





Goûtez à l'authentique

CUISINE MAROCAINE



Des plats authentiques et délicieux,
du couscous au za'louk

Chef Maman Hanane
Lala Khadija Azaroual

Lannoo



Bienvenue à table

Quiconque a déjà partagé la table d'une famille marocaine sait qu'un repas est bien plus que de la nourriture. C'est une expérience, un rituel de contact. Vous n'êtes pas simplement convié à manger, vous êtes reçu comme un invité d'honneur, à bras ouverts et le cœur ouvert.

Cela commence dès la porte d'entrée. D'emblée vous êtes conduit au salon, le cœur battant de la maison entouré de canapés moelleux et de coussins richement décorés. C'est ici que l'on prend place, non à une table à manger formelle, mais dans un cercle chaleureux qui invite à la convivialité. Un plateau avec du lait et des dattes vous souhaite la bienvenue. Avant même que le premier plat n'arrive sur la table, le repas marocain commence par quelque chose de simple mais de très spécial : le lavage des mains. Pas un rinçage rapide au robinet, mais un petit rituel exécuté avec attention. L'hôtesse apporte un beau plat, avec une élégante carafe d'eau chaude. Vous tenez vos mains au-dessus du plat pendant que l'eau, parfois parfumée à la fleur d'oranger ou à l'eau de rose, coule doucement sur vos doigts. Ensuite, une petite serviette pour vous sécher, et vous êtes prêt. La table n'est pas austère et symétrique, mais vivante et décorée avec amour. Une nappe brodée, une vaisselle colorée et des verres qui scintillent dans la lumière. Les plats apparaissent lentement : des tajines fumants d'agneau et d'abricots, un couscous léger aux légumes cuits à la vapeur, des briwats croustillants aux amandes et au miel. Et dans chaque plat, vous goûtez aux saveurs ancestrales du pays, arabes, berbères et andalouses, qui sont réunies avec soin.

Il n'y a pas de précipitation, pas d'ordre strict, pas de protocole. La table s'agrandit s'il y a plus d'invités, on passe les plats et les conversations s'animent. Et lorsque le repas commence, on entend l'inévitable *Bismillah* – au nom de Dieu. Tout est partagé, rien n'est de trop. Même un invité inattendu est accueilli avec le même enthousiasme que la famille. Après tout, la cuisine est toujours préparée pour cet invité supplémentaire.

Et quand vous pensez que c'est fini, la deuxième partie du voyage commence : le thé à la menthe. Dans un autre coin du salon, il est servi rituellement avec des gestes élégants, fumant, doux et stimulant. Ce n'est qu'après, après une dernière gorgée, que vous êtes autorisé à vous lever. Non sans un satisfait *Alhamdulillah* – louange à Dieu.

Dans ce livre de cuisine, je ne vous emmène pas seulement à travers le monde parfumé de la cuisine marocaine, mais aussi à travers les petits rituels qui font de chaque dîner une célébration. Car cuisiner ici n'est pas une tâche, c'est un acte d'amour et de convivialité. Et manger n'est pas un moment, mais un souvenir en devenir.

Bienvenue dans la cuisine de ma mère, de ma grand-mère, de mon pays. Et maintenant un peu aussi la vôtre.

Contenu

Recettes de base

Chermoula	12
Citrons confits ou marinés	14
Amlou — Pâte à tartiner berbère	17

Salades chaudes

Za'louk	20
Khizo mcharmel — Carottes épicées, marinées	23
Bakoula salade — Salade de légumes-feuilles sauvages étuvés	24
Foul mcharmel — Fèves marinées	27
Batata mcharmela — Pommes de terre à la chermoula	28
Courgette mcharmel — Courgette à la chermoula	31
Potiron caramélisé	32
Taktouka — Salade de poivrons	35

Salades froides

Schlada — Salade marocaine de tomates et concombres	39
Salade marocaine aux betteraves rouges	40
Salade de carotte râpée à l'orange	43
Salade de laitue et d'orange	44
Olives vertes marinées	47
Olives noires marinées	48
Salade de riz à la mama	51



Soupe

Harira	54
Loubia — Ragoût de haricots blancs à la tomate	56
Lađas — Ragoût de lentilles à la marocaine	59
Bessara — Soupe marocaine aux pois cassés	60

Plats principaux au poulet

Djaj be Dagmira — Poulet rôti à la marocaine	64
Pastilla au poulet	66
Couscous b'tfaya	72
Coquelets farcis à la marocaine	76
Tajine de poulet aux pommes de terre et olives	79
Tajine de poulet aux carottes et citron confit	80
Seffa madfouna — Poulet au vermicelle cuit à la vapeur	82
Rfissa — Plat de poulet traditionnel marocain aux lentilles et msemmen	84

Plats principaux à la viande

Tajine d'agneau aux pruneaux et amandes	88
Couscous aux sept légumes et à la viande	90
M'hammer — Épaule d'agneau à la façon de maman au safran et romarin	92
Souris d'agneau aux poires confites et figues caramélisées	94
Tajine marocain à la viande et aux légumes	97
Tajine de kefta aux œufs	98
Tajine de veau aux artichauts et petits pois	101
Mrouzia — La saveur de la tradition et des souvenirs	102
Tihal — Rate de veau farcie	104
El Hargma — Pieds de veau aux pois chiches, raisins secs et blé	106



Plats principaux au poisson

Pastilla au poisson	110
Poisson au four farci aux amandes et tomates caramélisées	112
Daurade royale au four à la marocaine	116
Sardines frites farcies à la chermoula	120

Pain marocain

Khobz Dar — Pain maison marocain	125
Mahrache — Pain d'orge marocain	126
Msemen — Crêpe feuilletée marocaine	128
Baghrir — Crêpe aux mille trous	131
Harcha farcie au fromage et aux olives noires	132
Sfenj — Beignet marocain	135
Rghaif aux amandes et au miel	136



Pâtisseries et gâteaux marocains

Meskouta — Cake à l'orange	140
Fekkas	143
Ghriba Bahla	144
Halwa Chebakia — Biscuits marocains au sésame et au miel	146
Boules de coco — Richbond	148
Sellou / Sfouf	151
Kaak Oujdi — Couronnes marocaines à l'anis	152
Kaab el Ghazal — Cornes de gazelle	154
Briouates aux amandes	156

Desserts

M'hancha — Le serpent sucré du Maroc	160
Halwa El Filaliya — Rghifa de Fès	162
Jawhara — Pastilla au lait	164
Seffa de couscous	166
Briouates au riz et à la cannelle	169

Boissons

Atay bi nanagh — Thé à la menthe marocain	172
Café aux sept épices	175
Milkshake marocain à l'avocat	176
Halib bil louz — Milkshake marocain aux amandes et à la fleur d'oranger	179



Salades chaudes



Za'louk

Préparation : 20 minutes | Cuisson : 40 minutes | Pour 6 personnes

Le za'louk est une salade ou un dip marocain traditionnel à base d'aubergine et de tomate. Ce plat trouve son origine dans la riche culture culinaire marocaine et est transmis de génération en génération au sein des familles. Bien que l'aubergine en soit toujours la base, les autres ingrédients et épices peuvent varier selon la région et le foyer, donnant à chaque version son propre caractère. J'ai appris cette recette de ma grand-mère.

Le za'louk se mange aussi bien chaud que froid et est délicieux en y trempant du pain. Il peut également être servi comme entrée ou accompagnement et a un goût doux et fumé qui s'accorde parfaitement avec de nombreux plats marocains. La combinaison d'aubergine grillée, de tomate fraîche et d'épices aromatiques en fait un plat sain et savoureux qui enrichit chaque repas.

C'est l'une des salades préférées au Maroc, qui est de plus en plus appréciée au-delà des frontières pour sa simplicité, son authenticité et son caractère savoureux.

Préparation

Piquez les aubergines plusieurs fois avec une fourchette. Grillez-les directement au-dessus d'une flamme de gaz jusqu'à ce que la peau soit noircie et que la chair soit tendre. Cela donne à l'aubergine son goût fumé caractéristique.

Laissez légèrement refroidir les aubergines. Retirez ensuite la peau noire et hachez finement la chair.

Mondez les tomates et coupez la chair en petits dés.

Pressez l'ail. Faites chauffer trois cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle à feu doux et faites-y revenir l'ail pendant 1 à 2 minutes.

Ajoutez l'aubergine et la tomate. Assaisonnez avec le cumin, le paprika, la harissa (ou le piment) et le sel. Laissez mijoter à feu doux pendant 10 à 15 minutes. Remuez de temps en temps pour éviter que cela n'attache. Laissez cuire jusqu'à ce que le mélange soit épaissi et que l'excès de liquide soit évaporé.

Terminez par un filet d'huile d'olive, une pincée de cumin et la coriandre fraîche.

Ingrédients

- 3 aubergines
- 3 tomates mûres
- 2 gousses d'ail
- sel, selon goût
- 1 c. à c. de cumin moulu
- 1 c. à c. de paprika en poudre
- 1 c. à c. de harissa (facultatif, peut être remplacé par du piment)
- 3 à 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de coriandre fraîche hachée



Conseils

- Ajoutez une cuillère à soupe de vinaigre si vous souhaitez conserver le za'louk plus longtemps.
- Les aubergines peuvent également être grillées au four ou à la vapeur, bien que ce soit au détriment du goût fumé authentique.
- Délicieux en accompagnement de viande grillée, de poisson ou dans le cadre d'une table marocaine couverte de mezze.





Khizo mcharmel

Carottes épicées, marinées

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 15 minutes | Pour 8 personnes

Le khizo mcharmel, ou carottes à la chermoula, est un accompagnement marocain classique simple mais riche en saveurs. Les carottes sont assaisonnées de chermoula. La chermoula est une sauce aux herbes marocaine parfumée que l'on peut considérer comme la version marocaine du pesto.

Le khizo mcharmel est apprécié pour sa simplicité et sa polyvalence et est souvent servi dans le cadre d'une série de petites salades lors du repas principal. Il existe de nombreuses variations régionales et personnelles, selon la main du cuisinier. Tout comme le za'louk, ce plat fait partie des repas de famille au Maroc depuis des années. Chaleureux, familial et plein de souvenirs. Une valeur sûre sur toute table marocaine.

Préparation

Éplucher les carottes, les couper en deux dans le sens de la longueur et les tailler en bâtonnets d'environ 5 centimètres. Cuire les carottes *al dente* dans de l'eau légèrement salée. Les égoutter et laisser sécher.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire revenir brièvement l'ail haché finement. Ajouter le persil et le citron confit et laisser cuire pendant 1 minute.

Ajouter les carottes cuites et saupoudrer de cumin, de paprika, de poudre de chili et de sel. Mélanger délicatement avec une cuillère en bois pour que les carottes restent entières.

Retirer du feu et mélanger enfin le jus de citron.

Conseils

- Conserver la salade au réfrigérateur, cela permet aux saveurs de mieux infuser.
- Vous pouvez remplacer le persil par de la coriandre.
- Servir la salade comme vous la préférez : chaude, tiède, à température ambiante ou froide.

Ingrédients

500 g de jeunes carottes
3 gousses d'ail
1 c. à c. de cumin moulu
1 c. à c. de paprika en poudre
½ c. à c. de poudre de chili (ou selon goût)
4 c. à s. d'huile d'olive
jus de ½ citron
1 c. à s. de citron confit haché finement
3 c. à s. de persil plat haché finement
sel, selon goût



Pâtisseries et gâteaux marocains



Meskouta

Cake à l'orange

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 45 minutes | Pour 6 à 8 personnes

L'odeur de l'orange qui se mêle à la vanille, un four qui ronronne doucement, et maman debout dans la cuisine. Sans balance, sans précipitation. Tout était mesuré avec un simple verre à thé, au feeling et avec amour.

La meskouta est un grand classique marocain, un gâteau simple à la texture aérienne proche de la génoise. Autrefois, on la cuisinait avec ce qu'on avait sous la main, et pourtant, elle était toujours parfaite. Cette version à l'orange est fraîche et tendre, mais vous pouvez tout aussi bien la réaliser au citron ou à la vanille, exactement comme le faisait maman.

Préparation

Préchauffez le four à 170 °C. Graissez généreusement un moule à cake ou un moule à kouglof et saupoudrez-le légèrement de farine.

Lavez soigneusement les oranges, râpez le zeste et pressez-les. Réservez le jus.

Dans un bol, mélangez le sucre cristallisé avec le sucre vanillé et le zeste d'orange. Cela permet de libérer intensément les arômes.

Ajoutez les œufs et fouettez le mélange à l'aide d'un batteur électrique pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il devienne clair et mousseux.

Versez l'huile progressivement tout en continuant de battre, jusqu'à ce qu'elle soit bien incorporée.

Dans un autre bol, mélangez la farine, la maïzena, la levure chimique et le sel. Ajoutez ce mélange en plusieurs fois aux œufs et mélangez délicatement jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Versez enfin le jus d'orange et fouettez brièvement jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

Versez la pâte dans le moule préparé et faites cuire le gâteau pendant environ 45 minutes. Le gâteau est prêt lorsqu'il commence à se détacher des bords. Si vous plantez un cure-dent au centre, il doit ressortir sec.

Sortez le gâteau du four et laissez-le reposer 7 à 10 minutes. Démoulez-le ensuite avec précaution sur une grille et laissez-le refroidir complètement.

Ingrédients

125 ml de jus d'orange fraîchement pressé
2 c. à c. de zeste d'orange râpé
4 gros œufs
150 g de sucre cristallisé
125 ml d'huile végétale
200 g de farine
50 g de maïzena
7 g de levure chimique
1 sachet de sucre vanillé
une pincée de sel

Conseils

- Saupoudrez le gâteau de sucre glace et d'un peu de zeste d'orange supplémentaire.
- Ou tartinez le dessus de confiture d'abricot et saupoudrez de noix de coco râpée.
- Pour varier les plaisirs, remplacez l'orange par du citron ou omettez les agrumes pour utiliser davantage de vanille.







Fekkas

Le biscuit qui attendait toujours les invités

Préparation : 20 minutes | Cuisson : 60 minutes | Pour 10 personnes ou plus

Dans chaque maison marocaine, il y avait toujours une boîte, un bocal en verre ou une boîte en fer blanc où l'on conservait les fekkas. Pas pour n'importe quel moment, mais pour quand quelqu'un sonnait à l'improviste. On préparait alors le thé, et les fekkas arrivaient sur la table. Croquants, parfumés et confectionnés avec soin.

Ce n'est pas un biscuit rapide. Les fekkas demandent du temps, du calme et de la patience. L'odeur de l'anis et du fenouil remplit lentement la maison, tandis que les amandes ramollissent pour devenir plus tard croquantes à la sortie du four. C'est ainsi que l'on faisait autrefois, et c'est ainsi qu'ils sont toujours les meilleurs : accompagnés d'un thé à la menthe chaud et en bonne compagnie. Exactement comme avant.

Préparation

Placez les amandes dans un bol d'eau et laissez-les tremper pendant au moins 30 minutes. Cela permet de les garder tendres à l'intérieur pendant la cuisson et facilite la découpe.

Battez les œufs et le sucre ensemble, comme le faisait maman : longuement et calmement, environ 5 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit clair et mousseux. Ajoutez l'huile et l'eau de fleur d'oranger, puis mélangez jusqu'à ce que le tout soit homogène.

Incorporez les graines d'anis, de fenouil, de sésame, le sel et les amandes égouttées. Mélangez à la main.

Mélangez une partie de la farine avec la levure chimique et incorporez-la petit à petit. Ajoutez ensuite le reste de la farine et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte souple qui ne colle plus aux mains.

Divisez la pâte en trois parts égales et formez de longs boudins réguliers. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Mélangez le jaune d'œuf avec le café soluble et badigeonnez les boudins. Tracez de légères stries avec une fourchette et piquez-les ici et là avec un cure-dent.

Faites cuire les boudins lentement et patiemment : 15 minutes à 100 °C, puis 20 minutes à 140 °C (ou 5 minutes à 150 °C). Cette cuisson douce empêche les fekkas d'éclater.

Sortez-les du four et couvrez-les immédiatement d'un linge humide, puis de film plastique. Laissez reposer au moins 6 heures, idéalement toute une nuit.

Deuxième cuisson pour le croquant. Coupez les boudins refroidis en tranches diagonales avec un couteau bien aiguisé.

Disposez-les à nouveau sur la plaque et faites-les dorer dans un four préchauffé à 180 °C pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien croquants.

Ingrédients

Pour la pâte

- 3 œufs
- 125 g de sucre cristallisé
- 125 ml d'huile végétale
- 6 g de levure chimique
- une pincée de sel
- 1 c. à c. de graines d'anis
- 1 c. à c. de graines de fenouil
- 40 g de graines de sésame, légèrement grillées
- 80 g d'amandes entières (avec la peau)
- 20 g d'eau de fleur d'oranger
- 500 g de farine, tamisée

Pour la dorure

- 1 jaune d'œuf
- 1 c. à c. de café soluble (type Nescafé)

Conseils

- Vous pouvez utiliser d'autres noix ou des raisins secs selon ce que vous avez dans vos placards.
- Les amandes peuvent également être concassées grossièrement si vous préférez.
- Une pincée de cannelle ou de sucre vanillé apportera une touche chaleureuse et hivernale.