la forme arrondie des cornes de gazelle classiques. Découpez le pourtour à l'aide d'une roulette à pâtisserie ou d'un couteau. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des boudins d'amande. Déposez les cornes de gazelle sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson, puis laissez reposer toute la nuit.

Le jour même, préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6).

Enfournez les cornes de gazelle et laissez-les cuire 15 à 18 minutes, selon le four, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Laissez refroidir complètement puis badigeonnez de blanc d'œuf battu.

Enrobez généreusement les cornes de gazelle de sucre glace.

Les cornes de gazelle glacées ne sont pas présentes dans toutes les régions marocaines. C'est une spécialité typique de Rabat et de Fès.





Baklavas

- 20 feuilles de pâte filo
- 250 g d'amandes entières
- 100 g de noix
- 100 g d'amandes mondées, pour la décoration
- 2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 1 cuillerée à soupe de miel
- 100 g de beurre fondu
- 80 g de sucre semoule

Pour le sirop

- 2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 200 g de miel

Préparation : 30 min | Cuisson : 30 min

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Préparez le sirop : dans une casserole, portez à ébullition le miel et l'eau de fleur d'oranger. Réservez. Torréfiez les fruits secs dans une poêle. Mixez les fruits secs avec le sucre semoule. Mettez le tout dans un saladier et incorporez la cuillerée de miel et l'eau de fleur d'oranger. Badigeonnez de beurre le fond d'un moule rectangulaire de 24 × 20 cm. Placez une feuille filo dans le moule et badigeonnez-la de beurre fondu. Faites de même avec les 9 suivantes. Versez dessus la préparation à base de fruits secs. Tassez le tout.

Recouvrez avec 10 feuilles de pâte filo en les beurrant au fur et à mesure avec le pinceau. Beurrez généreusement la dernière feuille puis découpez le baklava en carrés. Garnissez chaque baklava avec 1 amande. Enfournez pour 30 minutes : les baklavas doivent être dorés. Versez le sirop sur les baklavas chauds. Laissez complètement refroidir.





- Le livre de référence ! Par Nadia Paprikas, spécialiste de la cuisine marocaine.
- 150 recettes : tous les plats incontournables : bricks, salades, soupes, street food, couscous, tajines, viandes, poissons, pâtisseries...
- Sans oublier les recettes de base, les sauces et condiments, les accompagnements, les pains, les boissons...
- Des centaines de pas à pas pour maîtriser les gestes. Les ustensiles et les ingrédients indispensables, des astuces, des conseils et des adresses.
- Des photos et des infos sur la culture gastronomique marocaine.



MANGO

29,95€ TTC

MDS : MN00170

