

La cuisine orientale avec Farid Bedjaoui

Par Farid Bedjaoui, le samedi 14 août 2010

Farid Bedjaoui, jeune passionné de gastronomie, de voyages et de photographie, propose dans ce document amateur, de vous faire partager son amour de la cuisine orientale, à travers un voyage culinaire.

Ce document reste ouvert à toutes précisions et compléments d'informations.

Sommaire

I. Introduction : A la découverte de la cuisine orientale	3
II. L'art de la table et la cuisine orientale	5
II-1. Une ambiance « mille et une nuits », sur les tables marocaines	
1- Service à thé	
2- A l'heure du repas marocain	
II-2. Quand la convivialité libanaise s'organise autour du mezzé	
III. La cuisine orientale, une foison de spécialités selon la terre d'accueil	8
III-1. La table libanaise, un méli-mélo de couleurs savoureuses	
1- Un méli-mélo d'ingrédients hauts en couleur	
2- Le mezzé, réunion autour d'une foison de plats	
2-1 - Le taboulé	
2-2 - Le mtabal	
2-3 - Le fattouche	
2-4 - Le kebbé nayé	
3- Les douceurs du pays des cèdres	
III-2. Bienvenue dans la cuisine marocaine, un tout nouveau patrimoine mondial	
1- Une infinité de composantes	
2- Le méchoui, une célébration	
3- Le pastilla, la recette du doigté	
4- Les tajines, une longue tradition qui exhale les vraies senteurs du pays	
5- La pâtisserie marocaine, une foule de douceurs à faire fondre de plaisir	
III-3 - La cuisine kabyle et algérienne, une gastronomie haute en couleurs	
1- Les produits du terroir kabyle	
2- Couscous	
3- Kelb el louz, la douceur en action	
IV. Cuisine orientale et les cérémonies	19
1- Naissance	
2- Rupture de jeun	
3- Mariage	

I - Introduction : A la découverte de la cuisine orientale

Quand on parle de cuisine orientale, l'esprit évoque toute la gamme de saveurs et de savoir-faire culinaire propres au Maghreb. De l'Algérie à la Tunisie, en passant par le Maroc, cette cuisine concentre tout ce que l'Afrique du Nord a de plus raffiné et de plus authentique. Bercée par un mélange de traditions et de déclinaisons culturelles propres à chacun des pays qui forment cette région, la cuisine orientale a su savamment dompter les originalités pour en faire une unité d'une richesse étonnante. Elle apparaît comme un étourdissant patchwork de goûts, de senteurs et de pratiques, dont la convivialité et le partage, dans leur



forme la plus aboutie, constituent les piliers. Pour saisir toute la finesse de cette cuisine du soleil, de la joie de vivre et de la sensualité, il faut prendre le temps d'en explorer tous les confins. En commençant par les ingrédients qui se déclinent sous toutes les couleurs et évoquent tous les horizons. Les épices jettent dans les préparations marocaines des

tons de jaune et d'ocre qui évoquent la chaleur des réceptions. Tandis que les olives rappellent les effluves de la Méditerranée et que la menthe embaume la boisson qui nourrit un véritable rituel. Le Liban magnifie les saveurs de ses légumes et de ses viandes avec force recours à l'huile d'olive et autres condiments. Tout comme en Algérie, la cuisine d'ici aime faire honneur aux céréales, dont les terres sont fécondes et qui s'invitent à table sous différentes formes de semoules, comme le boulgour et l'indispensable couscous.

Au-delà des habitudes quotidiennes qui s'organisent autour de la table familiale, la cuisine orientale renvoie à un ensemble de rituels fortement ancrés, qui se rapportent à des moments particuliers de la vie communautaire. Il faut avoir assisté à au moins une cérémonie de mariage, dans l'un des pays de la région, pour avoir une idée de la somptuosité des tables dressées à l'occasion. Tout est couleur, plénitude, variété lorsque les tables orientales célèbrent l'union de deux familles. Ailleurs, les dates de grands passages ne savent se passer de cérémonie gourmande, à travers des recettes grandioses. La harira marocaine rivalise alors de goût avec les diverses recettes, servies pour marquer la fin des privations du Ramadan, ailleurs. Partout, les naissances et tout autre nouveau cycle, comme le Jour de l'An, constituent des matières à réjouissance pour les papilles.

Découvrir la cuisine orientale, c'est enfin explorer les ressources uniques de pratiques liées à l'art de recevoir et à l'art de la table. Souvent sous-tendues par des codes transmis de génération en génération depuis plusieurs centaines d'années, ces pratiques perpétuent, impassibles et inaltérables, l'essence même de cultures qui ont toujours mis en leur centre la valeur du respect, de l'accueil et de la finesse.

II – L’art de la table et la cuisine orientale

Recevoir constitue un des actes les plus fréquemment répétés par les membres des communautés orientales. Et cet acte prend tout son sens, à travers les tables dressées pour honorer les convives. Le plaisir d’accueillir ces derniers transparait toujours dans l’ambiance unique, émanant des couverts et des accessoires. Ceux-ci évoquent toujours une certaine féerie, quelle que soit le motif de la réunion. Chaque pays a ensuite sa façon propre de décliner cette même passion pour le festif et le chaleureux, selon les influences culturelles qui l’ont le plus marqué, à travers son histoire, au carrefour de mille rencontres.

II-1 – Une ambiance « mille et une nuits », sur les tables marocaines

Selon le moment de la journée, ou de l’année, où l’on sera invité à une table marocaine, l’on aura l’occasion d’apprécier le charme rustique et intemporel de ses céramiques. La matière ne se départit pas de brin de fantaisies, là où certains designers ont trouvé un terrain propice pour exprimer une certaine créativité. Mais l’opulence propre aux pièces authentiques persiste, comme un rappel permanent aux sources mêmes des mélanges qui ont donné naissance à la culture marocaine de la réception. Le moment du fameux thé à la menthe a un côté assez clinquant lorsque le métal martelé et le verre célèbrent leur propre rencontre.

1- Service à thé

La table de service du thé s'habille de ces couleurs qui magnifient la chaleur, tout en jetant un voile de mystère. Les plateaux se font légers et supportent la théière sculptée dans des



lignes finement modelées. Les verres dans lesquels chaque convive sera servi arrivent sur le même plateau. Ils se déclinent en couleurs et sont rehaussés de détails dorés pour faire honneur au breuvage. Les pratiques traditionnelles pures autour du thé confiaient la tâche de sa préparation, au maître de maison. La boisson constitue en effet un haut symbole d'hospitalité. Pour faire bonne mesure et montrer un plaisir encore plus marqué de le recevoir, ce chef de famille pouvait prier son hôte de s'atteler à cette tâche. Le thé à la menthe est indissociable de toutes les grandes réunions et des traiteurs spécialisés s'occupaient de leur préparation et

de leur service en quantité suffisante et en qualité adaptée, lors des mariages et autres célébrations. Avec les années, les rituels familiaux se relâchent peu à peu et ce sont les femmes qui s'occupent le plus souvent de mettre la bouilloire en marche dès qu'elle sait que des visiteurs sont sous leur toit.

La table de service du thé comptera d'autres pièces telles que les dessous de verre, ou la bouteille à eau dont le verre est aussi rehaussé de motifs élaborés. Photophores et autres bougies, en forme de pain de sucres et de couleur chaude rajoutent un brin de mysticisme à la pièce où la boisson est servie. Diffuseur de parfums et cendriers trônent, pas trop loin, pour finir de planter le décor adapté à ce rituel authentique.

Au milieu de sucreries et autres douceurs, le thé à la menthe demeure omniprésent. Le rituel de sa préparation et la manière dont il est servi se répète à l'infini, à toutes les occasions. Le nanah est le genre de menthe qui se prête à la préparation de cette boisson qui ne se refuse pas. A tous les grands moments de vie, l'on voit une théière prête à se lever très haut pour faire couler dans les verres la précieuse boisson. En notant que pour ajuster le goût, il ne s'agit pas de mélanger avec un quelconque cuiller le mélange. L'officiant verse un peu de thé dans un verre et le remet dans la théière pour faire fondre le sucre mis à infuser avec le thé et la menthe.

2- A l'heure du repas marocain

Pour servir les diverses spécialités de son répertoire, la cuisine orientale marocaine invite, à ses tables, plat à couscous et plat à tajine. Ce dernier se présente comme une assiette creuse surmontée d'un couvercle de forme conique caractéristique, adoptant la poterie émaillée comme matériau par excellence. Le rite de service du tajine est spécifique. Une table basse accueille le plat et les convives se placent tout autour. Les personnes qui partagent le tajine servi ne se servent que des doigts pour se servir directement dans le plat avec un bout de pain et trois doigts. L'index et le majeur saisissent le morceau de pain. On l'approche du morceau de tajine que l'on souhaite prendre et le pouce va pousser celui-ci sur le pain-coupelle, le tout constitue une bouchée. Pour honorer les invités, le chef de la famille fera en sorte que le tajine soit tourné de sorte que les meilleurs morceaux soient à portée de ses hôtes. L'intérêt du tajine en tant que plat de service réside dans le fait que la terre cuite est très thermo-résistante. Ce qui permet une cuisson tout en douceur et en longueur de ces viandes qui doivent être tendres en bouche.

II-2 - Quand la convivialité libanaise s'organise autour du mezzé



La table qui accueille le mezzé authentique peut compter quelques variétés de plats légers ou afficher une opulence riche de quelque 50 préparations diverses. Ici, l'on se départit de toutes formes de contraintes, car l'on célèbre simplement le fait d'être ensemble. L'on prend un peu de tout ce que l'on souhaite goûter. On se sert de fines portions de sa galette individuelle, pour prélever des bouchées des succulentes recettes chaudes ou froides. Ces deux extrêmes sont des exemples parlants du genre de pratiques que l'on rencontre ici et là, quand il s'agit de servir la cuisine orientale.

III – La cuisine orientale, une foison de spécialités selon la terre d'accueil

III-1 - La table libanaise, un méli-mélo de couleurs savoureuses

1- Un méli-mélo d'ingrédients hauts en couleur

Du côté du Liban, la cuisine orientale se déclame comme une poésie dont les vers rendent hommage au soleil, à l'hospitalité et à l'abondance. Si les recettes sont parfois toutes simples, les saveurs n'y sont pas moins présentes et magnifiées car la cuisine libanaise sait dompter le meilleur de la nature pour en faire des prétextes de célébration. Viandes, poissons, produits laitiers et céréaliers délivrent leur authenticité pour donner lieu à des repas qui embaument la joie de vivre et le plaisir de recevoir. Les produits frais de la terre et les fruits embaumés des vergers se mêlent à l'histoire pour des recettes savoureuses où les couleurs sont toujours au rendez-vous. La fraîcheur extrême que dénotent nombre de préparations fait de la cuisine orientale libanaise une des plus saines et des plus adaptées à ceux qui veulent allier bonne chère et hygiène. Les épices ajoutent un soupçon de sensualité avec leurs arômes qui titillent les narines et font saliver, avant même que l'on passe à table. L'huile d'olive livre les secrets millénaires de ses bienfaits, tout en jouant la carte d'une élégance toute méditerranéenne.

2- Le mezzé, réunion autour d'une foison de plats

Dans l'art de bien manger à la libanaise, il existe un rendez-vous gustatif unique, qui fait la fierté d'une population toujours partante pour un partage festif, le mezzé. Celui-ci se décline en deux versions, se faisant tantôt basique mais toujours convivial, tantôt extravagant, rassemblant alors un minimum de 30 plats. Le mezzé constitue une sorte de buffet où tous les goûts, tous les modes de cuisson et toutes les fantaisies de la composition se donnent rendez-vous. La galette de pain sert de trait d'union entre tous les convives, alors que les plats sont servis sans protocole. Ils sont exposés là pour que chacun suive les rythmes de ses envies et se serve dans la bonne humeur. Kibbés, arrayes, mtabal, fatouch et le très populaire tabulé sont entre autres, toujours présents.

2-1 - Le taboulé

Cette salade toute clinquante d'exotisme se prépare avec deux ingrédients de base qui en constituent le secret de la fraîcheur, le boulghol et le persil. Le premier, que certains nomment encore boulghour, ou par d'autres appellations, n'est autre que du blé concassé. La richesse nutritive de cet ingrédient assure ainsi au taboulé un nombre de calories tel que à lui seul, le plat peut en fait constituer un repas complet. Les personnes sujettes à des lourdeurs feraient mieux d'y aller très doucement si elles goûtent cette spécialité, en présence d'autres plats de mezzé.

Quoi qu'il en soit, le taboulé connaît deux modes de dégustation. Il est servi froid seul ou en accompagnement de grillades. La préparation peut nécessiter un certain bout de patience et les Libanaises conseilleront de s'y prendre un peu à l'avance si l'on a d'autres mets en prévision. Toutefois, il faut attendre le moment juste où l'on va servir pour y adjoindre l'assaisonnement.

Pour préparer le taboulé, il existe quelques recettes basiques, transmises de mères en filles dans les familles libanaises. Après, chaque ménagère peut faire preuve de sa propre originalité pour décliner son taboulé selon ses goûts. Principalement, le taboulé classique requiert outre le fameux boulghour, oignons, citron, huile d'olive, tomate, persils et botte de menthe. Un chou blanc ou une laitue va finir de prêter sa fraîcheur à la préparation, tandis que le sel et le poivre exalteront la saveur de tous ces ingrédients mis ensemble. Il est à noter que le secret du taboulé réside dans le fait que le boulghour est utilisé sec. C'est le contact du jus de citron ajouté à la préparation qui fait peu à peu gonfler le blé. Voilà pourquoi il est essentiel de le choisir très fin en vue de cette recette authentique.

2-2 - Le mtabal

Le plat présenté sous cette appellation fera largement plaisir aux inconditionnels des légumes. L'aubergine y est l'élément central, il s'agit d'une purée préparée à base de ce légume violet, un concentré de soleil. Le plat est également désigné par baba ghanouge et est inclus dans la catégorie des mets froids du mezzé. C'est notamment le cas lorsque les ingrédients ne comptent pas de yaourt. La préparation se rapproche alors plus d'une sorte de caviar d'aubergine. Le mtabal se prépare avec des aubergines réduites en purée et du jus de citron. Un peu de crème de sésame, de l'ail, du jus de citron et du sel constituent les éléments qui rehaussent le goût du légume, dans cette recette à part. Enfin, au choix, l'on y intégrera, ou pas, du yaourt. A noter, c'est sur le gril du barbecue que le légume sera mis à cuire et non à l'eau comme on pourrait le penser. Une fois écrasée, il est simplement mélangé avec le reste des ingrédients. La purée au goût relevé accompagne savamment toutes formes de grillades.

2-3 - Le fattouche

Toujours au chapitre des salades servies lors du mezzé, le fattouche prétend être le plus coloré. Cette préparation n'est pas sans rappeler le taboulé avec les tomates et le persil qui charment les poivrons et les concombres. Alors même que la menthe et le persil exhalent leur plus subtil parfum, sous l'action du vinaigre rouge. Le pourpier et le sumac en poudre invitent les non initiés à une explosion de goût qui suggère des envies d'exploration plus poussée. Il faut justement ne pas trop forcer sur les bouchées de cette spécialité car bien d'autres plats attendent le palais.

2-4 - Le kebbé nayé

Voici une version typiquement libanaise du tartare de viande. Les natifs recourent à l'agneau ou au chevreau pour décliner cette recette. La viande est réduite au plus fin. Il lui sera juste adjoint de la cannelle et de la menthe assorties de nombre d'épices. Huile d'olive, oignons et boulghour finissent de lui donner la consistance nécessaire pour être appréciée à son juste goût.

En tout cas, riche de ses plats déclinés en une et une manière selon les cuisinières, le mezzé constitue, avant tout, le summum d'un rendez-vous. Celui que se donnent les Libanais pour apprécier le moment présent, le lien qui les unit, la chaleur du foyer et de l'appartenance à la même culture. En notant que certains des plats servis dans le cadre de cet art de recevoir à part entière, se retrouve aux tables des pays voisins, avec à peine un ingrédient qui fait la différence. La preuve qu'en soi, la cuisine orientale respecte une certaine unité, sur fond de gourmandes diversités.

3- Les douceurs du pays des cèdres

Le Liban n'organise pas sa cuisine qu'autour du mezzé. Outre des plats autonomes, qui sont servis au quotidien dans les familles, il faut aussi découvrir sur ses tables une gamme de douceurs irrésistibles. Le maamoul honore toutes les tables de fêtes avec leur farce au choix. Dattes, fruits secs, sésames grillés prêtent leur parfum de douceur à la pâte préparée avec de la farine et de la semoule fine, mouillée d'eau de fleur d'oranger. Les épices comme le girofle et la cannelle rehaussent savamment la pâtisserie qui a l'air de sortir d'un conte des Mille et une nuits. Les étals des pâtisseries achalandent ensuite d'autres gammes de douceurs dont le Liban se partage la popularité avec ses voisins maghrébins.

Le mouhalabia constitue, pour sa part, un entremets de choix avec sa présentation tout en légèreté. Féculé de maïs, eau de rose et du lait dans tous ses états sont à l'origine de ce délice crémeux qui fond en bouche. Le layali loubnan constitue un péché mignon pour nombre de Libanais. Il s'apprécie par petites bouchées tout en chantilly, semoule, amandes et pistaches.

Pour parer à la chaleur parfois étouffante des jours d'été, il faut s'accorder le plaisir de revisiter le concept de la glace. Le Liban décline les siennes en des parfums atypiques qu'on aime ou qu'on n'aime pas, mais qui fait le bonheur des papilles habituées. Le bouza ala achta, une sorte de glace au lait s'enrichit de miské et de salep. La tendre saveur du lait portée à son summum se cache derrière cette douceur qui fait fondre à tous les coups.

III-2 - Bienvenue dans la cuisine marocaine, un tout nouveau patrimoine mondial

1- Une infinité de composantes

La diversité des ingrédients intégrés dans la préparation des plats et les manières authentiques de les composer font partie des critères qui ont porté la cuisine marocaine dans les plus hautes sphères de reconnaissance. Récemment inscrite à la liste du patrimoine mondial immatériel, la gastronomie marocaine fait honneur aux diverses cultures dont elle s'est faite la digne héritière. Entre influences morisque et berbère, les tables marocaines ne sont pas restées étrangères aux clins d'œil faits par les cultures indiennes et juives. Elle sert la quintessence des savoir-faire en gardant dans ses livres de cuisine des traditions très lointaines insufflées par les Abbasides. A l'image de ses voisines turques, algériennes ou libanaises, elle assume pleinement la richesse des trésors que ses terres offrent à profusion. Pour se distinguer, la cuisine marocaine met un point d'honneur à abuser de menthe, d'olive et d'épices, pour rehausser ses plats. Ces derniers portent des noms qui évoquent le lointain, le mystérieux, le parfum, le soleil et le raffinement. Le tajine national a construit sa renommée au-delà des frontières, à force de séduire des palais de plus en plus variés. Les natifs invitent les convives à découvrir d'autres facettes, savamment mises en avant par les baddaz, harira et autre seffa. Plus besoin de dire que le méchoui constitue un chapitre à part, à lui seul.

2- Le méchoui, une célébration

Le Maroc partage avec ses voisins le symbolique fort que constitue le méchoui. Tirant ses origines du répertoire linguistique arabe, le sens de ce terme intègre celui de rôtir. Le méchoui consiste en une pièce unique d'agneau, ou de mouton, qui sera lentement portée à cuire sur du bois brûlé pour donner des braises. La cuisson lente et l'apprêtement spécifique appliqué à la viande fera que la chair sera fondante lorsque le met est à point. Aussi, le rite veut que ce soit avec les bouts de doigts mêmes que les parts sont prélevées et offertes à chaque convive.

Si les autres pays du Maghreb ont intégré le méchoui comme un plat ou une méthode de cuisson, le Maroc présente ses moyens propres d'apprêter la viande. Un four en terre ou un simple trou appliqué dans la terre permet de faire le nécessaire pour que la viande cuise à point. L'on creuse jusqu'à 2 mètres de profondeur selon la taille de la pièce, l'ouverture du trou supérieur étant de 0,8 à 1 mètre de diamètre. Pendant 5 à 6 heures, on laisse du bois brûler dans ce trou de sorte que la chaleur de leur feu diffuse aux parois de la cavité et les surfaces avoisinantes. Quand il y a suffisamment de cendres et de braises amassées, on arrête le processus en enlevant les pièces de bois qui peuvent aviver le feu. C'est dans cette cavité concentrant la chaleur que l'agneau est glissé à la verticale. Il est recouvert, puis la cavité est totalement fermée avec de la terre glaise, pour qu'aucune déperdition de chaleur n'ait lieu. Pendant quatre à cinq heures, le feu doux des braises et des cendres va faire son effet sur la chair de l'agneau qui va cuire graduellement et juste comme il faut jusqu'en profondeur. La cuisson est terminée lorsque la chaleur des sols alentours aura été complètement consommée et qu'ils redeviennent froids. Le bouchon de terre est cassé et l'on retire la pièce, prête à être servie.

Si l'on n'utilise pas cette méthode typique du Maroc, la préparation du méchoui doit se faire de manière très soignée. Le but étant que la viande ne soit pas carbonisée par les graisses qui fondent dans le feu et le ravivent. De l'autre, il faut veiller à ce que la cuisson soit uniforme. Pour ce faire, la pièce ne sera jamais mise en contact trop rapproché avec le feu. Le morceau est régulièrement oint d'huile ou de beurre fondu pour que la cuisson soit ininterrompue et optimale. Les connaisseurs préconisent de compter quelque 15 minutes de cuisson par kilo de poids d'animal.

De toutes les manières, l'agneau ou le chevreau est vidé de son contenu, avant d'être lis à cuire. On garde tout juste à l'intérieur de sa paroi abdominale les rognons. Dans la vacuité, l'on saupoudre la viande d'une bonne quantité d'épices. Le ras-el-hanout fait bonne figure dans le lot de préparation destinée à embaumer la pièce. Il s'agit d'un condensé de quelque 25 à 27 épices différentes dont le quatre-épices, la cardamome, la nigelle, les baies de belladone et autres cannelles et curcuma. Le ventre de l'animal est recousu après que les préparatifs soient faits et la viande est portée à la braise, attachée des deux bouts à des piliers qui empêchent qu'ils soient en contact direct avec le feu.

3- Le pastilla, la recette du doigté

Une des préparations phares de la cuisine marocaine consiste en une variante de feuilleté, que l'on prépare avec des feuilles de brik. Diverses déclinaisons salées et sucrées se rencontrent au hasard des tables et des préférences. La feuille de brik elle-même fait l'objet d'une préparation à part. Elle est obtenue par le mélange, à proportion raisonnable, de semoule de semoule de blé et de farine, saupoudré de sel et mouillé avec un peu d'eau. La pâte obtenue, molle et ductile va poser pendant quelques heures. Pour obtenir les feuilles, l'on chauffe à vif une plaque de cuivre. La boule de pâte est appliquée tout en finesse en dessinant rapidement la surface de la plaque ronde. La feuille se détache automatiquement sous l'effet de la chaleur, elle peut être mise de côté, pendant deux jours. La feuille en question porte en fait le nom de malsouka. L'on parle de brik à partir du moment où ces feuilles accueillent des garnitures diverses et deviennent un plat à part entière.

Pour le pastilla, les feuilles de brik seront rejointes, dans la liste des ingrédients, par des oignons et des pigeons, pour la recette basique. Mélange sucré salé de cannelle et d'amandes, coriandre, œuf dur et persil remplissent cette liste. Ailleurs, les pigeons sont supplantés par des fruits de mer, de la pintade ou du poulet. Le secret de la recette étant la présence de viande ou de fruits de mer et le mélange doux-salé qui les accompagne. Le montage du pastilla se fait par alternance de feuille de brik badigeonnée de mélange sucré salé, puis de couche généreuse de viande assortie des accompagnements et ainsi de suite. La cuisson du tout se termine au four pendant une dizaine de minutes.

La pastilla qui se rapproche beaucoup plus des préparations douces sont garnies de crème anglaise parfumée à l'eau de fleur d'oranger, pour le pastilla au lait. Le pastilla aux fruits frais et secs constitue un succulent entremets, de même que la recette aux pommes et raisins secs.

4- Les tajines, une longue tradition qui exhale les vraies senteurs du pays

Le tajine constitue un des plats typiques du Maroc, tant pour ce qu'il est comme curiosité gastronomique, que pour tous les us concentrés en ce seul mot. Le tajine emmène à l'esprit l'image de ce contenant à la forme peu commune, avec son couvercle conique. Soulever ce couvercle, c'est se laisser porter par la découverte d'une préparation toujours pleine des surprises et de la chaleur de l'art de recevoir marocain.

Le tajine constitue une idée exploitable de manière illimitée, pour goûter ses poissons, viandes et volailles avec un plaisir renouvelé et une expérience unique à chaque fois. Chaque tajine concentre le savoir-faire qui s'est transmis de mère en fille, au fil des générations et le tour de main de la cuisinière marocaine, qui n'est jamais à court de

nouvelles idées. Le secret de la cuisson du tajine réside dans la légèreté du mode de cuisson. Idéalement, le tajine se passe de matières grasses, les morceaux sont cuits à l'étouffée. L'autre intérêt de cette préparation est sa facilité à s'adapter aux ingrédients à portée de



main. Un jour, l'on goûte les saveurs authentiques du tajine d'agneau aux coings, un autre on se laisse surprendre par le fondant des pruneaux dans la même recette. Quoi qu'il en soit, l'explosion de senteurs qu'apportent les épices rehaussera toujours le tajine du quotidien ou des jours de fêtes.

Rien que leur nom susurre des idées d'évasion aux oreilles des gourmets. Niora, cumin, muscade, coriandre et la cannelle bien entendu. Ensuite les fruits et autres produits de la terre libèrent leur goût sucré pour authentifier le résultat. Pruneaux, raisins secs, abricots, dattes rendent ces plats totalement irrésistibles et uniques. Huile d'olive, citron, persil, ail rappellent des usages maghrébins qui prêchent l'uniformité des pratiques, malgré des spécialités différentes.

5- La pâtisserie marocaine, une foule de douceurs à faire fondre de plaisir

Le répertoire de la cuisine marocaine compte un nombre époustouflant de douceurs. Rattachées largement au rite du thé à la menthe, ces pâtisseries intègrent notamment le miel et les amandes dans leurs ingrédients. De sellou au griouch, en passant par tout ce qui est chebakia et bouches de dame, cette branche du savoir-faire culinaire du Maroc rappelle à



quel point le peuple de ces contrées aime la vie. Le baghrir n'est autre que la fameuse crêpe à mille trous. Beurre et miel enrichissent cette douceur servie chaud. Un mélange confiture et huile d'olive se rencontre à certains endroits comme accompagnement atypique de la pâtisserie. Le feqqas est une préparation classique qui a l'avantage de se prêter à toutes les bourses. Il fait partie des douceurs les plus basiques servies avec le thé à la menthe. La légèreté du sfenj, qui veut dire éponge, fait sa popularité, autant que sa facilité de préparation. Le zlabia, lui, sent bon la cardamome et génère dans la bouche tout un flot de sensations sucrées. Ce sont ces petits tourbillons

croquants orange que les plus jeunes apprécient toujours, fête ou pas. Le lait caillé à la fleur d'oranger est d'une extrême facilité, en terme de réalisation. Son onctuosité et la précieuse senteur de la fleur en font un entremets remarquable qui rehausse toutes les tables.

III-3 - La cuisine kabyle et algérienne, une gastronomie haute en couleurs

1- Les produits du terroir kabyle

Pour préparer ses mets hauts en couleur, la Kabylie et les cuisinières algériennes ont de quoi s'inspirer. Les ressources de leurs terres sont légion et se diversifient en légumes et fruits, tandis que la mer offre toute sa richesse à portée. Voilà pourquoi, ici l'on mangera toujours très diversifié, quelle que soit la période de l'année.

Les plats algériens se concoctent à base de figes, de dattes ou de grenades. Les légumes tels que les aubergines, les poireaux et les haricots verts alimentent des recettes succulentes, qui donnent une nouvelle vision de ces produits frais, somme toute communs. Le veau, le mouton et l'agneau, tout comme le pigeon, la dinde et le lapin se goûtent dans des préparations qui réitèrent de longues traditions perpétuées depuis des lustres. Lait caillé et thé à la menthe rappellent que nous n'avons guère tourné le dos aux tables maghrébines.

2- Couscous

Voilà un mot doux à entendre aux oreilles des Algériens et de toute la diaspora kabyle qui ont tourné le dos à leur patrie. Le couscous est le plat national, un véritable emblème que l'on porte en son cœur et que l'on ne cesse de reproduire, où que l'on soit. Le couscous porte l'image de la rencontre, celle des légumes et de la semoule éponyme. La semoule provient de blé dur aggloméré en granulés de différentes tailles, grosse, moyenne ou petite. La semoule en question est cuite à la vapeur avant de commencer la préparation. Ce n'est qu'après qu'on le fera revenir dans de la matière grasse. À côté des plats de légumes comportant navets, carottes, tomates, courgettes, oignons et autres sont apprêtés en guise d'accompagnement. De plus en plus, une préparation de viande est également à disposition, faisant du couscous un plat parfaitement à même de couvrir la majorité des besoins. Selon les recettes, les convives peuvent trouver dans leurs plats de couscous des fruits secs comme le raisin ou les pruneaux, ou encore des pois chiches. Il est clair qu'il y a autant de variétés de couscous que de cuisinières, de régions, d'habitudes de marché et d'inspirations. On enlève là un ingrédient, pour le remplacer par un autre, plus ou moins commun, plus ou moins inattendu.

Pour ce qui est du choix de la viande d'accompagnement, on avait longtemps eu l'habitude de goûter des couscous relevés du goût d'une seule viande. Un jour bœuf, un autre agneau, un autre encore poulet. Les évolutions des pratiques et la créativité des gourmets ont conduit à des mélanges plus ou moins éclectiques. 5 viandes se rencontrent et mêlent leurs saveurs propres pour faire découvrir ce que les restaurants appellent le couscous royal. Compter du méchoui, des boulettes et des brochettes, du merguez et du poulet.

Selon les endroits de la Kabylie, l'on dénombre diverses variantes authentiques. Le aych se prépare avec des grains plus gros de semoule. Le petiot pois se retrouve dans la composition du masfouf, un couscous riche assorti de beurre. Servi plus souvent au dîner, il est parfois servi avec des dattes et des raisins secs dans une version sucrée. La région d'Oran a développé une recette célèbre de coucou, qui se nomme couscous barbouche. Accompagné d'œufs durs, il est cuisiné à base de tripes et d'herbes, notamment du persil et du coriandre.

3- Kelb el louz, la douceur en action

Parmi les composantes marquantes de la cuisine algérienne figurent également quelques pâtisseries notables. Le kelb el louz en fait partie, étant parmi les plus typiques de la région. A l'instar des desserts et autres douceurs de la cuisine orientale, celle-ci intègre bien entendu le miel dans ses ingrédients. Celui-ci s'invite dans cette pâtisserie d'une douceur extrême sous forme de sirop, que l'on appelle cherbette, réparti en abondance sur la préparation, au moment de servir. Fleurs d'oranger, amandes et semoule constituent la base de cette curiosité qui vient droit de Constantine. Elle constitue un accompagnateur par excellence du thé à la menthe, notamment durant les soirées du Ramadan.

IV – Cuisine orientale et les cérémonies

1- Naissance

La naissance a une place particulière dans le calendrier des événements de vie chez les peuples de cette région. Aussi, elle fait toujours l'objet de célébration particulière telle que certains repas en marquent le centre. Il en va ainsi du meghli libanais qui est une pâtisserie toujours appréciée lors des réceptions pour marquer le début de la vie. La tradition de servir ce délice vient du fait que la recette était censée favoriser la montée du lait chez les jeunes mères. L'entourage lui en confectionnait donc dans cette optique. Plus tard, il était pratique de perpétuer cet usage en organisant une petite fête à l'endroit des personnes qui viennent rendre visite à bébé. La préparation est à base de poudre de riz à laquelle nombre de fruits secs, amandes et pistaches sont assortis.

2- Rupture de jeun

Au Maroc comme en Algérie, le harira constitue un plat à part qui célèbre la rupture du jeun. Ses composantes foisonnantes semblent constituer une symbolique de l'abondance. En somme, il ne s'agit que d'une soupe mélangeant viande, légumes secs et oignons, mais la liste des ingrédients est très longue. Courgette, vermicelle, carotte, persil, céleri, orge perlé, smen, lentille et oignon ne sont que des exemples des ingrédients à cuire ensemble, dans les recettes les plus élaborées. Le plat est accompagné de moult pâtisseries, zammita, tkawate, mkharqa, crêpes au miel remplissent les tables de service du thé à la menthe, à la fin du dîner.

3- Mariage

Le mariage constitue dans les pays maghrébins une occasion d'étaler l'opulence. Les tables festives croulent sous des spécialités diverses, parfois spécifiques, d'autres fois communes, mais qui gagnent un traitement spécial, à cause de l'événement. Le couscous, par exemple, se décline en version « 7 légumes », à l'occasion des mariages algériens. La variété des légumes assortis à la semoule doit se compter avec ce chiffre sacré. Courgettes, carottes, pommes de terre et d'autres variétés rehaussent alors la préparation. La pratique est aussi commune au Maroc.

De plus, le plat est censé attirer le bonheur sur le nouveau ménage. Aussi, il est enrichi en fruits secs, la spécificité étant qu'on les met à cuire dans du miel, avant de les incorporer au reste des ingrédients.

Plus que jamais, les pâtisseries sont mises à l'honneur. C'est le moment où les traiteurs et autres détenteurs des recettes traditionnelles sont dépêchés pour décliner la douceur sous toutes ses formes. Mais pour les mariages en particulier, deux recettes ressortent du lot. Le mhencha se prépare avec de la pâte phyllo. Il puise l'extrême finesse de son goût dans les fleurs d'oranger et la vanille qui font partie des ingrédients. La pâte d'amandes qui rehausse cette préparation fait l'objet d'une préparation à part, un art qui s'acquiert avec les habitudes. De son côté, le maamoule fait tout simplement fondre, rien qu'à la vue de sa forme. Une perfection gastronomique qui rehausse toutes les tables de cérémonies. Un mélange de semoule de différentes consistances, une pâte de dattes et encore ces magiques fleurs d'oranger constituent les bases de cette recette d'exception. Un délice qui s'apprécie en laissant fondre en bouche le trésor de pâte de dattes que cache l'enveloppe extérieure cristalline.

Au quotidien, lors des fêtes, la cuisine orientale sait toujours dompter les trésors mis à sa disposition pour imaginer des recettes qui embarquent la joie de vivre, le plaisir de recevoir et le goût de l'élégance. Une cuisine raffinée qui concentre autant de soleil que de convivialité, la spécialité orientale a fait parler d'elle au-delà des frontières et une partie de ce trésor est désormais celle de l'humanité entière. L'Unesco a salué récemment toute la valeur de la cuisine marocaine, pour ses richesses mais surtout la charge forte de culture qu'elle véhicule. Elle constitue une digne représentante de toute la cuisine orientale qui célèbre de manière unique divers moments de vie de la communauté.