

Tajines, couscous et autres saveurs

Maya Barakat-Nuq

Le meilleur de la cuisine
du Maghreb en 120 recettes!



FIRST
Editions

Tajines, couscous et autres saveurs

Maya Barakat-Nuq

FIRST
 Editions

Tajines, couscous et autres saveurs

© Éditions First-Gründ, Paris, 2010

60, rue Mazarine

75006 Paris – France

Tél. 01 45 49 60 00

Fax 01 45 49 60 01

Courriel: firstinfo@efirst.com

Internet: www.editionsfirst.fr

Dépôt légal: 3^e trimestre 2010

Édition: Benjamin Ducher

Couverture et mise en page: Olivier Frenot

Tous droits réservés. Toute reproduction, même partielle, du contenu, de la couverture ou des icônes, par quelque procédé que ce soit (électronique, photocopie, bande magnétique ou autre) est interdite sans autorisation par écrit des Éditions First-Gründ.

Limites de responsabilité et de garantie. L'auteur et l'éditeur de cet ouvrage ont consacré tous leurs efforts à préparer ce livre. Les Éditions First-Gründ et les auteurs déclinent toute responsabilité concernant la fiabilité ou l'exhaustivité du contenu de cet ouvrage. Ils n'assument pas de responsabilité pour ses qualités d'adaptation à quelque objectif que ce soit, et ne pourront être en aucun cas tenus responsables pour quelque perte, profit ou autre dommage commercial que ce soit, notamment mais pas exclusivement particulier, accessoire, conséquent, ou autre.

Marques déposées. Toutes les informations connues ont été communiquées sur les marques déposées pour les produits, services et sociétés mentionnés dans cet ouvrage. Les Éditions First-Gründ déclinent toute responsabilité quant à l'exhaustivité et à l'interprétation des informations. Tous les autres noms de marques et de produits utilisés dans cet ouvrage sont des marques déposées ou des appellations commerciales de leur propriétaire respectif. Les Éditions First-Gründ ne sont liées à aucun produit ou vendeur mentionné dans ce livre.

ISBN numérique : 978-2-7540-2872-1

Introduction

La cuisine du Maghreb est l'une des plus riches du monde par la variété de ses ingrédients et la diversité des parfums et des modes de cuisson.

Si certains plats sont forts connus et réputés en Europe et ailleurs, d'autres restent méconnus mais gagnent à être découverts, dégustés et peuvent faire partie de l'alimentation quotidienne en raison de la simplicité de leurs ingrédients et de la facilité de leur préparation.

Au fil des régions et de l'histoire

La cuisine varie en fonction des régions : ainsi dans les régions désertiques, la cuisine reste rustique et simple, à base de céréales, de dattes, de beurre ; à la montagne, la viande est plus fréquemment utilisée avec le blé et l'orge, imprégnée d'herbes sauvages et aromatiques ; le long des côtes, les légumes, les fruits, les poissons ainsi que l'huile d'olive sont plus abondants.

Au fil de l'histoire, le Maghreb s'est enrichi au contact des peuples qui l'ont habité, les Musulmans, les Ottomans et enfin les Européens; français ou italiens.

De tous ces mélanges est née une cuisine délicieuse et très variée.

Les différents ingrédients

La viande

La viande la plus répandue est celle de l'agneau et du mouton.

Elle est souvent cuite longuement et mijotée dans un bouillon avec des épices et des aromates ou grillée.

Le bœuf et le veau sont le plus souvent utilisés hachés et sont moins habituels que la viande de mouton.

On utilise dans certaines régions la viande de chameau.

Le gibier est présent selon les régions, il s'agit alors de lièvre, lapin ou gazelle et perdrix et cailles.

La volaille est abondante et souvent élevée de façon industrielle. Le poulet est cuisiné avec beaucoup d'herbes et d'épices.

Les poissons

Le long des côtes, le poisson est très abondant, ainsi que les préparations à base de poisson grillé, frits, de soupes, de poissons en sauce, de couscous, etc.

Mais il reste peu consommé dans les régions plus éloignées de la côte.

Les fromages

Ils sont rares dans des pays où les pâturages sont restreints, mais on consomme beaucoup de lait, de lait caillé, de yaourts et une sorte de fromage blanc.

Les œufs

On les trouve à... toutes les sauces et ils entrent dans la composition de nombreux plats salés ou sucrés.

Les légumes

Ils sont très nombreux, courgettes, aubergines, tomates, concombres, poivrons, oignons, pommes de terre, carottes, navets, petits pois. Ils sont accommodés avec ou sans viande.

Les repas regorgent aussi de légumes secs, pois chiches, lentilles, fèves, agrémentés de viande hachée ou coupée en dés.

Le blé est utilisé sous toutes ses formes, entier, concassé, grillé et en pâtes ou en semoule.

En revanche, le riz fait rarement partie du menu.

Les fruits et les pâtisseries

Les repas sont souvent clos par des fruits, et beaucoup plus rarement par des pâtisseries, sauf au moment des fêtes et célébrations.

On préfère les réserver pour le café ou le thé.

Les boissons

Le repas est le plus souvent accompagné d'eau, et le vin, malgré une bonne production dans certaines régions, reste une exception due soit à la religion, soit à des habitudes ancestrales.

On boit volontiers du café turc et, bien sûr, le fameux thé à la menthe souvent très sucré.

Les ustensiles

Vous pouvez préparer tous ces excellents plats avec votre traditionnelle batterie de cuisine, mais pour plus de commodités ou si vous voulez vous faire plaisir, vous pouvez acquérir les ustensiles suivants :

Le couscoussier

Très important pour cuire d'une façon adéquate le couscous et ses accompagnements, viandes, légumes et bouillon, il se compose de trois parties : la marmite du bas dans laquelle cuisent les viandes, poissons, légumes et leurs bouillons, la partie du haut, sorte de « panier » troué dans lequel cuisent les graines de couscous à la vapeur dégagée de la marmite du dessous et, pour finir, un couvercle qui ferme la partie supérieure et empêche la vapeur de s'échapper. Ce couvercle peut aussi s'adapter sur la marmite du bas.

Le tajine

Simultanément le nom de la préparation et celui du plat dans lequel on la fait cuire, le tajine est traditionnellement fait en terre cuite. C'est un plat rond surmonté d'un couvercle conique.

Les plats traditionnels ne peuvent pas être utilisés sur une flamme directe : ils sont posés sur une plaque en amiante ou un diffuseur de chaleur, soit mis au four.

Cependant il existe actuellement de nombreux plats qui sont plus simples d'utilisation et même des tajines électriques.

Le barbecue ou grill

Traditionnel, fonctionnant au charbon de bois ou plus pratique, au gaz, ou à l'électricité, il est essentiel pour les nombreuses grillades et keftas.

Les épices et aromates

La cuisine du Maghreb est très parfumée, parfois assez épicée et forte, souvent plus douce, selon les goûts et les régions.

Le safran existe sous deux formes; en poudre ou en filaments. La poudre est utilisée pour les viandes braisées et les filaments pour les riz et les soupes. Il donne aux plats une saveur et une couleur typiques et fort appréciées.

Le poivre blanc est plus fort lorsqu'il n'est pas cuit. Aussi, il est recommandé de l'ajouter en fin de cuisson. Il est souvent utilisé avec le gingembre pour des préparations tout en vigueur.

Le poivre noir est plus souvent utilisé, notamment avec la noix de muscade.

Le cumin est très utilisé, surtout lorsqu'il est en poudre. Il ne faut pas trop le faire cuire, mais plutôt l'ajouter en fin de cuisson, si on veut se préserver d'une certaine amertume. Mais cette amertume a néanmoins ses adeptes.

Le gingembre est utilisé dans les préparations mijotées, là encore souvent en fin de cuisson et modérément, car il peut être assez fort et amer.

La cannelle est une épice très appréciée au Maghreb. On l'utilise aussi bien pour les plats sucrés que les plats salés.

Le paprika doux ou fort, selon les goûts, colore les préparations et les relève.

La noix de muscade doit être utilisée avec parcimonie. Elle est souvent associée au paprika ou au gingembre.

Le miel est associé aux préparations sucrées/salées, notamment les tajines aux fruits.

La menthe est très appréciée dans la cuisine du Maghreb. Il y a la menthe sauvage, connue sous le nom de fliou, d'utilisation courante en infusions et

dans les tajines et la menthe verte naa-naa utilisée fraîche ou sèche et pulvérisée. Fraîche, elle sert à la préparation du thé à la menthe et sèche, entre dans la composition de nombreux plats ou salades.

La coriandre est très utilisée dans les soupes, les potages, les boulettes de viande hachées et les tajines. Privilégiez la coriandre fraîche à la saveur bien plus délicate que sa variante sèche ou en graines.

Le persil connu dans la cuisine maghrébine est le persil plat, il est plus tendre et plus parfumé que le persil frisé.

L'eau de fleur d'oranger entre dans la composition de nombreux desserts et de quelques plats mijotés. Ne la faites pas cuire, elle perdrait de sa saveur.

LES ENTRÉES



TORCHIS (LÉGUMES CONFITS)

Préparation: 15 min | Macération: 2 jours

1 kg de navets • 1 chou-fleur • 1 petite betterave cuite
• 2 gousses d'ail • 4 cuil. à soupe de vinaigre • 4 cuil. à soupe de gros sel

Réalisation

Lavez les navets, coupez-en les extrémités. Coupez chaque navet en deux et mettez-les dans le bocal. Lavez le chou-fleur et détaillez-le en petits bouquets. Éliminez le trognon.

Dans un grand saladier, faites dissoudre le sel dans un demi-litre d'eau. Versez l'eau salée dans le bocal de façon à recouvrir entièrement les navets et le chou-fleur, ajoutez les gousses d'ail épluchées et rajoutez de l'eau si nécessaire. Assaisonnez avec une ou deux cuillerées de vinaigre en fonction de votre goût. (Certaines personnes n'en mettent pas du tout.)

Ajoutez la betterave coupée en deux: elle donnera une jolie couleur rosée aux navets. Laissez macérer dans un endroit chaud pendant 48 heures.

Conseil : lorsque les navets sont prêts, il faut soit les consommer rapidement, soit les conserver dans un cellier ou au réfrigérateur.

CITRONS CONFITS

Préparation: 10 min | Macération: 1 mois

1 kg de citrons jaunes non traités • 300 g environ de gros sel marin • thym et laurier • poivre en grains • coriandre en graines • 2 piments rouges (facultatif)

Réalisation

Lavez et brossez les citrons. Fendez-les en quatre sans aller jusqu'au bout: les quartiers doivent rester attachés. Mettez une cuillère à soupe de sel au cœur de chaque citron.

Remplissez un bocal en tassant les citrons. Mettez-y les épices, les herbes et le jus de deux citrons. Recouvrez d'eau bouillante et ajoutez quatre ou cinq cuillerées à soupe de sel. Il faut que l'eau soit saturée de sel. Fermez le bocal et entreposez-le dans un endroit à l'abri de la lumière et de la chaleur durant un mois. Ôtez le film blanc qui s'est déposé à la surface. Les citrons peuvent se conserver ainsi plusieurs mois.

Avant de les utiliser, rincez-les sous un filet d'eau, et éliminez les pépins.

CITRONS CONFITS (2^E MÉTHODE)

12 à 15 citrons • ½ tasse de sel

Réalisation

Coupez les citrons sur toute la longueur, presque en quarts, les laissant attachés. Vous pouvez également les couper en lamelles fines. Avec vos doigts, enfoncez autant que possible le sel à l'intérieur des citrons, fermez-les et placez-les dans un bocal stérilisé. Laissez reposer, à l'abri de l'air et de la lumière, au moins une semaine, en agitant le bocal chaque jour.

Puis, ajoutez un peu plus de sel sur les citrons, le jus d'un citron et, si vous le souhaitez, de l'huile d'olive pour couvrir. Fermez le bocal et laissez reposer au frais pendant au moins trois semaines avant de les utiliser.

Lors de l'utilisation des citrons, rincez-les simplement avec de l'eau, enlevez les pépins, et coupez en plusieurs morceaux avant de les incorporer dans

vos recettes. Placez le bocal au réfrigérateur après ouverture.

HARISSA

Préparation: 15 min

3 piments rouges séchés • 2 gousses d'ail • 1 cuil. à café de coriandre séchée • 1 cuil. à café de cumin en poudre
• ½ cuil. à café de cannelle en poudre • 1 cuil. à café de sel
• 3 cuil. à soupe d'huile d'olive

Réalisation

Épluchez l'ail et épépinez les piments rouges. Pilez-les dans un mortier et incorporez progressivement les autres éléments. Ajoutez plus d'huile si nécessaire pour obtenir une pâte assez épaisse.

Mettez dans un pot en verre, recouvrez d'huile et conservez à l'abri de l'air et de la lumière ou au réfrigérateur. Utilisez cette préparation dans les deux mois qui suivent sa confection.