

Dans les cuisines du ramadan



Fouzia Ayaou, chez elle, à Noisy-le-Sec, en Seine-Saint-Denis, le 25 avril. CLÉMENCE LOSFELD POUR « LE MONDE »

○

Stéphane Davet

La rupture du jeûne est habituellement un moment de convivialité et de retrouvailles gourmandes. Malgré la crise sanitaire, « Le Monde » pu suivre l'élaboration d'un dîner d'« iftar » digne d'une ère sans Covid. Au menu, « harira » épicée, tajine et « chebakia » à la cannelle

GASTRONOMIE

Peu avant la tombée du jour, la table ronde dressée par Fouzia Ayaou resplendit de délices qui n'attendent que l'heure officielle de la rupture du jeûne – l'*iftar* ou *ftour* – pour être partagés. Soupière fumante en forme de citrouille, encerclée de briouates croustillantes, du blanc spongieux des *baghrir*, de l'éclat presque fluo d'une citronnade menthe-concombre, du dôme vernissé d'un plat à tajine d'où s'échapperont bientôt effluves de cumin, de coriandre, de curcuma... Le buffet aux multiples formes, textures, couleurs et parfums attise l'appétit de cette famille franco-marocaine de Noisy-le-Sec (Seine-Saint-Denis), qui, comme plusieurs millions de musulmans pratiquants de France, s'abstient de boire et de manger de l'aube au coucher du soleil, en ce mois de ramadan.

Fixés cette année du 13 avril au 12 mai par le calendrier hégirien, ces trente jours célébrant la révélation du Coran au prophète Mahomet se vivent habituellement comme une période à la fois de recueillement et de fête, de privation et de profusion. Pour la deuxième fois de suite, la crise sanitaire a compliqué la pratique religieuse de ce rendez-vous, cinquième pilier de l'islam, comme elle a contrarié la convivialité des retrouvailles gourmandes de l'*iftar*.

« D'habitude, mon mari et moi recevons et sortons beaucoup, particulièrement les samedis et dimanches soir. Là, nous mangeons le plus souvent seuls avec notre fille, parfois avec un voisin ou un tout petit peu de famille », dit attristée Fouzia Ayaou, en précisant que le repas sortira tout de même de l'ordinaire, en plats comme en quantité, ne serait-ce que pour sustenter un invité imprévu.

L'abstinence diurne n'empêche pas la place prise par la nourriture au cœur d'une journée. Chef tunisien marié à une Bretonne, avec qui il dirige le restaurant A mi-chemin (Paris 14^e) croisant avec une

généreuse finesse le répertoire culinaire de ses terres natale et d'adoption (du rognon de veau à la badiane au tentaculaire couscous de poule), Nordine Labiadh se souvient de son adolescence à Zarzis, ville littorale du sud-est de la Tunisie. « *Pendant le mois du ramadan, je partais le matin faire le marché* », confie celui qui était devenu le « *bras droit* » de sa maman, pendant que son père travaillait onze mois sur douze, dans les usines Renault de la banlieue lyonnaise. « *Les étalages n'étaient jamais aussi bien fournis qu'à cette période, tout poussait à la consommation, d'autant qu'un ventre vide donne envie de tout acheter.* »

Après la sieste, les femmes se mettaient en cuisine. « *J'observais le repas se construire petit à petit, salive encore l'auteur de *Couscous pour tous* (Solar, 2020). C'était comme être enfermé dans un pot de miel sans avoir l'autorisation d'y toucher, jusqu'à ce que résonnent l'appel des mosquées et le coup de canon signalant la fin du jeûne.* »

Dattes, fruits secs et verre de lait

« *Si le repas du ftour présente souvent une nourriture de fête, c'est que le ramadan ne se vit pas seul* », précise Leïla Oufkir, journaliste et écrivaine marocaine, autrice de *Desserts du Maghreb* (SAEP, 2005) et de *La Cuisine du ramadan* (Dormonval, 2007). « *On accueille, on partage, on distribue aux plus démunis.* » En mêlant, de préférence, vertus nourrissantes et gustatives.

Fidèle à ce sens du partage, Fouzia Ayaou nous a invité à suivre, un dimanche de fin avril, l'élaboration d'un dîner de rupture du jeûne digne d'une ère sans Covid. Originnaire d'un village proche de Safi, sur la côte atlantique marocaine, elle a été initiée à la cuisine par sa tante, avant des études à Casablanca et son arrivée en France, à l'âge de 19 ans.

Gouvernante pendant seize ans dans des familles de la grande bourgeoisie parisienne, la Marocaine se fait remarquer pour ses talents de cordon-bleu, au point de voir un jour une de ses patronnes lui conseiller de devenir « traiteur ». Une suggestion restée sans lendemain, jusqu'à sa rencontre, en 2018, avec Meet My Mama.

Créée en 2016, par trois jeunes entrepreneurs, Donia Souad Amamra, Loubna Ksibi et Youssef Oudahman, cette start-up de la « food-tech » a choisi de « *révéler les talents culinaires des mamas du monde entier* », en proposant à une sélection de cuisinières de toutes les communautés une formation et une activité de traiteur valorisant les spécialités de leurs pays respectifs. Dans la cuisine de son appartement de Noisy-le-Sec, désormais équipée d'une puissance de feu professionnelle, Fouzia Ayaou peut ainsi régaler les clients via le site Meetmymama.com.

Comme le rappelle Leïla Oufkir, « *l'estomac fermé par le jeûne doit se rouvrir progressivement, d'où le besoin d'une diversité de mets équilibrés à picorer, plus que d'un plat principal* ». Le couscous est ainsi rarement servi sur les tables du ramadan, à l'exception des soirées du quinzième (la nuit du mi-ramadan ou *nefka*) et du vingt-septième jour (la nuit du destin).

Après avoir brisé le jeûne de quelques dattes ou fruits secs, accompagnés d'un verre de lait parfumé à la fleur d'oranger, comme le veut la tradition, Fouzia Ayaou fait trôner la soupe au centre de la table du *ftour*. Reine du début du repas, elle se présente souvent en Algérie ou en Tunisie sous la forme d'une *chorba*, un bouillon enrichi de légumes, d'épices, de céréales (tel le *frik*, un blé vert concassé), de viande ou de poisson. Nordine Labiath cuisine, par exemple, une *chorba* à la seiche, délicieusement citronnée et poivrée, « *idéale pour éteindre la soif et ouvrir l'appétit* ».

Au Maroc, on en prépare une version plus consistante et soyeuse, baptisée *harira*. Dans sa marmite, Fouzia Ayaou a déposé pois chiches, lentilles et dés de veau, à cuire doucement dans un bouillon où ont été mixés oignon, persil, céleri et tomate. Curcuma, poivre, cannelle, gingembre et coriandre moulue, qu'elle rapporte régulièrement de « Casa », rappellent le goût des Marocains pour le subtil équilibre des épices. Pour s'assurer du bon dosage, la cuisinière met une goutte de soupe en bouche avant de la recracher aussitôt – jeûne oblige.

Botte secrète, une demi-cuillerée de *smen*, ce beurre clarifié, salé puis fermenté, à l'odeur puissante, donnant une profondeur typique à de nombreux plats d'Afrique du Nord. Un peu avant la fin de la cuisson, une liaison à base d'eau et de farine viendra épaissir une soupe enrichie d'un peu de vermicelles et rafraîchie par une grosse poignée de persil et de coriandre hachés, plus quelques gouttes de citron.

Tout en lançant la *harira*, Fouzia Ayaou a posé sur une flamme douce le tajine, le récipient à couvercle, en terre, éponyme du plat. « *Il risquerait de casser sur un feu trop vif* », prévient la cuisinière. Commencent à compoter dans ce qu'il faut d'huile d'olive, dés de tomate et branche de céleri, ail, laurier et épices

magiques. Plus tard, elle ajoutera à cette base des moules précuites et décortiquées qui mijoteront sous le cône d'argile, parsemées d'olives et de citron confit.

Ayant grandi près de Safi, plus grand port sardinier du Maroc, Fouzia Ayaou a gardé le goût des produits de la mer. « *Nous mangeons du poisson à chaque repas du ramadan* », insiste-t-elle. En cuisine, elle nous fait goûter une sardine farcie préparée la veille. Même froid, ce petit sandwich de deux poissons désarêtés, farci d'un hachis de coriandre, persil, ail, citron, paprika et cumin, avant d'être fariné et frit, reste délicieux. Cette farce, baptisée *cherroula*, servira de marinade à d'autres sardines et à de petits merlans.

La chef a aussi roulé un mélange de crevettes, vermicelles, carottes et courgettes dans des feuilles de brick, pour de courts cigares ressemblant à des nems. Pas de repas du ramadan sans ces chaussons feuilletés qui, quand ils sont triangulaires, prennent au Maroc le nom de *briouate* (dans la série de tutoriels Sahha ! créée par l'Institut du monde arabe, Fouzia Ayaou livre d'ailleurs sa recette de la pastilla de poulet).

La cuisinière a dû prendre un peu d'avance pour garnir sa table d'une superbe variété de pains et de galettes. Grand pain plat (*makla*) cuit à la poêle, idéal pour saucer le tajine ; galettes feuilletées (*melou*) à tremper dans le caviar d'aubergine ; petits *batbout* aux allures de pita, bientôt emplis de poulet. Même les petits pains des sandwichs sont faits maison. Comme ceux farcis d'une croustillante croquette de pomme de terre panée aux corn flakes. Un « *hamburger végétarien* » prouvant que si le ramadan préserve les traditions, il n'interdit pas l'innovation.

Favoris des enfants, les *baghrir*, ou « crêpes mille trous », sont faits, eux, au dernier moment. Semoule fine, farine, levure chimique et de boulanger, simplement mixées avec de l'eau. Fouzia Ayaou fait mine de fermer les yeux de peur que n'apparaissent pas les centaines de petites alvéoles perçant sous l'effet de la cuisson... Des *baghrir* qu'on arrosera de miel et de beurre fondu.

Vedettes du ramadan, les sucreries sont croquées, au Maroc, dès le début de l'iftar. Près de l'*harira* fumante, Fouzia Ayaou a ainsi disposé des coupelles de *chebakia* (entrelacement frit de pâte brisée parfumée de cannelle, safran, graines de fenouil...) et de *sellou*, sorte de muesli marocain préparé à base de diverses céréales, fruits à coque, beurre et miel, bombe énergétique idéale pour le *shour* – le petit déjeuner pris avant l'aube et le début du jeûne.

« Zlabia » et « kaak warka »

La période fait aussi le bonheur des pâtisseries orientaux. Il suffit de voir les files d'attente s'étirer dans les quartiers parisiens de Barbès ou de Belleville, devant les échoppes montées pour un mois par des rois du beignet venus du sud de la Tunisie ou de la ville algérienne de Boufarik, célèbre pour ses *zlabia* du même nom.

« *C'est comme si c'était Noël tous les soirs* », se réjouit-on dans les ateliers de La Rose de Tunis, à Villetaneuse (Seine-Saint-Denis), en constatant un chiffre d'affaires multiplié par deux ou trois. Forte de ses dix boutiques en France et d'un réseau de distribution en épicerie et grandes surfaces, la société, créée par la famille Achache, propose une grande variété de confiseries du Maghreb et du Moyen-Orient.

Malgré le débit, la maison a su préserver une excellence artisanale, avec des pâtisseries – souvent des femmes – de chaque communauté, confectionnant à la main les spécialités de leur pays. Qu'il s'agisse des beignets (*zlabia*, *chebakia*, *mkhareb*, *yoyo*...), des gâteaux à base de semoule comme les *makroud* farcis aux dattes ou les multiples délices à base d'amande (comme ces *kaak warka* étonnamment peu sucrés).

A l'approche de l'Aïd-el-Fitr, fêtant la fin du ramadan, les familles font plus encore leurs provisions de gâteaux et de confiseries. « *Avec la crise sanitaire, je ne m'y suis pas encore mise...* », regrette Fouzia Ayaou. Cela ne devrait pas tarder, pour le plus grand bonheur de sa famille et de ses voisins, la tradition voulant qu'on continue d'offrir des sucreries après le mois saint.