

Librairie AL-OUMA
Edition et Diffusion

15-17, Rue Al Imam kastallani - Habous/casablanca
Tél. : 05 22 44 07 44 / 05 22 31 94 89 - Fax : 05 22 30 65 69
E-mail : alouma@menara.ma

D.L : 227 / 2010



La nouvelle Collection de *Choumicha* Les tajines



La nouvelle Collection de

Choumicha

Les tajines

1



Librairie AL-OUMA

Edition et Diffusion

15-17, Rue Al Imam kastallani - Habous/casablanca

Tél. : 05 22 44 07 44 / 05 22 31 94 89 - Fax : 05 22 30 65 69

E-mail : alouma@menara.ma



42- Tajine de jarret de veau au potiron et aux pruneaux caramélisés
44- Tajine de petits pois aux œufs



46- Tajine de jarret de veau aux olives vertes
48- Tajine de jarret de veau aux beignets de choux-fleurs
50- Tajine de foie m'shdour aux œufs
52- Souris d'agneau aux abricot secs

54- Epaule d'agneau farcie sur lit de riz au safran et pignons
56- Tangia maâssla
58- Tangia de jarret de veau
60- Tangia aux pommes de terre
62- Tangia roudania

4- Abricots et pruneaux farcis à la kefta
6- Bakbouka
8- Boulettes de kefta aux fèves et petites pommes de terre
10- Boulettes de kefta aux poivrons
12- Giçot d'agneau au cumin
14- Langue de bœuf m'hermel
16- Cardons aux boulettes
18- Langue de bœuf aux champignons



32- Tajine de queue de veau aux champignons et pommes de terre
34- Tajine d'agneau au céleri-rave et olives cassées (m'slalla)



36- Qadra aux amandes et au riz
38- Tajine de dinde aux carottes et au riz, sauce aux olives rouges
40- Tajine d'agneau aux fèves



20- Langue de bœuf aux câpres
22- Pieds d'agneaux «kourraïne» aux raisins secs et aux patates douces
24- Tajine d'agneau aux topinambours
26- Rognons blancs aux pois chiches
28- Mrouzia
30- Tajine de jarret d'agneau au chou caramélisé parfumé à l'écorce d'orange





ABRICOTS ET PRUNEAUX FARCIS À LA KEFTA

Ingrédients

400 g de viande d'agneau hachée
1 oignon haché
20 g de beurre
2 c. à soupe de persil haché
1/2 c. à café de poivre
1/4 de c. à café de noix de muscade
1/4 de c. à café de poivre de Jamaïque
1 pincée de zeste d'orange râpé
1 pincée de mastic
1/2 c. à café de sel
1/4 de c. à café de cannelle
80 g de noix

Pour la sauce

250 g de pruneaux
250 g d'abricots secs
1 oignon haché
80 g de beurre
15 cl de bouillon d'agneau ou d'eau
2 bâtonnets de cannelle
1/4 de c. à café de gingembre
1/2 c. à café de sel
1 pincée de safran
1 pincée de poivre
2 c. à soupe de miel

Pour servir

4 cerneaux de noix

Préparation

Passer les noix au four chaud pendant 3 mn, les frotter avec un torchon propre pour les débarrasser de leur peau et les concasser. Dans une poêle sur feu doux, faire dorer l'oignon haché dans le beurre.

Dans un bol, mélanger la viande hachée avec les épices, les noix concassées, le persil et l'oignon doré pour obtenir une préparation homogène. En confectionner des boulettes de taille moyenne et les réserver.

Faire gonfler les abricots et les pruneaux à la vapeur pendant 15 mn. Dénoyer les pruneaux et ouvrir les abricots avec la pointe d'un couteau. Farcir délicatement les fruits avec les boulettes de kefta. Dans une marmite sur feu doux, faire revenir l'oignon dans le beurre fondu en remuant pendant 10 mn.

Disposer les fruits sur l'oignon, ajouter les épices et mouiller avec le bouillon. Couvrir et laisser cuire sur feu doux jusqu'à épaississement de la sauce. Servir les fruits nappés de sauce et décorés avec les cerneaux de noix grillés.

BAKBOUKA

Ingrédients

Tripes et abats d'un mouton (crépine, foie, cœur et poumons...)
200 g de pois chiches trempés depuis la veille
50 g de riz
2 oignons hachés
5 gousses d'ail hachées
1 bouquet de persil et de coriandre hachés
1 c. à café de cumin
1 c. à café de paprika
1 c. à café de curcuma
1/2 c. à café de poivre
1 c. à café de sel
2 tomates râpées
5 cl d'huile d'olive
1 l d'eau

Préparation

Tremper la panse de mouton dans de l'eau chaude, la gratter au couteau jusqu'à ce qu'elle devienne blanche, puis la rincer avec de l'eau froide. Découper la panse en carrés et les chutes en petits morceaux. Faire blanchir le foie, le cœur, les poumons et les boyaux dans l'eau bouillante salée pendant 2 mn. Les égoutter et les découper en petits morceaux. Dans un bol, mélanger les épices avec l'ail, l'oignon et les herbes pour préparer une chermoula. Dans un autre bol, déposer la moitié des morceaux de cœur, de foie, de boyaux et des poumons, y ajouter le riz, la moitié des pois chiches et de la chermoula puis mélanger. Déposer un peu de farce au milieu de chaque carré de panse, replier les bords et coudre soigneusement (sous forme de pochette) pour éviter que la garniture ne s'échappe pendant la cuisson. Dans une marmite sur feu vif, déposer le reste de la chermoula et des pois chiches, les tomates râpées, l'huile et l'eau. A ébullition, ajouter les carrés de panse farcis et le reste des abats, baisser le feu et laisser cuire jusqu'à ce que la sauce devienne onctueuse et les abats et les pois chiches tendres. Servir le plat chaud accompagné de thé.

Bon à savoir

On peut déguster la bakbouka froide et découpée comme de la charcuterie.





BOULETTES DE KEFTA AUX FÈVES ET PETITES POMMES DE TERRE

Ingrédients

500 g de viande de boeuf hachée
1 petit oignon haché
2 c. à soupe d'huile
2 c. à soupe de coriandre hachée
1/4 de c. à café de noix de muscade râpée
1/2 c. à café de curcuma
1 c. à café de sel
1/2 c. à café de gingembre

Pour la sauce

500 g de fèves écosées
500 g de petites pommes de terre
2 oignons nouveaux émincés
1 petit bouquet de coriandre
8 cl d'huile
1 c. à café de sel
1 c. à café de gingembre
1 c. à café de curcuma
15 cl d'eau
le jus d'1/2 citron

Préparation

Dans une poêle sur feu doux, faire dorer l'oignon haché dans l'huile.

Dans un récipient, travailler la viande hachée avec les épices, la coriandre et l'oignon doré.

En confectionner des boulettes de taille moyenne et les réserver.

Débarrasser les fèves de leur peau et peler les pommes de terre.

Dans une marmite sur feu doux, faire revenir les oignons émincés dans l'huile pendant 5 mn.

Ajouter les boulettes de kefta, les faire dorer en les retournant délicatement.

Égoutter les boulettes et les réserver. Mouiller la marmite avec l'eau, à ébullition ajouter les épices, le bouquet de coriandre et les pommes de terre. Couvrir et laisser cuire 10 mn.

Ajouter les fèves et les boulettes et continuer la cuisson pendant 10 à 15 mn.

Lorsque les légumes sont cuits et la sauce réduite, arroser de jus de citron et retirer du feu.

Servir le plat bien chaud.

BOULETTES DE KEFTA AUX POIVRONS

Ingrédients

2 oignons émincés
1 poivron rouge
1 poivron jaune
10 cl d'huile d'olive
1 feuille de laurier
1 brin de thym
1/2 c. à café de sel
2 c. à soupes d'eau

Pour la kefta

500 g de viande hachée
1 petit oignon haché
2 c. à soupe de coriandre hachée
1/2 c. à café de cumin
1/2 c. à café de paprika
1/2 c. à café de coriandre sèche
1/4 de c. à café de gingembre
1/2 c. à café de sel

Préparation

Faire griller les poivrons, les peler, les épépiner et les couper en fines lanières. Dans un récipient, déposer la viande et lui ajouter, l'oignon, la coriandre et les épices.

Bien travailler tous les ingrédients pour obtenir une préparation homogène.

En confectionner des boulettes de taille moyenne.

Dans une marmite sur feu doux, faire dorer les boulettes de viande dans l'huile d'olive.

Egoutter les boulettes et les réserver.

Dans la même marmite, faire dorer les oignons émincés en remuant. Ajouter les lanières de poivrons, les herbes, le sel et les boulettes de viande.

Couvrir et laisser mijoter sur feu doux pendant 5 mn.

Servir les boulettes aux poivrons accompagnées de riz ou de pommes de terre vapeur.





GIGOT D'AGNEAU AU CUMIN

Ingrédients

1 kg de gigot d'agneau
découpé en tranches
1/2 c. à café de pistils
de safran
1 c. à café de cumin
1/2 c. à café de sel
1 c. à soupe de smen
4 gousses d'ail hachées
8 cl d'huile (de table et
d'olive mélangées)
25 cl d'eau
1/4 d'écorce de citron
confit

Pour le décor

1/4 d'écorce de citron
confit

Préparation

Dans un récipient, préparer la marinade : mélanger les épices, le smen, le citron confit découpé en lamelles, l'ail et le mélange d'huiles.

Faire macérer les morceaux de gigot dans cette marinade.

Recouvrir d'un film alimentaire et réserver au réfrigérateur pendant 1 h.

Dans une marmite sur feu moyen, déposer les morceaux de gigot marinés.

Ajouter l'eau et couvrir.

A ébullition, baisser le feu et poursuivre la cuisson des morceaux de gigot jusqu'à ce qu'ils deviennent fondants.

Déposer les morceaux de gigot sur un plat de service, arroser de la sauce préalablement filtrée à la passoire et décorer avec les lamelles de l'écorce de citron confit.

LANGUE DE BŒUF M'CHERMEL

Ingrédients

1 langue de bœuf d'1 kg
500 g de carottes
1 oignon haché
3 gousses d'ail hachées
1 c. à café de gingembre
1 c. à café de paprika
1 c. à café de cumin
1/2 c. à café de sel
1/2 c. à café de poivre
1 c. à soupe de persil haché
5 cl d'huile de table
1 l d'eau
1 petit bouquet de persil et coriandre frais
100 g d'olives vertes dénoyautées

Préparation

Tremper la langue de bœuf dans l'eau bouillante pendant 10 mn. La laisser égoutter quelques instants puis la débarrasser de sa peau.

Découper la langue en tranches régulières.

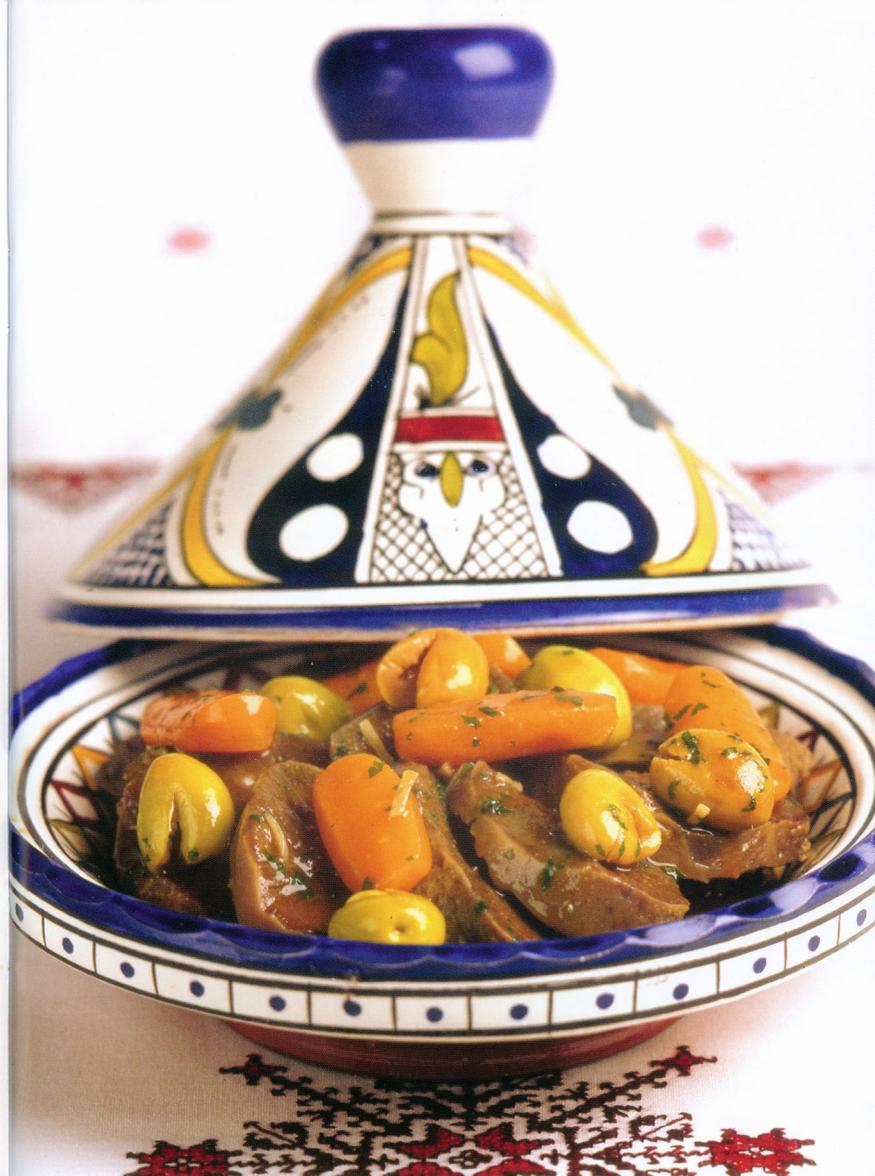
Eplucher les carottes et les découper en bâtonnets de taille moyenne.

Les faire cuire à la vapeur pendant 15 mn. Dans une marmite sur feu moyen, verser l'huile et y faire revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

Ajouter les épices, l'eau, le bouquet de persil et coriandre et les rondelles de langue.

Laisser cuire à couvert sur feu doux jusqu'à ce que la viande devienne fondante. Retirer les rondelles de langue de la marmite et réserver. Filtrer la sauce à travers une passoire et la remettre dans la marmite. Lui ajouter le persil haché, les olives, les bâtonnets de carottes. Laisser cuire sur feu doux jusqu'à réduction de la sauce.

Dans un plat de service, déposer les rondelles de langue, décorer avec les bâtonnets de carottes et les olives vertes. Arroser de sauce et servir bien chaud.





CARDONS AUX BOULETTES

Ingrédients

2 têtes de cardons
1/2 citron
4 gousses d'ail
1/2 c. à café de
curcuma ou de safran
1/2 c. à café de sel
1/2 c. à café de poivre
8 cl d'huile
le jus d'un demi citron
Pour les boulettes :
500 g de viande hachée
1/2 oignon émincé
2 c. à soupe de persil
haché
2 pincées de macis
2 pincées de noix de
muscade
2 pincées de cannelle
1/4 de c. à café de
curcuma
1/2 c. à café de poivres
noir et blanc mélangés
1/4 de c. à café de
gingembre
1/2 c. à café de sel
1 c. à soupe de
chapelure ou de purée
de pomme de terre
1 c. à soupe d'huile
1 petit œuf

Préparation

Nettoyer les cardons, les détailler en tronçons de 4 cm de long et les citronner avant de les faire cuire à la vapeur pendant 15 mn.

Dans un bol, travailler la viande avec les épices, l'oignon, le persil, la chapelure, l'œuf et l'huile.

En confectionner des boulettes de la taille d'une noix et les faire bouillir dans 50 cl d'eau pendant 10 mn.

Retirer les boulettes de la marmite et filtrer leur eau de cuisson.

Dans une marmite, placer les tronçons de cardon et les boulettes de viande, rajouter le curcuma, le sel, le poivre, l'ail, l'huile, et 15 cl d'eau de cuisson des boulettes.

Couvrir la marmite et laisser cuire sur feu doux pendant 25 mn.

Avant de retirer la marmite du feu, arroser les cardons et les boulettes de jus de citron.

LANGUE DE BŒUF AUX CHAMPIGNONS

Ingrédients

Pour la langue :

1 langue de bœuf
4 gousses d'ail
4 feuilles de laurier
1/2 c. à café de graines
de poivre
1 c. à café de sel
6 clous de girofle

Pour la sauce

1 oignon émincé
1 c. à café de concentré
de tomate
10 cl d'huile
350 g de champignons
frais
2 pincées de sel
2 pincées de curcuma
2 pincées de poivre
feuilles de persil

Préparation

Dans un autocuiseur, faire bouillir la langue dans un grand volume d'eau avec le reste des ingrédients pendant environ 1 heure.

Egoutter la langue, lui retirer la peau encore chaude et la détailler en tranches régulières.

Dans une marmite sur feu moyen, faire revenir l'oignon dans l'huile pendant 5 mn.

Rajouter les champignons coupés en deux et les faire revenir pendant 5 mn.

Mouiller avec 15 cl d'eau de cuisson de la langue filtrée, rajouter le concentré de tomate et les épices.

A ébullition baisser le feu, disposer les tranches de langue de bœuf sur les champignons et laisser mijoter jusqu'à réduction de la sauce.

Servir le plat bien chaud.





LANGUE DE BŒUF AUX CÂPRES

Ingrédients

1 langue de bœuf
marinée et tranchée*
200 g de câpres
1/2 c. à café de safran
1/2 c. à café de poivre
2 pincées de sel*
3 gousses d'ail émincées
10 cl d'huile végétale
20 cl d'eau
5 cl de jus de citron
(facultatif)

Préparation

Dans une marmite sur feu moyen, disposer les tranches de langue marinées.

Ajouter les épices, l'huile, l'ail, les câpres et l'eau. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à réduction de la sauce. Servir le plat chaud arrosé de jus de citron.

*N'utilisez pas beaucoup de sel pour la sauce, la langue marinée et les câpres sont déjà salés.

Préparation de la langue marinée

Faire cuire une langue de bœuf pendant 2 heures dans un grand volume d'eau parfumée avec 4 feuilles de laurier, 6 clous de girofle, 1/2 c. à café de graines de poivre, 1 c. à café de sel et 4 gousses d'ail.

Après la cuisson, égoutter la langue, lui retirer la peau encore chaude et la détailler en tranches régulière avant de l'utiliser.

PIEDS D'AGNEAUX «KOURRAINE» AUX RAISINS SECS ET AUX PATATES DOUCES

Ingrédients

2 douzaines de pieds
d'agneaux grillés,
grattés et nettoyés
8 gousses d'ail entières
2 oignons émincés
1 bouquet de persil et
de coriandre
2 bâtonnets de cannelle
2 c. à café de sel
2 c. à café de
gingembre
2 c. à café piment doux
1 c. à café de cumin
1 c. à café de curcuma
1 piment oiseau séché
5 cl d'huile d'olive
5 cl d'huile de table
100 g de raisins secs
100 g de pois chiches
trempés depuis la veille
1 kg de patates douces
pelées
3 litres d'eau

Préparation

Égoutter les pois chiches et les mettre dans un sac en mousseline (ou un grand morceau de gaze) avec les raisins secs.

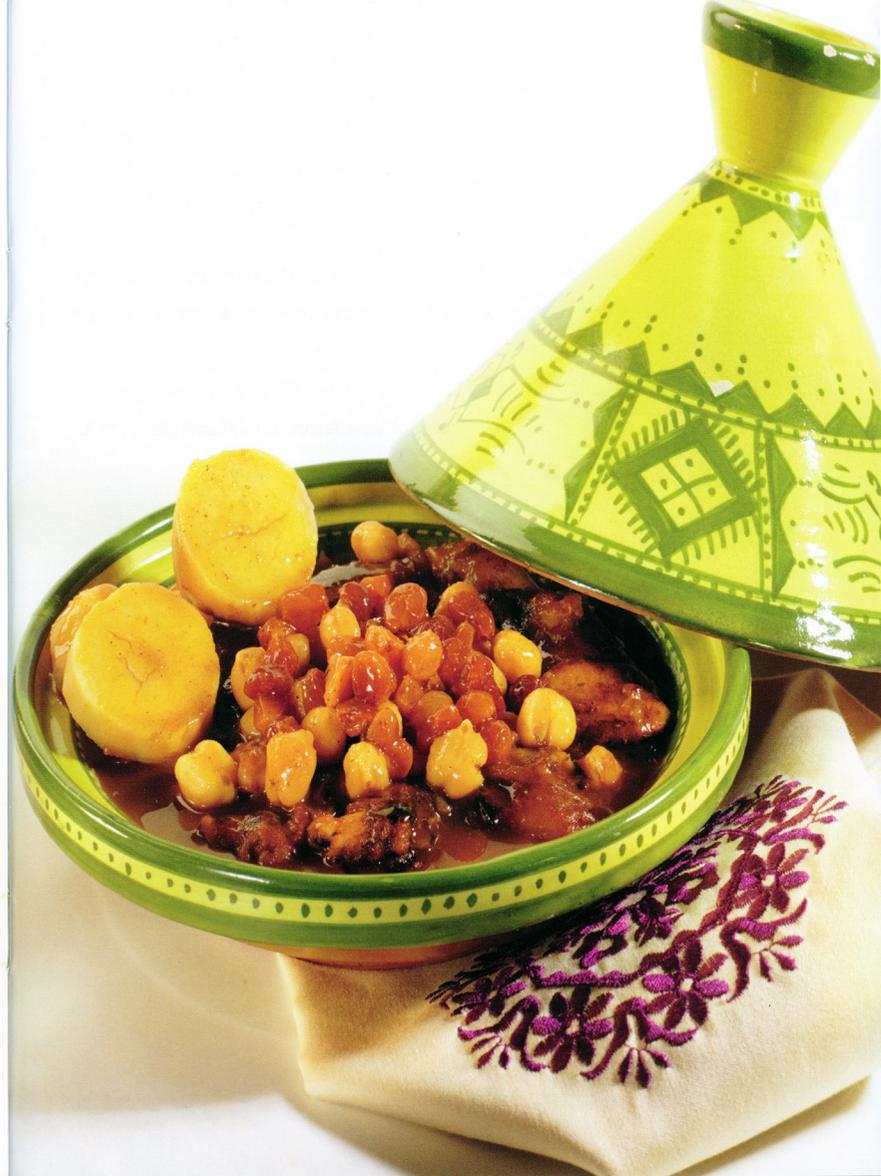
Fermer le sac en laissant suffisamment d'espace aux pois chiches, qui doubleront de volume pendant la cuisson.

Dans une grande marmite (ou un autocuiseur) sur feu vif, placer les pieds d'agneau et ajouter les épices, les oignons, l'ail, le bouquet d'herbes, les huiles et l'eau. A ébullition, baisser le feu et laisser cuire pendant 2 heures environ.

Ajouter les pois chiches et les patates douces et continuer la cuisson en rajoutant de l'eau chaude si nécessaire.

Lorsque les pieds d'agneaux sont cuits et la sauce est réduite, retirer la marmite du feu.

Servir les pieds d'agneaux garnis de pois chiches aux raisins secs, de patates douces et nappés de sauce.





TAJINE D'AGNEAU AUX TOPINAMBOURS

Ingrédients

1 kg de viande
d'agneau,
coupée dans le gigot ou
le collier
1 oignon blanc émincé
1 gousse d'ail hachée
2 c. à soupe de jus de
coriandre fraîche
5 cl d'huile de table
1/2 c. à café de gingem-
bre
1/2 c. à café de poivre
1/4 de c. à café de
safran pilé
1/2 c. à café de sel
750 g de topinambours
1 petit bouquet de
coriandre
jus d'un demi-citron
1 citron
50 cl d'eau

Préparation

Dans un bol, faire mariner les morceaux de viande dans les épices et le jus de coriandre, pendant une heure.

Dans une marmite, mettre l'huile et faire suer l'oignon et l'ail à feu doux pendant 5 mn.

Ajouter la viande avec sa marinade et la faire revenir pendant 10 mn.

Mouiller avec l'eau et laisser cuire à feu moyen (en rajoutant un peu d'eau si besoin).

Lorsque la viande est cuite, la retirer de la marmite et y mettre les topinambours épluchés et lavés et le bouquet de coriandre.

Lorsque les légumes deviennent tendres, ajouter le jus de citron et le citron frais pelé à vif et coupé en rondelles.

Remettre la viande dans la marmite pour la réchauffer, laisser épaissir la sauce.

Retirer le bouquet de coriandre, servir la viande garnie des topinambours et nappée de sauce.

ROGNONS BLANCS AUX POIS CHICHES

Ingrédients

4 rognons blancs
200 g de pois chiches
trempés depuis la veille
250 g de petits oignons
blancs
1 oignon émincé
1 bâtonnet de cannelle
1 c. à café de sel
2 pincées de safran
2 pincées de poivre
1 c. à soupe de beurre
1 c. à café de beurre
rance
8 cl d'huile de table
1 filet de jus de citron
30 cl d'eau

Pour servir

brins de coriandre

Préparation

Couper les rognons blancs en deux dans le sens de la longueur.

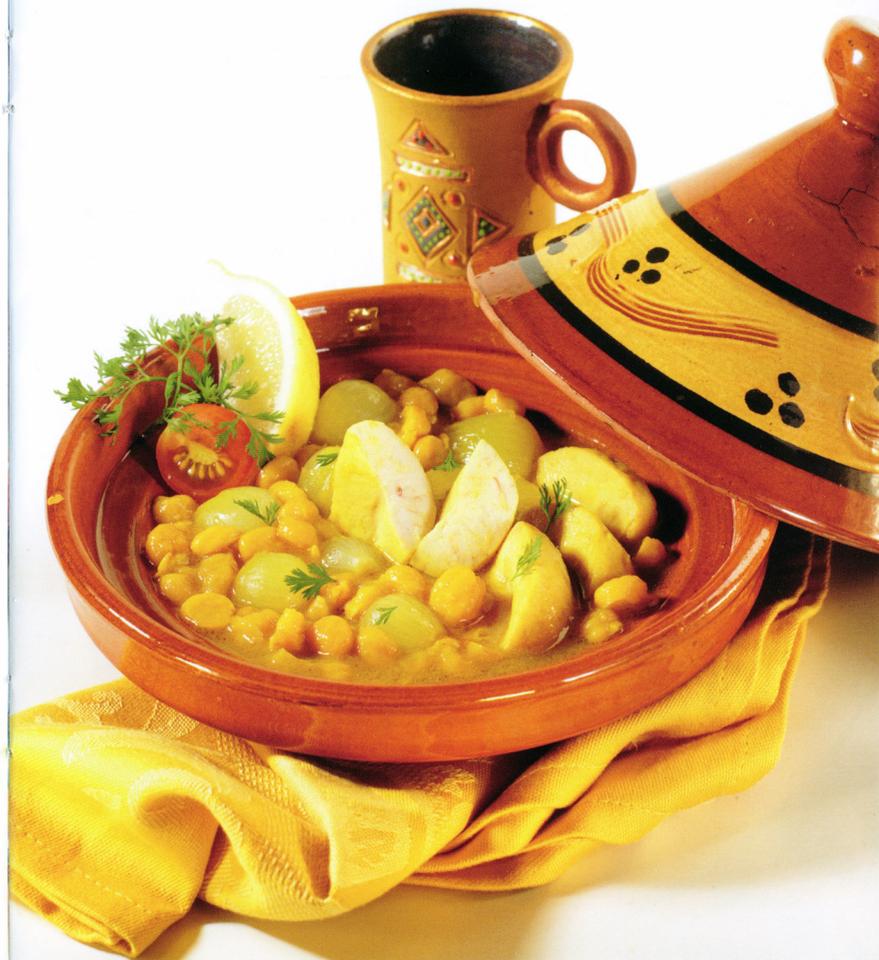
Débarrasser les rognons blancs de leurs peaux et réserver ces dernières.

Egoutter les pois chiches et les peler. Dans une marmite sur feu doux, faire revenir l'oignon émincé dans l'huile, le beurre et le beurre rance pendant 5 mn.

Rajouter les petits oignons, la peau des rognons, les pois chiches, les épices et l'eau.

Recouvrir la marmite et laisser mijoter sur feu moyen jusqu'à cuisson des pois chiches et réduction de la sauce. 10 mn avant de retirer la marmite du feu, rajouter les rognons blancs et arroser avec un filet de jus de citron.

Retirer la peau des rognons avant de servir le plat bien chaud garni de feuilles de coriandre.





MROUZIA

Ingrédients

1 kg de viande (souris
d'agneau ou collier)
4 gousses d'ail
100 g de graisse de
rognons hachée
2 c. à soupe d'huile
d'olive
1/4 de c. à café de
safran pilé
1 c. à soupe de Ras el
Hanout
sel
1l d'eau

Pour servir

150 g d'amandes
émondées et grillées
100 g de raisins secs
trempés dans de l'eau
tiède pendant 15 mn et
égouttés
100 g de miel
graines de sésame
grillées

Préparation

Dans un récipient, mélanger les épices avec un grand verre d'eau.

Découper la viande en morceaux réguliers, les mettre à mariner dans ce mélange pendant une heure au moins.

Réserver dans un endroit frais. Placer la viande et sa marinade dans une marmite à fond épais, y ajouter l'huile, l'eau ainsi que la graisse de rognons hachée.

Couvrir et laisser mijoter à feu doux, jusqu'à cuisson de la viande.

Lorsque la viande est bien tendre et la sauce réduite, incorporer le miel et les raisins secs.

Continuer la cuisson sur feu très doux pour que la viande se caramélise et que la sauce devienne très épaisse.

Servir la mrouzia bien chaude, décorée de raisins secs, d'amandes et de graines de sésames grillées.

TAJINE DE JARRET D'AGNEAU AU CHOU CARAMÉLISÉ PARFUMÉ À L'ÉCORCE D'ORANGE

Ingrédients

1 kg de gigot d'agneau
10 cl d'huile de table
1 oignon émincé
1 gousse d'ail hachée
1 c. à café de
gingembre
1/2 c. à café de poivre
1 c. à café de curcuma
1 c. à café de sel
1/4 de c. à café de
macis
2 bâtonnets de cannelle
1 petit bouquet de persil

Pour le chou

1 chou de 750 g
120 g de sucre semoule
80 g de beurre
1 c. à café d'écorce
d'orange confite râpée
80 g de pruneaux
dénoyautés

Préparation

Dans une marmite sur feu moyen, faire revenir les morceaux de viande dans l'huile, en les retournant pendant 5 mn.

Ajouter l'oignon, l'ail et les épices et mouiller avec l'eau.

A ébullition, ajouter le bouquet de persil, baisser le feu et laisser cuire jusqu'à ce que la viande devienne tendre et la sauce onctueuse.

Retirer la viande de la marmite et filtrer le jus de cuisson. Les réserver au chaud. Couper le chou finement et le faire cuire à la vapeur pendant 15 à 20 mn. Dans une poêle sur feu doux, faire fondre le beurre avec le sucre.

Rajouter le chou cuit à la vapeur, les pruneaux coupés en fines lanières, l'écorce d'orange et 4 cuillères à soupe de jus de cuisson de la viande.

Laisser caraméliser le chou en remuant avec une spatule jusqu'à évaporation de l'eau rendue par le chou.

Disposer les morceaux de viande dans un tajine, les napper de sauce et les garnir de chou caramélisé.





TAJINE DE QUEUE DE VEAU AUX CHAMPIGNONS ET POMMES DE TERRE

Ingrédients

800 g de queue de veau
1 oignon émincé
2 gousses d'ail entières
1 c. à café de poivre en
grains
1 c. à café de sel
3 clous de girofle
2 brins de thym
2 brins de persil
1 carotte
1 l d'eau
10 cl de fond de veau
250 g de petites
pommes de terre
250 g de champignons
de Paris

Pour le décor

des rondelles fines de
pomme de terre frites.

Préparation

Dans une marmite à fond épais, déposer les morceaux de viande, l'oignon, l'ail, les épices, les herbes et la carotte.

Mouiller avec l'eau, amener à ébullition et réduire le feu. Ecumer et laisser mijoter jusqu'à ce que la viande devienne fondante.

Retirer la viande, la désosser, l'émietter et la réserver.

Filtrer la sauce et la verser dans une marmite, la rallonger avec le fond de veau et y faire cuire les champignons coupés en quatre et les pommes de terre entières.

Lorsque les légumes sont cuits et la sauce réduite, les retirer du feu.

Mouiller la viande avec 2 c. à soupe de jus de cuisson et la monter dans des emporte-pièces ronds, disposer par-dessus des chips en rosaces. Garnir le plat de légumes et napper de sauce.

TAJINE D'AGNEAU AU CÉLERI-RAVE ET OLIVES M'SLALLA

Ingrédients

1 kilo de viande
d'agneau coupée dans
le collier
4 gousses d'ail hachées
5 cl d'huile d'olive
1/2 c. à café de
gingembre
1/2 c. à café de poivre
1/4 de c. à café de
curcuma
1/2 c. à café de sel
700 g de céleris-raves
150 g d'olives vertes
concassées (M'slalla)
1 petit bouquet de
coriandre et de persil
1 petit citron confit
2 c. à soupe de
coriandre hachée
50 cl d'eau

Préparation

Dans une marmite, mettre à chauffer l'huile, disposer les morceaux de viande et les faire revenir pendant 5 mn.

Ajouter l'ail haché, les épices, le bouquet garni et mouiller avec l'eau.

Laisser cuire à feu moyen (en rajoutant un peu d'eau si besoin).

Peler les céleris-raves et les couper en quartiers réguliers.

Dénoyauter les olives et réserver.

Lorsque la viande est cuite, la retirer de la marmite et mettre les quartiers de céleris-raves.

Laisser cuire pendant 15 mn, ajouter les olives, la coriandre hachée et le citron confit coupé en lamelles, disposer par-dessus les morceaux de viande pour les réchauffer et laisser mijoter pendant 10 mn.

Servir la viande garnie de quartiers de céleris-raves, du citron confit, des olives vertes M'slalla et napper de sauce bien onctueuse.





QADRA AUX AMANDES ET AU RIZ

Ingrédients

1 kg de viande d'agneau coupée dans l'épaule ou le gigot
2 oignons émincés
200 g de petits oignons
5 cl d'huile de table
10 cl de beurre fondu
1 c. à café de beurre rance
1 petit bouquet de persil
1 c. à café de sel
1 c. à café de poivre
1/4 de c. à café de pistils de safran
300 g d'amandes mondées et trempées dans 75 cl d'eau depuis la veille
200 g de riz trié et lavé

Pour servir

jus d'un citron
(facultatif)

Préparation

Dans une marmite sur feu doux, déposer les oignons émincés, les petits oignons, la viande, l'huile, le beurre, le beurre rance, les amandes avec leur eau de trempage, le bouquet de persil et les épices. Couvrir et laisser cuire.

Enfermer le riz dans un morceau de mousseline en laissant suffisamment d'espace pour qu'il gonfle. 15 mn après ébullition, mettre le riz à cuire dans la sauce.

Au terme de la cuisson, dresser la viande dans un plat de service garnie d'amandes et de petits oignons, accompagnée de riz.

Bon à savoir

Avant de servir vous pouvez arroser la Qadra de jus de citron.

TAJINE DE DINDE AUX CAROTTES ET AU RIZ, SAUCE AUX OLIVES ROUGES

Ingrédients

600 g de blanc de dinde
(ou de poulet)
1 oignon émincé
1 gousse d'ail émincée
1 petit bouquet de
coriandre
1 c. à café de sel
¼ de c. à café de
safran pilé
1 c. à café de
gingembre
½ c. à café de poivre
8 cl d'huile d'arachide
1 c. à café de beurre
rance « smen »
50 cl d'eau

Pour la garniture

500 g de carottes
grattées et coupées
en tronçons
150 g de riz long
100 g d'olives rouges
dénoyautées
1 c. à soupe de
coriandre hachée
¼ de citron confit coupé
en morceaux

Préparation

Dans une marmite sur feu doux, faire revenir l'oignon dans l'huile et le beurre rance pendant 2 mn.

Ajouter les morceaux de dinde, les épices, la coriandre, l'ail et mouiller avec 20 cl d'eau.

A ébullition, baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à cuisson des morceaux de dinde.

Les retirer et les réserver au chaud. Déposer le riz dans un sac en mousseline.

Verser 30 cl d'eau dans la marmite et à ébullition ajouter les carottes, le riz et le citron confit.

Couvrir et laisser cuire sur feu doux pendant 20 à 25mn.

5 mn avant de retirer la marmite du feu, ajouter les olives et la coriandre.

Réchauffer la viande, la disposer sur un plat, la garnir de riz, de carottes et d'olives.

Napper de sauce et servir le plat chaud.





TAJINE D'AGNEAU AUX FÈVES

Ingrédients

1 kg de viande d'agneau coupée dans le gigot ou le collier
1 oignon émincé
2 gousses d'ail hachées
1 petit bouquet de coriandre et de persil
1 c. à café de poivre noir et blanc mélangés
1/2 c. à café de gingembre
1/2 c. à café de curcuma
1/2 c. à café de sel
5 cl verre d'huile d'olive
700 g de fèves écossées
300 g de jeunes pousses de fèves
2 c. à soupe de coriandre hachée
Le jus d'1/2 citron
50 cl d'eau.

Préparation

Dans une marmite, faire revenir l'oignon haché dans l'huile à feu doux jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Ajouter les morceaux de viande, l'ail haché et les épices diluées dans un peu d'eau. Faire rissoler pendant 5 mn puis mouiller avec l'eau.

Rajouter le bouquet de coriandre et laisser cuire jusqu'à ce que la viande devienne tendre. Faire cuire en même temps les fèves écossées et les jeunes pousses de fèves nettoyées et coupées en tronçons réguliers à la vapeur pendant 15 mn.

Une fois cuite, retirer la viande et la réserver au chaud, passer la sauce au chinois et la remettre dans la marmite.

Mettre dans la marmite les fèves précuites à la vapeur, les arroser de jus de citron et les parsemer de coriandre hachée.

Laisser mijoter les fèves et réduire la sauce. Dans un plat de service ou un tajine préalablement chauffé, disposer la viande puis les fèves, napper de sauce et servir aussitôt.

TAJINE DE JARRET DE VEAU AU POTIRON ET AUX PRUNEAUX CARAMÉLISÉS

Ingrédients

750 g de jarret de veau
1 oignon émincé
1 gousse d'ail hachée
2 c. à soupe d'huile d'arachide
¼ de c. à café de safran
1 c. à café de poivre
2 cm de gingembre râpé
¼ de c. à café de ras-el-hanout
1 c. à café de sel
1 petit bouquet de persil et de coriandre
50 cl d'eau
10 cl de fond de veau clair

Pour la garniture

300 g de pruneaux
250 g de potiron coupé en morceaux de 5 mm d'épaisseur
8 cl d'huile d'arachide
20 g de beurre
4 c. à soupe de miel
2 pincées de mastic
2 c. à soupe d'eau de fleurs d'oranger
½ c. à café de cannelle
1 c. à café de sel

Pour servir

8 cerneaux de noix

Préparation

Dans une marmite sur feu doux, faire revenir la viande, l'oignon et l'ail dans l'huile pendant 10 mn. Mouiller à hauteur avec l'eau, ajouter les épices et le bouquet d'herbes. Amener à ébullition, baisser le feu et faire mijoter à couvert. Lorsque la viande est cuite, la retirer et la réserver. Filtrer le jus de cuisson de la viande et le rallonger avec le fond de veau. Cuire à la vapeur les pruneaux, les dénoyer et les déposer dans une casserole avec 10 cl d'eau, 2 c. à soupe de miel, 1 c. à soupe d'eau de fleurs d'oranger, 1/2 c. à café de sel, le beurre et la cannelle. Faire caraméliser les pruneaux sur feu doux pendant 15 à 20 mn. Saler les tranches de potiron et les frire délicatement dans l'huile. Les égoutter et les déposer dans une autre poêle, ajouter le mastic, le miel et l'eau de fleur d'oranger. Caraméliser les tranches de potiron sur feu doux pendant 10 à 15 mn. Déshumidifier les noix dans un four chaud éteint, les frotter avec un linge pour les débarrasser de leur peau et les concasser. Réchauffer la viande et faire réduire la sauce. Dresser la viande sur un plat, la garnir de potiron et de pruneaux caramélisés et la napper de jus de cuisson. Saupoudrer le plat de noix concassées et le servir chaud.





TAJINE DE PETITS POIS AUX ŒUFS

Ingrédients

400 g de petits pois
écosés
1 gros oignon coupé en
fines rondelles
10 cl d'huile d'olive
1 botte de coriandre
25 cl d'eau
Sel et poivre
4 gros œufs

Préparation

Dans une marmite sur feu doux, faire tomber les rondelles d'oignon dans l'huile d'olive avec un peu de sel, Ajouter les petits pois, le bouquet de coriandre et mouiller avec l'eau.

Couvrir et laisser mijoter jusqu'à cuisson des petits pois.

Dresser les petits pois cuits et leur sauce dans un tajine déposé sur feu doux, ajouter les œufs et laisser cuire 5 mn.

Saler et poivrer avant de servir le tajine chaud, accompagné de pain et de thé à la menthe.

TAJINE DE JARRET DE VEAU AUX OLIVES VERTES

Ingrédients

1 kg de jarret de veau
1 oignon haché
2 gousses d'ail (en chemise)
1 gousse d'ail hachée
4 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de gingembre
1/2 c. à café de pistils de safran
1 c. à soupe de piment doux
1 c. à café de cumin
1/2 c. à café de sel
1/2 verre à thé de jus de citron
2 c. à soupe de persil et de coriandre hachés
500 g d'olives vertes dénoyautées ou m'slalla

Préparation

Dans une cocotte sur feu doux, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive, déposer les morceaux de viande. Ajouter l'ail (en chemises et haché), le gingembre, le safran et le sel.

Ajouter deux grands verres d'eau, fermer la cocotte et laisser cuire 30 à 45 mn.

Ajouter le piment doux, le cumin, le persil et la coriandre hachés et le citron pressé.

Laver les olives vertes dénoyautées ou m'slalla à l'eau chaude, puis les ajouter dans la marmite, laisser cuire à feu doux 25 à 30 mn.

Dans le plat de service, déposer les morceaux de viande, disposer par-dessus les olives, napper de sauce et servir aussitôt.





TAJINE DE JARRET DE VEAU AUX BEIGNETS DE CHOUX-FLEURS

Ingrédients

1 kg de jarret de veau
1 oignon moyen émincé
2 gousses d'ail hachées
1 grosse tomate pelée
et épépinée
1 petit bouquet de
coriandre
1/2 c. à café de poivre,
1 c. à café de sel
1/2 c. à café de
gingembre
1 c. à café de piment
doux
1/4 de c. à café de
piment fort
8 cl d'huile de table
50 cl d'eau

Pour servir

beignets de choux-
fleurs*

Préparation

Dans une marmite sur feu doux, faire revenir l'oignon haché dans l'huile jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Ajouter les morceaux de viande, l'ail, la tomate coupée en morceaux et les épices diluées dans un peu d'eau. Faire rissoler pendant 5 mn.

Mouiller avec l'eau, ajouter le bouquet de coriandre et laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce que la viande devienne tendre.

Retirer le bouquet de coriandre et laisser réduire la sauce.

Disposer la viande dans le plat, napper de sauce et garnir avec des beignets de choux-fleurs.

** Voir recette des beignets de choux-fleurs à la fin du livre.*

TAJINE DE FOIE M'GHDOUR AUX ŒUFS

Ingrédients

Pour le foie:

300 g de foie de bœuf
1 gros oignon émincé
4 c. à soupe de persil et
de coriandre hachés
1 c. à café de sel
2 c. à café de piment
doux
1 c. à café de poivre
2 c. à soupe d'huile

Pour le tajine :

1 gros oignon émincé
20 g de beurre
1 c. à café de smen
(beurre rance)
4 œufs
Sel et poivre
1 c. à soupe de persil
haché

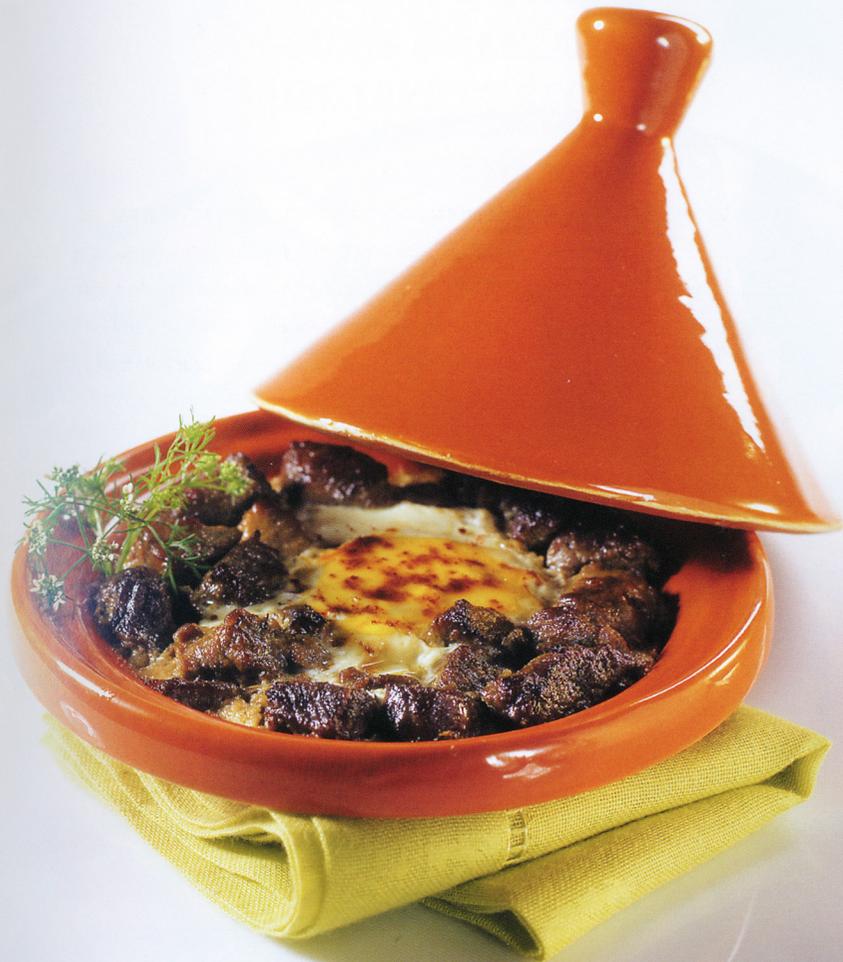
Préparation

Découper le foie en morceaux réguliers. Dans un bol, déposer les morceaux de foie, ajouter les herbes, l'oignon, les épices et l'huile, couvrir d'un film alimentaire et laisser mariner pendant 30 mn.

Enfiler les morceaux de foie sur des brochettes et les griller sur feu de charbon 2 mn de chaque côté. Faire revenir dans le tajine l'oignon émincé dans les deux beures et un peu de sel et de poivre.

Retirer le foie grillé des brochettes et le déposer dans le tajine, ajouter les œufs, couvrir le tajine et continuer la cuisson pendant 5 mn.

Retirer le tajine du feu, le saupoudrer de persil haché et le servir chaud, accompagné de pain et de thé à la menthe.





SOURIS D'AGNEAU AUX ABRICOT SECS

Ingrédients

1 kg de souris d'agneau
2 oignons hachés
2 gousses d'ail pilées
2 c. à soupe d'huile
50 g de beurre
1/4 de c. à café de
pistils
de safran pilés
1/4 de c. à café de
pétales de roses séchés
et pilés
1/4 de c. à café
de Ras El Hanout
1/4 de c. à café
de gingembre
1 c. à café de sel
250 g d'abricots secs
2 c. à soupe de miel
2 grands verres d'eau

Pour servir

50 g d'amandes effilées
grillées

Préparation

Dans un récipient, mélanger les épices avec un grand verre d'eau, l'ail pilé et l'oignon haché.

Mettre les morceaux de viande à mariner dans cette préparation; laisser reposer dans un endroit frais pendant une heure ou plus.

Déposer la viande et sa marinade dans une marmite à fond épais, ajouter l'huile, le beurre et l'eau. Couvrir et laisser mijoter à feu doux (en rajoutant de l'eau si nécessaire) jusqu'à la cuisson de la viande. Faire tremper les abricots secs dans de l'eau tiède; une fois bien gonflés, les égoutter.

Lorsque la viande est bien tendre et la sauce réduite, incorporer les abricots secs et le miel.

Laisser la marmite sur un feu très doux pour que la viande se caramélise et que la sauce devienne très épaisse.

Servir les souris nappées de sauces et garnies d'abricots et d'amandes effilées, accompagnées de riz au safran*.

*Voir la recette du riz au safran page suivante.

ÉPAULE D'AGNEAU FARCIE

SUR LIT DE RIZ AU SAFRAN ET PIGNONS

Ingrédients

1 épaule d'agneau de 2 kg 500 désossée
1/4 c. à café de sel
2 pincées de safran
1 c. à café de beurre

Pour la farce

1 oignon émincé
2 c. à soupe d'huile de table
100 g de foie d'agneau
200 g de viande d'agneau hachée
50 g d'abricots secs
50 g de pignons de pin grillés
1 c. à soupe de miel
1/2 c. à café de ras el hanout
1/4 de noix de muscade râpée
1 c. à café de sel
20 g de beurre pour badigeonner

Pour le riz

200 g de riz long
2 c. à soupe d'huile
1 c. à café de sel
3 bonnes pincées de safran
80 g de beurre
50 cl d'eau
50 g de pignon de pin grillés

Préparation

Travailler le beurre en pommade avec le safran et le sel. Badigeonner l'épaule d'agneau de l'intérieur et de l'extérieur avec le beurre au safran. Couvrir d'un film alimentaire et réserver au frais pendant toute une nuit. Pour préparer la farce, faire dorer l'oignon émincé dans l'huile pendant 5 mn. Tremper les abricots dans de l'eau pendant 20 mn et les couper en petits morceaux. Dans une casserole d'eau bouillante tremper le foie pendant 1 mn et l'égoutter. Couper le foie en petits morceaux. Dans un bol, mélanger les morceaux de foie et d'abricots, ajouter l'oignon, les épices, la viande hachée et le miel. Farcir l'épaule avec la préparation et la coudre. La faire cuire à la vapeur (dans un couscoussier ou un auto cuiseur) jusqu'à ce qu'elle devienne tendre. Mettre l'épaule d'agneau cuite à la vapeur dans un plat allant au four, la badigeonner avec du beurre et la faire dorer au four. Dans une marmite sur feu doux, faire revenir le riz jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Mouiller avec l'eau, saler et laisser cuire sur feu moyen. Travailler le beurre avec le safran, à la mi cuisson du riz ajouter le beurre au safran. Lorsque le riz est cuit le retirer du feu et lui incorporer les pignons grillés. Dresser le riz dans un plat de service et le garnir avec l'épaule farcie en prenant soin de retirer le fil de la couture.





TANGIA MAÂSSLA

Ingrédients

1 pied de veau coupé en morceaux
400 g de joues de veau
400 g de queue de veau
1 c. à soupe de cumin
1 c. à soupe de paprika
6 bâtonnets de cannelle
1 c. à café de sel
1 tête d'ail
10 cl d'huile d'olive
2 l d'eau
100 g de pois chiches trempés depuis la veille
150 g de raisins secs
100 g de blé
2 c. à soupe de miel d'eucalyptus

Préparation

Dans un autocuiseur, déposer la viande coupée en morceaux.

Ajouter les épices, l'huile, l'ail et mouiller avec l'eau. Mélanger les raisins secs et le blé puis les placer dans une poche en mousseline nouée. Procéder de la même manière avec les pois chiches.

Fermer l'autocuiseur et laisser cuire sur feu très doux pendant au moins quatre heures jusqu'à cuisson de la viande et réduction de la sauce.

Avant de retirer du feu, enlever les mousselines de raisins secs, de blé et de pois chiches de l'autocuiseur et arroser la tangia avec le miel.

Remuer la marmite délicatement en la tenant par les anses afin d'imprégner tous les éléments de miel. Servir la tangia bien chaude accompagnée de blé aux raisins secs et de pois chiches.

Bon à savoir

J'ai créé cette recette en hommage à ma grand-mère qui a toujours préparé la tangia bel kourhiïne (pieds de veau) en lui incorporant du miel avant de la servir. J'ai choisi d'associer la consistance gélatineuse des pieds de veau à la chair fondante et tendre des joues et de la queue de veau.

TANGIA DE JARRET DE VEAU

Ingrédients

1 kg de jarret de veau
1 citron confit
1 c. à café de smen*
1 tête d'ail
10 cl d'huile d'olive
2 pincées de filaments
de safran
1 c. à café de ras el
hanout
1/2 c. à café de cumin
1/2 c. à café de poivre
1/2 c. à café de sel
75 cl d'eau

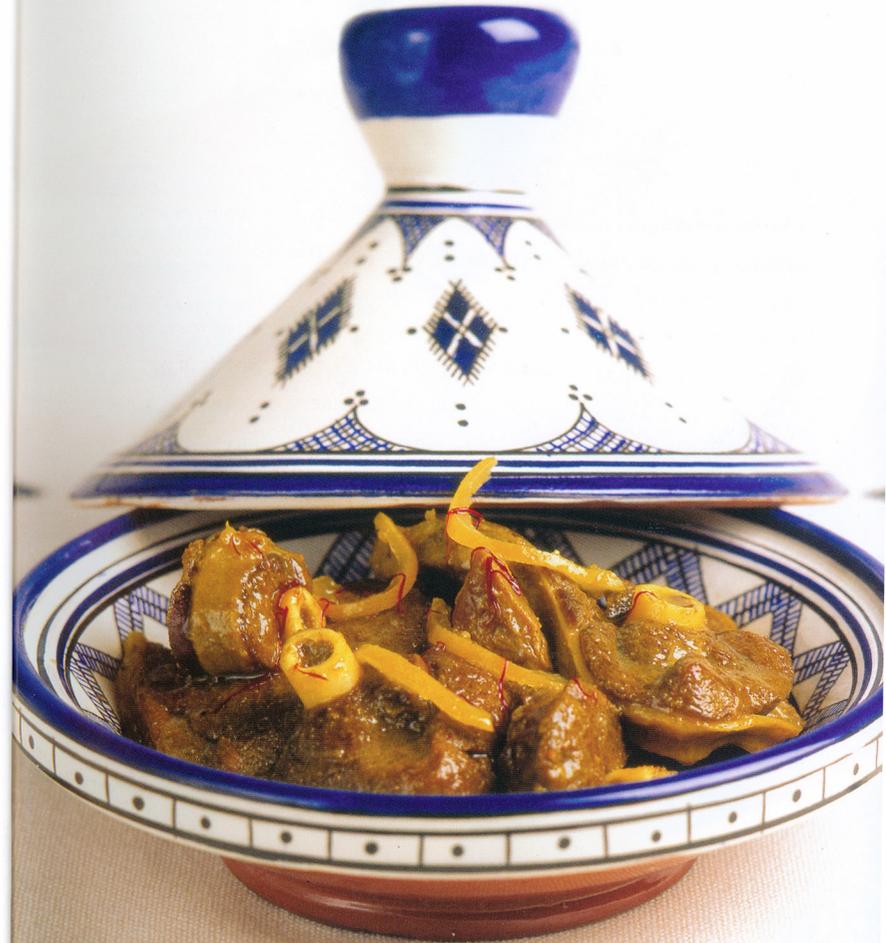
Préparation

Dans un autocuiseur, déposer la viande, la tête d'ail, les épices, le citron confit coupé en morceaux, l'huile et l'eau.

Fermer l'autocuiseur et le placer sur feu très doux pendant 2 h en surveillant la cuisson de la viande.

Après cuisson de la viande et réduction de la sauce, servir la tangia bien chaude.

*beurre rance.





TANGIA AUX POMMES DE TERRE

Ingrédients

1 kg de jarret de veau
1/2 oignon émincé
3 tomates entières
1 tête d'ail en chemise
4 gousses d'ail râpées
1/2 citron confit
3 c. à soupe de persil et
coriandre hachées
1/2 kg de pommes de
terre nouvelles avec la
peau
4 œufs
1/2 c. à café de sel
1 c. à soupe de cumin
1 c. à café de paprika
8 cl d'huile d'olive
40 cl d'eau

Préparation

Dans une marmite à fond épais, déposer la viande, l'oignon émincé, l'ail en chemise, les tomates, les épices, le citron confit coupé en morceaux, le persil et la coriandre hachés, les pommes de terre, les œufs et l'eau. Fermer la marmite et l'alourdir avec un objet lourd pour ne pas laisser la vapeur s'en échapper. Laisser cuire la marmite sur feu très doux pendant au moins 2 heures en surveillant de temps à autre. Lorsque la viande est cuite (elle doit devenir fondante) et la sauce est réduite, retirer la marmite du feu et servir la tangia bien chaude.

TANGIA ROUDANIA

Ingrédients

1 kg de jarret de veau
1 oignon émincé
1 citron confit
2 c. à soupe de coriandre hachée
5 cl d'huile d'olive
1 c. à café de sel
2 c. à café de paprika
1 c. à café de poivre
1 pincée de pistils de safran
75 cl d'eau
150 g d'amandes mondées
150 g de dattes dénoyautées
150 g de raisins secs

Préparation

Dans une marmite en fonte, déposer les jarrets de veau. Ajouter l'oignon, la coriandre, le citron coupé en morceaux, les épices, l'huile d'olive, les amandes, les dattes et les raisins secs. Mouiller avec l'eau, couvrir et laisser cuire pendant au moins 2 h sur feu très doux en surveillant la cuisson de la viande. Une fois la viande bien cuite et la sauce réduite, retirer la marmite du feu et servir la tangia bien chaude.

Bon à savoir

La présence du citron confit peut paraître étonnante, tant son goût est particulier.

Pourtant sa saveur acide vient équilibrer le goût sucré des dattes et des raisins secs et apporte sa note confite à la viande.

La ville aux murailles ocre « Taroudant » offre différentes variantes de ce plat dont la tangia bel kourïine (pieds de veau) qui se prépare avec des pois chiches, des raisins secs, de l'oignon, de l'ail, du gingembre, du cumin, du piment doux, des bâtonnets de cannelle et du smen.



BEIGNETS DE CHOUX-FLEURS

Ingrédients

1 kg de choux-fleurs
nettoyés
2 blancs d'œufs montés
en neige
2 œufs entiers
2 c. à soupe de
coriandre hachée
1 gousse d'ail hachée
1/4 de c. à café de
curcuma
1/2 c. à café de sel
100 g de farine
Un bain d'huile

Préparation

Faire cuire les petits bouquets de choux-fleurs à la vapeur pendant 15 mn. Dans un récipient, fouetter les œufs avec l'ail, la coriandre et les épices, incorporer délicatement les blancs d'œufs montés en neige.

Fariner légèrement les petits bouquets de choux-fleurs, les tremper dans la préparation d'œufs avant de les faire frire dans un bain d'huile chaud.

Retirer les beignets et les égoutter sur du papier absorbant.

Photographe : Érik Gentet

Conception graphique : Keltoum BOUACHRA

ISBN : 9954-1-2610-4

Dépôt légal : 227 / 2010