

Edition 2021 N° 01

Saveurs Marocaine

# Saveurs Marocaine

*Imiza Samira*







*Imiza Samira*  
**Saveurs  
Marocaine**





# LOUBIA



## INGRÉDIENTS

.....

- **300 g** d'haricots blancs trempés la veille
- **2** tomates concassées (ou **200ml** de purée de tomate)
- **1** oignon haché
- **3** gousses d'ail
- Un paquet de coriandre et de persil
- **4** cuillères à soupe d'huile d'olive
- **1/2** cuillère à café de : Cumin, gingembre, curcuma poivre et sel.
- **1L** d'eau

## PRÉPARATION

.....

1. Les haricots blancs sont trempés dans de l'eau salée pendant une nuit entière
2. Pelez et hachez l'oignon
3. Dans une cocotte, faites revenir l'oignon, les épices pendant **15 à 20 min** en remuant régulièrement.
4. Ajoutez la purée de tomate
5. Ajoutez les haricots égouttés et l'eau : **2** volumes d'eau pour un volume de haricots et rectifiez l'assaisonnement.
6. Fermez la cocotte et laissez cuire pendant une **1h** voir plus
7. Servez bien chaud avec un bon pain marocain maison.







# BISSARA



## INGRÉDIENTS

- 500 g de petits pois secs
- 6 gousses d'ails écrasés
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de paprika
- Sel
- Eau

## PRÉPARATION

1. Dans une marmite, faite cuire les petits pois secs dans l'eau bouillante avec les épices, l'ail, sel et poivre, et laissez encore mijoter
2. Ajoutez le cumin juste avant d'éteindre le feu de cuisson
3. Une fois les petits pois sont cuites, mixez le tout
4. Présentez votre Bissara dans un tajine ou un bol avec un filet d'huile d'olive et de paprika,







# PAIN COMPLET



## INGRÉDIENTS

.....

- **250 g** de farine de blé tendre
- **500 g** farine complète
- **1 c.** à café de sel
- **40 cl** d'eau tiède
- Pour façonner le pain :
- **80 g** de farine complète
- **20 g** de levure boulangère

## PRÉPARATION

.....

1. Dans un un grand récipient, placer les deux farines, le sel et la levure diluée dans un peu d'eau. Rajouter progressivement l'eau pour avoir une pâte homogène.
2. La pétrir pendant **10 à 15 mn** en l'arrosant avec l'eau jusqu'à ce qu'elle devienne souple et malléable. Couvrir la pâte et la laisser lever jusqu'à ce qu'elle double de volume.
3. Taper la pâte avec les mains pour la débarrasser des bulles. Diviser la pâte en boules de taille identique, les rouler dans la farine complète et les déposer sur une plaque.
4. Aplatir légèrement les boules de pâte et les laisser lever dans un endroit tiède.
5. A l'aide d'un vaporisateur, humidifier légèrement les pains et les faire cuire au four préchauffer à **220°C** pendant **20 à 25mn** environ.









# ZAALOUK



## INGRÉDIENTS

- 4 aubergines grillées et épluchés
- 1 poivron rouge grillée et haché finement
- 1 gousse d'ail épluché et haché finement
- Un bouquet de persil et coriandre haché finement
- $\frac{1}{2}$  cuillère à café de paprika, de cumin et de sel
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- $\frac{1}{2}$  cuillère à cuillère de piment fort

## PRÉPARATION

1. Écrasez la chair d'aubergines grillées
2. Dans une poêle mettez les aubergines et lui incorporer la gousse d'ail, poivron, le persil et coriandre, les épices, l'huile végétale et l'huile d'olive.
3. Mélangez bien et faite cuire à feu doux pendant **8 à 10 min** en remuant de temps en temps.







# TAJINE DE MOULES



## INGRÉDIENTS

.....

- **500 g** de moules décortiquées
- **250 g** de tomates concassées
- **1/2** botte de coriandre hachée
- **2** gousses d'ail hachées
- **1/2** cuillère à café de cumin et de piment doux
- **1/4** citron confit
- **5 cl** d'huile d'olive
- Sel

## PRÉPARATION

.....

1. Lavez et nettoyez les moules
2. Dans une marmite, sur feu moyen, faites revenir les tomates, l'ail, cumin, piment doux et la coriandre pendant **15 min**
3. Ajoutez les moules et le citron confit
4. Laissez mijoter sur feu doux pendant **10 min**







# TCHOUTCHOUKA



## INGRÉDIENTS

- 4 poivrons rouges
- 2 poivrons verts
- 1 kg de tomates bien mûres
- 6 grosses gousses d'ail
- 3 cuillerées à soupes d'huile d'olive
- 1 petit bouquet de coriandre
- Sel – Cumin - Paprika

## PRÉPARATION

1. Lavez et séchez les poivrons et les déposer sur la grille du four pendant environ **30 min** en les tournant de temps en temps, jusqu'à ce que la peau noircisse.
2. A la sortie du four, les enfermer dans un sac plastique et les laisser refroidir.
3. Dès qu'ils sont tièdes, les peler, les couper ensuite en petits dès.
4. Coupez les tomates en petits dès en ôtant les pépins.
5. Émincez finement **5** gousses d'ail.
6. Dans une sauteuse, faire chauffer **3 cuillère à soupe** d'huile d'olive.
7. Faire revenir l'ail émincé pendant 1 minute en remuant sans arrêt puis ajoutez les poivrons et les tomates, saler .
8. Laissez cuire à feu doux pendant au moins **40 min** et ajoutez enfin le cumin, du paprika et la dernière gousse d'ail pressée, laissez mijoter encore **5 min** et ciselez la coriandre.
9. Coupez le feu et ajoutez la coriandre et un filet d'huile d'olive.
10. Servez froid avec des tartines de pain grillé ou de la pita.







# SALADE DE CAROTTES



## INGRÉDIENTS

- 1 kg de carottes
- 1 orange
- 2 gousses d'ail
- ½ citron
- 1 cuillère à café de cumin
- Huile d'olive
- 2/3 cuillères à soupe de pignons de pin
- 1 cuillère à café de miel
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- Pluches de persil

## PRÉPARATION

1. Épluchez vos carottes, lavez-les et tranchez-les en rondelles d'environ **1/2 cm** d'épaisseur.
2. Pressez votre orange et réservez une cuiller à soupe du jus dans un bol.
3. Dans une casserole, versez le reste de votre jus d'orange, les carottes, et couvrez juste à hauteur avec de l'eau.
4. Laissez cuire **15 à 20 min** jusqu'à ce que vos carottes soient cuites Égouttez-les et laissez-les refroidir.
5. Torréfiez vos pignons de pin à secs dans une poêle.
6. Préparez votre assaisonnement, dans le plat de service, mettez sel, poivre, ajoutez le jus réservé de l'orange, le jus du demi citron et mélangez.
7. Ajoutez le cumin, le miel, l'ail pressé et complétez avec l'huile d'olive.
8. Quand vos carottes sont à température ambiante, mettez-les dans le saladier, ajoutez les pignons de pin torréfiés, et pour terminer, juste avant de servir, mettez-y les pluches de persil.









# SALADE DE TOMATE ET CONCOMBRE



## INGRÉDIENTS

- 2 tomates
- 1 concombre
- 1 échalote
- 1 poignée de persil plat
- Sel, Poivre
- 1 cuillère à café de vinaigre d'alcool
- 2 cuillères à café d'huile d'olive

## PRÉPARATION

1. Lavez le concombre, les tomates et l'échalote.
2. Coupez le concombre et les tomates en petits dés.
3. Epluchez l'échalote et ciselez-la finement.
4. Ajoutez le vinaigre d'alcool, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
5. Ajoutez le persil ciselé et mélangez.
6. Conservez au frais jusqu'au moment de servir.







# HARCHA GALETTE DE SEMOULE AU LAIT



## INGRÉDIENTS

- **250 g** de semoule fine de blé dur
- **8 cl** d'huile et de beurre fondu mélangés
- **7 g** de levure chimique
- **1** pincée de levure boulangère
- **1 c.** à soupe de sucre semoule
- **20 cl** de lait
- Pour la cuisson :
- **2 c.** à soupe de semoule fine de blé dur
- **1 c.** à café de sel

## PRÉPARATION

1. Dans un bol, déposer la semoule, puis la travailler avec l'huile et le beurre pour enrober chaque grain de semoule de matière grasse.
2. Diluer la levure boulangère dans le lait et incorporer tous les ingrédients à la semoule en mélangeant rapidement sans travailler la pâte.
3. La pâte obtenue est liquide, la laisser absorber complètement le lait (compter environ **20 à 30 mn** selon la qualité de la semoule).
4. Chauffer une poêle à fond épais, la saupoudrer de semoule puis prélever une boule de pâte de semoule et l'aplatir directement dans la poêle.
5. Laisser cuire la galette environ **2 mn** avant de la retourner à l'aide d'une spatule. Une fois cuite et dorée, retirer la galette de la poêle. Essuyer la poêle et recommencer jusqu'à épuisement de la pâte.
6. Servir les Harchas accompagnées de miel.





# THÉ À LA MENTHE MAROCAIN



## INGRÉDIENTS

.....

- **2 L** d'eau
- **10 à 15** morceaux de sucre (selon vos goûts)
- **2 c.** à café de thé vert neutre
- **1** bouquet de menthe fraîche

## PRÉPARATION

.....

1. Lavez et séchez soigneusement le bouquet de menthe fraîche. Effeuillez-le délicatement.
2. Dans une casserole, portez les **2 L** d'eau à ébullition.
3. Placez le thé vert dans un bol puis versez un verre d'eau bouillante par-dessus.
4. Laissez infuser **5 min**, jetez le liquide infusé en conservant le thé vert (cela sert à ôter la première amertume du thé).
5. Déposez ensuite le thé vert dans une théière.
6. Versez le reste d'eau bouillante sur le thé vert.
7. Ajoutez ensuite les feuilles de menthe puis les morceaux de sucre.
8. Pour mélanger votre thé marocain à la menthe, n'utilisez pas de cuillère : versez du thé dans un verre puis reversez-le dans la théière. Renouvelez l'opération plusieurs fois pour que le thé soit bien mélangé.
9. Servez votre thé marocain à la menthe très chaud en tenant la théière bien haut au-dessus des verres pour faire « mousser » le sucre.







# BATBOT



## INGRÉDIENTS

.....

- **250 g** de farine de blé dur
- **250 g** de farine
- **1 c.** à café de sel
- **10 g** de levure fraîche
- **30 cl** d'eau tiède

## PRÉPARATION

.....

1. Diluer la levure boulangère dans un peu d'eau tiède.
2. Déposer les deux farines dans un pétrin, ajouter la levure, le sel et l'eau. Mélanger tout les ingrédients pour obtenir une pâte homogène, la pétrir pendant **10 mn** pour la rendre souple et malléable.
3. Laisser reposer la pâte dans un endroit tiède jusqu'à ce qu'elle double de volume.
4. Travailler la pâte pour en chasser l'air, la diviser en **2** boules et les étaler sur un plan de travail fariné sur une épaisseur de **0.5 cm**.
5. Détailler les abaisses de pâte en Batbots (de la taille désirée) à l'aide d'un emporte-pièce et les laisser reposer **10 mn**.
6. Chauffer une poêle à fond épais, et y faire cuire les Batbots sur feu moyen à vif des **2** côtés.









# MINI BATBOUTS FARCIS AU THON



## INGRÉDIENTS

.....

- Batbouts
- 1 boîte de maïs
- 1 boîte de thon
- de la salade verte
- 1 c. à soupe de mayonnaise

## PRÉPARATION

.....

1. Ouvrir les pains Batbouts
2. Dans un bol, mélanger le maïs, le thon et la mayonnaise.
3. La préparation doit être bien homogène.
4. Garnir les Batbouts de cette préparation.
5. Ajouter un morceau de salade verte.







# PASTILLA AU LAIT



## INGRÉDIENTS

.....

- **10** feuilles de pastilla moyennes (Cliquez sur lien dans la préparation)
- Huile pour friture
- Pour le lait :
  - **30 cl** de lait
  - **10 g** de Maïzena
  - **35 g** de sucre semoule
  - **1** pincée de mastic (facultatif)
  - **1 c.** à soupe d'eau de fleurs d'oranger
  - **100 g** d'amandes concassées grillées

## PRÉPARATION

.....

1. Frire les feuilles de pastilla par deux jusqu'à ce qu'elles prennent une belle couleur dorée.
2. Laisser égoutter les feuilles de pastilla pendant quelques minutes.
3. Dans une casserole, mélanger le lait avec la Maïzena et le sucre.
4. Placer la casserole sur feu doux en remuant jusqu'à ébullition.
5. Retirer du feu et ajouter la pincée de mastic et l'eau de fleurs d'oranger.
6. Dans un plat de service, disposer les feuilles de pastilla, en les intercalant d'amandes concassées et de préparation au lait encore chaude.
7. Servir la pastilla au lait aussitôt.







# BEGHRIR OU CRÊPES AU MILLE TROUS



## INGRÉDIENTS

- 375 g de semoule fine de blé dur
- 50 cl d'eau tiède
- 1 c. à café de sel
- 1 c. à thé de levure boulangère
- 1 sachet de levure chimique

## PRÉPARATION

1. Mixer tous les ingrédients dans un blinder pendant 3mn en marquant des temps de pause de **10 secondes**.
2. Verser la pâte obtenue dans un bol et la laisser reposer 15mn, des petites bulles vont se former en sa surface.
3. Chauffer une poêle antiadhésive, y verser l'équivalent d'une petite louche de pâte et laisser cuire la crêpe à feu moyen.
4. La crêpe est cuite lorsque toute la surface est recouverte de petits trous réguliers.
5. Retirer la crêpe, essuyer la poêle et recommencer l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

- Pour servir :

Dans une casserole sur feu doux, faire fondre **100g** de beurre, **200g** de miel et **3** cuillères à soupe de crème fraîche.

Emulsionner la préparation en fouettant avec une fourchette.

Verser dans une saucière et réserver au chaud jusqu'au moment de servir.







# FEUILLES DE PASTILLA



## INGRÉDIENTS

.....

- 1 verre et quart de farine
- 1 verre d'eau
- 2 pincées de sel

## PRÉPARATION

.....

1. Dans un blinder, déposer la farine, le sel et l'eau. Mixer pour avoir une pâte liquide sans grumeaux.
  2. Sur une marmite d'eau bouillante, placer une poêle à revêtement antiadhésif.
  3. Enduire la poêle de pâte liquide à l'aide d'un pinceau pour former une fine feuille de pastilla. Laisser cuire quelques secondes jusqu'à ce que les bords de la feuille commencent à se décoller. Retirer délicatement la feuille de pastilla et la réserver à l'abri des courants d'air.
- **Bon à savoir** : avant de superposer les feuilles de pastilla, les enduire légèrement d'huile à l'aide d'un pinceau pour qu'elles restent souples et se décollent facilement.









# MINI PASTILLAS AU POISSON ET AUX FRUITS DE MER



## INGRÉDIENTS

### Pour la farce :

- 200 g de filet de poisson coupé en morceaux
- 100 g de crevettes décortiquées
- 100 g de calamar coupé en morceaux
- 1 gousse d'ail émincée
- 50 g de vermicelle de riz ramolli dans de l'eau tiède et égoutté
- 1 c. à café de gingembre moulu
- 1 c. à soupe de coriandre émincée
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à café de harissa
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel / Poivre

### Pour les mini pastillas :

- 250 g de feuilles de pastilla
- 50 g de beurre fondu
- 1 jaune d'œuf
- Huile de friture

## PRÉPARATION

1. Dans une poêle, faire revenir séparément le poisson et les fruits de mer dans l'huile d'olive. Les déposer dans un bol et rajouter le reste des ingrédients. Laisser reposer la farce au frais pendant **2 heures**. Diviser la farce en **4** portions.
2. Disposer une feuille de pastilla dans un moule rond beurré (**10 cm de diamètre**), la badigeonner de beurre et ajouter une autre feuille de pastilla pour la renforcer. Y déposer une portion de farce, rabattre les côtés des feuilles de pastilla, enduites de jaune d'œuf pour enfermer la farce tout en donnant à la mini pastilla une forme ronde. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
3. Faire frire les mini-pastillas dans de l'huile très chaude. Les égoutter sur du papier absorbant. Servir les pastillas accompagnées de sauce soja.







# GHOURIBA À LA NOIX DE COCO



## INGRÉDIENTS

.....

- 180 g de sucre glace
- 1 sachet de sucre vanillé
- ½ c. à café de sel
- 125 g de beurre
- 2 œufs
- 130 g de noix de coco dorée au four
- 200 g de farine
- 2 c. à soupe de raisins secs hachés
- 1/2 c. à café de bicarbonate de soude
- 1/2 c. à café de levure chimique
- Pour le décor :
- 50 g de noix de coco

## PRÉPARATION

.....

1. Travailler le sucre glace avec le sel, le sucre vanillé et le beurre.
  2. Ajouter les œufs, le bicarbonate de soude, la levure chimique, les raisins secs, la noix de coco dorée au four et la farine pour obtenir une pâte homogène.
  3. En confectionner des boulettes de la taille d'un abricot, les rouler dans la noix de coco et les déposer sur une plaque tapissée de papier sulfurisé.
  4. Faire cuire au four préchauffé à 170°C pendant 12 à 15 mn.
- **Bon à savoir** : déposer la noix de coco dans une plaque tapissée de papier sulfurisé et la faire dorer au four préchauffé à 170°C pendant 10 à 15 mn.







# BROCHETTES DE VIANDE HACHÉE



## INGRÉDIENTS

- 1 kg de viande hachée
- 6 feuilles de menthe
- 4 brins de marjolaine
- 8 brins de persil
- 2 gousses d'ail émincées
- 1/2 oignon émincé
- 1 c. à thé de carvi
- 1 c. à thé de coriandre sèche
- 1/2 c. à café de cannelle
- 1 c. à thé de cumin
- 2 c. à thé de piment rouge doux
- 1 c. à café de gingembre
- 1 c. à café de poivre
- 1 c. à thé de curcuma
- 2 c. à thé de sel

## PRÉPARATION

1. Mixer toutes les épices, les herbes, l'ail et l'oignon pour avoir une pâte.
2. Déposer la viande hachée dans un bol, rajouter la pâte obtenue et travailler le tout pour bien amalgamer la préparation.
3. Couvrir la viande hachée d'un film alimentaire et la laisser reposer au frais pendant au moins **2 heures**.
4. Fixer la viande hachée sur des brochettes et la griller sur un feu de charbon.
5. Servir les brochettes de viande hachée bien chaudes accompagnées de pain et de thé à la menthe.







# H'RISSA AUX PIMENTS



## INGRÉDIENTS

.....

- **1 kg** de piment rouge fort
- **1** poivron rouge doux
- **25 cl** de jus de citron
- **1** citron confit entier
- **1 c.** à soupe rase de sel
- **10 cl** d'huile d'olive

## PRÉPARATION

.....

1. Epépiner les piments et les passer au mixer avec le citron confit, le jus de citron et le sel.
2. Verser le coulis de piment dans une marmite sur feu doux, ajouter l'huile d'olive et cuire en remuant jusqu'à évaporation du liquide.
3. Laisser refroidir la pâte de piment avant de la stocker dans des pots.
4. Recouvrir la H'rissa avec une huile végétal et la réserver au frais.









# SARDINES À LA MAYONNAISE



## INGRÉDIENTS

.....

- 8 sardines préparées en filets
- 3 c. à soupe de mayonnaise à l'huile d'olive
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 1 oignon nouveau émincé
- 1 c. à soupe de persil émincé
- ½ c. à café de piment fort

### Pour servir:

- Tranches de pain
- Quartiers de tomate

## PRÉPARATION

.....

1. Déposer les sardines sur une plaque et les faire cuire pendant **5 mn** au four préchauffé à **170°C**.
  2. Dans un bol, mélanger la mayonnaise avec le jus de citron, l'oignon, le persil et le piment.
  3. Ajouter les sardines émiettées, goûter et rectifier l'assaisonnement.
  4. Dresser la préparation sur des tranches de pain grillées et les garnir de quartiers de tomate.
- **Bon à savoir :** vous pouvez accompagner ces tartines d'olives noires.







# BROCHETTES DE FOIE À LA CRÉPINE DE MOUTON “BOULFAF”



## INGRÉDIENTS

.....

- 1 kg de foie
- 1/2 kg de crépine fine de mouton
- 1 c. à soupe de cumin
- 1 c. à soupe de paprika
- Sel

## PRÉPARATION

.....

1. Faire griller le foie des deux faces sur un feu de charbon pendant **2 mn**.
2. Le découper en tranches de **2 cm** d'épaisseur, puis les remettre à griller sur le feu pendant **1 mn**.
3. Une fois les tranches de foie grillées, les détailler en morceaux réguliers.
4. Dans un récipient ou un grand plat, mélanger le cumin, le paprika et le sel.
5. Enduire les morceaux de foie grillés avec le mélange d'épices.
6. Découper la crépine en longues bandelettes.
7. Recouvrir chaque morceau de foie avec un peu de crépine.
8. Recommencer jusqu'à épuisement des ingrédients.
9. Enfiler les morceaux de foie recouverts de crépine “Boulfef” sur des broches.
10. Griller les “Boulfef” sur feu de charbon pendant **1 à 2 mn** environ.
11. Servir les brochettes de “Boulfef” chaudes, accompagnées de thé à la menthe.









*Cuisiner,*  
c'est donner  
une saveur  
à l'*Amour.*

Merci à la prochaine.

*Imiza Samira*

