Flavors of Marrakech
present:

COOKING CLASS IN MARRAKECH

@flavorsofmarrakech

Flavors of Marrakech

Zaalouk

PÂTE D'AUBERGINE

Temps d'installation: 15 min

Temps de cuisson: 30-40 min

INGREDIENTS

Aubergines (3/4)
Tomates (1/4)
Gousses d'ail
Cumin
Paprika
Sel
Poivre
Huile d'olive

Garnitures :

Persil ou coriandre

INSTRUCTIONS

Variant Pan

1. Coupez les aubergines et les tomates en dés de 1 cm.
2. Versez de l'huile d'olive dans une poêle. Faites revenir les dés d'aubergines 10 à 15 minutes à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Ajoutez les tomates coupées en dés, la gousse d'ail égouttée et toutes les épices. Laissez mijoter à feu doux jusqu'à obtenir une pâte.
4. Parsemez de persil ou de coriandre. Servez tiède ou froid.

Variant Grill

1. Faites griller les aubergines entières au barbecue jusqu'à ce qu'elles soient tendres à l'intérieur et complètement grillées à l'extérieur.
2. Retirez la peau des aubergines et coupez-les en morceaux de 1 cm.
3. Suivez ensuite les étapes ci-dessus.

CONSEIL:

Le goût fumé des aubergines devient encore plus intense si leur peau est noircie au barbecue ou directement sur du charbon de bois. Laissez ensuite refroidir légèrement les aubergines dans un sac plastique. Pelez-les ensuite soigneusement.

© Flavors of Marrakech

Flavors of Marrakech

Taktouka

PÂTE DE PEPPERONI

Temps d'installation: 15 min

Temps de cuisson 30-40 min

INGREDIENTS

Poivrons (toutes couleurs) (3/4)
Tomates (1/4)
Gousses d'ail
Cumin
Paprika
Sel
Poivre
Huile d'olive

Garnitures :
Persil ou Coriandre

INSTRUCTIONS

1. Faites griller les poivrons entiers sur un barbecue de camping ou directement sur du charbon de bois jusqu'à ce que la peau soit entièrement noire.
2. Pelez les poivrons et coupez-les en petits dés de 5 mm.
3. Versez l'huile d'olive dans une poêle. Faites cuire les dés de pepperoni 7 à 10 minutes à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4. Ajoutez les tomates coupées en dés, la gousse d'ail égouttée et toutes les épices. Laissez mijoter à feu doux jusqu'à obtenir une pâte.
5. Parsemez de persil ou de coriandre. Servez tiède ou froid.

CONSEIL:

Après avoir noirci les poivrons sur le gril, placez-les dans un sac plastique et laissez-les refroidir un peu. Ensuite, épluchez-les et retirez les graines.

© Flavors of Marrakech

Flavors of Marrakech

Salade marocaine

Temps d'installation: 5 min

Temps de cuisson: 5 min

INGREDIENTS

Tomates (2/3)
Concombre (1/3)
Oignons rouges

Cumin
Sel
Poivre

Huile d'olive
Vinaigre ou jus de citron

INSTRUCTIONS

1. Retirer la peau des tomates. Peler le concombre et retirer les graines à l'aide d'une cuillère. Couper les tomates et le concombre en petits dés de 5 mm.
2. Égoutter à l'aide d'une passoire fine pendant environ 10 minutes. (L'égouttage empêche la laitue de devenir liquide. Si nécessaire, essorer en appuyant dessus.)
3. Couper les oignons en petits dés.
4. Mélanger les tomates, les concombres, les oignons et toutes les épices. Assaisonner d'huile d'olive et de vinaigre ou de jus de citron.
5. Servir immédiatement.

CONSEIL:

Une façon simple et rapide de peler les tomates est de les plonger dans de l'eau bouillante pendant 3 à 5 minutes. Videz ensuite l'eau et laissez refroidir. La peau se détachera ensuite très facilement.
Pour transformer une salade marocaine en salade de La Havane, ajoutez une mangue et quelques poivrons colorés.Vous pouvez remplacer le jus de citron par du jus de citron vert. N'utilisez pas de poivre noir pour cette salade.

© Flavors of Marrakech

Flavors of Marrakech

Tajine De Légumes

CUIT DOUCEMENT

Temps d'installation:15 min

Temps de cuisson: 60-75 min

INGREDIENTS

Légumes au choix :
Tomates
Pommes de terre, carottes
Aubergines, courgettes
Oignons

Ail, cumin
Paprika, gingembre
Kurkuma
Petit ras-el-hanout
Sel, poivre

Huile d'olive
Garnitures :
Persil et/ou coriandre

INSTRUCTIONS

1. Coupez les légumes en gros morceaux et gardez-les dans l'eau jusqu'à utilisation. Écrasez les tomates et les oignons.
2. Mélangez les épices de votre choix dans un bol (env. 1 c. à café par épice). Ajoutez un peu d'huile, d'eau et la gousse d'ail pour une marinade épaisse.
3. Faites revenir oignons et tomates avec l'huile d'olive dans le tajine à feu moyen, puis arrosez d'un filet de marinade.
4. Baissez le feu, disposez les carottes en couches, arrosez de marinade et couvrez.
5. Ajoutez les autres légumes un à un, arrosez chaque couche et fermez le couvercle.
6. Vérifiez la cuisson en piquant les carottes : lorsqu'elles sont tendres, le tajine est prêt.
7. Garnissez de persil ou coriandre et d'un filet d'huile d'olive. Servez chaud.

CONSEIL:

- Placez d'abord les carottes dans le tajine, car elles cuisent plus longtemps.
- Ne soulevez pas le couvercle du tajine pendant les 30 premières minutes ! Soulever fréquemment le couvercle perturbe la cuisson.

© Flavors of Marrakech

Flavors of Marrakech

Tajine de poulet au citron

AU CITRON CONFIT

Temps d'installation: 20 min

Temps de cuisson: 60-75 min

INGREDIENTS

Poulet
Oignons
Citrons confits
Olives vertes
Jus de citron
Cumin
Un peu de Ras el-Hanout
Gingembre
Sel
Poivre
Facultatif : Un peu de Safran
Huile d'olive

Garnitures:
Persil et/ou coriandre

INSTRUCTIONS

1. Lavez le poulet avec du vinaigre ou jus de citron, du sel et du gingembre, puis coupez-le en morceaux.
2. Mélangez les épices souhaitées dans un bol (env. 1 c. à café par épice). Ajoutez un peu d'huile, d'eau, les gousses d'ail et 1 c. à soupe de jus de citron pour une marinade épaisse.
3. Enrobez le poulet de cette marinade.
4. Chauffez le tajine à feu moyen et faites revenir le poulet jusqu'à tendreté.
5. Émincez les oignons, ajoutez-les et remuez. Couvrez, laissez cuire à feu doux 30 min.
6. Ajoutez ensuite l'huile d'olive. Laissez mijoter 20 à 45 min, jusqu'à cuisson du poulet et épaississement de la sauce.
7. Ajoutez les olives vertes 5 min avant la fin. Garnissez de persil, coriandre et citrons salés. Servez chaud.

CONSEIL:

- La veille, lavez soigneusement le poulet et placez-le au réfrigérateur, bien fermé. Ce procédé le rendra encore plus tendre.
- Remarque : Pour le tajine de poulet, aucune huile d'olive n'est ajoutée au début.

© Flavors of Marrakech

Flavors of Marrakech

Couscous aux légumes

PARTIE 1

Recette pour 4 personnes

Temps d'installation: 40 min

Temps de cuisson: 80 min

INGREDIENTS

2 petites tomates
1 oignon moyen (en dés)
1 oignon moyen (râpé)
Bouquet de persil et de coriandre
2 carottes, 2 navets
2 courgettes
1 aubergine
¼ de chou, 200 g de potiron
1 tasse de pois chiches crus
400 g de couscous
125 ml d'huile d'olive
1 cuillère à café de beurre clarifié

½ poivre
2 cuillères à soupe de sel*
1 cuillère à café de coriandre, curcuma, gingembre, paprika

Cuiseur vapeur (clic)

INSTRUCTIONS

Couscous:

- **Hydratation** : Versez le couscous dans une grande assiette creuse et ajoutez 100 ml d'huile d'olive. Frottez délicatement. Ajoutez 200 ml d'eau et laissez reposer 10 minutes.

Sauce:

- Prenez 25 ml d'huile d'olive, les tomates, les oignons, un bouquet de persil et de coriandre, ainsi que toutes les épices. Faites revenir 10 à 15 minutes jusqu'à obtenir une sauce épaisse. Retirez le bouquet de persil et de coriandre.
- Coupez les légumes en gros morceaux. Ajoutez les pois chiches, 1 L d'eau chaude et les légumes qui prennent le plus de temps à cuire (carottes, navets, aubergines, chou) dans la partie inférieure de votre cuiseur vapeur.
- **1er tour:** Placez le couscous dans la partie supérieure du cuiseur vapeur et laissez-le cuire 20 minutes.

© Flavors of Marrakech

Couscous aux légumes

PARTIE 2

Recette pour 4 personnes

INSTRUCTIONS

- Au bout de 20 minutes, sortez le couscous et laissez-le refroidir pour pouvoir le toucher. Hydratez-le avec 120 ml d'eau et 1 cuillère à soupe de sel, puis laissez-le refroidir 10 minutes.
- **Tour 2:** Après 10 minutes, faites cuire le couscous à la vapeur pendant 20 minutes supplémentaires. Ajoutez les légumes tendres (courgettes, potiron) dans la marmite.
- **Tour 3:** Versez le couscous dans l'assiette basse, ajoutez 1 cuillère à café de ghee et frottez-le bien sur toute la surface. Remettez à cuire à la vapeur pendant 10 à 20 minutes supplémentaires.
- Une fois le couscous bien cuit et les légumes cuits, disposez le tout dans une grande assiette. Commencez par le couscous, puis la sauce et les légumes par-dessus. Bon appétit !

© Flavors of Marrakech

Flavors of Marrakech

Brewat

LES SAMOUSSAS MAROCAINS

Recette pour 12 pièces

Temps d'installation: 30 min

Temps de cuisson: 20-25 min

INGREDIENTS

1 carotte
1 petite courgette
½ oignon ou 1 petit oignon
1 poignée de chou
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
50 g de beurre

½ cuillère à café de sel
½ curcuma
1 cuillère à café de harissa
¼ cuillère à café de poivre, gingembre et coriandre

INSTRUCTIONS

1. Coupez les oignons et le chou en petits dés.
2. Râpez les carottes et les courgettes.
3. Faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient brillants et ajoutez les carottes, les courgettes et le chou. Ajoutez toutes les épices.
4. Faites revenir à feu moyen jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Laissez refroidir.
5. Prenez une pâte filo et garnissez-la.
6. Faites fondre le beurre doucement dans une poêle. Badigeonnez généreusement les brewats de beurre fondu.
7. Faites cuire les brewats pendant 20 à 25 minutes au milieu du four préchauffé (180°C) jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés et croustillants.

CONSEIL:

- Vous pouvez garnir les brewats de tout ce que vous voulez : viande hachée, fromage, et même des restes de légumes.
- Les brewats se conservent au réfrigérateur (crus) jusqu'à 3 mois. Veillez à les séparer avec une plaque de cuisson pour éviter qu'ils ne collent.
- Vous pouvez également les faire frire dans de l'huile, si vous le souhaitez.

© Flavors of Marrakech

Flavors of Marrakech

Sauce du Chef

LA TREMPETTE PARFAITE

Temps d'installation: 10 min

Temps de cuisson: 20-30 min

INGREDIENTS

2 poivrons
1 tomate
½ oignon ou 1 petit oignon
2 gousses d'ail
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

½ cuillère à café de sel
1 cuillère à café de paprika
½ cuillère à café de poivre
Persil

INSTRUCTIONS

1. Coupez les légumes en gros morceaux.
2. Prenez une casserole, ajoutez tous les ingrédients et les épices et laissez mijoter à feu doux **(sans ajouter d'eau !)** pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que tous les légumes soient cuits et ramollis.
3. Laissez refroidir un peu, puis mixez.
4. Servez chaud ou froid. La sauce du Chef se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.

© Flavors of Marrakech

Flavors of Marrakech

Mhencha

PÂTISSERIE AUX AMANDES

Temps d'installation: 30 min

Temps de cuisson: 30 min

INGREDIENTS

Pâte filo*
Amandes
Beurre
Sucre
Un peu de cannelle
(facultatif : eau de rose*, vraie vanille)

INSTRUCTIONS

1. Placer les amandes dans un bain-marie chaud 2 à 3 min, puis bien égoutter.
2. Écaler et sécher les amandes avec du papier absorbant.
3. Dans un blender, mixer les amandes avec le sucre, un peu de cannelle, d'eau de rose et de vanille, jusqu'à l'absence de gros morceaux.
4. Pétrir jusqu'à obtenir une pâte ferme. Ajouter un peu d'eau de rose ou de beurre ramolli si nécessaire.
5. Couper la pâte à filo en deux. Former des rouleaux d'environ 5 mm avec la pâte d'amandes.
6. Faire fondre le beurre, beurrer la pâte filo et la rouler autour de la pâte. Former un escargot et badigeonner de beurre.
7. Cuire le mhencha à 180 °C pendant 25 à 30 min, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

CONSEIL:

- Conservez toujours la pâte filo à l'air libre, sinon elle risque de se dessécher. La pâte filo* et l'eau de rose* sont disponibles dans la plupart des épiceries turques ou arabes.
- **Dosages** : 1 cuillère à soupe de sucre est recommandée pour 100 gr. d'amandes. 400 g d'amandes permettent de préparer environ 12 à 18 morceaux de mhencha.

© Flavors of Marrakech

Flavors of Marrakech

Citron confit

Temps d'installation: 5 min

Temps de cuisson: at least 2 months

INGREDIENTS

Citron bio
Jus de citron
Sel
Huile d'olive
Bocal hermétique

INSTRUCTIONS

1. Rincez les citrons à l'eau froide et brossez-les légèrement. Séchez-les soigneusement avec du papier absorbant.
2. Incisez le haut du citron en croix, sans le couper complètement. Mettez 1 à 2 cuillères à soupe de sel sur chaque citron, puis repliez-les.
3. Placez les citrons dans un bocal à conserves stérilisé. Versez-les un à un et appuyez fermement. Les citrons rendront leur jus.
4. Remplissez de jus de citron de manière à ce que les citrons soient entièrement entourés de liquide.
5. Enfin, ajoutez un peu d'huile d'olive.
6. À conserver dans un endroit frais et sombre pendant 2 mois.

© Flavors of Marrakech