

Habiba Ajaoui & Frédérique Thevenet

La Découverte des épices du Maroc

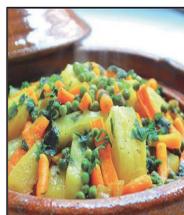


Sommaire

1^{ère} Partie : Les épices, leurs utilisations culinaires, médicinales et cosmétiques	11
1 – Le mélange d'épices ras el hanout.....	13
2 – Le cumin.....	14
3 – La noix de muscade et le macis.....	16
4 – La cannelle.....	18
5 – Le safran	20
6 – Le gingembre	22
7 – Le paprika.....	24
8 – Le curcuma.....	26
9 – La cardamome	28
10 – Le poivre.....	30
11 – Coriandre	32
12 – Le clou de girofle	34
13 – L'harissa en poudre.....	37
14 – Le mélange d'épices pour poisson	37
15 – Le mélange d'épices pour viande	38
16 – Le mélange d'épices pour légumes	39
17 – Le mélange d'épices pour salade et kefta.....	39
18 – Le mrouzia	39
19 – Le curry marocain.....	39
20 – Les graines de fenugrec.....	40
21 – Les graines de nigelle	43
22 – Les graines d'anis vert.....	44
23 – La badiane ou l'anis étoilé.....	45

Les compléments des épices	47
24 – La menthe poivrée.....	46
25 – Le thé royal.....	47
26 – La verveine	47
27 – Le thym.....	49
28 – Le swak.....	50
29 – Le henné	51
30 – Les boutons de rose séchés non traités	52
31 – L’ail.....	54
2^{ème}Partie : L’huile d’argan et l’huile de pépins de figue de barbarie	57
3^{ème} partie : Utilisation des épices dans la cuisine marocaine en quarante recettes.....	63
Les entrées	65
1 – Soupe de ramadan « harira ».....	65
2 – Soupe aux fèves sèches, bissara.....	66
3 – Salade marocaine	67
4 – Salade de carottes.....	69
5 – Salade de fèves à l’huile d’argan.....	69
6 – Salade de lentilles à l’huile d’argan.....	70
7 – Salade de patates douces	71
8 – Tchoutchouka	72
9 – Zaalouk	74
10 – Bakoula, salade de feuilles de mauve.....	76
11 – Le potiron confit.....	78
12 – Briouat au fromage de chèvre	80
13 – Briouat aux crevettes.....	82
14 – Bâtonnets ou cigares aux légumes.....	85
Les plats	87
1 – Sauce chermoula.....	87
2 – Lentilles façon marocaine.....	88
3 – Tajine de légumes	89
4 – Pied de veau et haricots blancs	90
5 – Tajine de poulet au citron confit	92

6 – Tajine de poulet aux épices de ras el hanout	93
7 – Tajine de kefta aux œufs.....	94
8 – Tajine d’agneau aux légumes.....	97
9 – Tajine de veau aux pruneaux et aux amandes	98
10 – Mrouzia de mouton, plat spécial pour la fête du mouton	100
11 – Pastilla de poulet	102
12 – Couscous Tfaya	104
13 – Couscous aux 7 légumes.....	106
14 – Tajine de poisson	108
15 – Tajine de congre, recette d’Essaouira	110
16 – Tajine de kefta de sardines.....	112
17 – Pastilla de poisson	114
18 – Poisson au four.....	116
Les desserts et les thés	119
1 – Oranges à la cannelle	119
2 – Chebakia (gâteaux de ramadan)	120
3 – Sellou :.....	122
4 – Salade de carottes oranges.....	124
5 – Kaâk ou zéro (gâteaux d’Essaouira)	125
6 – Gelée de pétales de roses	126
7 – Thé au safran	127
8 – Thé royal.....	127
Coté technique	129
1 – Montage des briouats	129
1 – Montage des cigares.....	130
3 – Montage des pastillas.....	130
4 – Mesures :.....	131
5 – Conservation des épices	132
Bibliographie	135



Remerciements

Claudine Olivier, Naima Touachit, Khadija Rami, H el ene Deguillaume,
Edouard Pottier, Jacques Bral e et Jean-Eric Hanse pour certaines photos.

Introduction

Nous sommes deux amies, Habiba et Frédérique, l'une marocaine, l'autre française expatriée à Essaouira, Maroc. Habiba a été, en 1997, la première femme marocaine à tenir une boutique d'épices en médina, qui se nomme « Au petit bonhomme la chance ». En 2006, Frédérique a ouvert, avec son mari Edouard, le restaurant « La Découverte », également en médina d'Essaouira. Ce livre est un projet d'amitié que nous souhaitons partager avec vous.

Les épices sont toutes d'origine végétale, issues de culture ou de cueillettes sauvages. Selon le cas, il peut s'agir :

- de plantes entières qui peuvent s'utiliser fraîches, mais aussi séchées, ou déshydratées sous forme de « flocons » ;
- de feuilles (menthe), qui peuvent être employées aussi bien fraîches que sèches ;
- de fleurs ou de parties florales (clous de girofle, stigmates de safran) ;
- de fruits (piments) qui eux aussi peuvent s'utiliser frais ou séchés ;
- de graines (coriandre) ;
- de tiges fraîches ou séchées ;
- d'écorces (cannelle) ;
- de racines ;
- de rhizomes (gingembre) ;
- de bulbes (ail) qui peuvent s'utiliser frais ou lyophilisés.

Pour certaines plantes, on utilise différentes parties, feuilles fraîches ou graines séchées selon l'usage désiré. Les épices peuvent aussi être des mélanges de diverses plantes réduites en poudre et combinées, comme le ras el hanout.

Utilisées en cuisine en petites quantités comme conservateur, assaisonnement ou colorant, elles nous stimulent, nous réchauffent,

dégagent d'agréables saveurs, aiguisent notre appétit, facilitent la digestion, égayent nos repas et sont indispensables à notre cuisine.

De plus on prête aussi aux épices des vertus médicinales et cosmétiques depuis des temps très reculés. Nous vous présentons ci-après plusieurs épices ainsi que quelques plantes parmi les plus connues au Maroc.

Concernant l'utilisation médicinale, les informations données ne le sont qu'à titre indicatif et ne remplacent en rien les conseils d'un médecin.

Nous aborderons également les vertus des produits de l'arganier, arbre endémique au Maroc, qui vit dans la région d'Essaouira, et celles de l'huile de pépins de figue de barbarie.

Enfin, nous vous livrerons quarante recettes de cuisine marocaine, afin de vous faire voyager au cœur des épices et à travers le Maroc... Bon voyage !

Habiba et Frédérique



1^{ère} Partie :

Les épices, leurs utilisations culinaires, médicinales et cosmétiques





1 – Le mélange d'épices ras el hanout :

Originnaire du Maroc, le ras el hanout est un mélange d'épices utilisé principalement dans la cuisine du Maghreb.

La traduction littérale est « la tête de l'épicerie », c'est-à-dire, ce qu'il y a de meilleur dans la boutique.

Contrairement aux flacons vendus à travers le monde qui n'en contiennent que 6 à 10, la recette traditionnelle marocaine se compose des 44 épices suivantes, toutes séchées et moulues :

Aneth, anis vert, anis étoilé, ail, baies de belladone, boutons de roses, boules de graines cultivées, chanvre indien, carvi, cari, cumin, cardamome, cantharide, cannelle, cypéracée, citronnelle, clou de girofle, colombo, coriandre, cubèbe, curcuma, fenouil, fenugrec, fruit du frêne, galanga, fruit d'une asclépiadacée, garam masala, graine de moutarde, graine de pavot, gingembre gris, gingembre blanc, lavande, macis, maniguette, noix de muscade, nigelle, poivre noir, poivre long, poivre des moines, poivre de la Jamaïque, piment, paprika, quatre-épices, sumac.

Chaud et parfumé, moyennement piquant, il est employé dans la préparation des tajines, du poulet, du mouton, en assaisonnement de farces (volailles et légumes), également pour le couscous et parfois avec le gibier.

Il est utilisé au Maroc pour réchauffer l'intérieur du corps et la colonne vertébrale. On lui confère quelques vertus aphrodisiaques !

