

Nadia Paprikas



MAROC

Toutes les bases
de la cuisine
marocaine



MANGO

easy!
la cuisine
tout en images





Sommaire

Introduction	5
Les habitudes alimentaires au Maroc	6
Ustensiles	9
Ingrédients et épices	11
Les épices	15
 Les bases	 17
Utiliser un plat à tajine	18
Le couscous	20
Thé à la menthe	24
Sauce chermoula	26
Citrons confits	26
Les olives	28
 Boulange	 33
Le pain	34
Pain rbati	35
Batbout	38
Batbout aux oignons et aux épices	40
Krachel	42
Rghaïf	45
Baghrir	46
 Bricks	 49
Briouates à la viande hachée	50
Réalisation des feuilles de brick	52
Briouates	54
Mini-pastillas au poulet et aux amandes	58
Mini-pastillas aux fruits de mer	60
 Chlada : salades froides et chaudes	 63
Salades	64
Zâalouk	68
Taktouka	70
 Street food	 73
Mâakouda	74
Fèves au cumin	76

Pois chiches au cumin	76
Boulettes de kefta aux œufs	79
Brochettes de kefta	79
Les soupes	80
Harira	84

Couscous 87

Couscous au bœuf et aux légumes	88
Couscous tfaya à l'agneau	90
Couscous seffa	92
Saïkouk	94

Poissons 97

Sardines farcies à la chermoula	98
Merlans frits aux épices	100
Dorade au four au citron confit	102
Tajine de crevettes à la chermoula	104
Tajine de moules à la chermoula	104

Viandes 107

Tajine de poulet aux olives et citron confit	108
Tajine de poulet souiri	110
Tajine de poulet à la patate douce et aux raisins	112
Tajine de bœuf aux carottes et citron confit	115
Tajine de bœuf aux navets et pois chiches	116
Tajine d'agneau aux pruneaux	118
Brochettes d'agneau aux épices	120

Gâteaux et boissons 123

Cornes de gazelle	124
Babouches au sésame et miel	129
Ghoribas	130
Sablés au sésame et à la fleur d'oranger	134
Diamants aux amandes et à la confiture	136
Dattes fourrées à la pâte d'amande	138
Lait aux amandes	141
Lait aux dattes	141

Les bonnes adresses de Nadia 142





Les bases

Vous voulez tout savoir sur le tajine et comment l'utiliser correctement ?

Vous voulez obtenir la meilleure semoule pour préparer votre couscous ?

Vous avez fait le bon choix : au fil de ces pages, vous partagerez avec moi tous mes secrets et ceux de ma maman.



Utiliser un plat à tajine

Qui dit cuisine marocaine dit forcément tajine.

Voici quelques recommandations à suivre de façon à utiliser votre plat à tajine correctement et à augmenter sa durée de vie. Il serait vraiment dommage que votre plat à tajine, qui a survécu au transport de plusieurs milliers de kilomètres, se casse entre vos mains !

Avant la première utilisation, plongez le plat à tajine dans une eau additionnée de vinaigre pendant 24 heures, afin qu'il s'en imprègne. Faites ensuite bouillir dedans de l'eau avec un peu d'huile.

- Vous pouvez mettre directement votre tajine sur le gaz, mais uniquement s'il est en terre cuite, sans vernis ni décor.
- Privilégiez un feu large mais pas trop fort : le plat révélera alors toute sa saveur !
- Pour une cuisson au gaz, utilisez un diffuseur pour mieux répartir la chaleur sous le tajine et éviter le contact avec les flammes. On en trouve sur les marchés ou en grandes surfaces.
- Vous pouvez utiliser votre tajine sur une plaque vitrocéramique.
- Lors de la cuisson, ajoutez de l'eau tiède ou chaude mais jamais froide pour éviter les chocs thermiques.
- Ne posez pas votre tajine vide sur le feu.
- Une fois votre préparation cuite, ne posez pas directement votre plat sur une surface froide.
- Après utilisation, si votre plat à tajine est encore chaud, attendez qu'il refroidisse avant de le laver.
- Pour éviter que les aliments ne collent, il est recommandé de faire bouillir du lait dans le plat.

Vous détenez enfin tous les secrets pour utiliser au mieux votre plat à tajine. Il ne vous manque que les recettes ! Bonne nouvelle, c'est juste après...





Thé à la menthe

Préparation : 10 minutes

Pour 4 personnes

- 3 cuillerées à café de thé vert non parfumé (de type gunpowder)
- 1 botte de menthe fraîche parfumée (de type nanah)
- 1 litre d'eau
- 10 morceaux de sucre

Au Maroc, le thé est tout un art de vivre et l'une des traditions les plus originales. Pour toutes les occasions, le Marocain offre du thé à la menthe où que l'on soit et à tout moment de la journée. C'est la boisson de l'hospitalité. On lui prête aussi un grand nombre de vertus, notamment toniques et digestives.

Il est plus sucré dans le nord que dans le sud du Maroc. La menthe peut être remplacée par l'absinthe (chiba) ou la verveine (louisa) et, au printemps, par la fleur d'oranger. On peut aussi y ajouter des pignons de pin (comme en Tunisie)... À la différence de la cuisine, le thé est une affaire d'hommes au Maroc. Préparé par le chef de famille ou son fils aîné, il est servi à l'invité et ne se refuse pas.

Faites chauffer l'eau dans une bouilloire.
Rincez la menthe à l'eau fraîche et effeuillez-la.

Rincez la théière à l'eau bouillante puis déposez le thé. Couvrez d'eau bouillante, secouez la théière et jetez cette eau, verdâtre et trouble : ce rinçage permet d'enlever une partie de l'amertume du thé.

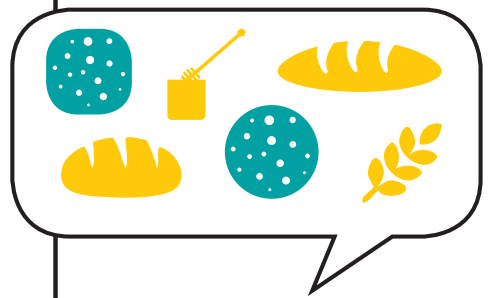
Ajoutez les feuilles de menthe et les morceaux de sucre dans la théière. Remplissez la théière d'eau bouillante, sans laisser la menthe remonter à la surface pour qu'elle ne noircisse pas. Mélangez le contenu de la théière. Remettez sur le feu (le thé à la menthe supporte quelques bouillons).

Retirez du feu, couvrez et laissez infuser 5 à 10 minutes.

Oxygénez le thé : versez un peu de thé dans un verre, attendez 1 ou 2 minutes puis reversez-le dans la théière. Répétez cette opération deux ou trois fois. Goûtez et ajustez en sucre si besoin. Servez et dégustez le thé à la menthe très chaud.







Boulangerie

Les Marocains sont de grands consommateurs de pain – pain blanc, complet, au son ou autres céréales – et de crêpes (il en existe plusieurs sortes). Le pain sert pour déguster les tajines et il est encore préparé la plupart du temps à la maison.

Il y a plusieurs sortes de crêpes : entre les mssemen, les baghrir ou le batbout, chez les Marocains, la table du petit-déjeuner est une farandole de crêpes de tout genre qu'on déguste avec du beurre et du miel.



Préparation : 30 minutes

Repos : 1 h 15

Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes

- 350 g de farine T45
- 12 g de levure boulangère fraîche
- 1 cuillerée à café de graines de sésame
- 1 cuillerée à café de graines d'anis
- 1 petit morceau de gomme arabique écrasé (facultatif)
- 1 cuillerée à café de beurre
- 25 cl d'eau tiède
- 1 cuillerée à café de sel



Le pain

Dans les pays du Maghreb, la plupart des femmes font elles-mêmes leur pain. C'est un rituel qu'elles accomplissent chaque matin.

La préparation du pain est le fruit d'un savoir-faire transmis de mère en fille. La plupart du temps, il n'y a pas de dosage précis ou de recette écrite, car le pain se fait à l'instinct, selon l'expression marocaine Aïnek mizaneek, littéralement «Ton œil est ta balance». L'apprentissage est surtout dans la maîtrise du pétrissage.

Au Maroc, pour cuire le pain au bois, il existe des farane, ce sont des fours collectifs à feu de bois géant. Chaque famille qui ne possède pas de four à la maison y amène son pain, couvert d'un torchon, sur une planche. Le choix du torchon est important, car c'est ce qui va différencier votre planche à pain de celle des autres. Il serait dommage d'embarquer le pain de son voisin !

Le farnatchi (qui s'occupe de la cuisson) mélange rarement les pains. Il connaît le pain et parfois les exigences de cuisson de chaque famille. Sa réputation et son salaire en dépendent. On paie la cuisson du pain à la pièce.

De nos jours, les familles utilisent de plus en plus leur propre four pour cuire le pain. Les fours publics se raréfient en ville et ferment petit à petit.



Pain rbati

Pain décoré

Dans un bol, délayez la levure avec 1 cuillerée à soupe d'eau tiède.

Déposez la farine sur le plan de travail. Ajoutez la gomme arabique, le sel et les graines de sésame et d'anis. Formez une fontaine et versez la levure diluée. Ajoutez le reste d'eau tiède petit à petit en mélangeant les ingrédients, en partant du centre vers les bords pour bien les amalgamer. Pétrissez à pleines mains et écrasez la pâte plusieurs fois avec les poings pour la rendre homogène.

Ajoutez le beurre en continuant de pétrir jusqu'à ce qu'il soit incorporé. Malaxez la pâte pendant 10 minutes. Laissez-la lever 40 minutes.

Dégazez la pâte puis façonnez une boule. Laissez-la reposer 5 minutes.

Placez la boule sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé. Aplatissez-la de façon à obtenir un pain rond de 2 cm d'épaisseur.

Avec un couteau long et pointu, faites de légères incisions tout au long du pain, verticales et horizontales, afin d'avoir un quadrillage.





Avec la pointe du couteau, faites des petites incisions de 1 à 2 cm sur tout le contour du pain. Saisissez les petites incisions deux par deux entre vos doigts et pincez-les ensemble : votre pain ressemble ainsi à un soleil.



Couvrez le pain d'un torchon propre et laissez-le reposer 30 minutes.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Piquez le pain avec la pointe du couteau et faites-le cuire au four 30 minutes. Laissez-le refroidir sur une grille.



*Ce pain est une spécialité de la ville de Rabat.
On le prépare pour les grandes fêtes religieuses.*









Bricks

Les feuilles de brick, au Maroc, se vendent au kilo dans des petits magasins spécialisés qui les préparent sur place. Elles servent pour des réalisations salées ou sucrées, garnies de farce variées.



Briouates



**Briouates
au riz
et à la cannelle**



**Briouates au jben
et à la menthe**



**Briouates aux
crevettes**



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





Briouates au riz et à la cannelle

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes

- 10 feuilles de brick
- 200 g de riz basmati
- 1 bâtonnet de cannelle
- 2 grosses pincées de cannelle en poudre
- 20 cl de lait
- 1 jaune d'œuf (facultatif)
- 5 cuillerées à soupe de sucre semoule
- Sucre glace pour la déco
- 1 grosse pincée de sel

Déposez le riz dans une casserole avec le sel. Recouvrez d'eau jusqu'à 1 cm au-dessus de la surface du riz. Portez à ébullition puis laissez cuire sans couvercle 15 minutes.

Ajoutez le bâtonnet de cannelle et le lait dans la casserole. Couvrez, baissez le feu et faites mijoter 10 minutes. Éteignez le feu et laissez évaporer 5 minutes. Ôtez le couvercle, ajoutez la cannelle en poudre et le sucre semoule. Mélangez, enlevez le bâtonnet de cannelle et laissez refroidir le riz dans une assiette.

Façonnez les briouates : coupez 1 feuille de brick en deux. Déposez une demi-feuille sur le plan de travail. Rabattez le grand bord arrondi puis les côtés vers le centre de façon à avoir une bande rectangulaire. Placez 1 cuillerée à soupe rase de riz à la cannelle à l'extrémité droite de la bande. Repliez pour former un triangle en veillant à bien enfermer la farce. Repliez ensuite en triangles successifs jusqu'à l'autre extrémité de la bande. Rentrez le coin à l'intérieur du briouate pour bien le fermer et collez avec un peu de jaune d'œuf.

Réalisez ainsi les autres briouates. Faites-les frire 5 minutes dans l'huile bien chaude. Égouttez-les et laissez-les tiédir. Saupoudrez-les de sucre glace.

Briouates au jben et à la menthe

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 5 minutes

- 10 feuilles de brick
- 200 g de jben (fromage frais marocain) ou de faisselle
- 20 feuilles de menthe ciselées
- 1 jaune d'œuf (facultatif)
- Huile pour friture
- Sel, poivre du moulin

Dans un saladier, mélangez le jben ou la faisselle avec la menthe ; salez et poivrez.

Façonnez les briouates : coupez 1 feuille de brick en deux. Déposez une demi-feuille sur le plan de travail. Rabattez le grand bord arrondi puis les côtés vers le centre de façon à avoir une bande rectangulaire.

Placez 1 cuillerée à soupe de fromage à la menthe à l'extrémité droite de la bande.

Repliez pour former un triangle en veillant à bien enfermer la farce. Repliez ensuite en triangles successifs jusqu'à l'autre extrémité de la bande.

Rentrez le coin à l'intérieur du briouate pour bien le fermer et collez avec un peu de jaune d'œuf si besoin.

Réalisez ainsi les autres briouates. Faites-les frire 5 minutes dans l'huile bien chaude. Égouttez-les sur du papier absorbant et dégustez.

Le Maroc n'est pas un producteur de fromages et sa seule spécialité est le jben, un fromage frais à base de lait fermenté de vache ou de biquette.

Briouates aux crevettes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 5 minutes

- 10 feuilles de brick
- 20 crevettes décortiquées
- 1 bol de sauce chermoula (voir recette p. 26)
- 1 jaune d'œuf (facultatif)
- Huile pour friture

Dans un saladier, mélangez les crevettes décortiquées et la sauce chermoula.

Façonnez les briouates : coupez 1 feuille de brick en deux. Déposez une demi-feuille sur le plan de travail. Rabattez le grand bord arrondi puis les côtés vers le centre de façon à avoir une bande rectangulaire.

Placez 1 crevette à l'extrémité droite de la bande puis ajoutez un peu de chermoula dessus.

Repliez pour former un triangle en veillant à bien enfermer la farce. Repliez ensuite en triangles successifs jusqu'à l'autre extrémité de la bande.

Rentrez le coin à l'intérieur du briouate pour bien le fermer et collez avec un peu de jaune d'œuf si besoin.

Réalisez ainsi les autres briouates. Faites-les frire 5 minutes dans l'huile bien chaude. Égouttez-les sur du papier absorbant et dégustez.

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

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 5 minutes

- 10 feuilles de brick
- 3 œufs entiers
- 1 jaune d'œuf (facultatif)
- 8 portions de Vache qui rit®
- 1 cuillerée à soupe de beurre
- Huile pour friture
- Sel

Dans une poêle, faites fondre le beurre puis cassez les œufs. Mélangez de façon à obtenir des œufs brouillés ; salez.

Déposez les œufs brouillés dans une assiette puis ajoutez les portions de Vache qui rit®. Écrasez le tout avec une fourchette pour obtenir un mélange homogène et crémeux.

Façonnez les briouates : coupez 1 feuille de brick en deux. Déposez une demi-feuille sur le plan de travail. Rabattez le grand bord arrondi puis les côtés vers le centre de façon à avoir une bande rectangulaire.

Placez 1 cuillerée à soupe de mélange à l'œuf brouillé à l'extrémité droite de la bande.

Repliez pour former un triangle en veillant à bien enfermer la farce. Repliez ensuite en triangles successifs jusqu'à l'autre extrémité de la bande.

Rentrez le coin à l'intérieur du briouate pour bien le fermer et collez avec un peu de jaune d'œuf si besoin.

Réalisez ainsi les autres briouates. Faites-les frire 5 minutes dans l'huile bien chaude. Égouttez-les sur du papier absorbant et dégustez.





Chlada : salades froides et chaudes

Les salades froides ou chaudes marocaines sont toujours à base de légumes variés et de saison. Elles accompagnent les grillades, les fritures et se servent en même temps que le tajine. Les Marocains respectent beaucoup les saisons pour les légumes et les fruits. Dès lors, les salades varient selon le légume du moment.



Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

- 4 tomates
- 3 poivrons verts
- 4 gousses d'ail
- 1 cuillerée à soupe de persil plat haché
- 1 cuillerée à café de paprika
- 1 cuillerée à café de cumin en poudre
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin



Taktouka

Poivrons confits et tomates aux épices

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

Déposez les poivrons sur une plaque de cuisson et faites-les griller au four pendant 20 à 30 minutes, en les retournant régulièrement, jusqu'à ce que la peau noircisse (vous pouvez également les faire griller sur le feu, sur un gril en fonte, coupés en deux). Laissez-les refroidir dans un sac alimentaire, type congélation, pendant 5 à 10 minutes.

Pelez et épépinez les tomates puis coupez-les en petits dés (vous pouvez également utiliser des tomates pelées en boîte).

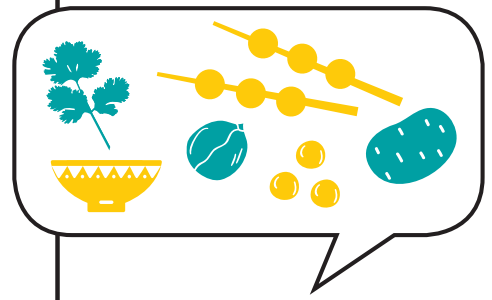
Pelez et hachez les gousses d'ail. Pelez les poivrons, ôtez le pédoncule et les graines. Coupez-les en lanières.

Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive puis faites revenir les dés de tomates avec l'ail et les épices 5 minutes à feu moyen. Ajoutez les lanières de poivrons et mélangez le tout. Laissez mijoter à feu doux 15 minutes en remuant afin d'obtenir une sauce assez consistante. Dégustez la taktouka chaude ou tiède, parsemée de persil haché.

Avec les restes de la taktouka, confectionnez un dîner léger : réchauffez la préparation dans un plat à tajine, cassez des œufs dessus pour les cuire au plat puis dégustez avec du pain frais.







Street food

Les Marocains aiment sortir et manger avec les amis ou la famille dans des snacks, déguster des petites spécialités street food ou simplement une soupe. La place Jemaa el-Fna à Marrakech, le soir, est le summum de la street food marocaine.



Les soupes

Smida



Bissara



Belboula





Les soupes

Les soupes, au Maroc, sont souvent à base de légumineuses et de céréales. Elles sont très consommées pour le dîner et surtout pendant le mois de ramadan, car elles tiennent bien au corps.

Comme toutes les cultures musulmanes, pendant le ramadan, le repas commence par une soupe suivie des accompagnements. L'une des plus emblématiques est la harira.

La caractéristique de cette préparation au Maroc est que la farine sert de liant, ce qui lui donne une texture plus épaisse que les autres chorba du Maghreb.

Il existe de nombreuses variantes locales, telles que la harira fassia, spécifique de la ville de Fès, à laquelle s'ajoutent des vermicelles.

Il y a aussi les soupes à base de blé dur : semoule fine, semoule d'orge, blé concassé... Chaque région ou chaque famille possède sa propre recette de soupe.

Pour accompagner ces soupes, nous retrouvons toujours les briouates avec différentes farces ainsi que les batbout, des petits pains traditionnels marocains cuits à la poêle puis farcis de viande hachée, de thon ou de poulet.

Sur la même table on trouvera la galette de semoule harcha, les dattes, les figes sèches et même des gâteaux au miel qui accompagnent très bien la soupe, les chebbakia.

C'est une table typiquement ramadanesque, qu'on peut trouver chez certains Marocains pour un dîner au quotidien et surtout lors d'un grand repas familial.

Smida

Soupe à la semoule fine et à l'anis

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

- 100 g de semoule fine
- 1 cuillerée à café d'anis en poudre
- 30 cl de lait entier
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillerée à café de sel

Pour servir

- Anis en poudre
- Huile d'olive

Dans une marmite, versez 1 litre d'eau. Ajoutez l'huile d'olive et le sel. Portez à ébullition. Baissez ensuite le feu puis ajoutez la semoule et l'anis en poudre. Mélangez et laissez cuire 15 minutes en remuant de temps en temps.

Versez le lait dans la marmite et laissez mijoter 15 minutes à feu doux en remuant (si la soupe est trop épaisse, ajoutez un peu de lait).

Servez la soupe smida bien chaude avec un petit filet d'huile d'olive et une pincée d'anis.

Bissara

Soupe de fèves sèches

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 1 heure

- 300 g de fèves sèches
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillerée à café de cumin en poudre
- 1 cuillerée à café de paprika
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

Pour servir

- Cumin en poudre
- Paprika
- Huile d'olive

Dans une marmite, déposez les fèves et la gousse d'ail entière pelée. Recouvrez d'eau et salez. Faites cuire 1 heure.

Lorsque les fèves sont cuites, égouttez-les et réduisez-les en purée à l'aide d'un moulin à légumes ou d'un blender.

Déposez la purée de fèves dans une casserole. Ajoutez le cumin, le paprika et l'huile d'olive. Mélangez et laissez mijoter 10 minutes environ à feu moyen. Rectifiez l'assaisonnement en sel si besoin et poivrez.

Servez la soupe chaude avec une pincée de cumin, de paprika et un filet d'huile d'olive.

Belboula

Soupe à la semoule d'orge

Préparation : 15 minutes

Trempage : 1 heure

Cuisson : 30 minutes

- 200 g de semoule d'orge
- 1 oignon
- 1 cuillerée à soupe de persil plat haché
- 1 cuillerée à soupe de coriandre hachée
- 1 cuillerée à soupe de concentré de tomates
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

Déposez la semoule d'orge dans un grand saladier d'eau froide et laissez un peu gonfler pendant 1 heure environ.

Pelez et râpez l'oignon.

Dans une marmite, versez 1,5 litre d'eau. Ajoutez l'oignon, le concentré de tomates, le persil, la coriandre et l'huile d'olive ; salez et poivrez. Portez à ébullition. Baissez ensuite le feu puis ajoutez la semoule d'orge égouttée. Mélangez et laissez cuire 30 minutes en remuant de temps en temps. Servez chaud.





Couscous

Le couscous, le plat marocain le plus connu au monde, est à base de semoule accompagnée de légumes, de viande et de sauce. Il peut être salé ou sucré ou même salé-sucré.

Au Maroc, on ne trouve pas de couscous royal ou couscous merguez, car cela n'existe pas. Chez les Marocains, le couscous se prépare avec une seule sorte de viande, accompagnée d'une variété de légumes et légumineuses.



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Trempage : 1 heure

Cuisson : 40 minutes

- 500 g de semoule de couscous fine ou moyenne (selon les goûts)
- 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 100 g de raisins secs
- 100 g d'amandes effilées, légèrement grillées
- 2 cuillerées à soupe de cannelle en poudre
- 2 cuillerées à soupe de sucre glace
- 50 g de sucre semoule

Couscous seffa

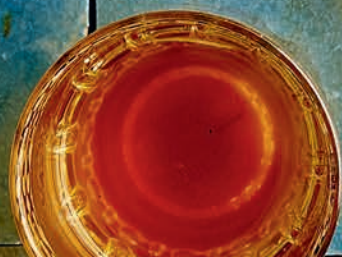
Faites tremper les raisins secs pendant 1 heure dans un récipient d'eau bouillante. Égouttez-les.

Préparez et faites cuire la semoule comme indiqué dans la recette de base page 21.

Une fois la semoule cuite, incorporez l'eau de fleur d'oranger, les raisins réhydratés, le sucre et 1 cuillerée à soupe de cannelle. Mélangez bien tant que la semoule est chaude.

Dressez la semoule en dôme sur un grand plat de service. Dessinez quelques traits avec le reste de la cannelle en partant du haut puis faites de même avec le sucre glace. Piquez les amandes effilées tout autour. Dégustez.

Le couscous seffa se déguste lors des grandes soirées en entrée et parfois en fin de repas.









Viandes

Au Maroc, le mot tajine signifie « plat mijoté » même si la plupart des Marocains qui travaillent préparent ces plats à l'auto-cuiseur pour gagner du temps ; ils continuent de le nommer tajine. Les tajines sont tous à base de viandes et de légumes de saison ou de fruits secs.

Préparation : 15 minutes

Marinade : 2 heures

Cuisson : 15 minutes

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



Brochettes d'agneau aux épices

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

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

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

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

Un thé à la menthe accompagnera à merveille ces brochettes.





Maroc

Nadia Paprikas, auteur du blog culinaire Paprikas, vous invite à un voyage gourmand pour vous révéler ses meilleures recettes marocaines. Découvrez une cuisine familiale, conviviale, parfumée et subtile, très facile à préparer au quotidien. Des recettes, toutes les bases, des infos sur les ingrédients et les ustensiles, les gestes incontournables, des astuces et des centaines de photos en pas à pas. Cuisinez marocain, c'est easy !

15 € TTC
MDS : 63244
www.mangoeditions.com

