





Les vertus du curcuma étaient bien connues de nos grand-mères et l'on en riait : antiseptique, c'est un anti-inflammatoire, antitussif, qui prévient les maladies cardiovasculaires, le diabète ....



*« C'est précisément cette particularité hébraïque qui constitue aujourd'hui, ainsi que l'a consacré la nouvelle Constitution du Royaume, l'un des affluents séculaires de l'identité nationale, et c'est pourquoi Nous appelons à la restauration de tous les temples juifs dans les différentes villes du Royaume, de sorte qu'ils ne soient plus seulement des lieux de culte, mais également un espace de dialogue culturel et de renouveau des valeurs fondatrices de la civilisation marocaine. »*

Extrait de la lettre royale du 13 février 2013.

MAGUY KAKON

*L'oriental Marocain*  
DES SIÈCLES  
D'ART CULINAIRE JUIF



DIRECTEUR DE PUBLICATION  
Mohamed Mbarki

DIRECTEUR ÉDITORIAL  
Abdelkader Retnani

RESPONSABLE ARTISTIQUE  
Richard Leroux

MAQUETTISTE  
Rim Rochd

CORRECTION  
Mohamed Grou  
Alexandra Girard

PHOTOGRAPHIES  
Brahim Tagoual  
Cécile Tréal  
Maguy Kakon

© Photo SM le Roi Mohammed VI  
Mohamed Maradji

STYLISME  
Maguy Kakon

ILLUSTRATION  
Abdelhak Habzi

IMPRIMERIE  
IMAK

ISBN 978-9954-1-0604-4  
Dépôt légal 2017M00899

© Agence de l'Oriental





# SOMMAIRE

- 14 AVANT-PROPOS
- 20 INTRODUCTION
- 23 BALADE GOURMANDE DANS L'ORIENTAL
- 35 LES MENUS PROTOCOLAIRES À L'USAGE DES FÊTES RELIGIEUSES
- 47 APÉRITIFS OU KÉMIA
- 67 SALADES ET ENTRÉES
- 87 GRILLADES
- 95 SOUPES
- 103 POISSONS
- 121 LÉGUMES OU PLATS DE L'ORDINAIRE
- 149 VOLAILLES
- 155 COUSCOUS
- 167 DAFINAS
- 183 GRANDES PRÉPARATIONS
- 203 PAINS
- 211 GÂTEAUX ET DESSERTS
- 239 CONFITURES
- 249 BOISSONS ET TISANES
- 255 ÉPICES ET HERBES UTILISÉES
- 259 CONSEILS PRATIQUES
- 260 SAUCES
- 265 REMERCIEMENTS
- 268 INDEX GOURMAND

LES CUISINES JUIVES DE L'ORIENTAL MAROCAIN  
UN ART DE VIVRE... UN PATRIMOINE

L'Agence de l'Oriental s'attache à valoriser tous les patrimoines de la Région. Mais elle les préfère vivants, restitués dans leurs cadres, animés par l'âme de ceux qui leur conféraient vie. Elle les considère comme autant de composantes de son attractivité, comme des bijoux dont elle se pare pour rappeler à tous que visiter notre Région ou y investir, c'est aussi rencontrer nos cultures mêlées, nos histoires partagées, les sources de notre identité plurielle, et apprécier à sa juste valeur le cadre vital qui accueillera toutes les initiatives bienveillantes.

*À la croisée des cultures et des échanges*

Cet ouvrage prolonge la rencontre entre un héritage culturel et un territoire. Il a un prédécesseur illustre qui a interpellé les cœurs et les esprits et provoqué une mobilisation salutaire en faveur de Debdou, petite ville attachante à l'histoire si originale. Cet aîné littéraire s'intitule *Mémoires juives de l'Oriental marocain*, paru en 2013. Ce Beau Livre honore ce « vivre ensemble » si exemplaire que la ville symbolise. Avec lui, on se mit à parler de restructuration de la ville, d'équipements éducatifs et culturels, de réhabilitation de la médina judéo-musulmane, de désenclavement... Et on agit pour les réaliser. Une Maison de la Culture accompagnée d'un lieu de mémoire est aujourd'hui en cours d'achèvement, pilotée par l'Agence de l'Oriental. Ce projet est l'œuvre de deux architectes marocains : Aimé Kakon, de confession juive et Abdellah Saadi, musulman.

Aimé Kakon, concepteur du Musée du Judaïsme Marocain de Casablanca, s'est ému de cette ville dont la population juive fut longtemps la plus nombreuse, notamment sous la protection des Mérinides qui veillèrent à sa prospérité. Mais de siècles de coexistence tolérante et heureuse, ne restent aujourd'hui que la mémoire des anciens, leurs témoignages, et les vestiges précieux que le temps altère et que le Maroc moderne sous l'impulsion de son Roi s'attache à préserver. Ce centre culturel donnera en partage aux visiteurs comme aux habitants, un peu du récit documenté de ces temps anciens empreints de bienveillances communautaires, pour ne pas abandonner la connaissance de ce passé si riche aux seuls historiens.

Aimé Kakon ne verra pas aboutir son rêve, emporté par la maladie et arraché ainsi à l'affection et l'estime de tous. Maguy, sa compagne, actrice dynamique de la société civile marocaine, fut émue par l'esprit du projet. Auteure d'un premier ouvrage dédié à la cuisine juive marocaine, elle y présentait une cuisine plurielle, tant certaines régions du Maroc portent de spécificités, avec une mention particulière pour la Région de l'Oriental. Cette incise portait en germe le concept du présent ouvrage.

Femme de culture, l'auteure cite aussi bien Jean Anthelme Brillat-Savarin, chantre de la gastronomie deux fois séculaire, que le Livre de la Splendeur.

Nous aurions pu y ajouter le héraut des cuisines régionales et de terroirs, Maurice Edmond Sailland, dit Curnonsky, pour cette cuisine juive de l'Oriental que le « Prince des gastronomes » n'eut jamais le bonheur de goûter.

C'est vrai, une grande cuisine régionale s'alimente d'abord de la générosité des terroirs et s'enrichit des flux de denrées qui les traversent. Toutes les grandes cuisines du monde se sont enrichies de ces deux composantes, magnifiées par le talent de celles et ceux qui, de génération en génération, en préservent les saveurs. L'Oriental marocain confirme cette évidence.

*De la sublimation des terroirs...  
à l'exaltation des richesses nomades*

La source de la cuisine de l'Oriental marocain, celle de sa composante juive notamment, c'est bien d'abord l'incroyable richesse des terroirs régionaux, leur immense diversité. Les cuisines de l'Oriental sont assises sur ce trésor multiple, que le savoir-faire, l'ingéniosité et le labeur des cultivateurs et des éleveurs de la Région ont sans cesse fertilisé depuis le Néolithique, comme l'archéologie en témoigne aujourd'hui.

Car en matière alimentaire également, l'Oriental marocain n'a jamais cessé d'être géo-stratégiquement bien placé. Venus des oasis du Sud, par Figuig, Ich, ou même Gafaït, les produits caravaniers remontaient ce qui était perçu comme un couloir de pénétration naturelle vers les villes du Nord-Maghreb – Oujda ou Tlemcen notamment – et, plus loin jusqu'aux ports méditerranéens, comme Mellilia, pour s'embarquer vers les destinations lointaines. Ces oasis elles-mêmes, fonctionnant en réseau, alimentaient le commerce Sud-Nord en groupant des produits de différentes origines au sortir de leur périple saharien. Tout naturellement, les commerçants qui assuraient ce transit intra-régional à travers les pays, les villes-relais, les territoires, eurent contact avec ces denrées venues d'ailleurs et l'opportunité de se les approprier, de les apprivoiser en de multiples recettes.

Les commerçants juifs, très actifs, eurent plusieurs siècles d'échanges florissants pour cela, notamment autour de Debdou, véritable plaque tournante maghrébine de ce commerce historique.

### « De mère en fille », de génération en génération

Mais l'élaboration savante d'une cuisine originale demandait un ingrédient de plus, un intrant qui ne s'achète ni ne se vend, ne se fabrique pas plus qu'il ne s'exporte : le temps ! Celui de la transmission, celui des rites initiatiques pratiqués entre femmes, en cuisine... Celui des mères et des tantes chaperonnant les filles, les nièces... conseillant ici, montrant là, apprenant pour tout dire aux impétrantes ce qui serait à terme une dimension irréductible de leur statut de femme, d'épouse et de mère... L'auteure s'en souvient avec tendresse et délectation, célébrant ses initiatrices ; elle rappelle à l'envi ce que permettaient les rythmes anciens de la vie, les fêtes, le calendrier des retrouvailles familiales, et ce qu'exigeait la simple mais naturelle hospitalité.

Oui, une grande cuisine reflète une dimension civilisationnelle, voire philosophique si je me réfère à Épicure. Elle part des produits comme autant d'opportunités d'innover, sous la contrainte ou l'inspiration, comme le décrit si bien le maître Auguste Escoffier. À l'inverse, hors de sa culture, de sa quotidienneté, de sa pratique sociétale, elle est menacée. Comment perpétuer si les rites de passage n'ont plus l'espace, le temps et la proximité pour se développer ? Comment transmettre un joyau immatériel sans son écrin d'intemporalité ?

Dans un premier ouvrage intitulé *Routes et saveurs de l'Oriental marocain*, l'Agence avait déjà recueilli et édité des recettes culinaires régionales, conseillé les bonnes manières de faire, expliqué les sources et les approvisionnements. Mais il s'agissait de la cuisine bien vivante d'aujourd'hui, facilement accessible pour qui veut bien sélectionner les meilleurs lieux où elle est pratiquée et en apprécier les expressions les plus savoureuses.

Ici par contre, nous parlons d'une gastronomie particulière, menacée, désormais privée de ses acteurs, eux-mêmes bien en peine sans doute de la faire vivre ailleurs. Alors, jamais il ne fut question de réduire ces nourritures d'exception à un livre de recettes ; jamais ne nous vint à l'esprit de restituer l'œuvre de cet art par un simple mode d'emploi. L'auteure est complice de cette intention et la partage.

De fait, cet ouvrage est un acte de mémoire dédié à donner du désir pour notre Région, de l'intérêt pour ses identités en célébrant l'une d'elles. Cette démarche est consubstantielle de la politique éditoriale menée par l'Agence de l'Oriental pour honorer le patrimoine immatériel régional et accompagner l'émergence riche et pleine de promesses de la Région avancée.

### Une vision éclairée de Sa Majesté le Roi : réinventer notre identité

Inscrite aujourd'hui dans la Constitution du Royaume, la Régionalisation Avancée donne tous ses sens à cette démarche. Elle nous conduit à promouvoir l'Oriental marocain, à séduire en valorisant nos exceptionnels atouts, à convaincre par notre histoire ouverte à l'altérité.

Mais la véritable clé du sursaut régional nous vient précisément d'un Discours Royal fondateur, l'Initiative Royale pour le Développement de l'Oriental, aujourd'hui avéré comme visionnaire, tant il a ouvert les nouveaux horizons qui sont les nôtres. Dans Son propos stratégique, Sa Majesté le Roi, que Dieu L'assiste, sut appeler la Région à rester fidèle à ses valeurs pour construire un avenir ouvert sur le monde, débarrassé du sentiment d'enclavement qui, à l'époque encore, enfermait les esprits et les cœurs.

Physiquement dotée de massifs investissements publics, la Région n'a pas ignoré le champ culturel : elle a délibérément choisi de se réinventer en revendiquant clairement les multiples composantes de son identité, léguées par son histoire séculaire.

C'est dans cet élan salvateur pour l'avenir régional, apaisé et magnanime, que le présent ouvrage trouve sa place naturelle. Il est un rappel historique tout autant qu'un appel à renouveler ou découvrir les liens qui nous unissent à l'une de nos communautés les plus ingénieuses.

### La cuisine... aussi une histoire d'amour

De fait, le Maroc n'a jamais cessé d'aimer sa cuisine, ses cuisines. En son temps, Abderrahim Bargache en fut l'ambassadeur inspiré, l'expert, maître de la critique culinaire, pédagogue à la télévision, et rédacteur de dizaines d'articles, jusque dans la célèbre *Encyclopédie du Maroc (Maâlamat al-Maghrib)*. Choumicha Chafay, avec ses nombreux livres publiés, une audience significative en télévision et sa passion des terroirs est sa fille spirituelle ; et que dire de « la fille des frontières », Fatéma Hal, auteure, femme de médias, et digne ambassadrice des cuisines du Royaume, en particulier de celles de notre Région...

« Aimer la cuisine d'un pays, c'est déjà aimer le pays » disait Jean Giono.

Vous aimerez encore plus l'Oriental marocain.



Driouch Region Boujibar

«*Ceux qui savent manger sont comparativement de dix ans plus jeunes que ceux à qui cette science est étrangère.*»

J. A. Brillat-Savarin

«*On est ce que l'on mange.*»

Le Zohar

Ce nouveau recueil de recettes culinaires publié à l'initiative de l'Agence de l'Oriental exhale les multiples arômes d'une vie ; celle de la communauté juive de l'Oriental. Je me suis aventurée au cœur des mets, des ingrédients, des épices, des herbes, recherchant patiemment dans les fragments dispersés de la mémoire collective ce riche héritage berbéro-andalou.

Les plats de nos ancêtres indéfiniment mijotés, signe d'un temps ralenti mais toujours retrouvé, signant une boucle infinie entre le passé et le présent... Cuisine de fêtes et de partage, où les convives imprévus étaient toujours les bienvenus, la table selon les récits talmudiques est un autel, la cuisine en est le sanctuaire, tout ceci dans les patios frais et ombragés aux effluves de fleurs d'oranger, selon d'immuables rites millénaires.

Nourrir est un bonheur immense pour les mères juives : repas pris dans le calme et la gaieté, cuisine du bonheur, elle est le résultat de toute une alchimie. Au cours de mes enquêtes et recherches sur le terrain, j'ai fait le double constat de son raffinement et de sa subtilité dus au creuset méditerranéen.

Cuisine des sens, de la tradition, de la spiritualité et du ventre... Cuisine réconciliatrice dont les mélanges lui donnent ces deux qualités.

Les allers et retours, les déplacements de populations qui désertaient les villages enclavés pour les grandes villes, ont fait que des plats ont évolué, car ils s'enrichissaient d'un voisinage nouveau, d'une épice nouvelle, d'un partage...

Ce livre est la reconstruction du souvenir de la communauté judéo-maghrébine, pour revivre au travers des textes et des photographies, les moments heureux de la vie juive dans son quotidien ; humble ou faste. Cette cuisine, comme la langue, est le ciment le plus efficace entre juifs et musulmans, une véritable monnaie d'échange : *ncherkou t'âm* (partageons la nourriture).

Il n'est pas avilissant de cuisiner, ce n'est pas une perte de temps. Françoise Giroud écrivait : «*il n'y a rien de plus sexy qu'une femme portant un tablier de cuisine*». D'ailleurs, n'est-il pas amusant de constater que la cuisine, pratique et pièce de vie typiquement féminines dans les sociétés patriarcales, soit devenue l'apanage des grands chefs-hommes de par le monde ?

## INTRODUCTION

Le brassage des migrations a enrichi cette cuisine : «rien ne vient de rien, tout a une histoire» ; je vous invite pour cela à redécouvrir ce savoir-faire qui nous vient de la lointaine Andalousie, des écrits du philosophe et médecin égyptien Isaac Ben Salomon Israeli (orthographié aussi Abu Ya'qûb Ishâq Ibn Sulaymân al-Isrâ'îlî au X<sup>e</sup> siècle), sur la nécessité de bien manger pour le ventre et le cerveau : «*Digestion et nutrition contribuent donc à équilibrer les humeurs*». Tandis que le fameux Ziryab, luthier prodige du IX<sup>e</sup> siècle, né à Moussoul et qui vécut à la cour de 'Abd ar-Rahmane II en Andalousie, inventait l'ordonnance des plats et le raffinement des arts de la table.

Il s'agit ici de renouer avec la simplicité et la diversité des recettes de grand-mères dont beaucoup n'en avaient qu'une image désuète. Qui aurait pu prédire notre actuelle obsession alimentaire : les pains de farine complète, les légumineuses, les céréales, les fruits secs, les tisanes bienfaisantes, le sans-gluten... ? Pour cela se rappeler les écrits de Maïmonide, disciple du philosophe Ibn Rochd qui, dès le XII<sup>e</sup> siècle, conseillait à Al-Afdhal, fils de Saladin, de privilégier la farine complète de blé et de se méfier de la farine fleur blanche (farine de force) qui venait d'apparaître à la cour.

Transmettre ce savoir fédérateur est un héritage ancestral majeur pour l'équilibre, l'épanouissement de soi ; savoir d'où l'on vient facilite la connaissance du chemin à suivre... Pourquoi donc s'amputer d'un patrimoine si riche ? Préservons alors et ensemble cette richesse qui perpétue notre marocanité.

Ce présent ouvrage est dédié à toutes les femmes et jeunes filles qui ont traversé ma vie, m'ont inspirée, émue, et qui portent haut la culture culinaire juive du Maroc, aux quatre coins du monde.

Cette cuisine marocaine, à la fois juive et musulmane, pourra être inscrite au patrimoine mondial de l'humanité dans un futur proche.

Maguy Kakon



# BALADE GOURMANDE DANS L'ORIENTAL

Oujda  
Berkane  
Ahfir  
Nador  
Figuig  
Taourirt



Madame Berthe Benyounes de Berkane, 84 ans,  
tenant Laura ma fille de 2 mois en 1974.

Très tôt, l'Oriental m'a été conté par Berthe Benyounés et sa fille Andrée. Berthe, née à la fin du 19<sup>e</sup> siècle à Tlemcen dans l'Oranais, était venue enfant à Berkane. Son nom de famille Benyounés viendrait de Sidi Yahya Benyounés, saint patron de la ville d'Oujda, vénéré par les musulmans comme par les juifs. On constate que les métissages ne furent pas seulement culinaires.

Autre cousinage, la Hiloula (terme judéo-araméen qui veut dire noce, fête et joie) rappelle le moussem, pèlerinage annuel dans toutes les régions du Maroc, et qui se déroule en mai pour les Juifs (33<sup>e</sup> jour après la fête de Pessah) : c'est une grande expédition familiale et amicale, l'occasion pour les femmes assignées à l'intérieur des maisons de se recueillir, de potiner, de lâcher prise, de faire le plein de bons conseils, d'échanges et de rencontres bienfaites, pour repartir « lavées » et prêtes à affronter les aléas de la vie. On notera, dans l'Oriental, le nombre remarquable de saints communément vénérés par juifs et musulmans : à Oujda, Rabbi Saadia Adati pour les juifs, nommé Moulay Youssef par les musulmans, ou Rabbi Youssef Benoughraba nommé Caïd Lghaba... À Debdou, ces pèlerinages ont été baptisés « la Debdouthérapie » : les saints visités à ce jour, Rabbi Youssef Bensimon décédé en 5484 de l'ère hébraïque, (nous sommes en l'an 5777) Rabbi Jacob Cohen, décédé en 5541, Rabbi Itshak Ben Moshe Cohen décédé en 5579, Rabbi Mardoche Ben Moshe Cohen décédé en 5571, et Rabbi Moshe Ben Sultan dont on ne connaît pas la date du décès. Il est crucial pour de nombreux natifs de la région d'y revenir pour se recueillir et repartir pleins de toutes les saveurs et bénédictions génératrices de bienfaits incommensurables (vœux exaucés, guérisons, réussite aux examens, etc.). Au moment de cette Hiloula, des pèlerins venus des quatre coins du globe pour assister aux commémorations dédiées aux saints, notent l'accueil chaleureux qui leur est réservé par les voisins musulmans de ces lieux de culte ; les plus vieux racontent leur passé aux plus jeunes ahuris d'apprendre que ces localités étaient habitées autrefois par des juifs... Espérons que cette passerelle deviendra un point de rencontre pour lever les amnésies qui ont frappé plus d'un.

Sa Majesté le Roi Mohammed VI a apporté une contribution décisive à la restauration de la mémoire juive du Maroc. Je souhaite Lui exprimer mon immense gratitude et mon profond respect pour avoir ainsi décidé la réfection et l'entretien des cimetières et lieux de pèlerinages vénérés par les Juifs, ainsi les facilités et commodités y afférant, afin que perdure « l'un des affluents séculaires de l'identité nationale » (Lettre Royale du 13 février 2013).

Les femmes juives des régions de Nador et de Berkane étaient lettrées et modernes, très inspirées par la présence française. Berthe fut une mercière réputée à Berkane des années 1920 aux années 1950, puis elle s'installa à Casablanca.

Berthe et Andrée me décrivaient la beauté, la richesse, les fermes immenses plantées de toutes sortes d'agrumes, (les clémentines de Berkane sont encore des plus réputées à ce jour), les pamplemousses (une avant-première dans le monde « occidental »), dont elles en faisaient des confitures bien avant qu'on ne les voit dans les autres régions

du Royaume ; des oliveraies, des palmeraies d'une santé inouïe : on était à mille lieux des pratiques actuelles où les engrais chimiques et pesticides ont dénaturé le goût et l'inocuité.

Dans la région de Figuig, on avait le luxe d'avoir son potager personnel, les verts pâturages où gambadaient les délicieux agneaux : ils appartenaient aux cuisines locales (juive, arabe, berbère) et à la cuisine française (le fameux gigot du dimanche).

C'est par le partage des ingrédients que ces cuisines se sont métissées entre elles. Il régnait en ce temps une joie de vivre, faite de bonheurs simples, comme les balades dans les champs de thym, de romarin ou de verveine. Les communautés juive et musulmane étaient soudées, l'amitié et la gentillesse étaient leurs vertus cardinales, leur préoccupation respective était d'avoir un travail et pouvoir subvenir aux besoins de leur famille, elles étaient solidaires face aux nombreux colons français qui venaient de l'Algérie voisine.

Berthe me racontait qu'elles allaient à Saïdia et Nador pour voir la mer, à Oujda pour le commerce, visiter de la famille à Taourirt et en rapporter la fameuse mahia (eau de vie), et à Debdou pour les pèlerinages.

Véritable carrefour ethnique frontalier (entre l'Algérie et l'Espagne), c'est dans ce creuset qu'est née une cuisine variée et riche de diverses influences : amazighe, andalouse, ottomane, algérienne et française. La grande fierté de l'Oriental, c'était de tout savoir faire et de tout savoir mêler, doublée de cette extraordinaire convivialité inhérente à la mentalité marocaine, fédératrice et généreuse, et de cette appétence pour la préparation de mets élaborés ou simples mais toujours au goût et aux saveurs subtils.

Les *megorashim* ou Juifs expulsés d'Espagne et du Portugal, les exilés du premier Temple, passés par Bagdad et la Perse, épicuriens et hédonistes, ont drainé des habitudes et des modes alimentaires qui ont engendré une cuisine de terroir. Ainsi, ils auraient ramené le fameux couscous dont la paternité serait moyen-orientale et berbère, ainsi que les pois chiches très prisés dans l'Oriental, omniprésents dans les tajines de légumes, les soupes... Ce qui prouve le souci précoce d'une hygiène alimentaire basée sur les légumes et légumineuses qui s'est perdue.

– *L'escabèche*, héritée des Persans, (orthographiée scabech ou escabèche), mot d'origine arabe, *cisbeh*, *siquisbé* en persan, désignant des marinades citronnées. Les aubergines en escabèche sont typiques dans l'Oriental et dites *berania* dans le Sud, c'est une préparation qui s'applique aussi aux carottes, betteraves, sardines...

– La *kémia* (mot d'origine algérienne), véritable apéritif dînatoire qui a cours dans toute l'Afrique du Nord, rappelle les mezzés (de Grèce, Turquie, Syrie et Liban) ou les tapas (Espagne).

– La *mruziya* (déformation du mot « Ambroisie ») : viande rissolée aux raisins secs et amandes pour les jours de réception.

– La *madfouna* : ragoût de viande très cuit.

– La *calentica* (karane) : gâteau de pois chiches.

– La *paella* : riz cuisiné avec un mélange de poissons.

– Les *hazbanes* : boulettes de viande, riz et légumes, ou boulettes à base de tripes hachées pour garnir le couscous.

– Les *mantecao* du Nord (*ghriba* au Sud) : Berthe les appelait les *Monté* parce qu'ils avaient la forme de petits monticules !

Il est intéressant de noter les appellations andalouses qui étaient en vigueur.



M. et M<sup>me</sup> Nessim Bouzaglou en 1960, se rendant à une réception



Ces cuisines se sont métissées entre elles dans cette région de l'Oriental, carrefour de civilisations et d'influences (Algérie, Espagne, Turquie...).

Plus au Sud, Debdou la belle Sevillane, est un village enclavé, dont le nom signifie «entonnoir» en amazigh, ce qui n'est pas un hasard : les premiers Juifs étaient en quête de tranquillité et de sécurité. La population se composait, au début du XX<sup>e</sup> siècle, de source officielle, de 500 Musulmans et de 2000 Juifs. La construction du village date de plus de 570 ans, et l'appellation de ses habitants, les Debdoubis ou dbabas, «brouillard» en darija (arabe marocain), n'est pas fortuite, les qualifiant très justement : discrets, taiseux, sombres et humbles, claniques.

Les femmes juives de Debdou ressemblaient aux femmes musulmanes dans leurs vêtements et coiffures, peu d'entre elles étaient lettrées, elles tissaient leurs tapis, et avaient pour habitude de stocker leurs aliments dans une réserve appelée *el-masriya* (l'égyptienne?) et de s'échapper de leur corvée pour sociabiliser dans *es-setouane* (hall d'entrée).

Les femmes juives et musulmanes de cette région ont beaucoup de dénominateurs communs : les vêtements et les bijoux, leur confinement à l'intérieur de la maison où elles cuisinent divinement et tiennent parfaitement leur foyer, l'éducation des enfants, le choix de l'épouse qui conviendra aux fils... Perfectionnistes et exigeantes, elles sont de véritables sultanes. Influentes, elles conseillent et dirigent les décisions importantes, doucement mais fermement, dans une délicate société matriarcale sans remous (*elklam del walida, houa daiz* : le seul conseil valable est celui de la mère nourricière!).

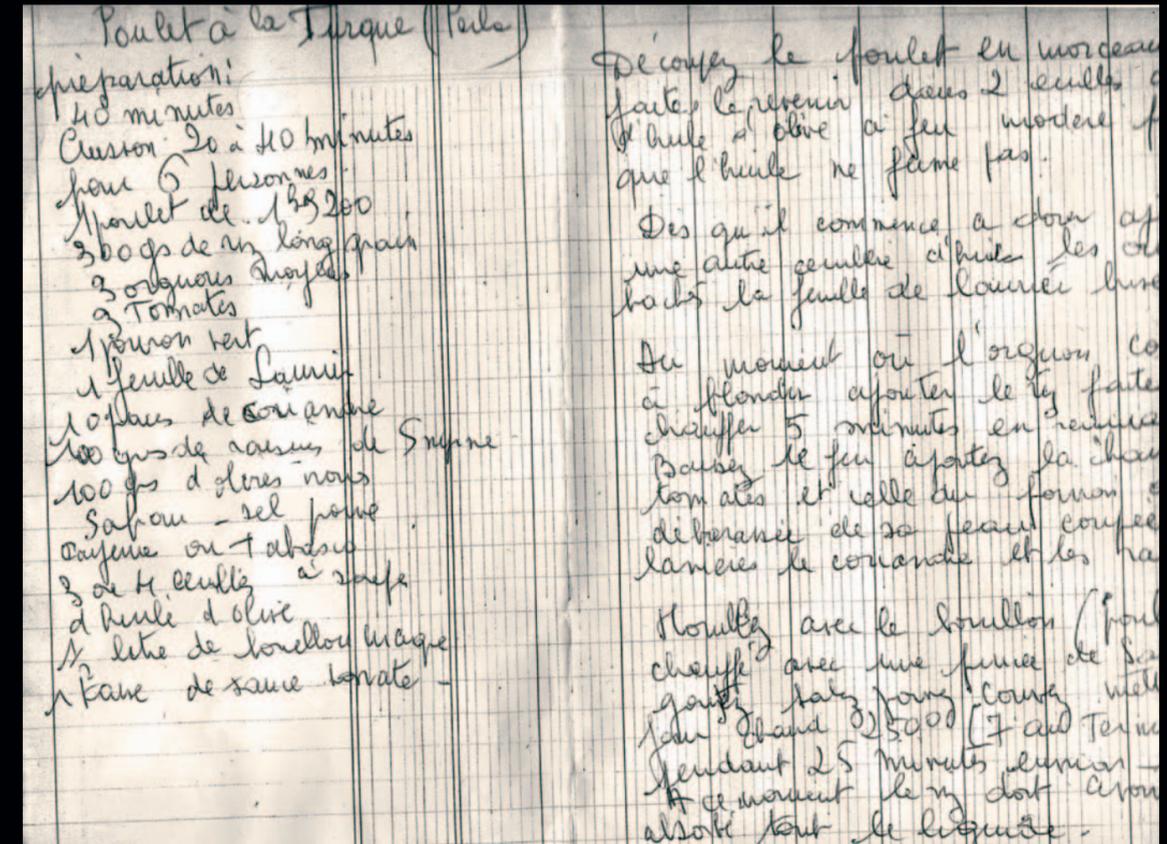
Ces populations ont été les dépositaires d'un art de faire et de vivre hérité de la lointaine Andalousie (Séville et Murcie) : artisans, dinandiers, orfèvres, tisserands, agriculteurs, métayers et marchands d'épices (payer en «épices» deviendra payer en «espèces»), leur progéniture ira essentiellement vers les professions libérales (médecine, droit, comptabilité, professorat...). Réputés pour être traditionalistes, pratiquants talmudiques, et entrepreneurs, comme le rapporte Haim Zafrani dans *Mille ans de vie juive au Maroc*. Les dbabas ont essaimé dans toutes les villes du royaume, de Fès à Meknès et ensuite Casablanca pour le commerce et la scolarité des enfants (priorité absolue pour les Gens du Livre).

La transmission de l'art culinaire, grâce à la mémoire affective, à la tradition, aux saveurs et odeurs, a permis de le sauver. De nouvelles solidarités ou capillarités peuvent encore se bâtir afin d'établir des passerelles entre les générations : «*un peuple sans histoire est un peuple sans avenir*», disait Gandhi.

Je demande l'indulgence de toutes celles et ceux qui s'étonneront que tel plat ne soit pas mentionné, la diversité des coutumes (*âdâtes*) et des origines fait souvent qu'un plat n'appartient qu'à une famille.

Pour illustrer cette mémorable balade, je livre ici les recettes de Berthe et d'Andrée, le déroulé des fêtes religieuses ainsi que les mets réservés à ces moments.

«*Chaque point de l'histoire est un carrefour, si une seule route empruntée mène du passé au présent, d'innombrables embranchements conduisent au futur.*» (Yuval Noah Harari, *Sapiens : une brève histoire de l'humanité*).



Feuillet extrait du cahier de recettes  
de Berthe Benyounes



Cabane de la fête de Soucoth



Dîner de henné (langue aux câpres, intrilla, pastels...)

## LES MENUS PROTOCOLAIRES À L'USAGE DES FÊTES RELIGIEUSES

Je cite tout ce qui se fait le premier soir. Les autres jours sont libres et dépendent du choix de la maîtresse de maison. Il s'agit des coutumes (*'âdâtes*) familiales ou régionales. Il n'existe aucune prescription religieuse exigeant leur application stricte. La transmission judaïque dans la famille juive est matriarcale, les coutumes (*'âdâtes*) sont patriarcales. Certains ingrédients peuvent être remplacés par d'autres (comme les grains d'anis par du basilic...), tout dépend des disponibilités. J'ai souhaité consigner ces *'âdâtes* du mieux que j'ai pu afin que tout soit transmis par écrit.

À ce propos, je tiens à rendre hommage à feu ma belle-mère, Madame Roiny Kakon, qui ne m'a jamais rien imposé au niveau de ces fameuses *'âdâtes*.

Ainsi dans la tradition juive, l'année est rythmée par les fêtes religieuses où l'on consomme des plats bien particuliers, illustrant les saisons, à la louange de la vie agricole si présente dans notre histoire, telle que nous la raconte la Bible.

Les Juifs marocains ont toujours attaché une grande importance au culte des coutumes et des origines. C'est grâce à ce respect des traditions qu'ils ont réussi à sauver leur identité et à préserver leur équilibre, malgré une occidentalisation qui les a parfois obligés à oublier ces traditions pour mieux les retrouver ensuite et vivre en toute sérénité leur judaïsme.

« *Un monde ritualisé instille l'histoire dans les choses, leur donne sens et nous permet d'être ensemble.* » Boris Cyrulnik.

Ces fêtes religieuses sont :

- *Roch Hachana* : Nouvel an.
- *Yom Kippour* : jour du Grand Pardon.
- *Souccoth* : fête des cabanes.
- *Toubichvat* : fête des arbres et du printemps.
- *Hanoucca* : fête des lumières et des miracles.
- *Pourim* : fête de la reine Esther.
- *Pessah* : Pâque juive.
- *Hiloula* : pèlerinage annuel.
- *Chavouoth* : don de la Thora sur le mont Sinaï.
- *Tisha beav* : semaine de deuil pour la destruction du Temple.
- *Shabbat* : toutes les semaines (Simon Lévy l'avait baptisé le Noël juif).

**SHABBAT**

« Appelle le Chabbat un délice » – Isaïe 58, 13.

Toutes les semaines, il revient rythmer la vie, nous oblige à nous reposer, à suspendre toute activité pendant 24 heures. Le Shabbat commence le vendredi soir au coucher du soleil, avec la collation «boikala» (vient ma fiancée) et finit le samedi à l'apparition des étoiles (3 au moins). Il est interdit d'allumer le feu, de cuisiner, d'entreprendre tout travail autre que la lecture de la Thora. C'est un jour consacré à la lecture et au commentaire de la Thora ainsi qu'à la bonne chère ; 4 repas rythment ce jour particulier.

C'est une véritable fête car dès le mercredi, la maîtresse de maison commence à réfléchir aux divers menus, (gâteaux, boissons...), qu'elle servira ce jour-là. Si un légume nouveau apparaît sur le marché, on réserve sa consommation au Shabbat. Durant le Shabbat, on reçoit la visite de la famille et des amis. C'est pourquoi le jeudi est souvent consacré à la pâtisserie, à l'épluchage des divers légumes et à la préparation de certaines salades (cuites) afin de ne pas être trop bousculés le vendredi, ce jour-là étant réservé à la dernière mise en place des différents plats et à la préparation de la maison (jolie table, fleurs...).

**Dîner du vendredi soir***Menu d'hiver*

- Poisson sauce rouge
- Céleri aux boulettes
- Soupe de pois chiches
- Fruits de saison

*Menu d'été*

- Poisson sauce rouge
- Poulet farci ou épaule d'agneau farcie
- Plat d'olives aux abats de poulet

**Déjeuner du samedi midi**

Après un apéritif copieux (poisson frit, poulet en sauce, olives, etc.), une dafina est servie. De nombreuses salades cuites ou fraîches garnissent la table. Il est de coutume de servir des olives en salades ou cuisinées.

**ROCH HACHANA**

(Nouvel an)

On consomme ce jour des aliments dont les racines étymologiques coïncident avec des prières.

- Soupe des sept légumes (le coing et les pois chiches sont indispensables);
- Olives vertes nouvelles (l'olive symbolise le fruit d'Israël);
- Tête d'agneau (cuisinée ou à la vapeur, bénie ce soir-là);
- Cerveille d'agneau aux poivrons verts (pour mémoire);
- Plat de viande d'agneau accompagnée de coings (sucré de préférence);
- Grenades, jujubes, grains d'anis, raisin blanc, dattes, melon, pommes au miel sont le principal dessert car «ils seront bénis ce soir-là». Il est intéressant de noter que les grenades viennent de Syrie et le melon d'Égypte (autre métissage dû aux multiples déplacements).



Salades pour le dîner de Shabbat

**YOM KIPPOUR**

(Jour du Grand Pardon)

Des vollaies expiatoires et protectrices sont sacrifiées, une par tête.

**La veille au déjeuner**

- Couscous aux abats de poulets venant de toutes les Kaparas.

**Pour la fermeture du jeûne**

- Bouillon à l'œuf battu ;
- *Slaouia* (variété de courge) à la viande (à Marrakech et à Essaouira) ;
- Poulet bouilli ou frit accompagné de patates douces ;
- Olives aux abats de poulet ;
- Pastels de pommes de terre (pour les petits enfants).

**Pour la rupture du jeûne**

- Toutes sortes de pâtisseries à base de farine ou de pâte d'amande ou de noix ;
- Le pain de Kippour ;
- *La dafna* de Kippour ;
- Les aubergines frites au sésame et au sucre.

**SOUCCOTH**

(Fête des cabanes)

Il est de coutume de dresser une cabane en roseaux isolée de palmes pour se rappeler la traversée du désert par les Hébreux, pour figurer la précarité de la vie, d'y prendre tous les repas y compris le petit déjeuner pendant huit jours. Cette cabane est bâtie dans les patios ou sur les terrasses des maisons individuelles, mais aussi sur les toits des immeubles où tous les locataires se regroupent pendant la durée de la fête. C'est ainsi qu'on peut encore voir de nos jours ces cabanes en plein cœur de Casablanca.

**Dîner du premier soir**

- Soupe de potiron et de pois chiches ;
- Agneau au four aux petites pommes de terre ;
- Graines de grenade au sucre et au sésame.

**Pour le premier déjeuner**

- Couscous aux oignons et au potiron caramélisés.

Le reste de la semaine est libre. Ne pas oublier le dernier jour, Sîmha Thora (joie de la Thora), de dresser une belle table, d'inviter des amis et de trinquer à la santé et à la pérennité de la Thora. Les graines de grenade au sucre et au sésame sont arrosées généreusement ce jour-là de *mahîa* (boisson alcoolisée traditionnelle à base de figes séchées) ou d'un autre alcool.

**TOUBICHVAT**

(Fête des arbres et du printemps)

C'est le printemps dans le calendrier hébraïque, la fête des arbres, une fête agraire. La coutume veut que, selon les moyens de chacun, l'on plante un arbre par personne ou par famille à cette occasion.

La tradition est de dresser « un seder » rassemblant orge, blé, figue, grenade, dattes et raisin, représentant chacun une « ségoula » (une demande d'intercession à Dieu) avec tous les fruits de saison disponibles sur le marché, ainsi que des pois chiches, des fèves sèches (bouillis ou frits selon le goût), des caroubes, du cédrat et quelques fruits secs (dattes, noix, amandes, noisettes, etc.). Avant de les consommer, réciter la bénédiction appropriée.

**POURIM**

(Fête de la Reine Esther)

Donner si possible étrennes et *cradas* aux enfants, offrir des gâteaux à tous les proches, amis et voisins.

**Pour la rupture du jeûne de Pourim**

Toutes sortes de pâtisseries essentiellement à base de sésame et de miel ; les plus colorées possible. Au dîner, le couscous à la *guernina* et au coq.

À 17h, la *seouda* ou Michté, festin de Pourim, ouvre et termine la Méguila d'Esther, une *méguina*, *guernina* aux boulettes ou au poulet, agneau aux pruneaux, pâtisseries.

Après les parties de cartes et les paris, servir au petit matin des *berkoukchs* (grosse semoule cuite à la vapeur) au lait et des œufs durs au beurre.

**HILOULA**

(Pèlerinage annuel)

Grand pèlerinage annuel dans tous les sanctuaires du Maroc, en Égypte, en Algérie, en Israël, et dans le reste du monde. Quand on peut et lors d'un vœu, il est souhaitable de faire l'offrande d'un agneau.

**CHAVOUOTH**

(Don de la Thora sur le mont Sinaï)

Selon les habitudes familiales, un déjeuner à base de laitage est très en vogue depuis quelques temps dans la diaspora. Je rapporte ici ce qui s'est toujours fait au Maroc, sans oublier les pistolets à eau pour s'arroser (symbolique du don de la Thora).

- Méguina ;
- Intria au poulet ;
- Agneau aux oignons.



Cérémonie de Bar Mitsva

Table de Shabbat

**TISHA BÉAV**

(Semaine de deuil pour la destruction du Temple)

Semaine où il est interdit de consommer de la viande et de boire du vin. Toute réjouissance est interdite.

**Pour la fermeture du jeûne**

- Plat de lentilles ;
  - Œufs durs, olives noires ;
- Consommer ce dîner si possible assis à même le sol.

**Pour la rupture du jeûne**

- Soupe de blé au fenugrec ;
- Poisson en tajine ;
- Pâtisseries au choix.

**HANOUCCA**

(Fête des lumières et des miracles)

Offrir si possible aux enfants jouets et *cradas* (quelques pièces de monnaie) afin de réjouir grands et petits. Allumer tous les soirs la *hanoukia* (petit candélabre à 9 branches). Dès le premier soir, faire un couscous de son choix, et le troisième soir, offrir beignets au sucre ou au miel aux enfants, aux voisins, aux amis, etc.

**PESSAH**

(Pâque juive)

Le Seder de Pessah ou plateau rituel et ordonné, comporte les ingrédients suivants :

- Trois Matzoth, du pain azyne, disposées l'une au-dessus de l'autre, chacune couverte séparément ;
- Karpass, des herbes vertes (céleri, persil) ;
- De l'eau salée pour rappeler le goût des larmes des enfants d'Israël pendant leur esclavage ;
- Maror, des herbes amères, pour rappeler l'amertume de la vie en Égypte (romaine, laitue, endives, raifort...);
- 'Harosseth, un mélange fait à base de dates, noix, amandes, pommes et cannelle avec du vin doux, symbole du mortier utilisé par les esclaves hébreux pour la fabrication des briques ;
- Zerowa : un os pour rappeler le sacrifice de l'agneau pascal à l'époque du Temple de Jérusalem ;
- Betsa : un œuf dur, en souvenir de la destruction du Temple de Jérusalem ;
- H'azéret : supplément d'herbes amères, seule la h'azéret sert au korekh (sandwich de matsa et d'herbes amères).

Tout au long du récit de l'Exode, ces aliments sont utilisés comme symboles pour rappeler différents aspects de l'histoire rapportée par la Torah. Quatre coupes de vin (ou jus de raisin) sont bues par chaque convive à des moments spécifiques du Séder.

C'est l'interdiction de consommer pendant huit jours du pain et tout ce qui peut être à base de levain. Ceci en mémoire de nos ancêtres, les Hébreux retenus en esclavage par les pharaons, sortis dans la hâte d'Égypte. C'est une batterie de cuisine et une vaisselle réservées exclusivement à la préparation des repas et à la table de fête. La vieille coutume pour les enfants : la « mindara » ou « tamskerte » est de les laisser cuisiner en toute liberté dans des ustensiles de jouet, véritable leçon pratique pour transmettre.

C'est aussi le grand ménage de printemps : la maison entière doit être nettoyée de toute miette.

**Pour le dîner**

- Soupe de fèves vertes (il faut qu'elle soit la meilleure de l'année!) ;
- Cerveille d'agneau aux poivrons verts (pour mémoire) ;
- Truffes à la viande d'agneau.

En dessert, toutes sortes de confitures et de fruits secs.

**SOIR DE LA MIMOUNA**

(Dernier soir de Pessah)

Dresser une table avec toutes sortes de pâtisseries et de confitures avec si possible la confiture de pétales de fleur d'oranger, de *jabban* et de *mofleta* (appellation judéo de *msemen*).

Au centre de la table doit trôner la *khmera*, c'est-à-dire du levain (pâte déjà levée), dans un plat saupoudré de farine piquée de cinq fèves vertes, de cinq épis de blé vert et de cinq pièces d'argent ou d'or. Faire tremper la main droite par chaque convive dans cette farine, lui faire faire un vœu. La légende dit qu'avant la prochaine Mimouna le souhait sera exaucé. À côté, sont disposés un bol de miel, des pommes pelées, de la laitue, du lait, du petit-lait et du beurre.

Dans certaines familles, un grand poisson symbolise chance et protection.

Avant de consommer pâtisseries ou *mofleta*, tremper les cinq doigts de la main droite dans le levain, lécher le cinquième doigt, tremper un morceau de pomme dans le miel, une feuille de laitue dans le beurre et le miel, boire du lait ou du petit-lait, faire un vœu et goûter enfin à la *mofleta* et aux pâtisseries en criant *terbhoul* ! (que Dieu te fasse gagner, réussir).

*Terbhoul* sera le leitmotiv de toute la soirée de Lalla Mimouna.

C'est une fabuleuse soirée de rencontres et d'échanges, fédératrice et génératrice du meilleur vivre ensemble. Nos amis musulmans ont pour habitude de nous envoyer tous les produits laitiers et gâteaux à base de levain, c'est un *fal* (présage) important qui devrait encore avoir de beaux jours devant lui.



Tables de Mimouna





La dégustation des préparations qui vont suivre se faisait au salon attendant à la salle à manger ou quelquefois directement à table, le tout était arrosé généreusement d'eau de vie (mahia).

Dans l'Oriental, particulièrement proche de l'Algérie, on était, –et on est encore–, très friands de toutes ces mises en bouche, qui rappellent les tapas espagnoles et les mezzes libanais. La plupart de ces mises en bouche présentées dans de petits ravers servaient ensuite de salades et de garnitures tout au long du repas.

## LES OLIVES

À elles seules, elles feraient tout un chapitre. L'olive est un fruit royal et biblique, aimée de tous, présente depuis l'apéritif dans les plats du quotidien jusqu'aux grandes préparations. L'olive, c'est la fête, le chant des femmes dans l'olivieraie de la Ménara (Marrakech), les roulades des enfants sur les tas d'olives, les bocaux et les khabiat (jarres en terre) alignés dans la cuisine. Elles peuvent être accommodées comme expliqué ci-contre.

## OLIVES VERTES

### Ingrédients

- 1 kg d'olives vertes
- 1 poignée de gros sel

### Sauce

- 3 verres d'eau
- 1 verre de jus de citron
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de poivre en grains
- 4 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1 piment de Cayenne
- Sel

### Préparation

Casser les olives avec un gros galet, les mettre dans un bocal et couvrir d'eau. Changer l'eau tous les jours pendant une semaine afin d'éliminer l'amertume. Le 8<sup>e</sup> jour, les rincer, couvrir d'eau nouvelle, saler et fermer hermétiquement. N'ouvrir que 21 jours plus tard. Prendre quelques olives (de préférence avec une cuillère en bois), les rincer et les égoutter, les arroser du jus d'un demi-citron et les saler avec du sel fin. C'est une olive nouvelle préparée ainsi pour les apéritifs, son goût est assez fort car elle n'est pas tout à fait débarrassée de son amertume.

**Variante :** dénoyauter quelques olives et les mettre dans la sauce. Les mettre dans un bocal et les conserver dans un endroit sec et frais ou au réfrigérateur.



Cette huile d'olive vierge fine est élaborée à partir des fruits d'olivier de la variété Picholine Marocaine provenant des oliveraies cultivées sur les coteaux méditerranéens du Rif Oriental. Cueillies à la main, puis livrées au moulin, les olives sont immédiatement triturées selon le procédé de la chaîne continue.

## OLIVES VIOLETTES

**Ingrédients**

- 1 kg d'olives violettes
- 1 poignée de gros sel

**Sauce**

- 6 piments rouges secs
- 6 gousses d'ail
- ½ verre d'huile d'olive
- Jus de 4 citrons
- 3 verres d'eau
- ½ c. à café de cumin
- Sel, poivre
- 1 feuille de laurier

**Préparation**

Fendre légèrement l'olive à l'aide d'un couteau bien affûté.

Procéder de la même manière que pour l'olive verte (pour éliminer l'amertume).

Faire gonfler les piments dans de l'eau chaude pour gratter la pulpe, la recueillir, la diluer dans l'huile, le citron et l'eau.

Remplir un bocal d'olives aux  $\frac{3}{4}$ , verser la sauce, concasser l'ail, ajouter le cumin et saler si besoin, recouvrir d'écorce de citron et fermer hermétiquement. Laisser reposer 3 semaines avant consommation.

## OLIVES NOIRES OU TISBIBINES

**Ingrédients**

- 10 kg d'olives noires
- 5 kg de gros sel
- 1 verre d'huile d'olive
- Un gros poids

**Préparation**

L'olive noire c'est l'olive qu'on laisse mûrir sur l'arbre ; elle est d'abord verte puis violette et noire enfin.

Cette préparation ne peut se faire en petite quantité. Mettre les olives dans un panier, les saler, les couvrir d'une cellophane et ajouter un gros poids par-dessus. Suspendre le panier afin de laisser s'écouler le liquide rejeté grâce au sel. Quand le liquide s'arrête de couler, le dessèchement commence. Les aérer de temps à autre, les retourner pour éviter les moisissures. Ce dessèchement dure un mois. Après cela, les mettre dans une grande passoire pour enlever le surplus de sel (faire danser la passoire), les enduire d'huile d'olive et les placer dans des bocaux. En sortir au fur et à mesure des besoins. Se conservent aisément toute une année.

*On peut les consommer natures ou avec la sahka, à la marrakchia, au zaatar, à l'orange, etc.*

## OLIVES NOIRES À LA MARRAKCHIA

**Ingrédients**

- 250 g d'olives noires plissées
- 3 gousses d'ail
- 1 c. à café d'origan ou de zaatar
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Sel

**Préparation**

Dénoyauter les olives et ajouter l'ail broyé. Saler, saupoudrer d'origan et ajouter l'huile d'olive.

Pour relever le goût, ajouter un peu de *sahka* (voir recette) ou piment de Cayenne.

## OLIVES NOIRES À L'ORANGE

**Ingrédients**

- 200 g d'olives noires plissées
- 3 belles oranges
- (ou 3 bigarades)
- Sahka (voir recette)

**Préparation**

Dénoyauter les olives. Peler les oranges, les débarrasser de leur peau, ne garder que la pulpe, la couper en dés. Dans un bol, mélanger olives, dés d'oranges et *sahka*, relever de piment de Cayenne selon le goût.

À Marrakech, la douceur de l'olive noire (grâce à la terre et à l'eau locale) et de la bigarade (*zenbou*) permettait ce mariage étonnant et délicieux.

Au nord du Maroc (Tétouan, Larache, Tanger...), on hachait oranges ou bigarades avec des olives noires dénoyautées. Le hachis obtenu était mélangé à la *sahka* et servi soit sur canapé, soit dégusté à la petite cuillère (à chacun son caviar!).





## THAMED OU PICKLES

**Ingrédients**

Pour un bocal  
 - 6 carottes  
 - 1 chou-fleur moyen  
 - 100 g de haricots verts  
 - 2 poivrons verts  
 - 1 poivron rouge  
 - 2 gousses d'ail  
 - 2 feuilles de laurier  
 - 1 c. à café de poivre en grains  
 - 1 petit piment de Cayenne  
 - Sel  
 - ½ litre de vinaigre ou de jus de citron selon le goût  
 - ½ litre d'eau  
 - 1 c. à soupe d'olive

**Préparation**

Éplucher les légumes, couper les carottes et les poivrons rouges et verts en bâtonnets. Effiler les haricots verts et les couper en deux. Couper le chou-fleur en petits bouquets, les plonger dans de l'eau bouillante salée pendant 15 minutes pour enlever toute odeur. Dans une passoire, réunir tous les légumes, les saler, les laisser égoutter 2 heures (à ce stade, on peut même les servir, ils sont croquants et délicieux). Mettre les légumes dans un bocal, recouvrir de vinaigre et d'eau, ajouter le laurier, le poivre en grains, l'ail, le piment de Cayenne et l'huile d'olive. Mélanger et laisser reposer une nuit. Remuer de nouveau le bocal et laisser reposer une journée. Conserver au réfrigérateur.

**Variante :** on peut ajouter des branches de céleri ou de qesbour (coriandre).

*Les petits piments forts sont souvent frits puis épluchés et ensuite conservés dans un bocal au réfrigérateur. Les petits piments verts de Marrakech sont, quant à eux, grillés puis accommodés de citron confit, d'ail pilé et d'huile (d'argan ou d'olive) ou bien mis en conserve encore crus (une fois entaillés) dans un bocal rempli d'eau salée et de vinaigre ou de jus de citron.*

*Pickles : terme emprunté à l'anglais.*

## OIGNONS BLANCS AU VINAIGRE

**Ingrédients**

- 4 beaux oignons blancs  
 - 1 c. à café de gros sel  
 - ½ verre de vinaigre

**Préparation**

Laver les oignons, enlever les premières peaux et les couper en fines rondelles. Ajouter le vinaigre, saler et laisser reposer 30 minutes avant de servir (l'oignon est à peine ramolli).

**Variante :** le vinaigre peut être remplacé par un jus de citron.

*L'oignon préparé ainsi peut être incorporé aux cœurs de salade verte.*

## ŒUFS DE POISSON SÉCHÉS

**Ingrédients**

- Œufs de poisson (alose ou ombrine; ceux de l'alose sont d'un goût très fin)  
 - 1 kg de gros sel

**Préparation**

Laver les œufs à grande eau. Faire attention de ne pas rompre la membrane qui les maintient. Les essuyer délicatement avec un torchon. Les enduire entièrement de sel. Les placer entre 2 planches, mettre un poids par-dessus et laisser sécher ainsi dans un endroit sec pendant 2 jours. Découvrir, enlever le sel et laisser encore sécher à l'air 2 jours avant de consommer (on peut les suspendre dans la cuisine). Découper les tranches très fines au moment de servir. Dès que les œufs sont entamés, les conserver au réfrigérateur.

*Cette recette m'a été donnée par feu mon beau-père David Kakon, grand pêcheur et fin gourmet dont c'était la spécialité. Dans l'Oriental, on préférait les œufs de mullet appelés « boutarque ».*

## FRITURE DE L'OUED

**Ingrédients**

- 1 kg de petits gardons ou de petits barbeaux  
 - 1 verre de vinaigre  
 - 1 c. à soupe de gros sel  
 - Chermoula  
 - Huile pour friture

**Préparation**

Choisir de jolis petits gardons de la même taille, les écailler, les vider et les laver à grande eau. Les laisser tremper dans de l'eau vinaigrée pendant 1 heure. Les rincer et les éponger. Plonger les petits gardons dans l'huile chaude (voir conseils dans chapitre Poissons) et les laisser frire à feu moyen, les retourner délicatement. Les placer sur un papier absorbant et les saupoudrer de gros sel. Servir chaud, tiède ou froid.

*Nous avons tous en mémoire ces échoppes du mellah à travers tout le Maroc et en particulier dans la région de la Moulouya où seuls les hommes pouvaient déguster des petits poissons tout en buvant un verre de mahia. À l'apéritif du samedi matin pour varier, les poissons frits étaient roulés dans la chermoula.*

## VIANDE SÉCHÉE OU KHLI'

**Ingrédients**

Préparation marrakchie (rapide)  
 - 1 kg de plat de côtes de bœuf désossé  
 - Huile pour friture

**Pour la sauce**

- 4 gousses d'ail  
 - 1 verre d'huile  
 - 1 c. à soupe de piment  
 - ½ verre d'eau  
 - ¼ c. à café de curcuma  
 - ½ c. à café de cumin  
 - ½ c. à café de poivre

**Préparation**

Couper la viande en morceaux comme pour des brochettes. Dans l'huile chaude, saisir les morceaux de viande rapidement. Préparer la sauce dans un fait-tout avec tous les ingrédients cités, y placer les morceaux de viande et les laisser cuire à couvert à feu doux 35 minutes. Retirer du feu et saupoudrer de cumin et de poivre. Servir chaud ou froid.

*Dans l'Oriental on faisait de succulentes omelettes avec ce khli'. Excellent pour l'apéritif du samedi matin.*

*Pour obtenir du khli' bel beid (khli' aux œufs), les Marrakchis et les Fassis ont pour coutume d'y associer des œufs (casser des œufs sur des morceaux de khli' et laisser cuire). Cette préparation est à l'honneur aujourd'hui dans tous les petits déjeuners à travers le Maroc.*

## MERQA HZINA (LA SAUCE DU DEUIL!)

**Ingrédients**

- 4 belles tomates  
 - 1 gros oignon rouge  
 - 1 poivron  
 - 1 piment vert piquant (facultatif)  
 - 4 branches de céleri (côtes + feuilles)  
 - 4 c. à soupe d'huile  
 - 1 c. à café de sel  
 - Jus d'un demi citron

**Préparation**

Peler les tomates, les presser et les couper en petits dés ainsi que l'oignon, le poivron et le piment piquant. Couper le céleri en menus morceaux. Mélanger tous les ingrédients, assaisonner de sel, de poivre, d'huile et de citron. Laisser reposer 15 minutes au frais avant de servir. Accompagne délicieusement la pastella de pommes de terre ou lamfouer (couscous de pain rassis) ou le couscous seffa. L'huile peut être d'argan ou d'olive.



*Les aubergines grillées, en purée, assaisonnées de mayonnaise, ont pris une place d'honneur dans la cuisine juive marocaine. Autrefois, elles n'étaient consommées qu'au sud du Maroc et dans l'Orient, très prisées par les Marrakchis, les Fassis, les Méknassis, mais très peu à Essaouira, sauf pour Kippour.*

## AUBERGINES FRITES OU BÉRANIA (L'ÉTRANGÈRE)

### Ingrédients

- 1 kg de grosses aubergines
- Gros sel
- Huile pour friture

### Préparation

Couper les aubergines (pelées ou non) en tranches moyennes. Les saupoudrer de gros sel et les laisser dégorger une heure, si possible au soleil (elles absorberont moins d'huile à la friture). Les essuyer avec un torchon. Les plonger dans l'huile chaude et les laisser frire doucement en les retournant (on peut les passer préalablement dans la farine). Les mettre à égoutter sur du papier absorbant. Saupoudrer de sel si nécessaire. Servir chaud, tiède ou froid.

*Le lendemain de Kippour, elles sont consommées ainsi saupoudrées de sucre et de graines de sésame, comme en Turquie, ou cuites en tajine avec de la viande chez les Séfriouis et les Méknassis.*

**Variante :** on peut les frire une première fois à la farine et une deuxième fois à l'œuf en y incorporant du persil et de l'ail. On peut aussi mélanger des tranches d'aubergines frites avec des poivrons rouges grillés (voir recette), du citron, du *qesbour*, du sel, du cumin, du jus de citron et de l'huile.

## AUBERGINES BOUILLIES OU TARAMAN

### Ingrédients

- 500 g d'aubergines moyennes plutôt petites
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café de cumin
- 4 gousses d'ail
- Qesbour pilé
- Jus de 2 citrons
- 2 c. à soupe d'huile
- Sel

### Préparation

Fendre les aubergines en 2 sans les éplucher. Les plonger dans de l'eau bouillante salée et les laisser bouillir 30 minutes à couvert. Les retirer du feu et les laisser égoutter. Préparer la sauce en mélangeant citron, huile, ail et épices citées ci-contre. Tremper une à une les aubergines dans cette sauce et les disposer dans un plat. Saupoudrer éventuellement de Cayenne.

## FONDS D'ARTICHAUTS ET TRUFFES BLANCHES OU TERFASS EN CONSERVE

### Ingrédients

- 10 fonds d'artichauts
- 500 g de truffes blanches ou terfass
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à café de sel
- ½ c. à café de poivre
- Vinaigre ou citron
- Eau

### Préparation

Frotter les fonds d'artichauts au citron, les couper en quatre. Ébouillanter les truffes et les mettre à égoutter. Dans un bocal rempli d'eau et de citron (ou de vinaigre) en quantité égale, mettre le sel, la feuille de laurier, le poivre, les truffes et les fonds d'artichauts. Après avoir fermé hermétiquement le bocal, le placer dans un endroit frais et ne l'ouvrir qu'au bout de huit jours.

*Préparation traditionnelle pour l'apéritif à Pessah.*

*Les truffes blanches ou terfass sont une variété particulière de champignons, qui n'a rien à voir avec la truffe d'Europe.*

### PETITS ARTICHAUTS SAUVAGES

*Bouillis au gros sel, les artichauts sauvages sont servis indifféremment au début ou en fin de repas. Ils facilitent la digestion et sont excellents pour le foie.*





Truffes ou Terfass, sorte de champignons, qui n'apparaît qu'au printemps, très apprécié des Juifs qui l'ont fait connaître et apprécié à leurs voisins musulmans. C'est « l'or noir » de l'Orient.

## PASTELS OU *BESTELS*\*

### **Ingrédients**

Pour 50 pastels environ  
 - 50 feuilles de brick  
 - 750 g de miga (voir recette)  
 - 1 blanc d'œuf  
 - Huile pour friture

### **Préparation**

Avec la miga, former des petites boulettes, les aplatir à peine. Plier la feuille de brick en quatre, placer la boulette et plier afin d'obtenir un triangle. Coller au blanc d'œuf battu. Les faire frire dans l'huile chaude et les laisser dorer lentement. Les égoutter sur du papier absorbant. Servir chaud ou tiède.

\* L'origine est ottomane importés en Andalousie et rapportés par les exilés juifs et musulmans.

**Variante :** *les pastels de Nathan, selon les nouveaux régimes sont farcis de salade cuite (voir recette) ou tout simplement de salade de tomate fraîche. Ainsi naissent les recettes qui enrichissent le patrimoine.*

## PASTELS AU THON

### **Ingrédients**

Pour 50 pastels environ  
 - 50 feuilles de brick  
 - 3 boîtes de filet de thon à l'huile (boîte de 150 g)  
 - 1 oignon blanc  
 - Branches de persil  
 - 2 œufs durs  
 - ½ c. à café de sel  
 - Jus d'un citron

### **Préparation**

Hacher grossièrement les filets de thon à la moulinette (jeter leur huile). Dans un bol, mélanger ce hachis aux œufs durs écrasés à la fourchette, à l'oignon râpé et au persil haché ; assaisonner ce hachis de sel et de poivre et l'arroser de jus de citron. Former de petites boulettes (même principe que les pastels à la viande) et faire des triangles avec la feuille de brick. Les faire frire dans de l'huile chaude et les laisser égoutter sur du papier absorbant. Servir chaud ou tiède. Se conservent crues au congélateur comme les pastels à la viande.

## PASTELS FARCIS AU POULET

### **Ingrédients**

Pour 50 pastels environ  
 - 50 feuilles de brick  
 - 500 g de chair de poulet  
 - 1 oignon  
 - Persil haché  
 - 1 c. à café de poivre  
 - Sel  
 - Macis (une pointe)  
 - Laurier (facultatif)  
 - Huile pour friture

### **Préparation**

Faire revenir dans un peu d'huile la chair du poulet ainsi que tous les ingrédients cités ci-contre. Couvrir d'eau et laisser cuire 40 minutes. Hacher le tout, sauf le laurier. Mélanger le hachis obtenu et vérifier l'assaisonnement en sel et en poivre. Former des boulettes et procéder de la même manière que pour les pastels à la viande.

## CIGARES

### **Ingrédients**

Pour 50 cigares environ  
 - 50 feuilles de brick (moyennes)  
 - Farce à cigares (voir recette)  
 - 1 blanc d'œuf

### **Préparation**

Faire des petites quenelles avec la farce. Placer une quenelle à l'intérieur d'une feuille et former un cigare de 10 cm de long environ. Coller les extrémités avec du blanc d'œuf battu. Faire frire dans l'huile bien chaude et laisser dorer lentement. Mettre à égoutter dans une passoire. Servir chaud ou tiède. Les cigares se conservent crus au congélateur 1 mois (inutile de les décongeler pour les frire). On les sort 10 minutes avant, l'essentiel est de les plonger dans l'huile bien chaude et de les laisser frire lentement.

**Variante :** *les cigares peuvent être farcis soit au foie, soit avec de la miga.*

## FOIE M'CHERMEL

### **Ingrédients**

- 500 g de foie de veau  
 - 1 c. à soupe de piment rouge  
 - ½ c. à café de Cayenne (facultatif)  
 - 1 c. à café de cumin  
 - Jus d'un citron  
 - ½ c. à café de poivre  
 - 1 c. à soupe d'huile  
 - 4 gousses d'ail pilé

### **Préparation**

Griller le foie, le laver et le couper en gros dés. Le faire saisir très vite à la poêle. Dans un bol, préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients cités ci-contre, ajouter les dés de foie, les laisser bien s'imprégner de sauce avant de les servir bien froids. Peut se conserver quelques jours au réfrigérateur (ne jamais congeler).

**Variante :** *on peut ajouter du persil et du qesbour et des petits dés de citron confit.*

## BOULETTES DE FOIE

### **Ingrédients**

- 500 g de foie de veau  
 - 4 gousses d'ail  
 - 2 c. à soupe de chapelure  
 - ¼ c. à café de poivre  
 - ½ c. à café de piment  
 - 1 c. à café de cumin  
 - Sel  
 - 1 c. à soupe d'huile

### **Préparation**

Faire griller le foie, le laver, le hacher avec l'ail. Ajouter la chapelure et les épices, malaxer le tout, l'enduire d'huile et le réserver. Dans une casserole, mettre tous les ingrédients de la sauce et porter à ébullition. Former, avec la farce, de toutes petites boulettes (à peine plus grosses que des billes) et les plonger dans cette sauce. Les laisser cuire à couvert à feu doux jusqu'à réduction totale de la sauce. Saupoudrer d'un peu de cumin. Servir chaud, tiède ou froid. Ces petites boulettes accompagnent différentes préparations comme le tajine *del guezzar* (boucher), les tripes, les haricots blancs, les lentilles...).

### **Pour la sauce**

- ½ verre d'huile rouge  
 - ¼ c. à café de curcuma  
 - 4 gousses d'ail  
 - 2 piments de Cayenne  
 - 2 verres d'eau





## POIVRONS ROUGES

### **Ingrédients**

- 1 kg de poivrons rouges moyens
- 5 gousses d'ail
- 1 c. à café de piment rouge
- Sel
- 3 c. à soupe d'huile

### **Préparation**

Faire griller les poivrons au four, sur la plaque ou sur un feu de charbon de bois (quel luxe !). Les mettre immédiatement dans du papier pour les peler plus facilement. Ne pas les laver, mais les gratter au couteau pour ôter toute la peau. Les laisser sécher sur une planche 2 heures. Mettre l'huile, le piment, l'ail pilé dans une poêle ainsi que les poivrons coupés en lanières, les saler et les laisser frire lentement sur feu doux environ 20 minutes. Ajouter du cumin selon le goût. Servir froid. Peut se conserver au réfrigérateur une semaine.

**Variante :** les laisser sécher sur une planche 3 jours au lieu de 2 heures et même si possible 1 ou 2 heures tous les jours au soleil jusqu'à dessèchement total. Les placer dans un bocal, les recouvrir d'huile, d'ail et de sel ; ajouter du Cayenne suivant le goût. Conserver dans un endroit sec ou au réfrigérateur.

## EPIS DE MAÏS BOUILLIS

### **Ingrédients**

- 6 épis de maïs
- Gros sel

### **Préparation**

Une fois les épis de maïs débarrassés de leur enveloppe et de leurs cheveux, les couvrir d'eau et les laisser cuire une demi-heure en cocotte fermée. Une fois égouttés, les saupoudrer de gros sel et les servir bien chauds. Enfants, on achetait ces épis de maïs bouillis à des marchands ambulants qui se trouvaient près des écoles. Aujourd'hui encore, on en rencontre dans les rues de Casablanca.



Poivrons rouges farcies



Champ de tomates  
à Nador



Les salades ont surtout pour fonction de garnir la table. Elles ne servent pas véritablement d'entrées. La diversité des couleurs est un ravissement pour les yeux, il est courant de voir sur une même table 10 à 12 salades servies dans de petits rapiers, elles resteront là tout au long du repas, on ira de l'une à l'autre sans vraiment se servir.

On distinguera les salades cuites (metbokha) et les salades crues. Certaines salades sont réservées au Shabbat, par exemple, et à certaines fêtes.

Il existe au Maroc une huile exceptionnelle, l'huile d'argan, de l'arganier, arbre épineux qui pousse dans le Sud entre Essaouira et Agadir, ainsi que dans la région de l'Oriental (province de Berkane). Les agriculteurs de Mogador (Essaouira) l'ont fait connaître et exporter à travers le monde.

Le parfum de cette huile est unique et savoureux. Initialement, on cuisinait avec cette huile et l'huile d'olive; ensuite sont arrivées les huiles d'arachide, de tournesol, de maïs, de soja... les huiles sango comme on disait à Essaouira, c'est-à-dire sans goût.

## SALADE DITE TCHOUKCHOUKA

### **Ingrédients**

- 2 kg de tomates
- 500 gr de poivrons rouges et verts
- ½ c. à soupe de paprika
- ¼ c. à café de sel
- ½ verre d'huile
- 2 pointes d'ail

### **Préparation**

Peler et épépiner les tomates et les mettre à égoutter dans une passoire.

Griller les poivrons au four, les laisser refroidir dans une boîte, ils seront plus facile à peler et les mettre à égoutter dans la passoire.

Dans une casserole, verser l'huile, faites-y revenir les 2 pointes d'ail pendant 10 mn, ajouter les tomates coupées en gros dés, les poivrons en lamelles, et laisser fondre le tout lentement pendant 15 mn, ajouter sel et paprika, mélanger tout l'appareil et laisser cuire lentement à feu doux au moins 1 heure (on peut retirer l'ail en cours de cuisson).

*C'est la reine des salades du vendredi soir. L'appellation change selon les régions : au Nord c'est la tchoukchouka, au Sud c'est la metbokha, dans l'Oriental c'est la mechouiya ou salade juive, aux USA elle a été baptisée the red salad. C'est une salade qui peut se faire en grande quantité et se conserver au réfrigérateur quelques jours. Elle sert d'accompagnement aux pastels de pomme de terre et à la friture de merlan.*

Dans la province de Berkane existe des plantations d'arganier, arbre séculaire aux multiples vertus. L'arganier est un arbre d'un intérêt économique certain et représente une source de revenus non négligeable pour l'agriculture de la région. L'arganier arbre spécifiquement marocain, classé par l'UNESCO Patrimoine culturel international de l'humanité.





## SALADE DE CONCOMBRES

### Ingrédients

- 2 concombres
- 1 oignon blanc
- Quelques branches de persil
- ¼ c. à café de poivre
- ¼ c. à café de sel
- 3 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de jus de citron

### Préparation

Peler les concombres et les oignons et les couper en tranches moyennes. Dans un bol, placer les concombres, l'oignon et le persil haché. Assaisonner d'huile, de citron, de sel et de poivre et mélanger le tout.

Laisser reposer 10 minutes au frais avant de servir.

## SALADE DE PESSAH

### Ingrédients

- 4 belles pommes de terre
- 4 œufs durs
- ¼ c. à café de poivre
- 3 c. à soupe d'huile

### Préparation

Faire bouillir les pommes de terre avec leur peau, les peler chaudes et les couper en morceaux moyens. Couper les œufs en tranches, saler et poivrer, ajouter alors l'huile d'argan.

Servir aussitôt car les pommes de terre doivent être tièdes.

## CAROTTES À L'AIL

### Ingrédients

- 8 belles carottes
- 2 gousses d'ail
- Branches de persil
- ¼ c. à café de poivre, sel
- 1 c. à soupe d'huile
- Jus d'un citron

### Préparation

Éplucher et râper les carottes. Ajouter l'ail et le persil hachés fin, assaisonner d'huile et de citron, saler et poivrer.

## CAROTTES M'CHERMEL

### Ingrédients

- 8 carottes
- 3 gousses d'ail
- Quelques branches de persil et de qesbour
- 1 c. à café de piment rouge
- ½ verre d'huile
- Jus de deux citrons
- 1 c. à café de cumin
- 1 pointe de Cayenne
- Sel

### Préparation

Éplucher et couper les carottes en rondelles.

Dans une casserole, mettre l'huile, le piment, l'ail, les carottes, les herbes, couvrir d'eau et laisser cuire 30 minutes à couvert ; la sauce doit réduire.

Saler, ajouter alors le cumin et le jus de citron, laisser réduire 5 minutes.

Servir froid.

## SALADE DE PRINTEMPS

### Ingrédients

- 2 salades vertes
- 1 oignon blanc
- ½ bouquet de persil haché
- Vinaigrette

### Préparation

Bien laver la salade, l'égoutter et la ciseler à la manière du chou râpé. Hacher l'oignon et le persil. Mélanger le tout et arroser de vinaigrette au moment de servir.

## SALADE DES GRANDS JOURS OU « LA RUSSE »

### Ingrédients

- 3 belles pommes de terre bouillies
- 5 betteraves bouillies
- 2 tomates
- 3 œufs durs
- Quelques olives vertes dénoyautées
- 4 branches de persil
- Vinaigrette

### Préparation

Couper en rondelles les pommes de terre, les betteraves, les tomates et les œufs. Dans un plat rond, mettre une couche de rondelles de pommes de terre, une autre de rondelles de betteraves puis à nouveau une couche de pommes de terre. Disposer ensuite les tomates, les œufs, les olives et parsemer de persil haché. Arroser de vinaigrette au moment de servir.

À Essaouira, cette salade est dite jnanates (jardins).

Tous les ingrédients cités ci-contre étaient finement hachés et rangés par couleur, en cercles successifs formant une belle pyramide.

## BETTERAVES À L'OIGNON

### Ingrédients

- 1 kg de betteraves bien rouges
- Quelques branches de persil
- ½ c. à café de poivre, sel
- ¼ c. à café de cumin (facultatif)
- 2 c. à soupe d'huile
- Jus de 2 citrons
- 4 morceaux de sucre

### Préparation

Faire bouillir les betteraves, les peler et les couper en rondelles ou en bâtonnets. Dans un saladier, mettre l'huile, le citron, le sucre, le poivre et le sel, mélanger le tout. Ajouter les betteraves, l'oignon émincé et le persil haché fin.

*Salade indispensable du vendredi soir, il était rare d'en consommer pendant le reste de la semaine. Sa consommation est devenue très courante à présent.*

## FÈVES VERTES PELÉES AU QESBOUR

### Ingrédients

- 1 kg de fèves vertes
- 4 pointes d'ail
- Qesbour
- Jus d'un demi-citron
- 1 c. à café de cumin
- ¼ c. à café de poivre
- 1 c. à soupe d'huile
- Sel

### Préparation

Écosser et peler les fèves, les mettre à blanchir 10 minutes puis les égoutter. Dans un saladier, mettre l'ail et le qesbour hachés, l'huile, le jus de citron, le cumin, le poivre et le sel. Mélanger cette sauce et ajouter les fèves délicatement.

## FÈVES VERTES AUX FONDS D'ARTICHAUTS

### Ingrédients

- 1 kg de fèves vertes écosées
- 4 fonds d'artichauts
- 4 gousses d'ail
- 1 c. à café de piment rouge
- ½ bouquet de qesbour
- 1 citron confit
- 1 c. à café de cumin
- ½ verre d'huile
- Sel

### Préparation

Dans un fait-tout, mettre l'huile, le piment, l'ail et le qesbour pilés, les fèves et les fonds d'artichauts coupés en quatre. Saler, couvrir d'eau et laisser cuire 30 minutes. Quinze minutes avant la fin de cuisson, ajouter le citron confit coupé en lamelles, le cumin et le qesbour haché à nouveau et laisser réduire à feu doux. Servir froid.

*Salade de Pessah car à cette époque de l'année, les fèves et les artichauts sont à leur apogée. Choisir de préférence des artichauts violets.*



## POIVRONS GRILLÉS

**Ingrédients**

- 1 kg de poivrons
- 3 gousses d'ail
- ½ citron confit
- ¼ c. à café de cumin (facultatif)
- 2 c. à soupe d'huile d'argan
- Sel

**Préparation**

Griller les poivrons et les mettre dans de la cellophane pour les peler plus facilement. Après les avoir pelés et équeutés, les couper en lamelles. Éviter de les rincer à l'eau pour ne pas en altérer le goût.

Dans un saladier, mettre l'ail pilé, le citron confit coupé en menus morceaux, l'huile d'argan, le sel et les poivrons. Bien mélanger le tout, mettre au frais avant de servir.

## SALADE DE TOMATES MARRAKCHIA

**Ingrédients**

- 6 belles tomates rouges
- 1 oignon rouge
- 1 gros poivron
- 1 piment vert piquant
- ¼ c. à café de poivre
- 1 pointe de Cayenne (facultatif)
- ½ citron confit
- 2 c. à soupe d'huile d'argan ou huile de son choix
- Sel

**Préparation**

Peler les tomates et les couper en menus morceaux, émincer finement l'oignon. Griller le poivron et le couper en petits morceaux. Hacher fin le piment piquant et le citron confit. Mélanger intimement le tout et assaisonner d'huile d'argan. Saler, poivrer et ajouter le Cayenne.

Mettre au réfrigérateur 30 minutes avant de servir.

*Cette salade est un excellent accompagnement au couscous seffa, aux grillades, aux poustellates de Pessah. Avec la galette de pain azyme, elle servait carrément de déjeuner à Marrakech quand il faisait très chaud et que l'on souhaitait manger frais et léger.*

## PÂTÉ DE VOLAILLE

**Ingrédients**

- 1 poulet (ou 4 blancs de poulet)
- 1 pomme de terre moyenne
- 1 poireau
- 1 oignon
- 1 feuille de laurier (facultatif)
- 1 c. à soupe de safran
- ½ c. à café de poivre
- ¼ c. à café de macis

**Préparation**

Dans un fait-tout, mettre à cuire le poulet à couvert 45 minutes avec tous les ingrédients cités ci-contre (sauf le poivre et le macis).

Hacher le tout sauf le laurier, réserver la sauce de la cuisson et ajouter le macis et le poivre. Mélanger le tout et arroser du reste de sauce, hacher à nouveau, mettre dans un moule et laisser refroidir au réfrigérateur.

## PÂTÉ DE FOIE

**Ingrédients**

- 500 g de foie de génisse
- 50 g de graisse + 1 blanc de poulet (100 à 150 g)
- 2 carottes
- 1 poireau
- 2 branches de céleri
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à café de safran
- ½ c. à café de poivre
- Sel

**Préparation**

Griller le foie, le laver et le couper en morceaux.

Dans une casserole, mettre le foie, le blanc de poulet, la graisse et tous les ingrédients cités ci-contre sauf le poivre, couvrir d'eau et laisser cuire à couvert 45 minutes. Hacher le tout sauf le laurier et la graisse, poivrer et hacher à nouveau (ne laisser aucun grumeau), vérifier l'assaisonnement en sel.

Mettre dans un moule et arroser du reste de sauce, laisser refroidir au réfrigérateur avant de servir.



Salades printanières



Salade d'aubergines frites ou *Berrania* ou *Moronia*, spécialité Oujdie et salade de fenouil.

## POITRINE DÉSOSSÉE AU GROS SEL

### Ingrédients

- 3 kg de poitrine de bœuf désossée
- 1 c. à café de gros sel
- 2 feuilles de laurier
- 1 c. à café de poivre en grains
- 3 clous de girofle
- 1 c. à café de macis
- ½ c. à café de poivre
- 1 c. à soupe d'huile

### Préparation

Cachériser la poitrine, la laver et l'égoutter. Mélanger le gros sel, le laurier, les clous de girofle, le poivre en grains, la cuillère à soupe d'huile. Frotter la poitrine avec ce mélange, la mettre dans un plat, la couvrir et la mettre au réfrigérateur pendant 3 jours. La laver à grande eau et la laisser égoutter. L'étaler sur le plan de travail, mettre le macis et le poivre. Faire un rouleau, l'envelopper dans une mousseline, le ficeler bien serré. Mettre à cuire dans un fait-tout 2 heures (éviter la cocotte fermée) avec une feuille de laurier dans l'eau. Mettre à égoutter 1 heure, retirer la mousseline et mettre au réfrigérateur avant de découper des tranches fines. Servir avec des pickles.

**Variante :** on prépare de la même manière la langue de bœuf. Dans ce cas, lui ôter la peau après l'avoir bouillie.

*Délicieuse entrée de Pessah, en apéritif, pour le pique-nique. Peut être accommodée d'une sauce comme la langue aux câpres.*

## GALANTINE DE POULET

### Ingrédients

- 1 beau poulet

### Préparation

Voir recette poulet désossé.

*La galantine est une entrée indispensable les jours de réception. Comme la méguina, elle est toujours présente sur la table des fêtes. Quand on se réunit entre femmes pour composer les menus de fête, ces deux préparations sont primordiales.*

*Aussi, quand ma fille Laura pénètre dans la cuisine et découvre ces deux préparations, elle sait sans le demander que des invités sont prévus au dîner.*

*Ce constat me ravit. Je sais que le message est passé, que le relais est assuré...*

## POULET BOUILLI AU GROS SEL

### Ingrédients

- 1 poulet de 1,5 kg à 2 kg
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à café de safran
- ½ c. à café de poivre
- Gros sel

### Préparation

Laver et égoutter le poulet, le brider. Le faire bouillir dans un fait-tout avec le laurier, le safran et un peu de sel. Le mettre à égoutter dans une passoire. Le couper en morceaux, le saupoudrer de gros sel légèrement et de poivre noir. Se consomme chaud, tiède ou froid accompagné de pickles.



Omelette aux pommes de terre

## OMELETTE AUX LÉGUMES OU M'HAMMER AUX LÉGUMES

### Ingrédients

- 6 œufs
- 1 belle pomme de terre
- poulet (100 à 150 g)
- 2 carottes
- 1 poireau
- 2 branches de céleri
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à café de safran
- ½ c. à café de poivre
- Sel

### Préparation

Couper la pomme de terre et les carottes en tout petits dés, les faire blanchir 15 minutes. Casser les œufs dans un grand bol, ajouter les morceaux de pommes de terre et de carottes, le poivron et les petits-pois, les épices et le jus de citron. Saler. Battre légèrement à la fourchette pour bien mélanger les ingrédients, ajouter 2 cuillères à soupe d'huile. Mettre l'huile à chauffer dans une casserole ou dans un fait-tout moyen, verser le mélange, laisser prendre. Enfourner à four chaud et laisser cuire 40 minutes. Démouler aussitôt sur papier absorbant. Servir chaud, tiède ou froid.

## OMELETTE AUX POMMES DE TERRE OU M'HAMMER DE COCO (MA TANTE)

### Ingrédients

- 6 œufs
- 3 belles pommes de terre
- 1 oignon râpé
- 6 branches de persil hachés
- 1 c. à café de sel
- ¼ c. à café de poivre
- 1 pincée de cannelle
- Huile pour cuisson

### Préparation

Casser les œufs dans un grand bol. Ajouter les pommes de terre coupées en tout petits dés, l'oignon, le persil, saler, poivrer et saupoudrer la cannelle (pour qu'elle ne s'agglutine pas). Remuer à la fourchette, le mélange obtenu doit être onctueux. Si nécessaire ajouter un œuf. Faire chauffer l'huile dans une casserole de 20 cm de diamètre y verser le mélange et le laisser prendre. Pendant ce temps faire chauffer le four. Enfourner et laisser cuire 40 minutes. Démouler sur un papier absorbant.

*On sert cette omelette chaude, tiède ou froide. Excellente pour le pique-nique, indispensable les jours de fêtes et de Hiloula.*

## MA'QOUDA OU OMELETTE CLASSIQUE

### Ingrédients

- 3 belles pommes de terre
- 6 œufs
- ¼ c. à café de curcuma
- ¼ c. à café de poivre
- 2 c. à soupe d'huile
- Jus d'un citron
- Sel
- Huile pour le moule
- 5 branches de persil ciselés

### Préparation

Faire bouillir les pommes de terre, les peler et les écraser chaudes à la fourchette. Casser les œufs dans un bol et y incorporer rapidement la purée de pommes de terre obtenue. Ajouter les épices, le sel, le jus de citron et l'huile. Dans une casserole, verser le mélange dans l'huile chaude et laisser prendre avant d'enfourner. Cuire 30 minutes à four moyen. Démouler aussitôt sur un papier absorbant. Servir tiède ou froid.

*Entrée rapide, s'accompagne de la salade de tomates marrakchia.*

*Au lieu du curcuma, mettre du piment doux, une pointe de Cayenne et c'est lemhammer meknassi ou agzedeur ou ma'qouda selon l'appellation régionale.*



Méguinta

## MÉGUINA LÉGÈRE

### Ingrédients

- 8 œufs
- 200 g de viande de bœuf bouillie et frite
- 2 ou 3 gésiers et cœurs de poulet
- Quelques branches de persil hachées
- Mie de pain
- Curcuma
- ½ c. à café de poivre, sel
- Jus d'un demi-citron
- 2 c. à soupe d'huile

### Préparation

Effiloche la viande une fois bouillie puis frite et couper les abattis de poulet en menus morceaux. Dans un bol, battre à la fourchette les œufs avec le curcuma, le poivre, le citron, l'huile et le sel. Ajouter la mie de pain trempée, le persil, la viande et les abattis. Bien travailler le tout. Huiler un moule, le chauffer, verser le mélange et enfourner. Cuire à four moyen. Démouler aussitôt sur un papier absorbant.

## MÉGUINA DE RÉCEPTION

### Ingrédients

- 1 cervelle de bœuf
- 12 œufs
- 4 œufs durs
- La mie d'un pain de 500 g trempée dans du bouillon de volaille
- ½ c. à café de poivre
- 2 c. à soupe de safran
- Jus d'un citron
- Sel
- 1 c. à soupe d'huile

### Préparation

Blanchir la cervelle dans de l'eau et du safran (1/2 c. à café), la laisser refroidir et la couper en fines lamelles. Casser les œufs dans une terrine, les battre légèrement à la fourchette, ajouter la cervelle, les œufs durs écrasés à la fourchette, la mie de pain trempée, le sel et le poivre. Incorporer le safran, le jus de citron et une cuillère à soupe d'huile. Mélanger le tout délicatement sans le battre car le blanc et le jaune de l'œuf doivent se distinguer une fois cuits. Dans une cocotte, mettre de l'huile à chauffer, verser le mélange, le laisser prendre, l'enfourner et le laisser cuire à four moyen pendant 40 minutes. Démouler sur un papier absorbant et laisser refroidir. Servir tiède ou froid.

*La cervelle peut être remplacée par des petits cubes de blanc de volaille.*

*Excellente entrée pour les jours de fête. Incontournable les jours de Bar-mitzva, de circoncision, de henné et de mariage.*

## OMELETTE AU PERSIL ET À L'OIGNON

### Ingrédients

- 4 œufs
- ½ oignon blanc
- 3 branches de persil
- ¼ c. à café de poivre
- Sel
- 3 c. à soupe d'huile

### Préparation

Battre les œufs avec l'oignon émincé et le persil haché. Assaisonner et ajouter 1 cuillère à soupe d'huile. Chauffer l'huile (2 cuillères à soupe) dans une poêle, verser le mélange, le laisser prendre et rouler l'omelette à la fourchette. Servir brûlant.

## ŒUFS À L'AIL

### Ingrédients

- 10 œufs
- 8 gousses d'ail
- 1 c. à soupe de piment
- ½ c. à café de curcuma
- ¼ c. à café de Cayenne
- ½ c. à café de cumin
- ½ verre d'huile
- Sel

### Préparation

Dans une casserole, verser l'huile, le piment, le curcuma, le Cayenne et l'ail, mouiller avec 3 verres d'eau et porter à ébullition. Quand la moitié de l'eau s'est évaporée, verser cette sauce dans un plat en terre.

Casser les œufs, les saler et ne les retirer du feu que lorsqu'ils sont cuits. Les saupoudrer de cumin et servir aussitôt.

**Variante :** *ajouter 300 g de viande coupée en morceaux (ou bien des restes de viande frite ou de saucisses déjà grillées), casser alors les œufs et laisser cuire comme ci-dessus.*

*Plat usuel à Debdou.*

*Le plat en terre ou tajine n'est pas absolument nécessaire et peut être remplacé par une poêle à fond épais.*

## ŒUFS AUX FÈVES VERTES

### Ingrédients

- 6 œufs
- 2 kg de fèves
- 1 c. à café de piment rouge
- ¼ c. à café de curcuma
- ½ verre d'huile
- 3 gousses d'ail
- 1 jus de citron

### Préparation

Ecosser les fèves, les laver et les égoutter.

Dans un fait-tout, mettre les fèves, l'ail, les épices et l'huile, couvrir d'eau et laisser cuire 30 minutes à couvert. En cours de cuisson, ajouter le jus de citron. Casser les œufs, saler.

Laisser cuire et réduire.

Servir chaud ou froid.

## ŒUFS AUX PETITS POIS

### Ingrédients

- 1 kg de petits pois
- ½ oignon blanc
- ½ c. à café de curcuma
- 1 morceau de sucre
- ¼ verre d'huile, sel

### Préparation

Écosser les petits pois, les laver et les égoutter.

Dans un fait-tout, faire revenir l'oignon dans l'huile et le curcuma, mouiller de 2 verres d'eau. Ajouter les petits pois, le sucre, les recouvrir d'eau si nécessaire et les laisser cuire 30 minutes à couvert puis 15 minutes encore après avoir cassé les œufs. Servir chaud.

## ŒUFS À LA TOMATE

### Ingrédients

- 6 œufs
- 1 kg de tomates
- 3 gousses d'ail
- 1 poivron vert
- 1 c. à café de piment rouge
- ¼ c. à café de curcuma
- ½ verre d'huile, sel
- 1 pointe de Cayenne (facultatif)

### Préparation

Peler les tomates, les couper en deux, les mettre à revenir avec l'huile, les épices, l'ail et le poivron en rondelles. Écraser au pilon, arroser d'un demi verre d'eau et laisser cuire 15 minutes à couvert.

Casser les œufs, saler et laisser cuire à couvert, servir aussitôt.

## ŒUFS BROUILLÉS À L'HUILE D'ARGAN

### Ingrédients

- 3 œufs
- 2 c. à soupe d'huile d'argan
- ¼ c. à café de sel
- 1 pointe de Cayenne (facultatif)
- 1 croûton de pain

### Préparation

Mettre à chauffer l'huile d'argan dans une poêle, casser les œufs, les saler et ajouter le Cayenne avec le croûton. Brouiller les blancs, puis les jaunes. Retirer du feu et servir brûlant.

**Variante :** *ajouter un piment vert piquant grillé en lamelles ainsi que du cumin.*

## PASTELLA DE POMMES DE TERRE OU PASTELLA DEL KARBA

### Ingrédients

- 500 g de miga (voir recette)
- 2 kg de pommes de terre
- 5 œufs entiers
- 1 jaune d'œuf
- ¼ c. à café de poivre
- 1 c. à soupe de safran
- Sel
- Huile (avoir un bol à portée de main tout au long de cette préparation)

### Préparation

Faire bouillir les pommes de terre pelées dans de l'eau salée. Aussitôt cuites, les égoutter et les sécher sur un feu doux, les écraser aussitôt avec un pilon, car il ne faut pas qu'elles refroidissent (fermer toutes les fenêtres pour éviter tout courant d'air).

Ajouter les œufs, le safran, le sel et le poivre. La purée ainsi obtenue doit être molle.

Huiler un plat allant au four, en napper le fond de la moitié de cette purée, disposer la miga et recouvrir le dessus du restant de pommes de terre.

Lisser à l'huile, il faut avoir les mains bien huilées pour travailler la purée.

Dorer au jaune d'œuf, décorer en losanges à la fourchette. Enfourner à four chaud et laisser cuire 40 minutes. Se sert chaud de préférence.

*Entrée traditionnelle de Pessah.*

*À l'origine, on préparait cette pastella dans une bassine émail (la karba), l'appellation et multiple : pastella, pastilla, bastela, bestela, poustella... suivant les régions.*



## PASTELS DE *BATATA* OU *POUSTELLATES*

### **Ingrédients**

Pour environ 20 poustellates

- 500 g de miga
- 2 kg de pommes de terre
- 6 œufs
- 1 c. à soupe de safran
- ¼ c. à café de poivre
- Sel
- Huile (un bol) et huile de friture
- 6 c. à soupe de farine

### **Pour la friture**

- 1 assiette pleine de farine
- 1 assiette avec 2 œufs battus

### **Préparation**

Même préparation que pour la *pastella del karba*, sauf que la purée obtenue doit être moins liquide pour mieux former les petites poustellates.

Bien se huiler les mains, prendre l'équivalent de 2 cuillères à soupe de purée, la placer au creux de la main, y déposer la boulette ou *kefta* de miga (voir recette miga), recouvrir à nouveau de purée (un peu moins que 2 c. à soupe cette fois) et, toujours les mains huilées, former une galette, l'aplatir légèrement.

L'huile de friture doit être chaude, réduire le feu et placer les poustellates passées d'abord dans de la farine et ensuite dans l'œuf.

Les retirer dès qu'elles sont dorées, les manipuler délicatement, d'où l'expression *es-tu de batata?* (es-tu en pommes de terre?)

Les déposer sur un papier absorbant et les servir tièdes.

Excellente entrée accompagnée de la salade marrakchia.

### **Variante :** on peut remplacer la miga

- soit par du thon (le passer à la moulinette avec un œuf dur, des câpres, des oignons, du persil, du sel, du poivre et un jus de citron);
- soit par une farce d'œufs durs, d'oignons et de persil hachés;
- soit par une farce de poulet (voir recette kefta de poulet);
- soit comme le conseille mon fils Nathan, les farcir de tchoukchouka ou salade fraîche de tomate pour rester végétarien, c'est ainsi que s'enrichit le patrimoine culinaire.

## PASTELLA DES GRANDS JOURS

### **Ingrédients**

- 500 g de miga
- 2 kg de pommes de terre
- 5 œufs durs
- 5 œufs entiers
- 1 jaune d'œuf
- ¼ cervelle blanchie
- ½ c. à café de poivre, sel
- 1 c. à soupe de safran
- Huile (un bol)

### **Préparation**

Procéder de la même manière que pour la *pastella del karba*. Huiler un plat allant au four, en tapisser le fond de la moitié de purée, lisser à l'huile, disposer la miga, les œufs durs en tranches, la cervelle coupée en dés.

Recouvrir du restant de purée, lisser à nouveau à l'huile, dorer au jaune d'œuf et décorer à la fourchette.

Enfourner à four chaud et laisser cuire 40 minutes.

Servir chaud ou tiède.

### **Variante :** on ajoute du persil haché à la purée.

À présent que la cervelle est interdite, la remplacer par des champignons de Paris sautés.

## PASTEL DEL IDAM

**Ingrédients**

- 750 g de farine
- 500 g de graisse (de cœur de préférence)
- 1 verre d'huile
- Sel
- 500 g de miga
- 1 paquet de levure à gâteaux (facultatif)

**Préparation**

Faire fondre la graisse et l'huile.

Prendre la moitié de cette graisse fondue et la mélanger avec l'équivalent d'eau chaude.

Réserver l'autre moitié de graisse dans un bol.

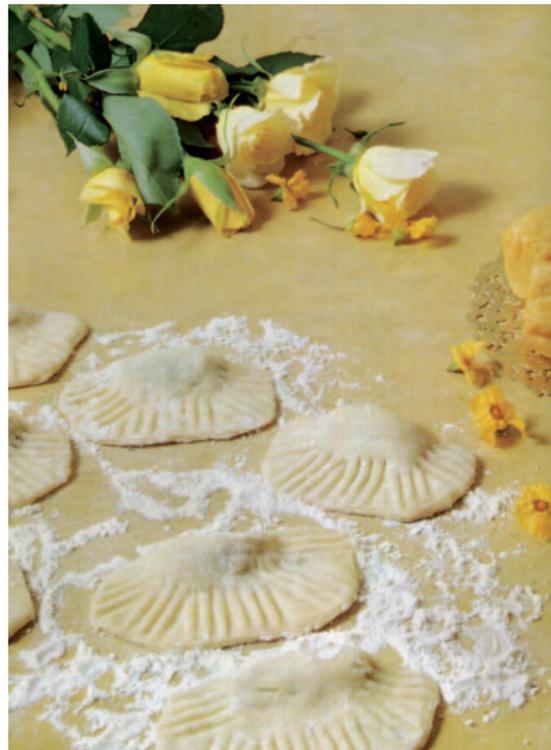
Mélanger la farine et la levure dans cette graisse, la travailler sans la fraiser. La rouler dans un torchon et la laisser reposer 30 minutes.

Prendre de petits tas de pâte, les étaler sur la table de travail farinée et les réserver. Avoir à portée de la main le reste de la graisse dans un bol.

Y tremper la main pour graisser chaque petit tas puis le saupoudrer de farine. L'étaler et le plier, répéter 3 fois l'opération avec le même tas. Enfin, l'étendre sur le plan de travail, le farcir de miga (l'équivalent d'une petite boulette), rabattre la pâte et former un chausson, aplatis les bords à la fourchette.

Frirer ces pastels comme ceux de pommes de terre, les déposer sur du papier absorbant en les manipulant délicatement. Servir brûlant.

*La préparation de cette recette nécessite une certaine dextérité pour arriver à un bon résultat. Débutantes, s'exercer ! Préparation citée pour mémoire.*

**CONSEIL**

*On peut évidemment écourter le temps de cuisson en utilisant une cocotte fermée, mais le goût sera meilleur si cette préparation (oignon et volaille) cuit lentement.*

*Procéder alors en deux étapes.*

*Faire cuire d'abord les oignons et le poulet et les réserver au frais.*

*Le jour suivant, faire fondre les oignons sans le poulet ; ce sont eux qui sont à la base du goût et du résultat final.*

*La pastilla aux pigeons est meilleure, son goût est plus fin. Mais il faut désosser les pigeons avec beaucoup de soin.*

*La pastilla, d'origine andalouse, a fait son entrée tardivement dans la cuisine juive (70 ans). On doit son introduction à Jouiky ou Ihya Tabakh, tous deux grands traiteurs dans les années 1950 à Casablanca. Au départ la pastilla n'était connue que par certaines familles de Fès et de Marrakech qui côtoyaient les familles bourgeoises musulmanes. Aujourd'hui, il est courant d'en servir à toutes les réceptions. Les premières pastillas étaient servies en portions individuelles, plutôt frites que cuites au four. Elles n'étaient pas toujours décorées de sucre et de cannelle.*

*Avec cette même préparation, on peut faire des petites pastillas en longueur comme des cigares. Ma recette est facile, on peut y ajouter un peu de gomme arabique (meska lhorra).*

## PASTILLA

**Ingrédients**

- 10 grandes feuilles de brick
- 1 poulet ou 6 petits pigeons (au choix)
- 2 bouquets de qesbour
- 1 bouquet de persil
- 12 beaux oignons (blancs et rouge)
- 4 œufs
- 1 jaune d'œuf
- 150 g d'amandes blanchies et émondées
- 2 c. à soupe de sucre en poudre
- 1 c. à café de poivre
- 2 c. à soupe de safran
- ½ c. à café de gingembre
- ½ c. à café de noix de muscade
- 2 c. à café de cannelle
- ½ verre d'huile pour la cuisson
- ½ bol d'huile
- Sel

**Pour la décoration**

- 4 c. à soupe de sucre glace
- 1 c. à café de cannelle

**Préparation**

Peler et émincer les oignons, hacher très fin qesbour et persil.

Dans un fait-tout, mettre les oignons, le poulet ou les pigeons, les herbes, l'huile, le safran, le poivre et laisser revenir 15 minutes.

Arroser de 2 verres d'eau et laisser cuire à couvert à feu doux 50 minutes ; de temps en temps remuer pour que rien ne colle et ajouter un peu d'eau si nécessaire.

Retirer le poulet ou les pigeons, réserver et laisser cuire à feu doux les oignons qui doivent être dorés (30 minutes encore). Ajouter la cannelle, le sucre, le gingembre et la muscade ; remuer à la cuillère pour que le mélange n'adhère pas.

Casser les œufs, les mélanger aux oignons, augmenter le feu pour que les œufs cuisent rapidement, faire bien sécher ensuite à feu doux ce mélange.

Vérifier l'assaisonnement (sel et poivre). Laisser refroidir ce mélange.

Désosser le poulet ou les pigeons, le/les débarrasser de toute peau et le/les découper en morceaux de taille moyenne.

Prendre un moule à tarte de 30 cm de diamètre, l'enduire d'huile et le tapisser de 2 feuilles de brick arrosées d'huile, faire déborder 2 ou 3 autres feuilles sur tout le pourtour du moule. Verser les oignons et placer les morceaux de poulet par-dessus. Recouvrir ce mélange d'une feuille de brick.

Disposer la pâte d'amandes (hachées avec 3 cuillères à soupe de sucre et une pincée de cannelle). Recouvrir de feuilles en bordant toute la préparation, graisser les feuilles pour les faire adhérer entre elles et obtenir ainsi une belle galette ronde.

Dorer au jaune d'œuf et enfourner à four vif, laisser cuire à feu moyen 40 minutes. Décorer de sucre glace et de cannelle, dessiner des losanges.

Utiliser le couteau à pizza afin de découper des parts comme pour une tarte.

Servir chaud.



Les grillades étaient le plat principal du dimanche midi, après un samedi copieux. En fait, on commençait à en manger dès le samedi soir. Dans l'Oriental, les grillades sont très appréciées et accompagnées de nombreuses salades.

À Essaouira, on ne mangeait pas dans la rue: Messaouda, restauratrice bien connue des Souiris, les recevait avec sa gentillesse infinie dans sa jolie maison aménagée en restaurant (dans les années 1960).

Les grillades n'ont jamais servi de plat principal sauf pour des repas légers et rapides. Elles sont servies en même temps que les entrées ou en appoint avec le plat principal quand la maîtresse de maison juge que ce n'est pas assez: toujours cette angoisse de la mère juive.

## BOYAUX DE MOUTON FARCIS

### **Ingrédients**

- 4 à 5 boyaux de mouton de 20 cm
- 600 g de foie de génisse
- 250 g de graisse de cœur
- 1 c. à soupe de piment
- 1 c. à café de cumin
- ½ c. à café de poivre
- ¼ c. à café de Cayenne
- 1 gousse d'ail pilé
- 8 branches de persil hachés (facultatif)
- ¼ verre d'huile
- Sel

### **Préparation**

Laver les boyaux, les saler, les retourner sur leur face lisse. Les relaver à grande eau et les laisser en attente.

Griller le foie, le saler, le laver et l'égoutter. Le couper en dés ainsi que la graisse.

Mélanger dans un bol le piment, le cumin, le poivre, le Cayenne, l'ail pilé, le persil haché, l'huile et le sel. Ajouter les dés de foie et de graisse à cette sauce et laisser reposer 10 minutes.

Garnir chaque boyau de foie et de graisse sans trop tasser afin d'éviter que la peau n'éclate. Ficeler les deux extrémités.

Griller sur charbon de bois en piquant chaque boyau avec une brochette. Saler légèrement. Servir brûlant.

*Préparation recherchée par les connaisseurs.*

## FOIE GRILLÉ

### **Ingrédients**

- 1 kg de foie de veau ou de génisse
- 3 gousses d'ail pilé, persil
- 1 c. à café de piment rouge
- ½ c. à café de cumin
- ¼ c. à café de poivre, sel
- 2 c. à soupe d'huile

### **Préparation**

Faire une sauce avec l'ail, le persil et les épices. Y déposer les tranches de foie une à une. Les saler et les laisser reposer dans cette sauce 30 minutes avant de les griller.

Griller au grill ou au charbon de bois.

Servir brûlant.

Plateaux de viandes à griller  
(Kefta, saucisse, foie...)

## SAUCISSES DE FOIE

### Ingrédients

- 1 kg de foie de génisse ou de veau
- 200 g de graisse de cœur
- 3 ou 4 m de boyaux de 2 cm d'épaisseur
- 3 têtes d'ail épluchées
- 2 c. à soupe de piment
- 1 pointe de Cayenne (facultatif)
- 1 c. à soupe de cumin
- ¼ c. à café de poivre, sel
- ½ verre d'huile

### Préparation

Griller le foie, le saler, le laver, le hacher ainsi que la graisse. Ajouter l'ail finement haché, le piment, le Cayenne, le cumin, le sel et le poivre. À l'aide d'un entonnoir, remplir avec précaution les boyaux et nouer les extrémités. Les rouler en spirale et les placer dans un plat allant au four. Enfourné à four moyen. Servir très chaud, accompagnés de *sahka*.

*On peut conserver les saucisses crues au congélateur.*

## SAUCISSES DE BŒUF OU D'AGNEAU

### Ingrédients

- 1 kg de viande de bœuf ou d'épaule d'agneau
- 200 g de graisse de cœur
- 3 ou 4 m de boyaux de 2 cm de large
- 2 gousses d'ail épluchés
- ½ c. à café de poivre, sel
- ½ c. à café de cumin
- ¼ c. à café de Cayenne
- ½ verre d'huile

### Préparation

Hacher la viande, la graisse et l'ail. La mélanger aux épices avec l'huile, saler. Avec un entonnoir, remplir les boyaux et pincer tous les 10 cm pour former des saucisses. Il faut obtenir un chapelet. Griller au charbon de bois ou au grill du four la quantité voulue, garder le reste au congélateur (se conserve aisément 1 mois).

*Ces recettes sont données pour mémoire, car dans le commerce, il existe maintenant de délicieuses saucisses de toutes sortes. Cependant, je tiens à démystifier cette préparation, un peu longue certes, nécessitant un peu d'adresse, c'est vrai, mais tellement facile.*

## BROCHETTES DE CŒUR

### Ingrédients

- 1 kg de cœur de veau
- Un peu de graisse de cœur
- 3 gousses d'ail
- 1 c. à café de piment rouge
- 1 c. à café de cumin
- ¼ c. à café de poivre, sel
- 1 pointe de Cayenne (facultatif)
- 1 c. à soupe d'huile

### Préparation

Faire une sauce avec l'huile, l'ail pilé et les épices, incorporer les dés de cœur et de graisse à cette sauce et les laisser reposer 30 minutes avant de les embrocher. Griller au charbon de bois ou sous le grill du four. Servir brûlant.

**Variante :** *on peut remplacer le cœur de veau par du foie. La sahka peut accompagner ces brochettes.*

## BROCHETTES DE VIANDE OU KEBAB

### Ingrédients

- 1 kg de viande coupée en dés (*rumsteck, filet, entrecôte*)
- 1 oignon, branches de persil
- ¼ c. à café de poivre, sel
- ¼ c. à café de cumin
- 1 c. à soupe d'huile

### Préparation

Faire une sauce avec l'huile, l'oignon et le persil haché fin, ajouter le poivre, le cumin et le sel, incorporer les dés de viande à cette sauce et les laisser reposer 30 minutes avant de les embrocher. Griller au charbon de bois ou au grill. Servir brûlant.

## COQUELETS GRILLÉS

### Ingrédients

- ½ coquelet par personne
- 2 oignons hachés très fin
- ½ bouquet de persil haché fin
- 1 c. à café de poivre
- ½ c. à café cumin (facultatif)
- ½ verre d'huile
- Sel

### Préparation

Couper les coquelets en 2 et les aplatir à l'aide d'un mortier. Mélanger dans un bol l'huile, les oignons, le persil, le poivre et le cumin. Enduire abondamment chaque coquelet et le saupoudrer de sel. Les laisser macérer 1 heure. Griller lentement chaque côté 15 minutes sur un charbon de bois. Servir brûlant. On peut les griller au four et les réchauffer sur un charbon de bois juste avant de les servir. On peut aussi procéder de la même manière pour du poulet ou des brochettes de poulet.

## CÔTELETTES D'AGNEAU

### Ingrédients

- 1 kg de côtelettes d'agneau
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café de zaatar (*origan*)
- Sel, huile

### Préparation

Mélanger cumin, *zaatar*, sel et huile, passer chaque côtelette dans ce mélange et griller sur charbon de bois ou au grill du four. Servir brûlant. *Cette préparation est valable pour les steaks de bœuf et de veau, l'origan est facultatif.*

## ROGNONS BLANCS OU TESTICULES DE BŒUF

### Ingrédients

- 2 paires de rognons blancs
- ½ c. café de cumin
- ¼ c. à café de poivre, sel
- 1 c. à soupe d'huile

### Préparation

Trancher les rognons blancs finement, les enduire d'huile, de sel, de poivre et de cumin. Griller sur feu de bois ou sous le grill du four. Servir brûlant. *Grande gourmandise de l'Oriental, comme toutes les grillades d'ailleurs.*



## RIS DE VEAU

**Ingrédients**

- 500 g de ris de veau
- ½ c. à café de cumin
- ¼ c. à café de poivre, sel
- 1 c. à soupe d'huile

**Préparation**

Couper en tranches fines. Même préparation que pour les rognons blancs. Servir brûlant.

*Préparation identique pour mamelle : Ted ou dre' de génisse.*

## RATE OU TEHAN BERKANIE

**Ingrédients**

- 1 rate entière de bœuf ou de veau
- 1 kg de foie de génisse
- 500 g de graisse de cœur
- 2 têtes d'ail épluchés
- 1 bouquet de persil
- 2 c. à soupe de cumin
- 6 petits piments de Cayenne
- 1 c. à café de poivre
- ½ verre d'huile
- Sel

**Préparation**

Griller le foie, le couper en bâtonnets ainsi que la graisse, les mélanger à l'ail, au persil haché, aux piments de Cayenne en morceaux et au cumin. Saler, poivrer et réserver.

Fendre la rate en prenant soin de ne pas la déchirer, garnir la fente du mélange ci-contre puis la coudre tout en tassant le mélange et la ficeler comme un saucisson.

Placer la rate dans un plat allant au four, l'enduire d'huile, l'arroser d'un peu d'eau (1/2 verre) et la laisser cuire à four moyen pendant 1 heure 45 mn, la tourner et l'arroser de temps en temps.

Servir brûlant et saupoudrer légèrement de sel chaque tranche. Laisser refroidir la rate au sortir du four, la conserver au réfrigérateur une semaine et couper, au fur et à mesure des besoins, des tranches à griller. Saler légèrement chaque tranche et griller les deux faces. On peut conserver la rate au congélateur plus d'un mois.

*La rate farcie était une des spécialités de Dada, cuisinière à Casablanca. Elle la présentait à l'intérieur d'une petite kersa (voir chapitre pain) de la taille d'une tranche de rate.*



## KEFTAS GRILLÉES

**Ingrédients**

- 1 kg de viande hachée (bœuf de préférence, rumsteck ou tranche)
- 100 g de graisse de cœur
- 2 gousses d'ail
- 4 c. à soupe de piment décanté dans 1 verre d'huile
- ½ c. à café de cumin
- ¼ c. à café de poivre, sel
- 1 pointe de macis.
- 1 kg de viande de bœuf (rumsteck ou tranche)
- 100 g de graisse de cœur
- 1 oignon moyen
- 6 branches de persil hachées fin
- ¼ c. à café de poivre, sel
- ½ c. à café de cumin
- 1 pointe de macis
- ½ verre d'huile

**Préparation***Première façon*

Hacher la viande, la graisse et l'ail, ajouter les différentes épices citées, saler et verser l'huile petit à petit afin qu'elle soit bien absorbée, tout en travaillant à la main ce hachis. Prendre un petit tas, l'aplatir entre les 2 paumes : c'est une kefta. La faire fine et bien ronde. Griller les deux faces sur un charbon de bois ou sous le grill du four. Servir aussitôt.

*Deuxième façon*

Même préparation que ci-dessus.

On peut varier le goût en ajoutant de la graisse d'agneau.

On peut utiliser des brochettes en roseau pour griller les keftas.

La viande de kefta doit être hachée au hachoir à main ou électrique. Il faut éviter de trop hacher la viande sinon elle durcit à la cuisson.

Le moelleux de la kefta dépend de la quantité d'huile, d'herbes et d'oignon ou d'ail. Ne jamais ajouter de chapelure.

*Les keftas n'ont jamais constitué un plat, elles servent d'appoint seulement.*

*Chaque cuisinière a son petit secret, son tour de main bien à elle, à vous de trouver le vôtre !*

## AGNEAU ENTIER OU MÉCHOUÏ

**Ingrédients**

- 1 agneau entier

**Sauce**

- 3 verres d'huile
- 6 c. à soupe de piment rouge
- 3 c. à soupe de cumin
- Sel
- Ail (facultatif)

**Préparation**

L'agneau macère dans la sauce pendant 4 heures avant d'être enfourné.

Cet agneau est présenté entier accompagné de grillades (brochettes de foie d'agneau, cœur, saucisses, etc.)

Je ne peux clore ce chapitre sur les grillades sans parler des agneaux entiers enfournés dans des fours en terre lors de la Hiloula (pèlerinage annuel) et offerts à tous les pèlerins.

Aujourd'hui encore, des agneaux entiers sont cuits dans des fours publics pour des réceptions, fêtes, grands dîners, seulement dans certaines familles car la cacheroute interdit la consommation de la partie inférieure de l'agneau.

Le méchoui serait d'origine grecque et ottomane.



## SOUPE À L'ORGE PERLÉ OU *BARLEY*

### **Ingrédients**

- 500 g d'orge perlé
- 1 oignon
- 2 tomates
- 1 branche de céleri
- ½ c. à café de curcuma
- ¼ c. à café de poivre
- ½ verre d'huile
- Sel

### **Préparation**

Peler les tomates, les faire fondre dans l'huile avec l'oignon émincé, mouiller d'eau et ajouter l'orge lavé. Saler, poivrer et laisser cuire lentement 1 heure à 1 heure 30 minutes. Soupe pas trop épaisse.

Cette soupe emprunte son nom *barley* à l'anglais, car à Essaouira, de nombreuses familles étaient de culture anglaise. Pour la *sopa de tchicha* remplacer l'orge par de l'orge perlé et concassé.

## SOUPE DE SEMOULE DE BLÉ OU *LEHSSOUA*

### **Ingrédients**

- 250 g de semoule de blé
- 5 gousses d'ail
- Branches de qesbour
- ¼ verre d'huile
- ¼ c. à café de poivre
- Sel

### **Préparation**

Griller légèrement la semoule dans une poêle et la verser en pluie dans une marmite remplie aux ¾ d'eau bouillante. Ajouter l'huile, l'ail pilé et laisser cuire lentement 30 minutes. Saler, poivrer le *qesbour* pilé. Servir brûlant.

Cette soupe était servie dans un verre en guise de sirop pour guérir fièvres et angines. Cette recette ancienne rappelle l'endurance de ce peuple antique et l'espoir de sa prompte restauration.



## SOUPE D'ILLANE (MILLET)

**Ingrédients**

- 300 g d'illane (graines vertes de la taille des grains de poivre)  
 - 5 gousses d'ail  
 - ½ c. à café de poivre  
 - Sel

**Préparation**

Trier et laver les grains d'illane, les mettre dans un fait-tout avec l'ail écrasé. Couvrir largement d'eau, saler et poivrer et laisser cuire à feu doux 2 heures. Remuer de temps en temps en écrasant les grains avec la cuillère en bois contre la paroi de la marmite. Servir brûlant.

Illane, *appellation d'origine berbère*.

*C'est une céréale de la famille des graminées comme l'orge. Elle est utilisée en soupes, l'hiver dans toutes les régions du Maroc. On accompagne la soupe « d'illane » de dattes, de croûtons ou de pain rassis. On dit qu'elle favorise la consolidation des os.*

## SOUPE DE BLÉ OU SOPA DEL FLECK

**Ingrédients**

- 750 g de blé concassé  
 - 50 g de halba (fenugrec)  
 - 2 gousses d'ail  
 - Fliyou (menthe sauvage)  
 - ½ verre d'huile  
 - ½ c. à café de poivre  
 - Sel

**Préparation**

Laver le blé et le fenugrec, les mettre dans un fait-tout avec l'huile, l'ail et laisser cuire à feu régulier 2 heures. Ajouter le fliyou et le poivre 10 minutes avant de servir. Soupe usuelle pour la rupture du jeûne du 9 Av.

## SOUPE AUX SEPT LÉGUMES

**Ingrédients**

- 1 os à moelle  
 - 500 g de potiron  
 - 1 botte de blettes  
 - 5 coings  
 - 5 courgettes slaouia  
 - 5 poireaux  
 - 5 navets  
 - 5 carottes  
 - 2 pommes de terre douces  
 - 150 g de pois chiches mis à tremper la veille  
 - 1 poignée de raisins secs blancs  
 - 1 c. à café de safran  
 - ¼ c. à café de poivre, sel  
 - 1 c. à café de cannelle  
 - Branches de qesbour

**Préparation**

Nettoyer les légumes, les couper en morceaux égaux. Dans un fait-tout rempli d'eau aux ¾, mettre l'os à moelle, porter à ébullition, ajouter les pois chiches, les pommes de terre, le safran, saler et laisser cuire 40 minutes à feu moyen. Mettre tous les légumes sauf le potiron dans une mousseline et les plonger dans le bouillon, saler et poivrer et laisser cuire 30 minutes à feu doux. Ajouter le potiron 15 minutes avant la fin de cuisson. Dans un plat allant au four, placer tous les légumes en couronne autour des pois chiches mélangés aux raisins secs et arroser de sucre et de cannelle dilués dans 3 cuillerées à soupe de bouillon. Enfourner à four vif 15 minutes, servir brûlant. Déguster les légumes braisés avant le bouillon ou vice versa selon le goût.

*Soupe traditionnelle du premier soir de Roch Hachana ; les sept légumes sont bénis et dégustés avant le bouillon.*

## POTAGE OU POTAJE

**Ingrédients**

- 500 g de haricots blancs mis à tremper la veille  
 - 500 g de potiron  
 - ½ botte de blettes  
 - 1 c. à soupe de piment  
 - 3 gousses d'ail pilés  
 - 1 c. à café de cumin  
 - ½ verre d'huile  
 - Sel

**Préparation**

Dans une cocotte, mettre les haricots, le potiron nettoyé, les côtes des blettes avec quelques feuilles vertes, le piment, l'huile et le sel. Recouvrir d'eau et laisser cuire en cocotte fermée 40 minutes.

Ouvrir la cocotte, les haricots doivent être fondants, les écraser à la cuillère de bois contre la paroi de la cocotte ainsi que le potiron, vérifier l'assaisonnement en sel.

Dix minutes avant de servir, ajouter l'ail pilé et le cumin. Servir brûlant.

On peut ajouter de la viande de bœuf ou quelques saucisses déjà grillées au dernier moment.

*C'est une soupe d'hiver, grande spécialité de Berkane, dans le nord du Maroc.*

*Selon le goût, peut se cuisiner avec du jarret de bœuf.*

## BOUILLON À L'ŒUF

**Ingrédients**

- 1 bouillon de poulet bien gras de préférence  
 - 5 œufs  
 - ½ c. à café de curcuma ou de safran  
 - ¼ c. à café de poivre, sel

**Préparation**

Dans une casserole, porter à ébullition le bouillon, ajouter le safran, saler et poivrer. Battre les œufs et les verser dans le bouillon en remuant. Retirer du feu quand les œufs sont cuits. On peut ajouter du persil haché.

*Bouillon usuel pour la fin du jeûne de Yom Kippour dans la région de Marrakech, d'Essaouira et de Fès.*

## SOUPE DE FÈVES VERTES

**Ingrédients**

- 1 kg de viande de mouton (épaule de préférence)  
 - 500 g de fèves vertes  
 - 1.5 kg de pommes de terre  
 - 1 oignon, 2 poireaux  
 - ¼ c. à café de poivre  
 - 1 c. à café de safran  
 - Sel  
 - Qesbour

**Préparation**

Dans une cocotte remplie d'eau bouillante, plonger la viande, l'oignon, les poireaux et quelques branches de qesbour. Ajouter ensuite les pommes de terre, les fèves vertes écosées et pelées (en réserver quelques-unes) et laisser cuire en cocotte fermée 30 minutes. Saler, poivrer et ajouter le qesbour et le reste de fèves.

Il est préférable d'écraser les pommes de terre à la fourchette plutôt que d'utiliser la moulinette. Pour varier, on peut passer la soupe à la moulinette avant d'ajouter le reste des fèves.

*Soupe traditionnelle du premier soir de Pessah. On la fait ce premier soir exclusivement avec de l'épaule et on l'accompagne de galettes de pain azyme. Elle est insurpassable ce soir-là, ce goût printanier n'est jamais retrouvé en dehors de Pessah, on ose à peine la refaire à d'autres époques de l'année, comme si elle était sacrée et réservée à cette fête.*

## SOUPE DE FÈVES DE L'ORIENTAL

**Ingrédients**

- 1 kg de viande (macreuse + os)
- 1 kg de fèves vertes écossées et pelées
- 750 g de navets
- 500 g de pommes de terre
- 500 g oignons
- 10 branches de qesbour
- ½ c. à café de poivre
- Sel

**Préparation**

Dans une cocotte, placer la viande coupée en morceaux, l'os, les pommes de terre, la moitié des fèves, les navets et l'oignon. Recouvrir d'eau et laisser cuire en cocotte fermée 1 heure. Ouvrir la cocotte, retirer la viande, passer les légumes au moulin à légumes, saler et poivrer, ajouter le reste de fèves (coupées en menus morceaux) et le *qesbour* haché. Remettre à cuire 20 minutes sans fermer la cocotte. Dix minutes avant de servir, réchauffer la viande dans la soupe et servir brûlant. Peut s'accompagner de *sahka* (bien pimentée).



Soupe de fèves avec kersa et sahka

SOUPE DE FÈVES SÈCHES  
(BESSARA OU TALKHECHA)**Ingrédients**

- 1 os à moelle (facultatif)
- 500 g de fèves sèches mises à tremper la veille
- 1 c. à café de curcuma
- ½ c. à café de poivre
- 1 c. à soupe d'huile
- 3 litres d'eau
- Sel

**Préparation**

Dans une cocotte, mettre l'os à moelle, les fèves, l'huile, le curcuma, recouvrir d'eau et laisser cuire 1 heure en cocotte fermée à feu moyen. Ouvrir la cocotte, ôter l'os à moelle et passer la soupe au moulin à légumes ou écraser les fèves à la cuillère de bois contre la paroi de la cocotte. Saler, poivrer et laisser cuire encore 5 minutes. La *sahka* sert de sauce d'accompagnement.

À Fès, elle n'a pas de sauce mais elle est accompagnée d'un oignon et de qesbour. À Casablanca et dans le reste du Maroc, on l'appelle la *bessara*. Elle est servie avec de la *kersa* arrosée d'huile d'olive. C'est la soupe traditionnelle du sixième jour de Souccoath.

## SOUPE AU POTIRON ET AUX POIS CHICHES

**Ingrédients**

- 750 g de viande de bœuf (facultatif)
- 500 g de pois chiches mis à tremper la veille et pelés
- 500 g de potiron
- 2 oignons
- Qesbour
- ½ c. à café de poivre

**Préparation**

Dans une grande marmite, mettre les pois chiches, le potiron et la viande, couvrir d'eau, faire bouillir et ajouter alors le curcuma ou le safran.

Faire cuire à feu régulier pendant 2 heures. Saler et poivrer en milieu de cuisson.

15 minutes avant de servir, ajouter le *qesbour*.

Cette soupe est meilleure quand elle a bien mijoté dans un fait-tout que lorsqu'elle a cuit en cocotte. Encore faut-il avoir le temps !

*Selon le goût, ajouter du sucre et de la cannelle avant de la servir. C'est une soupe traditionnelle du premier soir de Souccoath.*

## SOUPE AUX POIS CHICHES

**Ingrédients**

- 1 os à moelle
- 500 g de pois chiches mis à tremper la veille et pelés
- 2 oignons ou 2 têtes d'ail
- ½ bouquet de qesbour
- 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de poivre
- Sel

**Préparation**

Dans une cocotte, mettre les pois chiches pelés ou non, l'os à moelle, les oignons émincés (ou l'ail pilé) et le curcuma dans 3 litres d'eau et laisser cuire en cocotte fermée 1 heure 30 minutes. Ajouter le *qesbour* haché, le sel et le poivre 15 minutes avant la fin de la cuisson, soit on la sert ainsi, soit la passer à la moulinette.

À *Debdou*, cette soupe était préparée soit à l'ail, soit à l'oignon. Soupe usuelle du vendredi soir en hiver.

## SOUPE AUX HARICOTS BLANCS

**Ingrédients**

- 1 os à moelle
- 500 g de haricots secs mis à tremper la veille
- 2 oignons
- 2 tomates
- 1 branche de céleri
- 1 c. à café de curcuma
- ½ c. à café de poivre
- Sel

**Préparation**

Dans une cocotte, mettre les haricots, l'os à moelle, les oignons hachés, les tomates pelées, la branche de céleri et le curcuma. Couvrir d'eau et laisser cuire en cocotte fermée 50 minutes. Ouvrir, écraser les légumes à la cuillère de bois contre les parois de la cocotte. Saler et poivrer, ajouter le *qesbour* haché et laisser cuire encore 10 minutes en cocotte ouverte. Servir brûlant. Une cuillère d'huile d'olive peut remplacer l'os à moelle.

*Soupe très appréciée dans l'Oriental.*

SOUPE DE POMMES DE TERRE  
OU SOPA DE BATATA**Ingrédients**

- 1 os à moelle
- 1,5 kg de pommes de terre
- 3 oignons
- 1 poireau
- ½ c. à café de curcuma
- ¼ c. à café de poivre
- Branches de qesbour
- Sel

**Préparation**

Mettre dans un fait-tout tous les ingrédients avec la moitié du qesbour, couvrir largement d'eau bouillante et laisser cuire à feu moyen 40 minutes. Passer au moulin à légumes, vérifier l'assaisonnement en sel et poivre et ajouter le reste de qesbour. Servir brûlant. Soupe moyennement épaisse.

*Soupe très appréciée dans l'Oriental.*

**Variante :** on peut y ajouter 3 tomates pelées et épépinées et une branche de céleri.

## SOUPE DE RIZ

**Ingrédients**

- 1 os à moelle
- 250 g riz
- 4 tomates
- 2 oignons
- céleri, qesbour ou laurier
- ½ c. à café de curcuma
- ¼ c. à café de poivre
- 2 c. à soupe d'huile
- Sel

**Préparation**

Faire revenir les tomates pelées et les oignons émincés dans l'huile. Ajouter le curcuma, l'eau et porter à ébullition. Ajouter l'os à moelle, le riz, le céleri ou le laurier, couvrir largement d'eau et laisser cuire à couvert 40 minutes. Saler et poivrer. Servir brûlant. Soupe moyennement épaisse.



Soupe de Barley (orge perlé)



Soupe de pois chiches



## **Préparation du poisson**

*Le poisson est écaillé, nettoyé et vidé. Il est salé avec du gros sel pendant 30 minutes et rincé à grande eau; il est ensuite bien séché. Ainsi traité, il se conserve mieux au congélateur.*

*On peut le couper en darnes ou le laisser entier suivant le mode de cuisson.*

*Beaucoup de poissons sont accompagnés de sauce rouge ou tqalia hamra. Ils sont cuits dans cette sauce selon le goût, mijotés plus ou moins longtemps. Si le poisson brunit trop vite et pour qu'il ne se dessèche pas, l'arroser en faisant «danser la marmite».*

## **Conseils pour la friture du poisson**

*Utiliser une poêle à fond épais. Bien doser d'huile, ne pas hésiter à la changer en cours de friture. Frire sans hâte, commencer dans l'huile chaude, réduire ou augmenter le feu si besoin.*

*La friture peut se faire en 2 temps :*

- une première fois à la farine (blanche, ou maïs, orge selon le goût);*
- une deuxième fois à l'œuf.*

*Certains poissons comme les soles, les merlans, l'ombrine et la mostelle s'accommodent de ce type de friture.*

*La friture peut se faire sans farine, ni œuf, dans l'huile chaude seulement (l'alose, le loup, le sar). C'est une friture délicate qui nécessite un peu d'adresse : il faut prendre soin de bien chauffer l'huile, de ne retourner le poisson que s'il est bien saisi pour ne pas le casser. Faire égoutter toutes ces fritures sur du papier absorbant. Les fritures sont généralement meilleures chaudes, mais certains poissons supportent d'être servis froids.*

*Que ce soit pour la daurade, l'ombrine, le loup, le mérrou, le pageot ou le sar, la préparation à la sauce rouge est une préparation appréciée de tous les juifs marocains. Le poisson du vendredi soir est souvent préparé ainsi car il est rituel de le bénir ce soir-là dans tous les foyers juifs.*

*La sauce de base varie à peine d'une ville à l'autre, sinon qu'elle est plus relevée dans le sud et plus douce dans le nord.*

*Le vendredi soir, les effluves des poissons qui mijotaient sur les kanouns (brasero) jusqu'à l'heure du dîner embaumaient les ruelles du mellah comme parfume aujourd'hui la bonne odeur de la harira, soupe rituelle de ramadan chez les musulmans.*

*Autrefois, dans de toutes petites échoppes des mellahs du Maroc, on mangeait des petits gardons frits et on buvait le twiwet de mahia, c'est-à-dire le petit verre de mahia. Les hommes étaient assis sur des petits tabourets en raphia et dégustaient la friture du jour après une journée harassante. Cette halte semblait nécessaire avant d'arriver chez soi pour le dîner. On se confiait, on plaisantait, on jouait aux cartes, la vie était belle... La femme et les enfants attendaient... Le dîner était le seul repas de la journée qui se prenait en famille.*

## ŒUFS DE POISSON

### Ingrédients

- 2 filets d'œufs de poisson (alose ou courbine ou maigre de préférence), œufs de merlan
- 1 bouquet de qesbour
- 1 tête d'ail, 1 citron confit
- 1 c. à café de piment, sel
- ¼ c. à café de curcuma
- 1 verre d'huile
- 4 piments rouges secs

### Préparation

Blanchir les filets d'œufs de poisson 15 minutes à feu moyen. Les laisser égoutter et refroidir. Les couper en tranches pas trop épaisses. Dans un fait-tout, mettre l'huile, les épices, le *qesbour*, placer les tranches d'œufs de poisson, le citron confit, l'ail écrasé et les piments rouges trempés. Couvrir d'eau et laisser cuire à couvert à feu moyen 40 minutes. Découvrir et laisser réduire, la sauce doit être onctueuse.

## SARDINES MARINÉES

### Ingrédients

Première façon

- 1 kg de sardines
- 2 c. à soupe de piment
- 2 c. à soupe de cumin
- ½ tête d'ail pilé
- Sel
- 2 verres d'huile

Deuxième façon

- 1 kg de sardines
- 1 oignon émincé
- 10 branches de persil hachées
- ¼ c. à café de poivre
- Sel
- 1 verre d'huile

### Préparation

On peut faire mariner les sardines de deux manières :

*Première façon*

Laver les sardines, leur ôter l'arête centrale, les saler, les rincer et les égoutter. Mélanger dans un bol l'ail pilé, le piment, le cumin, l'huile, saler très légèrement. Tremper les sardines dans cette sauce et les assembler deux par deux. Les disposer dans un plat allant au four et les laisser cuire 20 minutes. On peut les frire au lieu de les cuire au four.

*Deuxième façon*

Même préparation que pour la recette précédente. Les sardines sont frites ou bien cuites au four.

## SARDINES PANÉES À L'ŒUF

### Ingrédients

- 1 kg de sardines
- 3 œufs
- Sel
- Huile de friture

### Préparation

Laver les sardines, leur ôter l'arête centrale. Les saler, les rincer et les égoutter. Les rouler dans l'œuf battu et les plonger dans l'huile bouillante. Les faire dorer des deux côtés. Servir brûlant.

**Variante :** rouler d'abord les sardines dans de la farine, ensuite dans de l'œuf additionné ou non de persil haché.

On peut préparer ainsi les soles moyennes, les merlans et l'ombrine.

## BARBEAUX EN SAUCE

### Ingrédients

- 1 kg de barbeaux
- 1 tête d'ail

### Sauce

- 2 c. à soupe de piment doux
- ¼ c. à café de Cayenne (facultatif)
- ½ c. à café de curcuma
- 1 verre d'huile
- Sel
- Qesbour selon le goût
- Citron confit selon le goût

### Préparation

Il est d'usage d'acheter les barbeaux la veille et de leur faire passer la nuit dans une bassine d'eau vinaigrée au réfrigérateur.

Les écailler, les vider, les laver sous l'eau courante, les saler, les rincer, les égoutter et les sécher.

Dans un fait-tout, verser l'huile, ajouter le piment doux, le Cayenne, le curcuma, l'ail, chauffer cette sauce et placer les barbeaux, couvrir d'eau et laisser cuire à couvert lentement. Ne retirer du feu que quand la sauce est onctueuse.

Servir chaud, tiède ou froid.

*C'est la grande gourmandise de tous au Maroc. Le barbeau de l'Oum er-Rabiâ (fleuve du Moyen Atlas) est le plus apprécié.*

## BARBEAUX FRITS ET M'CHERMEL

### Ingrédients

- 1 kg de petits barbeaux
- 150 g de farine
- Huile de friture

### Préparation

Après avoir lavé et égoutté les barbeaux, bien les éponger et les tremper dans de la farine avant de les plonger dans la friture chaude. Les laisser bien frire des deux côtés, les égoutter sur un papier absorbant et les laisser refroidir.

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la *chermoula* et quand les barbeaux sont bien froids, les y tremper abondamment.

Cette même *chermoula* sert aux sars, pageots, merlans, ombrines frites.





## DAURADE TQUALIA HAMRA

**Ingrédients**

- 1 daurade de 1.5 kg
- 3 poivrons rouges secs (mzaoueds) trempés dans un bol d'eau 30 minutes
- 2 poivrons verts
- 2 piments verts forts (facultatif)
- 1 citron confit
- 1 tête d'ail
- 4 branches de qesbour
- Sel

**Sauce**

Tqualia hamra

**Préparation**

Choisir une belle daurade bien brillante, l'écailler, la vider et la couper en darnes égales ni trop minces ni trop épaisses. Dans un fait-tout, placer d'abord la tête et ensuite les darnes. Disperser l'ail, couper les poivrons en quatre dans le sens de la longueur, laisser de préférence les piments forts entiers. Ajouter le citron confit coupé en quatre et les poivrons rouges secs (trempés). Verser la tqualia hamra et laisser cuire à couvert à feu moyen (la sauce doit à peine frémir). Ne retirer qu'après évaporation de toute l'eau et quand la sauce est bien réduite. Cette recette est valable pour tous les autres poissons (les blancs et les bleus).

*Préparation usuelle le vendredi soir accompagnée de radis.*

*Dans les maisons à patio des mellahs du Maroc où vivaient en bon voisinage plusieurs familles, le poisson à la tqualia hamra était cuisiné dans une karba (une bassine émaillée) sur un kanoun (braseiro). Les femmes faisaient le ménage tout en veillant à la cuisson de leur poisson. De temps en temps, elles faisaient danser la marmite. Avant le repas, on comparait les plats pour voir qui avait le mieux réussi la couleur, la cuisson et la sauce.*



Daurade préparée dans la karba, bassine réservée à cet effet.

## LOUP FARCI

**Ingrédients**

- 1 loup de 2 kg ou de 1.5 kg

**Pour la farce**

- 2 merlans de 250 g
- 2 œufs durs
- 1 œuf
- Mie de pain trempée
- Persil
- 1 oignon moyen haché
- ½ c. à café de curcuma
- ½ verre d'huile
- Sel
- ¼ c. à café de cannelle (facultatif)
- 1 pointe de macis
- Quelques branches de rosier
- Jus de 2 citrons (verts si possible)

**Préparation**

Laver le loup après l'avoir écaillé et nettoyé. Le saler, le rincer et l'essuyer avec du papier absorbant. Détacher les filets de merlan, les rincer, les hacher finement au moulin. Mettre dans un bol ce hachis de merlan, les œufs durs écrasés à la fourchette, la mie de pain, le persil et l'oignon finement haché. Ajouter ensuite le curcuma, le poivre, la cannelle, le macis et travailler cette farce avec l'œuf cru et l'huile, vérifier l'assaisonnement en sel. Garnir le ventre du poisson avec cette farce et coudre l'ouverture. Dans un plat allant au four, coucher le loup sur les branches de rosier, l'enduire d'huile et de curcuma, ajouter un verre d'eau et enfourner à four moyen. Il faut compter 30 minutes de cuisson par kilogramme de poisson (1 heure de cuisson pour 1 poisson de 2 kg). Servir chaud avec un jus de citron.

**Variantes :**

- On peut utiliser la farce citée ci-dessus ou bien la suivante. Ce sont les mêmes ingrédients et les mêmes épices que ceux de la kefta de poisson (voir recette kefta de poisson). Enrichir ce hachis d'œufs durs écrasés à la fourchette, de câpres, de divers filets de poissons et travailler le hachis avec un ou deux œufs entiers.
- On peut enrichir la farce d'amandes émondées et hachées, de raisins secs, de cerneaux de noix selon le goût de la maîtresse de maison.

## LOUP AUX POMMES DE TERRE

**Ingrédients**

- 1 loup de 1.5 kg
- 2 kg de pommes de terre
- 5 tomates
- 3 poivrons verts
- 2 piments verts forts (facultatif)
- 1 citron confit ou 1 citron
- 1 tête d'ail
- 3 poivrons secs (mzaoueds)

**Préparation**

Laver et égoutter le loup après l'avoir salé pendant 30 minutes. Le laisser entier en faisant 2 ou 3 entailles sur le dessus. Dans un plat allant au four, disposer les pommes de terre épluchées et coupées en rondelles épaisses. Y déposer le poisson et disperser les pointes d'ail et les poivrons rouges secs. Recouvrir le poisson de rondelles de tomates, de poivrons et de citron confit ou non. Ces légumes peuvent aussi être préalablement cuits dans la sauce. Verser la sauce obtenue en mélangeant toutes les épices citées, ajouter l'eau, mettre à four chaud pendant 45 minutes. Laisser cuire en arrosant souvent. Laisser les pommes de terre et le poisson se colorer. Ne retirer du feu que lorsque la sauce est bien réduite. Servir brûlant.

*Cette préparation est valable pour tous les autres poissons (ombrines, pageots, sars, daurades, etc.).*

## BOULETTES DE MERLAN À LA TOMATE

**Ingrédients**

- 1.5 kg de filets de merlan
- 1 c. à soupe de chapelure ou de mie de pain
- 3 branches de persil hachées
- ½ oignon haché
- ¼ c. à café de curcuma
- ¼ c. à café de cannelle
- ¼ c. à café de poivre, sel
- ¼ c. à café de genièvre (nowera)
- 1 pointe de macis (facultatif)
- 1 œuf, 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe d'eau

**Pour la sauce**

- 750 g de tomates
- 1 poivron vert, 2 piments forts
- ½ tête d'ail
- 1 c. à café de piment
- ¼ c. à café de curcuma
- ¾ verre d'huile
- Sel

**Préparation**

Hacher les filets de merlan sans peau, ajouter les épices citées, travailler le tout avec l'œuf, l'huile et l'eau, ajouter un peu de mie de pain trempée dans de l'eau et réserver.

**Pour la sauce de cuisson**

Faire blanchir les tomates sans les peler, les passer au moulin à légumes.

Verser le coulis dans une casserole, ajouter les épices citées ainsi que l'ail et les poivrons coupés en quatre.

Avec le hachis de merlan, faire des boulettes et les disposer au fur et à mesure sur le coulis de tomates. Ajouter ½ verre d'eau et laisser cuire à couvert à feu moyen 30 minutes. Laisser bien réduire et servir aussitôt.

Servies froides, servent à d'excellents sandwiches.

On peut remplacer les filets de merlan par de l'ombrine, des sardines, la mostelle.

On peut aussi parfumer la sauce avec du basilic ciselé.

## KEFTA DE MERLAN

**Ingrédients**

- 1.5 kg de filets de merlan
- ½ oignon blanc haché
- Branches de persil
- ¼ c. à café de curcuma
- ¼ c. à café de cannelle
- ¼ c. à café de poivre, sel
- ¼ c. à café de genièvre (nowera)
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe d'eau
- 1 œuf
- Mie de pain trempée

**Pour la sauce**

- 1 oignon blanc
- 1 citron confit
- ½ c. à café de curcuma
- ¼ c. à café de poivre
- ½ verre d'huile

**Préparation**

Hacher les filets de merlan avec l'oignon et le persil, ajouter la mie de pain et les épices ci-contre, travailler le tout avec l'œuf, ajouter l'eau et l'huile et réserver.

Hacher finement l'oignon dans un fait-tout, verser l'huile et mettre à chauffer, ajouter le curcuma et le poivre et former des keftas (boulettes aplaties). Ne pas les faire se chevaucher, mouiller de 2 verres d'eau et laisser cuire 30 minutes.

Ajouter alors le citron confit coupé en quartiers et laisser mijoter à découvert. Servir brûlant accompagné par exemple d'un riz blanc à la vapeur ou légèrement safrané.

**Variantes :**

1) Ajouter en fin de cuisson du persil haché en même temps que le citron confit.

2) Mélanger à ce hachis quelques filets de soles ou quelques miettes de pageot ainsi que 2 œufs durs écrasés à la fourchette.

3) Au lieu de keftas, former des boulettes, les cuire de la même manière en remplaçant le citron confit par un jus de citron en fin de cuisson et beaucoup de persil haché.

4) On peut enrichir la sauce de raisins secs.

Ces boulettes peuvent garnir un poisson cuit au four ou farci, le loup farci par exemple (voir recette).



Boulettes de merlan à la sauce tomate



## SAR AUX OLIVES

### Ingrédients

- 1 sar de 1.5 kg
- 2 kg d'olives vertes dénoyautées
- 1 tête d'ail
- 1 citron confit (coupé en quatre)

### Sauce

- 2 verres d'huile
- 1 c. à café de curcuma
- Sel

### Préparation

Couper le sar en darnes, le saler, le laver et l'égoutter.

Dans une casserole, mettre les olives dénoyautées à bouillir une première fois. Jeter cette eau et les faire bouillir une seconde fois. Les mettre à égoutter et les laver à l'eau froide.

Les saupoudrer d'une cuillère à café de sel et de curcuma et les presser pour ôter toute l'eau. Placer les olives dans un fait-tout avec l'ail détaillé, le citron confit, ajouter l'huile, le curcuma, placer le poisson et recouvrir d'eau. Laisser cuire à couvert 40 minutes jusqu'à ce que la sauce réduise et devienne onctueuse.

*Choisir deux sars de 600 g chacun plutôt qu'un sar de 1.5 kg. Leur goût en est plus fin quand ils sont de petite taille.*

## SOLES AU QESBOUR

### Ingrédients

- 1 kg de soles moyennes
- 1 tête d'ail
- 4 branches de qesbour
- ½ c. à café de curcuma
- ¼ c. à café de poivre
- 1 verre d'huile
- Sel
- ½ citron confit (facultatif)

### Préparation

Dans une marmite, verser l'huile, le curcuma, le poivre, l'ail. Ajouter 2 verres d'eau et porter à ébullition. Placer alors les soles et les laisser cuire à feu doux 30 minutes.

Quinze minutes avant de retirer du feu, vérifier l'assaisonnement, ajouter le *qesbour* haché et le citron confit (facultatif). La sauce doit être réduite et onctueuse.

**N.B. :** laisser cuire à feu doux pour garder la chair des soles bien ferme.

*Coco, ma tante, avait pour habitude de préparer les soles de cette façon dès que l'un de nous se mettait au régime ou était malade « pour faire léger par rapport aux autres recettes bien souvent trop grasses », disait-elle !*



*Les Juifs marocains du bord de mer ou de l'intérieur, consomment tous les poissons mais l'alose en est la star. On la trouve sur le marché au début du printemps, ses œufs sont fameux et recherchés. L'alose est souvent présente sur la table de la Mimouna (dernier soir de Pessah).*

*Il est préférable de choisir les femelles, elles sont plus grasses et leurs œufs sont savoureux.*

## ALOSE AUX POIS CHICHES

### Ingrédients

- 1 alose de 2 kg
- 500 g de pois chiches mis à tremper la veille
- 1 tête d'ail
- 1 citron confit
- 2 piments secs ou mzaoueds (trempés 1 heure à l'avance dans de l'eau)
- 2 piments verts forts (facultatif)
- Sauce tqualia hamra (voir recette)
- 2 verres d'eau
- Sel

### Préparation

Laver, saler et égoutter l'alose. La couper en darnes régulières et les réserver.

Laver les pois chiches, les placer dans une cocotte, ajouter les *mzaoueds* entiers, l'ail, la sauce filtrée (*tqualia hamra*), recouvrir largement d'eau et laisser cuire en cocotte fermée 30 minutes. (À ce moment, on peut ajouter des dés de carottes selon le goût).

Ouvrir la cocotte, transvaser les pois chiches dans un fait-tout, disposer les darnes d'alose par-dessus, vérifier l'assaisonnement. Ajouter le citron confit coupé en quartiers et laisser cuire à couvert 30 minutes. De temps à autre, faire danser la marmite pour éviter toute adhérence.

Cinq minutes avant de retirer du feu, laisser cuire à découvert, ajouter du cumin selon le goût. Servir brûlant.

## ALOSE FRITE

### Ingrédients

- 1 alose de 2 kg
- Huile de friture

### Préparation

Couper l'alose en darnes minces, les laver et les égoutter.

Sécher chaque darne dans du papier absorbant, les plonger une à une dans l'huile bouillante. Réduire le feu en cours de cuisson et ne l'augmenter que quand l'huile refroidit, ceci afin de laisser frire le poisson lentement.

Mettre ensuite à égoutter sur du papier absorbant avant de le placer sur un plat de service. Servir brûlant.

*L'alose frite peut se manger froide et peut se conserver ainsi pendant une semaine.*

*Elle peut ainsi être marinée dans la chermoula (voir recette) et servie froide. Elle était servie à l'apéritif du samedi matin.*

*On peut frire les œufs d'alose ; pour cela prendre les précautions suivantes :*

*les passer abondamment dans de la farine, les plonger dans l'huile chaude et les laisser frire à couvert, les retourner délicatement avec une cuillère en bois pour ne pas les casser.*

## ALOSE AUX CAROTTES

### Ingrédients

- 1 alose de 2 kg
- 2 kg de carottes
- ½ tête d'ail
- Sauce tqualia hamra
- Sel
- 4 verres d'eau

### Préparation

Préparer l'alose suivant la recette ci-dessus.

Éplucher les carottes, les couper en rondelles et les disposer dans une marmite en aluminium. Placer dessus des darnes d'alose et laisser cuire comme l'alose à la *guernina*. N'ajouter ni cumin ni *qesbour*.

Servir brûlant.

## ALOSE SAUCE ROUGE

### Ingrédients

- 1 alose de 2 kg
- 3 mzaoueds mis à tremper 1h avant dans de l'eau
- 1 piment fort (facultatif)
- ½ tête d'ail
- 1 citron confit
- Sauce tqualia hamra
- Sel
- 2 verres d'eau
- Qesbour

### Préparation

Couper l'alose en darnes, les laver et les égoutter. Les disposer dans une marmite en aluminium, ajouter les piments secs, le piment fort, l'ail épluché et détaillé, le citron confit coupé en quartiers et lavé. Préparer la sauce, la filtrer et la verser sur le poisson. Ajouter 2 verres d'eau et laisser cuire à couvert sur feu moyen. Dès ébullition, réduire au minimum et laisser mijoter. Découvrir la marmite peu avant la fin de la cuisson et laisser réduire. Servir brûlant ou froid suivant le goût de chacun.

## ALOSE À LA GUERNINA

### Ingrédients

- 1 alose de 2kg
- 2 bottes de guernina
- ½ tête d'ail
- 1 citron confit
- Sauce tqualia hamra (voir recette)
- Sel
- 3 verres d'eau

### Préparation

Préparer l'alose suivant la recette précédente. Éplucher la *guernina* et la couper en petits morceaux de 10 cm, la laver à grande eau et la mettre à égoutter. Dans une marmite en aluminium, placer la *guernina*, les darnes de poissons, l'ail épluché et détaillé, le citron confit coupé en quartiers et lavé, verser la sauce filtrée et couvrir d'eau. Saler très légèrement car la *guernina* est naturellement salée. N'ajouter ni cumin ni *qesbour*. Laisser cuire à feu doux et faire danser la marmite. La sauce doit être réduite et onctueuse. Servir brûlant. La *guernina* étant de la famille des cardons.

**Variante :** on peut préparer ce plat sans la tqualia hamra mais seulement avec du curcuma.

## ALOSE AUX FÈVES VERTES

### Ingrédients

- 1 alose de 2 kg
- 2 kg de fèves vertes
- 1 tête d'ail
- Quelques branches de qesbour
- Sauce tqualia hamra (voir recette)
- 1 citron confit
- Sel
- 2 verres d'eau

### Préparation

Écosser les fèves et les peler. Dans une marmite en fonte de préférence, placer la tête d'ail entière, disposer les darnes, verser la sauce filtrée, ajouter 2 verres d'eau et laisser cuire à couvert sur un feu doux. Dès les premiers bouillons, réduire au minimum. Ajouter à ce moment-là le *qesbour*, le citron confit et les fèves pelées. Faire danser la marmite pour que les fèves ne collent pas. Vérifier l'assaisonnement et servir brûlant.

**N.B. :** si les fèves sont jeunes, ne les ajouter qu'en fin de cuisson pour éviter qu'elles ne se réduisent en purée.

Les fèves peuvent être seulement écosées et non pelées selon le goût.



Guernina





L'ordinaire de nos grand-mères et nos mères (aujourd'hui dispersées sur les cinq continents), est devenu « extraordinaire » pour la nouvelle génération, au vu du mode de vie actuel.

Combien sommes-nous à préparer aujourd'hui des boulettes aux céleris ou aux cardons en plat quotidien ? Les goûts et la vie moderne nous ont fait adopter d'autres modes.

Je vous invite à démystifier ces préparations.

Les légumes sont cuisinés avec des boulettes : à la viande, à la volaille, au poisson ou seuls. Ce sont les légumes qui sont l'élément essentiel, la viande les accompagne, d'où les appellations.

La viande était un produit de luxe et n'était consommée que pour le Shabbat, habitude reprise de nos jours avec les nouveaux régimes non carnés.

Deux sauces principales pour cet ordinaire :

- Sauce rouge à base de piments rouges décantés dans de l'huile ;

- Sauce jaune à base de curcuma ou de safran (ce dernier ne s'accommode pas avec tous les légumes).

À Marrakech, la sauce rouge est plus appréciée, car souvent relevée, alors qu'à Essaouira, on préfère la sauce jaune.

Je rappelle que toutes les viandes utilisées (hachées ou non) sont cachérisées, c'est-à-dire que toute viande destinée à la cuisson doit passer une demi-heure dans une bassine d'eau, ensuite être égouttée et salée au gros sel pendant 30 minutes, rincée à grande eau trois fois au moins puis égouttée. Opération valable pour toutes les viandes, abats, volaille, gibier, etc.

## MIGA (FARCE DE VIANDE, DE VOLAILLE OU DE POISSON)

### **Ingrédients**

*Pour obtenir 70 keftas environ  
(un peu plus selon la grosseur)*

- 1 kg de viande (tranche)
- 100 g de graisse
- 8 branches de céleri
- 1 c. à café de safran ou de curcuma
- ½ c. à café de poivre
- ½ c. à café de macis  
ou ¼ c. à café de muscade
- 1 c. à café de marjolaine  
(chauffée et broyée à la main)
- 2 feuilles de laurier (facultatif)
- 1 citron
- ¼ verre d'huile

### **Préparation**

Dans un fait-tout, mettre l'huile et les épices sauf le poivre, l'oignon émincé, le persil haché, placer la viande et la laisser revenir 20 minutes.

Ajouter 4 verres d'eau et laisser cuire en cocotte fermée pendant 35 minutes à feu moyen (si c'est de la viande).

Laisser refroidir, hacher le tout, sauf le laurier, sécher le hachis sur un feu doux. Ajouter alors le poivre et le jus de citron, bien travailler le mélange.

Faire des petites keftas ou boulettes pour farcir feuilles de brick, pommes de terre, etc.

**N.B. :** si l'on utilise le laurier, on ne met pas de marjolaine, ma maman privilégiait la marjolaine et le macis.

*Cette miga est la recette de ma tante Coco qui nous a fait languir pour nous en donner les ingrédients exacts, car il fallait mériter de les connaître. Elle n'utilisait pas de laurier et rappelait régulièrement qu'il faut doser les épices avec modération.*

*La base du secret, c'est la cuisson (prendre le temps de bien faire revenir, cuire à feu doux, etc.).*

*Autrefois, cette miga était enrichie de cubes de cervelle blanchie, aujourd'hui on préfère des blancs de poulet émincés, d'abats de poulet, de foie grillé et haché, etc.*

## TOPINAMBOURS AUX BOULETTES

**Ingrédients**

- 1.5 kg de topinambours
- 1 kg de viande pour boulettes  
(voir recette)
- 1 c. à café de sucre en poudre
- ½ c. à café de curcuma
- ¼ c. à café de poivre
- ½ verre d'huile
- Sel

**Préparation**

Éplucher les topinambours et les couper dans la longueur.  
Les placer dans une cocotte avec l'huile, le sucre, le curcuma, le poivre et l'ail broyé.  
Disposer dessus les boulettes déjà bouillies, couvrir de bouillon filtré et laisser cuire en cocotte fermée 30 minutes.  
Ouvrir la cocotte et laisser réduire à feu doux 30 minutes encore, ajouter un peu d'eau si nécessaire, vérifier l'assaisonnement (sel) et laisser dorer.  
Servir brûlant.

**Variante :** même préparation avec la sauce rouge et un peu de Cayenne (facultatif).  
Les boulettes peuvent être remplacées par de la viande, du jarret par exemple.

*Plat traditionnel de la veille de Kippour à Essaouira (bien difficile à digérer pour une veille de jeûne !).*

## BOULETTES OU KOUARIS

**Ingrédients**

- Pour 35 belles boulettes environ :*
- 1 kg de viande (tranche ou rumsteck)
  - 100 g de graisse (facultatif)
  - 1 oignon
  - 8 branches de persil
  - 2 tranches de pain  
(de préférence du pain maison)  
ou la mie d'une demi-baguette)
  - ½ c. à café de curcuma ou safran
  - ½ c. à café de poivre
  - ¼ c. à café de cannelle
  - 1 œuf
  - 2 c. à soupe d'huile
  - ½ verre d'eau

**Préparation**

La boulette de viande est une préparation majeure dans notre cuisine, c'est l'accompagnement indispensable pour toute sorte d'occasion (sandwich, pique-nique, etc.)  
Hacher la viande, la graisse, l'oignon et le persil au hachoir à main ou électrique, travailler le mélange obtenu et le hacher à nouveau.  
Mouiller le pain ou la mie, l'ajouter au hachis ainsi que les épices, travailler le mélange, obtenu avec l'œuf et l'eau et le laisser reposer 10 minutes.  
Ajouter l'huile, le hachis obtenu doit être mou. Huiler les mains largement et former des boulettes (1 c. à soupe bien pleine de hachis), les blanchir 15 minutes.  
Les retirer du bouillon et les disposer sur la préparation de votre choix.  
Se servir du bouillon filtré pour la cuisson des légumes, des viandes, des soupes, etc.

**N.B. :** la chapelure semble plus pratique mais elle est à éviter car malgré la macération, il reste des grumeaux. Préférer de la purée de pommes de terre, 3 petites pommes de terre crues ou les pépins de courgettes hachés très fin.

*Il y a deux écoles pour les boulettes : l'une consiste à les blanchir et l'autre à les cuisiner directement. Les deux manières sont valables, à vous de choisir, j'avoue préférer les cuisiner directement.*

*Les épices utilisées peuvent varier d'une ville à l'autre, à Marrakech et Essaouira on n'en abuse pas trop. À Casablanca, on ajoute de la muscade, du ras el-hanout (4 épices) et/ou de la nowera (genièvre).*

*Libre à celles qui aiment cuisiner épicé, d'ajouter les épices de leur choix.*

*Ce hachis sert pour les boulettes, à farcir les légumes, de base à toutes les farces en général. Il sera enrichi de chair à volaille, d'amandes émondées, de noix, d'œufs durs, de riz, etc. suivant la recette et le goût. Le grand secret est de laisser reposer la farce au moins 10 minutes, sinon 15 avant de la travailler.*

*À Essaouira, la légende raconte que les femmes « d'une main faisaient des boulettes et de l'autre jouaient du piano. »*



Topinambours aux boulettes

## MIGA POUR CIGARES

**Ingrédients**

Pour 50 cigares environ :

- 750 g de viande de bœuf (selon le goût, la viande peut être remplacée par la volaille ou le poisson)
- 1 tête d'ail
- 1 c. à café de piment rouge
- 1 c. à soupe de safran
- ½ c. à café de poivre
- ¼ verre d'huile
- ½ c. à café de cumin
- ¼ c. à café de Cayenne
- Sel

**Préparation**

Faire revenir la viande dans l'huile, le piment rouge, le safran et le poivre pendant 15 minutes, ajouter ensuite l'ail, couvrir d'eau et laisser cuire en cocotte fermée pendant 35 minutes. Ouvrir la cocotte et laisser réduire à découvert jusqu'à évaporation de toute l'eau. Laisser refroidir et hacher le tout, ajouter alors le cumin, le Cayenne. Vérifier l'assaisonnement (sel), mélanger longtemps tout le hachis et former les petites quenelles prêtes pour farcir des feuilles de brick.

**Variante :** On peut faire cette même miga avec moitié viande, moitié foie (le foie est grillé, salé, lavé et cuit avec la viande).

Ou bien faire cette miga exclusivement au foie, c'est selon le goût.

Je conseille toutefois la miga à la viande car les cigares se conservent mieux au congélateur.

PETITS POIS OU FÈVES VERTES  
AUX BOULETTES**Ingrédients**

- 1.5 kg de petits pois frais ou fèves vertes
- 1 kg de viande pour boulettes
- 1 oignon blanc
- ½ c. à café de curcuma
- ¼ c. à café de poivre
- ¼ verre d'huile
- ½ c. à café de sucre en poudre
- Sel

**Préparation**

Écosser, laver et égoutter les petits pois ou les fèves. Râper l'oignon, le mettre à revenir dans l'huile avec le curcuma et le poivre, ajouter les petits pois ou les fèves et saupoudrer de sucre (facultatif, selon le goût).

Placer les boulettes déjà bouillies, les couvrir de bouillon filtré et les laisser cuire à couvert 1 heure jusqu'à réduction complète de la sauce.

Servir brûlant.

**Variante :** à cette recette on peut ajouter 4 fonds d'artichauts coupés en lamelles ou quelques carottes en dés ou du fenouil en morceaux suivant la saison.

## FENOUIL AUX BOULETTES

**Ingrédients**

- 1 kg de fenouil
- ½ kg de viande pour boulettes
- 1 oignon blanc
- ½ c. à café de curcuma
- ¼ c. à café de poivre
- ¼ verre d'huile
- Sel

**Préparation**

Nettoyer le fenouil, le débarrasser des premières côtes, le couper en rondelles ou en tranches. Pour la cuisson, procéder de la même manière que pour les petits pois. Réduire la quantité d'eau (2 verres maximum) et prévoir 40 minutes pour la cuisson.

**Variante :** selon le goût, ajouter du vert de fenouil ciselé en cours de cuisson.

CÉLERI AUX BOULETTES  
OU KRAFES BEL KOUARIS**Ingrédients**

- 1 kg de viande pour boulettes (voir recette boulettes)
- 1 kg de céleris bien verts
- 3 gousses d'ail
- Sel
- Jus d'un citron

**Préparation**

Nettoyer le céleri, couper les côtes en tronçons et garder toutes les feuilles intactes.

Mettre à tremper dans une bassine pendant 30 minutes, rincer plusieurs fois (au moins 3 fois).

Faire bouillir les boulettes et laisser décanter leur bouillon.

Placer les céleris dans une marmite, écraser l'ail, saupoudrer le curcuma, ajouter l'huile, disposer les boulettes et laisser cuire à feu doux 15 minutes sans eau.

Ajouter 4 verres de bouillon chaud (pour garder les céleris bien verts) et laisser cuire à nouveau 1 heure à feu moyen à couvert.

Saler si besoin et laisser réduire sur feu doux, ajouter encore 1 cuillère à soupe d'huile.

Quand la sauce est bien réduite, ajouter le jus de citron.

Servir chaud ou froid.

Le luxe est de pouvoir les laisser réduire sur un charbon de bois ou dans un four à température douce.

**Variantes :** on peut remplacer les boulettes par de la viande ou de la volaille et mettre tout à cuire ensemble sans faire blanchir les céleris.

À Imin Tanout (sud du Maroc), les céleris sont cuisinés avec de la volaille à la sauce rouge.

Dans la région d'Agadir, les céleris sont préparés comme les blettes avec une sauce rouge (1 c. à soupe de piment rouge et 1 c. à café de cumin).

À Marrakech, on a pour habitude de faire blanchir les céleris et de jeter cette eau à cause de l'amertume. Les boulettes sont blanchies avant d'être placées sur les céleris.

À Essaouira, céleris et boulettes sont cuits en même temps, le goût en est plus fort (je vous conseille vivement d'essayer).

Il est possible de farcir l'intérieur des boulettes d'une feuille de céleri.

À Marrakech en semaine, les céleris sont cuisinés à la viande de bœuf.

C'est le « must des must » du vendredi soir à Debdou, Fès, Meknès, Essaouira... pour le fameux sandwich du samedi matin accompagné du bon thé de chiba (absinthe).



Céleri aux boulettes

## OLIVES VERTES À LA TOMATE ET AUX BOULETTES

### Ingrédients

- 1 kg d'olives
- 500 g de viande pour boulettes (voir recette)
- 4 belles tomates
- 4 gousses d'ail
- 1 c. à café de piment rouge
- ½ c. à café de curcuma
- ¼ c. à café de Cayenne
- ½ verre d'huile
- ½ citron confit
- Jus d'un citron
- Sel

### Préparation

Dénoyauter les olives, les blanchir 2 fois, les mettre à égoutter, les essorer si besoin. Placer les olives dans une marmite avec l'huile, l'ail et les épices, les couvrir d'eau et porter à ébullition. Disposer les boulettes (les former plus petites que la normale) et les laisser cuire 1 heure à couvert. Ajouter alors le citron confit, le jus de citron et laisser réduire à découvert. Servir chaud ou froid.

**Variante :** on peut remplacer les boulettes par de petites boulettes de foie, par de petits morceaux de viande, par du poulet, par des abats de poulet ou par du poisson (sars, pageots, ombrines, etc.).

*On peut supprimer la tomate et la sauce rouge et cuire les olives au curcuma seulement, et cuisiner indifféremment olives vertes ou violettes, à cette préparation, ajouter une bonne poignée de persil haché.*

*Indispensable sur la table du Shabbat, l'olive est bénie au même titre que le vin, le pain, le poisson. C'est le fruit des arbres d'Israël, symbole d'abondance. Préparation traditionnelle de la veille de Kippour dans tout le Maroc.*

## SAUCE TOMATE AUX BOULETTES OU SANSSA DE MATECHA

### Ingrédients

- 2 kg de tomates
- 1 kg de viande pour boulettes (voir recette)
- 6 gousses d'ail
- 2 poivrons verts
- ½ c. à café de curcuma
- ½ c. à café de piment rouge (facultatif)
- ¼ c. à café de Cayenne (facultatif)
- ½ verre d'huile
- Sel

### Préparation

Faire blanchir les tomates, les passer au moulin à légumes. Verser dans une marmite ce coulis avec l'ail broyé, le curcuma, l'huile, les poivrons coupés en quatre, saler et mettre à cuire. Dès ébullition, disposer les keftas (boulettes aplaties) et laisser cuire 40 minutes jusqu'à réduction de la sauce. Servir chaud ou froid. Cette préparation servait à l'incontournable sandwich du samedi 17 h.

## PERSIL AUX BOULETTES

### Ingrédients

- 6 bouquets de persil
- 1 kg de viande pour boulettes (voir recette)
- 6 gousses d'ail
- 1 poignée d'olives violettes
- 1 citron confit
- ½ c. à café de curcuma
- ¼ c. à café de poivre
- ½ verre d'huile
- Sel

### Préparation

Équeuter le persil, le mettre à tremper 10 minutes et le laisser égoutter. Le placer dans une marmite avec l'ail, l'huile, le curcuma et le poivre, le couvrir d'eau chaude et le porter à ébullition, disposer alors les boulettes déjà bouillies ou non selon le goût et laisser cuire lentement 1 heure. Ajouter les olives, le citron confit coupé en quartiers et laisser réduire si nécessaire, vérifier l'assaisonnement surtout le sel et laisser mijoter à couvert. Servir chaud ou froid. C'est une spécialité marrakchie qui remplace, pendant l'hiver, les fameux céleris aux boulettes. Elle est recommandée à tous les diabétiques. Pour cette préparation, feu ma tante Esther préférait utiliser l'oignon plutôt que l'ail. Elle mettait l'huile dans une marmite puis disposait tous les ingrédients par couches successives, c'est-à-dire une couche de persil, une couche d'oignons, une couche de boulettes et ainsi jusqu'à épuisement de tous les ingrédients. Elle ajoutait ensuite les épices, couvrait d'eau et laissait cuire longtemps à feu doux. Peu avant la fin de la cuisson, elle ajoutait olives dénoyautées, et lamelles de citron confit et vérifiait l'assaisonnement.

## COINGS AUX BOULETTES

### Ingrédients

- 2 kg de coings (bien verts)
- 1 kg de viande pour boulettes (voir recette)
- 2 oignons blancs
- 1 c. à café de curcuma ou de safran
- ¼ c. à café de poivre
- ½ verre d'huile
- ½ c. à café de cannelle
- 1 c. à café de sucre (facultatif)
- Sel

### Préparation

Gratter les coings sans les peler, les couper en quatre, leur ôter les pépins. Hacher l'oignon, le faire revenir dans l'huile avec le curcuma, le poivre et le sel. Dans une marmite, disposer les coings et les boulettes déjà bouillies, couvrir de 2 verres de bouillon et laisser cuire à feu moyen 45 minutes. Dix minutes avant de retirer du feu, ajouter la cannelle et le sucre (selon le goût). Servir brûlant. On peut remplacer les boulettes par de la viande (épaule d'agneau) et les grands jours, ajouter (au moment de mettre la cannelle) 1 poignée de raisins secs et quelques pruneaux trempés.

*Préparation courante pendant la fête de Roch Hachana. À Deb dou, on ajoute des pois chiches à cette préparation.*

**Variante :** on peut remplacer les coings par des nèfles pelées et dénoyautées.





## LENTILLES EN SAUCE

### Ingrédients

- 750 g de lentilles
- 500 g de boulettes de foie
- 500 g de carottes
- 4 gousses d'ail
- 2 piments rouges secs
- 1 c. à café de piment rouge
- ½ c. à café de curcuma
- ½ c. à café de poivre
- ½ verre d'huile
- Sel

### Préparation

Faire tremper les lentilles pendant 1 heure, les laver et les mettre dans une marmite. Ajouter l'ail broyé, les épices, l'huile, les carottes en tronçons et les piments rouges secs. Disposer les boulettes de foie, les couvrir d'eau et les laisser cuire lentement 1 heure. Les laisser mijoter davantage si nécessaire. Servir brûlant.

**Variante :** on peut remplacer les carottes par des dés de potiron.

On peut aussi remplacer l'ail par de l'oignon et ajouter quelques branches de persil ou céleri suivant le goût ; préparées ainsi, elles peuvent être servies froides en salade.

Cuites sans boulettes, ces lentilles sont servies le 9 Av. (semaine de deuil).

## FÈVES VERTES À LA MARRAKCHIA

### Ingrédients

- 2 kg de fèves vertes
- 6 œufs
- 4 gousses d'ail
- 1 c. à café de piment rouge
- ¼ c. à café de poivre
- ¼ c. à café de Cayenne
- ½ verre d'huile
- Jus d'un citron
- ½ c. à café de cumin (facultatif)
- Sel

### Préparation

Écosser les fèves, les laver et les placer dans une marmite avec l'ail broyé, l'huile et les épices.

Couvrir d'eau et laisser cuire à couvert 35 minutes à feu doux.

Quinze minutes avant la fin de la cuisson, ajouter le jus de citron, casser les œufs, saler, ajouter le cumin et laisser cuire à couvert.

Servir chaud ou froid.

## CHOUX-FLEURS AU JARRET DE BŒUF

### Ingrédients

- 1 kg de jarret de bœuf
- 2 kg de choux-fleurs
- 1 c. à soupe de piment doux
- 1 pointe de Cayenne (facultatif)
- 1 c. à café de curcuma
- 2 gousses d'ail
- 1 citron
- ½ verre d'huile
- Sel

### Préparation

Dans une cocotte, mettre le piment, le curcuma, l'ail et l'huile. Ajouter de l'eau aux trois quarts et porter à ébullition. Placer la viande coupée en morceaux et la laisser cuire en cocotte fermée 30 minutes (on peut aussi faire revenir la viande pendant 5 minutes avant d'ajouter l'eau).

Pendant ce temps, couper les choux-fleurs en bouquets, les plonger au fur et à mesure dans une bassine d'eau vinaigrée.

Ouvrir la cocotte, ajouter les choux-fleurs, vérifier l'assaisonnement et remettre à cuire à couvert 20 minutes seulement.

Dix minutes avant de retirer du feu, arroser d'un jus de citron. Servir brûlant.

**Variante :** peut se préparer sans piment, seulement avec du curcuma.

Farcir chaque bouquet comme les fonds d'artichauts (voir recette) et suivre les mêmes indications (le temps de cuisson est plus court pour le chou-fleur).

## HARICOTS BLANCS À LA KEFTA

### Ingrédients

- 500 g de viande hachée (voir recette)
- 500 g de haricots blancs mis à tremper la veille
- ½ botte de blettes
- 8 œufs
- 3 mzaoueds
- 1 citron confit
- ½ c. à soupe de piment
- ½ c. à café de curcuma
- ½ c. à café de cumin
- Sel

### Préparation

Dans une cocotte, faire revenir dans l'huile chaude l'ail, le piment, le curcuma.

Mouiller avec 1 litre d'eau et porter à ébullition. Ajouter alors les haricots, les blettes coupées en fines lamelles (côtes et feuilles) et les piments secs. Laisser cuire en cocotte fermée 40 minutes.

Ouvrir la cocotte, ajouter le citron confit coupé en quatre. Disposer les keftas et laisser cuire 20 minutes. Vérifier l'assaisonnement.

Quinze minutes avant de servir, verser les haricots dans un plat en terre ou en verre allant au four et remettre à cuire au four à feu doux. Casser les œufs, saler. Retirer du feu aussitôt que les œufs sont cuits, saupoudrer de cumin. Servir brûlant.

**Variante :** on peut préparer ce plat sans les œufs ou bien seulement avec les œufs et sans keftas. Les keftas, au lieu d'être bouillies, peuvent être grillées.

Ce plat était appelé « la marmite de la laveuse » ou « la marmite des peintres en bâtiment ».

## BLETTES AUX BOULETTES

**Ingrédients**

- 2 paquets de blettes
- 1 kg de viande pour boulettes  
(voir recette)
- 4 gousses d'ail
- 1 c. à soupe de piment rouge
- ½ c. à café de curcuma
- ¼ c. à café de cumin (facultatif)
- ½ verre d'huile
- Jus d'un citron
- Sel
- ¼ c. à café de Cayenne  
(facultatif)

**Préparation**

Nettoyer les côtes et les feuilles des blettes, les mettre à tremper dans une bassine 15 minutes.  
Les rincer et les placer dans une marmite avec l'ail broyé, le piment, le curcuma, l'huile, les saler et les laisser cuire 10 minutes à feu doux.  
Disposer les boulettes, ajouter 3 verres d'eau et laisser cuire à feu moyen à couvert 1 heure. 15 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter le citron et le cumin.  
Servir chaud.

**Variante :** peut être cuisiné à la sauce jaune (à base de curcuma).

La viande (jarret de préférence) peut remplacer les boulettes.

Les boulettes peuvent être blanchies ou cuisinées directement avec les blettes.

## GUERNINA AUX FÈVES VERTES

**Ingrédients**

- 4 bottes de guernina
- 1.5 kg de viande (macreuse ou paleron)
- 1.5 kg de fèves vertes
- 1 c. à soupe de piment
- ½ c. à café de curcuma
- 1 verre d'huile
- Jus d'un citron
- Sel

**Préparation**

Même préparation que pour la *guernina* aux boulettes, si ce n'est que la viande devra cuire en cocotte fermée 30 minutes pour être bien moelleuse.  
La *guernina* est ajoutée ensuite en cours de cuisson et les fèves écosées un peu plus tard.  
Laisser cuire lentement jusqu'à réduction totale de la sauce, incorporer le jus de citron en fin de cuisson.

La guernina est un légume très apprécié des Marrakchis, Souiris, Fassis, Meknassis et Casablancais. Cette préparation est d'origine sefriouie.

## GUERNINA AUX BOULETTES

**Ingrédients**

- 2 bottes de guernina
- 1 kg de viande pour boulettes  
(voir recette)
- 4 gousses d'ail
- 1 c. à soupe de piment rouge
- ½ c. à café de curcuma
- ¼ c. à café de Cayenne
- ½ verre d'huile
- ½ citron confit
- Sel

**Préparation**

Éplucher la *guernina* comme les cardons (c'est plus long car les côtes sont plus fines) et la couper en tronçons égaux.

Les placer dans une cocotte avec les épices, l'huile, l'ail broyé, disposer dessus les boulettes déjà bouillies et couvrir de bouillon filtré. Laisser cuire en cocotte fermée 20 minutes.

Ouvrir la cocotte et laisser réduire, ajouter le citron confit coupé en morceaux, vérifier l'assaisonnement, la sauce obtenue doit être onctueuse. Servir brûlant.

La guernina est un légume particulier, de la famille des cardons, des artichauts... Il pousse à l'état sauvage et n'apparaît qu'en hiver. Son goût est spécial et n'est apprécié que dans certaines villes (Marrakech, Essaouira, Fès, Meknès et bien sûr Casablanca).

Plat traditionnel du soir de Pourim, servi en plat ou en accompagnement du couscous.



## KHARCHOUF (CARDONS) AUX BOULETTES

**Ingrédients**

- 2 bottes de cardons (bien tendres)
- 1 kg de viande pour boulettes  
(voir recette)
- 4 gousses d'ail
- ½ verre d'huile
- ½ c. à café de curcuma
- ¼ c. à café de poivre
- Jus d'un citron
- Sel

**Préparation**

Nettoyer les cardons, les débarrasser de tout duvet, les frotter au citron afin d'éviter l'oxydation.

Les placer dans une cocotte, avec l'ail broyé, le curcuma, le poivre et l'huile, les saler et ajouter 4 verres d'eau chaude, les porter à ébullition ; disposer alors les boulettes (de préférence déjà bouillies) et laisser cuire en cocotte fermée 30 minutes.

Ouvrir la cocotte et laisser réduire 30 minutes encore à feu doux, ajouter le jus de citron et vérifier l'assaisonnement, laisser bien mijoter. Servir brûlant.

On peut enrichir la recette en remplaçant les boulettes par de la viande et ajouter quelques cœurs d'artichauts et citron confit.

## TAVRA AUX BOULETTES

**Ingrédients**

- 3 kg de tavra (*c'est volumineux*)  
 - 1 kg de viande pour boulettes  
 - 2 gousses d'ail  
 - ½ c. à café de curcuma ou de safran  
 - ½ verre d'huile  
 - Jus d'un citron  
 - Sel

**Préparation**

Comme pour la *guernina*, l'épluchage est long et délicat, il faut garder les fonds qui rappellent les cœurs d'artichauts ainsi que quelques côtes, un peu amères mais agréables. Dans une cocotte, placer la *tavra* épluchée et lavée, ajouter l'huile, le safran, l'ail broyé et le jus de citron. Disposer les boulettes déjà bouillies et couvrir de 4 verres d'eau chaude. Laisser cuire en cocotte fermée 15 minutes. Ouvrir la cocotte et laisser réduire 40 minutes à découvert jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse. Servir aussitôt. Les boulettes peuvent être remplacées par de l'épaule d'agneau ou de la viande de bœuf.

*La tavra est un légume rare de la famille des cardons, des artichauts sauvages. Son apparition sur les marchés est brève et dépend des caprices du climat (pluie abondante, bonne terre, etc.).*

## CAROTTES AUX POIS CHICHES ET À LA VIANDE

**Ingrédients**

- 1 kg 250 g de viande (*macreuse*)  
 - 2 kg de carottes  
 - 250 g de pois chiches mis à tremper la veille  
 - 1 oignon  
 - 1 c. à café de curcuma  
 - 1 c. à café de cannelle  
 - 4 morceaux de sucre (*facultatif*)  
 - ¼ c. à café de poivre  
 - 1 verre d'huile  
 - Sel

**Préparation**

Dans une cocotte, mettre la viande coupée en morceaux, les pois chiches, la moitié de l'huile et le curcuma. Saler, poivrer, couvrir d'eau et laisser cuire en cocotte fermée 40 minutes. Dans une poêle, faire revenir dans le reste d'huile, l'oignon haché et les carottes coupées en rondelles, ajouter le sucre et la cannelle. Verser le tout sur la viande, vérifier l'assaisonnement, ajouter de l'eau si nécessaire, couvrir et laisser cuire 20 minutes, n'arrêter la cuisson que si les pois chiches sont fondants.

Plat usuel de Debdou.

## CAROTTES AU POULET

**Ingrédients**

- 1 poulet de 2 à 2.5 kg  
 - 2 kg de carottes  
 - 4 gousses d'ail  
 - 1 c. à café de curcuma  
 - ¼ c. à café de poivre  
 - ½ citron confit  
 - 1 verre d'huile  
 - Sel  
 - 6 branches de persil hachées

**Préparation**

Dans une marmite, faire dorer le poulet en morceaux dans l'huile pas trop chaude, le curcuma et l'ail, couvrir d'eau et laisser cuire sur un feu régulier 15 minutes. Ajouter les carottes coupées en rondelles ou en bâtonnets, le persil haché, saler et poivrer. L'eau de cuisson doit à peine dépasser les carottes. Laisser cuire à couvert 30 minutes. Dix minutes avant de servir, ajouter le citron confit coupé en lamelles. Servir bien chaud.

**Variante :** *on peut ajouter 5 minutes avant de retirer du feu un bol de raisins secs, trempés 10 minutes, et une cuillère à café de cannelle. Dans ce cas ne pas mettre le citron confit et le persil.*

## POIVRONS FARCIS AU RIZ

**Ingrédients**

- 500 g de riz long et glacé  
 - ½ oignon haché  
 - Branches de persil  
 - ¼ c. à café de cannelle  
 - 1 œuf  
 - 1.5 kg de poivrons  
 - 1 kg de tomates  
 - ½ c. à café de poivre  
 - ½ verre d'huile  
 - 3 gousses d'ail  
 - Sel

**Préparation**

Faire blanchir le riz dans de l'eau avec du curcuma et du poivre pendant 10 minutes. Le mettre à égoutter, ajouter l'oignon émincé, le persil haché, la cannelle et travailler le tout avec un œuf cru, huiler légèrement le mélange, vérifier l'assaisonnement. Avec ce riz, garnir chaque poivron grillé, pelé et entier (ne pas les déchirer). Faire fondre dans un fait-tout toutes les tomates pelées et épépinées. Ajouter l'huile, l'ail, le reste du curcuma et du poivre. Disposer les poivrons sur cette sauce, ajouter 1 verre d'eau et les laisser cuire à couvert 30 minutes. Les laisser mijoter davantage si nécessaire. Retirer du feu quand la sauce est bien onctueuse. Servir brûlant. Mon conseil : on peut les enfourner 10 minutes à four vif avant de servir.

*On peut relever cette préparation de quelques piments verts piquants. Préparation courante pendant la semaine du 9 Av. (semaine de deuil en rappel de la destruction du Temple).*

## COURGETTES FARCIES

**Ingrédients**

- 500 g de farce à boulettes (*voir recette*)  
 - 2 kg de courgettes moyennes  
 - 6 pointes d'ail ou oignon  
 - ½ c. à café de curcuma  
 - ¼ c. à café de poivre  
 - ½ verre d'huile  
 - 2 verres d'eau  
 - Sel

**Préparation**

Préparer la farce à boulettes et la laisser en attente. Peler les courgettes, les couper en deux dans le sens de la largeur, retirer les pépins, farcir chaque courgette avec la préparation à boulettes. Dans une marmite, faire chauffer l'huile, l'ail, le curcuma et le poivre, et y faire revenir les courgettes. Verser dessus 2 verres d'eau et laisser cuire à couvert 30 minutes. Laisser mijoter à découvert 10 minutes. Ne retirer du feu qu'une fois la sauce bien réduite. Enfourner à four très chaud 5 minutes avant de servir.

**Variante :** *remplacer la chapelure des boulettes par les pépins des courgettes, les hacher avec la viande pour obtenir un mélange plus léger et peut-être plus diététique ! Dans le nord du Maroc, les courgettes sont farcies comme les fonds d'artichauts (voir recette). Faire revenir un oignon et la chair de deux tomates, faire cuire les courgettes farcies dans cette sauce. En fin de cuisson, saupoudrer de cannelle et servir aussitôt.*

## TOMATES FARCIES

**Ingrédients**

- 500 g de farce à boulettes  
 - 2 kg de tomates  
 - 4 gousses d'ail  
 - Persil haché  
 - 1 c. à café de safran  
 - ¼ c. à café de poivre  
 - ½ verre d'huile  
 - Sel

**Préparation**

Procéder de la même manière que pour les courgettes farcies. Retirer les pépins et le jus des tomates avant de les farcir.

*On peut varier la préparation en ajoutant du riz blanchi à la viande.*

## CARDONS FARCIS

### Ingrédients

- 500 g de viande hachée (voir préparation des boulettes)
- 2 belles bottes de cardons
- 3 c. à soupe de safran (ou 1 c. à café de curcuma)
- ½ c. à café de poivre
- 2 gousses d'ail
- Jus d'un citron
- ½ verre d'huile
- Sel

### Préparation

Éplucher les cardons soigneusement, les couper en morceaux de 12 cm et les mettre au fur et à mesure dans une bassine d'eau salée et citronnée ou vinaigrée.

Préparer la farce suivant la recette des boulettes, en garnir le côté creux du cardon, recouvrir d'un autre morceau de cardon, les ficeler ensemble. Procéder ainsi jusqu'à épuisement de tous les morceaux. Les morceaux de cardons non farcis seront placés au fond de la cocotte avant de disposer ceux qui sont farcis.

Verser l'huile dans une cocotte, le safran, le poivre, et l'ail. Placer les cardons farcis, couvrir d'eau, saler et laisser cuire en cocotte fermée 30 minutes.

Ouvrir, vérifier l'assaisonnement, ajouter le jus de citron et laisser mijoter jusqu'à évaporation de toute l'eau. Servir brûlant.

On peut enrichir cette préparation en ajoutant des cœurs d'artichauts, des petits pois. En fin de cuisson, ajouter les lamelles de citron confit.

*Préparation inattendue et raffinée du vendredi soir à Essaouira.*

## BLETTES À LA VIANDE

### Ingrédients

- 1 kg de viande de bœuf (paleron ou macreuse)
- 2 bottes de blettes
- 1 c. à soupe de piment doux
- ¼ c. à café de curcuma
- ½ c. à café de cumin
- 4 gousses d'ail
- 1 citron confit ou le jus d'un citron (suivant goût)
- ½ verre d'huile
- Sel

### Préparation

Nettoyer les blettes comme les céleris, garder les côtes et les belles feuilles. Couper les côtes en tronçons égaux si possible.

Dans une cocotte, verser l'huile, le curcuma, le piment et l'ail. Faire revenir les morceaux de viande, les couvrir d'eau et les laisser cuire en cocotte fermée 30 minutes. Ouvrir la cocotte, ajouter les blettes, le citron confit, saler (très légèrement à cause du citron confit). Laisser cuire 20 minutes à feu doux et faire réduire si nécessaire.

5 minutes avant de retirer du feu, ajouter le cumin. Servir bien chaud.

Si l'on n'utilise pas de citron confit, ajouter le jus de citron et le cumin en fin de cuisson. On peut aussi cuire blettes et viande ensemble dès le début, c'est selon le goût, cuites ainsi, elles sont rissolées.

## PATATES DOUCES À LA VIANDE

### Ingrédients

- 1.5 kg de viande (de macreuse ou de plat de côtes)
- 2 kg de patates douces
- 2 gousses d'ail pilé
- 1 c. à soupe de piment
- ½ c. à café de curcuma
- ½ verre d'huile
- 1 pointe de Cayenne (facultatif)
- 2 poivrons rouges secs
- Sel

### Préparation

Dans une cocotte, faire revenir dans l'huile chaude la viande coupée en morceaux, le piment, le curcuma et l'ail. Couvrir de 4 verres d'eau et laisser cuire en cocotte fermée 30 minutes.

Pendant ce temps, éplucher les patates douces et les couper en rondelles ni trop fines ni trop épaisses.

Ouvrir la cocotte, ajouter les patates et les poivrons rouges secs, saler, ajouter de l'eau si nécessaire (elle ne doit pas dépasser les patates). Laisser cuire à couvert 30 minutes, ne retirer du feu que lorsque la sauce est bien réduite. Servir brûlant.

*Plat très apprécié à Nador.*



Cardons aux boulettes

## POMMES DE TERRE À LA VIANDE

**Ingrédients**

- 1 kg de viande (soit du bœuf soit de l'agneau)  
 - 2 kg de petites pommes de terre  
 - 3 branches de céleri  
 - 3 gousses d'ail  
 - 1 c. à soupe de safran  
 - ¼ c. à café de poivre  
 - ½ verre d'huile  
 - Sel

**Préparation**

Dans une cocotte, faire revenir la viande coupée en morceaux dans l'huile, l'ail et le safran. Couvrir d'eau et laisser cuire 30 minutes pour le bœuf ou 20 minutes pour l'agneau en cocotte fermée. Pendant ce temps, éplucher les pommes de terre et le céleri, les laver et les égoutter. Ouvrir la cocotte, ajouter pommes de terre et céleri, saler, poivrer. L'eau ne doit pas dépasser les pommes de terre. Laisser cuire à couvert 30 minutes sur feu doux. Puis laisser mijoter 10 minutes à découvert en faisant danser la cocotte. Servir brûlant.

**Variante :** même préparation sans céleri en remplaçant le safran par du curcuma. À la mode marrakchie : ajouter une cuillère à soupe de piment doux et une pointe de Cayenne. La viande peut être remplacée par de la volaille.

## PATATES DOUCES AU FOUR

**Ingrédients**

- 2 kg de patates douces  
 - 1 c. à café de cannelle  
 - 100 g de sucre en poudre

**Préparation**

Laver les patates, les sécher, les piquer et les enfourner à four chaud pendant 30 minutes. Servir brûlant. À déguster à la petite cuillère.

**Variante :** éplucher les patates, les couper en deux, les blanchir 10 minutes, les placer dans un plat allant au four, les saupoudrer de sucre et les enfourner à feu moyen. En fin de cuisson, saupoudrer de cannelle et servir brûlant.

*Petit remontant pour les enfants et les accouchées.*

*Cette même préparation est valable pour le potiron (le blanchir 5 minutes).*

*On peut aussi frire les rondelles de patates douces dans l'huile chaude. Préparation usuelle de la veille de Kippour.*

## NAVETS À LA VIANDE DE BŒUF

**Ingrédients**

- 1 kg de viande (jarret et plat de côtes)  
 - 2 kg de navets  
 - 1 c. à soupe de piment doux  
 - ½ c. à café de curcuma  
 - 4 gousses d'ail  
 - ¼ c. à café de Cayenne (facultatif)  
 - ¾ verre d'huile  
 - Sel

**Préparation**

Couper la viande en morceaux, les faire revenir en cocotte dans l'huile chaude, le piment, le curcuma et l'ail. Couvrir d'eau et laisser cuire en cocotte fermée 30 minutes. Ajouter ensuite les navets épluchés et coupés en bâtonnets de la longueur d'un doigt. Saler. L'eau ne doit pas dépasser les navets. Laisser cuire en cocotte fermée encore 20 minutes jusqu'à ce que les navets soient fondants. Faire réduire si nécessaire. Servir brûlant. Suivant le goût, ajouter un peu de *qesbour* haché avant de retirer du feu.

## COURGETTES SLAOUIA\* À LA VIANDE

**Ingrédients**

- 1 kg de viande de bœuf (plat de côtes et jarret)  
 - 2 kg de slaouia ou courge verte  
 - 1 c. à café de curcuma  
 - ¼ c. à café de poivre  
 - ½ verre d'huile  
 - Sel

**Préparation**

Dans une cocotte, faire revenir dans l'huile le curcuma et le poivre, la viande coupée en morceaux. Ajouter de l'eau aux ¾ et laisser cuire en cocotte fermée 30 minutes. Pendant ce temps, gratter les courgettes *slaouia*, les couper en morceaux égaux, retirer les pépins. Ouvrir la cocotte, ajouter *les slaouias*. Saler, ajouter de l'eau si vraiment nécessaire car c'est un légume aqueux, et laisser cuire à couvert 30 minutes. Quinze minutes avant de retirer du feu, découvrir et laisser mijoter.

**Variantes :** remplacer la viande par de la volaille et garder les mêmes proportions.

Ajouter aux ingrédients cités :

- 3 tomates  
 - 1 oignon au lieu de l'ail  
 - 1 c. à soupe de piment doux au lieu du poivre.

*Couper les tomates non pelées en deux, l'oignon en lamelles et les ajouter à la viande avant de disposer les slaouias. Laisser cuire comme ci-dessus.*

*\*Slaouia, variété de courgette oblongue. Slaouia de Salé, petite ville près de Rabat.*

*Il est de coutume dans certaines familles de préparer ce plat pour le dîner de la veille de Yom Kippour (légume qui étanche la soif selon la sagesse populaire).*

## AUBERGINES À LA VIANDE

**Ingrédients**

- 1.250 kg de viande  
 - 2 kg d'aubergines  
 - 4 gousses d'ail  
 - 1 c. à soupe de piment  
 - 1 pointe de Cayenne (facultatif)  
 - 1 c. à café de curcuma  
 - ½ verre d'huile  
 - Sel

**Préparation**

Découper la viande en morceaux, la faire revenir dans l'huile, l'ail, le piment et le curcuma. Couvrir d'eau et laisser cuire en cocotte fermée 30 minutes. Éplucher les aubergines, les couper en lamelles. Les ajouter à la viande, saler, ajouter de l'eau si nécessaire. Laisser cuire 30 minutes à découvert et laisser réduire.

**Variante :** on peut ajouter un coulis de tomates aux aubergines.

*On peut aussi mettre la viande et les aubergines à cuire en même temps en cocotte fermée 40 minutes. L'eau de cuisson doit à peine dépasser les aubergines.*

## AUBERGINES AU FOIE OU EL MDERBEL

**Ingrédients**

- 500 g de foie de veau grillé
- 1 kg d'aubergines
- 1 c. à café de piment
- 4 pointes d'ail
- Jus d'un citron
- ½ verre d'huile
- Sel
- Huile de friture

**Préparation**

Laver les aubergines, les couper en rondelles et les faire frire dans l'huile chaude, les mettre à égoutter dans une passoire.  
Griller le foie, le couper en dés.  
Dans une casserole, disposer les aubergines, ajouter le piment, l'ail, l'huile et le foie, saler, verser 3 verres d'eau et laisser mijoter à feu doux 35 à 40 minutes.  
Avant de retirer du feu, verser le jus d'un citron.  
Servir aussitôt.  
On peut remplacer le foie par de la viande de bœuf (cuire la viande en cocotte fermée 30 minutes).

*Préparation appréciée des Sefriouis et des Meknassis.*



*Slaouia à la viande*

## OIGNONS AUX BOULETTES

**Ingrédients**

- 2 kg d'oignons (blancs et rouges)
- 1 kg de viande pour boulettes (voir recette)
- 1 c. à soupe de safran
- ¼ c. à café de curcuma
- ¼ c. à café de poivre
- ½ verre d'huile
- 1 c. à café de cannelle
- Sel

- 1 kg de viande hachée (voir recette)

- 2 kg d'oignons (les rouges de préférence)
- 1 c. à café de curcuma
- 1.5 c. café de cannelle
- 3 c. à soupe de sucre en poudre
- 1 verre d'huile
- Sel

**Préparation***Première façon*

Peler les oignons, les couper en rondelles. Les mettre à revenir 10 minutes dans une marmite avec l'huile, le safran, le curcuma et le poivre.  
Disposer ensuite les boulettes, les saler et les laisser cuire lentement pendant 1 heure à 1 heure 30. Dix minutes avant la fin de la cuisson, ajouter la cannelle.

**Variante :** on peut ajouter avec la cannelle, une poignée de raisins secs (trempés 20 minutes) et du sucre (facultatif).

*On peut aussi en cours de cuisson ajouter des quartiers de coings de saison.*

*Deuxième façon*

Faire les boulettes suivant la recette.

Les blanchir et garder le bouillon.

Dans un fait-tout, mettre les oignons épluchés et coupés en lamelles, le curcuma et l'huile, verser le bouillon et laisser cuire pendant 15 minutes.

Disposer ensuite les boulettes et laisser cuire à feu doux 50 minutes. Faire danser la marmite afin que les oignons ne collent pas.

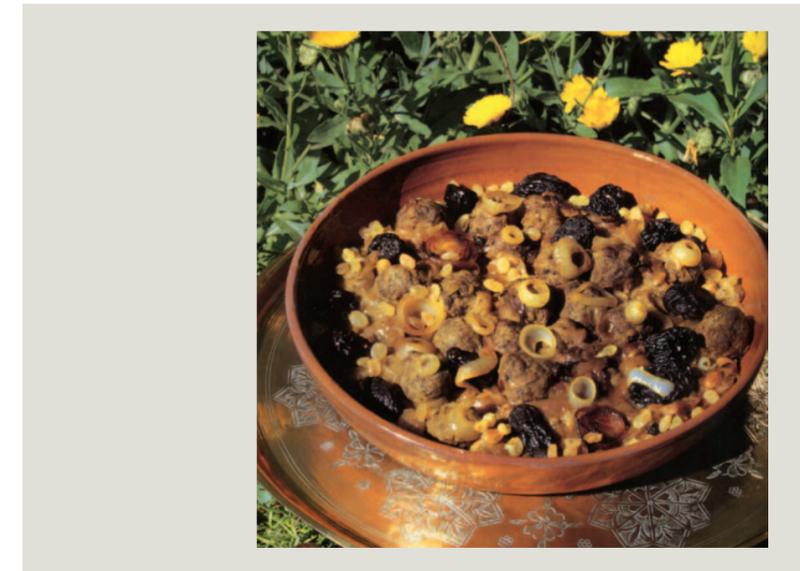
30 minutes avant de retirer du feu, saupoudrer de sucre en poudre et de cannelle.

Laisser mijoter à découvert. Les oignons doivent être caramélisés.

Servir très chaud.

**Variante :** remplacer les gros oignons par les tout petits oignons nouveaux. La préparation est la même, le goût est le même, seule la présentation diffère.

*On peut farcir les boulettes de petits morceaux de noix.*





## HARICOTS VERTS AUX BOULETTES

### Ingrédients

- 1 kg de haricots verts
- 1 kg de viande pour boulettes (voir recette)
- 4 gousses d'ail
- ½ c. à café de curcuma ou de safran
- ½ verre d'huile
- Jus d'un citron
- Sel

### Préparation

Effiler les haricots, les laver et les placer dans une cocotte avec l'ail broyé, le curcuma ou le safran et l'huile. Disposer les boulettes déjà bouillies et couvrir avec le bouillon chaud des boulettes. Laisser cuire en cocotte fermée 35 minutes, ouvrir et laisser réduire 20 minutes encore. Dix minutes avant de retirer du feu, ajouter le jus de citron. Servir brûlant.

**Variante :** *on peut remplacer le jus de citron par un demi citron confit.*

*On peut remplacer les boulettes par de la viande (jarret, paleron ou épaule d'agneau).*

*On peut varier la sauce. Pour cela, hacher un oignon blanc avec une tomate à la place de l'ail et procéder comme pour la préparation ci-dessus.*

*Les haricots verts ont un goût particulier la semaine de Pessah (Pâques), c'est un mariage parfait avec la galette (matsa).*

## LÉGUMES FARCIS

### Ingrédients

- 4 pommes de terre
- 4 courgettes
- 2 poivrons
- 2 oignons rouges
- 2 tomates
- 500 g de viande à boulettes (voir recette)

### Pour la sauce

- 1 oignon blanc
- 2 tomates
- Safran
- ¼ c. à café de poivre, sel
- ½ verre d'huile

### Préparation

Éplucher les légumes, évider les pommes de terre, les courgettes, les oignons et les tomates ; couper tous les légumes en deux, étêter les poivrons.

Farcir tous les légumes et les tomates, les disposer dans une cocotte, ajouter le safran (2 cuillères à soupe), le poivre et l'huile, saler, couvrir de 2 verres d'eau et laisser cuire en cocotte fermée 20 minutes.

Ouvrir la cocotte, disposer tous les légumes dans un plat allant au four, les napper de la sauce restante et les laisser mijoter au four à température moyenne.

Servir brûlant.

**Variante :** *on peut procéder de la même manière que pour les artichauts farcis, c'est-à-dire frire chaque légume seulement du côté farci, en le trempant d'abord dans de la farine ensuite dans l'œuf battu.*

## CHOU FARCI

### Ingrédients

- 1 beau chou
- 500 g de viande à boulettes (voir recette)
- 3 belles tomates
- 4 gousses d'ail
- ½ c. à café de curcuma
- ¼ c. à café de poivre
- ½ verre d'huile
- Sel

### Préparation

Blanchir le chou entier 10 minutes.

Séparer les feuilles une à une et les mettre à égoutter, les secouer si nécessaire.

Déposer sur une feuille l'équivalent d'une boulette, la rouler en lui donnant la forme d'un cigare bien serré. Procéder ainsi jusqu'à épuisement de toutes les feuilles.

Les réserver.

Dans une marmite, placer les tomates et l'ail hachés, le curcuma, le poivre et l'huile, disposer les rouleaux de chou et laisser revenir 10 minutes, les couvrir d'eau chaude et les laisser cuire à couvert 1 heure jusqu'à réduction complète de la sauce. Servir brûlant.

## FONDS D'ARTICHAUTS FARCIS

### Ingrédients

- 10 fonds d'artichauts
- 1 oignon blanc
- 1 c. à café de safran
- ¼ c. à café de curcuma
- ¼ c. à café de poivre
- ½ verre d'huile
- Jus d'un citron
- Sel

- 10 fonds d'artichauts
- 500 g de farce à boulette (voir recette)
- 5 c. à soupe de farine
- 2 œufs
- 1 c. à café de safran
- ¼ c. à café de poivre
- Jus d'un citron
- Sel
- Huile pour friture
- 3 gousses d'ail (facultatif)

### Préparation

*Première façon*

Farcir chaque fond avec l'équivalent d'une boulette, réserver.

Mettre dans une cocotte l'oignon haché, le safran, le curcuma et l'huile, saler et poivrer, disposer les fonds farcis. Couvrir de 2 verres d'eau chaude et laisser cuire en cocotte fermée 20 minutes. Ouvrir la cocotte et laisser mijoter, ajouter de l'eau si nécessaire (si le fond d'artichaut n'est pas assez tendre). 5 minutes avant de retirer du feu, ajouter le jus de citron.

**Variante :** *À la farce de boulettes, on peut incorporer un œuf dur écrasé à la fourchette.*

*Ces fonds peuvent être accompagnés de petits pois.*

*Deuxième façon*

Avec la farce préparée (suivant la recette), garnir chaque fond d'artichaut.

Chauffer l'huile dans une poêle, passer chaque fond d'artichaut (seulement le côté farci) dans de la farine, ensuite dans l'œuf, faire frire sans hâte dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Dans un fait-tout, verser un verre d'eau, 1 cuillère à soupe de farine délayée, le safran, le poivre, l'ail et un peu d'huile de friture (3 cuillères à soupe), porter à ébullition et disposer les fonds d'artichauts. Laisser cuire à couvert à feu doux environ 35 minutes, ajouter alors le jus de citron et laisser mijoter à découvert 10 à 15 minutes. Servir brûlant.

C'est une préparation qui décore joliment un plat. Elle est facile mais nécessite un peu d'adresse.

**Variante :** *on peut ajouter quelques petits pois à la sauce. Dix minutes avant de servir, disposer des fonds d'artichauts dans un plat allant au four, les napper de sauce et les enfourner à four chaud. Servir brûlant.*

## TAJINE DE LOUBIA\*

### Ingrédients

- 750 g de haricots (mis à tremper la veille)
- 6 pointes d'ail
- 1 c. à café de piment rouge
- 1 c. à café de curcuma
- ¼ c. à café de levure à gâteau
- ½ verre d'huile
- ½ citron confit
- Jus d'un citron
- 3 piments rouges secs
- ¼ c. à café de Cayenne (facultatif)
- 1 c. à café de cumin

### Préparation

Laver les haricots, les mettre dans une cocotte avec l'ail, l'huile et les épices ainsi que la levure, saler.

Les couvrir d'eau chaude et les laisser cuire en cocotte fermée 30 minutes.

Ouvrir la cocotte, ajouter les piments secs, le citron confit, le jus de citron et le cumin, laisser mijoter, la sauce doit être onctueuse.

\* Loubia : *haricot blanc.*

*C'est le menu du peintre à la veille de Pessah ou du vendredi midi pour manger léger en attendant la soupe de pois chiches du soir (hiver seulement) et la dafina du samedi midi (d'où les nombreuses colites que nous connaissons...)*

*Si on y incorpore une botte de blettes, il devient potaje, spécialité d'Oujda.*

*On peut aussi y casser quelques œufs (préparation courante la semaine du 9 Av).*

## TAJINE AU MÉLANGE DE LÉGUMES OU MEKHALLET

### Ingrédients

- 1.5 kg de viande de bœuf (paleron ou macreuse)
- 1 kg de pommes de terre
- ½ kg de patates douces
- ½ kg de carottes
- ½ kg de navets
- ¼ kg de courgettes
- ¼ kg d'oignons
- ¼ kg d'olives violettes
- 8 branches de qesbour
- 1 c. à soupe de piment
- ½ c. à café de curcuma
- ½ verre d'huile
- Sel

### Préparation

Dans une cocotte, faire revenir 5 minutes dans l'huile, le piment et le curcuma, les oignons coupés en lamelles, ainsi que les morceaux de viande. Couvrir d'eau et laisser cuire en cocotte fermée 35 minutes.

Pendant ce temps, éplucher les légumes et les couper en morceaux égaux, les laisser en attente dans une bassine d'eau.

Ouvrir la cocotte, ajouter les légumes sauf les olives et le *qesbour*. Saler et laisser cuire à feu doux 20 minutes. 10 minutes avant de retirer du feu, ajouter les olives et le *qesbour* haché. Il faut que la sauce soit bien réduite.

Servir brûlant.

*Plat favori des habitants de la région de Debdou.*

## TAJINE DE LA SEBBANA\*

### Ingrédients

- 6 pommes de terre
- 3 carottes
- 3 navets
- 3 courgettes
- 200 g de haricots verts
- 1 poignée d'olives vertes
- 4 branches de qesbour
- 2 oignons blancs
- 1 c. à café de piment rouge
- ½ c. à café de curcuma
- ¼ c. à café de poivre
- ½ verre d'huile
- 1 citron confit
- 2 piments verts piquants (facultatif)

### Préparation

Éplucher les légumes, les couper en tronçons.

Dans une cocotte, faire revenir les oignons hachés dans l'huile, le piment, le curcuma, placer les légumes, saler, poivrer, couvrir d'eau et laisser cuire en cocotte fermée 20 minutes.

Ouvrir la cocotte, ajouter le citron confit, les olives, les piments verts, le qesbour haché et laisser mijoter en cocotte découverte jusqu'à réduction de la sauce.

Servir brûlant.

**Variante :** on peut ajouter de la viande ou des boulettes à cette préparation qui, initialement, n'était qu'un plat de légumes ; la viande (bœuf ou agneau) sera d'abord bien cuite en cocotte fermée avant que les légumes ne soient ajoutés.

\* La sebbana : la laveuse.

*Les jours de lessive, la ménagère accommodait tout ce qu'elle trouvait chez elle car elle n'avait pas le temps d'aller au marché ces jours-là.*

*Hélas, les machines à laver ont remplacé ces laveuses et nous ont privé à jamais de cette délicieuse préparation.*



Tajine Mekhallet



La volaille est devenue de nos jours une protéine prisée compte tenu des nouveaux régimes alimentaires qui sévissent partout. Dans la cuisine juive, elle est à l'honneur pour la fête de Kippour (jour du grand pardon), c'est la kappara (dans chaque famille juive, une volaille par tête est sacrifiée et offerte aux plus démunis).

Dans toutes les préparations à base de viande de bœuf, de veau ou d'agneau, ou boulettes ou miga, on peut les remplacer par de la volaille de son choix.

Dans l'Oriental et partout au Maroc, nous avons la chance d'avoir de la véritable volaille de ferme (beldia), coqs et poules vivent au grand air en toute liberté, ainsi leur chair et leur goût sont d'une saveur exquise.

## VOLAILLE DÉSOSSÉE

### **Ingrédients**

- 1 volaille de 2kg
- 3 œufs durs
- ½ c. à café de curcuma (ou 1 c. à soupe de safran)
- ½ c. à café de poivre
- ¼ c. à café de macis
- 1 pointe de noix de muscade
- 3 c. à soupe d'huile
- Sel
- 2 mousselines

### **Préparation**

Demander au boucher de désosser une volaille ou bien le faire de la manière suivante : ne pas la vider, la débarrasser de tout duvet à l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper les pieds et fendre la peau du cou, commencer à décoller la chair du jabot et du dos lentement sans forcer pour ne pas déchirer la peau, et ainsi de suite jusqu'aux cuisses, ressortir la carcasse entière si possible.

Laver la volaille désossée et sa carcasse et mettre à égoutter.

Plonger la carcasse dans une marmite d'eau bouillante avec 1 cuillère à soupe de safran et une goutte d'huile, saler et poivrer et laisser bouillir pendant 15 minutes. Pendant ce temps, étaler la volaille désossée sur un plan de travail, l'épicer de macis, de muscade, de poivre et de safran. Placer les 3 jaunes d'œufs bouillis, rouler sur elle-même la volaille dans une mousseline, ensuite la ficeler comme un saucisson.

La plonger dans le bouillon de la carcasse et la laisser cuire 40 minutes à couvert. La retirer et l'égoutter, ôter la mousseline et la laisser refroidir totalement.

La rouler dans une nouvelle mousseline et la placer au frais avant de la servir (il sera plus aisé ainsi de la trancher). Couper des tranches au moment de servir.

Servir en apéritif ou en entrée. Le bouillon peut servir à une soupe.

**Variante :** on peut aussi servir la volaille désossée en sauce après qu'elle ait été bouillie, la laisser refroidir, la couper en tranches assez épaisses et l'accommoder comme suit : dans une casserole, ajouter 3 cuillères à soupe d'huile, 1 cuillère à soupe de safran, ½ cuillère à café de poivre, saler, ajouter du bouillon, placer les tranches de volaille et laisser cuire à couvert 20 minutes. Réduire le feu quand la sauce est bien réduite.

La préparation de la volaille désossée est courante pour les mariages, les fêtes ainsi qu'à la veille de Kippour car on dispose de beaucoup de volailles et le bouillon sert à faire la soupe de Kippour.

## VOLAILLE FARCIE À LA VIANDE

**Ingrédients****Pour la farce**

- 500 g de bœuf haché
- 100 g de graisse hachée
- 1 oignon
- 3 c. à soupe de chapelure
- 2 œufs durs écrasés à la fourchette
- ½ c. à café de curcuma ou 1 c. à soupe de safran
- ¼ c. à café de poivre, sel
- ¼ c. à café de cannelle
- 1 pointe de macis
- 1 pointe des 4 épices (facultatif)
- 3 c. à soupe d'huile
- 2 œufs

**Sauce pour la cuisson**

- Jus d'un citron
- 6 gousses d'ail pilé
- 3 c. à soupe d'huile
- ½ c. à café de curcuma ou 1c. à soupe de safran
- ½ c. à café de poivre
- 1 verre de bouillon

**Préparation**

Choisir une belle volaille de 2 kg. La vider, la laver, la saler, la rincer et la mettre à égoutter, lui ôter le cou.

Décoller soigneusement la peau du jabot et du dos et celle des cuisses, réserver.

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients cités pour la farce, travailler le tout avec les œufs.

En garnir la volaille seulement entre la chair et la peau, sans trop tasser. Rabattre la peau du dos sur le jabot, et coudre tout autour. Brider les cuisses.

Porter le bouillon (3/4 d'eau, 2 c. à soupe d'huile, 1/2 c. à café de curcuma ou 1 c. à soupe de safran, sel, poivre) à ébullition, y plonger la volaille pendant 20 minutes, la retirer et l'égoutter. L'enduire de sauce, ajouter un peu de bouillon et l'enfourner à four chaud, la laisser cuire 45 minutes, la retourner et l'arroser tout au long de la cuisson. Servir brûlant.

**Variante :** la farce peut être enrichie en ajoutant 100 g d'amandes, une poignée de noix grillées et deux cuillères à soupe de sucre. Malaxer le tout ensemble et l'incorporer à la viande hachée.

Cette farce, le bouillon, la sauce de cuisson sont valables pour toutes les volailles.

*Recette prisée dans l'Oriental pour le dîner du vendredi soir.*

## VOLAILLE FARCIE AU RIZ

**Ingrédients**

- 1 volaille de 2 kg
- 250 g de riz long glacé
- 100 g de graisse hachée
- 1 oignon
- 6 branches de persil
- 3 œufs
- 1 c. à café de curcuma
- ½ c. à café de poivre
- 1 verre d'huile
- Sel

**Préparation**

Faire blanchir le riz 15 minutes dans une casserole avec un peu de curcuma.

Dans un bol, mélanger le riz à la graisse, ajouter l'oignon et le persil haché, le reste de curcuma et l'huile.

Saler et poivrer, travailler ce mélange avec les 3 œufs entiers.

Même préparation ensuite que la volaille farcie à la viande.

Cette farce de riz sert à garnir aussi bien des poulets que des dindes, des pintades ou des canards (ces derniers ne sont pas courants dans la cuisine juive. Toutefois, je recommande vivement de les préparer de cette manière, leur chair étant plus délicate que celle des poulets produits de manière industrielle).

## VOLAILLE À L'OIGNON ET AU PERSIL

**Ingrédients**

- 1 volaille de 2 kg
- 2 beaux oignons
- 1 bouquet de persil
- 1 c. à soupe de safran (ou ½ c. à café de curcuma)
- ½ c. à café de poivre
- ½ verre d'huile
- Sel

**Préparation**

Vider la volaille, la laver, la saler et la rincer.

Émincer les oignons dans un fait-tout, ajouter le safran, le poivre et l'huile, placer la volaille coupée en morceaux, la saler si besoin, la recouvrir d'eau et la laisser cuire à couvert 40 minutes.

Quinze minutes avant de retirer du feu, ajouter le persil haché grossièrement.

Ne retirer du feu qu'une fois la sauce bien réduite.

Servir brûlant.

**Variante :** on peut remplacer l'oignon par l'ail (5 pointes d'ail), le persil par du jus de citron et du citron confit.

*On peut cuire la volaille coupée en morceaux simplement dans la sauce composée de safran, de poivre, d'huile et de sel (et très peu d'eau) sans autre ingrédient.*

*On peut enfin servir cette volaille froide, dans la gelée, elle sert à d'excellents sandwiches. Cette dernière préparation est courante car le vendredi, il est usuel de préparer une volaille en sauce pour le samedi matin. Elle sert d'apéritif ou d'entrée avant la dafina.*

## DINDE FARCIE

**Ingrédients**

- 1 dinde de 3 à 4 kg
- 2 kg de coings

**Farce**

- 250 g d'amandes émondées et hachées
- 150 g de bœuf haché
- 100 g de graisse hachée
- 2 œufs
- ½ oignon haché fin
- 2 branches de persil
- 1 c. à café de cannelle
- ½ c. à café de poivre
- ¼ c. à café de curcuma
- 1 c. à soupe de safran (pour la cuisson de la dinde)
- Pointe de macis
- 1 poignée de sucre en poudre
- ¼ verre d'huile
- Jus d'un citron
- Sel

**Préparation**

Choisir une belle dinde, la préparer suivant les principes de préparation du poulet farci.

Éviter de déchirer la peau en la nettoyant.

Mélanger dans un bol tous les ingrédients cités de la farce. Les travailler avec deux œufs et l'huile, saler, sucrer et obtenir une farce bien molle. Si besoin, rajouter un œuf.

Garnir d'abord le jabot (entre la chair et la peau) et le long du dos.

Brider les cuisses, rabattre la peau du dos sur le jabot et coudre tout autour.

Enduire la dinde d'huile, de sel, de poivre, de safran et de citron.

L'enfourner à four chaud au moins 2 heures, la retourner et l'arroser en ajoutant un peu d'eau en cours de cuisson afin que la sauce ne soit pas trop grasse.

Pendant ce temps, porter à ébullition de l'eau avec une cuillère à soupe d'huile. Y plonger le cou et les abats de la dinde, laisser cuire à feu moyen 30 minutes.

Retirer les abats et le cou du bouillon et y plonger les coings non épluchés et coupés en quartiers. Le bouillon ne doit pas les couvrir.

Dès ébullition, ajouter une poignée de sucre et 1 cuillère à café de cannelle.

Laisser cuire 15 minutes encore à découvert en les retournant doucement, éviter de les casser. Les passer 10 minutes à four chaud.

Mettre la dinde dans un plat de service, l'entourer de coings et la servir brûlante.

On peut préparer de la même manière un poulet ou des pigeons (seul le temps de cuisson varie).

## VOLAILLE FRITE

**Ingrédients**

- 1 volaille de 2 kg
- 1 c. à soupe de safran
- 1 c. à café de gros sel
- Huile pour friture

**Préparation**

Mettre à bouillir la volaille dans de l'eau safranée pendant 40 minutes. La retirer et la mettre à égoutter.

Dans une poêle, chauffer l'huile, placer la volaille coupée en morceaux et laisser frire lentement en retournant de temps en temps.

Retirer les morceaux, les déposer sur du papier absorbant et les saupoudrer de gros sel. Le bouillon sert souvent au bouillon à l'œuf ou à une petite soupe de vermicelle.

*Préparation usuelle de la veille de Kippour accompagnée de patates douces frites.*

## FRICASSADA

**Ingrédients**

- 1 volaille de 2 kg
- 2 kg d'oignons
- 1 c. à café de curcuma
- ¼ c. à café de poivre
- ½ verre d'huile (¼ verre pour les oignons et ¼ pour la volaille)
- 1 c. à soupe de sucre en poudre
- Sel

**Préparation**

Dans une marmite en fonte, placer les oignons émincés finement, les mettre à cuire dans l'huile et la moitié du curcuma à feu doux 15 minutes.

Ajouter le reste du curcuma et laisser cuire à nouveau à feu très doux 15 minutes. Couper la volaille en morceaux, les saupoudrer d'un peu de curcuma, de poivre et de sel, les enduire d'huile et les faire revenir 10 minutes dans le reste d'huile.

Disposer les morceaux de volaille sur les oignons, saler, sucrer et laisser mijoter 30 minutes à feu régulier. Servir brûlant.

*Plat traditionnel de la veille de Kippour dans la région de Berkane.*

## TAJINE DE KEFTA DE VOLAILLE

**Ingrédients**

- 1 volaille de 2 kg
- 1 oignon
- ½ botte de persil
- 2 c. à soupe de chapelure ou mie de pain
- ½ c. à café de poivre
- 1 c. à soupe de safran
- ¼ c. à café de macis
- ¼ c. à café de cannelle
- ½ verre d'huile
- 1 œuf
- Sel

**Préparation**

Préparer la volaille suivant les principes de préparation.

Dans une marmite d'eau bouillante, mettre la volaille et la laisser bouillir 30 minutes. La laisser refroidir, la désosser et hacher la chair obtenue avec l'oignon, le persil et la chapelure, bien mélanger le hachis en y ajoutant 1 œuf, et toutes les épices citées sauf le safran.

Le mélange obtenu doit être homogène.

Dans une casserole, préparer la sauce avec l'huile, le safran, le reste du persil haché et un peu de bouillon de volaille. Porter à ébullition et y placer les keftas. Laisser cuire ½ heure (prendre soin de bien se huiler les mains pour former de belles keftas).

Pour la présentation : disposer les keftas en premier dans un plat de service et verser dessus la sauce réduite.

**Variante :** dix minutes avant la fin de cuisson, ajouter une poignée de câpres (à Safi, cet ingrédient est présent dans beaucoup de préparations et de salades) et du citron confit.

## PIGEONS AUX PRUNEAUX OU RAISINS SECS ET AUX OIGNONS

**Ingrédients**

- 500 g de pruneaux (trempés 1 heure)
- 4 oignons
- 2 c. à soupe de safran
- ¼ c. à café de muscade
- ¼ c. à café de gingembre
- 2 verres d'huile
- 2 verres d'eau
- Sel
- 6 morceaux de sucre
- 1 c. à café de cannelle

**Préparation**

Dans une cocotte, mettre les pigeons et les épices citées sauf la cannelle et le sucre, à revenir dans un verre d'huile.

Laisser cuire en cocotte fermée 15 minutes à feu moyen.

D'autre part, faire frire dans le reste d'huile les oignons. Incorporer les pruneaux, ajouter la cannelle et les morceaux de sucre et laisser dorer.

Disposer les pigeons dans un plat de service, les couvrir d'oignons et de pruneaux. Servir brûlant.

On peut remplacer les pruneaux par 250 g de raisins secs (de préférence des blancs) trempés 30 minutes.

## VOLAILLE SAUCE À L'ŒUF

**Ingrédients**

- Volaille de 1.5 kg
- 4 jaunes d'œufs
- 3 gousses d'ail
- ½ c. à café de curcuma (ou 2 c. à soupe de safran)
- ¼ c. à café de poivre
- ¾ verre de jus de citron filtré
- ½ verre d'huile
- Sel

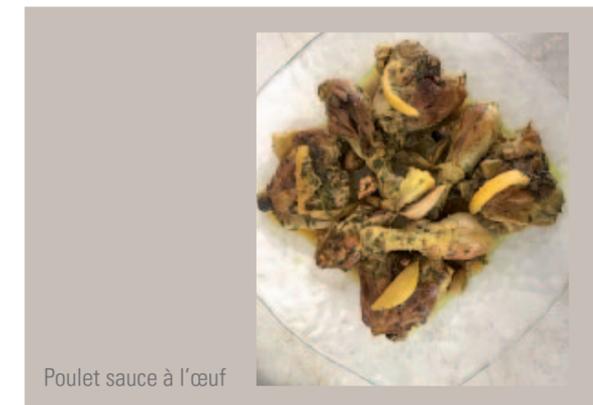
**Préparation**

Laver la volaille, la couper en morceaux égaux.

Dans un fait-tout, mettre l'huile, le safran, le poivre. Placer les morceaux de volaille et les faire revenir pendant 20 minutes. Mouiller de 2 verres d'eau et laisser cuire lentement jusqu'à ce que la volaille s'attendrisse.

Dans un bol, battre les jaunes d'œufs avec le jus de citron, verser le mélange sur la volaille et laisser cuire 10 minutes en faisant danser la marmite (afin d'éviter les grumeaux), vérifier l'assaisonnement en sel et servir brûlant.

*Préparation courante à Essaouira pour le vendredi soir.*



Poulet sauce à l'œuf



C'est le plat étendard et fédérateur, commun aux deux cuisines juive et musulmane, il était courant de préparer un couscous le vendredi soir dans tout l'Orient (les musulmans font un couscous après la prière du vendredi midi). L'appellation est diverse : kesksou, seksou, skissou ou seksou, l'origine est africaine, andalouse, moyen-orientale et berbère. Le grain, t'âm, a quelque chose de sacré et l'on raconte qu'il est proche de la manne que les hébreux reçurent lors de la traversée du désert à la sortie d'Égypte. Plat basique et frugal par endroit, il se fait mets d'honneur, riche et copieux pour les réceptions et jours de fêtes, pour inaugurer un nouveau logement, pendant les pèlerinages, en offrande pour solliciter la protection des saints.

Le couscous, comme la dafina, ne peut se faire en petite quantité, c'est un plat de partage, la part du pauvre est toujours prévue. Les proportions données ici conviennent à 8 personnes au moins.

*La silhouette ventrue du pot en 8, le couscoussier, évoque la fermeture de la famille bourgeoise à l'ombre des murs frais de la maison romaine prolongée.*

**Lucie Bolens**

## COUSCOUS DEL 'CHOUB

### Ingrédients

- 1 kg de couscous
- 1 kg de viande de bœuf (bien grasse)
- 1 os à moelle
- 100 g de fenugrec (halba)
- 200 g de lentilles
- 4 oignons
- Épices ('choub) (voir chapitre épices)
- ½ verre d'huile
- Sel

### Préparation

Laver, nettoyer et mettre à tremper pendant 2 heures le fenugrec et les lentilles. Emincer les oignons, les faire revenir dans l'huile avec la viande, ajouter la moitié de la dose d'épices ('choub), mouiller largement d'eau et laisser cuire à feu moyen pendant 20 minutes. Dans une terrine, mélanger les grains de couscous, le fenugrec et les lentilles, saler et huiler le mélange et le mettre à cuire à la vapeur comme pour un couscous normal (3 cuissons). À la troisième cuisson, aérer le grain et ajouter le reste d'épices, remettre à cuire à la vapeur 15 minutes, vérifier l'assaisonnement en sel. Disposer la viande dans un plat rond, la recouvrir avec le couscous mélangé au fenugrec et aux lentilles et arrosé d'un peu de sauce aux oignons. On obtient un joli dôme de couscous. Servir brûlant.

**Variante :** on peut y ajouter des dattes fourrées de couscous mélangé à la pâte d'amande et à la cannelle.

*Ce couscous très épicé et aux vertus aphrodisiaques (...) était un couscous réservé aux femmes qui avaient pour coutume de le partager entre elles en s'invitant à tour de rôle une fois par mois. À l'époque, les femmes étaient retenues chez elles par les tâches ménagères, des enfants parfois nombreux et un mari souvent autoritaire ; ce couscous était donc une journée de fête où elles pouvaient se défouler. Autour de la table où « trônait » le couscous, elles dansaient, chantaient (un orchestre de femmes, les chikhates, les accompagnait) habillées des traditionnels caftans. Tout n'était que prétexte à rire, à plaisanter, à pousser des cris de joie (des youyous), et sans doute le vin et la mahia qui arrosaient ce repas n'étaient-ils pas étrangers à toute cette liesse.*

*Cette réunion se poursuivait jusqu'à l'heure du goûter où des pâtisseries particulières étaient servies comme le ma'joune (autre préparation savante, dont il est impossible de retrouver la recette exacte).*

*Il faisait bon vivre alors, le stress ne faisait pas partie de leur vocabulaire !*

Peinture à l'huile de Aïta

COUSCOUS DE *ROCH HODESH***Ingrédients**

- 1 kg de couscous
- 1 kg de viande de bœuf
- 1 os à moelle
- 250 g de pois chiches (mis à tremper la veille)
- 4 oignons, 5 carottes, 5 navets
- 5 courgettes, 500 g de potiron
- Qesbour
- 1 c. à café de poivre, sel
- 1 c. à café de curcuma
- ½ verre d'huile

**Préparation**

Même préparation que pour les autres couscous. Sa particularité : chaque mois on ajoute le nouveau légume qui apparaît sur le marché.

Roch Hodesh *veut dire 1<sup>er</sup> jour du mois, c'est un couscous qui est servi la veille.*

COUSCOUS DE RÉCEPTION,  
DES GRANDS JOURS**Ingrédients**

- 1 kg de couscous
- 1 kg d'épaule d'agneau
- 1 poulet
- 1 kg de bœuf (*paleron, plat de côtes*)
- 1 os à moelle
- 8 beaux oignons, 1 kg de potiron
- 200 g de pruneaux
- 200 g de raisins secs
- 200 g d'amandes émondées et frites
- 3 c. à soupe de fleur d'oranger
- 1 c. à café de cannelle
- 1 c. à sucre (*facultatif*)
- 1 c. à café de safran
- ½ c. à café de poivre, sel
- ½ verre d'huile

**Préparation**

Dans la marmite du couscoussier, mettre l'huile, les épices, l'oignon émincé, l'épaule d'agneau, la viande de bœuf. Après cuisson de 30 minutes en cocotte fermée, rajouter le poulet coupé en morceaux. Laisser revenir le tout pendant 15 minutes, mouiller largement d'eau si nécessaire et porter à ébullition.

Mettre à ce moment-là les grains de couscous à évaporer. À chaque cuisson à la vapeur, travailler les grains avec seulement un peu d'eau et d'huile. Éviter d'arroser de bouillon, le grain doit rester bien blanc.

À la troisième cuisson à la vapeur, travailler le grain avec l'eau de fleur d'oranger, saler.

Mettre à cuire le potiron, les pruneaux, les raisins secs dans le bouillon.

Dresser les oignons, les pruneaux, les raisins secs et le potiron dans un plat allant au four, saupoudrer de sucre et de cannelle et enfourner à four vif 15 minutes.

Disposer le grain dans un plat rond de préférence, poser la viande au centre : bœuf, agneau et poulet (éventuellement passés au four aussi), entourer de pruneaux, d'oignons, de raisins secs, de potiron et d'amandes, réserver un bol de bouillon pour arroser si nécessaire.

Couscous usuel pour les réceptions, les mariages, les hennés, les communions...

COUSCOUS DE LA VEILLE DE *YOM KIPPOUR***Ingrédients**

- 1 kg de couscous
- 250 g de pois chiches (mis à tremper la veille)
- 1 os à moelle
- Les cous et les abats des poulets de Kippour (*sauf les foies*)
- 3 oignons, 2 tomates, 5 carottes, 5 navets, 5 courgettes
- 500 g de potiron
- Qesbour
- ½ c. à café de poivre, sel
- ½ c. à café de curcuma
- ½ verre d'huile

**Préparation**

Dans la marmite du couscoussier, mettre à revenir dans l'huile l'oignon émincé, les tomates épépinées, ajouter le curcuma, le poivre, le *qesbour*, les cous et les abats de poulet. Laisser revenir 10 minutes.

Ajouter l'eau et porter à ébullition, mettre les légumes sauf le potiron et les courgettes, laisser cuire. Mettre ensuite les grains de couscous à évaporer en procédant de la même manière que pour les autres couscous.

À la troisième évaporation, ajouter potiron et courgette dans le bouillon.

Dresser dans un plat suivant le même modèle que tous les autres couscous.

*Il est de coutume de faire abattre une volaille pour chaque membre de la famille (la kappara). C'est ainsi qu'on a de nombreux abats à cuisiner. Les foies sont servis grillés.*

COUSCOUS DE *SOUCCOTH\****Ingrédients**

- 1 kg de couscous
- 1 os à moelle
- 1 kg de viande de bœuf
- 250 g de pois chiches (mis à tremper la veille)
- 4 oignons
- 1.5 kg de potiron
- 2 ou 3 patates douces
- 1 poignée de raisins secs blancs
- ½ c. à café de poivre, sel
- ½ c. à café de curcuma ou 2 c. à café de safran
- ½ verre d'huile
- 2 c. à soupe de sucre (*facultatif*)
- 1 c. à café de cannelle

**Préparation**

Dans la marmite du couscoussier, mettre l'huile, les épices, un oignon émincé à revenir, ainsi que la viande coupée en morceaux, pendant 10 minutes. Mouiller largement d'eau et porter à ébullition, ajouter à ce moment les pois chiches.

Dès ébullition, mettre le couscous à cuire suivant la même préparation que pour les autres couscous. Pendant la troisième cuisson, ajouter le potiron, les patates douces et les raisins secs au bouillon.

Dans un plat allant au four, disposer les trois autres oignons rissolés, les pois chiches, les raisins secs, les patates douces et le potiron coupés en dés, saupoudrer de cannelle et de sucre et enfourner à four vif pendant 15 minutes.

Pour servir, dresser dans un plat rond le grain d'abord, poser la viande au centre, arroser de bouillon et faire une couronne d'oignons, de raisins secs, de dés de patates douces et de potiron. Déguster aussitôt.

Il est de coutume de faire un couscous pour inaugurer une nouvelle habitation. La cabane est considérée en tant que telle. On y prendra, pendant huit jours, tous les repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner et même goûter ou apéritif).

\* Souccoth : *fête des cabanes.*



## COUSCOUS SEFFA

**Ingrédients**

- 1 kg de couscous
- 1 os à moelle
- ¼ c. à café de poivre
- 1 c. à café de cannelle
- 2 c. à soupe de sucre glace
- 3 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- ½ verre d'huile
- Sel

**Préparation**

Dans la marmite du couscoussier, mettre l'huile, l'os à moelle, saler et poivrer, couvrir d'eau et porter à ébullition. Mettre les grains de couscous à évaporer, à chaque cuisson (il en faut trois) aérer les grains et les travailler avec une louche de bouillon tiède. Pour servir, dresser les grains de couscous dans un plat, former un dôme, arroser d'eau de fleur d'oranger, décorer de sucre glace et de cannelle (si possible en losange). Piquer de quelques amandes émondées et grillées (facultatif).

**Variante :** après avoir fait cuire à la vapeur à trois reprises les grains de couscous, les servir immédiatement avec une salade marrakchia (voir recette) sans eau de fleur d'oranger, sans sucre ni cannelle.

*Couscous confectionné pour les accouchées, les enfants anémiés mais aussi servi à présent lors de réceptions, comme accompagnement du méchoui.*

## COUSCOUS DE ROCH HACHANA

**Ingrédients**

- 1 kg de couscous
- 1 kg d'épaule d'agneau
- 1 beau poulet
- 1 os à moelle
- 250 g de pois chiches (mis à tremper la veille)
- 10 oignons
- 6 beaux coings
- 1 kg de potiron
- 2 patates douces
- 1 poignée de raisins secs blancs
- Quelques noix (facultatif)
- 1 c. à soupe de safran
- ½ c. à café de poivre
- 1 c. à café de cannelle
- 1 verre d'huile
- Sel

**Préparation**

Dans la marmite du couscoussier, mettre l'huile, le safran, un oignon émincé, l'épaule d'agneau et le poulet coupé en assez gros morceaux. Faire revenir le tout pendant 10 minutes. Couvrir d'eau et laisser cuire à feu doux pendant 20 minutes. Faire revenir à part le reste d'oignons émincés et réserver.

Mettre les grains de couscous à cuire à la vapeur, à chaque cuisson, mouiller de bouillon et éviter de colorer le grain (ne rajouter ni curcuma ni safran).

À la troisième cuisson, ajouter dans le bouillon les coings non épluchés coupés en quatre mais épépinés et laisser cuire 15 minutes ainsi que le potiron en entier et les patates douces.

Pendant ce temps, frire les pois chiches et réserver.

Retirer les coings, le potiron et les patates douces (les couper en dés après cuisson sur les coings), les disposer sur les oignons revenus, ajouter les raisins secs, saupoudrer de sucre et de cannelle et de quelques cuillères de bouillon, ajouter les noix et enfourner à four vif pendant 15 minutes.

Dresser les grains de couscous dans un plat rond de préférence, disposer au centre l'épaule d'agneau et les morceaux de poulet. Les entourer des dés de potiron mélangés aux oignons et aux raisins secs, disposer les coings en couronne ainsi que les pois chiches frits. Servir brûlant.

**Variante :** on peut ajouter trois cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger au bouillon pour la dernière évaporation du grain ou ajouter une poignée de pruneaux. Mais comme la nouvelle année doit débiter avec des couleurs claires et douces, on évite dans certaines familles les pruneaux, le poivre et même les fritures qui assombrissent ce couscous.

Couscous traditionnel du premier jour de *Roch Hachana* (*Ra's as-sana* en arabe, nouvel an).

## COUSCOUS POUR UNE CRÉMAILLIÈRE

**Préparation**

Il est de coutume de préparer un couscous pour inaugurer une nouvelle maison, même préparation que n'importe quel couscous déjà cité sauf que l'on choisira que des légumes verts, tels (haricots verts, courgette, fenouil, blettes et fèves vertes).

Selon le goût, on peut rajouter une couronne d'oignons et raisins secs rissolés.

## COUSCOUS DE POURIM

**Ingrédients**

- 1 kg de couscous
- 250 g de pois chiches (mis à tremper la veille)
- 1 coq (fermier de préférence)
- 1 os à moelle
- 1 botte de guernina (épluchée délicatement et coupée en morceaux)
- 3 oignons, 5 carottes, 5 navets
- 500 g de potiron
- 1 c. à café de poivre, sel
- 1 c. à café de curcuma
- ½ verre d'huile

**Préparation**

Mettre à revenir pendant 20 minutes dans l'huile et l'oignon, le coq coupé en morceaux. Mouiller d'eau largement et porter à ébullition. Ajouter les légumes coupés en morceaux, sauf le potiron.

Dès ébullition, mettre les grains de couscous à évaporer.

Mêmes opérations que pour les autres couscous.

Ajouter le potiron au bouillon pendant la dernière évaporation.

Servir brûlant en mettant les côtes de *guernina* sur les morceaux de coq.

## TCHICHA (GRAINS D'ORGE)

**Ingrédients**

- 1 kg de tchicha (semoule d'orge)
- 1 os à moelle
- 1 kg de viande de bœuf
- 3 oignons
- 2 tomates
- 5 carottes
- 5 navets
- 2 courgettes *slaouia*
- 2 aubergines
- 1 poivron vert
- 2 piments verts piquants
- Qesbour
- 1 c. à café de curcuma
- ½ c. à café de poivre, sel
- ½ verre d'huile

**Préparation**

Dans la marmite du couscoussier, mettre à revenir dans l'huile les oignons émincés et les tomates épépinées. Placer la viande, couvrir largement d'eau et porter à ébullition. Ajouter le curcuma, le poivre, le *qesbour* ainsi que les légumes épluchés et coupés en morceaux sauf le poivron et les piments forts.

Faire cuire la semoule d'orge ou *tchicha* à la vapeur de la même manière que pour les grains de couscous (trois fois).

Pendant la troisième cuisson, ajouter le poivron et les piments forts au bouillon, vérifier l'assaisonnement en sel.

Servir brûlant dans un plat rond en terre de préférence. Placer la viande au centre entourée de tous les légumes et piquer bien en évidence les deux piments forts entiers.

*Couscous très apprécié dans l'Oriental surtout en hiver.*

## BADDAZ (GRAINS DE MAÏS)

**Ingrédients**

- 1 kg de semoule de maïs (baddaz)
- 1 kg de viande de bœuf
- 1 os à moelle
- 3 oignons, 2 tomates, 5 carottes, 5 navets, 2 courgettes slaouia
- 1 poivron vert
- 2 piments verts piquants
- Qesbour
- 1 c. à soupe de piment rouge
- 1 c. à café de curcuma
- ½ c. à café de poivre, sel
- ½ verre d'huile

**Préparation**

Même préparation que pour la *tchicha*.

*Couscous souvent accompagné de la salade marrakchia (voir recette). Il est très apprécié dans tout le sud du Maroc. C'est un couscous d'été.*

## AJENBO (GRAINS DE BLÉ VERT GRILLÉS)

**Ingrédients**

- 1 kg d'ajenbo (grain de blé nouveau grillé et concassé)
- 1 kg de viande de bœuf
- 1 os à moelle
- 3 oignons, 2 tomates, 5 carottes, 5 navets, 2 courgettes slaouia
- 1 poivron vert
- 2 piments verts piquants
- Qesbour
- ½ c. à café de poivre, sel
- 1 c. à café de curcuma
- ½ verre d'huile

**Préparation**

Même préparation que pour la *tchicha*, mais faire évaporer l'*ajenbo* quatre fois au lieu de trois. C'est un couscous qui peut se faire sans viande avec seulement un os à moelle.

*Au retour de la Hiloula (grand pèlerinage dans toutes les régions du Maroc), on rapportait le grain d'ajenbo fraîchement préparé par les paysans qui l'offraient aux pèlerins.*



*Berkoukch (voir recette ci-contre)*

## BERKOUKCH (GROS GRAINS DE COUSCOUS)

**Ingrédients**

- 1 kg de berkoukch (grain plus gros que le grain normal, on le trouve dans le commerce)
- 2 litres de lait
- 150 g de beurre
- Sel

**Préparation**

Mettre le *berkoukch* (le grain à cuire) à la vapeur de la même manière que pour un couscous normal.

Après 30 minutes de cuisson, le verser dans une terrine et le travailler avec une noix de beurre (50 g environ), saler et arroser d'un peu de lait mélangé à de l'eau et remettre à la vapeur.

Après 20 minutes de cuisson à la vapeur, verser le tout dans un grand récipient, arroser de lait brûlant, laisser gonfler à couvert 5 minutes et servir aussitôt en ajoutant le reste de beurre, vérifier l'assaisonnement en sel.

*Le berkoukch est servi accompagné d'œufs bouillis arrosés de beurre chaud, représentant les yeux d'Aman, vizir du roi Assuérus qui voulait exterminer tous les Juifs.*

*Le berkoukch est servi le matin de Pourim au retour de la synagogue ou à la fin de la veillée pendant laquelle on joue aux cartes; c'est une soirée joyeuse où l'on s'amuse à faire des paris...*

*C'est dans la région de Figuig que l'on trouve les plus gros berkoukch.*

## COUSCOUS AUX NAVETS

**Ingrédients**

- 1 kg de couscous
- 1 kg de viande de bœuf (assez grasse)
- 1 os à moelle
- 6 oignons
- 1.5 kg de petits navets blancs
- 1 c. à café de poivre
- 1 c. à café de curcuma
- ½ verre d'huile
- Sel

**Préparation**

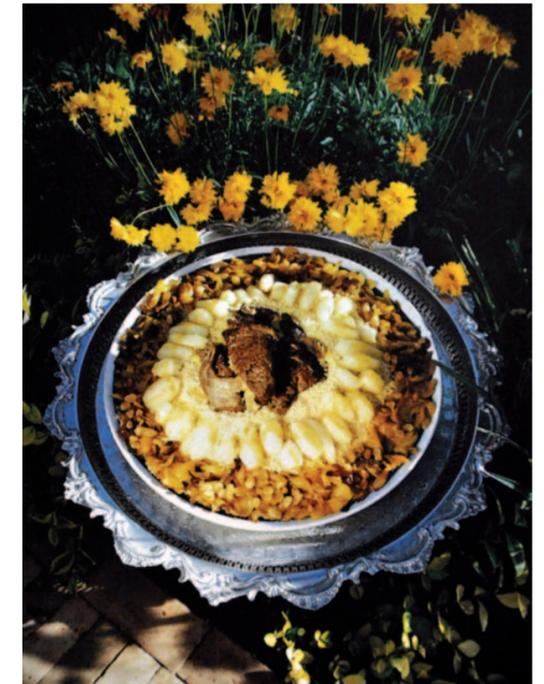
Dans la marmite du couscoussier, mettre l'huile, les épices, l'oignon, la viande et l'os, les navets et laisser revenir 10 minutes.

Couvrir d'eau, dès ébullition, mettre les grains de couscous à cuire à la vapeur.

Mêmes opérations que pour les autres couscous (3 cuissons à la vapeur).

Servir dans un plat rond de préférence, faire un dôme, arroser de bouillon, déposer au centre la viande et la moelle, faire une couronne avec l'oignon et les navets.

**Variante :** *on peut ajouter une poignée de raisins secs blancs aux grains de couscous pendant la troisième cuisson.*



## COUSCOUS DEL MFAOUAR (AU PAIN RASSIS)

### Ingrédients

- 2 grands pains
- 1 verre d'huile
- ½ c. à café de poivre
- Sel
- salade de tomates marrakchia  
(voir recette)

### Préparation

Remplir la marmite du couscoussier d'eau salée, ajouter l'huile et porter à ébullition. Placer dans le couscoussier les pains coupés en petits morceaux et laisser évaporer 30 minutes. Verser dans une terrine et émietter le pain jusqu'à obtenir de véritables grains à peine plus gros que ceux du véritable couscous. Remettre à cuire 10 minutes à la vapeur. Pendant ce temps, préparer la salade de tomates à la marrakchia (tomates fraîches, piments forts et oignons blancs arrosés d'huile d'argan) qui accompagnera ce « grain » bien particulier. Le grain doit être servi chaud, la salade froide.

**N.B. :** ce grain n'a pas besoin d'être arrosé ; il faut le travailler légèrement à l'huile d'argan (ou toute autre huile) pour l'émietter. Saler et poivrer.

*Le pain était fait à la maison. Rares étaient les personnes qui achetaient celui du boulanger à cause de la fameuse cacheroite et surtout parce qu'il n'y avait pas beaucoup de boulangers.*

*C'est un parjure de jeter les restes de pain. On les gardait pour nourrir les animaux mais aussi pour faire ce couscous de pain rassis, très apprécié dans l'Oriental.*

## COUSCOUS DE LA VEILLE DU PREMIER JOUR DE PESSAH

### Ingrédients

- 1 kg de couscous
- 1 kg de viande
- 1 os à moelle
- 3 oignons
- 5 carottes
- 5 navets
- 2 courgettes
- 500 g de potiron
- 500 g de fèves vertes (écossées  
seulement)
- Qesbour
- 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de poivre
- Sel
- ½ verre d'huile

### Préparation

Dans la marmite du couscoussier, mettre l'huile, les épices, l'oignon et les tomates coupés en petits morceaux, la viande et l'os, tous les légumes épluchés et coupés en morceaux sauf le potiron et les fèves que l'on ajoutera en fin de cuisson. Laisser revenir 15 minutes, couvrir d'eau ; dès ébullition, laisser cuire à couvert 20 minutes. Mettre ensuite le couscous à cuire à la vapeur, même opération que pour les autres couscous (trois cuissons). Vérifier l'assaisonnement du grain en sel et poivre. À la dernière évaporation du grain, ajouter le potiron et les fèves et laisser cuire 15 minutes. Pour servir, dresser dans un plat rond de préférence, déposer la viande, enrichie de petits morceaux de moelle, faire une couronne avec tous les légumes, en mettant les fèves bien en évidence. Servir brûlant.

*Couscous souvent préparé à la hâte en cette veille très active de Pessah (Pâques juives) mais toujours très apprécié car pendant 8 jours, il sera interdit de consommer ce genre de plat.*

## COUSCOUS DEBDI (DE DEBDOU)

### Ingrédients

- 1 kg de couscous
- 1 os à moelle
- 1 kg de viande de bœuf (assez  
grasse)
- 200 g de pois chiches (mis à  
trempé la veille)
- 7 oignons
- 500 g de petits navets blancs
- 500 g de carottes
- 300 g de petites courgettes
- 1 kg de courge rouge
- 4 piments forts
- 2 tomates
- ½ verre d'huile
- 1 c. à café de poivre
- 1 c. à café de curcuma
- Quelques pistils de Safran
- 1 c. à soupe de sel
- 1 c. à café de piment rouge

### Préparation

Éplucher tous les légumes, sauf la courge et les courgettes (les gratter seulement), les couper en morceaux. Réserver la courge et les courgettes de préférence entières (les couper en deux au moment de servir).

Dans la marmite du couscoussier, verser l'huile, le curcuma, le poivre, le piment rouge, quatre des oignons émincés, les pois chiches, la viande, l'os, les tomates, ajouter les autres légumes et laisser revenir 15 minutes.

Recouvrir d'eau et porter à ébullition, réduire le feu et laisser cuire doucement sans gros bouillons.

Faire revenir le reste des oignons coupés en tout petits morceaux dans un peu d'huile et réserver.

Verser dans le couscoussier les grains de couscous et laisser cuire à la vapeur 30 minutes (c'est une opération qui se répétera 3 fois) sur la marmite du couscoussier. Pour que la vapeur ne s'échappe pas, souder le couscoussier à la marmite avec un lien.

Après les 30 premières minutes, verser les grains dans une terrine et les laisser s'aérer pendant 10 minutes avant de les arroser de 2 louches de bouillon coupé de 3 louches d'eau froide. Ne pas trop mouiller afin d'éviter les grumeaux. Vérifier l'assaisonnement en sel et poivre, mélanger alors à ces grains l'oignon revenu et retravailler l'ensemble et incorporer les pistils de Safran.

La cuisson à la vapeur du grain est une opération à répéter trois fois. Réduire la quantité de bouillon la troisième fois. Ceci est valable pour tous les couscous.

Pendant la troisième évaporation des grains, mettre à cuire dans le bouillon tout le reste : la courge, les courgettes et les piments forts.

Le couscous est prêt.

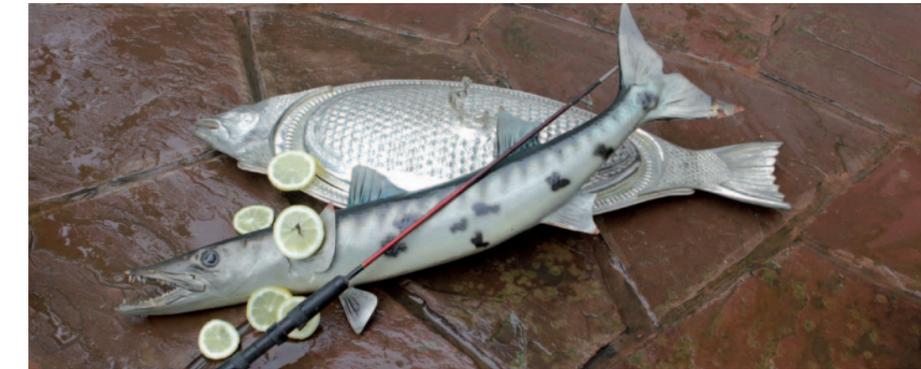
Verser les grains de couscous dans un plat rond, faire un dôme et arroser petit à petit de bouillon chaud. Les légumes sont servis dans un autre plat, entourés des pois chiches.

La viande et l'os dans un autre plat.

**Variante :** les pois chiches peuvent être frits au lieu d'être cuits dans le bouillon. On peut colorer le grain d'un peu de curcuma et ajouter du qesbour dans le bouillon.

### COUSCOUS AUX BOULETTES DE POISSON (NORD DE L'ORIENTAL)

*Choisir le couscous de votre choix, remplacer la viande par les boulettes de poisson ou par un poisson entier cuisiné selon les recettes données dans le chapitre poisson.*





Plat traditionnel du samedi midi. Dafina, madfouna, chrina ou t'fina, l'appellation est multiple : elle est due à l'origine andalouse et arabe. C'est le seul plat chaud autorisé le samedi midi, puisqu'il est interdit de cuisiner le jour du Shabbat ; autrefois il cuisait dans un four enterré, d'où cette appellation.

La légende rapporte que ce plat enterré était une invention des marranes dans l'Andalousie catholique, pour éviter de cuisiner le Shabbat et pour éviter toute effluve émanente.

C'est un plat convivial et royal, véritable étendard de la cuisine juive marocaine. Que de fois n'a-t-on pas entendu : «Ce qui nous ferait grand plaisir, ce serait une bonne dafina»?

Aujourd'hui encore, existent au Maroc des fours publics ou ferranes qui se libèrent dès le vendredi à partir de 16h pour accueillir ces dafinas. C'est encore la preuve du constat de cette merveilleuse entente entre les deux communautés juive et musulmane.

Souvent le vendredi aux environs de 16 heures, on peut voir arriver quelques femmes juives, avec dans un panier, leur dafina qu'elles confient aux bons soins du (terrah, le chargé du four), assisté d'un chomer (un juif qui surveille que l'on ne transgresse pas les lois du Shabbat, à savoir fermer le four à l'heure requise et ne le rouvrir que le samedi midi en sa présence). Une fois la dafina confiée, elles se dirigent vers le bain public (hammam), souvent four et bain sont mitoyens, afin de se faire laver par une tiaba ou kessala (une masseuse). Au retour, elles reprendront leur pain au four et terrah de leur souhaiter : «Shabbat chalom!».

## **Mode de cuisson**

La meilleure cuisson est celle du ferrane (four public). On enfourne les dafinas à 16h suivant l'heure du Shabbat et on les retire le lendemain à midi. C'est une cuisson lente et douce. La dafina a le temps de se caraméliser. Mais soyez rassurés, elle cuit tout aussi bien à la maison.

Pour cela vous avez le choix entre 3 modes de cuisson : soit sur un feu de votre cuisinière réduit au minimum, soit dans le four de cette dernière, soit sur une plaque chauffante. Celle-ci est très pratique car elle maintient la dafina chaude jusqu'au moment du service. Dans tous les cas, ayez soin de porter à ébullition votre marmite et dès les gros bouillons de régler le feu au plus bas possible et de laisser cuire toute une nuit.

Le tout est d'obtenir une dafina caramélisée sans être brûlée, onctueuse et pas trop réduite. Le bouillon est délicieux surtout dans la dafina aux pois chiches.

Il est difficile de percer les secrets des recettes de chaque cuisinière. Les unes vous diront que c'est grâce au sirop de sucre, au miel ou aux dattes, les autres diront que c'est grâce aux carottes ou à l'oignon que la couleur est réussie. Essayer tous les conseils afin de trouver le secret pour réussir une belle couleur, car tout est là !

Toutefois, je vous livre le secret de ma mère : elle ajoutait une bonne cuillère à soupe de gelée de coings!

*Dafina en attente d'être enfournée dans un ferrane (four public)*

## DAFINA DE BLÉ À L'OIGNON SUCRÉ

**Ingrédients**

- 1.5 kg de viande de bœuf (poitrine, macreuse, jarret)
- 1 kg de blé concassé
- 3 kg d'oignon
- 1 kg de patates douces
- 6 œufs
- ½ c. à café de curcuma
- 2 c. à café de cannelle
- 4 à 6 morceaux de sucre (ou plus selon le goût)
- 1 verre d'huile
- Sel

**Préparation**

Émincer l'oignon et le mettre à rissoler à feu doux dans une poêle avec un verre d'huile pendant deux heures.

Le laisser roussir, mouiller avec un peu d'eau, saupoudrer de cannelle et de sucre. Ajouter ensuite le blé nettoyé et lavé, hors du feu le mélanger à l'oignon. Ajouter le curcuma et saler.

Verser l'ensemble dans un fait-tout, disposer la viande, les patates douces, les œufs et le pâté de votre choix, recouvrir d'eau (1 bol de blé = 4 bols d'eau) et laisser cuire suivant le mode de cuisson (voir comment cuire et servir la *dafina* page précédente).

Vous pouvez ajouter un pâté de votre choix à cette *dafina*, je vous conseille un pâté sucré.

*Dans les familles traditionalistes, cette dafina était servie à 16 heures (en sehoudat chlichite), car suivant le rituel du Shabbat, il faut se restaurer à 3 reprises en dehors du petit déjeuner.*



## DAFINA DE BLÉ RELEVÉE

**Ingrédients**

- 1.5 kg de viande de bœuf (poitrine, macreuse, jarret)
- ½ pied de veau
- 1 kg de blé (1 bol de blé = 2 bols d'eau)
- 1 kg de petites pommes de terre
- 6 œufs
- 2 morceaux de sucre
- 3 gousses d'ail
- 1 c. à soupe de piment
- ¼ c. à café de Cayenne
- ¼ c. à café de curcuma
- 1 verre d'huile
- Sel

**Préparation**

Dans fait-tout, mettre l'ail pilé, le piment, le Cayenne, le curcuma, l'huile, et le sucre. Y faire revenir le blé pendant 5 minutes. Saler.

Ajouter la viande et le pied de veau entier, les pommes de terre épluchées et entières, les œufs durcis.

Verser l'eau (1 bol de blé pour 4 bols d'eau).

Porter à ébullition et laisser cuire suivant le mode de cuisson.

Ajouter de l'eau si nécessaire, et laisser mijoter. Il n'y a pas de sauce dans cette *dafina* ou très peu.

On peut y ajouter un pâté de son choix.

**Variante :** on peut remplacer le blé par 1 kg de maïs concassé (*dafina de maïs* ; 1 bol de maïs = 2 bols d'eau), dans ce cas mettre ½ c. à café de cumin à la place du curcuma. C'est une *dafina d'été* (*khfifa* = légère).

## DAFINA DE PESSAH

**Ingrédients**

- 1.5 kg de viande de bœuf (poitrine, macreuse, jarret)
- 1 pied de veau
- 2 kg de pommes de terre (petites)
- 1 kg de truffes blanches (moyennes)
- 6 œufs
- 1 kg de petits pois frais ou de fèves vertes
- 3 c. à soupe de safran
- ½ c. à café de poivre
- 1 bâton de cannelle
- 1 verre d'huile

**Préparation**

Procéder selon la préparation de la *dafina*, remplacer les pois chiches par les petits pois ou les fèves vertes.

On peut aussi ajouter aux petits pois une poignée de raisins et une datte. Cela adoucit le goût et donne à la *dafina* une très jolie couleur.

Un pâté de votre choix (il suffit de remplacer la mie de pain par des galettes pilées).

Disposer la *dafina*, mélanger les truffes aux pommes de terre.

Cuire et servir suivant conseils.

## DAFINA DE KIPPOUR (GRAND PARDON)

### Ingrédients

- 1 beau coq de 2 kg
- farce (v. composition du pâté sucré à la mode souirie)
- 2 kg de petites pommes de terre
- 200 g de pois chiches (mis à tremper la veille)
- 6 œufs (facultatif)
- ½ c. à café de curcuma ou 3 c. à soupe de safran
- ¼ c. à café de cannelle
- ½ c. à café de poivre, sel
- 1 verre d'huile

### Préparation

Éviter de déchirer la peau de la volaille en la nettoyant. Laver, saler et poivrer. Décoller la peau du jabot et du dos et garnir de farce préparée suivant recette. Disposer la volaille dans un fait-tout en fonte, ajouter les pommes de terre enduites d'huile, de sel et de curcuma ainsi que les pois chiches et les œufs, assaisonner. Verser l'huile et recouvrir d'eau. On peut ajouter un pâté de riz à cette *dafina*.

*Il est de coutume dans certaines familles de préparer cette dafina pour la rupture du jeûne de Kippour.*

## PÂTÉ DE RIZ

### Ingrédients

- 250 g de bœuf haché un peu gras
- 100 g de riz (blanchi dans de l'eau salée additionnée de curcuma, 10 minutes)
- 1 oignon blanc haché très fin
- branches de persil hachées fin
- ½ c. à café de curcuma
- ¼ c. à café de poivre, sel
- ¼ c. à café de cannelle
- 2 c. à soupe de chapelure
- 1 pointe de ras el hanout (facultatif)
- 2 c. d'huile, 2 œufs

### Préparation

Travailler le tout avec 1 œuf ou 2, former un rouleau, bien le huiler, le rouler dans une mousseline.



### Les pâtés

*Il existe plusieurs pâtés. Les recettes traditionnelles se transmettent dans les familles. Ainsi, on trouvera des pâtés à base de viande de bœuf, de foie, de volaille. Ils seront salés, sucrés ou très relevés. Les différentes manières de les préparer, directement roulés dans une mousseline ou de la gaze ou dans un boyau de bœuf, dépendent des habitudes de la maîtresse de maison.*



Sarah préparant la *dafina*

## PÂTÉ FARCI AU FOIE

**Ingrédients**

- 1 boyau (retourné, salé, lavé)
- 500 g de foie
- 1 morceau de pain rassis trempé
- ½ c. à soupe de piment
- ½ c. à café de Cayenne
- ¼ c. à café de cumin
- 3 gousses d'ail pilé
- 2 c. à soupe d'huile, sel

**Préparation**

Travailler le tout avec un œuf et en garnir le boyau, ficeler les extrémités. Le foie doit être grillé, lavé, bouilli et haché.

## PÂTÉ DE VIANDE DE BŒUF DE DEBDOU

**Ingrédients**

- 1 boyau (retourné, salé, lavé)
- 500 g de bœuf haché un peu gras
- 1 morceau de pain rassis trempé
- 1 oignon haché
- 3 branches de persil hachées
- ½ c. à café de curcuma
- ¼ c. à café de poivre
- ¼ c. à café de macis
- 1 pointe de muscade
- 1 œuf, sel
- 2 c. à soupe d'huile

**Préparation**

Travailler le tout avec un œuf et en garnir le boyau, ficeler les extrémités.

## PÂTÉ SUCRÉ À LA MODE SOURIE

**Ingrédients**

- 200 g de bœuf haché un peu gras
- 1 poignée d'amandes grillées et hachées
- 2 œufs durs écrasés à la fourchette
- 2 c. à soupe de chapelure
- Persil haché
- ½ c. à café de cannelle
- ¼ c. à café de poivre, sel
- 1 œuf, 1 pointe de sucre
- ½ verre d'huile

**Préparation**

Travailler le tout avec un œuf et rouler la farce obtenue en boudin dans une mousseline.

**N.B. :** on peut remplacer la chapelure par des grains de couscous évaporés, le mélange est plus onctueux, ou par une poignée de pain de mie.

## PÂTÉ SUCRÉ À LA BERKANIE

**Ingrédients**

- 250 g de viande hachée de bœuf un peu gras
- 200 g d'amandes légèrement grillées et hachées
- 1 poignée de mie de pain
- ¼ c. à café de cannelle
- 1 c. à café de curcuma, sel
- 1 pointe de sucre
- ½ verre d'huile

**Préparation**

Travailler le tout avec 1 œuf et rouler la farce obtenue en boudin dans une mousseline. On peut remplacer les amandes par les noix ou mélanger les deux.

**Variante :** on peut remplacer la viande de bœuf par de la chair à volaille, dans ce cas mettre plus de gras et ajouter un œuf dur écrasé à la fourchette. Ne pas faire griller les amandes, les émonder seulement.

## PÂTÉ SUCRÉ À LA FIGUIGUIE

**Ingrédients**

- 250 g de viande hachée de bœuf un peu gras
- 1 patate douce hachée
- 1 poignée de raisins secs hachés
- Quelques noix, persil haché
- ½ oignon haché, 1 œuf
- Mie de pain trempée (1 poignée) ou 3 c. à soupe de chapelure
- ½ c. à café de curcuma
- ½ c. à café de cannelle
- ¼ c. à café de poivre, sel
- 1 pointe de macis
- 1 pointe de sucre
- ½ verre d'huile

**Préparation**

Travailler le tout avec 1 œuf, le pâté doit être de consistance assez molle, le rouler en boudin dans une mousseline.

On peut remplacer la poignée de raisins secs hachés par des dattes.





## DAFINA DE LOUBIA (HARICOTS BLANCS)

### Ingrédients

- 1.5 kg de viande de bœuf (macreuse, poitrine, jarret)
- 1 ou ½ pied de veau
- 1 kg de haricots blancs
- 1 kg de petites pommes de terre
- ½ kg de patates douces en saison
- 6 œufs
- 1 c. à soupe de piment
- 1 pointe de Cayenne (facultatif)
- ½ c. à café de curcuma
- 4 gousses d'ail pilé
- 1 verre d'huile, sel

### Préparation

Dans un fait-tout, mettre l'huile, le piment, le curcuma et l'ail pilé. Y faire revenir la viande 10 minutes. Ajouter les haricots, le pied de veau, les pommes de terre entières épluchées, les patates et les œufs durcis. Faire cuire suivant la recette. Servir brûlant.

*C'est une dafina à la mode d'Imin Tanout et de sa région (Agadir). On peut ajouter un pâté de son choix.*

## DAFINA DE POIS CHICHES (DAFINA BASIQUE)

### Ingrédients

- 1.5 kg de viande de bœuf (macreuse, poitrine, jarret)
- 1 pied de veau
- 250 g de pois chiches (mis à tremper la veille)
- 2 à 3 kg de petites pommes de terre
- Quelques patates douces en saison
- 6 œufs
- 2 dattes ou 2 morceaux de sucre ou l'oignon
- 1 bâton de cannelle
- 1 tête d'ail
- 3 c. à soupe de safran
- ½ c. à café de curcuma
- ½ c. à café de poivre, sel
- 1 pointe de piment rouge (facultatif)
- 1 c. à café de levure à gâteau
- 1 pâté de son choix
- 1 verre d'huile

### Préparation

Laisser la viande et le pied de veau entiers. Éplucher les pommes de terre et les laisser entières, les enduire de curcuma, de sel et d'huile, faire durcir les œufs. Dans un fait-tout en fonte, mettre les pois chiches, la levure, le bâton de cannelle, l'ail, les dattes ou le sucre, le safran, le poivre, et l'huile. Coucher le pâté, placer la viande et le pied de veau, recouvrir le tout avec les pommes de terre et les œufs non écaillés. Ajouter le curcuma, saler si nécessaire, verser l'eau qui doit recouvrir les pommes de terre. Ajouter le pâté de votre choix à cette dafina.

*Cette dafina est « la basique », libre à toute cuisinière d'y ajouter toutes sortes de pâtés (1 sucré, 1 salé) ou des petites marmites de riz ou de blé pour obtenir une dafina complète.*



Viande et pied de veau de la dafina



## DAFINA DE RIZ

**Ingrédients**

- 1.5 kg de viande de bœuf (macreuse, poitrine, jarret)
- 1 os à moelle
- 4 bols de riz long glacé (1 bol de riz = 2 bols d'eau)
- 100 g de haricots secs
- 50 g de lentilles
- 1 kg de pommes de terre moyennes
- 6 œufs
- 1 c. à café de curcuma et de safran mélangés
- ½ c. à café de poivre, sel
- 1 tête d'ail
- 1 pointe de Cayenne
- ¾ verre d'huile

**Préparation**

Mettre l'huile, le curcuma, le poivre et la tête d'ail dans un fait-tout, y faire revenir la viande.

Ajouter le riz, les haricots et les lentilles, saler et laisser revenir 10 minutes en remuant constamment.

Ajouter ensuite les pommes de terre et les œufs durcis.

Verser l'eau nécessaire (2 bols d'eau pour 1 bol de riz), porter à ébullition et laisser cuire 30 minutes.

On peut varier cette *dafina* en remplaçant comme à Imin Tanout et Agadir, l'ail par un oignon émincé dans lequel on fait revenir la viande et le riz.

Possibilité de remplacer les haricots blancs par des pois chiches (mis à tremper la veille).

On peut aussi ajouter du pied de veau et un pâté de son choix pour plus de saveur.

Cette *dafina* n'a presque pas de sauce.

## DAFINA COMPLÈTE

**Ingrédients**

- Au riz
- 300 g de riz
  - 2 c. à soupe de safran
  - ¼ c. à café de poivre
  - ½ verre d'huile
  - 1 pointe de sucre en poudre
  - 1 pointe de Cayenne
  - Sel
  - Eau (1 bol de riz = 2 bols d'eau)
  - Bouillon de poulet de préférence

## Au blé

- 300 g de blé
- 3 gousses d'ail pilé
- 1 morceau de sucre
- 1 c. à café de piment
- ¼ c. à café de Cayenne
- ¼ c. à café de curcuma
- 1 c. à café de cumin
- ½ verre d'huile
- Sel
- Eau (1 bol de blé = 2 bols d'eau)

**Préparation**

C'est une combinaison de plusieurs petites *dafinas* dans un même fait-tout.

Pour le pâté : choisir un des pâtés (soit sucré, soit salé, soit relevé). Pour cette *dafina*, je vous conseille un pâté sucré.

**PRÉPARATION DES PETITES DAFINAS**

## Au riz

Faire revenir le riz dans l'huile avec le safran, saler et poivrer, ajouter l'eau ou le bouillon de volaille (ajouter une carotte rappée et quelques raisins secs selon le goût).

Mettre le riz dans une toute petite marmite ou dans une mousseline que l'on pourra ensuite placer dans le grand fait-tout.

## Au blé

Faire revenir le blé 10 minutes dans l'huile, le piment, le Cayenne, le curcuma, le sucre et l'ail pilé, ajouter l'eau et laisser cuire 20 minutes, incorporer le cumin en fin de cuisson.

Placer ce blé dans une toute petite marmite ou dans de la mousseline que l'on pourra ensuite placer dans le grand fait-tout.

Disposition de la *dafina* complète

Dans un grand fait-tout placer d'abord les petites marmites (riz et blé). Mettre les pois chiches, coucher les pâtés, placer la viande et le pied de veau. Ajouter quelques pommes de terre dans la marmite de riz et dans la marmite de blé, les autres sur la viande et les pâtés, placer les œufs durs. L'eau de cuisson doit couvrir les pommes de terre. Mettre les épices nécessaires à la *dafina*.

## DAFINA DEL FERH (DE RÉCEPTIONS)

**Ingrédients**

- 2 kg de viande (macreuse, poitrine, jarret)
- 1 kg de viande de tête de bœuf
- 1 pied de veau
- 1 langue de veau (marinée ou non)
- 1 poulet farci (voir recette de *dafina de Kippour*)
- 1 pâté sucré (voir recette)
- 1 pâté relevé (voir recette)
- 4 kg de petites pommes de terre (en saison)
- 250 g de riz
- 250 g de blé
- 500 g de pois chiches (mis à tremper la veille)
- 10 œufs déjà durcis
- 1 oignon émincé
- 3 c. à soupe de safran
- ½ c. à café de curcuma
- 1 c. à café de poivre, sel
- ½ c. à café de piment rouge
- 1 pointe de Cayenne
- 1 oignon
- 8 morceaux de sucre ou de la gelée de coings
- 1 verre d'huile

**Préparation**

La langue marinée ou non est ébouillantée pendant 20 minutes (ôter la peau qui la recouvre).

La volaille est farcie suivant la recette et roulée dans une mousseline pour éviter qu'elle ne se défasse.

Préparer les petites *dafinas* (riz et blé) suivant la recette.

Dans un immense fait-tout, placer les pois chiches, verser l'huile, le safran et le curcuma, saler et poivrer. Ajouter le sucre et l'oignon émincé et revenu.

Placer les petites marmites de blé et de riz, la langue, la viande de bœuf et de tête, le pied de veau, la volaille, recouvrir de pommes de terre et de patates douces, ajouter enfin les œufs et les pâtés. Recouvrir d'eau, porter à ébullition et laisser cuire 1 heure à feu moyen avant de laisser cuire toute la nuit à feu doux, ajouter de l'eau si nécessaire et vérifier l'assaisonnement (rectifier safran, poivre et sel).

Au moment de servir, présenter les pâtés ensemble, la viande seule, le pied de veau et la langue dans le même plat, la volaille farcie entourée d'œufs, de pommes de terre mélangées aux pois chiches, ensuite le blé, le riz et enfin la sauce.

*Cette dafina est un plat de fête. Elle est traditionnellement servie pour des invités de marque.*

*Après avoir mangé de cette dafina, on est bon pour une sieste d'au moins 2 heures et on se promet qu'à partir de dimanche on commence une diète !*



Dafina servie



## Grandes préparations

### **à base de viande de bœuf, d'agneau et d'abats**

*Dans les maisons à patio ou riad de tous les mellahs du Maroc, souvent habités par une ou plusieurs familles, on arrosait les galeries autour du patio avec de l'eau parfumée à l'eau de fleur d'oranger.*

*Parfois, pour ne pas encombrer la cuisine, on faisait mijoter sur des kanouns (brasero) placés dans ces galeries, de délicieux tajines. On faisait aussi brûler de temps en temps du bois de santal (\*oud) pour conjurer le mauvais œil, les mauvaises ondes.*

*Les images idylliques de ces repas de fêtes et de ces réceptions sur fond de musique andalouse, les effluves parfumés flottant autour de nous sont autant de souvenirs vivaces.*

*Comme il faisait bon vivre sans stress et sans consommation outrancière!*

*On privilégiait les grandes pièces entières (poisson entier, agneau entier, grande pièce de viande, etc.). Les repas de réception étaient très copieux : les plats, nombreux, se succédaient et la maîtresse de maison veillait à ce que les assiettes soient toujours bien garnies. J'ai répertorié dans leur authenticité toutes les préparations qui suivent. Je les cite pour mémoire sachant qu'à présent il est difficile de les préparer pour plusieurs raisons : nouveau régime alimentaire, nouvelle hygiène de vie et tout ce qui a été interdit à cause de la vache folle!*

## **BŒUF**

### FILET FARCI

#### **Ingrédients**

- 1 filet de bœuf de 2 kg
- 500 g de viande hachée légèrement grasse
- 1 oignon haché
- Persil
- 2 c. à soupe de chapelure
- ½ c. à café de poivre
- 1 c. à soupe de safran
- ½ c. à café de cannelle
- 1 pointe de maïs
- 1 œuf
- 2 œufs durs
- Huile

#### **Préparation**

Demander au boucher de faire une entaille assez profonde dans le filet.

Dans un bol, mélanger viande hachée, oignon, persil, chapelure, poivre, safran, cannelle, macis, travailler le tout avec un œuf et l'huile. Étendre le hachis, poser 2 œufs durs l'un à la suite de l'autre, donner au hachis la forme d'un rouleau.

Introduire ce rouleau dans l'entaille du filet, coudre les rebords de la fente.

Sauce: dans un bol, mélanger le jus d'un citron, ½ verre d'huile, 1 c. à soupe de safran, sel, poivre. Enduire le filet de ce mélange et le placer dans un plat long allant au four. Ajouter 1 feuille de laurier et la sauce restante. Verser un bol d'eau et enfourner à four moyen.

Arroser et retourner la viande de temps en temps.

Laisser cuire 1 heure 30.

Ce filet est souvent accompagné de petites pommes sautées, de fonds d'artichauts, de truffes blanches ou *terfass*.

**N. B. :** le filet est une pièce de viande interdite par la cachेरoute, peut être remplacé par de l'entrecôte.

## VIANDE DE BŒUF SAUCE VERTE AU ZAAATAR (ORIGAN)

### Ingrédients

- 1.5 kg de viande (*paleron* ou *macreuse*)
- 4 oignons blancs
- 2 pointes d'ail
- 2 c. à soupe de safran
- ½ c. à café de poivre, sel
- ½ verre d'huile
- 1 c. à café de zaatar
- 3 feuilles de laurier

### Préparation

Dans un fait-tout, mettre les oignons hachés très fin, ajouter l'huile, le safran, le poivre et la viande. Couvrir d'eau et laisser cuire 35 minutes ou 1 heure en cocotte fermée. Ajouter le *zaatar*, vérifier l'assaisonnement et laisser réduire, la sauce doit être onctueuse. Servir brûlant.

## VIANDE DE BŒUF AUX MZAOUEDS\* OU TAKTAK D'LHEM BEL FEFLA

### Ingrédients

- 1.5 kg de viande (*épaule* ou *paleron*)
- 10 poivrons rouges secs (*trempés pendant 1 heure*)
- 2 citrons confits
- 1 tête d'ail
- 1 c. à soupe de piment rouge
- 1 c. à soupe de safran ou ½ c. à café de curcuma
- 1 c. à café de cumin
- ½ c. à café de Cayenne (*facultatif*)
- 1 verre d'huile
- Sel

### Préparation

Dans une cocotte, verser l'huile, mettre les épices sauf le cumin, l'ail écrasé, placer la viande coupée en morceaux et la faire revenir 10 minutes. Couvrir d'eau et laisser cuire en cocotte fermée 30 minutes. Ouvrir la cocotte, ajouter les *mzaoueds* et le citron en quartiers et laisser réduire et mijoter jusqu'à évaporation de toute l'eau. Dix minutes avant de servir, ajouter le cumin. Servir brûlant.

\* *Poivron rouge séché.*

**Variante :** à *Debdou*, à cette viande de bœuf, on ajoutait soit du pied de bœuf, soit de la viande de joues.

## VIANDE DE TÊTE DE BŒUF

### Ingrédients

- 2 kg de viande de tête de bœuf
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- 1 c. à café de piment rouge
- *mélangée à la pulpe de 6 poivrons rouges secs*
- 6 mzaoueds
- 2 c. à soupe de safran
- ½ c. à café de poivre, sel
- 1 c. à café de cumin
- 1 verre d'huile
- 1 citron confit, 1 tête d'ail
- Jus d'un citron (*facultatif*)

### Préparation

Blanchir la viande et jeter cette eau. Dans un fait-tout, préparer la sauce avec toutes les épices citées (on peut ajouter ½ c. à café de Cayenne), sauf les *mzaoueds*, le citron confit et le cumin. Placer la viande coupée en morceaux, couvrir d'eau et laisser cuire en cocotte fermée une heure. Ouvrir la cocotte, ajouter les *mzaoueds*, le citron confit et laisser mijoter lentement. Peu avant de retirer du feu, saupoudrer de cumin. Servir brûlant. Peut s'accompagner de pois chiches.

## KEFTAS AU CUMIN

### Ingrédients

- 1 kg de viande hachée (*voir recette boulettes*)
- 1 c. à soupe de piment
- ½ c. à café de curcuma
- 1 c. à café de cumin
- 4 gousses d'ail
- 1 verre d'huile

### Préparation

Faire bouillir la viande et garder ce bouillon. Dans une casserole, mettre huile, piment, curcuma, ail et bouillon. Porter à ébullition. Faire des *keftas* comme des petites saucisses et laisser cuire 35 minutes. Dix minutes avant de retirer du feu, ajouter le cumin. Peut se manger froid et être emporté en pique-nique. Ces *keftas* ont la forme de quenelles.

## KEFTAS SAHRAOUIA

### Ingrédients

- 1 kg de viande hachée
- ½ cervelle de bœuf blanchie
- 2 œufs durs
- 1 oignon
- 1 c. à soupe de safran
- ½ c. à café de poivre
- ½ verre d'huile
- 3 c. à soupe de chapelure
- 2 œufs pour la friture
- Huile pour friture

### Préparation

Préparer la viande hachée suivant la recette des boulettes. Ajouter à cette viande hachée les deux œufs durs écrasés à la fourchette, former des *keftas* plus grandes que la normale et les farcir d'un petit dé de cervelle, rouler chaque *kefta* dans l'œuf et la chapelure avant de la frire. Mettre à égoutter sur du papier absorbant. Dans un fait-tout, émincer finement l'oignon, ajouter l'huile, le safran, le poivre, laisser revenir 15 minutes avant de placer les *keftas*, couvrir de 2 verres d'eau et laisser cuire lentement, ne retirer du feu que lorsque la sauce est bien réduite. On accompagne souvent ces *keftas* de carottes glacées (carottes blanchies puis cuites dans un sirop léger de sucre et de jus de citron et saupoudrées de cannelle), de fonds d'artichauts ou de truffes blanches.



## AGNEAU

### AGNEAU AUX OIGNONS

#### Ingrédients

- 2 kg de viande (épaule de préférence)  
 - 10 oignons (blancs et rouges)  
 - 2 c. à soupe de safran  
 - 1 c. à café de curcuma  
 - ½ c. à café de poivre  
 - 1 c. à café de cannelle  
 - ½ verre d'huile  
 - Sel  
 - 2 c. à soupe de sucre roux (facultatif)

#### Préparation

Dans un fait-tout, faire revenir pendant 10 minutes les oignons émincés, ajouter les épices sauf la cannelle. Placer la viande, couvrir d'eau (5 verres environ) et laisser cuire à feu moyen pendant 1 h 30. « Faire danser la marmite » de temps à autre pour éviter toute adhérence. Découvrir et laisser réduire à feu doux, ajouter la cannelle et le sucre (selon le goût). Servir brûlant, la viande au centre entourée d'oignons. Préparation courante pendant les fêtes, surtout pendant la semaine de *Pessah*. Cette préparation peut être enrichie de pruneaux trempés 30 minutes dans de l'eau chaude (ou de pruneaux farcis aux noix), de raisins secs, d'amandes émondées et frites, de cubes de potiron, de coings, etc. Dans cette préparation, les oignons ne sont pas caramélisés.

**Remarque :** on peut cependant caraméliser les oignons en fin de cuisson à condition de retirer la viande et de la réserver. Ajouter 3 cuillères à soupe de sucre et 2 cuillères à café de cannelle puis laisser dorer à four moyen pendant 30 minutes. Ajouter pruneaux ou autre garniture de votre choix. Pour servir, placer la viande au centre du plat avec la garniture tout autour.

### AGNEAU À L'AIL

#### Ingrédients

- 2 kg de viande (épaule de préférence)  
 - 8 têtes d'ail  
 - 10 gousses d'ail écrasées  
 - 3 c. à café de zaatar (origan)  
 - 3 c. à soupe de safran  
 - 1 c. à café de poivre  
 - ¼ verre d'huile  
 - Sel

#### Préparation

Laver l'épaule d'agneau, la détailler en morceaux. Dans un fait-tout, verser l'huile, le safran, le poivre et l'ail écrasé. Placer les morceaux de viande et laisser revenir à feu doux 30 minutes en les retournant de temps en temps. Ajouter le *zaatar*, 1 verre d'eau et laisser cuire encore lentement 30 minutes. Entourer la viande de ces têtes d'ail préalablement rincées et ébouillantées. Laisser cuire encore 20 minutes, ajouter de l'eau si nécessaire et vérifier l'assaisonnement en sel. Servir brûlant dans un plat rond, la viande décorée de têtes d'ail, sans autre accompagnement.

**N.B. :** si l'ail est un peu vert, le mettre à cuire plus longtemps, il faut qu'il soit fondant. *Spécialité pour réceptions et jours de fête. Selon le goût, on peut y rajouter du cumin.*

### AGNEAU AUX PÊCHES SÈCHES

#### Ingrédients

- 2 kg de viande (épaule de préférence)  
 - 700 g de pêches sèches (tikhchawènes)  
 - 2 oignons  
 - 2 c. à soupe de safran  
 - 1 c. à café de curcuma  
 - ½ c. à café de poivre  
 - ¼ verre d'huile  
 - Sel

#### Préparation

Tremper les pêches dans de l'eau bouillante pendant 30 minutes, les laver et les égoutter. Dans un fait-tout, mettre les oignons émincés, l'huile, le safran et le poivre. Placer la viande et laisser fondre l'oignon à feu doux pendant 30 minutes. Couvrir de 4 verres d'eau et laisser cuire à couvert lentement pendant 30 minutes. Ajouter les pêches, remettre à cuire 30 minutes encore. Servir brûlant.

*On peut ajouter sucre et cannelle aux pêches selon le goût.*

### AGNEAU AUX COINGS

#### Ingrédients

- 2 kg de viande (épaule de préférence)  
 - 6 beaux coings  
 - 2 oignons  
 - 2 c. à soupe de safran  
 - ½ c. à café de poivre  
 - ¼ verre d'huile  
 - Sel

#### Préparation

Même préparation que l'agneau aux pêches sèches, sauf que le temps de cuisson des coings est réduit (15 minutes). Ajouter une poignée de raisins secs et de pruneaux selon le goût.

### CHOUA DI BATATA (AGNEAU AU FOUR)

#### Ingrédients

- 2 kg de viande (épaule de préférence)  
 - 2 kg de pommes de terre  
 - 2 gousses d'ail (facultatif)  
 - 2 c. à soupe de safran  
 - ½ c. à café de poivre  
 - ¼ verre d'huile  
 - Sel

#### Préparation

Éplucher les pommes de terre, les couper en rondelles. Dans un plat allant au four, les placer, ajouter l'ail haché, le safran, le poivre, le sel et l'huile. Placer la viande, l'enduire de sauce (huile et safran), la recouvrir de pommes de terre. Enfourner à feu moyen, et laisser cuire 10 minutes. Mouiller de 5 verres d'eau et laisser cuire encore 1 heure, retourner la viande de temps en temps. Retirer du four une fois la viande bien moelleuse. Servir aussitôt.

**Variante :** faire mariner l'épaule dans la sauce suivante pendant 1 heure : 1 cuillère à soupe de piment rouge, 1 c. à café de safran, 1 c. à café de cumin, ¼ verre d'huile.



## ÉPAULE D'AGNEAU AU TERFASS\* (TRUFFES)

### Ingrédients

- 1.5 kg d'épaule d'agneau
- 2 kg de terfass (truffes)
- 2 c. à soupe de safran
- ½ c. à café de poivre
- ¼ verre d'huile
- Sel

### Préparation

Placer la viande coupée en morceaux dans une cocotte avec le safran, le poivre et l'huile. La faire revenir, mouiller de 2 verres d'eau et la laisser cuire en cocotte fermée 25 minutes.

Pendant ce temps laver les *terfass* à grande eau pour les débarrasser du sable, les éplucher en évitant de les casser. Les laisser en attente dans une bassine d'eau.

Ouvrir la cocote, mettre les *terfass* et couvrir d'eau, saler et laisser cuire à feu moyen 30 minutes. Ne retirer du feu que lorsque la sauce est bien réduite.

Servir brûlant.

*Ce plat, très apprécié par l'ensemble des juifs marocains, fait l'unanimité.*

*Plat usuel du premier soir de Pessah.*

*Les truffes sont cuisinées indifféremment au bœuf ou à la volaille avec de la sauce rouge légèrement relevée selon le goût de la maîtresse de maison.*

\* Il existe au Maroc, une variété de champignons que l'on appelle *terfass* ou truffes. Ces truffes n'ont rien à voir avec la truffe noire d'Europe. Elles se présentent comme de petits champignons noirs devenant blancs une fois épluchés. On les consomme généralement pour les fêtes de *Pessah* (il existe à présent des conserves de *terfass*).



## AGNEAU AUX OIGNONS ET POIS CHICHES DE FIGUIG

### Ingrédients

- 2 kg de viande (épaule de préférence)
- 250 g de pois chiches (mis à tremper la veille)
- 10 oignons
- 2 c. à soupe de safran
- ½ c. à café de poivre
- 1 c. à café de cannelle
- 2 c. à soupe de sucre (facultatif)
- ½ verre d'huile
- Sel

### Préparation

Dans une cocotte, mettre l'oignon émincé, le safran, le poivre et l'huile. Placer la viande et les pois chiches, couvrir d'eau, laisser cuire en cocotte fermée 45 minutes.

Ouvrir, retirer la viande, verser la sauce dans un plat allant au four, ajouter le sucre et la cannelle et laisser caraméliser (remuer de temps en temps) pendant 25 minutes.

5 minutes avant de retirer du four, remettre la viande.

Servir brûlant.

**Variante :** *on peut ajouter quelques carottes (les plus petites possible) du potiron en cubes. Cette préparation peut accompagner le grain de couscous les jours de fête.*

## AGNEAU À LA VAPEUR

### Ingrédients

- 2 kg de viande (épaule de préférence)
- 1 kg de petites pommes de terre (ou truffes en saison)
- 6 oignons (blancs, moyens)
- 1 feuille de laurier (facultatif)
- Zaatar (facultatif)
- 2 c. à café de cumin
- ½ c. à café de poivre
- 1 c. à soupe d'huile
- Sel

### Préparation

Remplir la marmite du couscoussier aux ¾ d'eau. Ajouter un oignon, saler. Porter à ébullition. Mettre le couscoussier en place, y déposer l'épaule enduite d'huile et de poivre. Ajouter la feuille de laurier, le *zaatar* (origan), les oignons entiers et laisser cuire 1 heure à couvert.

Éplucher les pommes de terre ou les truffes, les laver, les saler, les poivrer puis les ajouter autour de la viande et laisser cuire 30 minutes encore.

Servir brûlant, la viande au centre entourée de pommes de terre ou de truffes, saupoudrée de cumin (selon le goût).

**Variante :** *les pommes de terre peuvent être remplacées par tout autre légume (patates douces, haricots verts, etc.).*

*On peut aussi rajouter des pruneaux ou des pêches sèches saupoudrées de sucre et de cannelle en fin de cuisson. En revanche, on ne met pas de cumin sur la viande.*

*Préparation très appréciée aujourd'hui au vu des nouvelles règles alimentaires.*

## ÉPAULE D'AGNEAU À LA TOMATE

### Ingrédients

- 2 kg d'épaule d'agneau
- 2 kg d'oignons
- 3 kg de tomates
- 1 c. à soupe de safran
- ½ c. à café de poivre
- ½ verre d'huile
- Sel

### Préparation

Couper les oignons en rondelles, les mettre dans l'huile, le safran et le poivre.

Placer la viande dessus et laisser revenir le tout pendant 20 minutes.

Recouvrir le tout avec les tomates perlées, épépinées et coupées en rondelles et laisser cuire à feu très doux sans eau pendant 1 heure.

Faire danser la marmite et laisser mijoter à découvert.

Servir brûlant.

## ÉPAULE D'AGNEAU MAHSHI (FARCIE)

**Ingrédients**

- 1 épaule de 2 kg désossée
- 500 g de farce à boulettes
- 2 œufs durs
- 2 œufs
- 100 g d'amandes émondées
- 1 c. à soupe de safran
- ¼ c. à café de macis
- ¼ c. à café de poivre
- ¼ verre d'huile
- ½ jus de citron
- Sel

**Préparation**

Préparer la farce à boulettes (suivant recette), ajouter le macis, les œufs durs écrasés à la fourchette, les amandes émondées et hachées, travailler le tout avec 2 œufs entiers, laisser reposer.

Laver l'épaule, l'étaler sur le plan de travail, l'enduire de safran et de poivre. Entourer le rouleau de farce avec la viande. Coudre ou bien rouler dans une mousseline et ficeler fortement.

Plonger ce rouleau dans une marmite d'eau bouillante salée et safranée et laisser cuire 40 minutes.

Retirer l'épaule du feu et la mettre à égoutter, ôter la mousseline, enduire l'épaule d'huile, de poivre et de jus de citron puis l'enfourner à feu vif pendant 25 minutes (la retourner et l'arroser de temps en temps).

Servir brûlant ou en tranches (découper au couteau électrique si possible) garnie de truffes blanchies, de coings, de pruneaux, d'oignons, de petites pommes de terre, etc.

**Variante :** incorporer à la farce quelques pruneaux farcis de noix, ou bien une poignée de raisins secs.

## TANJIYA MROUZIYA

**Ingrédients**

- 2 kg d'épaule d'agneau
- 2 kg d'oignons blancs et rouges
- 500 g de pois chiches trempés
- 150 g de raisins secs noirs
- 150 g de pruneaux
- 150 g de cerneaux de noix
- 2 c. à soupe de safran
- ½ c. à café de poivre
- Sel
- ¼ c. à café de gingembre
- ¼ c. à café de noix de muscade
- 1 c. à café de cannelle
- ½ verre d'huile

**Préparation**

Faire cuire pendant 20 minutes dans une cocotte fermée l'oignon émincé avec les pois chiches, le safran, le poivre, couvrir d'eau. Ouvrir la cocotte, ajouter l'épaule entière et laisser cuire à couvert pendant 30 minutes. Ajouter les raisins secs et les pruneaux trempés, la cannelle, le gingembre, la noix de muscade et laisser cuire lentement pendant 2 heures.

En fin de cuisson, ajouter les noix ou amandes.

Cette préparation doit être servie brûlante. Le secret de la réussite de ce plat est le lent mijotage.



## TANJIYA MARRAKCHIIYA

**Ingrédients**

- 2 kg d'épaule d'agneau
- 4 kg d'oignons blancs et rouges
- 100 g de raisins secs noirs
- 200 g de pruneaux
- 150 g de noix grillées
- 2 c. à soupe de safran
- ½ c. à café de poivre, sel
- 1 c. à café de cannelle
- ¼ c. à café de noix de muscade
- ¼ c. à café de gingembre
- 2 c. à soupe de graines de sésame (facultatif)
- ½ verre d'huile

**Préparation***Première façon*

Dans un fait-tout verser l'huile, ajouter les oignons émincés et toutes les épices sauf la cannelle, la muscade et le gingembre. Placer l'épaule entière, la laisser revenir 15 minutes, la couvrir de 2 verres d'eau et la laisser cuire lentement 1 h 30. La retourner de temps en temps.

Pendant ce temps, mettre à tremper les raisins secs et les pruneaux, les ajouter à la viande et aux oignons ainsi que la muscade, le gingembre et la cannelle. Laisser réduire 1 heure encore, au four si possible. Dix minutes avant de retirer du feu, ajouter éventuellement les noix, le sésame et le sucre.

À cette préparation, on peut ajouter des petites boulettes farcies de noix.

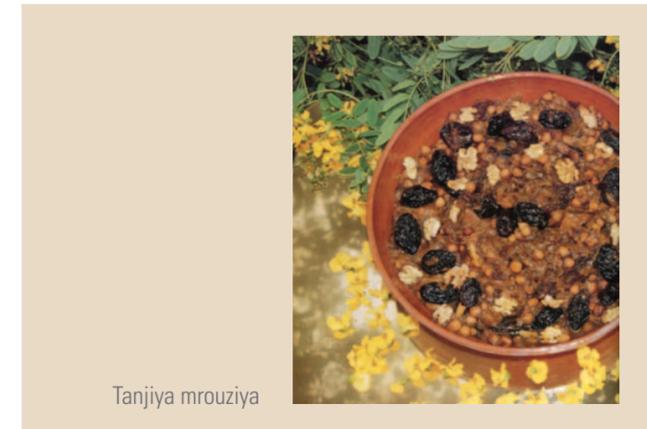
Tanjiya viendrait du mot *tajine* (petite marmite). Ce plat délicieux est une chhioua c'est-à-dire une gâterie. Le secret de la réussite de ce plat est la cuisson lente et à feu doux.

*Deuxième façon*

Hacher finement l'oignon et le *qesbour*, les mélanger à l'huile, au safran, au poivre, saler et réserver cette sauce. Éplucher les pommes de terre et les carottes. Couper ces dernières en petits dés et les tomates pelées en rondelles.

Dans une marmite en fonte, verser de la sauce préparée sur les couches successives de viande, de pommes de terre, de carottes et de tomates. Procéder ainsi jusqu'à épuisement de tous les ingrédients en réservant un peu de sauce pour couvrir. Mettre à cuire sur feu moyen, ensuite sur feu doux sans eau à l'étouffée, laisser cuire 8 heures au minimum pour que tout soit confit. 1 heure avant de retirer du feu, ajouter les olives, les raisins secs et les noix. Servir brûlant.

À l'origine, ce plat cuisait dans le four public (ferrane) dans une marmite en terre assez haute (ferrana). De nos jours, il est tout aussi délicieux préparé à la maison. Certaines familles ajoutent à cette préparation quelques petits pois ou des haricots verts, etc.



Tanjiya mrouziya

Plat d'abats de bœuf ou *bakbouka*

## ABATS

### TÊTE D'AGNEAU À LA VAPEUR

#### Ingrédients

- 2 belles têtes d'agneau
- 1 c. à soupe de gros sel
- 1 c. à café de zaatar (origan)
- 1 c. à café de poivre
- 1 c. à café de cumin

#### Préparation

Laver les têtes d'agneau et les placer dans une marmite spéciale pour la cuisson à la vapeur (on peut utiliser le couscoussier). Les enduire de sel, de *zaatar* et de poivre, et les laisser cuire pendant 1 h 30 à couvert en ayant soin de les retourner en cours de cuisson. Dresser sur un plat les têtes d'agneau désossées ou non, saupoudrer de cumin. Servir brûlant.

### PIED DE VEAU AUX POIS CHICHES

#### Ingrédients

- 1 pied de veau ou de bœuf
- 500 g de pois chiches (mis à tremper la veille)
- 1 c. à soupe de piment
- ½ c. à café de curcuma
- 6 gousses d'ail
- ½ verre d'huile
- Sel
- 1 c. à café de cumin

#### Préparation

Demander au boucher de couper le pied de bœuf dans le sens de la longueur et d'essayer d'obtenir des morceaux égaux.

Les saler et les mettre dans une cocotte avec tous les ingrédients cités sauf les pois chiches. Recouvrir d'eau et laisser cuire en cocotte fermée 20 minutes.

Ouvrir la cocotte, ajouter les pois chiches et de l'eau si nécessaire (elle doit à peine dépasser les pois chiches) saler et laisser cuire en cocotte fermée 1 heure.

15 minutes avant de servir, ouvrir la cocotte et laisser mijoter. Saupoudrer de cumin, ne retirer du feu que lorsque la sauce est onctueuse.

Servir brûlant.

**Variante :** on peut remplacer les pois chiches par des haricots blancs.

On peut aussi utiliser à la place du piment, la pulpe de 6 à 8 piments rouges secs et ajouter quelques piments rouges secs trempés.



## LANGUE DE BŒUF AUX CÂPRES

### Ingrédients

- Une belle langue de bœuf ou de veau
- 100 g de câpres

### Sauce pour la cuisson

- 3 c. à soupe de safran
- ½ c. à café de poivre
- 3 gousses d'ail
- ½ verre d'huile
- Sel

### Sauce pour la macération

- 2 feuilles de laurier
- 4 clous de girofle
- 4 gousses d'ail
- 8 grains de poivre noir
- Gros sel

### Préparation

Laver, saler et rincer la langue. L'enduire avec du gros sel, la piquer de clous de girofle et d'ail, la coucher dans un plat, ajouter le laurier et les grains de poivre, laisser macérer à couvert 48 heures au moins au réfrigérateur (ne pas mettre au congélateur). La rincer à grande eau et l'ébouillanter 40 minutes avec une cuillère à soupe de safran et une goutte d'huile.

La laisser refroidir, ôter la peau et la couper en tranches égales de 1.5 cm d'épaisseur.

Préparer la sauce de cuisson dans un fait-tout, ajouter 2 verres d'eau et disposer les tranches, saler et laisser mijoter 30 à 40 minutes à feu moyen.

15 minutes avant de retirer du feu, ajouter les câpres rincées. Servir brûlant.

Plat riche traditionnel pour les réceptions et les fêtes (circoncision, communion, fiançailles, mariage...).

S'accompagne souvent de cœurs d'artichauts cuits dans un bouillon de viande citronnée.

La macération donne une belle couleur rose à la langue.

### Variante :

- Si on est pressé, on peut préparer la langue sans macération, dans ce cas la faire bouillir 50 minutes en cocotte fermée.
- On peut aussi conserver au frais la langue bouillie après macération et la servir froide en kemia (coupée en fines tranches ou lamelles).
- On peut enfin farcir la langue suivant la même recette que le filet farci.

## CERVELLE AUX BOULETTES

### Ingrédients

- 1 cervelle de bœuf
- 500 g de viande de bœuf hachée (v. préparation des boulettes)
- 3 poivrons mzaoueds (trempés 30 minutes dans l'eau chaude)
- 4 gousses d'ail
- 1 c. à soupe de piment
- ½ c. à café de curcuma
- 1 pointe de Cayenne (facultatif)
- 1 verre d'huile
- Sel

### Préparation

Ôter la membrane qui recouvre la cervelle. Saler, laver et égoutter la cervelle.

Faire des boulettes plus petites que la normale (voir recette boulettes), sans les faire bouillir et les laisser en attente.

Plonger la cervelle dans une casserole d'eau bouillante et laisser cuire 15 minutes. La retirer, la mettre à égoutter et la couper en tranches égales.

Verser l'huile dans un fait-tout, ajouter les gousses d'ail, le piment, le curcuma, le Cayenne, les poivrons rouges secs.

Disposer les tranches de cervelle, saler, ajouter 2 verres d'eau et laisser cuire à feu moyen.

Dès ébullition, placer les boulettes et cuire à couvert 35 minutes puis découvrir et laisser mijoter.

Servir brûlant.

C'est un plat courant le samedi matin chez les Marrakchis, les Casablancais, les Meknassis. On peut le servir froid.

On peut aussi préparer la cervelle suivant cette même recette, mais sans boulettes.

Les boulettes peuvent être à base de viande ou de foie (selon le goût).

La cervelle peut être remplacée par des cubes de blanc de volaille.

## CERVELLE AUX POIVRONS VERTS

### Ingrédients

- 1 cervelle de bœuf
- 4 poivrons verts
- 4 branches de persil et de qesbour
- 4 gousses d'ail
- ½ c. à café de curcuma ou 2 c. à soupe de safran
- ¼ c. à café de poivre
- ½ verre d'huile
- Sel

### Préparation

Préparer la cervelle suivant la recette précédente.

Verser l'huile dans un fait-tout, ajouter les gousses d'ail, le curcuma ou le safran, le poivre, placer les tranches de cervelle et les poivrons coupés en quatre dans le sens de la longueur ou en rondelles. Ajouter 2 verres d'eau et laisser cuire à feu moyen 30 minutes.

Quelques minutes avant de retirer du feu, ajouter les branches de persil et de qesbour.

Laisser mijoter un peu à feu doux.

Servir brûlant.

*Plat traditionnel du premier soir de Pessah et de Roch Hachana.*

*Remplacer la cervelle par des boulettes de merlan ou de volaille.*

## KAAWI (QUEUE DE BŒUF) AUX HARICOTS BLANCS

### Ingrédients

- 1.5 kg de queue de bœuf
- 500 g de haricots blancs (mis à tremper la veille)
- 1 c. à soupe de piment
- ½ c. à café de curcuma
- 1 c. à café de cumin
- 6 gousses d'ail
- ½ verre d'huile
- Sel

### Préparation

Couper les queues en morceaux, les mettre dans une cocotte. Les assaisonner de piment, de curcuma, d'ail et d'huile, verser de l'eau aux 2/3. Ajouter les haricots, saler et laisser cuire en cocotte fermée 1 heure.

Ouvrir la cocotte, vérifier l'assaisonnement, ajouter le cumin et laisser mijoter jusqu'à évaporation totale de l'eau.

Servir brûlant, les haricots en couronne sur un plat, les queues au milieu.

C'est un plat très apprécié par tous en hiver.

On peut ajouter quelques côtes de blettes aux haricots.

On peut aussi ébouillanter les queues 30 minutes.

Jeter alors cette première eau afin de les dégraisser un peu et réduire le temps de cuisson.



Pied de bœuf aux pois chiches

## TRIPES À LA MARRAKCHIA

**Ingrédients**

- 4 kg de tripes de bœuf
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- 1 c. à café de piment rouge mélangé à de la pulpe de poivrons rouges secs
- 1 c. à café de curcuma ou 2 c. à soupe de safran
- ½ c. à café de poivre
- 1 c. à café de cumin
- 1 verre d'huile
- 6 mzaoueds (poivrons rouges secs)
- 1 citron confit
- 1 tête d'ail
- Jus d'un citron (facultatif)
- ½ c. à café de Cayenne (facultatif)
- Sel

**Préparation**

Nettoyer, laver et couper les tripes en morceaux assez petits. Les ébouillanter pendant 20 minutes et jeter cette eau. Dans un fait-tout, diluer le concentré de tomates avec un peu d'eau. À l'origine, c'était un coulis de tomates. Ajouter l'huile, le piment, le safran et le poivre, écraser la moitié de l'ail, laisser l'autre moitié entière, placer les tripes, les saler, les couvrir d'eau et laisser cuire à feu moyen pendant 2 heures (1 heure en cocotte fermée). Ouvrir la cocotte, ajouter les mzaoueds, le citron confit et laisser réduire, jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse, saupoudrer de cumin et servir brûlant.

*On peut préparer de la même manière les tripes d'agneau. À Pessah et à Roch Hachana, on ne cuisine que les tripes d'agneau.*

*C'est un plat qui a besoin de mijoter au moins 2 heures après la cuisson. Sur un kanoun (brasero) c'est l'idéal, dans un four très doux, on obtient d'excellents résultats.*

## TAJINE DE FOIE

**Ingrédients**

- 1.5 kg de foie de génisse
- 3 poivrons mzaoueds (trempés 1 h dans l'eau bouillante)
- 4 gousses d'ail, sel
- 1 c. à soupe de piment rouge
- ½ c. à café de curcuma
- ½ c. à café de cumin
- 1 pointe de Cayenne
- 1 verre d'huile
- Jus d'un citron

**Préparation**

Griller les tanches de foie, les saler et les rincer. Les mettre à égoutter et les couper en dés. Porter à ébullition dans une casserole 2 verres d'eau, l'huile, le piment, le curcuma, l'ail, les poivrons rouges secs et le Cayenne. Plonger les dés de foie et les laisser mijoter à feu moyen 30 à 40 minutes. 10 minutes avant de retirer du feu, arroser de jus de citron et saupoudrer de cumin. Servir chaud.

## TAJINE DEL GUEZZAR\*

**Ingrédients**

- 3 kg de tripes de bœuf
- 1 pied de bœuf
- 1 queue de bœuf
- 1 cervelle de bœuf
- 1 kg de joues de bœuf
- Boulettes de foie (facultatif)
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- 1 c. à café de piment rouge mélangé à la pulpe de 6 poivrons rouges secs
- 1 c. à café de curcuma ou 3 c. à soupe de safran
- ½ c. à café de poivre, sel
- 1 c. à café de cumin
- 1 verre d'huile
- 6 mzaoueds (trempés 30 minutes)
- 1 citron confit
- 1 tête d'ail
- Jus d'un citron (facultatif)
- ½ c. à café de Cayenne (facultatif)

**Préparation**

Nettoyer, laver et couper en morceaux les tripes suivant la recette ci-contre. Blanchir le pied de veau, la queue de bœuf et la viande des joues, jeter cette eau et débiter le tout en morceaux réguliers, les mélanger aux tripes, incorporer la sauce avec les ingrédients sauf les *mzaoueds*, le citron confit, le cumin et le jus de citron et laisser cuire une heure en cocotte fermée.

Ouvrir la cocotte, ajouter la cervelle blanchie et coupée en morceaux, les *mzaoueds*, le citron confit et laisser mijoter encore 1 heure. Ajouter alors le cumin et le jus de citron et servir brûlant.

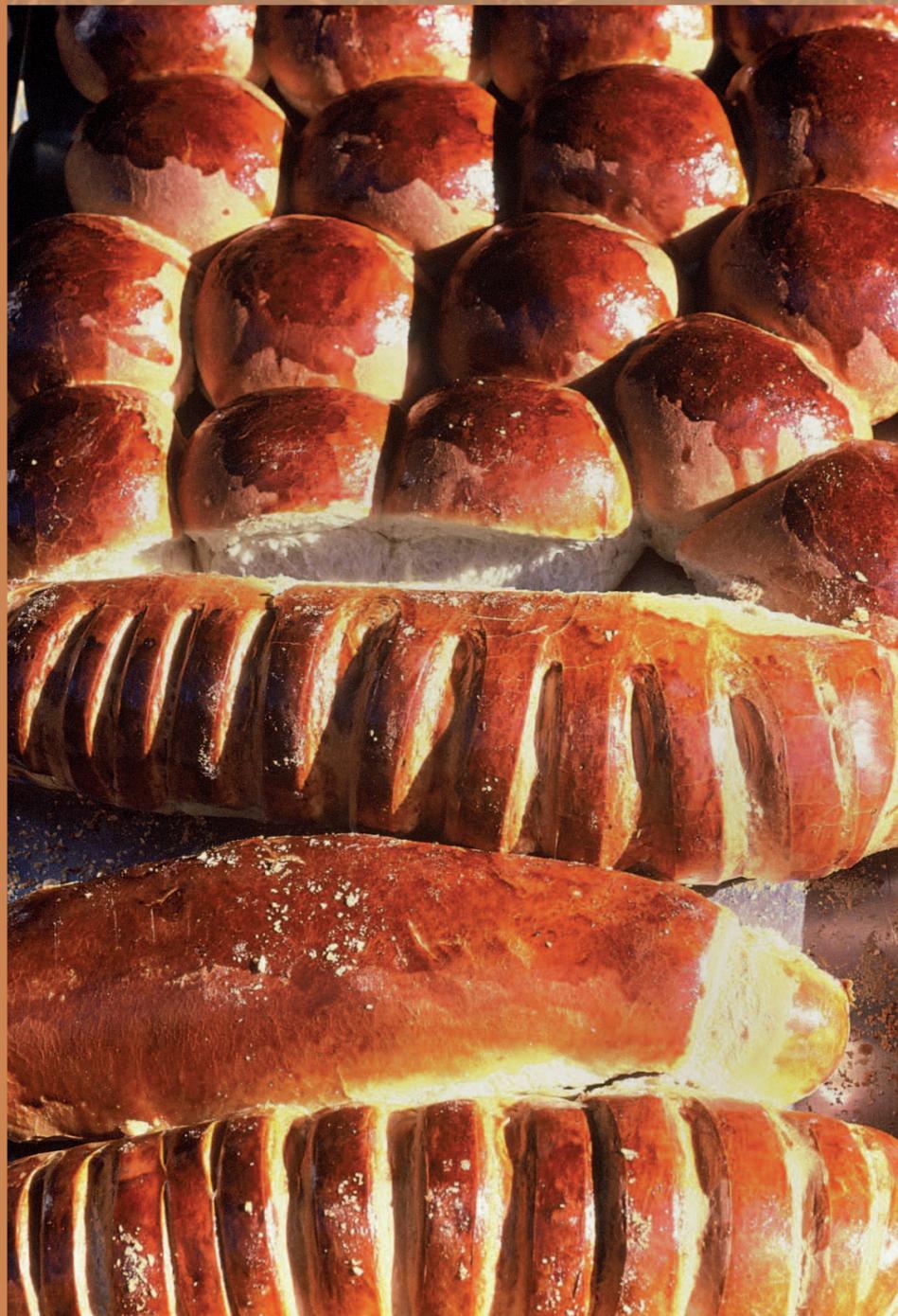
On peut varier cette préparation en ajoutant des boulettes de foie ou simplement des petits morceaux de foie.

\* Cette préparation est aussi appelée « plat du boucher » ou *thalita marrakchiya*.

*Comme les tripes, cette préparation nécessite de mijoter longtemps, c'est un véritable régal ! C'est une « tuerie » qu'il faut se permettre au moins une fois dans l'année.*



Tripes de bœuf ou *Shkemba*



Le pain est béni avant chaque repas. À table, il est toujours couvert.

Il en existe différentes sortes, fermentés et non fermentés (la fermentation est d'origine andalouse).

On distingue, selon les régions du Maroc, divers modes de préparation et de cuisson.

Dans l'Oriental, Tannourt, grand four d'origine orientale, qui a donné son nom à la galette que l'on y cuit.

La kersa ou betbot sont cuits sur le ferrah (plat en terre qui s'adapte sur le brasero).

La msema, ou mofleta (appellation judéo) est souvent préparée pour le goûter, elle devient la star incontournable le soir de la Mimouna.

La base de préparation de toutes les pâtes est la farine blanche, le sel et l'eau et plus récemment la levure de boulanger.

Il est évident que la farine blanche peut être remplacée par de la farine complète de blé, de sarrasin, d'orge, de seigle; c'est un tour de main à acquérir simplement.

«Le pain est la meilleure des nourritures.»

**Maimonide**

## PAIN ORDINAIRE

### **Ingrédients**

- 2 kg de farine
- Gros sel
- Eau tiède
- Levure de boulanger

### **Préparation**

Tamiser la farine (blanche, de blé complet, d'orge, de seigle, etc.) dans une terrine, faire un puits, ajouter la levure diluée dans un peu d'eau et saler. Verser l'eau tiède et pétrir jusqu'à obtenir une pâte homogène ni dure ni molle. La fraiser et la laisser reposer 10 minutes. La partager en 4 ou 5 tas et former des boules aplaties pour les pains ronds ou un rouleau légèrement aplati pour les pains longs. Les laisser lever pendant 1 heure. Enfourner à feu moyen. Piquer le dessus à la fourchette.

## PAIN DE SHABBAT OU KHALA

### **Ingrédients**

- 2 kg de farine
- 3 œufs
- ½ verre d'huile
- 2 ou 4 c. à soupe de sucre (facultatif)
- 1 c. à soupe de gros sel
- Levure de boulanger
- 1 jaune d'œuf
- 1 c. à soupe de vinaigre blanc

### **Préparation**

Tamiser la farine dans une terrine, faire un puits, casser les œufs, ajouter l'huile, le sucre, le sel et la levure diluée dans un peu d'eau tiède, verser un bol d'eau tiède et travailler le tout jusqu'à obtenir une pâte légère. Laisser reposer 3 heures dans un endroit frais. Retravailler la pâte, la fraiser, il faut la faire claquer sur la table. Former des tas de pâte, les couvrir et les laisser reposer 30 minutes. Étaler chaque tas au rouleau et former un pain normal ou torsadé. Pour cela, partager chaque boule en 3, former 3 rouleaux et natter comme pour les cheveux. Pincer fort les extrémités. Dorer au jaune d'œuf additionné de vinaigre et enfourner à four moyen pendant 40 à 45 minutes.

**Variante :** ajouter une cuillère à café de graines de sésame et 1 cuillère à café de graines d'anis à la pâte et faire de tout petits pains qui seront servis les jours de fête, de réception, de communions, etc.

Deux de ces pains servent au (*motsi*), bénédiction rituelle du pain pour le dîner du vendredi soir.

PAIN DE *POURIM***Ingrédients**

Mêmes ingrédients que pour la *khala*

**Préparation**

Même préparation que pour la *khala*.

Former des pains ronds plutôt que des longs, planter 2 œufs durs avec leur coquille en guise d'yeux (ce sont les yeux d'Aman, vizir du roi Assuérus), les faire tenir avec des croisillons de pâte, dorer au jaune d'œuf et saupoudrer de sésame.

Enfourner à four moyen pendant 40 minutes environ.

Avant d'entamer ce pain, percer les œufs avec une fourchette.

PAIN DE *KIPPOUR***Ingrédients**

Mêmes ingrédients que pour la *khala*

- 100 g de graines de coriandre
- 100 g d'amandes émondées
- 1 c. à café de safran

**Préparation**

Préparer la pâte de la même manière que pour la *khala*, la laisser reposer en 5 ou 6 tas. Nettoyer les graines de coriandre, les piler et les diluer à l'eau tiède. Ajouter le safran.

Prendre un tas, l'étaler au rouleau, l'enduire de coriandre, ajouter quelques amandes, recouvrir d'un autre tas, pincer les bords, dorer au jaune d'œuf, piquer de quelques amandes.

Répéter éventuellement l'opération pour un deuxième ou un troisième pain autrement traiter le reste de pâte comme pour la *khala*.

*Ce pain sera béni à la fermeture du jeûne de Kippour.*

## MSEMNA (LA GRASSE)

**Ingrédients**

Farine + sel + eau + levure + huile + sucre

**Préparation**

Faire une pâte à pain, former des petits tas et les laisser reposer 30 minutes.

Avec l'huile, étaler chaque petit tas le plus finement possible, superposer les feuilles obtenues, huiler encore, saupoudrer de sucre et cuire à four moyen 30 minutes.

Excellent pour le goûter.

## TANNOURT (GALETTE)

**Ingrédients**

Farine + sel + eau

**Préparation**

Faire une pâte à pain, la partager en tas, aplatir chaque tas à la main et faire cuire sur les parois d'un *kanoun* réservé à cet usage. La recette est donnée pour mémoire.

## KERSA OU BETBOT

**Ingrédients**

Farine + sel + eau + levure

**Préparation**

Faire une pâte à pain et former de tout petits tas et les laisser lever 2 heures, les aplatir avec la paume de la main et les cuire dans une poêle épaisse sans huile ou dans un *ferrah*, les envelopper immédiatement dans un torchon.

Le *ferrah* peut être remplacé par une poêle en fonte.

## KERSA DE CHLEUH\*

**Ingrédients**

- 250 g de farine
- Sel
- Eau
- Levure de boulanger
- Coulis de tomates (relevé de Cayenne, de zaatar, de graines de coriandre, et quelquefois des 'choubs (épices) selon le goût et les disponibilités du moment).

**Préparation**

Faire une pâte, former des tas moyens, les étaler à la main ou au rouleau et les laisser reposer 30 minutes de préférence couverts.

Les aplatir à nouveau et les badigeonner généreusement du coulis de tomates. Les enfourner à four moyen et les laisser cuire 30 à 40 minutes. Servir chaud.

Chleuh est un des noms qui désigne les amazighs.

En fait, c'était la *pizza* du coin.

## MOFLETA\*

**Ingrédients**

- 250 g de farine
- Eau tiède
- Sel, huile

**Préparation**

Faire une pâte à pain, former des petites boules, les étaler avec de l'huile le plus finement possible et cuire aussitôt dans une poêle bien chaude. Superposer les pains une fois cuits afin de les maintenir chauds jusqu'au moment de la consommation.

C'est la star des préparations aux quatre coins du monde pour le soir de la *Mimouna*.

**Variante :** ajouter un œuf et un peu de levure de boulanger ou à gâteau à la pâte.

Pour servir, les beurrer légèrement et les sucrer avec du miel, du sirop de sucre, etc.

\* *version de la crêpe.*

## SOLDA

**Ingrédients**

- 1 paquet de galettes de Pessah (grosses si possible)
- 1 os (de préférence d'agneau)
- 1 oignon
- 1 c. à soupe de safran
- ½ c. à café de poivre, sel
- ½ c. à café de cannelle (facultatif)
- ½ verre d'huile

**Préparation**

Dans une casserole, mettre l'oignon émincé, le safran, le poivre et l'huile à revenir 5 minutes sans faire dorer l'oignon.

Ajouter l'os, couvrir d'eau et porter à ébullition. Laisser cuire 30 à 40 minutes.

Couper les galettes en petits morceaux, les placer dans le bouillon bien gras, (elles ne seront que meilleures) et les faire cuire à couvert 5 minutes.

Servir chaud, on peut saupoudrer de cannelle en fin de cuisson.

*Plat qui clôture le dernier déjeuner de la fête de Pessah.*

*L'appellation « solda » vient du mot solde.*



Petits pains de Shabbat



## ON SOLDE TOUT OU SOLDO TODO OU SONO TONO\*

### Ingrédients

- 4 galettes de Pessah  
(grosses si possible)
- 1 noix de beurre
- 2 c. à soupe de miel

### Préparation

Couper les galettes en morceaux, les ébouillanter 5 minutes, ajouter aussitôt le beurre et le miel, consommer chaud.  
Servir pour le petit déjeuner du lendemain de la *Mimouna* (jamais pendant la semaine de *Pessah* car aucune préparation ne doit être faite à l'avance).

\* Héritage du parler castillan.

## PÂTES

### INTRILLA\*

#### Ingrédients

- 1 kg de farine
- 5 œufs
- 1 verre d'eau
- 2 c. à soupe d'eau de fleur  
d'oranger (facultatif)
- 1 pincée de sel

- 1 kg d'intrilla
- 1 bol de chair de poulet
- Bouillon de viande d'agneau
- 1 c. à soupe de safran
- ½ c. à café de poivre
- Sel

#### Préparation

Équivalent des nouilles que l'on trouve dans le commerce.  
Dans une terrine, casser les œufs, ajouter l'eau, le safran et l'eau de fleur d'oranger.  
Battre le mélange et incorporer petit à petit la farine et le sel, travailler longtemps cette pâte afin qu'elle soit homogène.  
La fraiser soit à la main soit à la machine italienne réservée à cet usage. Faire des petites boules, les étaler au rouleau ou à la machine, le plus finement possible et couper en très fines lamelles. Les disposer au fur et à mesure sur une planche en bois pour les laisser sécher plusieurs heures.  
On peut faire l'*intrilla* avec le type de machine déjà cité.  
La faire cuire à la vapeur 15 minutes dans le couscoussier avant de la cuisiner.  
Ces pâtes peuvent se conserver 15 jours au réfrigérateur.

#### Cuisson de l'intrilla

Dans un fait-tout, verser le bouillon de viande et le porter à ébullition. Y jeter les lamelles de poulet bouilli, ajouter le safran, le poivre et le sel.  
Verser l'*intrilla* et laisser cuire à couvert 15 minutes. Découvrir le fait-tout, vérifier l'assaisonnement en sel et poivre et l'évaporation. Éteindre le feu, couvrir et laisser reposer 5 minutes avant de servir.

*Plat traditionnel lors des circoncisions, des mariages, des communions ou de la fête de Chavouoth.*

\* Importée d'Andalousie.



Terrah (chargé du four) enfournant le pain dans le fameux ferrane public



Il faut distinguer les gâteaux qui font l'ordinaire (essentiellement à base de farine), les gâteaux élaborés destinés aux Shabbats, fêtes, naissances et réceptions (eux, sont à base d'amande, de noix, etc.), et enfin les gâteaux rituels de chaque fête que l'on ose à peine refaire les autres mois de l'année, comme s'ils étaient sacrés.

### **Pâte d'amandes**

Il faut hacher les amandes émondées et séchées puis c'est avec l'équivalent de leur poids en sucre (parfois un peu moins) qu'elles sont hachées à nouveau. On peut sécher le hachis d'amandes 10 minutes sur le feu, ce qui le consolide. La pâte est ainsi prête pour les utilisations ultérieures. Pour la parfumer ajouter du rhum, de l'écorce de citron ou d'orange, de l'orange confite ou de l'eau de fleur d'oranger. Cette pâte sert à fourrer dattes, noix, pruneaux, feuillet de brick... ou à former tous les fruits « déguisés » : petites mandarines, poires, oranges, bananes, etc.

La coloration de la pâte d'amandes, de la meringue ou d'autres préparations, se fait selon le choix et les habitudes de la cuisinière. En voici des exemples :

- recueillir le jus de betteraves pour obtenir les roses, les rouges et tous les dérivés;
- recueillir le jus de céleri additionné d'un peu de sucre pour la couleur verte.

### **Sirop de sucre**

Sirop obtenu à partir de sucre (roux) et d'eau. La cuisson doit être lente et régulière. Sert aux confitures, aux pâtisseries, aux meringues, etc. Proportions : 1 kg de sucre, 1 verre d'eau, un demi-verre de jus de citron. Ce sirop légèrement plus épais sert pour le glaçage des dattes fourrées et peut être remplacé par du miel.

Pour lui donner une couleur caramel, utiliser l'infusion du thé anglais à la place de l'eau.

### **Glaçage à base de fondant**

Le fondant est un sucre que l'on trouve dans le commerce. Il faut le porter à ébullition pour en napper certains gâteaux comme les boules de neige, par exemple.

---

## GÉNOISE OU PALÉBÉ

### **Ingrédients**

- 6 œufs
- 6 c. à soupe de sucre
- 6 c. à soupe de farine
- 1 c. à soupe d'huile
- Zeste d'un citron

### **Préparation**

Battre les blancs en neige avec le sucre en poudre, ajouter les jaunes, mélanger légèrement à la fourchette pour les incorporer.

Ajouter petit à petit la farine et le zeste de citron.

Huiler un moule à cake, rond de préférence. On l'appelait la « palestinienne » (moule rond avec un vide au milieu). Verser le mélange et enfourner à four moyen 30 à 40 minutes.

Démouler tiède, consommer froid.

## GÉNOISE OU PALÉBÉ AUX NOIX GARNIE DE MERINGUE AU CARAMEL

### Ingrédients

- 8 œufs
  - 8 c. à soupe de poudre de noix
  - 2 c. à soupe de farine
  - 1 paquet de levure
  - 10 c. à soupe de sucre en poudre
  - ½ c. à café de cannelle
  - ¼ c. à café de clous de girofle
  - 2 c. à soupe d'huile
- Pour la Meringue
- 6 blancs d'œufs battus en neige
  - Caramel : 200 g de sucre,
  - ¼ verre d'eau, ¼ verre de citron

### Préparation

Battre les blancs en neige avec le sucre en poudre, incorporer les jaunes, légèrement à la fourchette. Ajouter petit à petit la poudre de noix, la cannelle, les clous de girofle, la farine et la levure. Travailler le mélange, ajouter l'huile et verser dans un moule rond ou rectangulaire. Enfourner à four moyen et laisser cuire 40 minutes.

Le démouler et le décorer à l'aide d'une poche à douille de meringue au caramel (battre les blancs en neige, incorporer petit à petit le caramel et continuer de battre jusqu'à ce que le caramel soit froid).

## CAKE ROSE À LA NOIX DE COCO

### Ingrédients

- 6 œufs
- 6 c. à soupe de sucre
- 6 c. à soupe de farine
- 1 c. à soupe d'huile
- Zeste de citron
- Jus de betterave pour coloration
- Confiture pour assemblage
- Eau de fleur d'oranger
- Noix de coco pour garniture

### Préparation

Même préparation que pour un palébé normal, colorer seulement au jus de betterave et mettre à cuire dans un moule rectangulaire de préférence. Débiter en bâtonnets, assembler ces derniers avec la confiture d'abricots, passer dans de l'eau de fleur d'oranger et dans de la noix de coco.

*Gâteau traditionnel de Pourim.*

## VICTORIA

### Ingrédients

- 6 œufs
- 6 c. à soupe de sucre
- 6 c. à soupe de farine
- 1 c. à soupe d'huile
- Zeste de citron

### Préparation

Même procédé que pour le palébé ; au lieu de la « palestinienne », utiliser un moule rond sans vide au milieu. À l'origine on employait une marmite.

Démouler le palébé, le couper en deux, le fourrer de sauce au chocolat et le napper du reste de sauce.

Pour la sauce au chocolat, voir la recette du gâteau russe.

*La Victoria est un gâteau traditionnel du samedi.*



## TÉTONS DE VACHE OU TETAS DE VACA

### Préparation

Préparer un palébé, le faire cuire dans un moule rectangulaire ou carré. Étaler de la confiture d'abricots, puis de la meringue (1 cuillère à soupe de sucre glace par blanc d'œuf) et former des petits tétos à l'aide d'une poche à douille, saupoudrer légèrement de cannelle et enfourner à four vif 15 minutes. Laisser refroidir et découper en suivant chaque dôme de meringue.

## BOULES DE CAROTTES

### Ingrédients

- 1 kg de carottes
- 2 mandarines
- 1 écorce de citron
- 750 g de sucre en poudre
- 1 verre d'eau

### Préparation

Peler les carottes, les faire bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Les hacher avec les mandarines et l'écorce d'un citron.

Faire un sirop avec le sucre en poudre et le verre d'eau.

Verser le hachis de carottes et remuer jusqu'à évaporation de toute l'eau.

Prendre un petit tas, faire une boule que l'on trempe ensuite dans le sucre en poudre.

Décorer chaque boule d'une petite feuille verte (on en trouve dans le commerce) ou d'un clou de girofle.

## TRUFFES AUX AMANDES

### Ingrédients

- 2 verres d'amandes
- 1 verre de sucre en poudre
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de clous de girofle pilés
- 2 œufs
- Sucre glace
- Moules de papier blanc

### Préparation

Griller et hacher les amandes, les mélanger au sucre dans un bol. Ajouter le girofle, la cannelle et travailler le tout avec les œufs.

Faire des boules, les tremper dans le sucre glace, fendre légèrement le dessus en quatre avec un couteau, placer dans des moules de papier blanc.

Enfourner à four moyen pendant 20 minutes. Conserver dans une boîte en fer blanc.

*Gâteaux traditionnels de Pessah.*

## MACARONS

**Ingrédients**

- 500 g d'amandes
- 400 g de sucre en poudre
- 2 œufs
- ¼ c. à café de clous de girofle
- Quelques amandes émondées pour la décoration

**Préparation**

Nettoyer et hacher les amandes, les mélanger au sucre et aux clous de girofle, ajouter les œufs entiers, travailler le tout afin d'obtenir une pâte homogène (si nécessaire, ajouter un œuf).  
Former les boules, les aplatir légèrement, les décorer d'une demi-amande, les disposer sur un plat allant au four et cuire à four doux pendant 30 minutes.  
Laisser refroidir avant de les mettre dans une boîte en fer.

## YOYO

**Ingrédients**

- 4 œufs
- 6 c. à soupe de sucre
- ½ verre d'huile
- 3 paquets de levure
- 250 g de farine
- Confiture d'abricots (ou gelée de coings)
- Sucre glace pour garniture

**Préparation**

Dans une terrine, mettre la farine et la levure (commencer par 400 g), faire un puits au centre, ajouter les œufs, le sucre, l'huile. Travailler le mélange et obtenir une pâte homogène ni dure ni légère.  
Partager cette pâte en deux tas, abaisser au rouleau un premier tas et faire des ronds à l'emporte-pièce.  
Disposer ces ronds sur une tôle huilée et farinée, les badigeonner de confiture ou de gelée de coings et recouvrir chacun des ronds à l'aide d'un rond percé au centre, saupoudrer de sucre glace et enfourner à four moyen pendant 40 minutes.

**Variante :** on peut aussi cuire les ronds séparément et les assembler ensuite.

**COURONNES AU SÉSAME  
OU « KAAÏKAATE »**

Mêmes proportions que pour les biscuits del makina, ajouter du sésame à la pâte, faire des rouleaux, former des petites couronnes, décorer au couteau en tranchant légèrement tout le pourtour de la couronne.  
Des couronnes légèrement plus grandes étaient confectionnées pour les mishmarotes (pour les repas suite à un deuil).



Groupe de femmes préparant dattes et noix fourrés

## DATTES, NOIX ET PRUNEAUX FOURRÉS

**Ingrédients**

- 1 kg de pâte d'amandes
- 800 g de sucre
- 500 g de dattes
- 500 g de cerneaux de noix
- 500 g de pruneaux
- Écorce de citron hachée
- Sucre en poudre pour décorer
- 2 c. à soupe de rhum ou d'eau de fleur d'oranger

**Préparation**

Préparer la pâte avec des amandes émondées et hachées, mélanger le sucre, et passer le tout au hachoir, ainsi que l'écorce de citron, ajouter le rhum ou l'eau de fleur d'oranger. Dénoyer les dattes en les fendant délicatement au couteau, procéder de la même manière pour les pruneaux, garder les cerneaux de noix entiers.  
Prendre un petit tas de pâte d'amandes (environ une cuillère à café bien pleine) faire une boule, plaquer un cerneau sur chaque face et rouler entre les deux paumes, les tremper dans le sucre et les placer dans des moules de papier blanc.  
Pour les dattes, faire une petite boule plus allongée, en fourrer l'entaille et rouler dans le sucre ; procéder de la même manière pour les pruneaux.  
Conserver dans une boîte en fer, dans un endroit frais ou au réfrigérateur.

**Variante :** varier la pâte d'amandes en ajoutant 500 g de poudre de noix. Ajouter quelques morceaux de cerneaux de noix à la pâte d'amandes qui sert à fourrer les dattes. Les dattes, les noix et les pruneaux peuvent être plongés dans un glaçage.

## HALOUA (NOUGATINE)

**Ingédients**

- 1 kg d'amandes (plutôt les rondes)
- 750 g de sucre
- ½ verre de jus de citron

## Guergaa (noix)

- 2 verres de noix
- 1 verre de sucre
- Jus d'un demi-citron

## Zerriaat el-kettane (graines de lin)

- 1 kg de Zerriaat el-kettane (graines de lin)
- 500 g de sucre en poudre
- Jus d'un demi-citron

## Jeljlane (graines de sésame)

- 1 kg de graines de sésame
- 800 g de sucre
- ½ verre de jus de citron
- Quelques noix, amandes ou cacahuètes grillées

**Préparation**

Faire fondre le sucre avec les amandes sur feu doux ; laisser caraméliser en retournant à la cuillère constamment ; ajouter alors le jus de citron, remuer vivement et verser le mélange sur une planche légèrement huilée, couper en losanges et conserver dans un bocal en verre ou dans une boîte en métal.

*Haloï veut dire sucrerie en arabe.*

**Variante :** Les amandes peuvent être remplacés par des cerneaux de noix, de noisettes, de noix de pécan, de noix de cajou ou de cacahuètes (mêmes proportions, même préparation).

Griller et hacher les noix. Faire fondre le sucre jusqu'à ce qu'il devienne caramel, ajouter le jus de citron et le hachis de noix, bien mélanger et verser rapidement sur un plan huilé. Etaler au rouleau et découper en petits carrés ou en losanges.

Nettoyer les graines sans les laver, les faire griller. Faire un caramel avec le sucre en poudre, y jeter les graines de lin, remuer énergiquement la casserole, ajouter le jus de citron, continuer de remuer et verser aussitôt sur un plan huilé.

*Spécialité d'Imin Tanout, les vertus reconstituantes des graines de lin sont réputées dans tout le Maroc, en particulier pour les anémies.*

Trier, laver et sécher les graines de sésame, les griller légèrement.

Faire un caramel avec le sucre et le jus de citron, y verser les graines et les amandes grillées, remuer vivement avec une cuillère en bois pour bien les mélanger au caramel.

Verser sur un plan huilé et débiter en losanges.

*Gâteau traditionnel de Pourim et de Pessah. À Pourim, on ne grille pas les grains de sésame, on ajoute du colorant rouge ou vert au caramel.*



## BISCUITS DEL MAKINA OU DEL RHA (BISCUITS DE LA MACHINE)

**Ingédients**

- 1 kg de farine
- 500 g de sucre
- 3 œufs
- ½ verre d'huile
- 2 paquets de levure

**Préparation**

Dans une terrine, verser la farine, la mélanger à la levure, faire un puits, ajouter les œufs, l'huile et le sucre, mélanger le tout, la pâte obtenue doit être légère, la saupoudrer de farine, pour éviter qu'elle ne colle.

Faire des petits tas de pâte et les passer au hachoir à main (remplacer le tamis par un petit entonnoir spécial que l'on trouve dans le commerce). Obtenir des tortillons, les couper en bâtonnets de 10 cm et les placer sur la tôle de cuisson préalablement huilée et farinée.

Enfourner et laisser cuire 30 à 40 minutes.

*Les boccas remplis de ces biscuits trônaient dans toutes les armoires de cuisine, ils étaient incontournables pour les petits déjeuners, les goûters, etc.*

## BOULES DE NEIGE

**Ingédients**

- 500 g de pâte d'amandes
- 400 g de sucre en poudre
- 3 blancs d'œufs en neige
- Du fondant (sucre acheté dans le commerce)
- 2 c. à soupe de rhum

**Préparation**

Mélanger le sucre à la pâte d'amandes et hacher à nouveau le mélange, ajouter le rhum, mélanger aux blancs d'œufs en neige.

Former des petites boules de grosseur égale.

Verser le fondant dans une casserole et porter à ébullition, retirer du feu et plonger une à une les petites boules, les repêcher à la cuillère et les déposer sur un plan huilé, laisser sécher complètement avant de manipuler.

Placer chaque boule dans un moule de papier blanc.

**Variante :** on peut colorer le fondant en vert ou en rose. On peut ajouter un peu de citron confit haché à la pâte d'amandes. Avec la noix de coco, procéder de la même manière qu'avec la pâte d'amandes, utiliser les mêmes proportions et ajouter de l'orange confite. Ce mélange a un goût très délicat.

*Les dattes, les pruneaux, les noix ainsi que les boules de neige fourrés avec des amandes ou de la noix de coco constituaient les fameux plateaux de petits fours d'Essaouira où ils étaient incontournables les jours de fête et de réception.*

**GALETTES**

*À cette même pâte, ajouter des graines de sésame et d'anis, étaler les petits tas au rouleau et faire des ronds à l'emporte-pièce, pincer toute la surface de chaque rond et enfourner. Cuire 30 à 40 minutes. Ces gallettes étaient servies lors des circoncisions et s'appelaient Rghaif del mila. Usage presque disparu aujourd'hui.*



Fadewelos



Nougatine de sésame

## FADEWELOS OU FASEWELOS OU GRAOUJES

### **Ingrédients**

- 1 kg de farine
- 2 œufs
- 1 coquille d'œuf d'huile
- 1 coquille d'œuf d'eau
- 1 paquet de levure
- 1 pincée de sucre
- 1 pincée de sel
- Sucre glace pour la décoration

### **Préparation**

Dans une terrine, mettre la farine, la mélanger à la levure, faire un puits au centre, ajouter les œufs, la coquille d'huile et celle d'eau, les pincées de sucre et de sel, travailler le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Partager en 5 ou 6, travailler chaque petit tas à la machine italienne (celle qui sert à faire les pâtes fraîches).

Allonger au maximum le tas de pâte, le couper en lanières larges, assez longues et les plus fines possibles ; s'il le faut, en plus de la machine, les affiner au rouleau.

Faire frire dans l'huile très chaude chaque lanière en la roulant sur elle-même à l'aide d'une fourchette. Mettre à égoutter et rouler immédiatement dans le sucre glace. Conserver dans une boîte en fer hermétiquement fermée.

**Variante :** on peut frire les lamelles de pâte en leur donnant la forme qu'on veut. On les appelle alors graouejs. On peut aussi remplacer le sucre glace par un sirop de sucre et saupoudrer de noix de coco les fadewelos.

*Spécialité de Pourim.*



Le Palebé, génoise dans le fameux moule « la palestinière »

## MERINGUE

**Ingrédients**

- 6 blancs d'œufs
- 6 c. à soupe de sucre glace

**Préparation**

Battre les blancs en neige avec le sucre en poudre dans un bain-marie. La meringue doit être bien épaisse. À l'aide d'une poche à douille, former des meringues moyennes, enfourner à four moyen 20 minutes. Saupoudrer de cannelle selon le goût.

**Variante :** mélanger à cette meringue quelques morceaux de noix ou d'amandes émondées et grillées, ou 300 g de noix de coco.

À Pourim, la meringue est colorée de rouge ou de vert.

## MERINGUES LÉGÈRES AUX NOIX OU JRI

**Ingrédients**

- 6 blancs d'œufs
- 10 c. à soupe de sucre
- 250 g de noix en poudre

**Préparation**

Battre les blancs d'œufs en neige et ajouter petit à petit le sucre, continuer de battre, verser en pluie la poudre de noix et l'incorporer à la cuillère.

Sur une tôle chemisée de papier glacé et huilé, faire des petits tas à l'aide d'une cuillère, laisser prendre une forme plutôt allongée.

Enfourner à four moyen et cuire 20 minutes. Décoller au couteau.

**Variante :** À cette même préparation, ajouter quelques menus morceaux de noix et une pincée de cannelle, remplir à l'aide d'une poche à douille des moules en papier, décorer d'un petit bout de noix.

**TANKS AUX NOIX**

Ce sont des meringues aux noix qui, au lieu d'être rondes, sont allongées et assemblées deux par deux par un glaçage.

Voir recette meringue aux noix et recette du glaçage ci-dessus.

## MERINGUES AUX NOIX

**Ingrédients**

- 8 blancs d'œufs
- 250 g de noix
- ¼ c. à café de cannelle
- sirop (10 c. à soupe de sucre + 3 c. à soupe d'eau)

**Préparation**

Battre les blancs en neige, ajouter petit à petit le sirop, continuer de battre, ajouter la poudre de noix et la cannelle, à l'aide d'une poche à douille former des petites meringues et enfourner à four moyen, laisser cuire 20 minutes.

## JABAN

**Ingrédients**

- 1 kg de sucre
- 5 blancs d'œufs
- 200 g de noix grillées
- ½ verre de jus de citron
- ½ verre d'eau

**Préparation**

Faire un sirop avec le sucre, l'eau et le citron, l'épaissir légèrement.

Battre les blancs en neige et incorporer petit à petit le sirop, continuer de battre, la meringue obtenue doit être épaisse.

Ajouter amandes et noix grillées et concassées, mélanger le tout à la cuillère. Le verser dans une coupe, laisser refroidir au réfrigérateur.

*Cette coupe de jaban est traditionnelle du soir de la Mimouna (dernière soirée de Pessah) et de la Hiloula (pèlerinage annuel du printemps).*

## TMERAT (DATTES)

**Ingrédients**

- 6 œufs
- 1 c. à café de sucre
- 1 pincée de sel
- ¼ verre d'huile
- 500 g de farine environ
- 2 paquets de levure
- Zeste de citron
- Sirop de sucre

**Préparation**

Dans une terrine, battre les œufs avec le sucre, l'huile, le zeste de citron, incorporer petit à petit la farine, la pâte obtenue doit être légère (à peine plus consistante qu'une pâte à choux).

Dans une poêle assez profonde, mettre l'huile à chauffer. À l'aide d'une cuillère à soupe, poser des petits tas de pâte dans l'huile chaude, laisser frire lentement. Dès qu'ils sont dorés, les retirer du feu et les faire égoutter.

La friture finie, plonger toutes les *tmerat* dans le sirop de sucre, saupoudrer de cannelle et servir aussitôt.

*Les tmerat ne se conservent pas plus d'un jour. Elles sont incontournables au petit déjeuner des bar-mitsva (communion ou majorité religieuse pour les garçons).*



## BEIGNETS AU SIROP DE SUCRE

### Ingrédients

- 6 œufs
- 1 c. à café de sucre
- 1 pincée de sel
- ¼ verre d'huile
- 500 g de farine environ
- Zeste de citron
- 2 paquets de levure
- Sirop de sucre

### Préparation

Même préparation que pour les *tmerat*. La pâte doit être moins légère et plus consistante. Former des petits tas, abaisser au rouleau, former des ronds à l'emporte-pièce, faire un trou au centre et frire comme les *tmerat*. Passer ensuite dans un sirop de sucre.

**Variante :** on peut les saupoudrer d'un peu de noix de coco.

*Beignets usuels que l'on reçoit et que l'on offre pendant Hanouka, fête des lumières.*

## GHRIBA OU MONTECAOS

### Ingrédients

- 1 verre d'huile
- 1 verre de sucre
- 1 poignée de graines de sésame (grillées et pilées)
- 500 g de farine environ

### Préparation

Mélanger l'huile, le sucre et le sésame, ajouter en pluie la farine petit à petit pour obtenir une pâte ni dure, ni molle.

Former des petites boules, les aplatir, les disposer sur une tôle huilée et enfarinée. Enfourner à four moyen et cuire 40 minutes.

Grande spécialité de Berkane.

**Variante :** remplacer les graines de sésame par de la poudre d'amandes, de noix ou de noix de coco.

## CAKE DEL BOX (COURONNE DE LA BOÎTE)

### Ingrédients

- 6 œufs
- 2 c. à café de sucre
- ½ verre d'huile
- 500 g de farine environ
- 2 paquets de levure
- Glaçage pour la finition

### Préparation

Battre les œufs, ajouter le sucre, l'huile et incorporer petit à petit la farine et la levure. La pâte doit être moins légère qu'une pâte à choux. Doser la quantité de farine soi-même. Se huiler les mains et former des couronnes. Enfourner à four moyen et cuire 35 minutes. Les passer dans un glaçage de sucre et saupoudrer de cannelle ou de noix de coco.

**Variante :** à *Essaouira*, on utilise 4 blancs d'œufs pour 2 jaunes d'œufs.



Ghriba

Les beignets de Hanouka



### **Dada et ses fameux massapanes**

Les massapanes sont le « must » de la pâtisserie juive marocaine.

Dès l'annonce d'une fête, d'une naissance, d'un mariage, les femmes de la famille se réunissaient autour de la grand-mère qui détenait ses petits secrets, le petit tour de main de dernière minute, et que l'on écoutait attentivement car confectionner des massapanes est une longue tâche.

C'était des après-midi entiers de travail (une fois les maris et les enfants partis au travail ou à l'école). On commençait par la préparation des amandes (triées, lavées, émondées, séchées, hachées). Ensuite, comme il n'existait pas de moules (c'est très récent), la pâte d'amande était posée au centre d'un petit rond de pâte que l'on pinçait à la main pour former les bords de la tartelette: c'était un travail long et difficile car il fallait pincer de manière régulière. Chacune réalisait son massapane et le proposait à l'appréciation des autres, tout ceci au milieu des rires, des chants et des youyous.

Les massapanes étaient faits en grande quantité et chacune des participantes repartait avec sa part. Les massapanes se conservent longtemps, sans aucun problème, dans une boîte en fer de préférence.

Le goût et le parfum de cette pâte d'amande sont encore vivaces dans certains palais (à chacun sa madeleine...).

Ma tante, que l'on venait de complimenter sur la finesse de ses massapanes, répondit en guise de remerciement : « Oualou, ghir chwiye del zit » (rien, seulement un peu d'huile !). Elle venait en fait de livrer un immense secret.

Les massapanes ou marzapan sont une préparation du bassin méditerranéen. On la retrouve légèrement différente en Espagne ou encore à Venise dans le quartier juif.



### MASSAPANE

#### **Ingrédients**

- 1 kg d'amandes
- 15 jaunes d'œufs
- 800 g de sucre
- 2 c. à café de zeste de citron (haché très fin)
- 2 blancs d'œufs battus en neige

#### **Pâte**

- 1 œuf
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de sucre
- 2 c. à café d'eau de fleur d'oranger
- ½ paquet de levure à gâteaux
- 500 g de farine ou plus

#### **Pour la garniture**

- Granulés de minuscules bonbons de couleur ou sucre glace
- Moules à tartelettes

#### **Préparation**

Émonder les amandes, hacher la moitié assez fin, l'autre plus grossièrement.

Mélanger au sucre, et ajouter les jaunes d'œufs un à un, puis le zeste de citron, laisser reposer le temps de préparer la pâte.

Dans une terrine, casser l'œuf, ajouter 1 cuillère à soupe d'huile, de sucre et d'eau, Battre à la fourchette et incorporer la farine petit à petit ainsi que la levure, la pâte doit être molle, laisser reposer 10 minutes dans un endroit frais.

Faire des petits tas de pâte, les étaler au rouleau très finement, fariner le plan de travail pour éviter toute adhérence.

Huiler très légèrement les moules à *massapane* (les passer à peine au coton imbibé d'huile), les chemiser de petits ronds de pâte.

Battre 2 blancs en neige et les ajouter au hachis d'amandes, les incorporer petit à petit. Remplir chaque moule aux trois quarts, décorer de sucre glace ou de petits granulés et enfourner à four moyen, cuire 40 minutes.

Laisser refroidir, démouler.

Conserver dans une boîte en fer (environ 3 semaines).

### LE MAKROUD

#### **Ingrédients**

##### **Pour la pâte**

- 500 g de semoule de blé dur
- 1,5 verre d'huile
- 1 verre d'eau
- ½ verre d'eau de fleur d'oranger
- Une pincée de sel, de sucre, de levure pâtissière.

##### **Pour la farce**

- 250 g de confiture de dattes ou confiture de raisins noirs hachée enrichie de quelques menus morceaux de noix, ou de la pâte d'amandes.
- Huile pour friture.
- 1 pot de miel de 100 g.

#### **Préparation**

Faire revenir légèrement la semoule dans une poêle 5 minutes.

Dans une terrine verser la semoule, faire une fontaine et y incorporer tous les ingrédients cités, la pâte doit avoir une consistance légère, il est possible d'augmenter la dose d'huile pour la rendre plus moelleuse.

Laisser reposer dans un endroit frais 30 minutes.

Partager la pâte en 4 tas, aplatir chaque tas au rouleau, former une galette haute de 2 cm, déposer la farce choisie au milieu de la galette comme un rayon, la rouler comme un saucisson et couper des tronçons de 5 cm.

Plonger ces tronçons dans l'huile bouillante, réduire le feu, les retourner délicatement, les retirer quand ils sont dorés, déposer les sur du papier absorbant.

Des qu'ils sont tièdes les rouler dans le miel, avant de les servir les chauffer dans un four très chaud 5 minutes.

*Grande spécialité de Berkane, indispensable dans toutes les réceptions et fêtes surtout à Pourim.*

## BOUISSATES (BAISERS D'AMANDES)

**Ingrédients**

- 2 verres d'amandes émondées
- 1 verre de sucre
- 2 œufs
- 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- Parfum (vanille ou citron)
- 1 poignée de noix grillées et pilées pour la décoration

**Glaçage pour assemblage**

- 1 verre de sucre glace
- 2 jaunes d'œufs

**Glaçage pour décor**

- 1 verre et demi de sucre glace
- 1 verre d'eau
- Jus d'un citron

**Préparation**

Hacher les amandes avec le sucre, les travailler avec 2 œufs entiers (en rajouter un si besoin), l'eau de fleur d'oranger et la vanille (ou l'écorce de citron hachée), obtenir une pâte homogène.

Bien huiler les mains et faire des boules légèrement aplaties et de tailles égales.

Faire cuire à four moyen 20 minutes.

Préparer pendant ce temps le glaçage pour l'assemblage : travailler au batteur les jaunes d'œufs et le sucre, réserver.

Préparer le sirop de sucre pour napper : dans une casserole, mettre le sucre-glace, l'eau et le jus de citron. Cuire lentement jusqu'à l'obtention d'un sirop.

Coller les baisers avec le glaçage, les napper de sirop et saupoudrer de noix grillées, laisser sécher dans un endroit sec.

Conserver dans une boîte en fer.

## HALOUA DEL 'JINE (GÂTEAU DE FARINE)

**Ingrédients**

- 1 kg de farine
- 1 paquet de levure
- 3 œufs
- 1 coquille d'œuf d'eau
- 1 pincée de sucre
- 1 pincée de sel
- 500 g de sucre pour le caramel
- Le jus d'un demi-citron

**Préparation**

Dans une terrine, verser la farine, la mélanger à la levure, ajouter les œufs, l'eau, les pincées de sucre et de sel, travailler le tout, la pâte obtenue doit être dure. Faire des petits tas, les rouler dans la farine et les couvrir ensuite d'un torchon.

Fariner légèrement le plan de travail, prendre un petit tas de pâte, le rouler pour obtenir un rouleau assez fin que l'on coupe en menus morceaux. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de toute la pâte.

Mettre de l'huile en grande quantité dans une casserole, laisser chauffer, réduire le feu et plonger les petits morceaux dans l'huile chaude, les retourner, les retirer dès qu'ils sont dorés, les mettre à égoutter.

Préparer un caramel avec le sucre et le citron, y jeter tous les morceaux frits, remuer pour que le caramel les nappe tous, verser sur un plan huilé, former une couronne et débiter en morceaux assez fins.



## ZEMMITA

**Ingrédients**

- 250 g d'ajenbo (blé vert grillé)
- 200 g d'amandes grillées
- 200 g de noix
- 200 g de sésame
- 200 g de graines de lin
- 100 g de pépins de courge
- 10 g d'anis étoilé
- 2 c. à café de cannelle
- Miel
- 1 c. à soupe d'huile d'olive ou d'argan, selon le goût

**Préparation**

Piler tous les ingrédients après les avoir grillés très légèrement au four (10 min) jusqu'à obtenir une poudre.

Mélanger au miel, ajouter de la cannelle et de l'huile d'olive ou d'argan.

Se conserve dans un bocal en verre pendant une année.

**Variante :** remplacer l'ajenbo par des pois chiches grillés ou bien les amandes par des noix grillées. On ajoute aussi un peu de beurre fondu au moment de servir ou de l'huile d'argan ou encore de l'huile d'olive. La zemmita s'accompagne souvent de thé à la menthe et sert à d'excellentes tartines.

*C'est un véritable petit remontant : dans certaines familles, la zemmita était donnée aux enfants tous les matins au petit déjeuner dans le creux de la main. Il fallait qu'ils l'avalent sans parler au risque de s'étouffer.*

*Ce savoir-faire est revenu en force aujourd'hui.*

*L'huile d'argan était plus prisée par les juifs que par leurs voisins musulmans.*

## CIGARES AUX AMANDES

**Ingrédients**

- Feuilles de brick
- 500 g de pâte d'amandes
- 400 g de sucre
- Écorce de citron
- 2 c. à soupe de rhum

**Préparation**

Mélanger le sucre à la pâte d'amandes et à l'écorce de citron hachée. Hacher le tout. Bien pétrir la pâte ainsi obtenue. Ajouter le rhum et former des bâtonnets d'égale longueur.

Fourrer les feuilles de brick, former des cigares.

Les frire dans l'huile chaude, les mettre à égoutter, les passer dans un glaçage de sucre ou dans du miel (selon le goût).

**Variante :**

- La pâte d'amandes peut être mélangée à de la poudre de noix (250 g) ou être simplement remplacée par des noix hachées.

- Les cigares non frits peuvent être conservés au congélateur. Les frire au moment de les consommer.

- Avec la même pâte d'amandes et les feuilles de brick, former des cornets plutôt que des cigares.



Macarons aux amandes

## PIE

**Ingrédients****Pour le biscuit**

Faire un palébé dans un moule rectangulaire de préférence (pour un pie moyen, il faut 2 plaques rectangulaires). On coupe ensuite les deux morceaux une fois cuits pour obtenir 4 plaques de génoise ou palébé.

**Pour la garniture**

- 250 g d'amandes émondées, hachées et sucrées
- 250 g de chocolat noir
- Oranges confites hachées (ou confiture d'abricots)
- 2 verres de rhum
- 2 verres de jus d'orange filtré
- ½ verre d'eau de fleur d'oranger

**Pour la meringue de décoration**

- 15 blancs d'œufs
- 15 c. à soupe de sucre glace
- Petits bonbons argentés ou fleurs

**Préparation**

Sur le plan de travail, déposer les quatre plaques de *palébé*.

Dans un bol, mélanger le rhum, le jus d'orange et l'eau de fleur d'oranger. Sucrez légèrement.

Mouiller généreusement chaque plaque avec ce mélange.

Placer une plaque de *palébé* sur un plat de service de préférence rectangulaire, étaler la confiture d'oranges ou d'abricots, recouvrir d'une autre plaque, étaler alors la pâte d'amandes, asperger d'un peu de rhum et recouvrir d'une autre plaque, étaler le chocolat (fondu dans un peu d'eau de fleur d'oranger), recouvrir à nouveau de la dernière plaque de *palébé*.

Verser le reste du mélange (rhum, jus d'orange et eau de fleur d'oranger).

Laisser reposer ainsi toute une nuit au réfrigérateur.

Battre les blancs d'œufs en neige en incorporant petit à petit le sucre glace, continuer de battre sur un feu très doux ou dans un bain-marie. La meringue doit être bien épaisse.

À l'aide d'une poche à douille, décorer avec cette meringue le *pie*. laisser reposer dans un endroit frais ou au réfrigérateur 2 heures au moins avant de consommer.

Décorer de quelques roses en sucre ou de petits bonbons argentés.

**Variante :** il peut être arrosé, soit d'eau de fleur d'oranger, soit de rhum.

La couche de confiture peut être remplacée par des fruits au sirop selon le goût (ananas, pêches ou macédoine de fruits).

C'est le principal gâteau de réception (fiançailles, mariages, communions...). Il a été créé à Essaouira où l'on parlait anglais, d'où l'appellation pie (tarte). Il était orthographié paille dans certains carnets de recettes de grand-mères.



Double page suivante :  
Les fameux pamplemousses de Berkane





## GÂTEAU RUSSE

**Ingrédients****Pour la meringue**

- 12 blancs d'œufs
- 12 c. à soupe de sucre glace
- Quelques morceaux de noix

**Sauce pour l'assemblage et le glaçage**

- 400 g de chocolat noir (celui qui est permis dans les préparations cachères)
- 3 c. à soupe de rhum
- 3 jaunes d'œufs
- 4 c. à soupe de sucre

**Préparation**

Battre les blancs en neige, incorporer petit à petit le sucre, continuer à battre, la meringue doit tenir, ajouter alors les morceaux de noix. Huiler trois moules ronds de 20 cm de diamètre environ, les chemiser de papier sulfurisé afin de décoller facilement la meringue après cuisson et verser la meringue dans ces trois moules. Enfourner à feu doux. Retirer du feu les meringues à peine colorées, démouler et laisser refroidir.

**Assemblage et glaçage**

Faire fondre le chocolat avec le rhum et le sucre. Laisser refroidir et incorporer les deux jaunes d'œufs préalablement battus. Mélanger le tout énergiquement. Dans un plat rond de préférence, placer un premier disque de meringue, le napper de cette sauce, recouvrir d'un autre disque, napper de nouveau de sauce et recouvrir d'un troisième disque et de toute la sauce restante. Pour décorer, disposer quelques petites meringues à l'aide d'une poche à douille et parsemer de cerneaux de noix. Laisser reposer au frais avant de servir. *C'est le dessert le plus élaboré. Il est servi lors des grands événements. Unique incartade de feu mon beau-père, grand diabétique, qui, après s'être régalé de deux belles parts, proclamait : « ce n'est pas trop sucré, c'est même plutôt léger ! ».*

## SALADE DE FRUITS

**Ingrédients**

- 1 litre de jus d'orange filtré
- 1 verre de jus de pamplemousse
- Zeste de citron râpé
- 3 bananes
- 3 pommes (Golden de préférence)
- 2 poires
- Grains de raisin frais ou sec
- Quelques noix
- 3 c. à soupe de sucre ou un caramel

**Préparation**

Dans un grand saladier, verser le jus d'orange mélangé au jus de pamplemousse et au zeste de citron. Ajouter les bananes, les pommes et les poires coupées en petits dés. Peler et épépiner les grains de raisins. Ne les ajouter qu'au dernier moment. Ou bien ajouter la poignée de raisins secs macérés dans le rhum ainsi que les petits morceaux de noix. Ajouter enfin le sucre ou un caramel léger fait avec 3 cuillères à soupe de sucre et 1 cuillère à soupe d'eau. Servir frais.

**Variante :** en saison, incorporer des grains de grenades.

## SALADES D'ORANGES

**Ingrédients**

- 6 belles oranges
- 50 g de raisins secs blancs
- 50 g de noix
- 1 c. à soupe de cannelle
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 c. à soupe eau de fleur d'oranger

**Préparation**

Peler les oranges et les couper en tranches régulières pas trop épaisses. Les disposer dans un plat de service, arroser d'une cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger et parsemer de raisins secs lavés et de petits morceaux de noix. Saupoudrer de sucre et de cannelle, avant de mettre au frais.

## MOUSSE AUX FRUITS

**Ingrédients**

- 6 blancs d'œufs
- 200 g d'abricots
- 100 g de sucre en poudre
- Jus d'un citron
- 1 c. à soupe de rhum ou de liqueur de poire

**Préparation**

Peler les abricots et enlever les noyaux. Couper et réserver 3 ou 4 abricots en petits morceaux arrosés d'un peu de jus de citron. Mélanger le reste des abricots au sucre et au citron et en faire un coulis assez épais. Battre les blancs en neige et incorporer petit à petit le coulis d'abricots en continuant de battre jusqu'à ce que tout soit bien mélangé. Ajouter alors les petits morceaux d'abricots et mettre au frais. Remplir des coupes à l'aide d'une poche à douille et décorer avec un morceau d'abricot et une feuille de menthe.

**Variante :** le coulis peut être réalisé avec des pêches, des fraises, des mûres, etc.

## FLAN À L'ORANGE

**Ingrédients**

- 10 œufs
- 1 litre de jus d'orange
- 10 c. à soupe de sucre en poudre
- 250 g d'amandes émondées
- 1 c. à café de zeste d'orange râpée
- 100 g de sucre pour le caramel

**Préparation**

Sécher et passer les amandes au hachoir. Casser les œufs, ajouter le jus d'orange, le zeste et le sucre en poudre, battre à la fourchette ou légèrement au batteur et verser les amandes. Caraméliser un moule rond, laisser refroidir et verser le mélange. Enfourner et laisser cuire 40 minutes environ à four moyen au bain-marie comme pour un flan normal. Laisser refroidir avant de démouler et mettre ensuite au réfrigérateur. *Dessert à Pessah.*

## MOUSSE AU CARMEL

**Ingrédients**

- 6 blancs d'œufs
- caramel (200g de sucre + 1 verre d'eau)
- 1 c. à soupe de rhum
- 1 poignée de noix grillées

**Préparation**

Faire un caramel léger. Battre les blancs d'œufs en neige et incorporer petit à petit le caramel tout en continuant de battre. Ajouter alors le rhum et la poignée de noix. Garder au frais avant de servir dans des coupes décorées d'un cerneau de noix.

*Les fruits de saison et les fruits secs comme les dattes, les figues, les noix, les amandes et les raisins ont toujours fait office de desserts. Toutefois, j'ai retrouvé les recettes des quelques desserts réservés aux jours de fêtes et de réceptions.*





Les fameuses clémentines  
de Berkane



Les confitures de fruits ou de légumes sont une grande spécialité de la cuisine juive marocaine. Elles servent de desserts et de pâtisseries pour le thé.

Il était usuel de préparer toutes sortes de confitures à la veille d'un accouchement, afin que le nouveau-né et l'accouchée baignent dans la douceur.

Ainsi les bocaux s'alignaient dans le kantor, sorte de réserve attenante à la cuisine. On se réunissait entre femmes de la famille pour confectionner ces confitures.

C'était surtout aussi une manière de se retrouver et de parler, de se confier, pour les plus jeunes de profiter de l'expérience des aînées. Les commentaires étaient aussi délicieux que les confitures. Les confitures étaient faites en grande quantité et se conservaient toute l'année. Chacune repartait avec ses bocaux, la tête et le cœur encore pleins de chaleur et de rires...

## CONFITURE SH'OR EL MALAKH (CHEVEUX D'ANGE)

### **Ingrédients**

- 2 kg de courges vertes rondes
- Sucre (le même poids que celui des filaments obtenus)
- Jus d'un citron
- ½ verre d'eau

### **Préparation**

C'est une variété de courge qui contient des filaments. Ouvrir les courges et essayer de retirer tous les filaments et même un peu de peau bien verte. Râper la peau comme des carottes, elle se mélangera aux filaments qui sont blancs. Ébouillanter vivement 5 minutes et mettre à égoutter. Faire un sirop avec le sucre (même poids que filaments et peau obtenus) le jus de citron et l'eau ; dès que c'est bien fondu, placer les filaments et laisser cuire, à feu doux, jusqu'à évaporation totale de l'eau (le sucre doit être absorbé). Laisser refroidir avant de manipuler.

*Confiture usuelle dans l'Oriental, lors des circoncisions et des communions. On en fait de petites boules rondes ou en forme de poire qu'on roule dans le sucre, que l'on pique d'un clou de girofle et que l'on place dans des moules en papier.*

## CONFITURE DE RAISIN NOIR

### **Ingrédients**

- 3 kg de raisin noir
- 1.5 kg de sucre
- ½ verre de jus de citron
- 1 bâton de cannelle
- 10 clous de girofle

### **Préparation**

Détacher les grains un à un, les épépiner, les laver et les mettre à égoutter. Dans une bassine, les mélanger au sucre et au jus de citron, ajouter la cannelle et les clous de girofle. Laisser reposer pendant 2 heures. Porter à ébullition puis réduire le feu au plus bas. Laisser cuire 1 heure. Retirer du feu, laisser refroidir et répéter l'opération une autre fois.

## TORTAS

**Ingrédients**

- 200 g de cerneaux de noix grillés
- Petites feuilles de brick
- Miel

**Préparation**

À cette même confiture de raisin, en fin de cuisson, ajouter 200 g de cerneaux de noix grillés coupés en morceaux.  
Avec les tortas, garnir des petites feuilles de brick en triangles ou en cigares, les frire, les passer dans du miel chaud et les servir aussitôt.  
Avec les tortas, garnir un fond de tarte pour confectionner la fameuse tarte de tortas.

## CONFITURE DE COINGS

**Ingrédients**

- 1 kg de coings
- 750 g de sucre
- Le jus d'un citron
- 1 bâton de cannelle
- 1 verre et demi d'eau

**Préparation**

Éplucher et couper les coings en quartiers. Ôter les pépins, les garder dans de la gaze. Laver les coings, les saupoudrer de sucre et laisser reposer 1 heure.  
Dans une marmite en fonte de préférence, mettre les coings, le bâton de cannelle, le jus de citron et l'eau ainsi que la gaze contenant les pépins. Laisser cuire à grand feu pendant 15 minutes et à feu minimum pendant 45 minutes encore.  
Retirer du feu, laisser refroidir. Placer dans un bocal et recouvrir de gelée restante.

## PÂTE DE COINGS

**Ingrédients**

- 1 kg de coings
- 750 g de sucre
- Le jus d'un citron
- 1 bâton de cannelle
- ½ verre d'eau

**Préparation**

Même préparation que ci-dessus mais en laissant cuire 15 minutes de plus à feu doux.  
Enlever le bâton de cannelle, hacher le tout au hachoir et remettre à sécher sur le feu.  
Verser sur une planche en bois, saupoudrer d'un peu de sucre et laisser refroidir ainsi toute une nuit. Rouler dans de la mousseline. Peut se conserver au frais pendant toute une année.  
Les mamans avaient pour habitude de soigner les maux de ventre avec cette confiture magique.



Pamplemousse et orange confites comme à Berkane

## AUBERGINES CONFITES

**Ingrédients**

- 3 kg d'aubergines (les plus petites possibles)
- 2.750 g de sucre
- 2 bâtons de cannelle
- 1 bâton de gingembre
- 10 clous de girofle
- Jus d'un citron
- 1 verre d'eau

**Préparation**

Choisir de toutes petites aubergines rondes de préférence, gratter la queue et les laisser entières sans les éplucher. Les laver à grande eau.  
Les blanchir dans de l'eau légèrement salée (1/2 c. à café de sel) pendant 15 minutes.  
Mettre à égoutter, les piquer à la fourchette pour les débarrasser de toute l'eau.  
Dans une grande bassine, mettre le sucre, l'eau, le citron et les clous de girofle. Quand le sucre est fondu, placer une à une les aubergines, en prenant soin de ne pas les faire se chevaucher et laisser cuire lentement à feu doux pendant 1 heure. Retirer du feu, laisser refroidir, retourner les aubergines et les remettre à cuire, répéter l'opération 3 fois. À la dernière étape, ajouter le gingembre et la cannelle, les aubergines doivent être bien noires et caramélisées et baigner dans le sirop.  
Mettre dans un bocal fermé hermétiquement. Elles se conservent une année.

Pour avoir la satisfaction de réussir une vraie confiture de grand-mère, il faut avoir un peu de patience et bien répéter la cuisson 3 fois car le résultat en vaut la peine. Cela paraît fastidieux mais c'est, en fait, bien facile ; ce n'est qu'une question de temps ! Il faut bien devenir grande un jour !

## CAROTTES CONFITES

**Ingrédients**

- 2 kg de carottes
- 1.750 kg de sucre
- Jus d'un citron
- 2 bâtons de cannelle

**Préparation**

Éplucher les carottes, leur ôter le tronçon central, essayer d'obtenir des tubes de taille égale. Les ébouillanter 15 minutes et égoutter.  
Mettre le sucre, le jus de citron et un quart de verre d'eau et porter à ébullition. Y jeter les carottes et les bâtons de cannelle et laisser cuire à feu doux 40 minutes.  
Retirer du feu, laisser refroidir et répéter l'opération une autre fois.  
Ne pas faire brunir afin que les carottes gardent leur belle couleur orangée.

## SLAOUIA (COURGE) CONFITE

**Ingrédients**

- 2 kg de courge slaouia (variété de courge verte plus allongée)
- 2 kg de sucre
- ½ verre d'eau de fleur d'oranger
- ½ verre de jus de citron

**Préparation**

Gratter la courge, la couper en tronçons en enlevant tous les pépins. Ne laisser que très peu de chair. Mettre à tremper dans de l'eau salée pendant 2 heures, rincer et égoutter.  
Ébouillanter 15 minutes et égoutter.  
Faire un sirop avec le sucre et le jus de citron, placer les morceaux de courge et laisser cuire lentement d'abord à feu moyen, puis ensuite à feu très doux pendant 2 heures, retourner délicatement et en fin de cuisson, ajouter l'eau de fleur d'oranger.  
Laisser refroidir avant de manipuler.



## ORANGES CONFITES

### Ingrédients

- 2 kg de belles oranges
- 1.5 kg de sucre
- ½ verre de jus de citron (facultatif)

### Préparation

Choisir de belles oranges à peau bien épaisse. Enlever le zeste de l'orange en laissant la peau blanche, laver et mettre dans une bassine d'eau salée toute une demi-journée, rincer et égoutter. Les ébouillanter 15 minutes, mettre à égoutter. Les couper en 4 ou 6, suivant la taille de l'orange, retirer un peu de pulpe et laisser égoutter. Saupoudrer de sucre et laisser ainsi dans la bassine pendant 2 heures. Mettre sur le feu et dès que le sucre est fondu, retourner les quartiers un à un et laisser cuire 30 minutes à feu moyen. Retirer du feu et laisser refroidir. Les retourner à nouveau, ajouter le jus de citron et remettre à cuire à feu très doux 30 minutes. Répéter l'opération une fois encore. Laisser refroidir dans la bassine, toute la nuit.

*Cette confiture est très appréciée à Pessah, elle est servie en dessert, accompagnée de cerneaux de noix.*

*On peut aussi hacher à la moulinette quelques quartiers de ces oranges confites avec des dattes et des noix : faire de petites boules, les rouler dans le sucre et les placer dans des petits moules en papier.*

*Le hachis de cette confiture sert aussi à garnir les rouleaux de génoise, de tarte, etc.*

## BIGARADES CONFITES

### Ingrédients

- 2 kg de bigarades
- 2 kg de sucre
- 1 verre d'eau

### Préparation

Râper les bigarades pour ôter toute la première pellicule et laisser tremper toute une nuit dans une bassine d'eau salée. Les laver à grande eau plusieurs fois. Ensuite procéder de la même manière que pour les pamplemousses. Les bigaradiers (*zenbou'*) bordent l'avenue Mohammed V à Marrakech ; certains se souviennent encore des batailles organisées à la sortie de l'école quand ils utilisaient les bigarades comme projectiles ! Le bigaradier, c'est le tableau magique de mon enfance, c'est le chant des femmes berbères perchées sur les branches au moment de la cueillette de la fleur tombées au pied de chaque arbre et c'est enfin les effluves tenaces qui imprègnent encore ma mémoire. Procéder de la même manière pour la confiture de cédrat.

## ÉCORCE DE PASTÈQUE CONFITE

### Ingrédients

- 2 kg d'écorce de pastèque
- 1.5 kg de sucre
- Jus d'un citron
- ½ verre d'eau

### Préparation

Éplucher la pastèque et couper cette écorce en tronçons égaux. Les laver. Les ébouillanter 10 minutes et les laisser égoutter. Faire un sirop avec le sucre, le citron et l'eau. Placer les morceaux d'écorce et laisser cuire lentement 1 h30 à feu doux. Laisser refroidir avant de les mettre dans un bocal.

## PAMPLEMOUSSES CONFITS

### Ingrédients

- 2 kg de beaux pamplemousses
- 2 kg de sucre
- 1 verre d'eau (si nécessaire)
- Jus d'un citron

### Préparation

Râper légèrement les pamplemousses, les couper en 4 et les mettre à tremper dans une bassine d'eau salée pendant 2 heures. Les rincer à grande eau et les mettre à bouillir pendant 30 minutes. Les égoutter, séparer les quartiers et les gratter pour les débarrasser d'une partie de leur pulpe. Dans une bassine, mettre le sucre et le jus de citron, placer les quartiers de pamplemousse, les mélanger au sucre et les laisser reposer pendant 4 heures. Si nécessaire ajouter alors le verre d'eau afin que les pamplemousses soient bien recouverts par le jus. Mettre à cuire à feu doux pendant 1 heure, retirer du feu, laisser refroidir, les retourner et répéter la cuisson une deuxième puis une troisième fois si nécessaire. Il faut que les quartiers soient bien transparents et que le sirop de sucre les nappe complètement.

## CITRONS CONFITS

### Ingrédients

- 2 kg de citrons
- 2 kg de sucre
- 1 verre d'eau
- Jus d'un citron

### Préparation

Procéder exactement de la même manière que pour les pamplemousses.

## PÉTALES DE FLEURS D'ORANGER

### Ingrédients

- 1 kg de pétales
- 1 kg de sucre
- 1 verre d'eau
- Jus d'un citron (facultatif)

### Préparation

Laver les pétales et les mettre à égoutter dans une passoire, arroser d'un peu de citron pour éviter l'oxydation. Préparer le sirop avec le sucre, l'eau et le jus d'un citron ; en cours de cuisson plonger les pétales délicatement et laisser cuire à feu doux ; dès qu'ils sont à peine colorés, les retirer du feu et les laisser refroidir à l'air. Conserver dans un bocal en verre pendant une année.

*Confiture traditionnelle de Pessah dans le nord du Maroc, elle trônait sur la table de la Mimouna. C'est aussi un symbole de chance (zhar).*





Le thé vert est introduit au Maroc sous le règne du Sultan Sidi Mohammed Ben Abderrahmane au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle par les anglais, et devient une boisson populaire quelques décennies plus tard. Il peut être mchahhar (porté à ébullition) ou khfif (léger), il accompagne les petits-déjeuners, les déjeuners, les dîners... Aujourd'hui, on se rend compte de son importance dans une alimentation saine, on lui associe de la menthe, de la chiba (variété d'absinthe), de la marjolaine, de la verveine, etc. On reprend la route du 'attar (herboriste) pour toutes ces herbes bienfaisantes. L'Oriental regorge de richesses herboristiques.

## LIMONADE DE CITRON

### **Ingrédients**

- 1 verre de jus de citron filtré
- ½ verre de sucre
- 1 litre d'eau

### **Préparation**

Dans une casserole, verser l'eau, le jus de citron et le sucre et laisser cuire jusqu'à obtenir un sirop légèrement épais (il doit à peine brunir). Pour servir, mélanger six cuillères à soupe de ce sirop à un litre d'eau, servir de préférence frais.

**Variante :** le jus de citron peut être remplacé par du jus de pamplemousse (garder les mêmes proportions) ou bien par du jus d'orange (diminuer la quantité de sucre).

*Sirop très apprécié pendant les fêtes de Pessah car la consommation des divers sodas est interdite. Il est servi à l'occasion de fêtes, anniversaires, réunions de femmes...*

## THÉ DE PESSAH

### **Ingrédients**

- Brins de menthe normale
- Brins de menthe sauvage (flio)
- Fleurs d'oranger
- 2 c. à café de feuilles de thé
- Sucre (selon le goût et les coutumes)

### **Préparation**

Rincer la théière à l'eau bouillante, mettre les feuilles de thé, rincer à l'eau bouillante à nouveau, ajouter les différents brins de menthe et la moitié des fleurs d'oranger, le sucre selon le goût, verser l'eau bouillante et laisser infuser 10 minutes avant de servir. Pour servir, mettre dans chaque verre des pétales de fleurs d'oranger et verser ensuite le thé.

*C'est un thé qui se boit aux environs de 17 heures, le soir du Seder (juste avant l'heure du Yom Tov, c'est-à-dire au commencement de la fête).*

*Dans beaucoup de familles, suivant la coutume, le sucre est interdit. Il est alors remplacé par des dattes.*

## THÉ CHIBA

### **Ingédients**

- Brins de chiba ou absinthe (plante aromatique)
- 2 c. à café de feuilles de thé
- Sucre selon le goût

### **Préparation**

Ébouillanter la théière ainsi que les feuilles de thé, ajouter la *chiba* et le sucre. Remplir d'eau brûlante, laisser infuser 10 minutes avant de servir.

*Thé très apprécié de tous surtout en hiver. La chiba peut être mélangée à la menthe. ^ne pas abuser de la consommation de ce thé.*

### **TISANES**

*Aujourd'hui très prisées et présentes à toutes les occasions, nos grand-mères ne faisaient pas un pas sans leur tisane. Chacune de ces boissons avait ses propriétés particulières, ainsi :*

*La verveine : excellente pour apaiser l'humeur après une journée harassante. L'anis étoilé : comme la verveine, il est apaisant et sédatif, soulage les maux de ventre...*

*Le zaatar ou origan : excellent antiseptique, facilite la digestion.*

*Le 'arqsous ou baton de réglisse : excellent pour la digestion et les reflux.*

*Le romarin : calmant pour la digestion et la bonne mine.*

*La camomille, le tilleul : facilitent le sommeil.*

*La carotte : excellente tisane pour le foie et la jaunisse.*







## ÉPICES ET HERBES

- **Curcuma** (*khargoum*) surtout pour colorer.
  - **Safran** (*zaâfrane*) goût relevé, ne s'accommode pas avec toutes les préparations, utilisé surtout pour les fêtes et réceptions. Les fils de safran sont chauffés, broyés et mélangés à l'eau tiède. C'est avec ce liquide obtenu que l'on cuisine (1 c. à café ou à soupe).
  - **Poivre** (*ibzar*) blanc ou noir, pilé ou en grain, on utilise surtout le blanc.
  - **Coriandre** (*gesbour*).
  - **Cumin** (*kamoun*).
  - **Piment doux** (*felfla*) pour colorer d'un joli rouge.
  - **Piment fort** (*felfla harra*) pour relever les plats.
  - **Poivrons rouges séchés** (*felfla mzaoueds*) il y a des doux et des forts.
  - **Cayenne** (*soudaniya*) petits piments forts.
  - **Macis** (*machia*) surtout pour les boulettes, keftas et farces.
  - **Ras el hanout** mélange de quatre épices pour farces et boulettes, ne pas en abuser.
  - **Gingembre** (*skinjbir*) très peu utilisé en cuisine, surtout en pâtisserie.
  - **Noix de muscade** (*gouza*) pour farces, boulettes surtout.
  - **Feuilles de laurier** (*ouraq di sidna Moussa*), pour les viandes.
  - **Origan** (*z'itra*) pour la cuisine et en tisane pour les maux de ventre et la digestion.
  - **Girofle** (*krenfel*) pour les viandes mais surtout pour les gâteaux.
  - **Marjolaine** (*merdedouch*) pour les boulettes, migas, farces de viande et thé.
  - **Genièvre** (*novera*).
  - **Graines de carvi** (*karwiya*), indispensable dans l'Oriental, dans les soupes.
  - **Thym** (*zaatar*) pour rotis de volaille, viande de bœuf, agneau.
  - **Romarin** (*azir ou yazir*) pour viandes, volaille.
  - **Baton de réglisse** (*'arqsous*), pour une bonne digestion.
  - **Anis étoilé** (*badiane*), pour farce et tisane.
  - **'choub** : mélange d'épices et de plantes séchées et pilées dans les proportions de : ¼ c. à café de poudre de baies de belladone, de genièvre, de muscade, de cardamome, de cannelle, de poudre de clous de girofle, de gingembre, de poivre blanc et de curcuma.
- Le secret et l'art de réussir un plat est le dosage des épices : surtout ne jamais surdoser une épice pensant que le goût obtenu sera meilleur, expertise qui s'acquiert au fil du temps.

M<sup>me</sup> Mechaly, dernière marchande juive d'épices à Bab Marrakech, Casablanca.





### PRINCIPES DE PRÉPARATION

La viande (bœuf et agneau), les abats, la volaille, les viandes à griller sont toujours *cachérisés* c'est-à-dire trempés 30 minutes dans une bassine d'eau, réservée à cet effet, ensuite égouttés et salés au gros sel pendant 30 minutes, lavés ensuite à grande eau, s'y reprendre à 3 fois.

L'auto-cuiseur est conseillé pour le gain de temps précieux, toutefois quand c'est possible, limiter son emploi car le goût des aliments est altéré; le luxe est de cuire lentement toutes les préparations, et laisser mijoter longtemps quand c'est nécessaire, le secret de la réussite de beaucoup de recettes est lié à la cuisson.

Pour toutes les préparations nécessitant un long mijotage, partager le dosage d'huile en 2 étapes, la moitié en début de cuisson, le reste à la fin.

Pour garder des légumes bien verts et présentables (haricots verts, artichauts, céleris, cardons, blettes, etc.) les cuire dans de l'eau bouillante légèrement citronnée.

Il est conseillé d'éviter de mettre le curcuma au début de la cuisson, attendre 10 minutes, le goût en est plus exalté, la sagesse populaire dit que son bienfait est décuplé quand il est associé au poivre (blanc ou noir), c'est selon le choix de la cuisinière.

Le citron confit et le cumin ne se rajoutent qu'en fin de cuisson.

Saler modérément quand une préparation est à base de citron confit.

La coriandre fraîche est rajoutée en fin de cuisson dans les soupes (la ciseler aux ciseaux).

Certains légumes sont aqueux (courgettes, courge, potirons, choux, oignons...), soyez attentive au dosage d'eau, procéder par étape.

Les pépins de courgettes, les grains de couscous évaporés, les galettes de riz, sont d'excellentes chapelures quand c'est nécessaire à une recette (pour les farces, les boulettes...).

Éviter de battre au batteur les œufs pour la *Meguina* ou omelette, préférer les monter à la fourchette.

Écraser les pommes de terre chaudes et à l'abri des courants d'air pour la purée des pastels.

Faire lever la pâte à pain dans un endroit tempéré à l'abri des courants d'air.

Cuisine exclusivement à base d'huile suivant les principes de cacheroute exigés par la loi juive.

La contenance du verre utilisé est de 20 cl.

En règle générale, les recettes dans la cuisine marocaine, juive ou musulmane, ne sont pas conçues en parts correspondant à un nombre de personnes déterminé.

L'arrivée de convives imprévus est courante et ne désarme aucune maîtresse de maison, l'hospitalité et la convivialité sont de belles traditions ancestrales inhérentes à la mentalité marocaine: *tisa' fi lqalb* (la largesse est dans le cœur).

«*Tu ne cuiras pas le chevreau dans le lait de sa mère*» Exode XXIII, cuisine essentiellement à base d'huile, le mélange protéines animales et produits laitiers est interdit.

Les recettes du présent ouvrage n'excèdent pas une heure, elles sont prévues pour 4 à 6 personnes, libre à vous de réduire ou de doubler les quantités d'ingrédients selon les besoins.

*Je vous livre des tours de main transmis par ma tante Coco pour la chermoula, pour la sahka ou harissa, et enfin pour la fameuse tqualia hamra ou sauce rouge.*

### POUR LA CHERMOULA (MARINADE)

12 poivrons rouges secs (*mzaoueds*), ½ verre d’huile, jus d’un citron moyen ou 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc selon le goût, une pointe de poivre blanc, 1 c. à café de cumin, 5 pointes d’ail hachées, 1 c. à café de *soudaniya* (ou espelette selon le goût), 1 c. à soupe d’eau.

Mettre les *mzaoueds* à gonfler dans un bol d’eau chaude, couvrir et laisser ainsi pendant 30 minutes.

Sur une planche à découper, les fendre en gratter la pulpe, la recueillir dans un bol et l’arroser d’huile et d’eau.

Touiller le mélange, ajouter les épices, le citron, l’ail, saler légèrement et laisser reposer 30 minutes avant de s’en servir.

La *chermoula* sert à mariner les poissons frits (barbeaux, éperlans, petits rougets, merlans...), les viandes et brochettes à griller, on peut y ajouter de la coriandre ou persil haché.

Cette sauce se conserve aisément une semaine au réfrigérateur.

### POUR LA SAHKA OU HARISSA

100 gr de poivrons rouges secs (*mzaoueds*), 1 petite tête d’ail, 1 verre d’huile, 1 c. à café de *soudaniya* (Espelette) selon le goût, ½ c. à café de sel.

Laver les poivrons à grande eau, les fendre et les débarrasser de leurs pépins, les mettre à sécher sur une planche au soleil ou près d’un chauffage.

Quand ils sont bien secs, les hacher au hachoir ainsi que l’ail; au hachis obtenu, ajouter l’huile, le cumin, saler et conserver au réfrigérateur.

Au moment de s’en servir, exprimer le jus d’un citron ou vinaigre selon le goût, bien mélanger, cette sauce est idéale pour toutes les grillades.

### TQUALIA HAMRA OU SAUCE ROUGE

Peut se faire avec de la pulpe de *mzaoueds* ou de la poudre de paprika que l’on trouve dans le commerce :

- 2 cuillères à soupe de paprika qui doit décanter dans 1,5 verre d’huile.
- 1 tête d’ail détaillée et débarrassée de son cœur.
- ½ c à café de curcuma.
- Branches de coriandre hachées.
- ½ citron confit coupé en lanières et débarassé de sa pulpe.
- ¼ c. à café de cumin (selon le goût et les habitudes).

Dans un fait-tout écraser au pilon la moitié de l’ail et faites-le revenir dans un ½ verre d’huile, ajouter 3 c. à soupe de paprika ou *mzaoueds* décantés dans l’huile, ajouter le curcuma, parsemer la coriandre et les lanières de citron confit, la sauce est prête pour accueillir les darnes de poisson, un ragoût de viande, des légumes, un plat de pois chiches si chers aux gens de l’Oriental.

Se rappeler que le citron confit fausse le salage.

Cette sauce sert à cuire le poisson du vendredi soir *Shabbat*, le poisson ne nécessite pas beaucoup d’eau, 1,5 verre à 2 verres maximum, et cuire lentement sans gros bouillons afin que la chair reste ferme et la sauce onctueuse.



M. Marciano (originaire de Debdou), dernier marchand juif d’épices à Bab Marrakech, Casablanca.



Champ de courgettes  
à Nador

## REMERCIEMENTS

*Aimé Kakon*, feu mon époux, immense érudit qui m'a toujours guidée et encouragée dans tous mes engagements.

*Kevin Fhal*, traiteur à Casablanca, arrière-petit-fils de Madame Fhal, maison fondée dans les années 1950, qui a repris avec brio les rênes de la maison, et m'a ouvert les portes de son atelier avec ferveur et générosité.

*Rim Rochd*, *Richard Leroux* n'ont pas ménagé leurs efforts pour mettre en lumière toute la quintessence de cet ouvrage, merci encore pour leur écoute et patience.

*Mohamed Grou*, pour sa patiente et pertinente correction.

*William*, *David* et *Nathan* : mes fils épris des traditions culinaires.

*Julia* et *Mandy* : mes belles-filles qui persévèrent tous les jours.

*Eva Guéva*, ma délicieuse sœur, qui vient de renouer avec bonheur avec notre cuisine.

*Farida Senoussi*, *Siona Zafrani*, *Soumaya Guessous*, *Viviane Merran*, *Jeanne Jamila Levy* : mes amies pour leur soutien et encouragements.

Et tous ceux qui de près ou de loin m'ont livré leurs réminiscences culinaires ancestrales ou régionales, leurs informations et remarques qui m'ont été précieuses en particulier : Laura ma fille, Sylvie Merran Ifrah, Danielle Levy (petite-fille de Berthe Benyounes) trouvent ici l'expression de ma savoureuse affection.



Driouch Region Ichniwen

## APÉRITIFS OU KÉMIA

## PAGES

|  |    |
|--|----|
| Olives vertes  | 47 |
| Olives violettes   | 48 |
| Olives noires ou <i>tisbibines</i>                                   | 48 |
| Olives noires à la Marrakchia  | 48 |
| Olives noires à l'orange   | 49 |
| <i>Thamed</i> ou Pickles   | 52 |
| Oignons blancs au vinaigre   | 52 |
| Œufs de poisson séchés   | 52 |
| Friture de l'oued  | 53 |
| Viande séchée ou <i>khlî'</i>  | 53 |
| <i>Merqa hzina</i> (La sauce du deuil!)                              | 53 |
| Aubergines frites ou <i>bérania</i> (l'étrangère)                    | 54 |
| Aubergines bouillies ou <i>taraman</i>                               | 55 |
| Fonds d'artichauts et truffes blanches ou <i>terfass</i> en conserve | 55 |
| Pastels ou <i>Bestels</i>  | 58 |
| Pastels au thon  | 58 |
| Pastels farcis au poulet   | 58 |
| Cigares  | 59 |
| Foie <i>m'chermel</i>  | 59 |
| Boulettes de foie  | 59 |
| Poivrons rouges  | 63 |
| Epis de maïs bouillis  | 63 |

## SALADES ET ENTRÉES

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Salade dite <i>tchoukchouka</i> | 67 |
| Salade de concombres            | 68 |
| Salade de Pessah                | 68 |
| Carottes à l'ail                | 69 |

|  |    |
|--|----|
| Carottes <i>m'chermel</i>  | 69 |
| Salade de printemps  | 69 |
| Salade des grands jours ou «la Russe»                              | 69 |
| Betteraves à l'oignon  | 70 |
| Fèves vertes pelées au <i>qesbour</i>                              | 70 |
| Fèves vertes aux fonds d'artichauts                                | 70 |
| Poivrons grillés   | 72 |
| Salade de tomates Marrakchia                                       | 72 |
| Pâté de volaille   | 72 |
| Pâté de foie   | 73 |
| Poitrine désossée au gros sel                                      | 76 |
| Galantine de poulet  | 76 |
| Poulet bouilli au gros sel   | 76 |
| Omelette aux légumes   | 77 |
| ou <i>M'hammer</i> aux légumes                                     | 77 |
| Omelette aux pommes de terre ou <i>M'hammer</i> de Coco (ma tante) | 78 |
| <i>Ma'qouda</i> ou Omelette classique                              | 78 |
| Méguina légère   | 79 |
| Méguina de réception   | 79 |
| Omelette au persil et à l'oignon                                   | 79 |
| Œufs à l'ail   | 80 |
| Œufs aux fèves vertes  | 80 |
| Œufs aux petits pois   | 80 |
| Œufs à la tomate   | 81 |
| Œufs brouillés à l'huile d'argan                                   | 81 |
| Pastella de pommes de terre ou <i>pastella del karba</i>           | 81 |
| Pastels de <i>batata</i>   | 83 |
| ou poustellates  | 83 |
| Pastella des grands jours  | 83 |
| Pastel <i>del idam</i>   | 84 |
| Pastilla   | 85 |

## GRILLADES

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Boyaux de mouton farcis              | 87 |
| Foie grillé                          | 87 |
| Saucisses de foie                    | 88 |
| Saucisses de bœuf ou d'agneau        | 88 |
| Brochettes de cœur                   | 88 |
| Brochettes de viande ou <i>kebab</i> | 89 |
| Coquelets grillés                    | 89 |
| Côtelettes d'agneau                  | 89 |
| Rognons blancs ou testicules de bœuf | 89 |
| Ris de veau                          | 92 |
| Rate ou <i>tehan Berkanie</i>        | 92 |
| Keftas grillées                      | 93 |
| Agneau entier ou <i>méchoui</i>      | 93 |

## SOUPES

|  |     |
|--|-----|
| Soupe à l'orge perlé ou <i>barley</i>      | 95  |
| Soupe de semoule de blé ou <i>lehssoua</i> | 95  |
| Soupe d' <i>illane</i> (Millet)            | 96  |
| Soupe de blé ou <i>sopa del fleck</i>      | 96  |
| Soupe aux sept légumes                     | 96  |
| Potage ou <i>potaje</i>                    | 97  |
| Bouillon à l'œuf                           | 97  |
| Soupe de fèves vertes                      | 97  |
| Soupe de fèves de l'oriental               | 98  |
| Soupe de fèves sèches                      | 99  |
| ( <i>Bessara</i> ou <i>talkhecha</i> )     | 99  |
| Soupe au potiron et aux pois chiches       | 99  |
| Soupe aux pois chiches                     | 99  |
| Soupe aux haricots blancs                  | 100 |

|   |     |
|---|-----|
| Soupe de pommes de terre ou <i>sopa de batata</i> | 100 |
| Soupe de riz                                      | 100 |

## POISSONS

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Œufs de poisson                     | 104 |
| Sardines marinées                   | 104 |
| Sardines panées à l'œuf             | 104 |
| Barbeaux en sauce                   | 105 |
| Barbeaux frits et <i>m'chermeil</i> | 105 |
| Daurade <i>tqualia hamra</i>        | 108 |
| Loup farci                          | 109 |
| Loup aux pommes de terre            | 109 |
| Boulettes de merlan à la tomate     | 110 |
| <i>Kefta</i> de merlan              | 110 |
| Sar aux olives                      | 114 |
| Soles au qesbour                    | 114 |
| Alose aux pois chiches              | 115 |
| Alose frite                         | 115 |
| Alose aux carottes                  | 115 |
| Alose sauce rouge                   | 116 |
| Alose à la <i>guernina</i>          | 116 |
| Alose aux fèves vertes              | 116 |

## LÉGUMES OU PLATS DE L'ORDINAIRE

|   |     |
|---|-----|
| Miga (farce de viande, de volaille ou de poisson) | 121 |
| Topinambours aux boulettes                        | 122 |
| Boulettes ou <i>kouaris</i>                       | 122 |
| <i>Miga</i> pour cigares                          | 124 |
| Petits pois ou fèves vertes aux boulettes         | 124 |
| Fenouil aux boulettes                             | 124 |

|  |     |
|--|-----|
| Céleri aux boulettes ou <i>krafes bel kouaris</i>      | 125 |
| Olives vertes à la tomate et aux boulettes             | 126 |
| Sauce tomate aux boulettes ou <i>sanssa de matecha</i> | 126 |
| Persil aux boulettes                                   | 127 |
| Coings aux boulettes                                   | 127 |
| Lentilles en sauce                                     | 130 |
| Fèves vertes à la Marrakchia                           | 131 |
| Choux-fleurs au jarret de bœuf                         | 131 |
| Haricots blancs à la <i>kefta</i>                      | 131 |
| Blettes aux boulettes                                  | 132 |
| <i>Guernina</i> aux fèves vertes                       | 132 |
| <i>Guernina</i> aux boulettes                          | 132 |
| <i>kharchouf</i> (Cardons) aux boulettes               | 133 |
| <i>Tavra</i> aux boulettes                             | 134 |
| Carottes aux pois chiches et à la viande               | 134 |
| Carottes au poulet                                     | 134 |
| Poivrons farcis au riz                                 | 135 |
| Courgettes farcies                                     | 135 |
| Tomates farcies  | 135 |
| Cardons farcis   | 136 |
| Blettes à la viande                                    | 136 |
| Patates douces à la viande                             | 136 |
| Pommes de terre à la viande                            | 138 |
| Patates douces au four                                 | 138 |
| Navets à la viande de bœuf                             | 138 |
| Courgettes <i>slaouia</i> à la viande                  | 139 |
| Aubergines à la viande                                 | 139 |
| Aubergines au foie ou <i>el mderbel</i>                | 140 |
| Oignons aux boulettes                                  | 141 |
| Haricots verts aux boulettes                           | 144 |
| Légumes farcis   | 144 |
| Chou farci   | 144 |

|  |     |
|--|-----|
| Fonds d'artichauts farcis                        | 145 |
| tajine de <i>loubia</i>                          | 145 |
| Tajine au mélange de légumes ou <i>mekhallet</i> | 146 |
| tajine de la <i>sebbana</i>                      | 146 |

## VOLAILLES

|   |     |
|---|-----|
| Volaille désossée                                   | 149 |
| Volaille farcie à la viande                         | 150 |
| Volaille farcie au riz                              | 150 |
| Volaille à l'oignon et au persil                    | 151 |
| Dinde farcie  | 151 |
| Volaille frite                                      | 152 |
| Fricassada  | 152 |
| Tajine de <i>kefta</i> de volaille                  | 152 |
| Pigeons aux pruneaux ou raisins secs et aux oignons | 153 |
| Volaille sauce à l'œuf                              | 153 |

## COUSCOUS

|   |     |
|---|-----|
| Couscous <i>del 'choub</i>                  | 155 |
| Couscous de <i>Roch Hodesh</i>              | 156 |
| Couscous de réception, des grands jours     | 156 |
| Couscous de la veille de <i>Yom Kippour</i> | 157 |
| Couscous de <i>Souccoith</i>                | 157 |
| Couscous <i>seffa</i>                       | 160 |
| Couscous de <i>Roch Hachana</i>             | 160 |
| Couscous pour une crémaillère               | 161 |
| Couscous de <i>Pourim</i>                   | 161 |
| <i>Tchicha</i> (grains d'orge)              | 161 |
| <i>Baddaz</i> (grains de maïs)              | 162 |
| <i>Ajenbo</i> (grains de blé vert grillés)  | 162 |

|  |     |
|--|-----|
| <i>Berkoukch</i> (gros grains de couscous)             | 163 |
| Couscous aux navets                                    | 163 |
| Couscous <i>del mfaouar</i> (au pain rassis)           | 164 |
| Couscous de la veille du premier jour de <i>Pessah</i> | 164 |
| Couscous <i>debdî</i> (de Debdou)                      | 165 |

## DAFINAS

|  |     |
|--|-----|
| <i>Dafina</i> de blé à l'oignon sucré                  | 168 |
| <i>Dafina</i> de blé relevée                           | 169 |
| <i>Dafina</i> de <i>Pessah</i>                         | 169 |
| <i>Dafina</i> de <i>Kippour</i> (grand pardon)         | 170 |
| Pâté de riz  | 170 |
| Pâté farci au foie                                     | 172 |
| Pâté de viande de bœuf de debdou                       | 172 |
| Pâté sucré à la mode souirie                           | 172 |
| Pâté sucré à la berkanie                               | 173 |
| Pâté sucré à la figuiguie                              | 173 |
| dafina de loubia (haricots blancs)                     | 176 |
| <i>Dafina</i> de pois chiches ( <i>dafina</i> basique) | 176 |
| <i>Dafina</i> de riz                                   | 180 |
| <i>Dafina</i> complète                                 | 180 |
| <i>Dafina del ferh</i> (de réceptions)                 | 181 |

## GRANDES PRÉPARATIONS

|  |     |
|--|-----|
| Filet farci  | 183 |
| Viande de bœuf sauce verte au <i>zaatar</i> (origan)                 | 184 |
| Viande de bœuf aux <i>mzaoueds</i> ou <i>taktak d'lhem bel fefta</i> | 184 |
| Viande de tête de bœuf   | 185 |
| <i>Keftas</i> au cumin   | 185 |
| Keftas sahraouia   | 185 |
| Agneau aux oignons   | 188 |

|  |     |
|--|-----|
| Agneau à l'ail                                   | 188 |
| Agneau aux pêches sèches                         | 189 |
| Agneau aux coings                                | 189 |
| <i>Choua di batata</i> (Agneau au four)          | 189 |
| Épaule d'agneau au <i>terfass</i> (truffes)      | 192 |
| Agneau aux oignons et pois chiches de Figuig     | 193 |
| Agneau à la vapeur                               | 193 |
| Épaule d'agneau à la tomate                      | 193 |
| Épaule d'agneau <i>mahshi</i> (farci)            | 194 |
| Tanjiya mrouziya                                 | 194 |
| Tanjiya marrakchiya                              | 195 |
| Tête d'agneau à la vapeur                        | 197 |
| Pied de veau aux pois chiches                    | 197 |
| Langue de bœuf aux câpres                        | 198 |
| Cervelle aux boulettes                           | 198 |
| Cervelle aux poivrons verts                      | 199 |
| <i>Kaawi</i> (queue de bœuf) aux haricots blancs | 199 |
| Tripes à la Marrakchia                           | 200 |
| Tajine de foie                                   | 200 |
| Tajine <i>del guezzar</i>                        | 201 |

## PAINS

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Pain ordinaire                  | 203 |
| Pain de Shabbat ou <i>khala</i> | 203 |
| Pain de <i>Pourim</i>           | 204 |
| Pain de <i>Kippour</i>          | 204 |
| <i>Msemna</i> (la grasse)       | 204 |
| <i>Tannourt</i> (galette)       | 204 |
| <i>Kersa</i> ou <i>betbot</i>   | 204 |
| kersa de chleuh                 | 205 |
| <i>Mofleta</i>                  | 205 |
| Solda                           | 205 |

|   |     |
|---|-----|
| <i>On solde tout</i> ou <i>soldo todo</i> ou <i>sono tono</i> | 208 |
| <i>Intrilla</i>   | 208 |

## GÂTEAUX ET DESSERTS

|   |     |
|---|-----|
| Génoise ou palébé   | 211 |
| Génoise ou palébé aux noix garnie de meringue au caramel              | 212 |
| Cake rose à la noix de coco   | 212 |
| Victoria  | 212 |
| Tétons de vache ou <i>tetas de vaca</i>                               | 213 |
| Boules de carottes  | 213 |
| Truffes aux amandes   | 213 |
| Macarons  | 214 |
| <i>Yoyo</i>   | 214 |
| Dattes, noix et pruneaux fourrés                                      | 215 |
| <i>Haloua</i> (Nougatine)   | 216 |
| Biscuits <i>del makina</i> ou <i>del rha</i> (Biscuits de la machine) | 217 |
| Boules de neige   | 217 |
| Fadewelos ou fasewelos ou graoujes                                    | 218 |
| Meringue  | 220 |
| Meringues légères aux noix ou <i>jri</i>                              | 220 |
| Meringues aux noix  | 221 |
| Jaban   | 221 |
| <i>Tmerat</i> (dattes)  | 221 |
| Beignets au sirop de sucre  | 224 |
| <i>Ghriba</i> ou <i>montecaos</i>                                     | 224 |
| <i>Cake del box</i> (Couronne de la boîte)                            | 224 |
| Massapane   | 227 |
| Le makroud  | 227 |
| <i>Bouissates</i> (Baisers d'amandes)                                 | 228 |
| <i>Haloua del jine</i> (Gâteau de farine)                             | 228 |
| Zemmita   | 229 |
| Cigares aux amandes   | 229 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Pie               | 230 |
| Gâteau russe      | 234 |
| Salade de fruits  | 234 |
| Salades d'oranges | 234 |
| Mousse aux fruits | 235 |
| Flan à l'orange   | 235 |
| Mousse au caramel | 235 |

## CONFITURES

|   |     |
|---|-----|
| Confiture <i>Sh'or el malakh</i> (cheveux d'ange) | 239 |
| Confiture de raisin noir                          | 239 |
| Tortas  | 240 |
| Confiture de coings                               | 240 |
| Pâte de coings                                    | 240 |
| Aubergines confites                               | 241 |
| Carottes confites                                 | 241 |
| <i>Slaouia</i> (Courge) confite                   | 241 |
| Oranges confites                                  | 244 |
| Bigarades confites                                | 244 |
| Écorce de pastèque confite                        | 244 |
| Pamplemousses confits                             | 245 |
| Citrons confits                                   | 245 |
| Pétales de fleurs d'oranger                       | 245 |

## BOISSONS ET TISANES

|                      |     |
|----------------------|-----|
| Limonade de citron   | 249 |
| Thé de <i>Pessah</i> | 249 |
| Thé <i>chiba</i>     | 250 |



