

Librairie AL-OUA  
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-OUA**

*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](mailto:alouma@menara.ma)





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- Gigot d'agneau au  
cumin

14- Langue de bœuf  
m'hermel

16- Cardons aux  
boulettes

18- Langue de bœuf  
aux champignons



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



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



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'ghdour aux œufs

52- Souris d'agneau aux  
abricots secs



54- Épaule  
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





## 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

### Ingédients

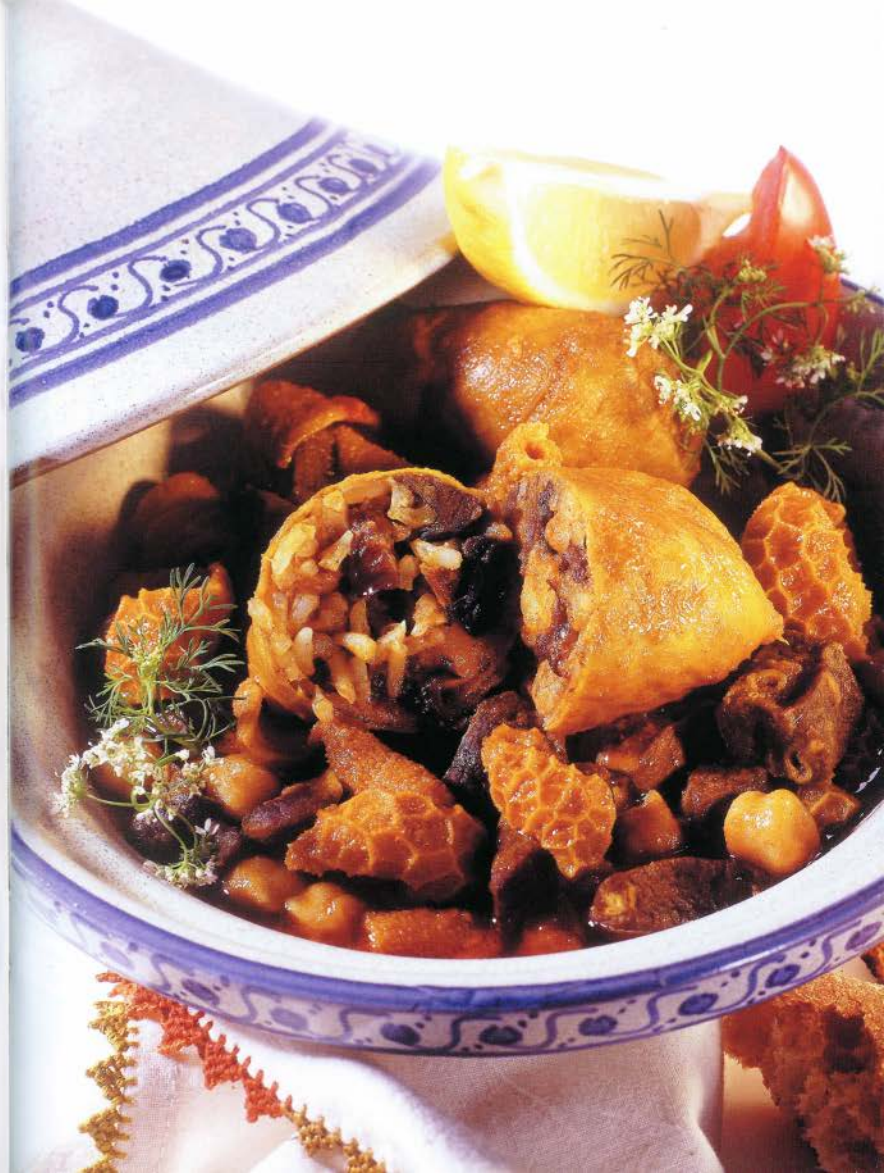
Tripes et abats d'un  
mouton (crépine, foie,  
cœur et poumons...)  
200 g de pois chiches  
trempés depuis la veille  
50 g de riz  
2 oignons hachés  
5 gousses d'ail hachées  
1 bouquet de persil et  
de coriandre hachés  
1 c. à café de cumin  
1 c. à café de paprika  
1 c. à café de curcuma  
1/2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

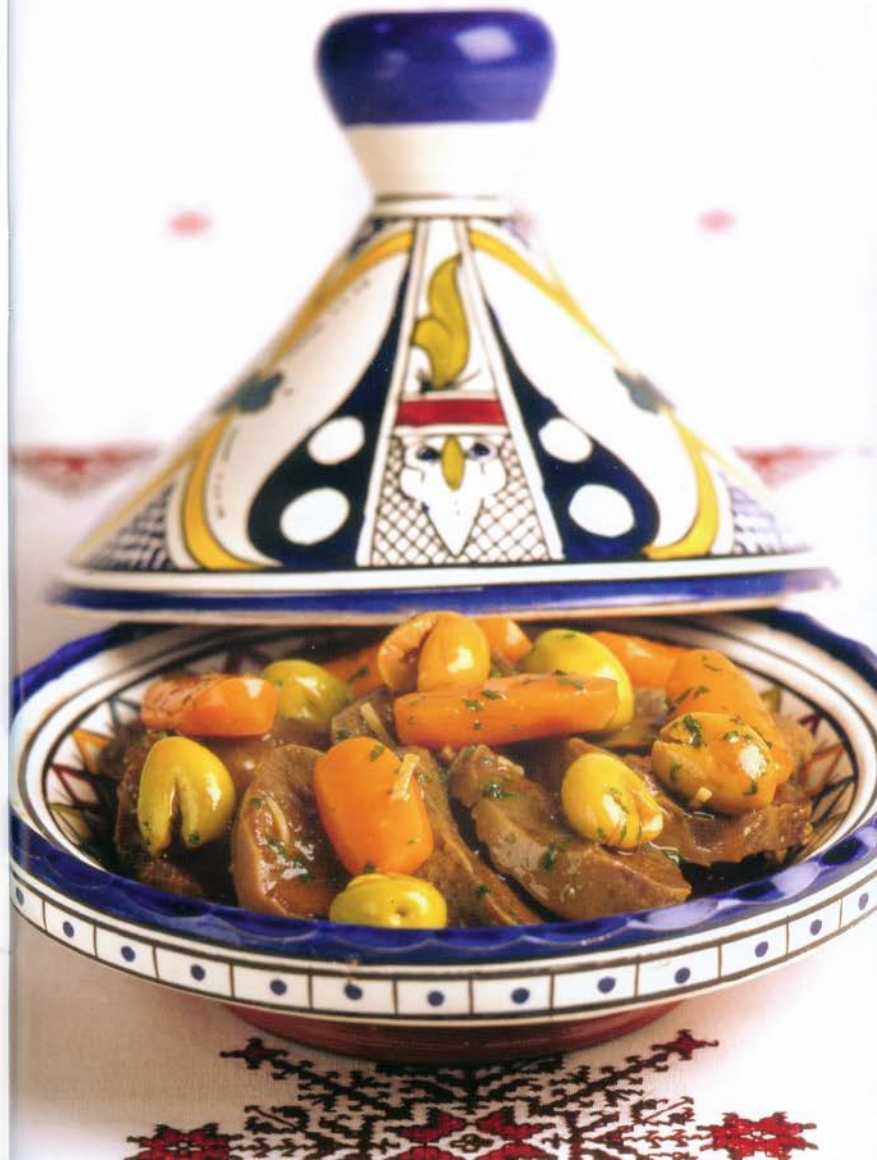
Eplucher les carottes et les découper en bâtonnets de taille moyenne.

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 4cm 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

### Ingédients

#### 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.

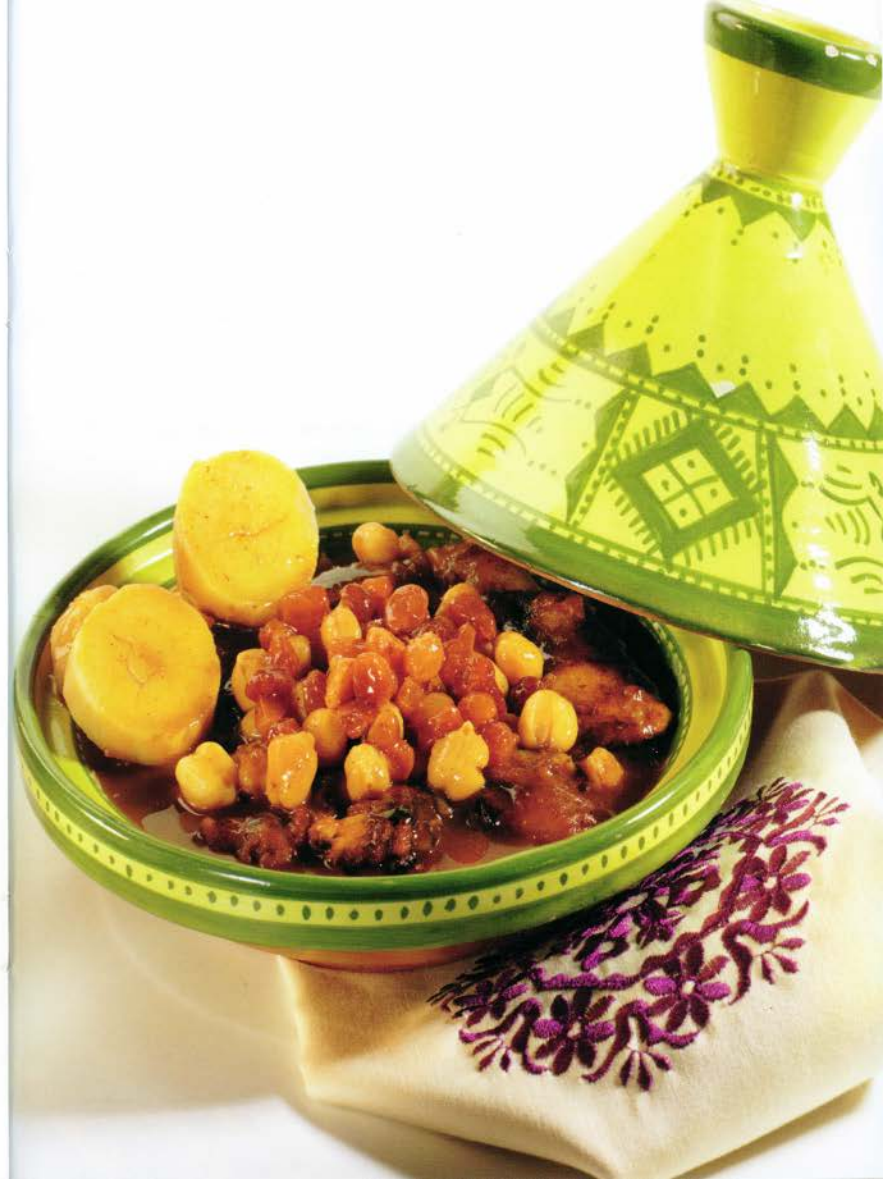
Fermer le sac en laissant suffisamment d'espace aux pois chiches, qui doubleront de volume pendant la cuisson.

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.

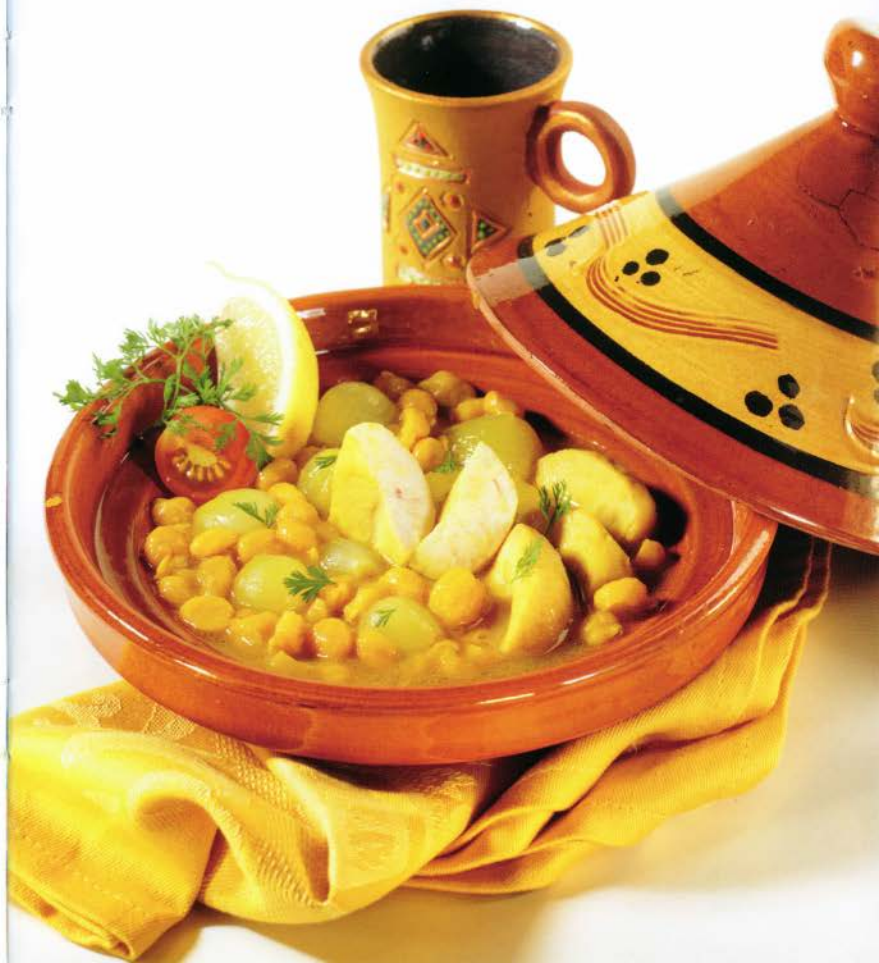
Débarrasser les rognons blancs de leurs peaux et réserver ces dernières.

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 (soursis  
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  
1 l 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).

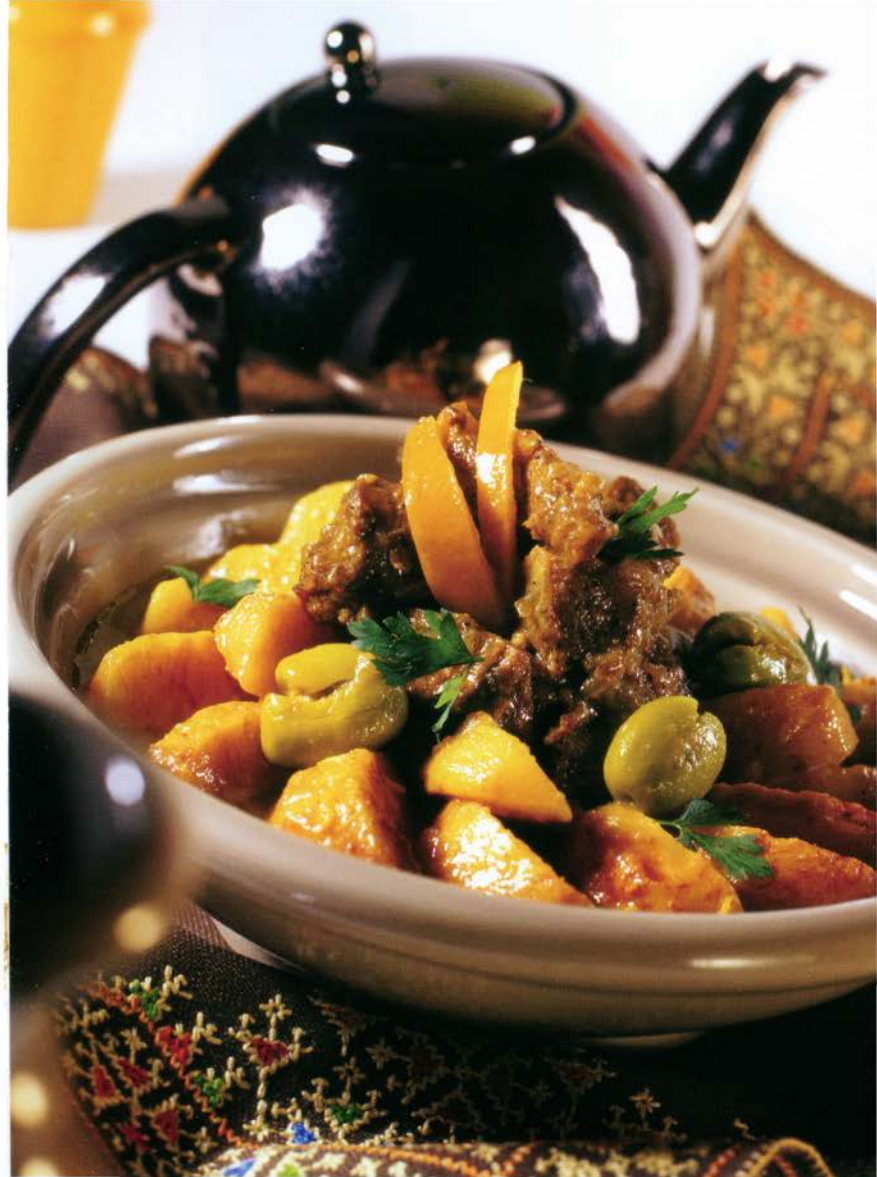
Peler les céleris-raves et les couper en quartiers réguliers.

Dénoyer 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

### Ingédients

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

### 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.

### Pour servir

jus d'un citron  
(facultatif)



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

## Ingédients

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 25 mn.

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 CARAMELISÉS

### 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

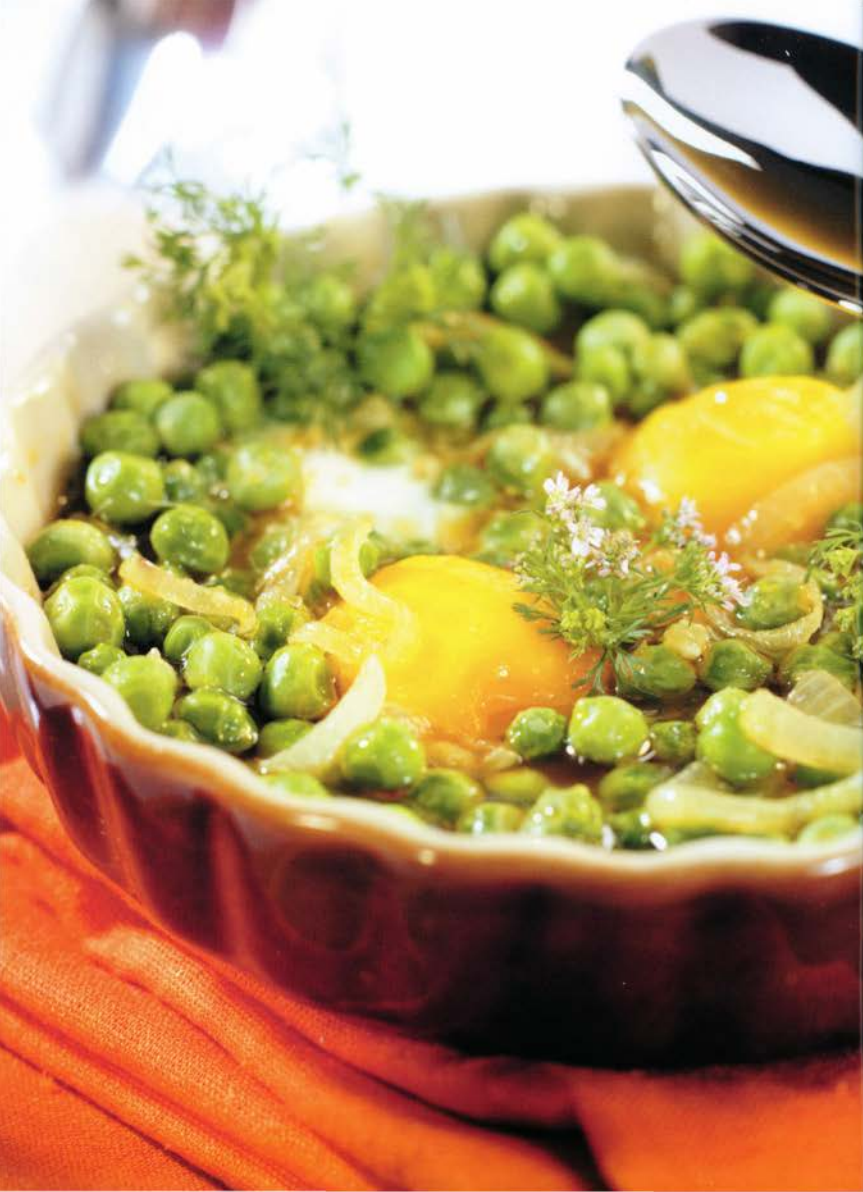
### Pour servir

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

### Ingédients

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

### Ingédients

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

### Ingédients

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

### Ingédients

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 cuit) 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

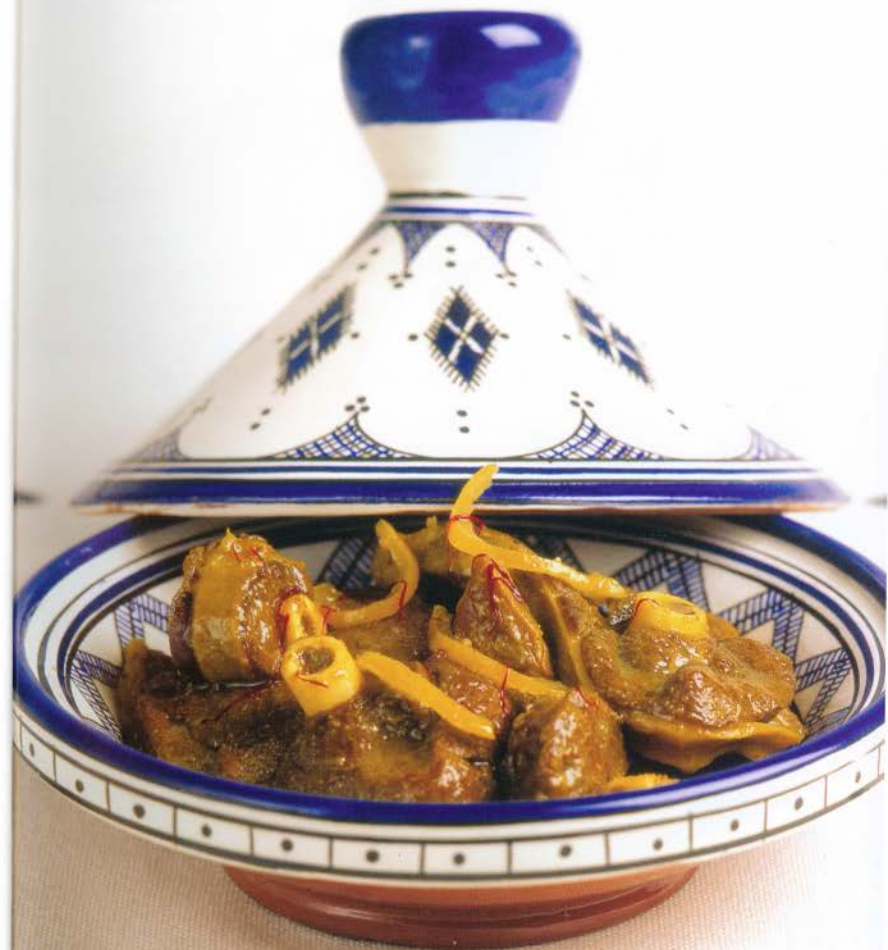
### Préparation

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

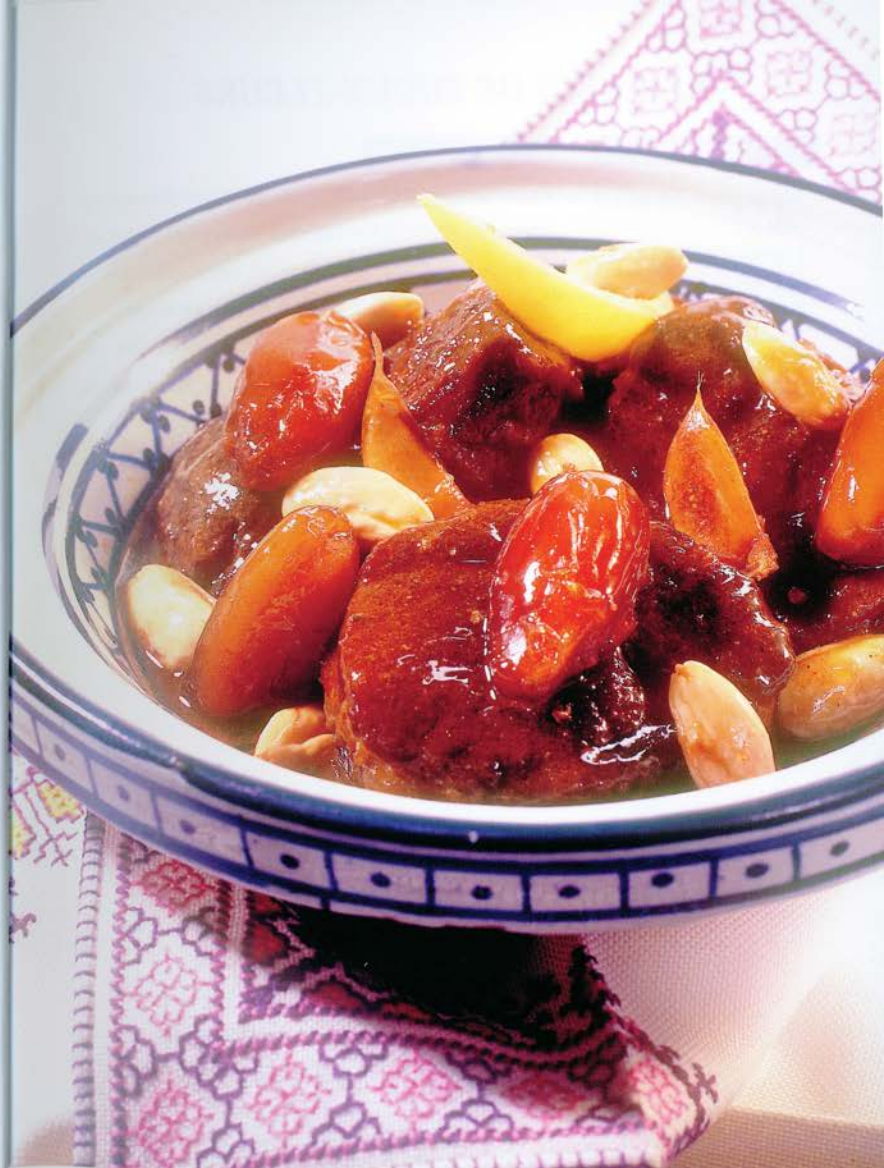
Dans une marmite en fonte, déposer les jarrets de veau. Ajouter l'oignon, la coriandre, le citron coupé en morceaux, les épices, l'huile d'olive, les amandes, les dattes et les raisins secs. Mouiller avec l'eau, couvrir et laisser cuire pendant au moins 2 h sur feu très doux en surveillant la cuisson 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 kourïne (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

Imprimé en Espagne par Rivadeneyra.—Madrid.—Fax: 00 34 91 683 96 87

ISBN : 9954-1-2610-4

Dépôt légal : 227 / 2010