

# Etude exploratoire sur le secteur du tourisme gastronomique au Maroc

RAPPOT DE L'ETUDE  
KAMAL RAHAL ESSOULAMI

[NOM DE LA SOCIETE] | [Adresse de la société]

## Table des matières

Introduction.....	3
I. Note méthodologique .....	4
II. Note historique sur la gastronomie Marocaine .....	9
III. Us et Coutumes de l'art de recevoir marocain .....	10
IV. La Gastronomie dans l'acte touristique.....	11
Fiches techniques des plats :.....	12
Plat 1 : Tagine de Poulet Beldi aux olives et citron .....	12
I. Produits.....	12
II. Artisanat lié.....	13
III. Tradition.....	14
IV. Opportunités touristiques.....	14
Plat 2 : Pastilla aux pigeons .....	16
I. Filière produits.....	16
II. Artisanat ou savoir-faire lié : .....	17
III. Traditions et culture : .....	17
IV. Opportunités touristiques.....	17
Plat 3 : Poisson à la Charmoula.....	19
I. Filière produits.....	19
II. Artisanat lié : .....	20
III. Traditions et culture : .....	20
Plat 4 : La Tangia .....	24
I. Produits :.....	24
II. Traditions et culture : .....	25
III. Opportunités touristiques.....	26
Plat 5 La R'fissa .....	28
I. Produits :.....	28
II. Traditions et culture : .....	28
III. Histoire et Origines du plat : .....	29
IV. Opportunités touristiques.....	30
Plat 6 : Le Méchoui d'agneau a la marocaine.....	31
I. Produits.....	31
II. Artisanat ou savoir-faire lié : .....	32
III. Traditions et culture : .....	32
IV. Opportunités touristiques.....	33

Plat 7 : Seffa medfouna au Poulet .....	35
I. Traditions et culture : .....	35
II. Artisanat lié : .....	36
III. Opportunités touristiques.....	36
Plat 8 : Kemia Marocaine.....	37
Opportunités touristiques : .....	41
Plat 9 : La chebakia شباكية.....	42
I. Produits :.....	42
II. Traditions et culture : .....	43
III. Opportunités touristiques.....	44
Plat 10 : Nougat et nougatine, Nougat de Tanger et Halwa de Moulay Driss .....	45
I. L'offre de Produits : .....	45
II. Traditions et culture : .....	45
III. Opportunités touristiques.....	45
Plats 11 : Madfouna.....	47
I. Produits Offre de produit: .....	47
Plat 12 : Œufs au plat à la viande confite بالخليج بيض.....	49
I. Produits :.....	49
II. Traditions et culture : .....	49
III. Opportunités touristiques.....	50
Plat 13 : Harira .....	52
I. Traditions et culture : .....	52
II. Opportunités touristiques .....	53
Annexes :Recettes .....	56
Références bibliographiques.....	81

## Introduction

La propriété intellectuelle est un levier majeur de la mise en valeur des ressources d'un pays et de son patrimoine. Elle est cruciale vu les challenges qui se posent aujourd'hui aux destinations touristiques car elles se retrouvent en compétition permanente entre elles au moment de décision d'achat des touristes. Si certaines se démarquent par des atouts naturels (iles, montagnes ...) ou des prix défiants toute concurrence (tourisme de masse) d'autres sont des destinations expérientielles où le touriste est amené à vivre un moment unique en lui faisant partager une fraction de culture authentique. La gastronomie est un de ses moments les plus attendus. « L'alimentation permet à l'homme de se nourrir de nutriments mais aussi de signes, de symboles, de rêves et de mythe qui l'intègrent à un groupe social et, de ce fait, permettent de l'identifier, à l'intérieur et à l'extérieur de ce groupe » explique Jean pierre Poulain. Tout en étant un voyage sensoriel hors du temps présent, ce moment reste donc indissociable de l'expérience touristique globale qui permet une immersion totale dans les composantes de la culture locale.

Dans ce travail de recherche, nous avons étudié une dizaine de plats emblématiques de la cuisine marocaine faisant partie du patrimoine gastronomique marocain, le périmètre de l'étude et le temps alloué n'ont pas permis de s'approfondir sur le sujet, mais nous espérons que ce travail pourra être enrichi à travers des études similaires et un projet de recherche plus global qui aura dans l'objet l'identification et la documentation du patrimoine gastronomique Marocain. Ce patrimoine qui reflète l'identité du Maroc car il est issu de l'expérience des marocains d'aujourd'hui et ceux d'avant. La sociologue Jacinthe Bessière défini le patrimoine gastronomique comme « l'ensemble des éléments gastronomiques, matériels ou immatériels (produits, recettes ou savoirs et savoir-faire culinaires ancrés dans mémoire sociale caractérisant un héritage collectif territorial. Enraciné dans un terroir, dans l'espace et le temps les processus culinaires d'un territoire sont révélateurs d'un état de société, de mentalités. Ils constituent bien entendu un héritage de ceux qui ont vécu avant nous, et des témoins de modes alimentaires antérieurs (héritage de recettes, d'habitudes alimentaires ...) la gastronomie est donc le reflet de la société d'aujourd'hui et de celle d'avant elle condense dans son savoir, son savoir-faire et son savoir vivre l'évolution civilisationnelle et culturelle de plusieurs siècle. Grâce à cette richesse elle est le meilleur moyen de vivre une expérience touristique authentique et réelle, et pour cela, la création de produits touristique doit prendre en considération le reflet authentique de l'expérience globale et s'éloigner de la reprise « folklorique » des codes apparents. Il en va du respect de la culture Marocaine et du touriste qui veut la découvrir.

## I. Note méthodologique

### 1) Périmètre de l'étude

Cette étude met en lumière des savoirs, savoir-faire et savoir être gastronomiques liées à une dizaine de plats emblématiques du Maroc afin de pouvoir être une base pour un travail de propriété intellectuelle. Nous espérons que dans le futur d'autres études viendront compléter celle-ci pour pouvoir documenter la richesse de cette gastronomie séculaire.

### 2) Cadre général de la mission

#### Les initiateurs du projet :

Issue d'un projet international adopté par l'Organisation Mondiale de la Propriété Intellectuelle (OMPI) mis en œuvre par l'Office Marocain de la Propriété Industrielle et Commerciale (OMPIC).

#### Objectifs du projet général :

Stimuler l'activité économique et accroître la valeur ajoutée du secteur du **tourisme gastronomique** (impact à moyen et à long terme).

Promouvoir l'utilisation de la **propriété intellectuelle liée aux traditions culinaires** (aliments et boissons) dans le secteur du tourisme gastronomique

#### Pays sélectionnés :

Maroc, Pérou, Cameroun, Malaisie

### 3) Objectif de l'étude

Le projet consiste en la réalisation d'une étude exploratoire visant à :

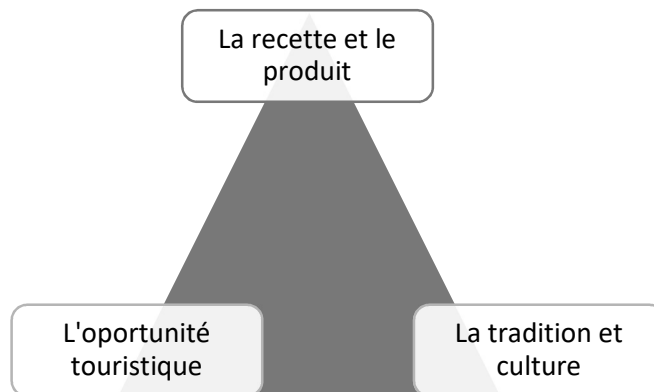
- Répertorier les principales **traditions culinaires** (aliments et boissons) du Maroc.
- Dresser l'inventaire d'une dizaine de **plats et recettes typiques** (y compris des ingrédients, formes traditionnelles de culture et de production de ces ingrédients, techniques de production et d'élaboration, ustensiles de cuisine typiques et habitudes alimentaires)
- **Analyse des traditions culinaires** répertoriées sous les angles
  - Socioculturel,
  - Historique,
  - Économique,
  - Impact économique local,
  - Notoriété,
  - Enjeux.

### 4) Critères de choix :

- Plats emblématiques du Maroc évocateurs et plats incontournables
- Faisant ressortir les richesses régionales soit à travers les produits utilisés, les méthodes, les traditions ou l'histoire du plat.
- Filières :
  - Soit une filière fonctionnelle, avec des débouchés marché, à renforcer
  - Soit une filière faible mais à fort potentiel, à développer
- Composition des produits valorisables

- Haute valeur ajoutée
- Existence d'un marché national et/ou international
- Équilibre dans la représentativité des plats choisis, équilibre entre plusieurs paramètres : salé sucré, régions, types de viandes, plats, entrées, dessert...

### 5) Triptyque de l'analyse



#### 1. La recette et le produit :

A partir des recettes ont été identifiés des procédés de fabrication, des ustensiles, des modes de cuisson, des savoir-faire qui font le particularisme des régions et des terroirs du Maroc.

Le produit : La filière, chaîne de valeur, production, marché, impact sociale de la filière, origine des matières premières, spécificité territoriale des produits, saisonnalité, Indications géographiques éventuelles

#### 2. La tradition et la culture :

Histoire et Origine, traditions liées aux produits cérémonies et rituels liés à la préparation ou à la consommation des traditions culinaires...

#### 3. Opportunités touristiques :

Potentiel touristique du plat et son impact régional, national et international. Une analyse des forces, faiblesses, opportunités et menaces des différents types de produits services et prestations existantes autour de la recette. Analyse réalisée selon une approche systémique pour appréhender les différents éléments : recette, procédés, produits, traditions et culture mais aussi les interactions entre ces éléments de manière globale et spécifique à chaque plat ou tradition culinaire.

### 6) Régions abordées

La plupart des recettes étudiées ont une portée nationale bien que leurs origines soient régionales. Devant cette donnée nous avons choisi d'aborder ces plats dans leur aspect le plus global en termes de régionalisation, tout en donnant les spécificités et déclinaisons régionales qui existent dans chacune des composantes du triptyque.

Exemple :

- Plat : Tagine de poulet beldi aux olives,

- Régionalité : Nationale,
- Variante produit : Olives meslalla à Meknès.

La répartition territoriale utilisée dans l'étude doit unifier les régions selon des spécificités culturelles, géographiques, le climat, les spécificités faunistiques et floristiques sont autant de facteurs qui vont influencer la disponibilité des ressources et favoriser les créations de terroirs. La répartition des 8 « Pays d'Accueil Touristique » du ministère du tourisme a été la subdivision la plus propice pour l'étude.

Les 8 grands pays thématiques:

➤ **Les Pays Rifains, le nord du Maroc, comprenant les parties de Chefchaouen, Al Hoceima, Taza, Tétouan**

- Nougat, nougatine
- Tagra تاغرة الحوت de poisson ( voir Poisson charmoula)
- Madkouka de piment doux et tomate مدقوقة ( voir kemia)
- Poterie : Tajine tagra

➤ **Les Pays de Beni Iznassen et le Maroc Oriental englobant l'arrière-pays de Saidia et les mines et paysages de la zone de Jrada**

- Calentica Karan ( voir kemia)
- Mouton Bergui race Beni Guil, Timahdite ( voir méchoui )
- « Beranya » tajine à base d'aubergine frites en rondelles et de pois chiche précuit, au nom de la princesse Buran, femme du Calife abbasside al-Mamoun.
- Biscuit Kaek

➤ **Les Pays de la Cédraie : Moyen Atlas couvrant les forêts lacs d'Ifrane, de Khénifra, Sefrou, El Hajeb et Boulmane**

- Pastilla
- Viande confite, kheliee
- La Harira de Fes
- Chebakya / halwa filalya
- Olives, messelala (dans tajine de poulet)
- Méchoui d'agneau le Chouakdar
- Broderie de Fez/ Meknès
- Poterie de Fès

➤ **Les Pays de la Plaine Atlantique qui s'étend entre Larache et Safi**

- Poisson charmoula
- Refissa
- Seffa madfouna baroukh de salé
- Méchoui d'agneau entier de Zemmour
- Purée de câpre de Safi
- zaalouk d'aubergine braisé de la vallée du Loukous

- Mouton Sardi
- Les huitres de l'Oualidya
- Broderie rebati
- Poterie de Salé/ Safi
- « Eminguaz »
- **Les Pays du Haut Atlas comprenant les parties centrales autour des Provinces d'Azilal et de Beni Mellal orientale autour des Hauts plateaux d'Imilchil et occidentale couvrant les Provinces d' Al Haouz, de Chichaoua et une partie de Taroudant**
- Tanjia de Marrakech
- Elkheleta de Demnate mélange d'épice pour les tajines, couscous
- Harira de Marrakech
- Veau de >Oulmes
- Méchoui de pays de Zayane
- **Les Pays du Désert et Oasis : Ouarzazate, Zagora, Errachidia en partie, Figuig, Tata**
- la madfouna,
- Khebez el mella à Zagora, sans feu sur le sable brulant variante de la madfouna
- Race ovine daman,
- Poterie de Zagoura,
- Couscous khoumassy ou roubaii,
- Couscous de ikourane ( ikour veut dire sec en berbère), figue non sucrées, séchée et cuite avec les légumes,
- Berkoukch de Figuig,
- Gombos de couleur mauve, à Ouarzazate et Er-Rachidia, les gombos sont séchés, cuits à la vapeur, filés en collier dans un fil de chanvre et disposés au-dessus d'un tajine
- **Les Pays de l'Arganier, comprenant les parties des Ida Outanane, Chtouka Aït Baha, Taroudant, Tiznit et l'Arrière Pays d'Essaouira,**
- tajine soussi oignon, rasins sec et pruneau cuisson dans l'eau de végétation, carottes petits pois,,, légumes de saison,
- Tagine de Congre ( Farkh السمك الفرح) au raisin sec de Merlift,
- Safran dans tajine poulet,
- tajine de moules séchées et de navets secs préparés à des occasions particulières.....
- Couscous à base de navets secs préparés à l'occasion du nouvel an berbère, le « ennayer »,
- Amlou avec un gruau, à base de balboula d'orge, « cheair tagoulla », « tchicha » à l'occasion du « ennayer », nouvel an berbère cuisine carthaginoise. Présenté dans un plat avec un puits au centre ou est versé amlou,
- Mermez, tagoula, soupe de semoule d'orge,
- Asekif, soupe au lait parfumé au thym, « zaatar azekeno» spécifique à la région



- Mermed ou elbendaq : graines vertes de blé au début du printemps, l'épis est torréfié en entier pour extraire les graines.

➤ **Les Pays du Désert Atlantique, concernant toute les Provinces du sud (Tan Tan, Dakhla,...)**

- Marou Bel Hout dans poisson charmoula,
- Gueba, kheliee de chameau,
- Khafif gruau de farine et d'eau servie décoré avec des dates et arrosé de smen de chameau.

7) *Contraintes*

La principale contrainte rencontrée pendant l'étude a été la pandémie Covid-19. En effet, le projet initial comprenait des entretiens avec des experts ainsi que des visites de villages profonds afin de récolter l'information nécessaire. Nous avons finalement dû passer à un mode en Visio conférence pour les réunions des experts et annuler les visites terrains des différentes régions.

## II. Note historique sur la gastronomie Marocaine

La diversité géographique et ethnologique au Maroc a toujours fait du royaume un pays richement complexe. Selon Mohammed Houbbaida et Mohammed Monkachi dans leur travail sur l'histoire de l'alimentation au Maroc cette complexité se matérialise à table. Dans l'alimentation historique des populations du pays ils distinguent entre la prévalence des produits méditerranéens comme l'huile d'olive, le lait de brebis et les fruits frais au nord et les fruits secs, l'huile d'argan et le lait de chèvre au sud il citent aussi l'utilisation importante du pain en ville et celle de l'Aassida (soupe épaisse) dans les montagnes. Selon eux, des amorphes nous indiquent que dans l'antiquité on consommait des produits comme le poisson conservé, le vin et l'huile d'olive. Les pressoirs à huile découverts dans l'ancienne cité de Volubilis (3<sup>ème</sup> siècle avant JC) donnent d'ailleurs une idée sur l'importance de cette matière dans la consommation des Marocains à travers les âges.

Les influences de la gastronomie Marocaine sont multiples et diverses, tout d'abord l'alimentation des autochtones à savoir les berbères à cela se rajoute les influences Arabes, Andalouses, Bédouines, Maures, Juives, Subsaharienne et Ottomanes. Certains aliments et plats ont une caractéristique marocaine unique mais il existe des plats communs ou similaires avec d'autres pays d'Afrique du Nord, du bassin méditerranéen et d'Europe pour des raisons culturelles, commerciale et d'échanges civilisationnels. Cette similitude reste, cependant, limitée à certains aliments, comme le couscous par exemple, mais la plupart des plats principaux, hors-d'œuvre, pâtes, pâtisseries et desserts sont un héritage marocain, fabriqué avec des matériaux marocains et des ressources locales.

La transmission de la gastronomie marocaine a toujours été orale et les garantes de la transmission ont toujours été les femmes marocaines car la cuisine au Maroc a toujours été une histoire de femme (mères de famille ou cuisinière professionnelle) selon plusieurs experts. Le large éventail des plats marocains a voyagé des siècle grâce à une transmission sacralisée et méthodique, de mère en fille ou de maitre à disciple. Dans certaines régions des recettes et secrets de fabrications sont transmis grâce à des poèmes et chansons.

La cuisine marocaine est relevée, elle est caractérisée par la modération et la parcimonie dans l'utilisation des épices et du piquant. Elle est influencée par le climat dominant et la situation géographique entre l'océan Atlantique, la mer Méditerranée et les montagnes de l'Atlas. Elle repose sur des règles et méthodes traditionnels qui en font une cuisine unique. Ces règles sont basées sur des techniques, des outils, des compétences acquises et des comportements qui ont été transmis de générations en génération. A ce jour aucun travail académique n'a été mené pour documenter ces méthodes.

La cuisine marocaine s'est développée dans les grandes villes et les capitales impériales historiques telles que Marrakech, Fès, Tétouan, Souss et Salé, où elle connaîtra l'introduction des nouvelles techniques modernes. Les plats distinctifs authentique diffèrent selon les traditions et les produits de chaque région, cependant il existe aujourd'hui une certaine harmonisation grâce à l'intégration des populations des régions et des mouvements migratoires au royaume. La cuisine rurale marocaine comprend une énorme richesse de recettes anciennes qui ont disparu depuis un certain temps et qui étaient répandues au Maroc dans le passé. Quelques villages et vallées isolés n'ont pas été affectés par les transformations contemporaines et ont gardé les particularités de la cuisine locale authentique.

### III. Us et Coutumes de l'art de recevoir marocain

« L'acte de manger n'est pas seulement une nécessité biologique c'est également un acte social et culturel, il englobe une infinité de pratiques lourdes de signification » Sofia El Mokri. La cuisine marocaine est une cuisine ostentatoire qui n'est pas qu'une affaire d'alimentation ou de plaisir gustatif, elle est d'abord et avant tout un plaisir des yeux, des senteurs puis du palais. Pour cela les plats sont colorés et vifs d'où la prédominance du safran et d'autres épices colorées. Les mets revêtent aussi un caractère symbolique au Maroc, la gastronomie est liée énormément aux occasions religieuses aux célébrations familiales et aux occasions calendaires comme le calendrier agricole. Ils sont une opportunité d'améliorer le quotidien ou d'exprimer des normes spirituelles ou légendaire. Le Couscous aux sept légumes par exemple représenterait les sept cieux, les sept saints ou aux sept patrons et il est souvent préparé lors de la cérémonie marquant le solstice d'été. Le Couscous, toujours, lorsqu'il est destiné aux hommes récitant le coran (Tolba), pendant des deuils ou des cérémonies, est considéré comme une offrande et est sacralisé. Le cérémonial du thé, d'un autre côté, est aussi codifié, il est une pierre angulaire dans tout acte de réception. Que ce soit dans les familles modestes ou les plus riches du pays, le thé à la menthe est indispensable pour accueillir des invités comme il se doit, se regrouper en famille ou se consacrer un moment de détente, le Maroc est d'ailleurs le premier importateur mondial de thé vert.

Avant de commencer le repas les invités se lavent les mains dans un ustensile en cuivre (Tass) ou en argent qui leur est présenté à tour de rôle à table avant le service du plat. Cette étape est indispensable puisque la nourriture va être dégustée directement avec la main. Le repas est servi dans un plat central d'où tous les convives se servent, quand il s'agit d'une invitation ou réception le plat est présenté dans un tagine Mesfioui (de la ville de Safi) ou dans un plat en Taous (Porcelaine de chine). Sur la table autour du plat plusieurs variété de Kimia (salades marocaines) sont dressées. L'hôte coupe le pain à la main et le distribue aux invités et les invites à manger en disant : « BISMILLAH ». Les convives commencent par déguster les salades avant d'entamer le plat. Les invités mangent à la main avec trois doigts (pouce, index et majeur) en coupant le pain par petites bouchées qui sont trempées dans la sauce du plat avec un bout de viande ou de légumes. Quand il s'agit de soupe ou de potage des cuillères en bois sont utilisées. Après le plat, le Thé et des Gâteaux Marocains sont présentés au invités.

#### IV. La Gastronomie dans l'acte touristique

Selon plusieurs études la restauration reste le deuxième poste budgétaire après l'hébergement (qui prend presque la moitié du budget) avec le quart du budget vacance, sans oublier les souvenirs et présents alimentaire. L'expérience culinaire figure parmi les facteurs clé d'une expérience touristique réussie, à tel point que de nouvelles offres touristiques basée essentiellement sur la gastronomie voient le jour de plus en plus chez les opérateurs touristiques. Des blogueurs « food », suivi par des millions de personnes chacun, font le tour du monde pour découvrir et faire découvrir les spécialités culinaires les plus connues et méconnues, faisant émerger une clientèle « aventurière » culinairement. Le maître mot pour cette catégorie de clientèle reste le dépaysement gustatif, sensoriel et, par ricochet, culturel.

Le potentiel de la culture culinaire d'un pays joue énormément dans son potentiel touristique, la majorité des top 10 des destinations mondiales sont aussi connues pour leur richesse gastronomique :

- France : 1<sup>ère</sup> destination mondiale en 2019,
- Espagne : 2<sup>ème</sup> destination mondiale en 2019,
- Etats-Unis : 3<sup>ème</sup> destination mondiale en 2019,
- Chine : 4<sup>ème</sup> destination mondiale en 2019,
- Italie : 5<sup>ème</sup> destination mondiale en 2019,
- Mexique : 6<sup>ème</sup> destination mondiale en 2019
- Turquie : 8<sup>ème</sup> destination mondiale en 2019
- Thaïlande : 10<sup>ème</sup> destination mondiale en 2019

Le territoire de perception de chacun de ces pays est rempli de références gastronomiques qui de toute évidence est crucial dans la décision d'achat des touristes. Manger est l'expérience sensorielle la plus riche pendant l'acte touristique faisant appel aux sens de la vue, de l'odorat et du goût au même moment. Ces sens étant prépondérant dans la formation de repères sensoriels, la gastronomie figure parmi les souvenirs que l'on remémore le plus pendant le voyage. Il est essentiel dans ce sens de souligner que la « consommation » de cette gastronomie reste néanmoins un tout indissocié de l'image perceptuelle du pays en question parce le produit touristique est un fragment de la vie locale, ce qui en fait une expérience authentique. Lorsque le produit touristique est dissocié de cette authenticité, il devient un produit « Folklorique » qui ne s'inscrit pas dans un esprit de partage mais dans un but purement commercial. Ce genre de produit n'intéresse plus les voyageurs d'aujourd'hui surtout quand la destination s'inscrit en tant que destination culturelle.

## Fiches techniques des plats :

### Plat 1 : Tagine de Poulet Beldi aux olives et citron

#### I. Produits

##### a) Filière avicole (filière beldi)

###### Aperçu sur la filière :

Le poulet beldi est un poulet rustique issu de multiples hybridations à partir de races introduites au Maroc. Cette filière d'élevage a la particularité d'être détenue par les femmes, la production est partagée entre autoconsommation (30% de la production en œufs et viandes<sup>1</sup>) et vente (70%) dans les souks régionaux, il permet des apports alimentaires et des ressources économique pour les femmes.

###### Poids économique et social de la filière :

Le secteur avicole traditionnel joue un rôle socio-économique important en milieu rurale avec une production relativement stable, autour de 50 000 tonnes de viande blanche et 800 millions d'œufs. Les animaux vivants sont vendus lors de fêtes et cérémonie religieuses.

###### Défis de la filière :

Bien que très appréciés par le public, le poulet beldi n'est pas normé ou standardisé, il n'existe aucune spécification des races, du mode de l'élevage ou de l'alimentation des poulets. Bien que son périmètre de consommation reste limité autour des sites de production, la traçabilité est très difficile et il n'existe aucun label ou cahier des charges qui encadre cette filière.

###### Éléments distinctifs potentiels :

- Races les plus répandues (la Sussex herminée, la Rhode Island Red, la Plymouth Rock Barrée, la New Hampshire),
- Type et variété d'alimentation,
- Elevage en plein air,
- Prophylaxie,
- Age à l'abattage.

###### L'offre de Produits :

Souks, souks de volailles, certains bouchers, marchands de volailles, marchés hebdomadaires en milieu rurale.

##### b) Olives, huiles d'olive et spécialités

**Olives vertes** : pour la version originale, préparation en saumures d'olive, conservation au sel

**Olives violettes** : pour la version festive du tajine, généralement lors de mariages. Ces olives violette à rouges sont récoltées à un degré de maturation supérieur à celui des vertes, préparation en saumures d'olive, conservation au sel.

**Elmechekouk/elferchekh** : spécialité de Ouazzane. Olives incisées au couteau et étalées sur des nattes en doum écrasées par des poids et mis au soleil.

**M'sselala** : concassage des olives fraîches et leur macération dans de l'eau non salée, la maturation au soleil prend 10 à 15 jours. Le changement régulier de l'eau de macération permet de désameriser les olives par lessivage des tannins. Produits à conservation limités et

---

<sup>1</sup> d'après A. Aidi

très prisé pour l'amertume résiliente des olives. Ancienne méthode de préparation, répandu au Maroc mais les produits de Meknes, Ouazzane, Fez, Chaouen et Marrakech restent les plus renommés.

Grâce au plan oléicole, le Maroc a établi sa position à l'international en fournissant des produits de haute qualité en conserve d'olives et est désormais classé 5<sup>ème</sup> parmi les exportateurs internationaux.

L'offre de Produits :

Souks, souk des olives (erraheba des olives), marchands d'olives, marchés, supermarchés, grandes surfaces, marché solidaire.

Ex : la Foire nationale de l'olivier à OUAZANE

Organisée à l'initiative de la Délégation régionale de l'Agriculture (DRA) de Tanger-Tétouan-Al Hoceïma, cette événement constitue une plateforme pour renforcer le développement de la filière oléicole, promouvoir l'échange d'expériences et d'innovations techniques entre les professionnels, les chercheurs et les institutions opérant dans ce domaine et développer des investissements et des partenariats entre les professionnels du secteur.

c) Citron m'ssayer :

Variété de citron particulière à l'écorce très parfumée, les variétés habituellement utilisées : citron bergamote ou limonette, Citron de Meyer ou encore à base d'oranges amères. Fruits fermentés en saumure, la recette utilise uniquement l'écorce des citrons après maturation variable, allant de quelques semaines à plusieurs mois.

L'offre de Produits :

Souks, marchés, supermarchés, grandes surfaces, marché solidaire.

d) Safran

Voir plat2

e) Smen :

Beurre clarifié dans une infusion de romarin tiède et salée ; le beurre est ensuite mis à maturer, les arômes du smen se développent avec l'évolution du rancissement et l'oxydation des acides gras. L'arôme est d'autant plus fort et piquant avec la maturation du smen.

L'offre de Produits :

Souks, marchands de smen, marchands, marchés, supermarchés, grandes surfaces, marché solidaire.

Il existait 200 marchands de Smen à Fès aux recensements début XX<sup>ème</sup> siècle, le smen était vendu par les marchands de beurre, qui collectait le beurre directement de chez les éleveurs.

## II. Artisanat lié

a) Poterie

Tajine Mesfioui, des Pays de la Plaine Atlantique.

Tajine en terre cuite Slaoui spécial pour la cuisson

b) Argenterie, Dinanderie, Ferronnerie, laiton, maillechort

Tass en métal, cuivre ou en argent...

### III. Tradition

#### a) Origines du plat :

On trouve des traces dans la littérature d'un plat de poulet aux olives dans le Maroc actuel depuis l'ère romaine, ou des écrits des voyageurs dans le nord de l'Afrique ont décrit cette recette. Alors que certaines hypothèses font remonter ce plat à l'ère phénicienne.

Au Maroc bien qu'il existe certaines déclinaisons régionales ou des adaptations occasionnelles pour des fêtes et cérémonies le plat est très répandu dans l'ensemble du royaume.

#### b) Abattage de l'animal selon les rites religieux

La bête est généralement égorgée par un homme croyant après ablutions en orientant le poulet vers la Mecque.

#### c) Rituel et Présentation du plat :

Avant de commencer le repas les invités se lavent les mains dans un Tass en cuivre ou en argent qui leur est présenté à tour de rôle à table avant le service du plat. Le plat est présenté dans un tajine Mesfioui ou dans un plat en Taous. Le plat est présenté dans un plat unique central accompagné tout autour par des Kimia (salades marocaines). L'hôte coupe le pain à la main et le distribue aux invités et les invite à manger en disant : « BISMILLAH ». Les convives commencent par déguster les salades avant d'entamer le plat. Les invités mangent à la main avec trois doigts (pouce, index et majeur) en coupant le pain par petites bouchées qui sont trempées dans la sauce du plat avec un bout de poulet et olives.

Après le tagine : Boissons : Thé, Eau Gâteaux Marocains

#### d) Occasions de préparation :

Repas de festin (Oualima, zerda) : variante avec plus de sauce (daghmira, agrich)

Akika (déjeuner du 3ème jour suite à la naissance), Mariages, Fiançailles, Aid seghir (fin du Ramadan), lalylat elkadre (la nuit du destin pendant ramadan), Achoura fadilas...

### IV. Opportunités touristiques

Forces	Faiblesses
<p>Plat apprécié et reconnu Plat assez standardisé Recette très répandue</p> <p><b>Filière Poulet beldi</b> Production en développement</p> <p><b>Socio-économique :</b> Forte segmentation du marché Modèle économique familial détenue par les femmes, Complément de revenu pour les familles et diversification alimentaire</p> <p>Élevage :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Faibles densités d'élevage</li><li>Élevage à très faible impact écologique : Alimentation spontanée et commercialisation régionale,</li><li>Élevage alternative, Animaux rustiques, conduite d'élevage moins stressante</li></ul>	<p>Recette très répandue, non caractéristique d'une région, faible aspect régionale</p> <p><b>Filière Poulet beldi</b> Pas d'encadrement de la filière Disparité de la production absence de standardisation ou de normes, il n'existe aucune spécification des races, du mode de l'élevage ou de l'alimentation des poulets</p> <p><b>Aspects socio-économiques :</b> Manque d'esprit coopératif Fonds publics très réduits pour la promotion, l'encadrement technique et la recherche agronomique et en santé animale Production limitée par la forte mortalité des animaux Indice de consommation supérieur Prix au consommateur plus élevé que le poulet industriel</p> <p><b>Élevage :</b> Pas de cahiers des charges spécifiques</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• peu de soins promulgués aux animaux, temps de travail réduit</li> <li>• alimentation spontanée, les animaux sont autonomes la majorité de l'année, complémentation alimentaire surtout en hivers</li> <li>• Image positive de la production</li> <li>• Rusticité de l'élevage en plein air, parcours extérieur</li> </ul> <p><b>Circuits courts</b> : transport limité, les volailles et œufs se prêtent facilement à la vente directe. Assurent un prix juste aux femmes</p> <p><b>Produit</b> de luxe, attractif – Filière uniquement en circuits courts / image positive des produits</p> <p><b>Viande appréciée</b> : blanche, maigre, nutritionnellement riche. Qualité organoleptique distincte.</p> <p><b>Filière smen</b> : Produit très apprécié dans la culture marocaine.</p>	<p>Animaux fragiles au niveau santé, pas de règles sanitaires ou de prophylaxie, Eleveurs non formés</p> <p>Produits dérivés : Irrégularité dans la qualité et la fraîcheur des œufs</p> <p>Pas d'information sur l'origine et des modes d'élevage</p> <p><b>Circuits courts</b> : éleveurs multiples, anonymes, peu visibles, peu identifiés et identifiables – marché de niche, faible volume, petit secteur</p> <p>Consommation saisonnière/festive</p> <p><b>Filière smen</b> : Faible évolution des modes de préparation, conservation et utilisation</p>
Opportunités	Menaces
<p>Plats standardisés, produits disponibles et plat facile à reproduire ; inciter les consommateurs à établir une relation de vente avec le plat en milieu touristique et à s'approprier les produits et la recette</p> <p>Activités culinaire potentielle à développer : Cours de cuisine.</p> <p><b>Filière Poulet beldi</b> développement de nouveaux modes de consommation plus sains</p> <p><b>Aspects socio-économiques</b> : Demande croissante en viandes et œufs de poulet beldis</p> <p>Œufs : Demande en ovoproduits locaux se prête bien à la vente directe</p> <p>Demande de la Restauration hors domicile en volaille et œufs alternatifs</p> <p>Marché : Engouement pour des produits sains, locaux, naturels, Bio, de qualité</p> <p>Emergence de labels similaires avec succès type «poulet fermier», « bio » dans la même segmentation marché</p> <p>Création d'emplois en milieu rural : Maintien/retour sur la ferme des jeunes ou du conjoint</p> <p>Apport d'un complément de revenu intéressant pour les fermières</p> <p><b>Elevage</b> : Elevage plus respectueux de l'environnement et du bien-être animal</p> <p>Elevage en plein air extension de l'élevage facile.</p> <p><b>Filière smen</b> : Opportunités de modernisation</p>	<p>Risque d'indisponibilité du poulet fermier face à une demande croissante</p> <p>Déculturation/ forte internationalisation du plat</p> <p><b>Filière Poulet beldi</b> Production limitée par la mortalité environnement, hygiène, maladies, froid, prédateurs...) – concurrence et/ou confusion avec le label « poulet fermier»</p> <p>Menaces sanitaires sur le parcours extérieur (Influenza Aviaire), Porteur de Campylobacter</p> <p><b>Circuits courts</b> : Difficultés pour le transport des animaux vivants</p>



## Plat 2 : Pastilla aux pigeons

### I. Filière produits

#### a) Filière amande :

Aperçu sur la filière :

L'amandier, après l'olivier, est l'espèce fruitière qui occupe le plus de superficie au Maroc, la superficie d'amande avoisine 153 kha en 2012 contre 137 kha en 2008, ce qui représente un accroissement de 13% sur la période, pour la campagne 2013/2014, la superficie plantée d'amandier est de 157 kha

Régions de production majoritaire :

Taza Al Hoceima et Souss Massa.

Poids économique de la filière :

Suite aux efforts de plantation dans le cadre des programmes de diversification des cultures menés par le département de l'agriculture depuis le lancement du Le Plan Maroc Vert (PMV), des efforts importants sur la filière ont été entrepris.

#### b) Filière safran :

Aperçu sur la filière :

Le safran est constitué des stigmates de la fleur du bulbe safran (*Crocus sativus* L). C'est une épice rare d'une grande valeur commerciale. Avec une histoire ancestrale le safran du Maroc est exceptionnel par son pouvoir colorant compris entre 228 et 240%, il se distingue par sa couleur, un beau rouge sombre, sa forte odeur et sa saveur inégalée. Il est utilisé pour ses propriétés culinaires, médicinales et cosmétiques.

Poids économique de la filière :

Le Maroc est le quatrième producteur mondial de safran, avec une production de 6,8 tonnes<sup>2</sup>, couvrant une superficie d'environ 1800 hectares. Le safran est très populaire et cher, ce qui en fait l'épice la plus chère au monde. Il est très apprécié par les chefs étoilés.

Région :

Taliouine-Taznakht. Les Pays de l'Arganier

Produit ayant une appellation d'origine protégée : « Safran de Taliouine ».

L'offre de Produits :

Souks, marchands de safran, marchands, marchés, supermarchés, grandes surfaces, marché solidaire.

#### c) Pigeon :

La race la plus dominante est le pigeon voyageur qui est élevé traditionnellement. Ces dernières années, nous avons assisté au développement d'élevages de pigeons pour le tir ainsi que les pigeons d'ornementation.

Dans le monde rural, la moitié de la production traditionnelle est autoconsommée, le reste étant commercialisé dans les souks hebdomadaires à des prix substantiellement supérieurs allant du double au triple du prix des produits standard. Ceci s'explique par l'image de qualité de ces produits et les préférences et habitudes alimentaires des consommateurs marocains, ce qui confère à ce secteur une part résiduelle dans le marché avicole.

---

<sup>2</sup> en 2018

#### d) Gomme arabique :

La gomme arabique est un ingrédient très utilisé dans la gastronomie marocaine. Il rentre notamment dans la préparation de gâteaux tels que la chebbakia et les gâteaux à base de pâte d'amandes ainsi que celle du Sfouf (ou Sellou).

La gomme arabique consiste en un exsudat de sève descendante solidifié, amalgamé naturellement ou par incision, sur le tronc et au pied d'arbres de la famille des acacias.

L'utilisation de la gomme arabique est aujourd'hui réduite puisque de plus en plus qui est remplacée par des composés synthétiques.

#### e) Fleur d'oranger :

Le bigaradier, ou *Citrus aurantium ssp. amara* L., est un arbre de 4 à 7 mètres de haut, originaire d'Asie orientale qui appartient à la famille des rutacées dans laquelle se retrouve la bergamote et le citron. L'hydro distillation de ces fleurs permet d'obtenir de l'huile essentielle de Néroli et de l'eau de fleurs d'oranger.

L'offre de Produits :

Souks, épiciers, marchés, supermarchés, grandes surfaces, marché solidaire.

## II. Artisanat ou savoir-faire lié :

**Terrada ou werraka** : préparateur de la warka (feuille de brick<sup>1</sup>), origine du mot viens de l'ustensile utilisé (terda).

## III. Traditions et culture :

### 1) Histoire et Origines du plat :

La pastilla est un plat traditionnel du Maroc constitué d'une sorte de feuilleté de « feuille » qui se dit warqa ورقة, proche de celle de brik), à base de pigeons (ou de poulet, de pintade, ou encore, plus récemment, de fruits de mer) d'amandes d'oignons, de persil, d'œuf brouillé, mélange de sucré et de salé, parfumé à la cannelle.

Léon l'Africain à l'époque des mérinides vers le 14<sup>ème</sup> siècle dans son livre « description de l'Afrique » décrit à deux reprises des plats qu'il a dégusté qui peuvent être apparentés à une Pastilla. D'abord un plat qu'il a décrit avec des similarités aux lasagnes moderne et qu'il a dégusté à la ville de Salé puis un autre plat qu'il a décrit comme un pain fourré de viande à Sijilmasa dans la vallée de Draa.

Pastilla : terme d'origine latin

### 2) Occasions de préparation :

La Pastilla est souvent servie lors des fêtes, juste avant le plat principal.

## IV. Opportunités touristiques

Forces	Faiblesses
<p>Typicité et originalité du procédé de préparation</p> <p>Facilité de service</p> <p>Popularité (Aimé par toutes les tranches d'Age)</p> <p>Pigeons très apprécié par la population , image de qualité forte</p>	<p>Difficile à conditionner et à conserver une fois préparée</p> <p>Les feuilles de pastilla traditionnelles ont une technique peu maitrisée par la nouvelle génération.</p> <p>Elevage de pigeon non développé, produits peu disponibles</p>
Opportunités	Menaces
<p>Produit touristique très prisé par les visiteurs</p> <p>Possibilité de s'adapter à la restauration contemporaine</p> <p>Plusieurs farces possibles (viandes diverses, végétarienne...)</p> <p>branding régionale à travers le safran</p>	<p>Concurrence des produits similaires (asiatiques)</p> <p>Disparition des techniques de cuisine ancestrale et de maitrise du procédé de fabrication</p> <p>Déperdition de la recette originelle, les pigeons remplacés par du poulet d'élevage</p>

## Plat 3 : Poisson à la Charmoula

### I. Filière produits

#### a) Poisson

Le secteur halieutique au Maroc, détient un potentiel important en ressources génétiques et en biodiversité, le ministère de l'Agriculture et de la Pêche Maritime a ainsi lancé une stratégie de développement et de compétitivité de ce secteur, le plan HALIEUTIS.

Le secteur de la pêche s'organise en 3 segments de pêche : artisanal, côtier et hauturier. La flotte de pêche opérationnelle se compose de 14.225 barques, 1.835 navires côtiers et 344 navires hauturiers.

L'offre de Produits :

Marché de poisson, halles à marée, port de pêche, marina.

#### b) Chermoula

La Charmoula marocaine est la base de toutes les préparations proposées, dans ses différentes déclinaisons, elle est très répandue dans toutes les régions où le poisson est disponible.

Les épices de base de la Charmoula marocaine :

Niora ou le Paprika en est le constituant de base avec le Cumin, l'Ail, les feuilles de coriandre, l'huile d'olive, le jus de citron, le vinaigre et le piment fort Chouinia ou le Harissa, enfin le Safran et la Tomate concentrée reste facultatifs.

Variante pour le tajine berbère de Mirleft à l'huile d'Argan et au Safran en pistils.

#### c) Huile d'argan :

Indication géographique protégée « Argan »

La fabrication de l'huile d'argan est obtenue après une démarche longue et compliqué

La maîtrise de ce processus requiert un savoir-faire ancestral qui se transmet de générations en générations dans les régions du Sud-Ouest Marocain.

Pour la fabrication de l'huile d'argan, la première étape consiste à collecter les fruits de l'arganier ce qu'on appelle le ramassage, ensuite le dépulpage, une fois dépulpés, on passe au concassage et l'extraction, puis la décantation et le filtrage.

L'offre de Produits :

Souks et marchés dans le sud du Maroc, région de Souss, marchands d'huiles d'argan et d'amlou, coopératives, épicerie fines, supermarchés, grandes surfaces, marché solidaire.

#### d) Paprika :

Aperçu sur la filière :

La filière du piment rouge (Niora) figure parmi les secteurs agricoles les plus productifs dans la région Béni Mellal-Khénifra, marquée, d'année en année, par une croissance significative et une forte valeur ajoutée au niveau de la région.

Poids économique et social de la filière :

Le secteur de la production de la filière du Niora représente l'une des cultures les plus rentables avec des revenus estimés à plus de 110 millions de dirhams (MDH) par an<sup>3</sup>, la

---

<sup>3</sup> campagne 2019-2020

superficie réalisée au titre de la campagne 2019-2020 s'élève à 1.208 Ha ayant permis une production de 32.220 tonnes de matière fraîche. Cette culture contribue activement à l'amélioration du niveau socio-économique de la région.

Piment doux issue de la Niora (*Capsicum annum*), au Maroc plusieurs variétés sont utilisées : 'Bola Roja', 'Bola chata', 'larga' et 'LUKUS 1' 'LUKUS 2' pour les cultivars industriels. Cette filière d'intérêt fait l'objet de projet dans le cadre de la nouvelle stratégie agricole 2020-2030.

*L'offre de Produits :*

Souks, souk des épices (erraheba des épices), marchands d'épices, marchés, supermarchés, grandes surfaces, marché solidaire.

e) Cumin

(voir tangia)

*L'offre de Produits :*

Souks, souk des épices (erraheba des épices), marchands d'épices, marchés, supermarchés, grandes surfaces, marché solidaire.

## II. Artisanat lié :

a) Poterie

Tajine tagra a une ergonomie et des effets techniques différents du tajine classique. La cuisson étant plus courte il y a moins de déperdition d'eau donc le cône typique du tajine classique qui permet la condensation de la vapeur d'eau et son écoulement et retour dans la sauce deviens ici plus arrondi. La matière première utilisée, la terre, est riche en clinker, liant calcaire qui permet d'améliorer la résistance de la poterie et donne sa couleur foncée au tajine. Les parois sont aussi moins épaisses, elles permettent une diffusion plus rapide de la chaleur et une rétention thermique plus modérée.

Le réceptacle est plus profond et dispose de manches bilatérales pour saisir le récipient. Autre particularisme de ce tajine, il est principalement fabriqué par les femmes jebala, au Rif et au nord du Maroc.

Les tajines vont porter des marques et des décorations géométriques typiques de la famille de potiers ou de la région. Les tajines portent donc des signes distinctifs qui permettent de tracer l'origine et d'identifier la potière.

*L'offre de Produits :*

Dans les souks, les marché de poterie en bord de routes ou à proximités de sites touristiques

b) **Ustensiles pour les multiples préparations :**

Tagine en terre cuite dite Slaoui , Plaque en tôle Lata ou Taoua d'alfaran طاوة أو لاطا الفران. Pilon en cuivre ou en fer ou en bois dite Mahraz مہرتز ou Dakak دقاق. Braisier ( Barbecue, Majmar معجمر avec Charbon de bois . Pour le Tagra un tagine spécial dite Ouzani ou Jabli. Bâton de figuier أعواد قصب . عود الدكار من شجرة اللتين

## III. Traditions et culture :

1) *Histoire et Origines du plat :*

Très répandue autant sur les villes côtières, ou il existe une diversité de recette et de savoir-faire, que dans les villes d'intérieur.

A travers les épices et leurs propriétés antioxydants et antibactérienne...la charmoula a un intérêt microbiologique de conservation des aliments, mais aussi de masquer une fraîcheur non optimum du poisson, à travers le dosage des épices et aromates, la préparation du poisson au Maroc a su s'adapter à une qualité de poisson variable selon les saisons ou les sites de consommation.

L'approche de la préparation du poisson au Maroc est différente du nord par rapport au reste du Maroc, l'utilisation des condiments est plus modérée, voire inexistante, le poisson est considéré comme aliment noble qui ne nécessite pas beaucoup d'apprêt pour être relevé.

La charmoula est donc plus une invention de l'arrière-pays et sera par conséquent plus relevée proportionnellement au nombre de kilomètres que le poisson aura voyagé vers l'intérieur des terres.

On retrouve les premières modes d'assaisonnement du poisson appelé Charmoula en Andalousie dès le XIII siècle (référencés dans le traité Risala fi-l-qada wa-l-muhtasib de Muhammad ibn Ahmad Ibn 'Abdun) la charmoula ou « el mourri » le garum romain est une préparation à base de viscère de poisson fermenté (comme certaines sauces asiatique nuoc mam, prahoc...), comme la charmoula marocaine actuelle, c'est une marinade pour le poisson cru et non une sauce destinée à la cuisson. A l'instar de plusieurs sauces méditerranéennes, la charmoula s'est développée sur la base de produits typiques méditerranéens, à partir d'une crème d'herbes et d'ail allongée à l'huile d'olive.

De son ancêtre andalouse la charmoula marocaine ne gardera que le nom qui a traversé la mer avec les maures venus s'installer au Maroc, pour une recette complètement différente, l'influence linguistique perdurera mais pour une formulation réinventée qui continuera d'évoluer vers la recette telle qu'on la connaît aujourd'hui, ainsi, elle sera enrichie avec l'introduction d'aliments venant du nouveau monde à partir du XVIème siècle avec le paprika et la tomate.

Notes : Existence d'un Dahir charif pour le transport de poisson, transporté dans des barils de saumure destiné à l'export, salage pour la conservation, et exportation vers l'Europe au XVIIème siècle dahirs de Moulay Ismaël ben cherif *بن الشريف الحسني الله وليه إسماعيل*

## 2) Rituel et Présentation du plat :

Pêches : il existe un lien fort entre les pêcheurs, le produit et le développement des recettes. Ils sont les premiers à consommer les produits de leur activité.

Le rapport à la mer est particulier, chargé de symbolique et de superstitions. Les pêcheurs traditionnellement ne vendaient pas leur première pêche de la journée, appelée al abassya, elle était destinée pour honorer les notables, comme offrande pour les saints, mausolées et offerte en dons aux voisins et amis.

Présentation : les Tagra est à la fois un récipient de cuisson et de présentation du plat des tajines rifain

Tajine mesfioui, le poisson cuit est présenté dans le tajine décoré

Le poisson est un incontournable de la table du ftour de ramadan, en effet pour certains marocains, il est inconcevable de rompre le jeûne autrement que par du poisson. Le tajine de poisson, les sardines au four, en boulettes de sardines ou encore la friture de poissons ont une place de choix parmi la harira, les dates, la chebakya et autres mets ramadanesques.

### 3) Occasions de préparation :

Historiquement les habitudes alimentaire des marocain en terme d'apports en protéines animales ont d'abord concernés : l'agneau, le poulet le bœuf ensuite venait le poisson qui était moins disponible dans un Maroc agricole ou même urbain. La consommation du poisson reste occasionnelle

La préparation du tajine de poisson est occasionnelle, bien que largement présent il reste une délicatesse pour la plupart des ménage est particulièrement dans les régions côtières ou ils en seront plus friands, la préparation de ce tajine ne s'inscrit pas forcément dans des cérémonies. L'apparition de poisson dans les menues de mariage est une introduction relativement moderne. Toutefois dans les habitudes de consommation récente le poisson est en train de gagner en termes de représentativité par rapport aux viandes rouges. Et trouve sa place dans les tables de fêtes en tant que pièce noble et délicate.

### 4) Opportunités touristiques

Une analyse des forces, faiblesses, opportunités et menaces des différents types de produits, services et prestations existantes autour de la recette. Analyse réalisée selon une approche systémique pour appréhender les différents éléments : recette, procédés, produits, sites de production, marchés, traditions et culture mais aussi les interactions entre ces éléments de manière globale et spécifique à chaque plat ou tradition culinaire.

Forces	Faiblesses
<p>Préparation riche et onctueuse, disponibilité de produits à fort caractère aromatiques.</p> <p>Disponibilité d'une richesse halieutique diversifié et intéressante. Dans différents régions.</p> <p>Le Maroc est l'un des premiers producteurs mondiaux de l'un des produits phare, le niora bénéficie d'un programme de valorisation.</p> <p>La spécificité de la céramique, richesse régionale en savoir-faire,</p> <p>Particularité technique des tajines Tagra, effet technique du design du tagine sur la cuisson et signes distinctifs et motifs appliqués par les femmes pour signer leurs œuvres.</p>	<p>Plats limités à la disponibilité et l'accessibilité du poisson.</p> <p>Le produit : mélange d'épice charmoula assez méconnu à l'étranger.</p> <p>Le dosage relevé du mélange d'épice peut être un frein à l'appréciation du plat.</p> <p>Les saveurs des produits de la mer peuvent être masquées par l'aromatisation de la charmoula.</p> <p>Plat aromatiquement très relevé, peut-être surdosé pour une cible touristique ayant un palet délicat ou non habitué.</p>
Opportunités	Menaces
<p>Trouver un juste équilibre pour permettre une juste expression des saveurs délicates des poissons.</p> <p>Réflexion sur une valorisation plus équilibrée entre les saveurs du mélange d'épices et aromates d'une part et des produits de la mer d'autre part.</p> <p>Existence d'un programme de renforcement agricole et industrielle dédié à la noria,</p>	<p>Irrégularité de l'approvisionnement en poisson frais, Impact sur</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- la disponibilité</li><li>- la qualité</li><li>- la fraîcheur</li></ul> <p>Irrégularité dans les recettes et leur diversification, l'expérience culinaire n'est pas reproductible d'un restaurant à l'autre ou d'une région à l'autre.</p>

opportunités de valoriser les aspects immatériels de la chaîne de valeurs de la filière. Et valoriser les exportations par des noms marques.

Développement d'une filière prometteuse.

Valoriser des savoirs faire ancestraux de la poterie féminine. Filière riche en design

Ateliers d'artisanat potentiels à développer :

Ateliers de poterie.

Activités culinaire potentielle à développer :

Cours de cuisine.

Recettes très diverses, et des expériences culinaires non reproductibles. Absence d'une recette référence à laquelle le consommateur peut se fier ou rechercher... pour inciter les consommateurs à commander régulièrement et à établir une relation avec le plat.



## Plat 4 : La Tangia

### I. Produits :

#### a) Citron m'ssayer :

Variété de citron particulière à l'écorce très parfumée, les variétés habituellement utilisées : citron bergamote ou limonette, Citron de Meyer, le cédrat hybride Rhobs el Arsa, le cédrat doux M'Guergueb, le cédrat doux Assads et la lime sans épines ou encore à base d'oranges amères. Mais la variété la plus typique pour le citron mssayer reste la limonette de Marrakech variété autochtone marocaine appelée localement « Limnoun Bouserr »a en référence à la forme en nombril du pédoncule de l'agrume.

Fruits fermentés en saumure, la recette utilise uniquement l'écorce des citrons après maturation variable, allant de quelques semaines à plusieurs mois.

Citron confit est connu au Maroc depuis les Romain, la pomme d'or d'atlantis serait un citron

#### *L'offre de Produits :*

Souks, souk des olives (erraheba des olives), marchands d'olives, marchés, supermarchés, grandes surfaces, marché solidaire.

#### b) Cumin :

##### Aperçu de la filière :

Au niveau de la zone d'Alnif, le cumin s'étend sur une superficie moyenne de 264 Ha, une superficie qui dépend étroitement des précipitations annuelles. Le rendement moyen réalisé est de l'ordre de 3,30 qx/ha avec des disparités notables entre les différents agriculteurs et localités. Malgré ces performances relativement moyennes, la culture du cumin présente des potentialités de production très importantes selon plusieurs études réalisées au niveau de la zone. En effet, une bonne conduite technique peut amener à l'atteinte des rendements de l'ordre de 8 qx/ha.

##### Poids économique et social de la filière :

Des projets agricoles concernant les cultures du cumin ont été lancés dans la province de Figuig dans la région de l'Oriental avec la mise en place d'unité de valorisation, d'exposition et de vente mis au profit de 250 agriculteurs. Le but du projet étant d'accroître la rentabilité de la filière de créer des emplois.

#### c) Ail

##### Aperçu du produit :

L'ail (*Allium sativum*) est une plante bisannuelle, originaire de l'Asie et de la Méditerranée, elle appartient à la famille botanique des Alliées. La partie consommée est le bulbe constitué de caïeux. Le légume est nutritif et utilisé en médecine traditionnelle contre la diarrhée, les maux digestifs, l'hypertension artérielle. Il est riche en vitamines et en sels minéraux.

##### Regions :

Au Maroc, les principales régions de production sont Taounate, Saïs, le littoral et les régions montagneuses.

d) Smen, (voir plat 1)

## II. Traditions et culture :

### 1) *Histoire et Origines du plat :*

Tangia est surnommée la fille des cendres *بنت الرماد* ou aussi repas des « taam Tolba »

C'est un plat traditionnel de la cuisine marocaine, originaire de la ville de Marrakech. Ce plat est surtout préparé par les hommes, soit le boucher ou le Farnatchi ou un cuisinier ou un artisan spécialisé (traiteur).

C'est un plat de viande cuite dans un pot de terre une Jarre (appelé tangia), pendant quatre heures, dans les braises du four à bois " faran l'houma " ou d'un hammam traditionnel Farnatchi *فرناشي*.

Ce plat de Marrakech cuit lentement est traditionnellement préparé par des artisans et cuite au four banal est non à la maison où elle mijoterait lentement dans les cendres du feu la tangia était populaire parmi les hommes, en particulier les travailleurs non mariés, il est parfois appelé « ragoût de célibataire ». Il est également servi comme plat familial ou comme plat de restauration.

Le tangia est un plat emblématique de la ville de Marrakech, il est impossible d'aller à Marrakech et ne pas goûter à ce plat qui est tout simplement un concentré de saveurs libérées après une longue cuisson.

Ce plat traditionnel est préparé habituellement dans une jarre en terre cuite, ou on dépose la viande avec les épices et le reste d'ingrédients, on ferme avec du papier attaché avec du fil de fer et on fait cuire toute une nuit dans la braise. La viande cuit lentement mais sûrement, elle est bien tendre et savoureuse.

Le cumin est l'épice typiquement marocaine ou l'usage reviens à la préhistoire, Jusqu'à l'établissement d'un accord entre les Almoravides avec le royaume de Gènes, les épices au Maroc étaient des produits rares. Leurs commerce est détenue par les républiques concurrentes italiennes spécialisée en matériaux de luxe, soieries épices... Gènes, Amalfi Venise.

L'usage des épices au Maroc ne se répand qu'avec l'expansion de l'empire Almoravide qui pratique le commerce basé sur l'exploitation des mines d'or issue des rives Casamance, guinée et qui englobe des sels de Mauritanie .

On n'utiliser essentiellement que des herbes aromatiques locale, du fenugrec et l'almuri<sup>4</sup> ou le garum.

Garum : condiment à base de poisson, des fabriques de préparation de garum étaient installées à volubilis ou à Larache, proche de l'actuel nuocmam ou prahoc.... Le garum aurait disparu depuis.

### 2) *Rituel et Présentation du plat :*

La Tangia doit être servie chaude donc le plus souvent elle est apportée du four juste avant d'être servie.

---

<sup>4</sup> <https://fr.wiktionary.org/wiki/almuri>

On enlève le papier de couverture puis on commence à verser sur le plat de service. La sauce est versée en premier puis les viandes, sans aucune utilisation de louche ou de cuillère.

e) Occasions de préparation :

A l'origine la tanja n'est pas une cuisine familiale, c'est une cuisine d'homme, préparé par des hommes pour des hommes, c'était le repas transportable que les hommes emmenaient lors de leurs sorties champêtres, lors de Elbessate : Sortie entre hommes nommées « Bsatt » البساط ou aussi « Nzaha » dans des « Arsa ».

f) Ustensiles

L'amphore de la Tanjia, communément Tanjia ou « kallouch » est un ustensile spécialement conçu pour la Tangia. Cette jarre en terre cuite est produite à Marrakech essentiellement. La terre cuite est identique à celle du Tagine.

A l'origine c'était un ustensile multi-usage. La diversité et la spécificité des outils pour chaque plats est une pratique relativement moderne de la cuisine. Pour des raisons manifestes liées au mode de transhumance, la pratique des nomades était au minimaliste, les ustensiles remplissaient plusieurs fonctions.

L'origine de l'ustensile de cuisson de la Tanjia aurait évoluée depuis l'amphore de transport et de stockage de liquide, vers la jarre que l'on connaît aujourd'hui.

Comme le tagine, la tangia désigne à la fois le contenu et le contenant du plat. Une amphore en terre cuite qui avec le temps est devenu un mythe de la gastronomie marocaine.

g) Mode de cuisson spécifique :

Au milieu des braises d'un feu de bois, la cuisson dure toute une nuit et est surveillée par le fernachi.

### III. Opportunités touristiques

Forces	Faiblesses
<ul style="list-style-type: none"> <li>Recette et concept unique et démarqué</li> <li>Disponibilité des ingrédients</li> <li>Spécialisation de restaurant dans la Tanjia</li> </ul> <p><b><u>Filière cumin :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Produits très aromatiques et riches en huiles essentielles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mode de cuisson</li> <li>Pas de possibilité de réchauffer</li> <li>Plat à commander à l'avance (temps de cuisson)</li> <li>Ustensile en terre cuite, fragile</li> <li>Plat conviviales, difficilement adaptable à une préparation plus réduite.</li> <li>Préparation difficile pour des portions uniques en restauration</li> </ul>
Opportunités	Menaces
<ul style="list-style-type: none"> <li>Travail sur le contenant (Tanjia individuelle),</li> <li>Développer d'autres recettes (vegan),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Déperdition des traditions culinaires due au mode de vie moderne,</li> </ul>

- Introduire des techniques de préparation moderne tanjia,
- Création de nouveaux concepts restaurant spécial tanjia et show accompagné.

**Filière cumin :**

- Valorisation de cultures des oasis,
- Les oasis présentent de grandes potentialités au développement du cumin,
- Une spéculation génératrice de l'emploi dans le milieu rural.

- Fermeture et disparition des fours traditionnels,
- Savoir-faire qui se perd (transmission de la recette entre générations).

**Filière cumin :**

- Produit et culture non valorisés.

## Plat 5 La R'fissa

### I. Produits :

Tous les produits qui rentrent dans la composition sont d'origine marocaine

Elmessakhen : mélange d'épice plus relevé que le rass elhanout traditionnel

Epices dominante échelle 4a hp 14, hors échelle...

Plat d'hivers, réconfortant

Elmessakhen sont un mélange particulier unique à chaque épicier le mélange peut varier de 27 jusqu'à 70 épices

Produit phare : le fenugrec, est une ancienne épice au Maroc adaptée au terre arides, Sahara, région d'Essaouira.

Fenugrec : On lui attribue plusieurs vertus médicinales dans la pharmacopée traditionnelle. On lui a depuis trouvé d'autres propriétés plus avérées : la plus clairement établie est son activité hypoglycémiant (réduction de la glycémie) dans certains diabètes suivie de son activité hypocholestérolémiant (réduction du taux de cholestérol et des triglycérides), ce qui rend cette plante très intéressante dans le traitement des facteurs de risques cardiovasculaires.

Son action galactogène (lactation) est anciennement reconnue dans les pays du monde arabe. D'où son nom arabe, حلبه (hèlba), qui provient de حليب (halib) qui signifie « lait ».

Rass el hanout :

Les épices sont un élément phare de la cuisine marocaine, le secret réside dans le mode d'utilisation et non le type d'épice et encore moins dans la quantité d'épices utilisées, la majorité des épices marocaines sont des épices importées, la spécificité marocaine ne réside dont pas dans la nature des épices, l'apport de cette cuisine est l'osmose particulière obtenue à travers l'équilibre délicat des épices dans la cuisine marocaine, en harmonie sans excès ou fausse note.

Le succès réside dans l'association d'éléments comparables, ayant des notes gustatives analogues ces accords sont obtenus grâce à l'équilibre des saveurs qui s'additionnent mais ne se neutralisent jamais. Les parfums se juxtaposent mais ne se confondent pas.

Lentilles :

Les lentilles sont un élément principal du plat, les lentilles beldi avec un gout et une odeur forte sont les légumineuse préférées des marocains.

Elles sont essentiellement cultivées dans les régions arides, due à la concurrence par les cultures vivrières.

### II. Traditions et culture :

#### 1) Aperçu :

La r'fissa, également appelée trid ثريد ou Madhoussa مدهوسة encore hemiss الحميس, est un mets culinaire marocain, à base de M'semmen مسمن (sorte de pain ou crêpe marocaine) et d'un bouillon d'oignons, de gingembre, de coriandre, et d'un mélange d'épices forts (rass el hanout راس الحانوت) et de l'indispensable fenugrec حلبة halba qui lui procure sa saveur. Il est accompagné de poulet fermier (beldi). Ce plat est resté depuis des siècles dans les traditions marocaines.

Les galettes de M'sammen

Mssemen مسمن ou R'ghyf رغيغ ou encore Melaoui ملوي ce sont des variétés de pain marocain fait maison ou achetés prêts chez un boulanger spécialisé.

Il s'agit de crêpes qui présentent la particularité d'avoir une pâte préparée à partir de semoule très fine et d'un peu de farine de blé auxquelles s'ajoute de l'huile d'olive, ce qui leur procure leur goût distinct. Contrairement aux autres recettes de crêpes, les Msemmen (melaoui) ne contiennent pas de lait ou d'œufs, remplacés par de l'eau tiède.

Ils se rapprochent de pâte à pain, sauf que la pâte des melaoui n'est pas levée.

### III. Histoire et Origines du plat :

Les épices n'ont été introduites au Maroc qu'à travers les échanges entretenues les Almoravides et ensuite les Almohades avec les génois ou autres commerçants italien. Etaient échangés les sels et l'or avec le Sri Lanka, l'Inde...

On retrouve des plats à base de pain imbibé de sauce dans différents pays arabes, étymologiquement du « thrid, الثريد » ce plat aurait été très prisé déjà de l'ère du prophète

Le plat favori du prophète :

الثريد : خبز يبيل بالمرق وغالباً ما يكون بمرق اللحم . وقد ذكر الرسول صلى الله عليه وسلم الثريد في حديثه عن فضل عائشة رضي الله عنها بقوله: « فضل عائشة على النساء كفضل الثريد على سائر الطعام » رواه البخاري .

...

Thrid : Pain assaisonné de bouillon, souvent de bouillon de viande. Le Messager, que les prières et la paix de Dieu soient sur lui, a mentionné le Thrid dans son discours sur la supériorité d'Aïcha, que Dieu soit satisfait d'elle, en disant : « La supériorité d'Aïcha sur les femmes est comme la supériorité du Thrid sur les autres aliments. par Al-Bukhari

Plat répandu au Maroc sous différentes déclinaisons, l'origine serait probablement de la chaouia.

Traditionnellement préparé pour le baptême, le sabea, le 7ème jour après la naissance, le plat est sensé aider la mère à récupérer de l'accouchement et aider la montée de lait. Du fait de son dosage en épices l'aneth, de l'anis, du basilic, de la marjolaine et du carvi et bien sûr en fenugrec

Le fenugrec inspire beaucoup de passion parmi les amateurs de rfissa, les consommateurs de retissa se divisent en deux les aficionados de fenugrec qui ne peuvent concevoir errefissa sans fenugrec et les autres qui ne peuvent pas sentir cette épice très particulière.

Présentation classique plat familiale dans la jatte dressage en « guesseaa » ou un grand plat.

*Rituel et Présentation du plat :*

a) *Occasions de préparation :*

Cette spécialité marocaine est souvent préparée à l'occasion d'une naissance des enfants afin de permettre à la mère de retrouver ses forces. En effet, elle favoriserait la montée du lait maternel car la rfissa est très nourrissante et rassasie rapidement.

Cette tradition est probablement liée à l'utilisation du fenugrec ( halba) un épice typique pour ce repas traditionnel .

#### b) Déclinaison régionale de recettes

Madhoussa, dans la région de gharb

Trida des les régions de bensliman, kheyayta medakra...

Harcha de mais avec du lait généralement pendant le printemps

Variantes concernant la volaille : Caille, alouette en patte, cuisson à l'étouffé, pour que la viande délicate des pigeons ne sèche pas, lutage des ustensiles de cuisson.

#### IV. Opportunités touristiques

Forces	Faiblesses
<p>Plat aux vertus santé, fortement lié aux festivités, baptêmes, naissance...Facilement apprécié par les touristes (dépaysement)</p> <p>Plat typique et ancestrale valorise des produits typiques</p> <p>Produits disponibles dans les chaines de distributions</p> <p>Plat équilibré sur le plan nutritionnel, fibres, carbohydrates et protéines</p> <p>Mélange d'épices.</p>	<p>Contrainte dû à la température de service, entre les pâtes et la sauce, risque de sécheresse de la pâte</p> <p>Plat copieux qui est rarement accompagnés d'autres plats</p> <p>Temps de préparation long</p> <p>Plat conviviales, difficilement adaptable à une préparation plus réduite</p> <p>Préparation difficile pour des portions uniques en restauration.</p>
Opportunités	Menaces
<p>Développement de produits prêt à l'emploi pour faciliter la recette : disponibilité des mesemen cuits et coupés en lamelles, prêt à l'emploi</p> <p>Possibilité d'adapter des versions végétariennes sans trop dénaturer la recette</p> <p>Développer des activités culturelles et éducatives : découverte du patrimoine agricole et rural, ferme pédagogique, accueil de scolaires...- de la vente directe des produits de la ferme : cueillette des produits de la ferme, vente de produits de qualité transformés ou non.</p>	<p>Disparition du savoir ancestral (préparation du M'semen)</p> <p>Contrainte de la préparation manuelle du mesemen. Production à grande échelle limitée</p> <p>Arrivée d'autres pates/céréales et préparation similaires (d'Asie...)</p>

## Plat 6 : Le Méchoui d'agneau a la marocaine

### I. Produits

#### a) Filière bovine, ovine et cameline

Aperçu sur la filière<sup>5</sup>

La filière des viandes rouges constitue un secteur stratégique de par son poids dans l'économie nationale et dans la promotion de la sécurité alimentaire du pays. La filière des viandes rouges se porte bien, du moins en termes de volume de production, de chiffre d'affaires et de consommation qui sont en croissance soutenue ces dernières années.

Elle assure 15 milliards de dirhams du PIB agricole et contribue à la garantie de la sécurité alimentaire du pays. Par ailleurs, on dénombre plus d'un million d'exploitations dans le pays qui pratiquent l'élevage, dont 70% ont comme activité principale la production de viande rouge.

Poids économique et social de la filière

La filière de la viande rouge joue un rôle important sur les plans économique, social et nutritionnel du Maroc :

- Contribuant pour près de 30% au PIB agricole ;
- Créant chaque année 1,8 millions d'emplois ;
- Générant un chiffre d'affaires de 27 Milliards de dirhams par an.<sup>6</sup>

Le cheptel producteur de viandes rouges au Maroc compte 39 millions de têtes (dont 2/3 d'ovins) répartis entre Bovins (3.2 millions), Ovins (19.2 millions), Caprins (6.2 millions), Camelins 200 000 têtes.

#### b) Filière Cameline

Aperçu sur la filière

L'élevage camelin au Maroc joue un rôle socio-économique important dans l'économie des zones sahariennes et présahariennes. Les dromadaires sont une composante essentielle du patrimoine des provinces du Sud marocain. De plus, les productions du dromadaire sont très variées : lait, viande, laine ou animaux de bât.

Régions :

Les élevages camelins sont concentrés dans 3 principales zones :

- La zone Saharienne: Guelmim, Tata, Tan Tan, Assa Zag, Laâyoune, Smara, Boujdour et Dakhla
- Le plateau Central: Chaouia, Abda, Doukkala et Tensift ;
- La zone Sud-Est: Ouarzazate, Tafilalet. Figuig et Taroudant ;

---

<sup>5</sup> <https://www.fellah-trade.com/fr/filiere-animale/chiffres-cles-viandes-rouges>

<sup>6</sup> en 2017



Les races existantes au Maroc, qualifiées de type « Sahraoui », sont la race « Guerzni » de petite taille et de faible production laitière, la race « Marmouri » de taille moyenne et de bonne production laitière et la race « Khouari ».

#### Poids économique et social de la filière

La filière cameline dans les trois régions du Sud assure une économie locale importante et représente un héritage socio-culturel très fort :

- Une activité ancrée dans la culture et les traditions des habitants ;
- Un chiffre d'affaire annuel estimé à 8 millions de dirhams ;
- Un cheptel national de 200.000 têtes contre 3.000 en 1976 ;
- 90% de têtes répartis dans les régions sud du Maroc ;
- Capacité de production laitière : 2 - 5 litres/jour ;
- 1.012 éleveurs et 460.000 jours de travail ;
- 70% des populations locales des provinces du sud vivent de ce secteur qui représente effectivement leur source principale de revenus.

## II. Artisanat ou savoir-faire lié :

### *Four de cuisson*

Le four traditionnel Marocain dit aussi le « Ferrane » ou « Farnatchi » a toujours été un lieu privilégié dans la vie de chaque quartier marocain. Il est traditionnellement constitué d'un four bâti et d'un espace de stockage, de livraison et d'enlèvement. Le four pour la cuisson est aussi appelé « Bit Nar » ce qui signifie littéralement la chambre de feu. Le « Terrah » est l'homme qui s'occupe de la cuisson des aliments dans le four, il accède au four grâce à une fausse qui se trouve juste devant la trappe du four. Grâce à des gestes minutieux il introduit le pain, les gâteaux, les Tangia, le méchoui ou tout autre plat destiné à la cuisson à l'intérieur du four. Chaque aliment est introduit à un moment spécifique de la journée selon la chaleur du four et le prérequis de la cuisson.

L'autre variante de four de cuisson reste la fausse de cuisson. Elle se prépare, en creusant un trou vertical, ou en construisant un four en terre, de 0,8 à 1 mètre de diamètre et 1,5 à 2 mètres de profondeur. Du bois est empilé dans cette cavité et brûle durant cinq ou six heures. Lorsque la terre entourant le trou est brûlante et le bois transformé en braise et cendres, la plus grande partie en est retirée pour éviter tout feu vif. Le mouton y est introduit verticalement et enfermé avec un couvercle recouvert de terre glaise de la façon la plus hermétique possible. La cuisson dure quatre à cinq heures. La terre extérieure plus ou moins refroidie est un indice de cuisson. La gangue de terre est ensuite brisée pour dégager le mouton.

## III. Traditions et culture :

### *1) Rituel et Présentation du plat:*

Le Méchoui est un plat servi souvent pendant les festivités, Mariage fêtes, cérémonie religieuse, Moussem ... Il est souvent servi en entier dans un grand plat ovale pouvant recevoir tout l'agneau. Les invités servent directement du plat principal avec la main droite à la tradition marocaine en utilisant 3 doigts le pouce, l'index et le majeur. Traditionnellement aucun ustensile n'est utilisé pour déguster le Méchoui car la viande peut être facilement détachée grâce à la méthode de cuisson. Il est accompagné de petit bol de sel et de cumin pour que les invités puissent assaisonner leurs bouchées à leur guise.

La pièce de méchoui cuite est déposée sur un lit de salade verte, l'assiette longue de service est agrémentée de légumes sautés, carottes, haricots, pomme de terre ou brocolis disposés autour, la pièce de méchoui est piquée d'olives, de tomates cerise de fromages et de briouates. La viande s'accompagne toujours de cumin.

#### 2) Occasions de préparation :

Le méchoui est le repas de festin par excellence au Maroc, héritage des traditions des nomades, pasteurs et des paysans-éleveurs, pour qui le sacrifice ovin ou caprin reflétait l'hospitalité de l'hôte, et la consommation de viande avait toute une dimension sociale.

Le mouton est bien sur consommé à l'occasion du sacrifice de l'aïd al-kabîr, de sacrifices saisonniers liés à l'année agricole : récoltes, ouverture des parcours d'estive...) cérémonies religieuse, moussem et des célébrations dans les marabouts. Mais aussi toutes les festivités à cadre familiale : naissance, dation du nom « essabae » (le septième jour après la naissance), circoncision, retour de pèlerinage, mariage...

Les marocains étant friands de méchoui, aujourd'hui toutes les occasions peuvent être prétexte à sa consommation.

## IV. Opportunités touristiques

Forces	Faiblesses
<p>Symbole de festin, repas de célébrations spectacle</p> <p>Respect de rituel et techniques ancestrales</p> <p>Plat très prisé et recherché par les nationaux et les touristes étrangers</p> <p>Richesse en biodiversité et en variétés de race</p> <p>Mode de cuisson optimisée : Pas de déperdition de température, four fermé hermétiquement</p> <p>Diversité de l'offre en viande : veau, foie, poulet, viande caméline...</p> <p>Apport bénéfique de la viande : Zinc, Fer, Vitamine B, Formation globule rouge ...</p> <p><b>Filière caméline :</b> Existence de différents produits camelins valorisables</p> <p>Expérience et le savoir-faire des éleveurs locaux Produit lié à un mode de vie, un héritage socio-culturel</p>	<p>Réputation non diététique de la viande ovine</p> <p>Sites et lieux de commercialisation rustiques.</p> <p>Faible attractivité touristique des restaurants de méchoui</p> <p>Infrastructures sommaire des restaurants (commodités, sanitaires, ameublement, hygiène)</p> <p>Procédé long (temps de cuisson)</p> <p>Prix de la viande</p> <p>Technique de cuisson engageante (suivi minutieux de la cuisson)</p> <p><b>Filière caméline :</b> Qualité nutritionnelle du cheptel</p> <p>Systèmes de suivi et de surveillance sanitaire de ces animaux</p>
Opportunités	Menaces

Tendances de marché : augmentation de la culture du barbecue parmi les nouvelles générations (Millénial)

Multiplication des sites de consommation

Développement de lieux de restauration en bord de routes ou dans les marchés hebdomadaires spécialisés dans le méchoui et le barbecue

Nouvelle attractivité des souks hebdomadaires péri urbains en sites de restauration les WE

Valorisation de l'origine et du type de l'alimentation des animaux

Adaptation du mode de cuisson à des pièces de viandes plus petites, ex : gigot d'agneau

Industrialisation du procédé et existence du marché

**Filière caméline :**

Existence de différents produits camelins valorisables

Culture du vegan

Préjugés (non Healthy) de la viande surtout celle du mouton

Développement d'autre mode de (grillade) avec le développement des équipements de cuisine

Sites de restaurations éloignés des circuits touristiques habituelles... Souvent en zones périurbaines méconnue des non-initiés.

**Filière caméline :**

Systèmes de suivi et de surveillance sanitaire de ces animaux

Indisponibilité du produit dans les marchés

## Plat 7 : Seffa medfouna au Poulet

السفة المدفونة بالشعرية و الدجاج

### I. Traditions et culture :

#### 1) Rituel et Présentation du plat :

La Seffa au poulet est une variante de Seffa un plat populaire et très apprécié au Maroc à base de poulet, d'agneau ou de bœuf recouvert entièrement de couscous ou de vermicelle présenté sous forme de dôme ou de pyramide et garni d'amandes frites et concassées, de cannelle et de sucre glace.

Seffa medfouna signifie « enterré », le poulet, le bœuf ou l'agneau au safran sont cachés dans le dôme décoré d'amandes, raisins secs et cannelle des garnitures traditionnelles au Maroc.

La seffa peut être réalisée sans la viande en version sucré et servie en complément de l'entrée et les deux versions sont populaires lors des événements ou occasions spéciales ou plat de vacances.

La sauce est très simple à préparer et savoureuse à base d'oignons cannelle, gingembre, curcuma et coriandre, en fin de cuisson on la laissera réduire afin de la verser au centre du plat et qui sera ensuite recouverte entièrement. Ce plat surtout enferme le goût sucré-salé et avec les amandes grillées, les raisins secs cuits à la vapeur, la cannelle et le sucre glace. La sauce au poulet est salée.

La seffa est un plat festif, élément indispensable du festin familial.

La version vermicelle cheveux d'ange est une adaptation moderne de la seffa, historiquement préparée à base de couscous.

La seffa étant cuite à la vapeur, la vermicelle a donc besoin d'être très fine pour la réussite du plat ce qui rendais.

Préparation manuelle des pattes étant très contraignante la popularité du plat ne s'est répandue qu'aux années 70.

Version de la seffa à base de couscous, « Errefoud » ( tay refedou) de la région de chiadma abda, 30jours de tournée des chorfa des regraguas.

Le plat est donc sucré et souvent servie en fin de repas comme un dessert, après un plat de méchoui par exemple.

Elle peut être décorée d'amandes de fruits secs de bonbons, les cuisinières peuvent laisser libre court à leurs innovation en matière d'ornement et de décoration de la seffa, il existe même des concours de présentation : « le caid barouk ».

Il a fallu attendre l'avancement technologique en industrie des pâtes pour avoir la disponibilité technique pour obtenir finesse souhaité de la délicatesse des petit capillaire qui font de la seffa ce plat si léger, l'industrialisation a aussi permis de populariser ce plat qui ira jusqu'à concurrencer le couscous.

Plat de présentation pouvait être une kassaa en terre cuite ou en bois, généralement en bois de noyer.

## 2) Occasions de préparation :

Mariages, moussem, la tournée des regrabua.

## II. Artisanat lié :

Ustensiles particuliers : la Kassaa, plat circulaire de service ou de fonction

La kassaa en terre cuite ou en bois, généralement en bois de noyer, la pièce de bois en une seule pièce doit donc être de diamètre important, et donc provenir d'un arbre d'âge et de circonférence respectable. La kassaa en bois de noyer est donc un ustensile onéreux mais très solide. C'est donc des produits façonnés par des artisans et non un menuisier.

## III. Opportunités touristiques

Forces	Faiblesses
<p>Procédé traditionnel et rituel ancré Originalité et simplicité Gout raffiné et apport calorique important (repas riche). <u>Ustensiles : la Kassaa :</u> Ustensile en matériaux nobles (bois) Qualité et durabilité, densité du bois Qualité aromatique due aux huiles essentielles libérées par certaines essences de bois.</p>	<p>Difficile de conditionner sans procédé industriel Temps important de préparation <u>Ustensiles : la Kassaa :</u> Produits peu disponibles Cher, coûts élevés Production difficile : nécessite un savoir-faire particulier et des matières premières de qualité</p>
Opportunités	Menaces
<p>Produit touristique très prisé Possibilité de standardisation et industrialisation Aisance d'adaptabilité au mode de consommation actuel <u>Ustensiles : la Kassaa</u> Valorisation par le datage de l'âge des arbres dont elles sont issues à travers les cernes (par dendrochronologie) Valorisation par des labels de gestion durable des arbres.</p>	<p>Disparition des filières et produits le constituant Concurrence de produits industriels Disparition des produits de base et des techniques ancestrales. <u>Ustensiles : la Kassaa</u> Disponibilité des arbres, surexploitation de ressources</p>

## Plat 8 : Kemia Marocaine

La kemia الكمية ( littéralement « petite quantité » en arabe dialectal marocain)

Elle se compose de plusieurs préparations et assortiments des salades et froides et chaudes et d'hors-d'œuvre et d'amuse-bouches et de grignotage qui se mange avant les repas en guise de rafraîchissement dite ( Bawaride بواريد) ou en accompagnement des repas familiaux et de festin. Au moment de repas les hors-d'œuvre sont servis dans des petites assiettes dispersées sur la table, ils se composent de plusieurs variétés selon la saison et la nature de repas et les convives et les conditions cérémoniels.

Les composants sont pas les mêmes la plupart des fois selon le marché et la saison et le produits disponibles. D'habitude en sert six à sept sortes de salades ou plus selon la générosité du maître de maison et la qualité de ses hôtes.

Ces recettes typiques utilisées dans chaque événement nécessitent un travail et une collaboration de toute la famille ou d'un staff de cuisiniers ou cuisinières spécialisées. D'autant plus que les recettes nécessitent plusieurs modes de préparations différents et plusieurs produits différents. Les entrées sont froides ou chaudes selon les goûts et les produits disponibles. Les variétés les plus répandus sont le Zaalouk (purée d'aubergine), la Bakoula بقولة ( Mauve), la salade marocaine, au couleurs du drapeau avec poivrons et tomates, la Madkouka Tazia ( préparation de piment vert grillé sur le feu de charbon et concassée avec des tomates grillées de la même façon), reste aussi à mentionner plusieurs variétés de légumes marinés dans la Charmoula marocaine.

La Charmoula est un élément indispensable pour plusieurs de ces variétés de salades qui relèvent largement la saveur et le goût qui doit être toujours acidulé et relevé pour cela en utilise beaucoup de jus de citron et de vinaigre ainsi que les épices fortes et piquantes comme la Harissa, le poivre et le piment fort.

Les produits utilisés sont les légumes de saison et les plantes, mais parfois des Abats de première catégorie telles la cervelle et le foie et les fruits de mer, comme les crustacés et les mollusques (mini calamar) et les coquillages (moules) et poissons (exemple l'anchois ou la sardine ou d'autres poisson a chair blanche pour farcir les mini pastillas et les brewates)

La kemia se compose aussi des jus comme le carotte râpé à l'orange à la cannelle servi dans des petits pots ou des bols, le jus de betterave rouge sucré, le jus de concombre râpé avec le fromage liquide , aussi les anneaux d'oignon macérés au vinaigre et arrosé de miel, sans oublier les fines filaments de potion rouge cuites à la vapeur et confites dans le caramel dit M'aassla معسللة.

Cette habitude traditionnelle de servir les hors-d'œuvre au Maroc est une coutume ancienne recommandée par toutes les familles pour recevoir leurs convives. Reste à dire que le terme kemia c'est évidemment évaluer est utilisé actuellement dans les bistrotts pour désigner les grignotages et les cacahuètes servi avec les boissons.

Notez que les salades sont préparées avec toutes les légumes et les légumineuses de saison sans exception il suffit d'en ajouter une bonne Assaisonnement et des condiments et d'épices tels le citron et l'huile d'olive l'huile d'Argan et le cumin et la coriandre hachée les piments doux et fort et d'autres épices et ingrédients selon chaque type de préparation et sa méthode classique, une fois assaisonnées elles sont prêtes à servir)

⇒ La kemia marocaine est constituée d'au moins six produits minimum parmi :

1. Zaalouk d'aubergine زعلوك
2. Madkouka de piment doux et tomate مدقوقة
3. Bakoula بقولة خبيزة
4. potiron ma'assla ou m'darbla ( قرعة معسلة )
5. Oignons confits au sirop :
6. Carotte mariné au cumin
7. Carotte râpé au jus d'orange et cannelle
8. Salade cuite avec des œufs ( dite salade méchouia ou Chakchouka شكشوكة )
9. Beignets de Chou-fleur passés à l'œuf battu et cuites en friture
10. Betterave râpée sucrée
11. Branche de Fenouil au vinaigre بسباس
12. Fèves fraîches marinées فول مشرمل
13. Pois chiches au cumin حمص كامون
14. Maakouda de pomme de terre معقودة
15. Lentilles au carotte
16. Haricots blancs à la sauce tomate لوبية بمطيشة
17. Salade de pommes de terre à l'huile d'olive et cumin et à la harissa بطاطا بالهريسة
18. Herbes
19. Cerveille en Tajine au Charmoula
20. Émincées de foie marinés et sautées ( كيدة مشرمل )
21. Tagine de moules
22. Crevettes sautées M'charmél (poêlée مقيلة)
23. Variétés de Brewates farcies diverses sortes (vermicelle, légumes, crevettes, viande hachée)
24. Rouleaux de brick à base de feuilles de brick warqa pastilla farcie avec les mêmes ingrédients.
25. Escargots et bouillon d'escargots aux herbes aromatiques et épices forts غلالة و بيوش
26. Olives vertes et noires macérés et piquantes et cornichons et petits oignons.
27. Artichaut beldi au citron
28. Cardon au citron
29. Jeben au zaatar
30. Fromage frais de chèvre servi à plat agrémenté en huile d'olive, d'olive
31. Le fromage jben est très peu utilisé dans la cuisine marocaine) l'exception de la bastilla au fromage
32. Bastilla au fromage : de tradition touargua, la recette originale serait très peu répandue voire tombée dans l'oubli mais son écho subsiste dans les roulés et briwates frits
33. Dans la recette originale le caillage au jus de citron du jeben
34. Légumes fermentés
35. Les légumes fermentés croquantes accommodés au vinaigre et sel ( Torchi ou طرشى ) Achard)
36. Choux fleur cornichon
37. Cacahuètes pistaches amandes grillées
38. Calentica Karan كرنتيكة
39. Chakchouka شكشوكة
40. Salade marocaine

## 41. Œufs au plat à la viande confite.

### I. Produits :

#### 1) Zaalouk d'aubergine زعلوك

Zaalouk زعلوك purée d'aubergine

Le Zaalouk est un élément indispensable de la Kémia

Le plat nommé zaalouk (est un caviar d'aubergines du Maroc )

Le plat est servi comme entrée, kémia ou comme hors-d'œuvre, car c'est l'un des plats d'accompagnement de la table au plat de résistance.

La recette du zaalouk a été décrite dans le British Daily Telegraph en 2011 par Stevie Barley . L'Américaine Paula Wolfert, lauréate d'un certain nombre de prix de livres de cuisine, l'a également décrit comme l'un des meilleurs plats d'accompagnement marocain.

Variante régionale jebli du bassin du loukous : braisée

#### 2) Madkouka de piment doux et tomate مدقوقة

##### a) Produit phare : poivrons, felfla elghiyatya,

Petits poivrons très peu charnu gouteux et très parfumé, les poivrons agriculture rustique, pas d'utilisation de pesticides, petite production locale, peu de marché à l'extérieur de la région du fait de l'enclavement des agriculteurs dans les montagnes et de la concurrence des régions agricoles limitrophes.

##### b) Région :

Taza, oued amilil ...

##### c) Ustensiles :

Tagdaga en bois de noyer, mortier de bois pour concasser le mélange monté à l'huile d'olive en filet, Il y est interdit d'utiliser le couteau

Variante : chakchouka variante agrémenté des tomates nouvellement introduite en méditerranée est beaucoup plus répandue et plus moderne que la recette historique de Madkouka.

#### 3) Bakoula بقولة خبيزة

salade de Mauve marocaine

Bakoula est une sorte de salade , parmi les salades dite Kémia elle est à base de la mauve une salade bien épicée ,qu'on prépare souvent pendant la saison du printemps car elle se trouve en abondance au Maroc on peut remplacer la mauve par les épinards car la mauve est introuvable hors saison, cette salade qui se sert en entrée chaude ou froide ( tout comme zaalouk, chakchouka de poivrons) et qu'on déguste avec du pain.

Variante : à base de blettes de pourpiers ou d'épinards

#### 4) Potiron ma'assla ou m'darbla ( قرعة معسللة )

##### a) Région :

Originaire de la région d'Eljadida boureguerag jusqu'à oum errabie ont toujours été des régions agricoles très riches



## b) Tradition et culture

Probablement introduite par les portugais à partir des Amériques sur la côte atlantique du Maroc, les Belghouwata y sont toujours en agriculture prolifique, les cucurbitacées sont cultivés depuis des siècles dans la région.

Confit de potiron a été considéré comme dessert

### 5) *Escargots et bouillon d'escargots* غلالة و بيوش

Le repas d'escargots est parmi les plus anciennes repas au Maroc selon beaucoup de chercheurs et historiens, surtout dans l'Orient et le sud marocain, dans la région de Figuig se trouve les plus grandes tas de coquillages et d'énormes quantités de déchet d'escargots. Les escargotières de l'Âge de pierre et du moyen-âge.

Cette nourriture savoureuse est très répandue dans tout le Maroc sans exception surtout dans les campagnes au moment de froid et en hiver.

Escargots à la marocaine حلزون Babouche غلالة ou Gh'lala

Ex : les mangeurs d'escargot de Figuig la plus grande escargotière du monde... Age de pierre, traces d'élevage d'escargot.

### 6) *Olives vertes, noires, cornichons et petits oignons.*

Les olives ne sont jamais présentées plates, mais toujours marinées

Marinade d'olives :

Noir : à l'huile d'olive et thym

Verte : Coriandre, cumin et harissa

Messelala assaisonné avec de l'origan

### Pâtes à tartiner :

Tombée dans l'oubli et originaire de Meknès : pâtes à tartiner à base d'olive verte ou noires.

La tapenade verte à l'huile d'olive et aux olives vertes.

Histoire : Depuis Walili/ Volubilis on exportait de la tapenade vers Rome.

Variante : Purée de câpre.

Câpres sauvages de Safi, la filière s'est organisée depuis, les câpres de Safi sont aujourd'hui une indication géographique.

### 7) *Jeben au zaatar*

Fromage frais de chèvre servi à plat agrémenté en huile d'olive, d'olive

Le fromage jben est très peu utilisé dans la cuisine marocaine, l'exception de la bastilla au fromage.

Bastilla au fromage : de tradition touargua, la recette originale serait très peu répandue voire tombée dans l'oubli mais son écho subsiste dans les roulés et briwates frits.

Dans la recette originale le caillage du lait pour la préparation du jeben est réalisé avec du jus de citron.

### 8) Légumes fermentés

Les légumes fermentés, croquants accommodés au vinaigre et sel ( طرشى Torchi ou Achard)

### 9) Karan كرتشكة

Histoire : Napoléon qui faisait construire une flotte de guerre dans les chantiers navales de Toulon avait mobilisé des experts génois pour leur savoir-faire en construction de navires, ils ont ainsi introduit la panissa de Ligurie et la farinata, préparations à base de farine de pois chiche, les recettes et leurs variantes ont pu traverser la méditerranée avant de retrouver en tant que encas favori des chamalis au nord du Maroc.

Région :

Variante tangéroise « nord du Maroc » : additionnée d'œufs pour un effet gratiné, le résultat est compact et solide la karantika est assaisonnée de cumin

Caran d'Oujda « Pays de Beni Iznassen et le Maroc Oriental » : A Oujda elle est visqueuse et se mange en sandwich, la recette est sans œufs et on l'assaisonne de paprika. Les Oujdis aiment l'accompagner de citronnade.

### 10) Salade marocaine

Aux couleurs du drapeau avec poivrons et tomates

L'incontournable salade marocaine de toutes les saisons.

La Salade de tomate, oignon et concombre concassé et hachée, assaisonnée de cumin sel et de l'huile d'olive, vinaigre et coriandre.

## II. Opportunités touristiques :

Forces	Faiblesses
Très populaire et accessible durant toutes les saisons Très diverses, s'adapte au produits de saisons Recettes typique des régions Très riche en apports divers Appréciées par toutes les couches sociales et les catégories d'âges Facilité de conditionnement	Plusieurs préparations à servir en même temps Temps de préparation long Maitrisés et adaptation d'assaisonnement Risque d'hygiène et de rupture de chaîne du froid pour les produits vendus en restauration de rue
Opportunités	Menaces
Facilité d'adaptation à tous les menus touristiques Cout facile à adapter à toutes les bourses et types d'entreprises. Possibilité et aisance d'industrialisation	Arrivée de nouveaux produits Concurrence de cuisines similaires (méditerranéennes..)

## Plat 9 : La chebakia شباكية

### I. Recettes et Produits :

La chebakia (ou chebakya شباكية), appelée également m'kharqa مخرفة, est une pâtisserie marocaine parmi d'autres gâteaux et friandises présente dans toutes les villes du Royaume.

Considérée comme une des pâtisseries marocaines les plus répandues et appréciées à côté de la Corne de Gazelle et de la Ghriba et M'hancha.

La Chebakia après sera frite puis trempée dans du miel et saupoudrée de graines de sésame.

Au Maroc, cette pâtisserie existe sous une variante d'appellation.

Généralement dégustée pendant le mois de ramadan, la chebakia est l'un des gâteaux les plus appréciés au Maroc. La chebakia est une petite pâtisserie reconnaissable par sa forme d'oreillette. Sa pâte est composée de farine, de beurre, d'huile d'olive, d'œufs, de vinaigre, d'amandes, de safran, de cannelle, de sel, de gomme arabique, d'anis vert, et d'eau de fleur d'oranger. Après avoir été modelée et frite, la chebakia est trempée dans du miel puis roulée dans des graines de sésame.

Chabakiya Marocaine شباكية est une délicieuse pâtisserie au miel et sésames

### I. Produits :

#### a) Filière Apicole

Aperçu sur la filière

En raison de sa diversité floristique, faunistique et paysagère importante, le Maroc est doté d'un potentiel apicole important et unique donnant ainsi un caractère spécial à cette filière agricole.

Poids économique et social de la filière :

Cette filière a un rôle socio-économique de lutte contre la pauvreté et source d'approvisionnement du marché domestique.

Races d'abeilles marocaines :

Au Maroc, trois races d'abeilles prédominent : deux noires «*Apis mellifica intermissa dite tellienne & Apis mellifica major*» qui représentent les 2/3 des colonies marocaines et une jaune d'or «*Apis mellifica sahariensis*». Cette dernière se caractérise par sa douceur et sa parfaite adaptation aux conditions dures et chaudes des régions arides du sud de Maroc. Toutefois, cette race semble être en voie de disparition car elle est soumise à des contraintes naturelles qui la menacent (sécheresse, baisse du nombre de colonies, etc.).

#### b) Filière sésame :

Aperçu de la filière :

Les produits commercialisés du sésame sont la graine entière, l'huile extraite de la graine et le tourteau. Les graines entières, ou sous forme de pâte, sont particulièrement utilisées comme ingrédients dans la préparation de quelques produits et recettes alimentaires, notamment dans certains sirops sucrés, biscuits, pains et d'autres produits boulangers. L'huile du sésame est utilisée dans la cuisson, la préparation des salades et pour la fabrication des

margarines. Elle est aussi utilisée pour des fins pharmaceutiques et industrielles, notamment dans la fabrication du savon, des peintures, des parfums et des lubrifiants.

*Poids économique et situation de la filière :*

Au Maroc, la superficie moyenne est de l'ordre de 2500 ha, le rendement moyen reste inférieur à 8 q/ha et la production moyenne avoisine 1800 t par année. La culture du sésame constitue une filière prioritaire dans son Plan Agricole Régional (PAR), dans le cadre du Plan Maroc Vert.

*Régions :*

Le périmètre de Tadla assure 90% de la production nationale, alors que la zone de Meknès et celle de Safi assurent le reste (10%). La culture du sésame est considérée comme produit de terroir de la région du Tadla-Azilal.

## **II. Traditions et culture :**

### *1) Histoire et Origines du plat :*

Le terme de la chabakya est descriptif de la forme entrelacé des lamelles.

Aujourd'hui, ce dessert est associé à ramadan, de manière récente par rapport à son histoire, pour sa richesse en sucre.

L'artisan qui prépare les chebakya est issu des métiers de fritures, puisqu'il détient le savoir-faire et les ustensiles qui sont nécessaires à sa production. Le métier de « chefenaj » fabricant de beignet est reporté au Maroc depuis le XXI<sup>e</sup> siècle.

A l'époque des Saadiens le Maroc était un grand producteur et exportateur de sucre de canne avec la production de dérivés comme la mélasse ou la fabrication du « miel blanc ».

C'est donc à cette époque d'abondance de sucre que sera démocratisée cette pâtisserie, le miel d'abeille étant un produit d'apothicaire, utilisé essentiellement comme médicament plus que pour la cuisine issue essentiellement de ruches sauvages, le gâteau à base de miel était donc un met inaccessible.

### *2) Rituel et Présentation du plat :*

Probablement la pâtisserie marocaine la plus populaire au Maroc, sa préparation est un métier à part entière, fabriqué par un maître artisan, découle de l'activité du chefenaj (fabricant de beignets)

Préparé majoritairement par les hommes elle nécessite plusieurs procédés, et un savoir-faire particulier.

### *3) Occasions de préparation :*

Préparation majoritairement saisonnière, lors du mois sacré du ramadan. Mais on peut toujours la trouver à longueur d'année.

Cuisine généreuse qui nécessite de grandes quantités d'huile et de miel, d'où l'aspect artisanal plutôt que familiale de la fabrication des chebakyas.

### *4) Déclinaison régionales de la recette*

Les ingrédients et les méthodes de préparation peuvent varier selon les traditions de chaque région.

A Fès on va rajouter de la poudre d'amande.

Dans l'atlas ou dans le sud, elle sera à base de farine d'orge.

Les versions les plus populaires sont dénuées des ingrédients les plus onéreux, safran, sésame et le miel y a été remplacé par du sirop.

Les variantes de recettes se déclinent aussi en variation de nomenclature, à Rabat, la chebakia est aussi appelée mkharqa, dans la ville de Fès, elle s'appelle griwech, tandis qu'à Salé, elle s'appelle el qli القلي, et à Ouezzane, elle s'appelle el hlou الحلو. Dans le nord du Maroc, elle s'appelle kwilech قويلش.

Elfilalya : variante, résultat de l'effritement de la pâte de chebakya, sorte de crumble de chebakya présenté comme une nougatine avec des amandes concassées. La filalya est une gourmandise de Fès qui se mange à la cuillère.

### III. Opportunités touristiques

Forces	Faiblesses
<p>Spécialité typique du Maroc</p> <p>Possibilité de déclinaisons moins couteuses</p> <p>Artisanat à part entière nécessite un savoir-faire développé, maitre artisan spécialisé.</p> <p><b>Filière apicole :</b></p> <p>Grande variation régionale et florale dans les origines du miel, (euphorbe, thym, plantes aromatiques...)</p> <p>Les diversités floristique et climatique du Maroc se reflètent dans la production de miel</p>	<p>Trop sucré pour des considérations diététiques modernes, surtout quand il est à base de sucre</p> <p>Procédés long avec plusieurs étapes</p> <p>Gâteau friable, fragile, pas très transportable</p> <p>Ne retiens pas longtemps le miel, phénomène d'égouttage dans le temps.</p> <p>Risque de dénaturations des produits sur le temps</p> <p><b>Filière apicole :</b> Non-respect de certaines normes techniques et sanitaires permettant l'accès aux grands marchés consommateurs.</p> <p>Absence de valorisation des autres produits de la ruche</p>
Opportunités	Menaces
<p>Fait partie de l'expérience gastronomique issue de l'association: harira, dates et chebakya</p> <p>Culture et mode de consommation connue et adopté par les touristes.</p> <p>Pour la dérivé filalya : Produit très stable, transposable conditionnable et facilement transportable</p> <p>Potentiellement utilisé comme farce de pâtisserie</p> <p>Modernisation de la recette : Utilisation de nouveaux ingrédients adaptables aux tendances ( alimentation saine..)</p> <p><b>Filière apicole :</b></p>	<p>Savoir-faire et procédé de fabrication compliqués</p> <p>Le développement de l'apiculture (extinction d'abeille)</p> <p>Recherche des repas light par la nouvelle génération</p>

## Plat 10 : Nougat et nougatine, Nougat de Tanger et Halwa de Moulay Driss

### I. L'offre de Produits :

Marchants de nougat ambulant dans les souks, les médinas... à Tanger et Fez on trouve des boutiques et des stands spécialisés, à Fez ils sont installés dans des échoppes à proximité du mausolée de Moulay Driss, d'où le nom Halwa de Moulay Driss. Ils présentent des étalages colorés par les différentes sortes de noix ou de graines agrémentant le nougat mais aussi par les colorants que l'on y aura incorporés.

Partout au Maroc en trouvera des marchant ambulants de nougats dans les souks à proximité des écoles. Par contre les marchands ambulants de Jabane colobane tendent à disparaître.

### II. Traditions et culture :

#### 1) Histoire et Origines du plat :

Confiserie méditerranéenne, présente dans plusieurs pays du pourtour méditerranéen, le nougat proviendrait selon les références les plus anciennes d'Espagne ou de Malte. On lui conférerait une origine arabo-andalouse.<sup>7</sup>

#### 2) Rituels, présentations et Occasions de préparation :

Le nougat est préparé par des maitres nougatiers, le savoir-faire est transmis de mâallem (maitre artisan) à son apprenti pendant des années d'apprentissage ou le mâallem transmet les secrets de fabrication du nougat.

Cette confiserie est proposée pendant les fêtes, naissances, mariages... ou elle est précieusement coupée en rectangle et délicatement emballé. En boutique et chez les marchands ambulants elle sera coupée en tranche, vendue à l'unité ou au kilo et grossièrement concassée en blocs de taille variables.

Mais elle est aussi associée au Moussems et aux célébrations des saints partout au Maroc et non uniquement à celui de Moulay Driss à Fez.

Le marchand de jabane coloban avec son long bâton coloré peut être aperçu à distance dans les foires, Moussems, à la sortie des écoles...

### III. Opportunités touristiques

Forces	Faiblesses
savoir-faire ancestral transmis par Maalem	Confiserie propose un seul produit capacité de production limitée ; échelle artisanale
produits prisés et appréciés au niveau national	Sites de commercialisation limités
Maîtrise des processus image de marque et reconnaissance	Emballage, coupe et présentation très basique
Apport nutritionnel intéressant par l'utilisation de noix ou de graines, oléagineux, omegas 3 vitamine E, fibres...	Choix de produit limité

<sup>7</sup> Marie Josèphe Moncorgé

Opportunités	Menaces
<p>Commercialiser une gamme de produit diversifiée</p> <p>élargir les circuits de distribution</p> <p>Promotion des versions « vegan » sans œufs</p> <p>Développement des marques marocaines 100% spécialisées dans le produit .</p>	<p>Marché limité</p> <p>Concurrence de confiserie industrielle</p> <p>Habitudes de consommation différentes</p> <p>Absence de culture de consommation du produit au quotidien des familles modernes marocaines.</p>

## Plats 11 : Madfouna

### I. Produits Offre de produit:

- Blettes
- Viande caméline
- Lait de chamelle

Les fernachis et autres restaurants spécialisés dans Erfoud et Rissani

Viandes : boucheries caméline spécialisées

Lait frais : marchands qui vont traire surplace et au besoin

#### 3) Traditions et culture :

##### 1) Histoire et Origines du plat :

Mentionné dans les écrits de bnou elouazane ( léon l'africain) au XIII siècles au temps des mérinides, galettes de pain fourrées mangé dans la vallée du Draa

Origine : La filalya de Moulay Ali Eccherif, Erfoud du côté de Figuigue de la region d'Errachya Errich à Merzougua Sahara orientale

##### 2) Rituel et Présentation du plat :

Servi avec du lait de chamelle fraîchement trait et bu encore tiède et servi dans des récipients typiques : elgouz une chope, d'environ 500ml. Le lait frais est sensé avoir des vertus curatives

Autre variante d'accompagnement le thé sahraoui

##### 3) Occasions de préparation :

La madfouna est un plat de tous les jours, adapté au mode du nomadisme, facilement transportable et très nutritionnelle.

Disponible chez les fernatchis qui en sont devenue spécialistes, peut être vendue en portions, le

##### 4) Déclinaison de recettes

Khebez el mella ; pain cuit sans feu sur le sable brulant

Tafernout pain cuit à même les pierres volcaniques chaudes

##### 5) Mode de cuisson spécifique :

Cuisson au charbon, cuisson lente, et régulière avec un arrière-gout de charbon légèrement fumé

##### 6) Opportunités touristiques

Forces	Faiblesses
Plats typique très apprécié.	Disponibilité de la variété de blettes utilisée dans la recette originale.
Recette unique	Disponibilité de la viande caméline
Peut faire office de plat principal ou d'encas	



<p>Mode de cuisson durable et écologique pour la cuisson sur le sable</p> <p>Plat nutritionnel équilibré, présentant des féculents : le pain, des légumes : les blettes les oignons et les herbes, ainsi que de la viandes</p> <p>Plat facilement transportable</p>	<p>Usage de graisse animale, graisse de dromadaire, peut être limitant par rapport à certains régimes alimentaires.</p> <p>Nécessité d'infrastructure : four de fernachi, cuisson à la braise...</p> <p>Cuisson possible uniquement dans le désert pour la cuisson au sable</p>
Opportunités	Menaces
<p>Recette potentiellement transposable, cuisson au four.</p> <p>Possibilité de créer des versions plus diététiques</p> <p>Possibilité de diversifier les recettes</p> <p>Atelier de cuisine dans le sable</p> <p>Développement de four adapté, possibilités d'utiliser les fours de tafarnout pour la madfouna</p>	<p>Dénaturation de la recette originale par l'introduction de farces alternatives</p> <p>Compétition des pizzas, calzones...</p>

## Plat 12 : Œufs au plat à la viande confite بالخليج بيض

### I. Produits :

#### 1) Filière : Viande de dromadaire

Selon Stéphane Gsell l'introduction du chameau date du III<sup>e</sup> siècle, avec la découverte et l'exploitation des mines d'or et des mines de sels et l'enrichissement par le commerce du minerai, l'usage commercial du chameau s'est répandue avec l'instauration des lignes commerciales

Les Almoravides ont envahis l'Andalousie avec 500 000 chameaux

D'après Hanoun el cathagi, phénicien nomade, toute la côte atlantique était remplie de nomades, « Zettat », brigands

La sédentarisation ou le semi-nomadisme a été réduit au fil des siècles d'abord à l'époque romaine 128 avec l'installation des comptoirs romains, la construction de murs, à l'instar du mur d'Adrien va limiter le mouvement des bédouins et réguler le transit des populations à l'entrée et à l'intérieur de l'empire trajan. Ce qui va sonner le glas de la fin de la libre circulation et de l'hégémonie des camélidés.

#### 2) Offre de produit kheliee :

Vendu par les marchands de « semen », beurre,

#### 3) Région :

Fès, les Pays de la Cédraie

### II. Traditions et culture :

#### 1) Histoire et Origines du plat :

L'incontournable omelette marocaine pour le petit-déjeuner marocain est parfois servie comme entrée, ou même comme plat principal.

Technique ancestrale de conservation impliquant le séchage, l'utilisation des épices et un deuxième traitement de réduction de l'activité de l'eau par la cuisson et l'évaporation et le confissage par la graisse. Elle permet l'isolation en anaérobie de la viande par une couche de graisse.

Le khlii, khlea est une préparation culinaire propre à la gastronomie marocaine notamment utilisée dans le petit déjeuner le matin, il est préparé à base de viande (généralement de bœuf) confite dans la graisse on trouve aussi une variante à l'huile d'olive.

Il est très répandu dans les villes impériales marocaines depuis l'Antiquité.

Le terme khlii de l'arabe khalae خلع qui veut dire « arracher » c'est enlever la viande de l'os مخلوع.

## 2) Consommation

Il est particulièrement apprécié au Maroc, avec des œufs, et peut aussi entrer dans la composition de certaines pain (rghaïfs) ou plats (avec des lentilles). On peut aussi le consommer sans préparation particulière, avec du pain.

Le Khlii marocain est l'un des aliments traditionnels couramment trouvés au Maroc, c'est l'un des plats les plus notoires, en particulier dans la ville marocaine de Fès et ses environs, et en plus de la ville de Marrakech, le khlii marocain est servi comme plat de base et à bien des égards avec des œufs.

La préparation demande de grande quantité de viande, conservation de la viande de bœuf, la production de viande bovine concerne des animaux assez matures, les préférences étaient au goût de viande prononcé, ex : les génisses des animaux.

## 3) Rituel et Occasions de préparation :

Fête de l'aid, pour conserver une partie de la viande de l'agneau du sacrifice.

Après les mariages, les festins ou aura abattu des bœufs, des chameaux...

La viande de chameaux était plus disponible, moins chère mais aussi techniquement plus propice au khelii par la disponibilité de la graisse du dromadaire et la quantité de viande par rapport aux espèces de bovine qui existaient historiquement au Maroc. Le quartier de talleaa à Fès était connu par les marché de viandes de dromadaire.

La viande bovine a bénéficié de l'amélioration des races alors que le cheptel camelin n'a pas connu le même saut qualitatif.

De plus le khelii a besoin des mous de la viande, elgueriwech pour développer le goût, d'où utilisation des lanières qui en plus sont plus économique.

Variantes : Le khelii d'agneau était essentiellement préparé de manière domestique par les familles après l'aid, pour garder un peu de viande de la bête sacrifiée.

## 4) Déclinaison de recettes

Alternative : Merouzya dans le sucre ou le miel

## 5) Ustensile et mode de cuisson spécifique :

Cuisson dans des chaudrons en cuivre, parfois émaillé qui favorise l'évaporation

### III. Opportunités touristiques

Forces	Faiblesses
Plat très notoire et typique. Apprécié par différents tranches d'âge, nationaux et touristes Valorisation et conservation de la graisse Conservation, transportation facile.	Produit cher, élitiste, produit de niche, viande produit de luxe Après cuisson et séchage, le produit final devient encore plus cher.
Opportunités	Menaces

Présent dans tous les « fetour beldi » petit-déjeuner marocain à travers les restaurants ou les hôtels

La viande camelin bovine a bénéficié de l'amélioration des races alors que le cheptel n'a pas connu le même saut qualitatif.

Avec des méthodes de réfrigération le besoin de conservation de la viande n'est plus.

## Plat 13 : Harira

### I. Traditions et culture :

#### 1) Histoire et Origines du plat :

Parmi les soupes les plus consommées au Maroc

La Harira حريرة également appelée bufertuna البوفرتون à Rabat et Askif en langue Amazigh et le Chorba à Fès, la Harira est une soupe traditionnelle Marocaine d'origine berbère considérée comme un repas complet durant tout le mois de Ramadan .

#### 2) Rituel et Présentation du plat :

En accompagnement : œufs durs, dattes, chebakya, fruit secs, un quartier de citron pour l'assaisonnement.

Ajout de coriandre en poudre à la fin de cuisson pour préserver son arôme, certaines régions on lui confère un effet somnifère.

#### 3) Occasions de préparation :

Soupe énergétique riche en féculents, protéines, fibres et carbohydrate elle aide le jeuneur Récupérer l'énergie

Au Maroc, la harira est traditionnellement le plat de la rupture du jeûne pendant le mois de ramadan. Elle est servie accompagnée de dattes et de Chebakia , d'œufs durs, de crêpes au miel, de Sfouf et de Selou et d'autres pâtisseries , telles mkharqa, Tkawate , Zammita... Elle peut aussi être accompagnée de tranches de citron ou aromatisée de l'huile d'olive et de vinaigre.

Elle est cependant consommée tout au long de l'année, particulièrement pendant l'hiver.

Avec cette soupe marocaine on est certain de tenir durant toute la journée pendant le mois de Ramadan où on accompagne la Harira d'entrées chaudes ou froides telles que bourek farcis de différentes façons et de maakouda et de beaucoup de plats délicieux et variés de poisson et d'autres préparations.

#### 4) Déclinaison de recettes

Ils y'en a aussi plusieurs sortes de soupes en particulier la Bissara de Fèves ou de pois cassés et des soupes à base des céréales , de semoule H'ssowa حسوة

et de pâtes Fidaous فداوش et de riz au lait ( riz condensé) et des soupes de légumes Chorba شربة de toute sorte de légumes taillés en brunoise avec des morceaux viande et la vermicelle ( sorte de Minestrone soupe) . La soupe de mantille,

L'Askif اسكيف et un gruau de balboula بلبولة d'orge concassé Harbar حبر a base de blé cassé et l'assida العصيدة .. etc

En effet il y a plusieurs sortes de Harira marocaine selon les traditions de chaque région, mais les plus répandus sont les deux types de Harira, la Harira Fassia ( de la ville de Fès) et la Harira M'rakchia ( de la ville de Marrakech) ainsi que celle de Souss dans le sud marocain.

La Harira marocaine dite harira Fassia se distingue de la M'rakchia par l'ajout de riz et œufs à la recette tandis que la M'rakchia ne contient pas ces éléments elle sont remplacé par la vermicelle ou parfois par la balboula d'orge concassé, surtout en hiver , riche en légumes secs pois chiches, fèves, lentilles et pâtes , riz, vermicelles. Et bonne dosée d'herbes ( céleri, coriandre, persil, parfois en ajoutant de la sarriette *سالمية* et la Marjolaine *مرددوش* , de l'origan *زعتر* et de laurier *موسى سيدنا ورقة*) ainsi que des épices surtout les racines de curcuma et gingembre et le Smen ( beurre salé).

#### 5) Artisanat lié

Vaisselle : la soupe est servie dans des services en poterie de Safi, de Salé ou encore de Zagoura.

Poterie de Zagoura plus spécifiquement de Tamgroute est une poterie emmaillée d'une couleur caractéristique verte, La poterie de Tamgroute est la seule poterie rurale du Maroc à arborer l'émail vert.

Les plat de présentation peuvent aussi être des bols de porcelaines marocaine ornées d'étoiles chérifiennes dorées et de croissants colorés, une autre présentation très répandue est dans de la porcelaine chinoise décoré d'un paon, ou le rouge et l'or domine, communément appelé service du paon, « étaouss ».

Louche pour remuer lors de la préparation et pour le service en bois de noyer, (taghounja) et cuillères en bois de citronnier, pour la consommation individuelle.

## II. Opportunités touristiques

Forces	Faiblesses
<p>Plat populaire, saisonnier mais s'apprécie toute l'année</p> <p>Profil nutritionnel intéressant, riche en féculents, pois chiche, lentilles, légumes, protéines et fibres, énergisante, se consomme tout aussi bien au petit déjeuner qu'au diner</p> <p>Recette conviviale mais se prête bien à la restauration collective</p>	<p>Consommation saisonnière ( événements spéciaux, ramadan ..)</p> <p>La recette : multiplicité des ingrédients et des procédés de préparation</p> <p>La vaisselle en poterie et les couverts en bois ont une image rustique pour les présentations de table les plus raffinées</p>
Opportunités	Menaces
<p>Recette : Possibilité d'adapter des versions végétarienne, vegan ou sans gluten.</p> <p>Très peu développé en soupe préparée, lyophilisée...</p> <p>Plusieurs restaurants de rue, échoppes se spécialisent dans la harira</p> <p>Multiplicité de traditions artisanales associées</p>	<p>Concurrence de la vaisselle en porcelaine</p> <p>Le bois n'est pas utilisé en agroalimentaire ou en restauration</p>

Valorisation d'un artisanat unique, ex :  
Tamgroute  
Ateliers d'artisanat potentiels à développer :  
Ateliers de poterie  
Activités culinaire potentielle à développer :  
Cours de cuisine.

## Recommandations

Les plats abordés dans cette étude nous ont permis de mettre en évidence du patrimoine immatériel lié aux recettes, savoir faire et traditions d'un côté et des filières liées au produits et ustensiles utilisés d'un autre. Ces deux composantes matérielles et immatérielles de ce patrimoine sont essentielles dans toute reproduction fidèle de l'expériences culinaire, surtout lorsqu'il s'agit d'une démarche de partage tel que le tourisme. Cette fidélité permet de retrouver l'authenticité, le sens et les valeurs véhiculés par chacune des traditions culinaires



## Annexes :Recettes

### I. Tagine de Poulet Beldi aux olives et citron

#### 1) *Ingrédients*

1 jeune coq beldi ou à défaut (poulet fermier) entier, vidé et nettoyé (1,2 kg environ)  
Abats du coq : Cœur, Foie, gésier  
1 cc de sel  
1 cc de gingembre en poudre  
1 gousse d'ail  
1 cc de smen beldi  
2 cs d'huile d'olive  
1 cc généreuse de gingembre en poudre  
1/2 cc de curcuma  
1 cc de sel  
Quelques filaments de safran  
4 oignons émincés  
1 bouquet de persil et coriandre ficelée  
2 pièces de citrons confits coupés en morceaux  
1 petit bol d'olives vertes  
25 cl d'eau

#### 2) *Ustensiles*

Tajine en terre cuite (Slaoui spécial cuisson)  
Plaque Taoua  
Barbecue Brasier avec charbon de bois  
Karta (Planche à découper en bois) + couteaux + mghorfa en bois (spatule en bois)

#### 3) *Mode de préparation*

Préparation du poulet :  
Abattage de l'animal selon les rites religieux  
L'habillage de volaille (plumage, flambage)  
Laisser reposer le poulet entre 2h et 24h dans un espace aéré de préférence en suspension  
Temps de préparation de la recette 2h30 à 3 heures  
Étapes :  
Laver la volaille au sel et au vinaigre  
Préparer la marinade :  
Pour cela, mettre dans un petit bol, les épices pour la marinade (sel, gingembre, curcuma).  
Ajouter par-dessus une gousse d'ail épluchée et hachée.  
Ajouter ensuite l'eau et mélangez.  
Couper le foie et le gésier et incorporer à la marinade.  
Bien badigeonner le poulet avec 1/2 cc de Smen puis le tremper dans cette marinade sur tous les côtés puis laissez reposer.  
Tremper et faire mariner le poulet.  
Éplucher les oignons et les émincer finement.

Dans le Tajine Slaoui mettre l'huile d'olive, les oignons et le poulet pour saisir  
Ajouter par-dessus le gingembre, et le safran ramolli dans l'eau tiède. Mouiller avec une petite quantité d'eau (20cl) et mélanger.  
Ajouter le petit bouquet de persil/coriandre ficelée. L'idée est juste de donner un petit peu de goût, il faudra l'enlever en fin de cuisson.  
Une fois que la sauce boue, couvrir, et laissez cuire à basse température sur feu doux et constant 45 minutes (ou 1 heure selon la taille de la volaille)  
Pendant ce temps couper les citrons confits en morceaux et récupérez l'écorce de citrons puis le couper en petites lanières pour décorer le poulet  
Lorsque le poulet est cuit, Badigeonner le poulet avec le reste de Smen beldi ou de beurre beldi et le faire dorer 20 minutes.  
Pour dorer le poulet, il faut soit le retirer de la sauce et le mettre dans une Taoua allant au four soit mettre des braises sur le couvercle du tagine  
Dans la sauce verser les olives vertes bien rincées et les dés de citron confit Laisser mijoter quelques minutes jusqu'à ce que la sauce réduise.  
Retirer le bouquet garni  
Une fois que le poulet est bien doré, le verser dans un plat et ajouter par-dessus la sauce réduite puis décorer avec quelques lamelles de citron confit.

## II. Pastilla aux pigeons

### 1) Ingrédients :

#### a) Pastilla au pigeon :

- 4 pigeons prêts à cuire
- 1,5 kg d'oignons hachés
- 6 feuilles de brick ' warqa "
- 250g d'amandes émondées
- Gomme arabique
- Eau de fleur d'oranger
- 2 cuillerées à café de gingembre
- 1/2 cuillerée à café de muscade râpée
- 1/2 cuillerée à café de macis
- 1/4 de cuillerée à café de poudre de clou de girofle
- 8 œufs
- 50 g de beurre
- 6 branches de menthe fraîche
- 2 cuillerées à café de cannelle en poudre
- 5 cuillerée à soupe d'huile de table
- 6 cuillerées à soupe de persil plat finement haché
- Pistils de safran
- 75 g de sucre glace, cannelle
- 75 g de cassonade, 1 blanc d'oeuf légèrement battu
- sel fin et poivre blanc du moulin

#### b) Feuille de Brick (Warka) :

Deux tasses de farine blanche tamisée.

Une petite cuillère de sel  
De l'eau tiède à pétrir avec de la farine.  
Un quart de tasse d'huile de maïs.

## 2) *Recette :*

### a) *Pastilla au pigeon :*

Plat pour : 6 personnes

Temps de préparation : 45 min

Temp de cuisson : 1h

#### Préparation

Dans une cocotte, faites chauffer l'huile. Faites-y revenir les oignons sur feu moyen pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils fondent et commencent à être dorés. Ajoutez le gingembre, le macis, la muscade, la moitié du sel et du poivre, 1 cuillerée à café de cannelle et l'eau. Mélangez soigneusement ces ingrédients. Déposez les pigeons assaisonnés dans la cocotte.

Portez à ébullition, couvrez, baissez le feu et laissez mijoter très doucement pendant 1 heure en ajoutant de l'eau (15 cl) de temps en temps.

Faites dorer les amandes émondées dans une poêle " friture " en les remuant. Faites refroidir puis broyez ou mixez-les grossièrement . Réservez.

Préparer un mélange d'amande (Okda d'louz) en mélangeant les amandes broyées, 1/2 cac de gomme arabique , cannelle en poudre, 1 cas eau de fleur d'oranger

Une fois cuits, laissez refroidir les pigeons sur une assiette. Retirez leur peau, détachez toute la chair des os et émiettez-la grossièrement. Réservez. Dans un saladier, battez les oeufs en omelette . Ajoutez-les à la sauce réduite dans la cocotte. Mélangez bien, ajoutez le beurre , beaucoup persil , le safran délayé dans de l'eau tiède, le sucre et le reste de sel et de poivre.

Faites cuire 15 minutes à feu très doux en remuant, jusqu'à ce que les oeufs soient brouillés. Laissez refroidir et faites préchauffer le four à moyen température.

Préparation selon le choix, d'une moyenne pastilla familiale (( sorte d'une galette ronde farcie)) ou des petites pastillas individuelles .

Huilez le moule à pastilla dite " Tarada" moyen l'aide d'un pinceau. Étalez une feuille de brick " warqa " , badigeonnez légèrement de beurre fondu et déposez une deuxième feuille . Couvrez de farce à l'oeuf brouillé et d'un peu de pigeon effiloché , puis d'amandes broyés . Les bords des feuilles ne doivent pas dépasser du moule une fois repliés.

Repliez les feuilles sur la farce afin de la recouvrir. Badigeonnez la troisième feuille de blanc d'oeuf battu et rabattez-la sur les premières feuilles pour sceller.

Procédez de même avec les autres feuilles par couches pour obtenir une galette ronde farcie à l'intérieur de pigeon et d'œuf brouillé et d'amandes , à la fin de l'opération badigeonnez bien la pastilla avec le beurre fondu et faite cuire au four moyen 20 minutes de chaque côté jusqu'à qu'elle soit dorée et la croûte croustillante . Saupoudrez de sucre glace et de la cannelle en poudre et servir décoré de feuilles de menthe fraîche.

\*Pour les petites pastillas individuelles

Répétez la même opération mais dans des petits moules individuels de façon à confectionner six pastillas avec des feuilles de brick, de farce, de pigeon et d'amandes. Badigeonnez d'un peu d'huile la surface des pastillas et faites-les cuire au four 15 minutes . Faites-les cuire sur l'autre face pendant encore 15 minutes ; prolonger si nécessaire. Sortez-les du four et dressez-les, renversées, sur leur assiette de service.

Saupoudrez les pastilla de sucre glace puis dessinez, avec le reste de la cannelle, un motif décoratif. Vous pouvez également décorer l'assiette à l'aide de menthe fraîche.

#### b) Feuille de Brick (Warka) :

Préparation de feuilles de brick dite warqa ورقة sur Terada ثرادة ou Barma برمة cuisson à la vapeur

Feuilles à pastilla dite feuilles de brick ou feuilles à filo ou phyllo " pâte phyllo"

Il existe des marchands spécialisés à la vente de Warqa dans tous les marchés marocains même des Warakates وراقات ou Taradates ثرادات spécialisées dans la préparation de toute sorte de Feuilles de brick .

Les fines feuilles de pâte sont appelées (feuille de pastilla) ورقة Warqa, c'est-à-dire que c'est une sorte de feuille préparée à base de farine et de sel, et est largement utilisée dans la cuisine marocaine, pour la fabrication de pâtisseries brioat ou les mangeurs de pastilla de renommée mondiale dans la cuisine marocaine.

#### c) Feuilles à pastilla

Les principaux ingrédients :

- Farine
- Eau tiède
- Sel

Les feuilles préparées dans de grands ou petits formats peuvent être préparées à la maison ou achetées

Ingrédients et méthode de préparation

La préparation du " warqa" feuille pastilla est peu coûteuse, pas en termes d'effort, d'argent ou de temps, et c'est facile et simple.

#### d) Méthode de préparation

Commencez à préparer dans un bol, ajouter toute la quantité de farine et de sel et mélanger les ingrédients. Ajoutez de l'eau progressivement et commencez le pétrissage jusqu'à obtenir une pâte liquide un peu dense. Préparez une poêle spéciale appelée Tarada ثرادة ou un récipient antiadhésif, faites-la chauffer et commencez à verser la pâte à l'aide d'une méthode au pinceau. Pour ce faire, placez le pinceau dans le mélange de pastilla et appliquez la casserole dans le même sens jusqu'à obtenir une pâte semi-transparente très fine. La feuille de pastilla met trois minutes à virer au rouge des deux côtés. Une fois aplati, appliquez-le immédiatement avec de l'huile de table à l'aide d'un autre pinceau propre et mettez-le de côté, et l'huile le protégera de la fissuration ou du dessèchement. Répétez les étapes

précédentes pour terminer la pâte à pastilla. Nettoyez la tarada avec du papier essuie-tout pour éliminer toute trace de pâte avant d'appliquer la deuxième feuille .

Il existe une autre version dite au Barma où les feuilles se sont cuites à la vapeur

Note : La feuille de brick est souvent assimilée à la Warka marocaine, cependant la première est d'origine turque alors que la deuxième est purement marocaine avec une recette tout à fait différente.

*3) Poisson à la Charmoula*

*1) Charmoula pour les poissons*

**Marinade " CHARMOULA "** de base âpretée à toutes les préparations de poisson dites à la Marocaine.

Charmoula pour le poisson.

Recettes d'auteur par chef Houari Hossin

La recette de Charmoula pour le poisson fait partie d'un ensemble de préparations " marinades" typiques de la gastronomie marocaine)

Temps de préparation selon l'ancienne méthode 1 heure

Temps de cuisson 1 heure

*a) Ustensiles :*

Mortier ou pilon en cuivre ou en bois.

Brasier de charbon ( barbecue)

Tagine en terre cuite ou plaque en tôle Taoua selon la recette choisie

*b) Les Ingrédients :*

1 gros bouquet de coriandre frais

6 gousses d'ail

2 cuillerées à soupe de piment doux Paprika " Neora "

1/2 cuillerée à café de piment fort

Chouinia "

1 cuillerée à soupe de cumin

3 cuillerées à soupe de jus de citron

3 cuillerées à soupe d'huile d'olives

1/2 verre à thé d'eau

2 cuillerées à soupe de Concentré de tomate

gros sel, poivre blanc de moulin

Pistils de Safran (facultatif)

c) Mode de préparation

Piler la coriandre au mortier avec le gros sel et l'ail ajoutez des gouttes d'huile d'olive et mélangez dans un plat creux ou dans un saladier avec le piment doux " Paprika ", le piment fort, le cumin, le poivre blanc et le jus de citron (ou le vinaigre), l'huile d'olives et l'eau, ajoutez le concentré de tomate à la fin. Laissez reposer la marinade le temps nécessaire soit 1/2 heure jusqu'à 2 heures maximum.

Enduire le poisson choisi de cette marinade et laisser imprégner au frais pendant au moins 1/2 heure avant de le cuire soit en tajine selon l'ancienne méthode.

Ou farcir le poisson si c'est un poisson au four Taoua ou le passer dans la farine si c'est pour une friture ( le frire dans l'huile chaude s'il s'agit de petites pièces ) .

d) Poisson au four classique ( dite Hout f Taoua )

Dans cette recette le poisson peut être farci ou non

La charmoula , (marinade à base d'ail, de coriandre, d'huile, de persil de paprika et de cumin...) déjà mentionnée

Utilisez un gros poisson blanc entier tel Pageot ou Daurade ou loup bar ou ombrine ou autre poisson selon arrivage et saison avec sa peau de préférence. Assaisonnez l'intérieur de poisson avec le sel et d'épices et garni avec une branche de romarin et farcir avec une farce de votre choix incorporée dans la Charmoula la semoule ou des légumes taillés en dés (Macédoine de légumes) ou même avec une farce à base de crevettes et moules ou autre crustacés et coquillages.

Temps de préparation et de cuisson

2 heures à 2 h 30 min

e) Ingrédients

pour : Poisson au four classique dite au Taoua

Pour 4 personnes:

- 1 belle daurade (entre 700 g et 1 kg)
- 6 petites carottes
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 4 pommes de terre
- 1 bulbe de fenouil
- 3 oignons moyens

- 2 belles tomates
- 4 gousses d'ail
- 1 belle branche de romarin
- 1 c. à soupe de cumin
- 2 c. à soupe de paprika
- 1 pincée de pistils de safran
- 1 bol d'olives violettes ou grenat
- 2 citron ( 1 pour le jus l'autre pour la cuisson )
- persil et coriandre frais
- huile d'olive
- sel et poivre

#### f) Mode de préparation

Commencez par préparer le poisson. Il doit être vidé et écaillé. Salez et poivrez l'intérieur. Ajoutez quelques morceaux de romarin.

Les légumes : épluchez les carottes, les pommes de terre, les oignons et l'ail. Émincez le fenouil. Coupez tous les autres légumes en grosses rondelles ou en cubes.

Tapisser le fond du plat de fenouil émincé. Salez, ajoutez un filet d'huile d'olive, déposez par-dessus le poisson mariné dans la Charmoula et tout autour les autres légumes. Ajoutez des petites branches de romarin ou autres herbes aromatiques ex.. thym, laurier, origan (facultatif), un bon filet d'huile d'olive et jus de citron.

Diluez le safran dans un demi-verre d'eau tiède et versez sur le dessus. Réservez au frais jusqu'au moment de passer au four ou de l'envoyer au four populaire dite four commun (normalement chez-soi de préférence préchauffez le four sur 200°. Au moment d'enfourner vous réduirez la température à 180°. Cuisez 1 heure. Vous piquerez les légumes pour vérifier la cuisson.

Au moment de servir saupoudrez le dessus de persil haché et un filet d'huile d'olive

#### 2) Mode de cuisson spécifique :

Traditionnellement cuit sur des roseaux ou des rondins de cannes disposés au fond du tagine pour permettre une diffusion thermique plus douce et donc une cuisson plus respectueuse du poisson dans les versions modernes de la recette les roseaux ont été remplacés par des branches de fenouil de céleri ou des battons de carottes...

### III. Tagine de poisson classique, recette la plus courante :

Préparé soit avec des poissons d'eau douce tels que l'Alose (Chable شابل) ou Bouri بوري ou l'anguille نون. ( une spécialité des régions côtières et des régions où il ya la pêche dans les lacs et les rivières (l'exemples de l'Oued Sebou entre Fès et Kenitra, Oued Fès entre Fès Meknes, Oued Loukous Taza Oued Bouregrag Salé Rabat Zair, Oued Oum Rabie Azmour Eljadida Oued Melouia l'Orient du Maroc...etc.

Ou des poissons de mer, tel Pageot, Daurade, Loup, Sargh, شمرغو Ombrine, Sardine, Maquereau, Chran شرن ou autre poisson, etc..

## II. Recettes et Produits :

### g) Les Ingrédients :

Ingrédients : pour Tangia de viande de veau ou d'agneau ou de pieds dite « Hergma aux poichiche », ce seront les mêmes ingrédients pour la plupart des viande

1 kg de jaret de veau (ou d'épaule d'agneau)

1 c. à café de beurre rance (smen)

1 citron confit ( Msayer )

2 têtes d'ail entiers

20 cl d'huile d'olive

1 pincée de filament de safran

1 c.à café de cumin

1 café de poivre

1/2 c.à café de sel

500 ml d'eau

#### 1) *Déclinaison de recettes*

Pour la même base, Charmoula, on trouve une variété de recettes qui se déclinent selon le type de poisson utilisé, selon la région ou avec l'introduction de variante dans la formulation de la charmoula.

**Poisson a la Charmoula au Four dite ( Houte fi Taoua D'Farnatchi )** حوت في الطاوة في الفرناتشي  
Pageot Daurade. Taoua Sardine etc...

**Tagra** انشوبة / شطون ( anchois) تاعرة الحوت de poisson, tagra chtoune ( anchois) شرغو, Sardine, sargue ou autre poisson de mer Pageot... etc. Ce tagine est très répandu au Nord du Maroc de Tanger à Tétouan Larach Asila Ouzane Fnedek Hossiemma Nador Madieq et le littoral méditerranéen Marocain

Notes : existence d'un concourt de tajine de tagra, avec des déclinaisons à d'autres produits de la mer

Cuisson au four communale, après cuisson du pain, le tajine cuit rapidement le couvert est enlevé en fin de cuisson pour permettre le gratinage des poissons.

Ustensile particulier : tajine Tagra

**Tagine de Congre** ( سمك الفرخ Farkh ) au raisin sec de Merlift dite tagine Soussi ou tagine berbère, طاجين الحوت بالبصلة و الزبيب، طاجين ميرلفت، طاجين سوسي أمازيغي Agadir Essaouira Taroudant Tiznit et une grande partie de Ouad Souss et le Rive de Massa Darae ماسة درعة



**Marou Bel Hout** مارو بالحوت. Tagine de poisson Sahraoui طاجين السمك الصحراوي. Région de Tantan, Smara, Laayoun, Dakhla jusqu'au frontière Marocaine avec la Mauritanie . C'est un tagine de poisson classique garnie de riz (le poisson cuit dans une marmite et mêlé de riz- un mélange de poissons et de riz mais avec la même Charmoula marocaine) .

**Tagine de Fruits de mer dite M'quayla** المقيلة soit un tagine de Moule Bouzroug بوزروك soit un tagine de pied de négresse صبع الخادم soit une poêlée de Crevettes القمرون بالبيض mêlé avec des œufs et avec bien sur la même Charmoula de poisson...

## IV. Tangia

### a) Mode de préparation

Dans une Jarre (dite Tangia) déposer la viande, l'ail entier, les épices, le citron confit coupé en quartier, l'huile et l'eau. Mélanger le tout pour bien répartir les épices.

Fermer la jarre, mettre le papier et serrez avec un fil de fer, l'envoyer au four banal du quartier ( Farnatchi) pour qu'il la place sur les braises et le cendre car elle demande une cuisson lente en basse température sur un feu très doux au minimum , laisser pendant 4 heures surveillant la cuisson de la viande.

Une fois prête elle sera retirée du four et livrée chaude, la viande doit être bien tendre et la sauce réduite.

Servir ce plat bien chaud, décoré avec du citron confit.

### 1) Les Ingrédients :

Ingrédients : pour Tangia de viande de veau ou d'agneau ou de pieds dite « Hergma aux pois-chiche », ce seront les mêmes ingrédients pour la plupart des viande

1 kg de jaret de veau (ou d'épaule d'agneau)

1 c. à café de beurre rance (smen)

1 citron confit ( Msayer )

2 têtes d'ail entiers

20 cl d'huile d'olive

1 pincée de filament de safran

1 c.à café de cumin

1 café de poivre

1/2 c.à café de sel

500 ml d'eau

### 2) Mode de présentation

Dans une Jarre (dite Tangia) déposer la viande, l'ail entier, les épices, le citron confit coupé en quartier, l'huile et l'eau. Mélanger le tout pour bien répartir les épices.

Fermer la jarre, mettre le papier et serrez avec un fil de fer, l'envoyer au four banal du quartier ( Farnatchi) pour qu'il la place sur les braises et le cendre car elle demande une cuisson lente en basse température sur un feu très doux au minimum , laisser pendant 4 heures surveillant la cuisson de la viande.

Une fois prête elle sera retirée du four et livrée chaude, la viande doit être bien tendre et la sauce réduite.

Servir ce plat bien chaud, décoré avec du citron confit.

### 3) *Rfissa*

#### 1) *Les Ingrédients :*

- 450 g de farine
- 50 g de semoule fine voire extra fine
- ½ c- levure boulangère
- De sel
- Eau tiède
- 150 ml de beurre fondu
- 50 ml d'huile

#### 2) *Mode de préparation :*

Diluer la levure dans un peu d'eau tiède pas chaude laisser mousser.

Dans un pétrin mélanger la farine, la semoule ainsi que le sel.

Ajouter la levure et l'eau tiède petit à petit (si vous avez un pétrin c'est préférable sinon retrousser les manches et pétrir jusqu'à obtenir une pâte homogène, lisse et non collante.

Former de petites boules (taille d'une mandarine) tout en huilant la pâte avec le mélange préalablement préparé d'huile et de beurre.

Prendre une boule et l'aplatir sur un plan de travail huilé. Commencer par l'étaler le plus finement possible en huilant les doigts. Rabattre les deux côtés et saupoudrer de semoule fine. Huiler les doigts et rabattre les côtés en formant un carré. Saupoudrer de semoule.

Faire de même pour le reste des boules.

Chauffer une poêle et cuire les Msemen des deux côtés dans un poêle spécial (dite poêle à Msemmen) .

Laissez refroidir couverte d'un linge humide . Au moment de servir coupez les M'sammen en petits morceaux a la main (émiettés ou effilochés) conservez dans un endroit humide.

#### a) *Ingrédients pour la sauce ( Marqa) ou bouillon( Roua الروى)*

1 poulet (de préférence fermier) entier ou coupé en morceau

3 à 4 gros oignons

1/2 cuil à c de gingembre

1 c fenigrec halba حلبة

Sel et poivre

Quelques pistils de safran ( facultatif)

1/2 c.c de ras el hanoute راس الحانوت

60 ml d'huile

100 g de lentilles

Un bouquet de coriandre et persil

1/2 cuil à c de smen (beurre salé)

### b) Préparation de la sauce :

Dans une bassine mettre à la fois les épices (gingembre, safran, curcuma, ras al hanout, sel et poivre) avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et un oignon émincé.

Mélanger le tout, ajouter les morceaux de poulet et laisser mariner quelques minutes. Pendant ce temps, procéder à la préparation et la cuisson des galettes Msemmen :

Prendre la pâte (indiquée plus haut) vous divisez en petites boules de la taille d'une noix. Les imbiber d'huile et laisser reposer quelques minutes. Aplatir deux boules en imbibant les doigts avec de l'huile, saupoudrer une pincée de semoule fine et superposer les deux boules pour les aplatir avec les doigts et obtenir une couche de pâte très fine. Commencez à les faire cuire dans la poêle une par une en même temps démarrez la cuisson de poulet beldi.

Dans une Marmite faitout mettez le poulet mariné entier ou en morceaux (selon votre choix), ajouter l'huile, le smen et les oignons coupés en lamelles. Faire revenir pendant quelques minutes.

Couvrir d'un litre d'eau et ajouter les lentilles, le fenugrec et le bouquet de coriandre et persil. Laisser cuire en surveillant régulièrement la quantité d'eau, ne pas hésiter à goûter la sauce pour ajuster l'assaisonnement.

Quand la cuisson des galettes est terminée Découpez les à la main ou en rubans à l'aide de ciseaux et laisser de côté jusqu'au moment de la présentation finale du plat.

Une fois le poulet est cuit et la sauce est prête commencez à dresser le Rafissa dans un Jatte dite ( Q'assaa قصعة ) en bois ou en terre cuite ou tout simplement dans un plat en faïence Taouss ( غطار الطاوس ).

Disposer les miettes de Msemmen ou les rubans du Trid dans le plat réservé au service en dôme ou en pyramide et mettre les morceaux de poulet par-dessus, arrosez généreusement de sauce bouillante afin que les miettes de Trid soit bien imprégnés et imbibés.

### 3) Méchoui

#### 1) Recette

En sept versions :

1- Méchoui d'agneau entier de Zamour cuit dans un trou creusé dans la terre. La fosse (Hofra حفرة ou Zoubia زوبية) est couverte de boue, une cuisson à l'étouffée ou boucanage (fumage - fumée - مدخن) avec des feuilles de cardon خرشوف et des herbes aromatiques (thym, laurier et romarin et autres plantes موسى ورقة و الازير و زعيترة و زعتر )

2 - Méchoui d'agneau Sbayhi الشوا صبايحي ou Makhzani مخزني cuit en broche tournant سفود sur les braises . Soit entier ou découpé en quartiers

3- Méchoui d'agneau entier cuit au four traditionnel dit Farnatchi الحومة فران / فرناتشي ، parfois il est taillé en deux dans la longueur puis cuit dans une Taoua ( plaque en tôle) et badigeonné de beurre beldi ou de Smen, beaucoup de Safran et cumin. L'expertise du boucher et parfois du « terrah » sont un excellent atout pour la cuisson du méchoui

4- Méchoui d'agneau en double cuisson Arassi عراسي : une première cuisson se fait dans une chaudière en cuivre طنجرة النحاس avec beaucoup d'épices ( poivre , bâtonnets de cannelle, pistils de safran , bouquet de coriandre et persil, macis نوبيرة cardamome قعقلا و الهيل حبة و قعقلا ، et beaucoup de beurre beldi ou Smen. Après cette première cuisson il est enfourné dans le four traditionnel, sous les braises ou couvert par les cendres pour terminer la cuisson où la dorure ( pour qu'il devient croustillant)

5 - Méchoui d'agneau Farcie معمر حولي

Agneau désossé et farci. Plusieurs sortes de farces sont utilisée : farce de viande hachée, d'abats de bœuf, céréales, semoule de couscous, vermicelle, riz ou légumes. La cuisson se fait au four classique comme il est indiqué pour le méchoui d'agneau au four.

6 - Méchoui d'agneau à la vapeur dit Ktaf M'bakhar كتف المبخر ou Méchoui fi l'kaskas الكسكاس . Morceaux de viande d'agneau de l'épaule (de préférence) cuite à la vapeur dans un ustensile troué ou dans le couscoussier de couscous traditionnel avec des herbes aromatiques et des épices et des légumes variés surtout beaucoup d'oignons et d'ail et de cumin

7 - Le Chouakdar الشواقد qui est une spécialité de la ville de fez en double cuisson mais elle est très répandue encore dans la région centrale. Cette methode est similaire au Méchoui Arassi عراسي cité en haut mais dans le sens inverse. On commence par cuire les morceaux de viande d'agneau dans le four une première fois puis on termine la cuisson dans un tagine ou une marmite avec beaucoup d'épices et du beurre beldi, du Smen, du safran et beaucoup d'oignons frits.

## 2) Seffa

### 1) Les Ingrédients :

500g de vermicelle cheveux d'anges

3 c à s d'huile

600 ml d'eau

1,5 c à c de sel

Sauce au poulet :

500g de poulet

2 gros oignons ciselés (dont un nouveau)

2 c à s d'huile d'olive

1 c à c de sel

1 bâton de cannelle

¼ de c à c de poivre

½ c à c de gingembre

¼ de c à c de curcuma

Une pointe de safran

1 c à s de coriandre hachée

400ml d'eau

Garniture et décoration :

75g de raisins secs trempés dans de l'eau

amandes émondées, grillées et concassées

Sucre glace

Cannelle en poudre

## *2) Mode de préparation*

Remplir la marmite du couscoussier d'eau, couvrir et porter à ébullition.

Entre temps verser les vermicelles dans une terrine, ajouter l'huile et frotter pour enrober les vermicelles.

Quand la marmite arrive à ébullition, placer en haut du couscoussier les vermicelles. Quand la vapeur s'échappe couvrir le haut du couscoussier et laisser cuire pendant 35 min.

Verser les vermicelles dans la terrine et mouiller avec de l'eau chaude mélangée au sel en séparant bien les pâtes à l'aide d'une fourchette et mélanger entre les mains (comme le couscous) jusqu'à absorption du liquide.

Remettre les vermicelles dans le haut du couscoussier et cuire une seconde fois à la vapeur en suivant les mêmes étapes que la 1ere cuisson et cuire durant 30 minutes.

Retirer les vermicelles du couscoussier et verser dans une terrine, mouiller d'eau chaude et séparer les pâtes avec une fourchette.

A la troisième cuisson à la vapeur ajouter les raisins secs et recouvrir des vermicelles, quand la vapeur s'échappe couvrir et cuire pendant 20-30 minutes environ.

Quand les vermicelles sont cuites, verser dans la terrine et ajouter quelques morceaux de beurre.

Préparer les amandes :

Plonger les amandes dans l'eau bouillante quelques minutes la peau des amandes va se retirer facilement. Sécher avec du Sopalin, on peut aussi placer dans un four chaud éteint afin de les sécher.

Chauffer l'huile dans une petite poêle et faire dorer légèrement les amandes. Égoutter et broyer grossièrement une moitié des amandes dans un mixeur. Réserver.

Préparer la sauce au poulet :

Émincer finement les oignons.

Dans une marmite ou cocotte chauffer l'huile et ajouter les morceaux de poulet en les faisant dorer quelques minutes.

Ajouter les oignons émincés ainsi que les épices et la coriandre. Laisser revenir quelques minutes afin que les saveurs se mélangent.

Verser l'eau 500 ml, couvrir et laisser cuire 30 minutes environ ou jusqu'à ce que le poulet se détache.

Retirer les morceaux de poulet et laisser réduire la sauce.

Laisser tiédir le poulet avant de retirer les os et couper finement.

Dressage de Seffa Medfouna :

Disposer la moitié du vermicelle dans un plat, creuser légèrement un puits et disposer le poulet avec la sauce.

Recouvrir de la vermicelle restante en forme de pyramide.

Garnir d'amandes concassées, d'amandes grillées et parsemer de cannelle et sucre glace.

Servir aussitôt

### 3) *Kémia*

### 4) *Zaalouk d'aubergine* زعلوك

Zaalouk élément indispensable de la Kémia

Zaalouk زعلوك purée d'aubergine

Le plat nommé zaalouk (est un caviar d'aubergines du Maroc )

Les aubergines sont d'abord grillées ou cuites à la vapeur ou simplement pochés, puis concassées et mélangées avec des épices ( Charmoula) et assaisonnées d'ail et d'huile d'olive.

Il est généralement mangé avec du pain

Quelques différentes méthodes et différents ingrédients sont utilisées mais la base reste l'aubergine grillés ou frites avec ses épices.

Le plat est servi comme entrée Kémia ou comme hors-d'œuvre, car c'est l'un des plats d'accompagnement de la table au plat de résistance. Pour les Marocains, il est sain d'éviter de le cuisiner en friture et il est préférable de le griller, bouillir ou cuire à la vapeur.

La recette du zaalouk a été décrite dans le British Daily Telegraph en 2011 par Stevie Barley . L'Américaine Paula Wolfert, lauréate d'un certain nombre de prix de livres de cuisine, l'a également décrit comme l'un des meilleurs plats d'accompagnement marocain.

Ingrédients

1kg d'aubergines

1 c. à soupe de sel

1 c. à café de concentré de tomate

10 cl d'eau

1 gousse d'ail émincée

1 c. à café bombée d'épices charmoula

( mélange de cumin , paprika , harissa...)

Feuilles de coriandre ciselées

### Préparation

Couper les aubergines en gros dés, les saler et les laisser dégorger. Rincer les morceaux d'aubergines, les presser et les éponger. Cuire à la vapeur, les rondelles d'aubergines dans de couscoussier les égoutter et les hacher grossièrement.

Dans une casserole sur feu doux verser l'huile d'olive souiller la gousse d'ail ajoutez l'aubergine concassé (1 cuillère de tomate concentrée facultatif) de l'eau et les épices a Charmoula. Couvrir et laisser cuire 10 à 15 min, au moment de cuisson incorporer la coriandre ciselée et un filet de l'huile d'olive. Retirer du feu, servir le zaalouk d'aubergines tiède ou froid .

Ustensiles :

Les aubergines sont écrasées avec des fonds de verres à thé

Variante régionale jebli du bassin du loukous : braisée

### 5) *Madkouka de piment doux et tomate* مدقوقة

Produit phare : poivrons, felfla elghiyatya,

Petits poivrons très peu charnu gouteux et très parfumé, les poivrons agriculture rustique, pas d'utilisation de pesticides, petite production locale, peu de marché à l'extérieur de la région du fait de l'enclavement des agriculteurs dans les montagnes et de la concurrence des régions agricoles limitrophes.

Région :

Taza, oued amlil ...

### 1) *Ustensiles :*

Tagdaga en bois de noyer, mortier de bois pour concasser le mélange monté à l'huile d'olive en filet

Il y est interdit d'utiliser le couteau

### 2) *Mode de préparation :*

Les aliments doivent être braisés avant d'être épluché et concassé au mortier une fois réduit en pâte le mélange est monté à l'huile d'olive

Variante : chakchouka variante agrémenté des tomates nouvellement introduite en méditerranée est beaucoup plus répandue et plus moderne que la recette historique de Madkouka.

### 3) *Bakoula* بقولة خبيزة

salade de Mauve marocaine

Bakoula est une sorte de salade , parmi les salades dite Kémia elle est à base de la mauve une salade bien épicée ,qu'on prépare souvent pendant la saison du printemps car elle se trouve en abondance au Maroc on peut remplacer la mauve par les épinards car la mauve est introuvable hors saison, cette salade qui se sert en entrée chaude ou froide ( tout comme zaalouk, chakchouka de poivrons) et qu'on déguste avec du pain.

Variante : à base de blettes de pourpiers ou d'épinards



a) Ingrédients :

3 bottes de Mauve

4 gousses d'ail écrasées

1 petit bol de persil et de coriandre hachés

1 cuillère à café de paprika (piment doux)

1 cuillère à café de cumin

Sel

Piment fort ou de la harissa selon le goût

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de jus de citron

Des lamelles d'écorce de citron confit

Quelques olives vertes ou violettes

b) Préparation :

Laver soigneusement et hacher la Mauve

Faire cuire la Mauve à la vapeur de préférence ou la pocher simplement dans une marmite avec une petite quantité d'eau.

Hachez les gousses d'ail, dans une casserole à feu moyen mettre de l'huile d'olive, une fois chaud ajouter par dessous les gousses d'ail, la mauve hachés, les épices a Charmoula et la moitié du persil et de la coriandre arroser de jus de citron

Mélanger bien et laissez cuire pendant 15 min, en remuant de temps à autre jusqu'à entière évaporation de l'eau.

Quand l'eau est évaporée ajouter le reste du persil et de la coriandre puis éteindre le feu et un filet de jus de citron et de l'huile d'olive.

Lors de la présentation, décorer avec des lamelles d'écorce de citron confit et des olives vertes.

4) *potiron ma'assla ou m'darbla* ( *قرعة معسلّة* )

Origine de la région d'Eljadida boureguerag jusqu'à oum errabie ont toujours été des régions agricoles très riches

Probablement introduite par les portugais à partir des Amériques sur la côte atlantique du Maroc, les Belghouwata y sont toujours eu agriculture prolifique, les cucurbitacées sont cultivés depuis des siècles dans la région.

Confit de potiron a été considéré comme dessert

Cuisson en deux étapes, le potiron est d'abord cuit à la vapeur, les fibres obtenues après cuisson sont écrasées et réduit au feu avec du sucre et de la cannelle pour former le confit.

### 5) Oignons confits au sirop :

Préparation qui allie la dualité de la douceur du sucre au piquant du vinaigre

Procédé de confissage particulier pour les oignons

Les oignons rouges coupés très fins sont macérés au vinaigre blanc

Préparation de sirop de sucre à base d'eau ou de miel

Les oignons égouttés du trop-plein de vinaigre sont servis et arrosés de sirop.

Le confissage et l'addition « Allou3ou9 ».

### 6) Escargots et bouillon d'escargots غلالة و بيبوش

Escargots à la marocaine غلالة Babouche حلزون, بيبوش

Pour les Escargots à la marocaine

#### a) Ingrédients:

- 2 litres d'eau
- Laurier ورقة سيدنا موسى
- sel
- piment fort سودانية
- Thym زعتر
- Origan زعيرة
- Carvi كروية
- Réglisse عرق سوس
- Bâton de cannelle
- Bâton Gingembre
- Menthe poivrée فليو
- écorces de grenade قشرة الرمان
- Zeste de citron قشرة الحامض
- Zeste d'orange برتقال
- Demi citron

Méthode:

Tout d'abord, vous apportez l'escargot et le mettez dans un seau et mettez une poignée de farine ou le Son de blé et le couvrez bien avec un tissu.

Le lendemain, vous constaterez que la farine n'est plus car l'escargot, bien-sûr, cette méthode convient pour se débarrasser des déchets d'escargot et au lieu de la farine on met le son de blé ou des herbes aromatiques comme les cardons et les branches de céleri et même les crottes d'escargot.

Vous prenez les escargots et lavez sept fois à l'eau pur et chaque fois vous les frottez bien entre vos mains.

Ensuite, vous le mettez dans un récipient pour filtrer, changer l'eau et répéter la même chose.

Ensuite, vous le mettez dans un bac filtrant (passoire)

Au-dessus du feu vous mettez une marmite d'eau d'environ 2 litres, puis posez les feuilles laurier, le sel, piment, Thym, l'origan, carvi (Karawiya), Réglisse, bâton de cannelle, bâtonnets de gingembre, feuilles de menthe poivrée, un peu d'écorce de grenade, un demi citron, zeste de citron et d'orange.

Une fois que l'eau bout bien, vous ajoutez les escargot une fois et rapidement et le laissons jusqu'à ce qu'il devienne cuites, la couleur des escargots change est devient très brune . Servir aussitôt le bouillon séparément car beaucoup de personnes préfèrent boivent le bouillon surtout en hiver, c'est très utile car c'est bon pour le froid.

### 7) *Olives vertes, noires, cornichons et petits oignons.*

Les olives ne sont jamais présentées plates, mais toujours marinées.

Marinade d'olives principales :

- Noires : à l'huile d'olive et thym
- Vertes : Coriandre, cumin et harissa
- Messelala : assaisonnées avec de l'origan

### Pâtes à tartiner :

Tombée dans l'oubli et originaire de Meknès : pâtes à tartiner à base d'olive verte ou noires.

La tapenade verte à l'huile d'olive et aux olives vertes

Histoire : Depuis Walili/ Volubilis on exportait de la tapenade vers Rome

Purée de câpre

Câpres sauvages de Safi, filière c'est organisée depuis, les câpres de Safi sont aujourd'hui une IG

### 8) *Jeben au zaatar*

Fromage frais de chèvre servi à plat agrémenté en huile d'olive, d'olive

Le fromage jben est très peu utilisé dans la cuisine marocaine) l'exception de la bastilla au fromage

Bastilla au fromage : de tradition touargua, la recette originale serait très peu répandue voire tombée dans l'oubli mais son écho subsiste dans les roulés et briwates frits.

Dans la recette originale le caillage du lait pour la préparation du jeben est réamisé avec du jus de citron

### 9) *Légumes fermentés*

Les légumes fermentés, croquants accommodés au vinaigre et sel ( طرشى Torchi ou Achard )

### 10) *Karan كرتنيكة*

#### a) Produits :

Farine de pois chiche

Cumin ou Paprika

Huile d'olive

Œufs

b) *Préparation :*

Mettre dans un grand bol, un Yoghourt le sel, le cumin, l'œuf. Mélanger.

Ajouter la farine de pois chiches et 1 pot d'eau. Bien mélanger Puis, terminer avec le reste d'eau et l'huile. Battre rapidement pour éviter la formation de grumeaux.

Verser dans un plat huilé allant au four Cuire à 200°C pendant 45 minutes

A la sortie du four, saupoudrer généreusement de cumin

A déguster chaud de préférence.

11) *Salade marocaine*

Aux couleurs du drapeau avec poivrons et tomates

L'incontournable salade marocaine de toutes les saisons.

La Salade de tomate, oignon et concombre concassé et hachée, assaisonnée de cumin sel et de l'huile d'olive, vinaigre et coriandre.

12) *Chebakya*

1) *Les Ingrédients :*

250g de farine

1 jaune d'oeuf

60g de beurre fondu refroidi

1 grosse pincée de sel

3g de levure chimique

5g de sucre

3g de levure fraiche boulangère

(2g d'instantanée)

65 ml d'eau + 10 ml d'eau de fleur d'oranger

1 c à soupe de vinaigre

50 g de sésames entières torrifiées ou moulues

Quelques pistiles de safran

1 pointe de cannelle en poudre

1 pointe d'anis en poudre

1 pointe de gomme arabique

Huile de tournesol pour la friture

Sirop de miel ( sirop pour tremper la chebakiya)

2) *Mode de préparation*

La pâte, préparée avec farine, œuf, eau de fleur d'oranger, vinaigre, safran, gomme arabique, anis vert, amande, cannelle, sésame, huile d'olive et sel, est découpée en rectangles dans

lesquels sont pratiquées, à l'aide d'une roulette, quatre entailles formant cinq languettes qui sont ensuite enchevêtrées avec habileté pour donner la forme caractéristique de cette pâtisserie.

La chebakia est frite dans de l'huile végétale, puis trempée dans du miel et enfin roulée dans des graines de sésame.

1- Dans une jatte tamiser la farine, ajouter les sésames, le sel, le sucre, la levure chimique, le beurre fondu, la cannelle, l'anis, la gomme arabique, mélanger le tout et frotter entre les mains pour intégrer le gras.

2- Diluée la levure dans l'eau et le safran, les incorporer à la farine, ajouter le jaune d'oeuf, le vinaigre, l'eau de fleur d'oranger et pétrir la pâte qui doit être légèrement ferme pour mieux la façonner.

3- Ramasser la pâte en boule, la couvrir avec un film et laisser reposer environ 1 heure. Passer ce temps, fleurir un plan de travail, abaisser la pâte finement, du coup vous allez écraser les sésames qui diffusent le parfum.

4- L'épaisseur ne doit pas dépasser 4mm, couper de bandes d'environ 7cm de largeur, ensuite à l'aide de rouleau (l'emporte pièce spécial) , coupez des rectangles et faire 5 incisions à l'intérieur de la pâte sans couper les bords, mettez vos doigts entre les lamelles ( ou lanières ) est renversé les dans le sens contraire en un seul coup de façon que la face lisse soit en haut, laissez les sécher à l'air quelques minutes avant de les mettre dans la friteuse pour les dorées.

Le façonnage de chebakia demande une expérience et un savoir-faire

Une fois fini le façonnage de toutes les pièces, chauffer un bain d'huile et les faire frire bien dorés et les plonger ensuite dans le miel sirop.

Les égoutter et parsemer de sésames torréfiés.

### *3) Nougat et nougatine, Nougat de Tanger et Halwa de Moulay Driss*

#### *1) Les Ingrédients :*

- Œuf
- Sucre
- Amandes,
- Cacahuètes,
- Noix de cajou
- Noix

Variante :

- Sirop
- Sucre
- Graines de lins,
- Graines de sésame,

## 2) *Mode de préparation*

Visqueuse à fez à base de blanc d'œuf façon meringue suisse

Les œufs sont battus avec un sirop jusqu'à obtenir un ruban, turban, gomme arabique

Parsemé Avec les fruits sec, amandes, noix caramélisés ensuite broyé au mortier et de la nougatine, caramel broyé

Variante : jaban colobane est soit visqueux sous forme de pate tartinable, servie au goûté. Mais il existe aussi une version roulée à chaud et colorée sur une tige de bambou ou un bâton pour le séchage et le durcissement de la confiserie.

Le Nougat de Tanger ressemble au Mazapan, blanc d'œuf monté en neige monté au sirop gomme arabique fruits secs concassés ; coulé dans un moule jusqu'à refroidissement.

Il existe aussi des variantes sans œufs aux graines de lins ou aux cacahuètes ou les graines et noix sont liées à base d'un sirop.

## 3) *Madfouna*

### 1) *La recette*

#### c) *Préparation de la farce :*

Débuter par la farce pour lui laisser le temps de refroidir ,faites rissoler les oignons hachés dans 1 cs d'huile d'olive environ 10 mn ajouter, le filet de chameau , ensuite la graisse de chameau, saler et poivrer. Ajouter le concentré de tomates, le coriandre et le persil et toutes les épices mouiller de 3 grands verres d'eau et laisser cuir tout en remuant de temps en temps, poursuivre la cuisson environ 30 mn jusqu'à complète absorption de la sauce, éteindre le feu et ajouter encore de la coriandre et du persil ciselé, réservez et laisser refroidir de côté.

#### d) *Préparation du pain :*

Tamiser la farine et mélanger avec la semoule, ajouter l'huile d'olive, le grain d'anis le sel et la levure délayée dans un peu d'eau avec le sucre. Pétrir, ajouter l'eau tiède progressivement et bien pétrir environ 15 min pour obtenir une bonne pâte souple et qui ne colle pas. Former ensuite 2 boules égales et laisser reposer jusqu'à ce qu'elle double de volume, étaler chaque pâton en forme de cercle directement sur votre plateau de cuisson, et laisser lever environ 1 heure

Étalez la farce sur un pain et recouvrir avec l'autre cercle de pâte souder bien les deux cercles. Saupoudrer d'un peu de semoule et les piquer avec une fourchette puis enfourner. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et servir aussitôt

## 2) *Mode de cuisson*

Cuisson sur la braise par les fernachis, les fours de quartier ou alors cuisson sur le sable brulant

### 3) Œufs au plat à la viande confite بالخليغ بيض

#### 1) Recettes

D'abord il faut préparer la viande en le coupant en lanières pour faire le « kadid » قديد qui est une viande séchée selon les traditions marocaines.

#### a) Enrobage .

Les morceaux de viande séchée ( kedid) sont ensuite enrobés dans les épices et presque marinés pendant 7 jours à température ambiante . Tous les deux jours, les morceaux sont malaxés manuellement, ce qui permet une imprégnation plus rapide et uniforme du sel et des épices dans la viande. À ce stade, la viande perd une partie de l'eau libre présente dans le tissu musculaire.

#### b) Cuisson

Après la marinade, la viande est bouillie dans de l'eau, dont la quantité ajoutée est de 2 litres par kilo de viande. Les morceaux de viande doivent être totalement recouverts d'eau. La durée de cuisson est d'environ 1 h à 1 h et demie, à une température moyenne et régulière

Comprise entre 75 et 80 °C. La cuisson s'achève lors de l'évaporation complète de l'eau.

#### c) Conditionnement

Une fois cuits, les morceaux de viande sont imbibés dans un mélange de'huile d'olive à 2/3 et de graisse (bovine) préalablement fondue à 1/3, puis conservés dans une jarre en terre cuite hermétiquement close, à l'abri de la lumière et dans un endroit sec à température ambiante.

Fabrication traditionnelle du khlii au Maroc ou Comment faire un khlii marocain.

Les quantités de khlii sont d'un kilo de viande de bœuf ou de chameau, et il est préférable de couper des tranches. Une grande quantité de sel. Coriandre et être des grains concassés. Ail en poudre et séché. Gingembre un peu de paprika doux, curcuma moulu, en plus de la couleur, une tasse d'huile d'olive, un quart de kilo de graisse. Un peu de cumin moulu. Une cuillère à soupe de vinaigre. Eau en proportion suffisante pour la cuisson.

#### Méthode de préparation

Au début, vous mélangez bien toutes les épices avec un peu d'huile d'olive uniquement, puis vous assaisonnez bien les tranches de viande avec ce mélange et partons toute une nuit de la nuit à l'après-midi du deuxième jour jusqu'à ce que les tranches absorbent les épices de la manière désirée puis vous mettez les tranches dans les rayons du soleil jusqu'à ce qu'il soit complètement sec, ce qui s'appelle kidid قديد, pendant une période d'environ une semaine. Au bout d'une semaine, vous prenez une marmite et y mettez les tranches de viande et y remettez les épices, qui sont des graines de coriandre moulues, une quantité de cumin et d'huile d'olive. Après cela, il est laissé frire un peu, puis vous y ajoutez l'eau en grande quantité appropriée, car il faut du temps aux la viande pour cuire et les laisser à feu doux en remuant de temps en temps, afin que la viande ne brûle pas et ne s'évapore pas de l'eau. Vous y ajoutez de la graisse après l'avoir bien broyée dans un hachoir à viande, puis la laissons jusqu'à ce qu'elle soit cuite jusqu'à ce qu'elle s'évapore de l'eau, et quand vous êtes sûrs que la marmite est débarrassée de l'eau, cela signifie que le khlii est prêt. Gardez-le loin du feu jusqu'à ce qu'il refroidisse, puis conservez-le dans des jarres en terre bien fermé.

## 2) Harira

### 1) Les Ingrédients :

Ingrédients :

1 oignon émincé

1 petit bouquet de persil ciselé

1 bouquet de coriandre fraîche émincée

100 g de pois chiches secs (trempés la veille dans de l'eau et décortiqués) ou pois chiches en conserve.

Épices : (1/2 c.à café de curcuma,

1/2 cuillère à café de gingembre, 1/2 c. à café de poivre,

2 cuillère à café de sel)

50 g de farine + plus un peu d'eau (pour préparer le liant pour la soupe)

150 g de viande de votre choix coupée en petits cubes

Quelques branches de céleri émincées (sans les feuilles)

50 g de lentilles (roses de préférence)

1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1/2 cuillère à café de beurre rance ( facultatif)

2 litres d'eau

700 g de tomate

1 cuillère à soupe de concentré de tomate

le jus d'un demi citron ( facultatif)

### 2) Mode de préparation

Soupes marocaine

Elle est constituée d'un mélange de légumineuses et de tomates et de vermicelle de légumes de viande et d'oignon et de céleri.

Préparation :

Dans une cocotte, mettre l'huile d'olive, l'oignon, la viande, le persil avec le céleri. Ajouter les lentilles, les pois chiches secs trempés la veille dans de l'eau, la sauce avec le concentré de tomate, le beurre rance ainsi que les épices (Curcuma, poivre, gingembre, sel, on peut aussi ajouter une pincée de cannelle).

Mouiller le tous avec une bonne quantité d'eau (2 litres), couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les pois chiches deviennent tendres.



Préparation du liant :

Diluer la farine dans de l'eau afin d'avoir une préparation liquide sans les grumeaux (passer cette préparation dans un chinois s'il le faut).

Une fois les pois chiches et les lentilles sont cuits, laisser la cocotte sur le feu et ajouter le riz ou la vermicelle selon votre choix, laisser cuire le riz quelques minutes.

Ajouter le liant (préparation à base de farine) peu à peu en continuer à remuer pour éviter que la farine ne colle au fond. Il faudra ajouter le liant par étape jusqu'à avoir une soupe velouté (plus vous en ajouter plus la harira devient épaisse).

Laisser cuire encore 2 à 3 minutes sur feu moyen toujours en remuant ajouter les œufs battus à la fin, laisser cuir quelques minutes.

En fin de cuisson, ajouter la coriandre fraîche ciselée, une petite cuillère de Smen ( beurre salé) ou une cuillère d'huile d'olive , le jus de citron ou le vinaigre selon le goût.

Servir chaud accompagnée de dattes et de Chebakia

## Références bibliographiques

**Heller-Goldenberg Lucette. Autour de la Srina de ma grand-mère.** In: Horizons Maghrébins - Le droit à la mémoire, N°55,

2006. Manger au Maghreb. pp. 149-154;

doi : <https://doi.org/10.3406/horma.2006.2388>

[https://www.persee.fr/doc/horma\\_0984-2616\\_2006\\_num\\_55\\_1\\_2388](https://www.persee.fr/doc/horma_0984-2616_2006_num_55_1_2388)

**Boumeggouti Driss. Le patrimoine culinaire dans la dynamique touristique marocaine.** In: Horizons Maghrébins - Le droit

à la mémoire, N°55, 2006. Manger au Maghreb. pp. 122-132;

doi : <https://doi.org/10.3406/horma.2006.2384>

[https://www.persee.fr/doc/horma\\_0984-2616\\_2006\\_num\\_55\\_1\\_2384](https://www.persee.fr/doc/horma_0984-2616_2006_num_55_1_2384)

**Houbbaida Mohamed, Monkachi Mohamed. Histoire de l'alimentation au Maroc: état bibliographique.** In: Horizons Maghrébins

- Le droit à la mémoire, N°55, 2006. Manger au Maghreb. pp. 166-173;

doi : <https://doi.org/10.3406/horma.2006.2391>

[https://www.persee.fr/doc/horma\\_0984-2616\\_2006\\_num\\_55\\_1\\_2391](https://www.persee.fr/doc/horma_0984-2616_2006_num_55_1_2391)

**Valiez Bernard, Boumeggouti Driss. Le patrimoine gastronomique marocain sous un regard critique.** In: Horizons Maghrébins -

Le droit à la mémoire, N°55, 2006. Manger au Maghreb. pp. 133-137;

doi : <https://doi.org/10.3406/horma.2006.2385>

[https://www.persee.fr/doc/horma\\_0984-2616\\_2006\\_num\\_55\\_1\\_2385](https://www.persee.fr/doc/horma_0984-2616_2006_num_55_1_2385)

**Jean Pierre Poulain (1993), Op. Cit., P87**

**Jacinthe Bessière (1993), Op. Cit., p. 53-54**

**Samrakandi Mohammed Habib, Oubahli Mohamed. Les sciences humaines et sociales invitées à la table du Maghreb.**

In: Horizons Maghrébins - Le droit à la mémoire, N°59, 2008. Manger au Maghreb - Partie II. pp. 5-6; doi : <https://doi.org/10.3406/horma.2008.2661>

[https://www.persee.fr/doc/horma\\_0984-2616\\_2008\\_num\\_59\\_1\\_2661](https://www.persee.fr/doc/horma_0984-2616_2008_num_59_1_2661)

**International Journal of Scientific Management and Tourism (2017) 3-4: 381-395, El Hafid, M. & Aziz, S.: "ETUDE SUR L'IMAGE DE LA GASTRONOMIE MAROCAINE SON ROLE SUR LE DEVELOPPEMENT DE L'ACTIVITE TOURISTIQUE AU MAROC"**

**World Tourism Organization (2021), International Tourism Highlights, 2020 Edition, UNWTO, Madrid, DOI: <https://doi.org/10.18111/9789284422456>.**

Source : <https://www.agrimaroc.ma/gomme-arabique/>

Filière élevage de pigeons : <http://www.fao.org/3/i4787e/i4787f27.pdf>

<https://www.fellah-trade.com/fr/filiere-vegetale/fiches-techniques/safran>

<https://www.herbea.org/fr/downloads/7056/Amandier.pdf>

**<https://mag.inrameknes.info/?p=1920#:~:text=Situation%20au%20Maroc&text=La%20culture%20du%20s%C3%A9same%20est%20consid%C3%A9r%C3%A9e%20comme%20produit%20de%20terroir,l%20du%20Plan%20Maroc%20Vert>.**

**<https://www.fellah-trade.com/fr/filiere-animale/chiffres-cles-apiculture>**