

Menu du Maroc

Salade poivrons et tomates, taktouka ou tetzouka ou tchektouka (selon les endroits) :

poivrons, ail, tomates, huile d'olive, sel, poivre, coriandre frais, persil plat.

Couper en fines lamelles des poivrons préalablement grillés au four puis épluchés. Des poivrons surgelés font aussi bien l'affaire et permettent de passer directement à l'étape suivante.

Les faire doucement cuire et confire dans de l'huile d'olive, avec de l'ail écrasé, du sel et du poivre. Laisser le tout mariner plusieurs heures ou la nuit.

Les remettre à confire avec des tomates coupées finement (ou concassées).

Servir froid ou tiède avec du pain marocain, par exemple.

Salade carottes au cumin : carottes fraîches, cumin en poudre, coriandre frais, ail, huile d'olive, sel, poivre, piment, gingembre, paprika

Couper les carottes en tronçons de 3 ou 4 centimètres, les ouvrir en deux et retirer le cœur. Plutôt facile à faire. Les cuire dans de l'eau un peu salée, jusqu'à ce qu'elles soient croquantes. Les égoutter puis y mettre un peu de jus de citron. Les mélanger, encore tièdes, avec de l'ail écrasé, de l'huile d'olive, du cumin, sel, poivre, coriandre. Très peu ou pas de piment, gingembre et paprika. Se déguste à température ambiante.

Petite variante : rajouter à l'assaisonnement le jus d'une orange pressée, dont le reste sera mis à cuire avec les carottes.

Tajine de poulet : pilons de poulets, safran, olives vertes dénoyautées, gingembre, poivre, sel, persil, citrons confits, oignons, ail, pommes de terre, coriandre frais.

La veille, mettre à mariner dans la marmite : pilons de poulets, huile d'olive, oignons (beaucoup), poivre sel, safran, coriandre, ails, petits morceaux de citrons confits, le tout brassé à la main pour bien diffuser les parfums et saveurs. Attention à ne pas trop saler car les olives apporteront du sel lorsqu'elles seront mises en fin de cuisson.

Le lendemain, mettre à chauffer doucement pour faire confire les oignons, pour ensuite rajouter les pommes de terre, coupées en quatre dans le sens de la longueur, rajouter aussi de l'eau. Mélanger en secouant la marmite de gauche à droite (voir technique de Bouchera, pour ne pas que les ingrédients n'attachent ou se disloquent (pas de cuillère pour touiller). Mettre les olives vers la fin de la cuisson.

Technique de Bouchera pour « touiller » sans écraser : debout, les jambes écartées et un peu pliées, pour avoir une bonne assise et protéger son dos, prendre la marmite au niveau des jambes et secouer de gauche à droite.

Salade d'oranges : oranges à bouche, cannelle, eau de fleur d'oranger, sucre.

Eplucher le mieux possible les oranges (peau blanche), les couper en rondelles assez fines, les mettre dans un plat un peu creux, mettre de l'eau de fleur d'oranger et du sucre semoule, les imprégner délicatement puis saupoudrer de cannelle dessus à la fin. Les présenter avec la cannelle dessus.

Menu du Maroc

Gâteau de semoule aux raisins secs :

250 g. de semoule,
1 litre de lait,
200 g De sucre,
cannelle, safran, eau de fleur d'oranger,
4 œufs,
3 c. à soupe de miel,
80g de beurre.

Mettre les raisins à gonfler dans de l'eau chaude. Verser la semoule en pluie dans le lait bouillant sucré. Ajouter les épices. Laisser cuire à feu doux en remuant pour éviter que la semoule n'attache. Quand elle est cuite, incorporer les œufs et l'essence de fleur d'oranger. Place la semoule dans un moule et laisser refroidir.

Rouleaux à la semoule et au miel :

500 g de semoule très fine,
125 g de sucre,
3 œufs battus,
2 cuillères à soupe d'huile d'arachide, ½ sachet de levure chimique,
huile pour friture,
1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger,
1 grand verre de miel.

Pétrir ensemble la semoule, le sucre, les œufs, l'huile et la levure chimique jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Si elle est trop épaisse, ajouter un tout petit peu d'eau tiède. Laisser reposer 30 mn. Puis former des petits rouleaux de 5cm de long et 2 cm de large. Les faire frire dans un bain d'huile chaude. Lorsqu'ils sont bien dorés, les déposer sur du papier absorbant. Préparer un sirop épais avec l'eau de fleur d'oranger, le miel et un peu d'eau. Porter à ébullition. Tremper les gâteaux dans le miel et les ranger sur une grille. Quand ils sont bien égouttés, les disposer dans le plat de service.