

100 % Tajines

Maya Barakat-Nuq

Envie d'exotisme ? 120 recettes parfumées,
envoûtantes et... simplissimes !



FIRST
Editions

100 % Tajines

Maya Barakat-Nuq

FIRST
 Editions

© Éditions First, 2009

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

ISBN : 978-2-7540-1088-7

Dépôt légal : 3^e trimestre 2009

Mise en page : KN Conception

Conception couverture : Catherine Kédémos

Éditions First

60, rue Mazarine

75006 Paris

Tél. : 01 45 49 60 00

Fax : 01 45 49 60 01

E-mail : firstinfo@efirst.com

Site internet : www.editionsfirst.fr

ISBN numérique : 978-2-7540-2961-2

Avant-propos

Le tajine est un des deux fleurons de la cuisine du Maghreb, et il a largement dépassé le cadre de leur région. Il est apprécié de tous ceux qui l'ont goûté et fait partie intégrante de notre paysage culinaire.

Plat classique d'Afrique du Nord, le tajine est devenu un grand habitué de nos tables locales. Il est traditionnellement cuit très longtemps dans un plat en terre, mais convient parfaitement à une cuisson douce en cocotte.

Du plus simple au plus sophistiqué, il peut être présent sur les tables les plus prestigieuses ou les plus modestes. Il est parfaitement adapté à un repas agréable et convivial pour une plus ou moins grande tablée.

Les tajines, mode d'emploi

À la fois contenant et contenu, le tajine est un plat en terre cuite, à couvercle, qui permet une cuisson

douce et uniforme en permettant aux éléments de dégager leur plein arôme et aux parfums de se mélanger subtilement.

Idéalement, le tajine se prépare dans un plat à tajine posé sur des braises bien chaudes. On peut aussi, selon le récipient utilisé, le faire cuire au four.

Mais on peut également préparer des tajines délicieux dans une cocotte à fond épais sur une cuisinière classique. Vous pouvez le préparer dans un romertropf, récipient allemand en terre cuite, ou tout simplement dans un plat en pyrex recouvert d'une feuille d'aluminium et placé au four.

Si le principe du tajine est toujours le même, les alliances et les ingrédients se déclinent à l'infini. La base de ce plat fort savoureux est formée de légumes, associés le plus souvent à des morceaux de viande, de poisson ou des œufs et rehaussés de diverses épices et herbes.

Chaleureux, généreux, fort en saveur, les tajines se suffisent parfaitement à eux-mêmes, mais peuvent être agréablement accompagnés de semoule. Les plats

braisés ne doivent jamais bouillir trop longtemps, car la viande durcirait et deviendrait filandreuse. De même les fruits et légumes trop cuits s'émiettent et se transforment en bouillie. Ils doivent donc mijoter à feu très doux.

Le pilaf d'agneau permet d'utiliser des morceaux peu nobles mais fort goûteux et économiques et qui deviennent tendres après une cuisson douce dans un liquide bien assaisonné. Ainsi préparés, le jarret et le collier sont absolument délicieux.

Si vous possédez un tajine, il est plus simple et plus dépaysant de cuisiner et de servir dans ce joli plat qui est à lui seul une invitation au voyage. Sinon, une seule exigence : il faut que votre récipient ait un fond épais, en fonte par exemple, pour empêcher les aliments de coller et de brûler ! Contrainte facile à détourner en prenant tout simplement la précaution d'avoir assez de liquide dans la marmite et de la mettre à feu très doux.

C'est, d'ailleurs, le principe même des tajines : ils cuisent dans peu d'eau ainsi les saveurs restent concentrées, longtemps à feu doux, ce qui confère

aux aliments et notamment à la viande un moelleux et une tendresse incomparables.

Les ingrédients du tajine ou comment passer du simple ragoût à un plat savoureux et exotique

À base de viandes ou de poissons, souvent de légumes, le tajine est un plat qui doit sa réputation aux différentes épices et herbes qui rehaussent sa saveur.

Les **viandes** les plus répandues sont l'agneau, le mouton et le poulet. Viennent ensuite la viande de bœuf et de veau et les volailles comme les cailles, les pigeons et les produits de la chasse. Le porc, interdit par la religion, n'est pas utilisé dans les pays du Maghreb.

Les **herbes** les plus utilisées sont la menthe, la coriandre et le persil et on use et abuse des deux condiments que sont l'ail et l'oignon.

On utilise énormément la cannelle, la coriandre fraîche ou séchée et moulue, le persil plat de préférence, le cumin en graines ou moulu, le piment, la fameuse harissa, des épices typiques au Maghreb comme le ras

el hanout, ou le quatre-épices, la tabila, selon qu'on se trouve au Maroc, en Tunisie ou en Algérie.

La quantité et les proportions des **épices** (cannelle, cumin, curcuma et muscade) dépendent bien souvent de l'humeur du cuisinier.

D'autres épices prisées sont la noix de muscade, l'anis, le fenouil, le clou de girofle, le curcuma qui donne la jolie couleur dorée aux plats, sans oublier le sésame, le paprika et bien sûr le piment.

On ajoute souvent des **fruits** comme pruneaux, les abricots, les amandes, les dattes, les figues, et les raisins, fruits du pays, et on n'hésite pas à accentuer la saveur sucrée par un peu de sucre ou de miel.

On utilise beaucoup le citron jaune frais ou confit dans le sel, préparation très simple, qui lui confère néanmoins une saveur et un arôme particuliers très appréciés.

On ne peut bien sûr oublier sur cette liste les olives vertes, violettes ou noires et l'incomparable huile d'olive.

Les légumes, les céréales, les couscous

La graine de couscous est préparée avec de la semoule de blé dont les grains sont roulés, humectés et roulés dans la farine.

Cette semoule, cuite à la vapeur, accompagne idéalement les tajines.

Cet autre plat typique du Maghreb doit être envisagé comme un plat unique : il suffit largement à un repas complet et bien équilibré. Un léger dessert à base de fruits ou pour les plus gourmands, une fine pâtisserie maghrébine accompagnée d'un thé à la menthe termine le repas en beauté sur une note typique.

On consomme aussi du boulgour, un blé germé et concassé, et du riz, surtout les riz à grains ronds.

Les légumes secs sont très présents dans les tajines, notamment les pois chiches, les lentilles et les haricots blancs ou rouges.

TAJINES DE VOLAILLE



POULET FARCI

6 pers. Préparation : 25 min Cuisson : 2 h 20 min

1 gros poulet de 1,2 à 1,6 kg • 5 cuil. à soupe de riz rond
• 100 g d'amandes effilées • 100 g de raisins secs • 1 oignon
• 50 g de beurre • ½ cuil. à café de piment rouge • 1 cuil.
à café de safran • ½ cuil. à café de coriandre en poudre
• ½ cuil. à café de gingembre en poudre • ½ cuil. à café de
cumin en poudre • sel

Réalisation

Faites cuire le riz 5 minutes à l'eau bouillante. Égouttez-le, mettez-le dans un grand saladier et malaxez-le avec les amandes hachées grossièrement, la moitié des raisins secs, du piment, du safran et de la coriandre. Salez. Faites revenir l'oignon haché dans la moitié du beurre. Remplissez le ventre du poulet avec la farce et refermez la cavité en la cousant ou avec une ou deux brochettes en bois.

Posez le poulet dans une grande cocotte à fond épais, badigeonnez-le du reste de beurre et couvrez à moitié d'eau chaude. Salez et ajoutez le reste des

épices. Couvrez et laissez cuire à feu moyen pendant près de 2 heures.

Ajoutez le reste des raisins secs et des amandes et continuez la cuisson à découvert pendant environ 15 minutes. Servez avec du riz blanc ou safrané.

PIGEON AU BLÉ

6 pers. Préparation : 30 min Cuisson : 1 h

6 pigeons • 600 g de blé • 3 tomates • 3 poireaux • 3 carottes
• 3 oignons • 3 gousses d'ail • 1 citron • 1 orange • 60 g de
beurre • 2 cuil. à soupe de farine • 6 branches de thym
• 6 branches de marjolaine • 2 doses de safran • 1 cuil. à
café de cumin • sel, poivre

Réalisation

Découpez les pigeons en morceaux. Lavez les légumes, pelez et épépinez les tomates, épluchez les carottes, les poireaux, les oignons et l'ail. Coupez les carottes et les poireaux en fine julienne, l'ail en petits dés et émincez les oignons. Effeuillez le thym et la marjolaine. Pressez le citron et l'orange.

Faites revenir les oignons dans le beurre pendant 5 minutes. Ajoutez les morceaux du pigeon puis tous

les légumes, saupoudrez de farine, de thym et de marjolaine, salez, poivrez et mélangez. Laissez cuire près de 10 minutes jusqu'à ce que tous les légumes soient bien dorés.

Mouillez avec le jus du citron et de l'orange. Ajoutez 1 litre d'eau et laissez cuire à feu modéré pendant 10 minutes. Ajoutez le safran, le cumin, le blé, et couvrez. Cuisez environ 40 minutes jusqu'à ce que la viande soit bien tendre. Vérifiez l'assaisonnement. Servez très chaud.

Variante : vous pouvez remplacer les pigeons par une autre volaille comme un poulet, une pintade, un faisan ou des cailles.

TAJINE DE POULET À LA CORIANDRE

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h

1 beau poulet de 1,4 à 1,6 kg • 1 gros bouquet de coriandre
• 400 g d'épinards nettoyés et hachés • 4 gousses d'ail
• 1 citron frais • 1 citron confit • 1 dose de safran • 4 cuil. à soupe d'huile ou de beurre • sel, poivre

Réalisation

Coupez le poulet en morceaux, lavez-les et mettez-les dans une cocotte. Versez l'huile ou le beurre et faites revenir les morceaux. Pelez l'ail et hachez-le, lavez et hachez la coriandre. Ajoutez-les dans la cocotte avec le safran, du sel et du poivre.

Couvrez d'eau et laissez mijoter à feu doux pendant 50 minutes en remuant de temps en temps et en rajoutant de l'eau si nécessaire. Rincez le citron confit et coupez-le en huit morceaux. Pressez le citron frais. Incorporez-les à la sauce et ajoutez les épinards cuits hachés. S'ils sont crus, ajoutez-les 10 minutes plus tôt.

Laissez mijoter encore 10 minutes, éventuellement à découvert s'il y a besoin de faire réduire la sauce.

CANARD ET POIS CHICHES

4 pers. Préparation : 20 min Trempage : 1 nuit Cuis. : 1 h

1 gros canard • 150 g de pois chiches • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 bouquet de persil plat • 4 gousses d'ail • ½ cuil. à café de harissa ou de paprika • sel

Réalisation

La veille, faites tremper les pois chiches dans un bol d'eau.

Le jour même, rincez le canard et coupez-le en quatre ou huit morceaux. Frottez-les de sel et réservez tel quel pendant 15 minutes. Au bout de ce temps, rincez bien les morceaux, égouttez-les et placez-les dans une cocotte. Ajoutez l'huile d'olive, l'ail épluché et écrasé, la harissa ou le paprika et mouillez avec deux verres d'eau.

Jetez les pois chiches égouttés dans la sauce et couvrez. Laissez mijoter environ 1 heure jusqu'à ce que les pois chiches soient bien tendres et que la chair du canard se détache presque à la fourchette. Rincez, effeuillez et hachez le persil. Ajoutez-le dans la sauce 10 minutes avant la fin de la cuisson.

TAJINE D'AILES DE POULET AUX PETITES PÂTES

6 pers. Préparation : 30 min Cuisson : 1 h 20 min

1 kg d'ailes de poulet • 100 g de lentilles • 150 g de pâtes (macaronis, torsades, coquillettes) • 200 g de feuilles de blettes • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 1 bouquet de coriandre • 1 bouquet de persil • 2 branches de céleri • 1 citron • 2 cuil. à soupe de concentré de tomates • 2 cuil. à soupe d'huile • 20 g de beurre • ½ cuil. à café de cannelle en poudre • 1 cuil. à café de graines de carvi • 1 dose de safran • sel, poivre

Réalisation

Lavez et hachez la coriandre et le persil. Pelez et hachez l'ail et l'oignon. Détaillez les branches de céleri en morceaux. Pressez le citron. Faites chauffer le beurre et l'huile dans une cocotte à fond épais, puis faites-y revenir les ailes de poulet. Salez, poivrez et ajoutez toutes les épices, la moitié du persil et de la coriandre, l'oignon, l'ail et le céleri.

Versez de l'eau à hauteur, puis ajoutez les lentilles et le concentré de tomates. Couvrez et faites cuire à petit feu pendant 1 heure environ jusqu'à ce que le poulet et les lentilles soient bien fondants.