

# Le grand livre de la cuisine MAROCAINE

Baklavas, Boulettes, Bricks, Briouates, Brochettes, Chorba, Chlada, Citrons confits, Cornes de gazelle, Couscous, Harira, Makrout, Pains, Pastillas, Pâtisseries, Salades, Sauces et condiments, Seffouf, Soupes, Street food, Tajines, Thé à la menthe, Zaalouk

MANGO



# Sommaire

<b>Introduction</b>	<b>5</b>	<b>Bricks</b>	<b>67</b>
<b>Les habitudes alimentaires au Maroc</b>	<b>6</b>	Briouates à la viande hachée	68
<b>Ustensiles</b>	<b>8</b>	Briouates au riz et à la cannelle	74
<b>Ingrédients</b>	<b>10</b>	Briouates au jben et à la menthe	74
<b>Les épices</b>	<b>13</b>	Briouates aux crevettes	75
<b>Les bases</b>	<b>15</b>	Briouates à l'œuf et à la Vache qui rit®	75
Utiliser un plat à tajine	17	Briouates au poulet	76
Le couscous	19	Briouates aux épinards	78
Le thé à la menthe	23	Mini-pastillas au poulet et aux amandes	80
Les feuilles de brick	24	Mini-pastillas aux fruits de mer	82
La pâte à cornes de gazelle	26	M'hancha légumes et thon	84
Préparation des amandes	29	<b>Chlada (salades), street food et soupes</b>	<b>86</b>
Sauce chermoula	30	Salade de fèves à la chermoula	90
Citrons confits	30	Salade de carottes à l'orange	90
Harissa	32	Salade de poivrons grillés et tomates à l'huile d'argan	91
Sauce tomate épicée	32	Salade de carottes au cumin	91
Smen	32	Zaalouk	92
Légumes vinaigrés	32	Taktouka	94
Olives à l'ail et au thym	36	Zaalouk de carottes	96
Olives au citron confit	36	Chlada de tomates et de poivrons	98
Olives à la harissa	37	Chlada de tomates et d'oignons au cumin	98
Olives à l'huile d'argan	37	Zaalouk de courgettes	100
<b>Boulangerie</b>	<b>41</b>	Chlada de concombre au thym	102
Le pain rbati	43	Chlada de betteraves au cumin	104
Préparation et cuisson du pain	44	Chlada de radis et d'oranges	106
Batbout	46	Lentilles aux carottes et au curcuma	108
Krachel	48	Loubia hamra	110
Rghaïf	50	Pommes de terre au safran	112
Baghrir	52	Courgettes au cumin	114
Meloui	54	Haricots verts à l'ail et au cumin	116
Harcha	56	Oranges à la cannelle	118
Pain au son d'avoine	58	Mâakouda	120
Pain à l'anis	60		
Pain brioiché au sésame	62		
Brioche à l'orange	64		

Fèves au cumin	122
Pois chiches au cumin	122
Smida	126
Bissara	127
Belboula	127
Harira	128
Chorba vermicelles au poulet	130

## Couscous 133

Couscous au bœuf et aux légumes	134
Couscous tfaya à l'agneau	136
Couscous seffa	138
Saïkouk	140
Couscous végétarien aux raisins secs	142
Couscous printanier	144
Couscous au poisson et aux légumes	146

## Viandes 149

Cacher aux olives vertes	150
Pain de viande aux olives	152
Boulettes de kefta aux olives	154
Brochettes de kefta aux œufs	154
Brochettes boulfaf	156
Brochettes d'agneau aux épices	158
Brochettes de dinde au curcuma	160
Brochettes de keftas aux olives	162
Tajine de poulet aux olives et citrons confits	164
Tajine de poulet souiri	166
Tajine de poulet aux patates douces et aux raisins	168
Tajine de bœuf aux carottes et citron confit	170
Tajine de bœuf aux navets et pois chiches	172
Tajine de joue de bœuf aux pois chiches	174
Tajine d'agneau aux pruneaux	176
Tajine d'agneau au cumin	178

Tajine de poulet mquali	180
Tajine de keftas au riz et au curcuma	182
Tajine de poulet aux coings	184

## Poissons 187

Sardines farcies à la chermoula	188
Merlans frits aux épices	190
Dorade au four aux citrons confits	192
Tajine de crevettes à la chermoula	194
Tajine de moules à la chermoula	194
Tajine de boulettes de sardines	196
Soles au four aux oignons et aux amandes	198
Tajine de cabillaud aux légumes	200
Calamars farcis au riz et à la chermoula	202

## Pâtisseries et boissons 205

Basboussa	206
Sablés Vache qui rit®	208
Biscuits feuilles chocolat-vanille	210
Petits gâteaux en forme de dattes	212
Sablés chocolat et noix	214
Sablés coco	216
Gâteaux « moi et toi »	218
Ghoriba aux noix	220
Fekkas aux amandes	222
Kahk	224
Sablés aux dattes	226
Ghoriba aux amandes et à la noix de coco	228
Nougat au sésame et au miel	230
M'kharka ou chebbakia	232
Seffouf ou sellou	236
Makrout aux dattes	238
Cornes de gazelle	240
Cornes de gazelle glacées à la fleur d'oranger	244

Ghoriba aux amandes	246
Ghoribas aux cacahuètes	248
M'hancha aux amandes	250
Baklavas	252
Briouates aux amandes et au miel	254
Cigares au miel	258
Babouches au sésame et miel	260
Sablés au sésame et à la fleur d'oranger	262
Diamants aux amandes et à la confiture	264
Dattes fourrées à la pâte d'amande	266
Croissants d'amandes au sésame	268
Pâte d'amande aux noix	270
Gâteau de semoule à la poêle	272
Pastillas au lait	274
Lait à la banane et aux dattes	276
Lait aux amandes	276
Lait aux dattes	276
Raïb à l'eau de fleur d'oranger	278
Café aux épices	280
Citronnade à la menthe	282
Jus à la betterave, à l'orange et à la fleur d'oranger	284
Jus de pêche et d'orange à la cannelle	284
Jus d'orange aux raisins secs	284

<b>Index des recettes</b>	<b>286</b>
<b>Index par produit</b>	<b>287</b>
<b>Les bonnes adresses de Nadia</b>	<b>288</b>



**M'rehba ! \***



\* Bienvenue !

## Nadia Paprikas

Nadia est née et a grandi à Rabat, au Maroc. Elle a appris à cuisiner à l'âge de 6 ans, grâce à sa maman, cuisinière aux doigts de fée. Quand celle-ci cuisinait, Nadia était toujours dans ses jupons et, pendant des années, elle a écouté les secrets de ses recettes. Nadia crée son blog en 2005 afin de partager sa passion avec sa famille et ses amis puis avec les internautes. Sur son blog, elle revisite les recettes du quotidien ou des jours de fête de son enfance avec une touche de nostalgie et un esprit d'innovation. Sa cuisine diversifiée, simple et pratique, aux influences maghrébines mais aussi de partout ailleurs, donne à son blog un statut unique.

## Introduction



La cuisine marocaine est une cuisine de famille ! Depuis des générations, les recettes sont transmises de mère en fille, un héritage qui résiste jusqu'à aujourd'hui... La cuisine marocaine reflète l'histoire du pays et les différentes populations qui s'y sont installées. Le tajine et la harira viennent des Berbères, premiers habitants de la région. Les Bédouins ont apporté les dattes, le lait, les céréales et le pain tandis que les Maures ont introduit l'huile d'olive, les amandes, les fruits et les herbes et des Arabes nous viennent les épices ; sans oublier les Britanniques qui, au xv<sup>e</sup> siècle, ont importé le fameux thé.

La cuisine marocaine se compose de produits peu coûteux qui, par l'art des épices, des herbes, des légumes variés et des eaux de fleurs, se transforment en véritables festins partagés par chaque famille autour de la table. Et pour plus de convivialité, un grand plat est mis au centre, entouré de plusieurs entrées et accompagnements. Chaque convive se sert directement dans le plat en saçant avec du pain rond qui remplacera la fourchette. Les plats sont dégustés traditionnellement avec le pouce, l'index et le majeur de la main droite (la main gauche est considérée comme impure dans les pays musulmans).

# Ingrédients



Ail



Amandes



Citron confit



Feuilles de brick



Fèves sèches



Huile d'argan



Miel



Olives



Pois chiches



Coriandre



Couscous



Eau de fleur d'oranger



Huile d'olive



Lben



Menthe



Semoule fine ou moyenne



Graines de sésame



Thé vert



## Astuce !

*Au Maroc, le couscous est le plat symbolique du partage et de la générosité. Tous les vendredis en général, chaque famille prépare un grand plat de couscous en plus pour le déposer à la mosquée du quartier après la prière du midi afin que les plus démunis puissent avoir un repas.*

## Préparation et cuisson de la semoule

Déposez la semoule dans un grand plat creux assez large afin de pouvoir bien l'étaler (le plat traditionnellement utilisé est en bois ou en terre).

Versez 50 cl d'eau dans un récipient, ajoutez l'huile d'olive et le sel. Mélangez la semoule avec les paumes de la main (pour éviter les grumeaux) en ajoutant l'eau petit à petit : les graines vont commencer à gonfler.

Préparez un long ruban de coton humidifié : vous le placerez à la jonction de la partie inférieure et de la partie supérieure du couscoussier pour éviter la déperdition de vapeur.

Déposez la semoule réhydratée dans la passoire du couscoussier (partie supérieure) et placez celle-ci au-dessus du bouillon qui mijote avec la viande et les légumes. Si vous souhaitez préparer uniquement de la semoule (sans viande ni légumes), faites tout simplement bouillir de l'eau dans la marmite du couscoussier (partie inférieure).

Fermez bien hermétiquement avec le cordon de tissu et faites cuire 30 minutes.

Enlevez la semoule et déposez-la à nouveau dans le grand plat creux. Aérez-la pendant 5 minutes environ à l'aide d'une cuillère en bois ou d'une fourchette, en ajoutant 1 grand verre d'eau (cette opération se fait normalement à la main, mais si vous manquez d'expérience vous risquez de vous brûler). Laissez reposer 10 minutes.

Remettez la semoule dans la partie supérieure du couscoussier et laissez cuire à nouveau 20 minutes.

Déposez alors la semoule dans le plat creux et aérez-la comme précédemment en ajoutant 1 verre d'eau. Laissez reposer 10 minutes.

Faites cuire encore une fois la semoule 20 minutes puis déposez-la dans le plat creux. Incorporez le beurre et travaillez à nouveau délicatement la graine avant de servir.







Ingrédients pour 1 bol de sauce (250 g)

- 2 gousses d'ail
- 1 petit bouquet de coriandre
- 1 petit bouquet de persil plat
- 1 cuillerée à soupe de paprika
- 1 cuillerée à soupe de cumin en poudre
- Le jus de 1 citron
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

# Sauce chermoula

Préparation : 10 min

Lavez le persil et la coriandre puis hachez-les ensemble.

Pelez les gousses d'ail et émincez-les en petits dés.

Dans un mortier, déposez le hachis d'herbes et l'ail. Ajoutez les épices, le jus de citron et l'huile d'olive. Salez et poivrez. Écrasez le tout à l'aide d'un pilon jusqu'à obtenir une bonne sauce bien épaisse.

*La chermoula est prête pour faire mariner vos brochettes d'agneau ou de bœuf, vos poissons et volailles, ou pour farcir ces derniers.*

# Citrons confits

Préparation : 15 min | Repos : 2 mois

Faites bouillir de l'eau et laissez-la tiédir.

Lavez et essuyez les citrons. Coupez-les en quatre sans aller jusqu'au bout. Déposez 1 cuillerée à soupe de sel dans chaque citron.

Placez les citrons dans un bocal préalablement stérilisé. Couvrez complètement d'eau tiède puis ajoutez l'huile d'olive. Fermez le bocal hermétiquement et laissez-le à l'abri de la lumière pendant 2 mois.

Une fois le repos écoulé, ouvrez le bocal et, avant d'utiliser les citrons confits pour une de vos recettes, passez-les sous l'eau pour éliminer l'excès de sel.

*Le citron confit s'utilise beaucoup au Maroc pour des tajines et certaines entrées chaudes ou froides. Pour confire les citrons, choisissez de préférence la variété bergamote qui s'adapte le mieux à cette recette.*

Ingrédients pour 8 citrons confits

- 8 citrons jaunes bergamote
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 8 cuillerées à soupe de sel







Pour la pâte

- 250 g de semoule fine
- 2 cuillerées à soupe de farine blanche
- 10 g de levure boulangère fraîche
- 1 cuillerée à café de levure chimique
- 50 cl d'eau tiède
- Sel

Pour la garniture

- 4 cuillerées à soupe d'eau tiède
- 4 cuillerées à soupe de miel
- 4 cuillerées à soupe de beurre



# Baghrir

## Crêpe mille trous

Préparation : 20 min | Repos : 40 min | Cuisson : 3 à 5 min

Préparez la pâte : dans un saladier, mélangez la semoule avec le reste des ingrédients puis déposez le tout dans un blender. Mixez pendant 20 secondes. Transvasez le mélange dans le saladier, couvrez avec du film alimentaire et laissez lever la pâte 40 minutes.

Faites chauffer une poêle antiadhésive.

Remuez la pâte à crêpes avec une louche. Versez une petite louche de pâte dans la poêle bien chaude : des bulles puis des petits trous se formeront aussitôt. Faites cuire la crêpe d'un seul côté, sans la retourner. Déposez-la sur une assiette et faites cuire ainsi les autres crêpes.

Juste avant de servir les crêpes, dans une casserole, faites fondre le beurre avec le miel et l'eau tiède.

Imbibez les crêpes de sauce au miel puis dégustez-les bien chaudes.

*Plus la crêpe a de trous, plus elle est légère et plus les trous sont grands, plus la cuisinière est réputée généreuse !*



# 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®





Ingrédients pour 4 personnes

- 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

Préparation : 15 min | Marinade : 2 heures | Cuisson : 15 min

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.*









- 1 poulet fermier coupé en morceaux
- 300 g d'olives rouges confites
- 3 citrons confits
- 2 gros oignons
- 3 gousses d'ail
- 2 cuillerées à soupe de persil plat haché
- 2 cuillerées à soupe de coriandre hachée
- 2 pincées de pistils de safran
- 1 cuillerée à café de gingembre moulu
- 1 cuillerée à café de curcuma
- 20 g de beurre
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

# Tajine de poulet aux olives et citrons confits

Préparation : 30 min | Cuisson : 40 min

Pelez et hachez les oignons et les gousses d'ail.

Rincez abondamment les citrons confits à l'eau froide puis coupez-les en petits quartiers. Rincez et égouttez les olives.

Dans un plat à tajine ou une cocotte en fonte, faites rissoler les oignons à feu doux avec l'huile d'olive et le beurre. Déposez les morceaux de poulet sur les oignons. Ajoutez le safran, le gingembre et le curcuma. Mélangez et faites dorer les morceaux de poulet 5 minutes à feu moyen en les retournant plusieurs fois. Ajoutez l'ail et les herbes hachées ; salez et poivrez. Versez 30 cl d'eau et portez à ébullition. Baissez ensuite le feu, couvrez et laissez cuire 30 minutes environ tout en surveillant la cuisson.

Ajoutez enfin les olives et les quartiers de citron dans le tajine. Laissez mijoter 10 à 15 minutes à découvert.

Servez le tajine très chaud avec un bon pain marocain.





Ingrédients pour 6 personnes

- 250 g d'amandes entières
- 3 œufs
- 750 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 10 cl de beurre fondu
- 10 cl d'huile de tournesol
- 1 sachet de sucre vanillé
- 250 g de sucre semoule
- 1 pincée de sel



# Fekkas aux amandes

Préparation : 30 min | Cuisson : 35 min

Préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6).

Concassez très grossièrement les amandes. Versez dans un grand saladier les œufs, le sucre semoule, le sucre vanillé, le beurre fondu et l'huile. Mélangez bien jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux. Ajoutez les amandes concassées et mélangez. Ajoutez la farine, le sel et la levure chimique, puis mélangez pour obtenir une pâte homogène.

Divisez la pâte en quatre boules. Façonnez les boules de pâte en boudins ni trop gros ni trop fins. Disposez les boudins sur une plaque tapissée de papier cuisson.

Faites cuire les boudins au four pendant 15 minutes. Sortez-les du four et enveloppez-les délicatement dans un linge propre humide. Laissez reposer pendant 4 heures.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

À l'aide d'un couteau, découpez les boudins en tranches de 1 cm d'épaisseur. Disposez les fekkas sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson et faites-les cuire au four pendant 15 minutes.

Laissez refroidir les fekkas avant de les ranger dans une boîte hermétique.

## Astuce !

| Vous pouvez ajouter des raisins secs à la pâte pour des fekkas plus gourmands.





Pour la pâte :

- Voir recette page 26

La garniture :

- 250 g d'amandes mondées
- ½ cuillerée à café de cannelle en poudre
- 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 2 blancs d'œuf
- 30 g de beurre fondu
- 125 g de sucre semoule
- 350 g de sucre glace

# Cornes de gazelle glacées à la fleur d'oranger

Préparation : 2 heures | Repos : 2 heures + 1 nuit |

Cuisson : 15 à 18 min

La veille, préparez la pâte à cornes de gazelle en suivant la recette p. 26.

Confectionnez la garniture en mixant très finement les amandes avec le sucre. Mettez cette pâte d'amande dans un saladier avec la cannelle, le beurre et l'eau de fleur d'oranger. Malaxez afin d'obtenir une pâte homogène. Prélevez des morceaux de pâte d'amande et formez des petits boudins de 5 cm de longueur environ. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étalez très finement une boule de pâte à cornes de gazelle en formant un rectangle.

Posez un boudin d'amande sur le rectangle obtenu, puis recouvrez-le de pâte ; ces cornes de gazelle n'auront pas la forme arrondie des cornes de gazelle classiques. Découpez le pourtour à l'aide d'une roulette à pâtisserie ou d'un couteau. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des boudins d'amande. Déposez les cornes de gazelle sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson, puis laissez reposer toute la nuit.

Le jour même, préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6).

Enfournez les cornes de gazelle et laissez-les cuire 15 à 18 minutes, selon le four, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Laissez refroidir complètement puis badigeonnez de blanc d'œuf battu.

Enrobez généreusement les cornes de gazelle de sucre glace.

*Les cornes de gazelle glacées ne sont pas présentes dans toutes les régions marocaines. C'est une spécialité typique de Rabat et de Fès.*





# Baklavas

Préparation : 30 min | Cuisson : 30 min

Ingrédients pour 4 personnes

- 20 feuilles de pâte filo
- 250 g d'amandes entières
- 100 g de noix
- 100 g d'amandes mondées, pour la décoration
- 2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 1 cuillerée à soupe de miel
- 100 g de beurre fondu
- 80 g de sucre semoule

Pour le sirop

- 2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 200 g de miel

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Préparez le sirop : dans une casserole, portez à ébullition le miel et l'eau de fleur d'oranger. Réservez. Torréfiez les fruits secs dans une poêle. Mixez les fruits secs avec le sucre semoule. Mettez le tout dans un saladier et incorporez la cuillerée de miel et l'eau de fleur d'oranger. Badigeonnez de beurre le fond d'un moule rectangulaire de 24 × 20 cm. Placez une feuille filo dans le moule et badigeonnez-la de beurre fondu. Faites de même avec les 9 suivantes. Versez dessus la préparation à base de fruits secs. Tassez le tout.

Recouvrez avec 10 feuilles de pâte filo en les beurrant au fur et à mesure avec le pinceau. Beurrez généreusement la dernière feuille puis découpez le baklava en carrés. Garnissez chaque baklava avec 1 amande. Enfournez pour 30 minutes : les baklavas doivent être dorés. Versez le sirop sur les baklavas chauds. Laissez complètement refroidir.







الطبخ المغربي

Nadia Paprikas

- **Le livre de référence ! Par Nadia Paprikas, spécialiste de la cuisine marocaine.**
- **150 recettes : tous les plats incontournables : bricks, salades, soupes, street food, couscous, tajines, viandes, poissons, pâtisseries...**
- **Sans oublier les recettes de base, les sauces et condiments, les accompagnements, les pains, les boissons...**
- **Des centaines de pas à pas pour maîtriser les gestes. Les ustensiles et les ingrédients indispensables, des astuces, des conseils et des adresses.**
- **Des photos et des infos sur la culture gastronomique marocaine.**



MANGO

29,95 € TTC

MDS : MN00170

