



*La
Source*

ENTREE : salade composée

Temps de préparation: 1h
Temps de cuisson 20 minutes
Ingrédients pour 4 personnes

.....

La salade composée

Quelques feuilles de laitue
2 boules de mozzarella di Buffala
(mais de la mozza traditionnelle fera l'affaire)
Du pesto de basilic
Quelques tomates cerises confites
Graines diverses
Huile d'olive

Pour le pesto

Prenez deux poignées de basilic frais et ajoutez le au mixeur
Une petite poignée de graines de pignon de pin ou de tournesol
ou un ensemble de graines et de noix (que vous pouvez torréfier également)
Un demi-verre d'huile d'olive
Éventuellement, une petite gousse d'ail
Mixez l'ensemble jusqu'à obtenir une pâte épaisse et ferme.





ENTREE : salade composée

Pour les tomates cerises confites:

Recouvrez le fond d'un plat allant au four de tomates cerises
Salez, poivrez et ajoutez quelques herbes aromatiques (thym, sarriette, romarin)

Hachez un oignon et ajoutez le et répartissez-le sur les tomates

Enfournez une vingtaine de minute à température moyenne.

Vérifiez de temps en temps que les tomates ne noircissent pas,
il faut qu'elles cuisent dans leur jus.

Vous pouvez également recouvrir de papier aluminium
pour vous assurer que le jus ne s'évapore pas durant la cuisson.

Réservez les tomates dans un récipient et faites réduire le jus à feu moyen.

Vous devez le réduire des deux tiers (ça prend du temps)

Arrosez les tomates du jus de cuisson et laissez refroidir sans mélanger.

.....

Dressage des assiettes

Disposez quelques feuilles de laitue au fond de l'assiette

Déposez une demie-boule de mozzarella au centre

*Recouvrez la demie-boules de mozzarella de quelques
tomates cerises confites et arrosez de jus*

Ajoutez une petite cuillère de pesto sur le côté

*laissez couler un fin filet d'huile d'olive sur l'ensemble et
saupoudrez de quelques graines avant de servir*





Le Couscous Marocain Saida & Tfaya

Préparation : 30 min
Cuisson : 45 min à 1h
Pour 4 personnes

.....

UN PEU DE CULTURE

Au Maroc, le couscous est un plat national qui varie, selon les régions, les saisons et les moyens des familles. Il est traditionnellement partagé après la prière collective du vendredi. Toutefois, les femmes travaillant de plus en plus à l'extérieur sans coupure pour le déjeuner, la majorité des familles se trouvent autour du couscous le dimanche.

Le couscous se décline en plat sucré lors des fêtes de mariage dans les villes impériales, ou dans les cérémonies d'enterrement à Salé.

Les légumes qui le composent varient selon les saisons : on peut ajouter des fèves au printemps et des choux en hiver par exemple. En revanche, d'autres légumes ne sont jamais bienvenus comme les haricots verts ou blanc, les petits pois et les artichauts par exemple.

Les viandes varient également selon les saisons : veau, agneau, ou tête de veau ou d'agneau, avec du poisson surtout dans le nord. Au Maroc, on ne mélange jamais de viandes différentes, le "couscous royal" a fait son apparition en France avec l'arrivée des pieds noirs d'Algérie.

Les semoules suivent aussi les rythmes des saisons. Elles peuvent être à base d'orge, de millet, de lin, de blé dur et la semoule peut être fin, moyen ou grosse selon la nature des légumes et de la viande choisis.





Le Couscous Marocain Saida & Tfaya

Ingrédients :

- 150 g pois chiches (à faire tremper la veille)
 - 1 kg de semoule à couscous moyen (facile à travailler pour les débutants)
 - 1 kilo de de gigot ou d'épaule d'agneau à couper en tranches assez épaisses
 - 4 à 6 courgettes selon la taille à couper en gros tronçons
pour supporter la cuisson
 - 1 morceau de courge à couper en gros morceau
pour supporter la cuisson
 - 1,5 kg d'oignons de préférence doux
 - 4 navets à couper en deux
 - 12 carottes à couper en longueur
 - 3 tomates moyenne à couper en deux
 - Une ou deux patates douces selon la grosseur à couper en deux
et à éplucher à la dernière minute pour éviter l'oxydation
 - 2 bottes de coriandre et une botte de persil
 - ½ Kilo de raisin de préférence marron
 - Epices
- Sel, poivre, curcumas (safran facultatif), laurier, cannelle, gomme d'arabique, eau de fleur d'oranger, cardamome, réglisse, sucre, gingembre.

Ustensiles

Un couscoussier, une bassine ou une grande assiette.





Le Couscous Marocain Saida & Tfaya

Etape 1 Préparation de la sauce

Faire revenir la viande avec trois cuillères d'huile d'olive (selon si la viande est grasse ou non) ;
Ajouter les épices (sel, poivre, curcumas) et une tomate en petit morceau et laisser dorer la viande sur un feu doux ;
Ajouter les oignons coupés en gros morceaux et laisser mijoter.
Ajouter les pois chiches et les bouquets de persil et de coriandre entiers
Mettez deux litres d'eau froide et laisser cuire sur un feu doux.

Etape 2 Préparation des légumes

Lorsque la viande est à moitié cuite, ajouter les carottes et les navets.

Etape 3 Préparation de la semoule

Une semoule doit être s'imprégner du goût des légumes.
Il faut donc mettre la semoule à cuire dans la partie supérieure du couscoussier dès qu'on a mis les légumes à cuire.
Mettre la semoule dans une bassine, arroser avec une cuillère d'huile de tournesol ou d'olive, mouiller avec un grand verre d'eau, mettre à la vapeur et couvrir.
Lorsque la vapeur s'échappe de la semoule, remettre dans la bassine, ajouter 2 verres d'eau, l'aérer en l'égrainant avec les mains jusqu'à ce qu'elle devienne tiède puis laisser refroidir. Attention à ne pas trop la mouiller.

Revenir à l'étape 2 : Préparation des légumes

Lorsque les carottes et les navets sont à moitié cuits, ajouter la patate douce, les courgettes, les courges et les tomates.
Laissez cuire à nouveau.





Le Couscous Marocain Saida & Tfaya

Revenir à l'étape 3 la réparation de la semoule

A ce stade, la semoule doit être froide. Donc, il faut la mettre à nouveau à cuire à la vapeur pour qu'elle s'imprègne du goût des nouveaux légumes.

Lorsque la vapeur s'échappe de la semoule, répéter l'opération :

ajouter un peu d'eau, égrainer pour aérer et

laisser refroidir en couvrant avec un torchon propre.

Attention à ne pas trop ajouter d'eau, mieux vaut pas assez que trop pour qu'elle reste digeste.

Etape 2 Préparation des légumes

Les légumes sont prêts, ajuster le goût et ajouter un peu de safran.

Etape 4 Préparation de TFAYA ou raisins secs et oignon.

Attention : la cuisson est lente et nécessite une surveillance constante

Couper 1 kilo d'oignon en fines lamelles

Mettre dans une marmite (anti-adhésive de préférence) avec deux feuilles de laurier sur un feu doux et couvrir

A ébullition, retirer l'eau et le laurier et ajouter les raisins secs avec une botte de coriandre.

Ajouter les épices : sel, poivre, une cuillère à soupe de cannelle en poudre, un bâton de cannelle, une cuillère à café gingembre, une cuillère à café de curcuma, une cuillère à soupe de sucre (il faut doser le sucre en fonction de la teneur en sucre des raisins choisis) et une cuillère à soupe d'huile de tournesol ou d'olive.

Ajouter un grand verre de la sauce de couscous. Ne pas couvrir et laisser mijoter en remuant souvent. Quand il n'y a plus d'eau, ajouter de la sauce du couscous en petites quantités.

Quand le mélange se colore nettement (presque marron-caramel), ajouter la gomme arabique, la cardamome et la réglisse en toute petite quantité.

Attention ces épices sont très délicates et leur goût est fort donc à utiliser avec parcimonie. La cuisson est terminée lorsqu'il n'y a plus d'eau et que le mélange obtenu a la texture d'une confiture de couleur marron assez foncé.

Ajouter une cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger.





Le Couscous Marocain Saida & Tfaya

Servir le couscous

Prendre la sauce de la viande et bien arroser la semoule avec la sauce des légumes puis remettre la semoule à la vapeur (pour faire chauffer les légumes aussi).

Mettre la semoule dans une grande assiette creuse, réarroser et aérer si besoin.

Creuser un petit puit au centre et mettre la viande au milieu, disposer les légumes tout autour (attention à ne pas les casser) et ajouter les pois-chiche par dessus à la fin.

Ajouter tfaya dans les espaces laissés par les légumes ou servir séparément

On peut servir la sauce séparément dans des bols.

.....

Que faire des restes ?

Les légumes et la sauce peuvent devenir une soupe
Tfaya se conserve bien, se congèle également et peut être servie accompagnée de poulet aux carottes par exemple.

Besoin d'aide ?

Notre Présidente et cheffe de cuisine est là pour répondre à vos questions, organiser un cour de cuisine et discuter autour de vos plats ! N'hésitez pas à demander des précisions.





CURRY DE LEGUMES

Pour 50 personnes
Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 1h

••••••••••

Ingrédients :

1,5 kg de haricots verts / 1 chou blanc / 5 oignons / 1,5 kg de pommes de terre / 3 gousses d'ail / 200 g de pâte de curry vert (en fonction du goût) / 3 à 4 L de lait de Coco / 3 kg de riz basmati / Épices : gros sel, poivre, curcuma, cumin, gingembre en poudre (en fonction du goût)

Ustensiles :

Un fait-tout, marmite ou cuiseur de riz / Une grande spatule / louche

Préparation :

Écraser l'ail,
couper les légumes haricots
verts en deux,
les oignons et le chou en lamelles
et les pommes de terre en cubes.
Diluer la pâte de curry dans
un verre d'eau tiède ou chaude.
Faire revenir tous les légumes à feu vif
avec un peu de gros sel
Quand les légumes sont juste saisis,
ajouter le lait de coco
(et de l'eau si la sauce est insuffisante
pour couvrir tous les légumes
car les pommes de terres boivent tout !).

Corriger l'assaisonnement si besoin
avec du curcuma, gingembre et du cumin
Couvrir et laisser cuire à feu doux
pendant une heure.
Attention, plus la cuisson est longue,
plus le piment ressortira.
Idem si vous cuisinez la veille pour
le lendemain.
Pendant la cuisson, faire cuire le riz basmati :
2 volumes d'eau pour un volume de riz.





DESSERT

Pour 4 personnes:
Temps de préparation: 5 min

Ingrédients

100 gr de yaourt grec
Une banane
Une mangue
Sirop de cranberries
Chantilly (facultatif)

••••••••••

Découpez la mangue en petit morceaux et la laisser reposer au frais.

Dressage du dessert

*Remplissez à moitié un petit bol de yaourt grec
Disposez les morceaux de mangue et de banane
Vous pouvez ajouter un peu de chantilly
Arrosez d'un fin filet de sirop de cranberries
Décorez d'une feuille de menthe
Servez tout de suite*



GATEAU CHOUETTE



Ingrédients :

4 œufs
Une tasse de sucre
Une tasse de mascarpone
2cas d'huile vegetale (tournesol, coco, noix, colza ...)
Le zeste d'une orange
2cas d'eau de fleur d'oranger
2 tasses de farine
1 levure chimique

Pour la décoration :

100g de chocolat noir dessert
10cl de crème fleurette
Des suprêmes de clémentine
2 biscuits sablés ronds pour les yeux

• • • • •

Préparation :

Battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange triple de volume. Diminuer la vitesse du batteur puis Ajouter la mascarpone l'huile, le zeste d'orange et leau de fleur sans cesser de battre, ajouter la farine et la levure avec une spatule.
Cuisson 40min au four à 180 dans un moule rond

Faire fondre chocolat et crème puis napper, une fois refroidi décorer avec les fruits





GATEAU POISSON

Ingrédients :

4 œufs
50g de sucre
1 sachet de sucre vanille
200g de chocolat dessert
250g de mascarpone
70g de farine

faire fondre le chocolat puis Mélanger les ingrédients dans l'ordre ci-dessus.

Cuisson : 25min a 180 dans un moule rond

.....

Préparation :

Couper un quart du gâteau et le coller sur le côté opposé, la partie en moins sur le gâteau c'est la bouche du poisson, à l'arrière elle lui servira de queue.

Napper avec une ganache au chocolat puis Décorer avec des morceaux de fruits multicolores.

