

EL RHAIB

TOP TAJINE

Les Délices de Bahija



Je dédie ce livre à mon père Omar Ben EL FAKIH qui m'a valorisée et donné la liberté d'effectuer tout essai culinaire et cela depuis mon enfance en recevant chaque fois ses encouragements et son appréciation, à ma mère qui m'a transmis un savoir faire en me disant toujours (wahak alla el banna – délicieux – et le délice ma fille en général on le possède ou on ne le possède pas) et à ma mère de cœur Fatna pour ses encouragements à mes initiatives culinaires. Je dédie également mes délices à mon mari, à mes filles ainsi qu'à toutes les personnes qui aiment partager et goûter. Je tiens aussi à adresser tous mes remerciements à l'équipe d'Edilivre qui m'a aidé à réaliser ce livre de recettes.

La cuisine marocaine est festive.

Au Maroc, on dit : Où peut se mettre une seule main, il peut s'en mettre dix, ceci veut dire même si la confection du plat est destinée au départ à des personnes précises, l'intervention imprévue d'une autre est la bienvenue. Par ailleurs, Il est vrai que nous favorisons plutôt les doigts que les couverts mais cela implique une grande hygiène quotidienne et de bonnes manières. Par exemple, il est déconseillé de toucher les bords de l'assiette en mangeant ou de se jeter sur le milieu du plat, il faut en effet manger soigneusement la part la plus proche de soi puisque le repas est collectif et demeure un plaisir partagé lorsque de bonnes manières sont adoptées. Le pain rond et épais accompagne tout nos plats. La cuisine de mon pays est un plaisir avant tout, une sorte de distraction, donc sans stress. Ma mère a confectionné chaque jour son pain et ses tajines sans tomber dans la lassitude car elle y mettait beaucoup d'amour.

Un pain spécial (KHOBZ DAAR) se présente pour les tajines. Il y a là, je vous l'accorde, une dimension plus subtile. Avec le pain, notre table était constituée d'un tajine ou d'un plat essentiel entouré par des assortiments tel le taktouka, zaâlouk ou bien les olives, piment fort et tout ce qui peut faire naître l'appétit en soi, accompagné d'un bon thé à la menthe.

De coutume, avant les fêtes, tout un processus de préparatifs est mis en place. Ce dernier, prend d'ores et déjà des allures de fête et offre une bouffée d'énergie à chacun. L'ambiance est à son comble.

Notre cuisine se fait avec amour et un proverbe marocain dit : ton œil c'est ta balance. Dès le plus jeune âge, on apprend et on acquiert un vrai savoir faire, qui se transmet de génération en génération. L'amour de la cuisine se manifeste très tôt, par exemple, il n'y avait pas de hôtes dans les maisons de chacun, du coup, tout le monde ouvrait ses fenêtres et les odeurs se propageaient dans les rues et embaumaient l'air. Rien que pour cet art entremêlé de passion, de souvenirs, des recettes d'hier et d'aujourd'hui ; j'offre ce bonheur et le partage avec tous les amateurs de cuisine. Ce livre s'annonce comme un éveil des sens, une invitation au voyage.

D'ailleurs j'ai fait en France une formation « **Chef cuisinier gestionnaire** » dans l'optique de peaufiner mon savoir-faire.

CHAHIA TAEIBA « Bon appétit »

Tajine de merlan à la marocaine



Ingrédients pour 6 personnes

1kg de merlan habillé et lavé, 500g de courgettes lavées et coupées en rondelles 250g de tomates de pulpe de tomates coupées, 2 gousses d'ail hachées, 3 à 4 c. à s. d'huile d'olive ou mélange d'huile, 1c. à s. de persil frais haché, 2c. à s. de la purée de tomate (diluée dans un 2c. à s. d'eau), jus d'un citron, 1c. à s. de paprika, une pincée de cannelle, une pincée de safran, 1c. à c. de cumin, 1c. à c. d'origan haché, et une pincée de sel.

Etape par étape

1. Laver et couper les courgettes en rondelles, laver et éplucher les tomates et les tailler en dés.

2. Préparer une marinade avec le persil, l'ail, le jus de citron et les épices, faire tremper les poissons dans la moitié de la marinade et puis réserver.

3. Prendre les tomates et la purée de tomate diluée, mélanger avec l'autre moitié de la sauce et réserver.

5. Prendre une marmite moyenne, huiler le fond et poser les rondelles des courgettes, ajouter les poissons marinés et étaler la sauce des tomates sur la surface des poissons, saupoudrer avec une pincée d'origan.

6. Recouvrir la marmite et poser à feu doux pour 35 minutes, vérifier la cuisson et l'assaisonnement.



*** La sauce doit être onctueuse, liée et délicieuse.**

La lotte à la marocaine



Ingrédients pour 6 personnes

1kg de lotte habillée lavée et coupée en morceaux réguliers.

500g de courgettes lavées et coupées en rondelles, 250g de pulpe de tomates coupées, 2 gousses d'ail hachées, 3 à 4 c. à s. d'huile d'olive ou mélange d'huile, 1c. à s. de persil frais haché, 2c. à s. de la purée de tomates, jus d'un citron, 1c. à s. de paprika, une pincée de cannelle, une pincée de safran, 1c. à c. de cumin et sel.

Etape par étape

1. Habiller, dégorger et égoutter la lotte.
2. Laver et couper les courgettes en rondelles, laver et éplucher les tomates et les couper en dés.

3. Préparer une marinade avec le haché de persil et d'ail, le jus de citron et les épices, faire tremper les poissons dans la moitié de la marinade et puis réserver.

4. Prendre les tomates coupées et la purée de tomates et mélanger avec le reste de la marinade et réserver cette sauce.

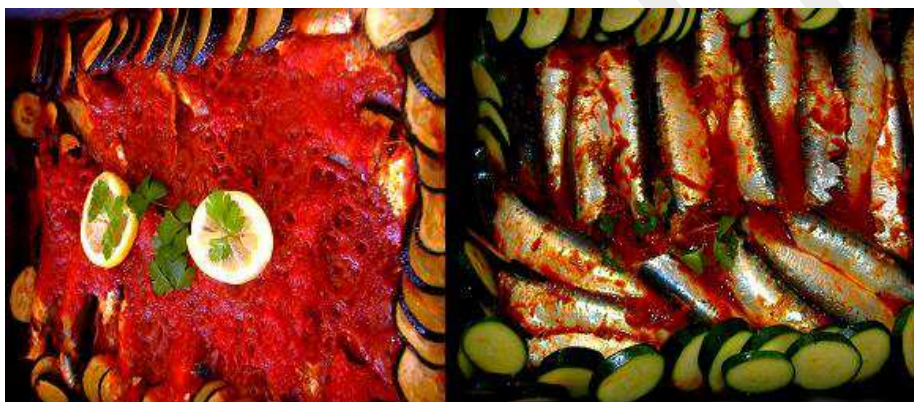
5. Prendre une marmite moyenne, huiler le fond et poser les rondelles des courgettes, ajouter les poissons marinés et étaler la surface avec la sauce de tomates réservée.

6. Recouvrir la marmite et laisser à feu doux pour 30 minutes, vérifier la cuisson.



OU Enfourner pour 40 min à 210°.

Sardines à la marocaine (m'chermèl des sardines)



Ingrédients pour 8 personnes

* 1kg de sardines (vidées, lavées et écaillées), 3 gousses d'ail hachées, bouquet de persil (lavé et ciselé et laisser une branche pour le décor), 2 citrons lavés, sel, 1c. à. c. de poivre noir, 2c. à. s. de paprika, 2c. à. c. de cumin, une pincée de cannelle, piment fort selon le choix, 4c. à. s. d'huile d'olive pour arroser les sardines et 4 c. à. s. d'huile pour les tomates,

* 1kg de tomates (mondées, écrasées), 2c. à. c. de la purée de tomates (diluée dans 2 c. à. s d'eau).

Etape par étape

1. Mettre l'huile dans une casserole, ajouter les dés des tomates, ajouter la moitié des épices, ajouter la diluée de tomates, saler et laisser mijoter à feu doux pour 15 minutes.

2. Couper les extrémités des courgettes, les laver et les couper en rondelle, ajouter la moitié d'ail hachée, saler, poivrer et garder de côté.

3. Prendre un récipient, mettre le jus d'un citron (garder l'autre pour le décor), ajouter le reste des épices, l'ail et le persil hachés, farcir les sardines une par une (avec 1 c. à s. de cette préparation charmoula), laisser dans la marinade et garder de côté.

4. Huiler un plat à four, poser les sardines une à côté de l'autre et les entourer avec des rondelles de courgettes. Verser la sauce de tomate sur les sardines et arroser la surface d'huile d'olive.

5. Enfourner pendant 1 heure à 210° (th.7).

Recette Similaire : 12 filets de sardines lavées et égouttées, 2 c. à s. d'origan, 2 c. à s. de jus de citron, 4 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à c. du cumin, sel selon le goût ou sans sel. Mélanger les filets dans ces ingrédients et enfourner dans un plat à four pendant 30 minutes à 210.