

## **1. Introduction**

L'observation des façons de cuisiner et de manger, est **un merveilleux moyen pour découvrir l'histoire et la culture** d'un pays. En l'occurrence, la cuisine marocaine est à l'image du pays : chaude, généreuse, colorée, parfumée, subtile...

La cuisine marocaine **reflète l'histoire complexe du pays** et les différentes populations qui s'y sont installées. Le tajine et le harira viennent des Berbères, premiers habitants de la région. Les Bédouins ont apporté les dattes, le lait, les céréales et le pain tandis que les Maures ont introduit l'huile d'olive, les amandes, les fruits et les herbes. Les Arabes ont apporté les épices, sans oublier les Britanniques qui, au XVIIIème siècle, ont importé le fameux thé.

Au Maroc, **la cuisine est exclusivement le domaine des femmes**, excepté pour la préparation du méchoui et des brochettes. Les femmes reproduisent les gestes de leurs mères et de leurs grands-mères. Elles ignorent généralement les livres de recettes et les dosages précis. Aussi, **si la cuisine marocaine est simple, ses variantes sont infinies**. Pour le cuisinier Mourad Mazouz, il y a "autant de couscous que de villages, autant de tajines que de jardins potagers, autant de desserts que de vergers et autant de recettes, secrets jalousement gardés, que de familles".

**Le premier rituel du repas est de se laver les mains**, puis on prononce "Bismillah !" ("Au nom de dieu") en se mettant à table. On mange souvent sur un tapis ou sur des coussins autour d'une table basse ronde. **Le pain, rond et plat, sert de fourchette**, car les plats sont dégustés traditionnellement avec le pouce, l'index et le majeur de la main droite (la main gauche est considérée comme impure dans les pays musulmans). Enfin, sachez que les repas marocains étant généralement très copieux, **il n'est pas impoli de ne pas terminer son assiette**.

### **Le Maroc dans votre assiette**

La cuisine marocaine se compose de produits peu coûteux qui, par l'art des épices, des herbes et des eaux de fleurs, se transforment en véritables festins.

#### **» Les entrées**

Les repas commencent souvent par des salades crues ou cuites, ou encore des purées froides de légumes. Briouates, Feggous et autres Pastilla de pigeon sauront vous mettre en appétit.

#### **» Les plats de viandes ou de poissons**

Les plus connus sont le tajine et le couscous, dont les recettes sont multiples et variées, mariant à l'infini les saveurs "sucré-salé", les mélanges d'épices et d'herbes comme la cannelle, le safran, le gingembre ou encore la coriandre. N'oublions pas le célèbre Méchoui, littéralement "l'agneau", préparé à l'occasion des grandes fêtes.

#### **» Les pâtisseries**

Mélanges raffinés d'amandes, d'eau de fleurs d'oranger, de miel et de cannelle, les douceurs orientales sont souvent servies aux visiteurs avec un verre de thé à la menthe. La plus célèbre des pâtisseries marocaines, à la pâte d'amande, s'appelle la "corne de gazelle". N'oublions pas la fabuleuse "pastilla au lait" ou encore le "Baghrir". A découvrir sur place... avec modération.

## **2. DEFINITION DE LA GASTRONOMIE**

Definition de la gastonomie :

La gastronomie associe l'art de bien préparer les repas, de sélectionner des produits plus ou moins travaillés (fromages, par exemple) et celui de les déguster

La **gastronomie** est l'ensemble des règles (fluctuantes, selon pays, classes sociales et modes) qui définissent l'art de faire bonne chère.

Selon l'Académie française, « faire bonne chère », qui signifiait « faire bon accueil », fut utilisé dès le **XIX<sup>e</sup>** siècle au sens de « faire un bon repas » — un bon repas étant un élément d'un bon accueil. Dans ce sens, "chère" comprend tout ce qui concerne la quantité, la qualité et la préparation des mets.

Cet « art » englobe ceux, créatifs dans certains cas, consistant à recueillir, adapter ou inventer des recettes, à sélectionner des produits, à préparer des plats, des mets et à les déguster.

Un *gastronome* est un gourmand avisé, fort d'une culture de table.

Du grec *gastèr*, le ventre, l'estomac, et de *nomos*, la loi, la gastronomie est littéralement « l'art de régler l'estomac ».

Le terme est attesté de façon isolée dès le **XVII<sup>e</sup>** siècle. Il renvoie à un poème grec perdu d'Archestrate (**IV<sup>e</sup>** siècle av. J.-C.), poème mentionné dans le *Banquet des sophistes*, traité culinaire rédigé par le Grec Athénée<sup>1</sup>. Le terme gastronomie apparaît pour la première fois dans un titre dans un poème de Joseph Berchoux en 1801, *Gastronomie ou l'homme des champs à table*. Le dérivé *gastronome* est devenu d'un usage courant depuis la parution de l'ouvrage de Brillat-Savarin, *Physiologie du goût*.

### **Un luxe et un art**

La gastronomie peut paraître un luxe, en raison du coût élevé de certains aliments et des prix de la restauration de haut niveau (cuisiniers maîtrisant des techniques précises, élaborant des mets composés de produits de haute qualité gustative, éventuellement inédits).

Des convives fortunés voyageant à travers le monde, pouvant s'attarder à table et ayant la curiosité d'une littérature spécialisée, se constituent une culture gastronomique étendue plus facilement que les gourmets aux moyens financiers limités, qui peuvent, néanmoins, se considérer comme tout autant gastronomes.

La gastronomie concerne aussi des produits simples et des recettes de tous les jours, qui peuvent, autant que les mets luxueux, participer à l'éducation gustative et à l'entraînement à la dégustation. Celui qui s'applique à déguster avec attention un plat simple, en mémorisant ses sensations, dans des conditions de « *luxe, calme et volupté* », témoigne d'un comportement de gastronome, contrairement à celui qui mange ce même plat distraitement, simplement pour se nourrir, combler sa faim ou s'attabler par convention.

## Une philosophie et une science

Charles Fourier, dans l'élaboration utopique d'un monde meilleur, donne une place essentielle au goût qui concerne, dit-il, quatre fonctions : la gastronomie, la cuisine, la conserve et la culture. La combinaison de ces fonctions engendre la Gastrosophie, où la gastronomie devient une science destinée à offrir à tous les « raffinements de bonne chère que la civilisation réserve aux oisifs ».

« Les manifestes gastrosophiques tentent de présenter la gastronomie sans ses appareils et artifices habituels, mettant à l'honneur la vision philosophique de ce monde alimentaire, la personnalité gastronomique qui est au fond de nous, son intérêt social et la vision de chacun du terme "gastronomie"...l'affirmation identitaire des attentes gastronomiques ne signifie pas obligatoirement à faire du conservatisme féroce appelé "Gastronomisme"»

## Diversité géographique et culturelle

Les règles de la gastronomie varient selon les classes sociales, les nations, les régions, les époques et les modes.

Les différences sont, ou furent, liées aux ressources alimentaires locales, les classes aisées ayant en principe une culture de table plus vaste. Cela fut sensible au « temps des paroisses ». Les principes socioculturels, en particulier religieux, sont particulièrement importants dans certains univers.

S'il existe une gastronomie que l'on peut dire « mondiale », au temps du fooding, les habitudes gastronomiques locales, régionales et nationales demeurent assez solidement ancrées. Il n'y a d'ailleurs pas contradiction entre l'attachement aux traditions et aux recettes locales et la curiosité envers l'inédit. De nombreux amateurs de bonne chère sont ouverts aux diverses cultures de table et apprécient ce qui vient d'ailleurs : la seule lecture d'innombrables cartes de restaurants, à Paris, Londres, Moscou ou Tokyo, le proclame. Cette ouverture s'est surtout avérée à partir du XIXe siècle, lorsque les gourmets ont découvert d'autres terroirs que ceux de leur province, d'autres habitudes alimentaires que celles de leur ville ou de leur bourg.

Les diverses cultures gastronomiques asiatiques, fort différentes les unes des autres, ne sont d'évidence pas celles de l'Occident où l'on s'attable de façons fort diverses de part et d'autre des frontières. Cela malgré la relative uniformisation de la haute gastronomie, de plus en plus indifférente aux terroirs : les grands chefs privilégient en principe les produits locaux mais font, pour l'essentiel, leur marché au loin étant donné les facilités des transports, les nouvelles possibilités de conservation, etc. La plupart de ces chefs voyagent beaucoup, font des stages, puis dirigent des restaurants à l'étranger.

Les religions ont leur importance, bien que les gastronomes reconnus ou se voulant tels n'y fassent que prudemment référence : les gourmets de confession musulmane ou juive ne partagent pas forcément les préférences des gastronomes chrétiens, bouddhistes, etc., en raison des interdits religieux plus ou moins respectés et des habitudes communautaires.

L'origine sociale, l'éducation et les ressources financières jouent également beaucoup. Déguster des caviars et les différencier, par exemple, n'est pas à la portée de tous en 2009.

### **3. GASTRONOMIE MAROCAINE**

La **cuisine marocaine** est une cuisine méditerranéenne caractérisée par sa variété de plats issus des traditions arabes ou berbères, utilisant de nombreuses épices, et ses pâtisseries à base d'amandes et de miel.

#### **Description**

La **cuisine marocaine** se caractérise par une très grande diversité de plats : couscous, innombrables tajines, pastilla , méchoui, pour les plus connus, mais aussi bien d'autres plats souvent connus des seuls Marocains : le tajine mrouzia, la tangia marrakchie, la harira (soupe de la rupture du jeûne du ramadan), le baddaz, la tagoula (bouillie de farine d'orge), la seffa ; il existe aussi beaucoup de recettes régionales et chaque lieu a sa variété de menthe pour préparer le thé. La pâtisserie marocaine est également très variée.

La cuisine marocaine a subi de multiples influences : la cuisine arabe, certaines recettes remonteraient à l'époque des Abbassides, la cuisine berbère pour le couscous en particulier, la cuisine morisque pour les ragouts, tajines et le mélange sucré-salé. On note également une influence des cuisines d'Afrique subsaharienne, juive et des cultures culinaires venant de pays d'Asie du sud comme l'Inde.

#### **Condiments et épices**

Les épices jouent un rôle prépondérant dans la cuisine du Maroc. D'autres ingrédients comme la menthe et les olives accompagnent les mets.

#### **Pâtisserie marocaine**

La cuisine marocaine est riche en pâtisseries souvent à base d'amandes et de miel, qui accompagnent le service du thé à la menthe traditionnel. On les appelle souvent pâtisseries arabes ou pâtisseries orientales. La cuisine marocaine est riche en pâtisseries souvent à base d'amandes et de miel.

#### **Vins et alcools du Maroc**

Le Maroc est un pays musulman, où l'alcool est prohibé pour les croyants, mais les vignobles ne manquent pas, en raison de la présence européenne, essentiellement française et espagnole, pendant la première moitié du **XX<sup>e</sup>** siècle. Les principaux vins du pays sont :

- Vin rouge :
  - o Thaleb
  - o Cabernet
  - o Ksar
  - o Chaud-Soleil
  - o Guerrouane

- Vin blanc :
  - o Chaud-Soleil
  - o Valpierre
  - o Muscat de Béni-Snassen
- Vin rosé :
  - o Oustalet
  - o Guerrouane
- Vin gris :
  - o Boulaouane

La Mahia (eau de vie) est un alcool de figue, alcool fort titrant 40°. Le Maroc a aussi ses bières telles la Flag spécial, la Casablanca, ou la Pils, mais aussi la Heineken brassée par les Brasseries du Maroc.

#### **4. Les principaux plats marocains**

### **1) Couscous**

Le **couscous** est un plat d'Afrique du Nord, devenu populaire dans de nombreux pays. *Couscous* désigne aussi les granules sphériques obtenues par agglomération de semoule de blé dur celles-ci pouvant être fines, moyennes ou grosses.

Le plat de base nord-africain consistait en l'association du couscous (céréale) et des pois chiches (légumineuses) mais sans viande, la légumineuse jouant ce rôle. Aujourd'hui, le couscous est habituellement servi avec de la viande et une potée de légumes. Il peut aussi être consommé seul, aromatisé ou nature, chaud ou froid, comme un dessert ou un plat d'accompagnement.

Selon une étymologie avancée par Salem Chaker de l'Inalco, le mot couscous provient du berbère dont la forme de base est *seksu*, qu'il atteste d'origine locale.

Les Français l'ont découvert sous Charles X à l'époque de la conquête de l'Algérie. Le couscous s'est classé en 2006 en deuxième position des plats préférés des Français<sup>[3]</sup>.

Le couscous est l'association de deux plats :

- un plat de semoule de blé cuite à la vapeur dans un couscoussier, agrémentée ensuite avec un corps gras (beurre, huile d'olive), et simplement salée. Suivant les recettes on y adjoint : pois chiches, petits pois, raisins secs ;
- un plat de légumes tels que courgettes, oignons, carottes, navets, tomates et de viandes (agneau ou poulet) cuits ensemble, rissolés avant de mijoter dans un bouillon épicié.

Suivant les recettes, géographiques ou familiales, certains ingrédients sont absents, d'autres ajoutés ou remplacés, si bien que deux couscous ne se ressemblent jamais.

Traditionnellement, le couscous se prépare avec un seul type de viande, car le bouillon et la semoule qui cuit à sa vapeur s'imprègnent de son arôme. On peut ainsi déguster des couscous à l'agneau, au poisson, au poulet... Cependant, il n'est pas rare de trouver, notamment dans les

restaurants touristiques, des couscous où viandes rouges et blanches, poissons, boulettes et merguez se mélangent. Le *couscous royal* invention touristique, comporte généralement 5 viandes : poulet, merguez, boulettes, brochettes et méchoui.

Au Maroc et en Algérie, on fête traditionnellement les mariages et cérémonies religieuses en mangeant le couscous préparé avec sept variétés de légumes dont pommes de terre, carottes, courgettes et des fruits secs cuits à part avec du miel.

## 2) Tajine

Le **tajine**, ou **tagine** (substantif masculin), désigne, d'une part, un ustensile de cuisine traditionnel du Maroc, plat de cuisson creux en terre cuite vernissée, surmonté d'un couvercle conique, et d'autre part, une préparation culinaire cuite dans cet ustensile, sorte de ragoût cuit à l'étouffée, qui peut être composé de viande, de volaille ou de poisson, de légumes ou de fruits<sup>[2]</sup>.

Le plat à tajine résiste aux hautes températures de cuisson. Les aliments, mijotés à feu doux, cuisent à l'étouffée et à la vapeur, éventuellement sans matière grasse. La cuisson se fait traditionnellement sur un réchaud ou un braséro (*kanoune*), en terre cuite également, composé d'une coupe percée d'évents sur le pourtour, destinée à recevoir le bois pour faire les braises. La cuisson se fait également, et très couramment, sur le gaz ou sur une plaque électrique, parfois en utilisant un diffuseur.

Le tajine est, par tradition, un plat familial et convivial. L'assemblée se dispose, assise sur de petits bancs, autour du plat, posé sur une table basse. Le couvercle est enlevé et chacun pioche directement dans le plat avec trois doigts: l'index et le majeur retiennent un morceau d'une galette de pain mise à disposition pour chacun des convives, le pouce ramène l'aliment sur le pain avant de porter le tout à la bouche. Les doigts ne doivent pas toucher le reste du plat.

Si un hôte de marque est présent, le maître de maison tournera le plat de façon ostensible afin de lui présenter les meilleurs morceaux.

### **Différentes sortes de tajines**

Il existe une grande variété de tajines :

- tajine au poulet, au citron et aux olives ;
- tajine au poisson ;
- tajine aux sardines ;
- tajine à l'agneau et aux coings caramélisés ;
- tajine aux pruneaux ;
- tajine aux légumes ;
- tajine aux oranges et aux mandarines ;
- etc.

### 3) Pastilla

La **pastilla**, ou **bastilla**, est une spécialité culinaire marocaine<sup>[1]</sup> constituée d'une sorte de feuilleté (feuilles de brik), à base d'oignon, de pigeons (ou de poulet, de pintade ou de fruits de mer), de persil, de coriandre, d'œuf dur et d'amandes, mélange de sucré et de salé parfumé à la cannelle.

Généralement, lors des fêtes, il est servi juste avant le plat de résistance.

### 4) Méchoui

Le **méchoui** est un mouton ou un agneau entier rôti à la broche, sur les braises d'un feu de bois. Le mot vient du verbe arab, *šhawa* qui signifie « griller, rôtir ». Ce plat est très répandu en Afrique du Nord.

Le méchoui est un plat servi au début du repas, à l'occasion d'un festin, d'une *diffa*. L'hôte prend, avec les doigts de la main droite, des morceaux de viande ou de chair grillée et les offre aux invités de marque. On ne se sert d'aucun instrument pour déguster un méchoui car la viande, que la cuisson lente a presque confite, doit pouvoir être détachée sans aucun effort.

Les populations nomades, en plus de leur troupeau principal souvent composé de plusieurs milliers de moutons, élevaient un petit nombre d'agneaux mâles spécifiquement pour le méchoui, les nourrissant de *cheih*, une espèce d'armoise sauvage qui donne à l'agneau un parfum particulier.

Après avoir égorgé et dépecé le jeune agneau, tous les organes de la cavité stomacale sont enlevés, à l'exception des rognons. Cette cavité est recousue après avoir été saupoudrée d'épices, du ras el hanout notamment. L'agneau est embroché sur une branche d'arbre et cuit à côté d'un tas de braises. La broche est tournée lentement et régulièrement de manière à assurer une cuisson également répartie.

Le méchoui n'est pas disposé directement au-dessus de la braise, car la graisse en fondant s'enflammerait et pourrait carboniser la chair extérieure. La cuisson est démarrée tout doucement, de manière que l'intérieur cuise presque en même temps que l'extérieur. Pendant la cuisson, la viande est badigeonnée de beurre fondu ou d'huile, de façon à la rendre croustillante. Petit à petit, l'agneau est rapproché de la braise chaude, afin que la chair prenne une couleur ambrée. Le temps de cuisson varie selon le poids de l'animal, soit environ un quart d'heure par kilo.

## 5) Mrouzia

La **mrouzia** est un des plats les plus importants de la cuisine marocaine. C'est un tajine sucré-salé, au mouton ou à l'agneau et aux amandes, où prédominent les arômes sucrés du miel et de la cannelle, équilibrés par les épices du ras el hanout.

Ce tajine est le plat traditionnel de la fête de l'Aïd el-Kebir (fête du sacrifice). Il est souvent préparé avec le mouton ou l'agneau tué lors du rituel de la fête commémorant le sacrifice par Abraham d'un mouton.

### **Ingrédients**

- 3 kg de viande de mouton avec os
- 2 cuillères à café de cannelle
- 3 cuillères à soupe de sucre
- un peu de poivre noir
- un peu de gingembre
- un petit peu de sel
- du safran
- 1/2 verre d'huile
- 125 g d'amandes
- 1 cuillère à café du beurre(SMEN)

Badigeonner la viande avec toutes les épices , mettre la viande dans une grande marmite avec de l'huile et 2 verres d'eau pour la faire cuire.

Lorsque la viande est cuite, ajouter de la cannelle, du sucre et des amandes épluchées jusqu'à obtenir une sauce épaisse et sucrée.

Servir chaud.

## 6) Tangia

La **Tangia** c est un plat typique de la gastronomie de Marrakech, préparé uniquement par les hommes.

Elle est un plat de viande cuit dans un pot de terre, pendant 7 à 8 heures, dans les braises du four à bois d'un hammam traditionnel.

## 7) La Harira

**Harira** (ou parfois *h'rira*) est une soupe traditionnelle du Maroc et de l'Ouest de l'Algérie<sup>[1]</sup>, constituée de légumes secs, d'oignons et de viande.

Pendant le ramadan, la harira est traditionnellement le plat de la rupture du jeûne. Elle est cependant servie durant toute l'année dans les restaurants et hôtels, et fréquemment consommée au long de l'année, particulièrement pendant l'hiver.

Pendant le mois sacré de ramadan, la harira est servie accompagnée de dattes, d'œufs durs, de crêpes au miel, de pâtisseries (*chebbakiya*, *mkharqa*, *sfouf*, *sellou*, *tkawate*, *zammita*, etc.). Elle peut aussi être accompagnée de tranches de citron.

On prépare la harira en faisant cuire ensemble, dans de l'eau, les ingrédients suivants au choix (seuls les légumes secs, la viande et les oignons sont impératifs) :

- oignon
- lentilles
- pois chiches
- fèves séchées
- orge perlé
- pois cassés
- tomate
- cèleri
- persil
- coriandre
- *smen* (beurre rance)
- viande de mouton ou de veau coupée en dés, ou abats de poulet
- curcuma, safran, carvi, poivre, sel
- vermicelle, ou riz
- courgette
- carotte
- (farine éventuellement, pour épaissir, délayée dans de l'eau et rajoutée en fin de cuisson)
- (citron éventuellement)

## 8) Baghrir

La **crêpe mille trous** ou **baghrir**, (**بغريير** terme arabo-berbère utilisé en Algérie, au Maroc et en Tunisie) est une crêpe faite à base de semoule, de farine, d'œufs, de levure et de sel, servie chaude imbibée de beurre et de miel. On trouve aussi le terme *khringo*, utilisé en Algérie et dans le Rif (nord-est du Maroc), *korsa* à Constantine, *ghrayef* dans l'Est algérien (Jijel, Mila, Skikda, Sétif), *tighrifine* en Kabylie. Les crêpes milles trous algériennes sont faites uniquement à base de semoule.

## 9) Chebakia

La **chebakia**, parfois orthographiée **chbakia**, ou **m'kharqa** est un biscuit d'origine Marocaine, généralement préparé pendant le Ramadan.

La pâte — préparée avec farine, oeuf, eau de fleur d'oranger, vinaigre, safran, gomme arabique, anis vert, amande et sel — est découpée en rectangles ; ceux-ci sont percés de quatre entailles à l'aide d'une roulette formant cinq languettes qui vont être enchevêtrées avec habileté pour donner la forme caractéristique de cette pâtisserie.

La chebakia est frite dans de l'huile d'olive, puis trempée dans du miel et enfin roulée dans des graines de sésame.

## 10) Cornes de gazelles

Les **cornes de gazelles** (كعب الغزال, translittéré en *ka' b al ḡazāl*, qui signifie en arabe cheville de gazelle) sont des pâtisseries maghrebines, à base de pâte d'amande et d'eau de fleur d'oranger, en forme de petit croissant.

La transcription « cornes de gazelles » semble être une adaptation française du terme arabe.

La version traditionnelle marocaine est la plus simple, à base de pâte d'amande enrobée de fine pâte sablée parfumée à la fleur d'oranger.

En Tunisie, c'est une spécialité de la ville de Tataouine, avec une version frite appelée *mahchi*.

En Algérie, c'est une spécialité de la ville d'Alger, appelée *tcharak*.

Il existe différentes variétés de tcharak ; le plus connu est le *tcharak msekkar* (litt. tcharak saupoudré de sucre) à base de farine, de beurre et de fleur d'oranger (pâte sablée), fourrée à la pâte d'amandes et enrobée de sucre glace.

Les cornes de gazelles sont souvent servies en accompagnement du thé à la menthe rituel.

## 11) Feqqas

**Feqqas** (Arab: فقاص ) est un gâteau marocain sec. Il est fait des œufs, sucre, farine et levure auxquels on peut ajouter des amandes et/ou des raisins secs. Ce gâteau est très répandu car ses constituants ne coûtent pas cher au Maroc et donc toutes les catégories de la société peuvent se le permettre. Il est servi avec le thé à la menthe.

## 12) Ghoribas aux amandes

Ghriba ou Ghoriba est un délicieux sablé rond, confectionné à la main , parfumé à la cannelle, du beurre ou du Sman L'7ar ou Oudi (Sman de Souss), de l'huile neutre, zeste de citron ou zeste d'orange, etc... et elle est souvent servie lors des cérémonies traditionnelles de mariages, fiançailles, grands repas familiales, etc...

Ghriba ou Ghoriba " غُرْبِيَّة " dans la langue marocaine veut dire "La mystérieuse" qui est une spécialité Andaloussi-Marocaine qui nous vient de la ville impériale de Moulay Ismaïl qui est Fès. Cette ville est tellement connue pour ses plus sophistiquées Ghriba qu'on puisse trouver au Royaume, que tout le monde au Maroc appelle les gens de la ville de Fès "Ahl Ghriba ou Shab ou S7ab Ghriba" = " أَهْلُ أَوْ أَصْحَابُ غُرْبِيَّة " ce qui veut dire tout simplement "Les Rois de Ghriba".

Il y a plusieurs sortes de Ghriba marocaines, mais il y a une seule, bien unique et qu'on appelle par plusieurs noms selon chaque région et elle est extrêmement populaire et tellement délicieuse:

1-Ghriba Bahla = qui veut dire "Folle ou Fofolle". Ce nom lui a été attribuée à cause de ses belles craques que nous imaginons comme "Un fou rire, un rire incontrôlé"!

2-Ghriba Dyal Zite qui veut dire "Faite à base d'huile"

3-Ghriba Mramla qui veut dire "Sablée"

4-Ghriba Baldiya ou Baldia qui veut dire "Traditionnelle"

## 13) Sellou

Le **sellou** est un plat marocain très nutritif préparé à base de farine grillée mélangée à du beurre fondu, du miel, du sésame, de l'amande, etc. Ce plat est préparé pendant le Ramadan parce qu'il aide à jeuner dans la journée, et aussi pendant les fêtes de mariages et de naissances.

## 14) Sfenj

Le **sfenj** (de l'arabe « *isfenj* », *éponge*) est un beignet maghrébin cuit dans l'huile, qui se mange au Maroc, en Algérie et en Tunisie ; selon les régions, il peut s'appeler aussi *ftayer* ou *ftair*. C'est un beignet à base de pâte levée, type pâte à pain, faite de farine ou de semoule très fine, longuement pétrie. En Algérie, ils sont fait uniquement avec de la semoule. Les sfenjs se mangent saupoudrés de sucre ou trempés dans le miel, mais aussi nature ou salés.

## 1. Annexes

### ***Le patrimoine culinaire moteur de développement des destinations touristiques***

Ecrit par : Salah Chakor, Ecrivain et consultant en tourisme

Les systèmes alimentaires et les pratiques s'y afférant, l'art de la table, celui de recevoir, sont des principes culturels fondamentaux qui relèvent du patrimoine des peuples ancestraux. Ce sont des savoirs faire relatifs aux civilisations et aux traditions qui se sont développées avec le temps chez ces peuples de manière progressive. L'évolution socioéconomique les a aussi beaucoup influencé selon que ces peuples étaient des agriculteurs, des artisans, des industriels etc.....

Si ces pratiques alimentaires et art culinaire témoignent d'un savoir profond et des cultes très ancrés dans bien des pays, surtout à caractère agricole, l'on constate que très peu de gens ont accordé de l'importance à cette question. Ce qui démontre la négligence dont est victime ce créneau constituant comme même un élément vital pour le développement du tourisme.

Cependant il est essentiel de poser quelques questions, ci-après, pour permettre de faire une étude prospective et comparative :

- › Quelle place occupe le patrimoine culinaire dans le cadre national de patrimoines ?
- › Que font les gouvernements, les communes, les régions et les villes, pour valoriser et pour identifier ce patrimoine culinaire ?
- › Ce patrimoine, souvent exclues des politiques des cultures vivantes, sera-t-il aujourd'hui pris en charges par les institutions, afin de le pérenniser et éviter sa disparition. ?
- › Quelles seront les mesures à prendre pour que la gastronomie marocaine soit à la fois mieux connue et reconnues comme patrimoine de l'humanité appartenant à la sphère de la culture ?
- › Enfin, comment arriver à faire du patrimoine gastronomique et de l'art culinaire marocains, des enjeux économiques pour la promotion des destinations à caractère touristique, de même que les enjeux relevant des patrimoines culturels, artistiques, artisanaux...

Il est alors important que cette culture culinaire retrouve la place qui lui revienne dans le milieu des patrimoines du pays. Ce qui appelle une implication de tout un chacun pour la promotion de cet art ancestral. Les parents doivent inciter leurs enfants à consommer les plats locaux et régionaux au lieu de se pencher sur les sandwiches et le fast food. L'on doit apprendre à déguster les plats de nos arrières grands-mères, les plats du terroir.

## ***Groupe Rahal rend hommage aux grands chefs de cuisine marocains, à la retraite***

Ecrit par : Salah Chakor, Ecrivain et consultant en tourisme

Organisant sa 4ème édition du Salon International des professionnels de l'Hôtellerie, de la Restauration et de la Pâtisserie - Boulangerie, du jeudi 05 au dimanche 08 mars 2009, sous le Haut patronage de S M le Roi Mohamed VI, à la foire international de Casablanca, le Groupe Rahal a rendu hommage aux grands chefs exécutifs de cuisine déjà à la retraite.

Cette initiative très louable vient s'inscrire dans le cadre de la reconnaissance des efforts de l'élément humain en tant que cheville ouvrière de tout produit et service. Le président du Groupe Rahal a bien voulu que cette quatrième édition soit exceptionnelle en y donnant naissance aux trophées en guise de reconnaissance aux hommes et aux femmes qui ont amplement contribué à la promotion de l'art culinaire marocain.

Cette reconnaissance, première dans son genre, a le mérite de mettre en valeur le facteur humain, dont l'apport de créativité, de professionnalisme, de savoir faire inlassable et de formation sont le moteur du développement et de la promotion de l'art culinaire marocain.

Le Maître Traiteur Rahal a donc rendu hommage aux meilleurs chefs exécutifs marocains à la retraite et aux dames artistes pour ce qu'ils apporté au développement de la gastronomie et au tourisme au Maroc.

Les primés sont les suivants

- › Le Chef Bouchaib KAMA, Chef Exécutif Retraité de la chaîne Safir.
- › Chef Boujoumaa, Mars Chef Exécutif Retraité de la Mamounia
- › Chef Benyouness, Chef exécutif Retraité de Hyatt Regeny - Casablanca.
- › Maître Bouazza Benzayed 1er Maître d'hôtel Retraité du Méridien- Miramar

Les femmes heureuses élues à l'occasion du 08 mars, journée mondiale de la femme :

- › Mme Khadija BENSDIRA Chef de cuisine au centre de Touarga
- › Fatima KMIH, Chef gastronomie marocaine à l'Hôtel Royal Mansour de Casablanca
- › Meriem Cherkaoui, Chef Cuisinier et propriétaire du restaurant Maison gourmet

Grand merci au Groupe Rahal qui a bien voulu initier ce trophée, une première dans les annales de la profession de l'hôtellerie restauration et pâtisserie –boulangerie. Que les autres professionnels, associations et... suivent ce chemin pour rendre hommage aux acteurs de l'histoire de cette profession.

Bravo aussi au Chef Houari qui a bien voulu co-organiser l'événement.



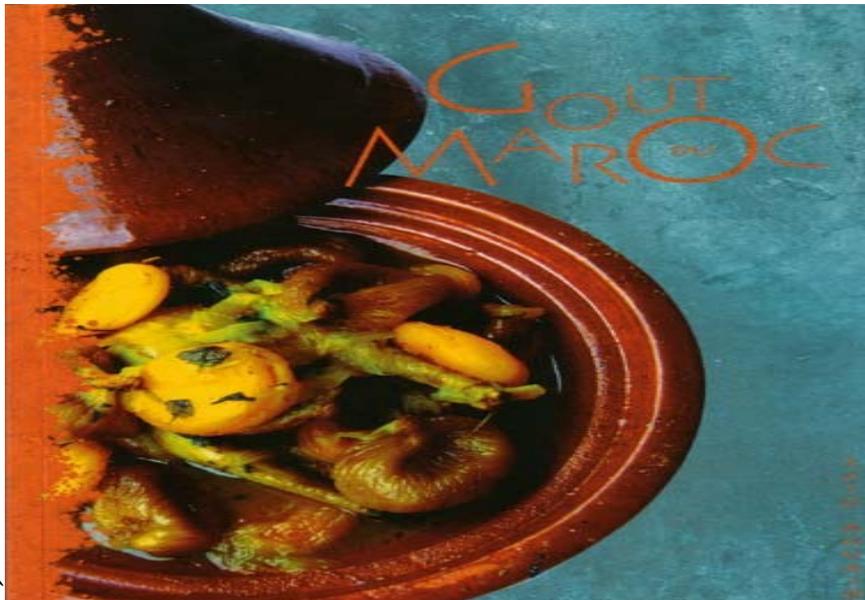
International Business School  
Hotel & Tourism Management

UNIVERSITÉ  
PRIVÉE DE  
MARRAKECH



# La gastronomie marocaine

Realiser par : Amar Hdia



**Annee Unniversitaire : 2010-2011**

# Sommaire

---

- I.** Introduction
- II.** Définition de la gastronomie
- III.** La gastronomie marocaine
- IV.** Les différents plats marocains
- V.** Annexes