

CAROLE GARNIER

MES PETITES RECETTES MAGIQUES

DU MAGHREB

Préfaces de
Chems-eddine Hafiz
et
Khadija Bouasria



**LES MEILLEURES RECETTES ORIENTALES
POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ
ET DE SA LIGNE**

LE D U C . S
E D I T I O N S

MES PETITES RECETTES MAGIQUES DU MAGHREB

Purée de pois chiches, caviar d'aubergines, couscous, tajines... on adore les saveurs puissantes et colorées de la cuisine maghrébine. On aime moins les kilos qu'elle promet par sa richesse en huile et en sucre, et, bien souvent, on s'en prive. Halte à la frustration, place au plaisir : avec nous, vous allez apprendre à conjuguer plats traditionnels et santé !

Dans ce livre, découvrez :

- Les propriétés santé de la cuisine maghrébine : ail, l'atout cœur ; cannelle, la poudre magique antidiabète ; grenade, le fruit anti-âge...
- Les astuces pour cuisiner oriental et léger : comment assaisonner moins gras, alléger des plats mijotés, moins sucrer les desserts...
- Le jeûne du ramadan : ses bienfaits sur l'organisme, les bons réflexes à adopter, les mauvaises habitudes à chasser et les aliments gagnants pour lutter contre la fatigue sans prendre de poids !
- Plus de 100 recettes traditionnelles light : salade de carottes au cumin, chorba et harira, chaussons et bricks, tajines et couscous, crème corne de gazelle, oranges à la cannelle (la recette en couverture)...

LE MARIAGE RÉUSSI DE LA TRADITION AVEC LA DIÉTÉTIQUE !

Carole Garnier est journaliste à *Top Santé*. Elle est aussi l'auteur de nombreux livres à succès aux éditions Leduc.s dont *Mes petites recettes magiques sans gluten (et sans lactose)*. Préfaces de **Chems-eddine Hafiz**, avocat et vice-président du Conseil français du culte musulman et de **Khadija Bouasria**, diététicienne à Casablanca.

ISBN 978-2-84899-551-9

photographie : © valérie lhomme

design : bernard amiard



6 euros
Prix TTC France

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, CUISINE

L E D U C . S
E D I T I O N S

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mes petites recettes magiques aux herbes aromatiques, 2012.
Mes petites recettes magiques aux superépices, 2012.
Mes petites recettes magiques au citron, avec Julie Frédérique, 2011.
Mes petites recettes magiques sans gluten (et sans lactose), 2010.
Mes tartes et quiches magiques, 2010.

Avec Anne Dufour :

Mes recettes magiques au konjac et aux shirataki, 2012.
Brûle-graisses, 2012.
Mes petites recettes magiques aux protéines végétales, 2011.
Mes petites recettes magiques anticholestérol, 2011.
Mes petites recettes magiques antidiabète, 2011.
Mes petites recettes magiques aux oméga 3, 2011.
Mes petites recettes magiques hyperprotéinées, 2011.
Le régime nordique, 2010.
Mes petites recettes magiques à l'agar-agar, 2010.
Verrines simplissimes à l'agar-agar, 2008.
Programme minceur agar-agar en 15 jours, 2008.
Agar-agar, la nouvelle arme antikilos, 2007.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

Retrouvez Anne Dufour et Carole Garnier sur leur blog :

<http://biendansmacuisine.com>

Maquette : Patrick Leleux PAO

Illustrations : Fotolia

© 2012 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-551-9

CAROLE GARNIER

MES PETITES
RECETTES
MAGIQUES

DU
MAGHREB

LE DUC.S
EDITIONS

L'auteur tient à remercier Kahina Abderrahmane et Oualid Fadloun pour leurs témoignages, leur disponibilité et leur aide précieuse.

Sommaire

Préface de Chems-eddine Hafiz, vice-président du Conseil français du culte musulman	7
Préface de Khadija Bouasria, diététicienne à Casablanca	11
Introduction	15
Les 45 aliments santé de la cuisine maghrébine	19
Les astuces pour cuisiner léger	45
Le jeûne du ramadan en 10 questions	67
Mes petites recettes santé	79
Table des matières	201

Préface **de Chems-eddine Hafiz,** **vice-président** **du Conseil français** **du culte musulman**

Lorsque Carole Garnier m'a confié son projet d'écrire sur la cuisine maghrébine, c'est avec une infinie gourmandise qu'ont résonné les noms mélodieux de couscous, dolma, kefta, rachta, et de douceurs telles que baklawa, makrout et tamina, que m'ont enivré les parfums épicés, à la rose, et milles autres saveurs sucrées salées de cette cuisine riche et diverse.

Cuisine maghrébine mais diététique a alors précisé Carole Garnier, et de surcroît durant la période spécifique du mois de ramadan. Elle n'a pas hésité ainsi à corser le défi, en décidant d'aborder cette chère aux ingrédients bariolés sous l'angle de la santé et du bien-être au cours de la phase cruciale de fête que représente le mois sacré de l'Islam, le ramadan. Quel pari ! Oser associer « mets et saveurs du Maghreb » avec « diététique », « plaisir des sens » avec « jeûne », lorsque dans l'inconscient collectif, cette cuisine est synonyme de généreuses calories et que le mois de Ramadan apparaît comme celui de la privation et de tables gargantuesques. Véritable délectation, alors, que celle de parcourir les pages sucrées salées de ce bel ouvrage, qui a su intelligemment cerner la richesse de la cuisine maghrébine tout en mettant en exergue ses bienfaits pour la santé.

Riche, cette cuisine l'est à plusieurs égards. Influencée par les nombreux peuples qui ont occupé à tour de rôle ou ensemble l'espace maghrébin, cette cuisine mixe en effet les multiples saveurs laissées par les héritages phénicien, romain, byzantin, berbère, ottoman et arabe, qui ont tous marqué de leur estampe cette savoureuse nourriture.

Injustement réduite au couscous, plat ô combien savoureux, cette cuisine abonde de spécialités aux mille parfums, variées en fonction de la situation géographique des régions, façonnées par des traditions ancestrales, les unes tirant leur patrimoine culinaire d'un environnement montagneux, aride, les autres venant du désert, alors que certaines émanent de milieux plus urbains ou encore méditerranéens.

Carole Garnier a ainsi su mettre en valeur les atouts diététiques et nutritionnels de cette cuisine saine, qui puise ses saveurs dans les fruits et légumes gorgés de soleil méditerranéen, qu'ils soient crus, cuits ou secs, et les condiments. Ensuite, et surtout, Carole Garnier s'aventure sur un terrain symbolique social et religieux en se penchant sans complexe et sans se départir de son regard diététique avéré sur les mets traditionnels affectionnés par le jeûneur pendant la période du mois sacré du ramadan. Le Livre de saint de l'Islam, le Coran, prescrit au croyant de jeûner en ces termes : « *Croyants ! Le jeûne vous est prescrit, comme il l'avait été à ceux d'avant vous. Ainsi atteindriez-vous à la piété.* » (Sourate II. 183)

Au-delà de la privation alimentaire, de l'effort spirituel et de l'endurance dont doit faire preuve le jeûneur, le mois sacré du ramadan est une fête pour le Croyant qui prend plaisir à retrouver amis et famille autour du repas de rupture du jeûne, à partager les longues soirées ramadanesques dont les us et coutumes varient, une fois encore, d'une région à l'autre – leur dénominateur commun demeurant la convivialité, l'union et la générosité – et se terminent par une collation (*shor*) qui prépare le jeûneur à renouveler une journée de privation.

En prodiguant ses conseils, Carole Garnier a parfaitement su tenir compte de la période particulière du ramadan et de la longue privation alimentaire imposée du lever au coucher du soleil, en suggérant aux lecteurs une gamme de recettes allégées et équilibrées, tout en conservant les saveurs qui font la renommée de la

cuisine maghrébine. Elle propose ainsi une cuisine mijotée sans excès qui préserve la santé, des recettes bien expliquées et surtout adaptées à l'effort rigoureux que l'organisme fournit durant cette période.

Amoureux de la cuisine maghrébine, gourmands mais soucieux de votre santé, ce livre est pour vous : un guide indispensable qui livre les secrets d'une cuisine épurée de ses excès, fourmillant d'astuces et conseils permettant de corriger ses habitudes alimentaires, de les adapter en période de jeûne pour en accroître sans conteste les bienfaits.

Pratique et judicieux, ce livre permet finalement de se régaler sainement. Il est notamment indispensable pour les musulmans, car les conseils qui y sont prodigués leur permettront d'adapter leurs habitudes alimentaires au cours de la période du ramadan qui ne sont pas sans conséquence sur leur santé. Leur horloge biologique est perturbée en raison des modifications liées aux interdits durant toute une journée et des excès pratiqués après la rupture du jeûne. Le prophète de l'Islam insistait sur les bienfaits du jeûne sur la santé. Il exhortait les musulmans à « *ne pas manger, en remplissant son estomac de plus du tiers de sa contenance* ».

Chems-eddine HAFIZ

Avocat

Vice-président du Conseil français du culte musulman
Représentant de la Grande Mosquée de Paris

Préface de Khadija Bouasria, diététicienne à Casablanca

Diététicienne en libéral depuis plus de dix ans, je reçois de plus en plus de patients souhaitant mincir et soucieux de leur silhouette. En même temps, tous veulent continuer à bien manger et à se faire plaisir. Dans mon cabinet, je conseille des menus équilibrés basés sur les recettes de notre cuisine traditionnelle, savoureuse, riche, épicée et proche du régime méditerranéen, bien sûr en les modifiant de façon à les alléger. J'ai obtenu d'excellents résultats et des pertes de poids allant jusqu'à 30 kg. Et le tout sans reprise, simplement parce que ces patients ont intégré de nouvelles habitudes alimentaires, qui leur permettent

de conserver le plaisir de manger leurs plats préférés, mais moins gras.

Le projet d'écrire un tel ouvrage me trottait dans l'esprit depuis longtemps, c'est Carole Garnier qui l'a fait. Au passage, c'est un plaisir qu'une Française s'intéresse à la cuisine traditionnelle maghrébine. Un grand merci donc à Carole qui nous présente ce livre de recettes délicieuses et allégées, qui rendent possible une cuisine savoureuse et diététique sans le déplaisir des kilos en plus. Il donne des astuces pour alléger vos plats préférés, vous informe sur les bienfaits des aliments que vous allez consommer, et comment bien les utiliser. Il vous aide à mincir avec plaisir !

Ces recettes simplifiées, et à base d'ingrédients faciles à trouver, s'adressent à tous, plus particulièrement à ceux qui aiment la cuisine maghrébine. Même les débutants peuvent réussir ces plats simples, pratiques pour élaborer des menus diététiques complets de l'entrée au dessert.

Cet ouvrage rend la cuisine maghrébine facile et à la portée de chacun. Il apporte aussi des conseils alimentaires pour le mois sacré du ramadan que je trouve un peu dur à respecter, compte tenu des tentations : les mets que l'on trouve sur la table, les étalages débordants des commerçants... En outre, il s'agit d'un mois où l'on s'invite et où l'on reçoit pratiquement tous les soirs. La convivialité encourage la consommation et les excès, sans oublier que la privation de la journée se transforme en vengeance le soir après la rupture du jeûne.

Encore une fois, merci pour cet ouvrage où diététique rime avec gastronomie. Je le recommande à toute personne désirant garder sa ligne, surtout à la femme maghrébine qui reste fidèle à la cuisine traditionnelle. Il me rend un grand service car il pourra aider mes patientes à garder leurs habitudes alimentaires, tout en les allégeant en calories. Je le conseille vivement à tous ceux qui désirent perdre du poids en douceur.

Khadija BOUASRIA
Diététicienne à Casablanca

Introduction

S'il fallait choisir un seul mot pour décrire la cuisine du Maghreb ? Sans doute générosité. Mais on aurait immédiatement envie d'ajouter : raffinement, convivialité, attention, richesse, abondance, couleurs, effluves... En fait, les mots manquent pour décrire cette cuisine comparable à nulle autre.

Couscous, tajine, harira, chorba... ces noms seuls invitent déjà au voyage et au dépaysement des papilles. Influencées par les cultures arabe, berbère ou juive, les recettes sont intimement liées au terroir et aux produits locaux, mais aussi à des principes religieux très précis. Élément à part entière de la culture, la cuisine est une affaire de famille, où les recettes se transmettent autour des casseroles qui mijotent, de génération en génération.

Ce n'est pas un hasard si la cuisine marocaine est considérée comme l'une des meilleures du monde : riche

et variée, ses plats sont magnifiquement présentés. Pliage précis des briouats, finesse de pastillas, richesse des tajines... La cuisine algérienne est quant à elle réputée pour ses makrouds, baklawas et ses quantités de pâtisseries délicatement façonnées. On y retrouve la plupart des spécialités maghrébines, ainsi que des plats typiques comme la chakhchoukha, une recette incroyable à base de viande d'agneau et de semoule servie en copeaux, après avoir été cuite en galette, émiettée puis cuite. Il faut l'avoir goûtée au moins une fois dans sa vie ! On y trouve aussi une infinie variété de pains : khobz dar, kesra, aghroume, akourane... Et le couscous, dont la version « classique », avec de la viande d'agneau ou du poulet et des merguez, arrive en troisième position des plats préférés des Français*. Mais dont il existe des dizaines de variantes. Et en Tunisie, place au tajine Malsouka, au couscous au poisson, au dwida mfaoura – un plat à base de vermicelles et de viande –, à la salade meshouïya à base de poivrons et de thon... De tels résultats demandent du temps : le temps de mariner, de laisser lever, de mijoter longuement à l'abri d'un plat en terre, de plier, tresser, mouler... Infiniment plus de temps qu'il n'en faut pour les déguster ! Pendant le mois du ramadan, la cuisine prend une place encore plus importante. Les mets sont préparés avec soin et amour toute la journée, chaque plat traduit l'attention que l'on porte aux autres. On s'offre mutuellement des plateaux de pâtisseries, autant de symboles de cette générosité et de ce partage.

* Source : sondage *Vie pratique gourmand* – TNS Sofres, octobre 2011.

Des menus proches de la diète méditerranéenne

D'un point de vue diététique, la cuisine du Maghreb est proche des principes de la diète méditerranéenne, prônée par tous les nutritionnistes : abondance de légumes frais, omniprésence de légumes secs (lentilles, pois chiches...) et de céréales (blé dur, orge, riz...) à tous les repas, cuissons à l'huile d'olive, utilisation systématique d'herbes aromatiques et d'épices... Revers de la médaille, comme toute cuisine généreuse, elle est parfois un peu trop riche et trop sucrée. Et comme toute cuisine offrant mille et une façons d'assouvir sa gourmandise, elle peut aussi faire pencher la balance du mauvais côté, en même temps que les taux de cholestérol et de glycémie. Ceux qui suivent le ramadan en font parfois les frais au fil des années, cumulant quelques kilos supplémentaires ou pavant la voie à un diabète. Il est pourtant possible de combiner santé, traditions, authenticité des saveurs et plaisir des sens. Sans prétendre rivaliser avec le raffinement des plats ancestraux, ces recettes d'aujourd'hui, simples, rapides et réalisables avec des ingrédients faciles à trouver n'importe où, permettront aux novices de retrouver les saveurs qu'ils ont goûtées dans les restaurants ou au cours de leurs voyages. Et aux autres, de découvrir des astuces pour alléger les recettes qu'ils réalisent en famille depuis toujours, tout en prenant soin de leur santé. *Bismillah* ! (Bon appétit)

Les 45 aliments santé de la cuisine maghrébine

1. Abricot : le spécialiste bonne mine

Frais, séché ou sous forme de feuilles de pâte de fruits, l'abricot offre ses caroténoïdes antioxydants, qui protègent la peau. Préférez les abricots secs bio : leur couleur marron, certes moins alléchante que celle de leurs cousins orange vif, atteste pourtant de l'absence d'anhydride sulfureux, un additif peu recommandable.



2. Agneau : antifatique

Riche en protéines, l'agneau (comme le mouton) constitue une excellente source de zinc, de fer, de phosphore, de vitamines B2 et B12. En revanche, il s'agit d'une viande assez grasse. Pensez à la dégraisser en la cuisinant (voir astuces p. 48).



 Morceaux maigres (- de 6 %)	 Morceaux « moyennement gras » (entre 6 et 10 %)	 Morceaux gras (plus de 10 %)
Gigot dégraissé, noix, jarret, sauté (dans l'épaule, dégraissé)	Épaule, selle, gigot entier, souris, filet et côte dans le filet, poitrine	Collier, côtes découvertes, côtes secondes et côtes premières, haut de côtes

3. Ail : l'allié du cœur

Il parfume les potages, les salades de crudités ou les purées de pois chiches, mijote dans les plats... Anticholestérol, fluidifiant sanguin, antihypertenseur, c'est l'allié du cœur, particulièrement sous surveillance, des diabétiques. Il est absolument indispensable dans toute cuisine santé digne de ce nom. N'oubliez pas, pour le digérer plus facilement, d'ôter son germe à l'intérieur de la gousse.



4. Amande : l'anticholestérol absolu

Protéines, fibres, minéraux dont du magnésium bénéfique à l'équilibre nerveux, antioxydants, bons gras, vitamine E... l'amande concentre un nombre étonnant de nutriments anticholestérol et antidiabète. Que cela ne soit pas une excuse pour dévorer de la pâte d'amande (aussi composée de deux tiers de sucre, n'oubliez pas !) mais une vingtaine d'amandes par jour participent activement à notre santé. Préférez les amandes non mondées : la plupart des fibres et des oligoéléments sont concentrés dans leur fine peau brune.



5. Aubergine : super-minceur

Une teneur ridiculement faible en calories et en sel, beaucoup de potassium et des fibres coupe-faim et anticholestérol en quantité : voici un légume aux vertus diurétiques, absolument parfait dans le cadre de la minceur. À condition de la cuire de façon légère car elle absorbe l'huile encore mieux qu'une éponge. Vous trouverez plus loin des astuces pour la cuisiner light, sans en faire une chose molle et fade.



6. Blé : le spécialiste de la satiété

Sous forme de boulgour, de frik (blé vert concassé), de pâtes, de semoule ou encore de galettes et de pains, le blé est omniprésent dans la cuisine du Maghreb. Le pain fait partie intégrante des repas, en accompagnement des salades, soupes ou mijotés, mais aussi en sandwich (avec, comme en Tunisie, harissa, thon à l'huile, légumes en saumure, œufs durs...). Pour favoriser la satiété et augmenter les apports en fibres et en minéraux, préférez tous ces ingrédients dans leur version « complète ». Ils seront plus riches en fibres et en chrome, impliqués dans la régulation de la glycémie, et en magnésium, élément clé de la lutte antidiabète.



Pas de couscous sans semoule !

Traditionnellement, la semoule fait l'objet d'une cuisson et d'une préparation très particulières. Lavée et égouttée, elle gonfle dans un saladier puis est roulée entre les mains, de façon à former la « graine ». Celle-ci est tamisée puis mise à cuire à la vapeur dans la partie haute du *keskès*, ustensile double comprenant une marmite où cuisent la viande et les légumes, surmontée d'un panier à couvercle. On y incorpore ensuite des morceaux de beurre tout en l'aérant avec les mains de façon à la rendre fine et aérienne. Un art qu'on ne maîtrise qu'à force d'entraînement ! Nos recettes adoptent ici la semoule complète, plus riche en fibres et en minéraux. Et dans un souci diététique, un filet d'huile d'olive ou une louche de bouillon remplace le beurre.

7. Bœuf : Monsieur Muscle

Les steaks et la viande hachée de bœuf sont vendus avec des teneurs en matières grasses variables : 5, 10 et 15 %. Préférez du bœuf à 5 % pour farcir des bricks ou préparer des boulettes à base de bœuf et d'agneau (forcément plus gras, il suffira à apporter le moelleux). La viande à 10 % convient pour des boulettes ou des brochettes de viande hachée qui cuiront au four : elles perdront de toute façon une partie de leurs graisses en cuisant. Et n'oubliez pas : la viande rouge, c'est deux à trois fois par semaine, pas plus !



 Morceaux maigres (- de 6 %)	 Morceaux « moyennement gras » (entre 6 et 10 %)	 Morceaux gras (plus de 10 %)
Gîte, rumsteck, faux-filet, tournedos, filet, aiguillette, tende de tranche, poire, merlan, araignée, plat de tranche, flanchet, bavette, hampe, macreuse	Queue, onglet	Tendron, basses côtes, côte et entrecôte, plat de côtes, paleron

8. Cannelle : antidiabète

Ses arômes habillent les boulettes de viande de certains couscous, les tajines, les entremets, les salades de fruits... Son pouvoir magique : un flavonoïde nommé HMCP qui améliore l'équilibre glycémique. L'excuse parfaite pour en mettre un peu partout, régulièrement. En outre, sa saveur douce aide à limiter le sucre dans les entremets.



9. Carotte : antioxydante sur toute la ligne

Crue et râpée avec du jus de citron, cuite en tronçons avec du cumin et de l'huile d'olive et servie froide, ou encore mijotée dans des tajines ou des couscous, la carotte apporte des fibres qui luttent contre le cholestérol, des caroténoïdes bons pour la peau, et de la lutéine et de la zéaxanthine, deux antioxydants précieux pour les yeux. C'est aussi une alliée hors pair de la ligne : coupée en bâtonnets et croquée telle quelle, elle comble les petites faims.



10. Citron : super-détox

Son jus relève toutes les salades de crudités, les plats mijotés, le poisson... Bourré de vitamine C, d'acides organiques et de polyphénols, c'est aussi le fruit le plus riche en



acide citrique, excellent fluidifiant sanguin. Si vous utilisez les zestes (pâtisseries, salades de fruits, citrons confits...), choisissez impérativement des citrons bio.

Les citrons confits, qu'on trouve entiers (ou parfois coupés en petits dés) en bocaux, n'ont rien à voir avec les zestes au rayon des fruits confits. Marinés dans une saumure, ils parfument les tajines, les poissons ou encore les farces, coupés en quartiers ou finement hachés. Leurs points forts : une saveur particulière, fine et subtilement acidulée, et un effet prébiotique bénéfique sur l'équilibre de la flore intestinale, pierre angulaire de notre santé, notre immunité et notre bien-être.

11. Concombre : la minceur sur un plateau

En salade avec des tomates et des oignons, il fait partie des légumes très riches en eau et en minéraux (potassium...) et très pauvre en sel et en calories. Diurétique, ultraléger, pensez à lui sous forme de bâtonnets à croquer en cas de petites faims : beaucoup plus sain qu'un grignotage à base d'olives ou d'amandes.



12. Coriandre : l'herbe tonique

Ses feuilles fines et dentelées rappellent la forme de celles du persil, ce qui lui vaut le nom de « persil chinois » ou « persil arabe ». Ajoutée en fin de cuisson, elle



apporte une saveur sucrée et anisée aux salades de carottes confites, poissons, boulettes de viandes, tajines, soupes... Elle se marie très bien au cumin. Attention, son goût est puissant : une petite quantité suffit. Riche en vitamine C et antifatique, elle stimule la digestion et combat les flatulences. Mettez-en systématiquement sur les salades de pois chiches ou de lentilles !

13. Courgette : le joker « plats légers »

Un vrai légume « poids plume ». À condition bien sûr de ne pas la déguster sous forme de beignets ni de la cuire dans l'huile, car elle absorbe ce dans quoi elle cuit. N'hésitez pas à en mettre beaucoup dans vos couscous et plats mijotés (à condition que le bouillon soit bien dégraissé) : en cas de grosse faim, vous pourrez en manger à volonté. En revanche, si elle cuit longtemps, elle devient molle et se délite. Attention donc à ne pas l'incorporer en début de cuisson, mais plutôt 10 à 15 minutes avant la fin.



14. Cumin : bien digérer, c'est son affaire

Ces graines allongées et aromatiques sont omniprésentes dans la cuisine du Maghreb : potages, salades de carottes, purées de légumes, bricks, pains, tajines, couscous... Ses points forts : il combat



la formation de gaz intestinaux et facilite la digestion. N'hésitez pas à en saupoudrer partout, surtout sur les légumes secs. Pour faire ressortir son arôme puissant, poivré et anisé, chauffez légèrement les graines à sec dans une poêle antiadhésive. Moulu, il est aussi très pratique, d'autant que sa saveur est bien préservée.

15. Dattes : un concentré d'énergie

Elle rompt le jeûne du ramadan et apparaît dans les tajines, couscous, mijotés, ou dans des desserts comme les beignets ou les makrouds. La datte fraîche se trouve en branches, d'octobre à janvier. Séchée, elle est trois à cinq fois plus énergétique puisqu'elle concentre les nutriments du fruit frais : glucides, minéraux, oligo-éléments, vitamines B, provitamine A, fibres en quantité... La datte medjoul, généreuse et charnue, se déguste telle quelle. En cuisine, préférez la deglet nour, plus petite et nettement moins chère. À l'achat, choisissez-les toujours en branches, car les dattes vendues en barquettes sont parfois imbibées de sirop de glucose. Pas la peine d'en rajouter ! Ouvrez donc l'œil...



16. Eaux de fleurs (rose, oranger) : passeport « zénitude »

L'eau de rose et l'eau de fleur d'oranger sont obtenues après distillation des fleurs : d'un côté, on recueille l'huile essentielle du végétal, de l'autre, l'eau.



Douces et parfumées, elles entrent dans la composition de la plupart des pâtisseries : cornes de gazelle, baklawas, kalb el louz (gâteau de semoule imbibé de sirop)... Apaisantes, elles facilitent le sommeil. Ajoutez-en 1 ou 2 c. à soupe dans vos entremets et salades de fruits : elles les parfumeront sans calorie.

17. Feuille de brick : finesse et légèreté

Aussi fine qu'une feuille de papier, presque transparente, la feuille de brick est fabriquée avec de la farine, de l'eau et de l'huile. Très légère, elle n'apporte que 50 à 60 calories. C'est donc la façon dont on la garnit ou dont on la cuit qui l'alourdit ! Avec elle, on réalise les célèbres pastillas, au pigeon ou à la viande, ainsi que les bricks. Après garnissage (légumes, viande hachée, fromage frais, ou encore cubes de fruits frais ou secs et de miel) et pliage (en rouleaux, triangles, rectangles...), les bricks sont habituellement plongés dans un bain de friture, ou tout au moins dans une bonne quantité d'huile dans une poêle. L'astuce légèreté : les badigeonner simplement d'huile d'olive et les faire dorer au four.



18. Fève : antifringales

On la sert souvent en salades, avec de l'ail, du persil et de la coriandre, en beignets, en potages ou mijotée dans un couscous ou un tajine. Fraîche, en début de saison, elle est



particulièrement savoureuse. Très riches en fibres et en vitamine B9, essentielle au renouvellement des cellules, les fèves peuvent se croquer crues, débarrassées de leur peau. Hors saison, rabattez-vous sur des surgelées.

19. Grenade : antioxydante par excellence

Rouge grenat, pleine de petits grains qui croquent sous la dent libérant un jus acidulé, la grenade est un fruit hautement antioxydant, qui lutte contre le vieillissement et évite l'oxydation du cholestérol. Elle renferme également différents composés anticancer. Ouvrez-la en deux (attention au jus, il tache !), récupérez les grains et ajoutez-leur un peu de sucre roux et d'eau de fleur d'oranger. Au fait, le sirop de grenadine n'a aucun rapport avec notre belle grenade : il s'agit en général d'un sirop de fruits rouges.



20. Haricot blanc : le pro de la santé cérébrale et cardiaque

Remarquablement riches en protéines, vitamines B, inositol et choline, des molécules fondamentales pour la bonne santé cérébrale et cardiaque, les haricots blancs renferment un amidon particulier appelé « résistant ». Ce dernier porte bien son nom : il résiste en effet aux acides digestifs de l'estomac, puis traverse le petit intestin pour aboutir intact dans le côlon. Là, sa



dégradation produit du butyrate, un acide gras anticancer. De plus, l'amidon résistant aiderait à équilibrer la glycémie. Si vous les achetez en boîte, pensez à bien les rincer pour les débarrasser de leur excédent de sel. Sinon, faites-les cuire vous-même, suffisamment longtemps pour bien les digérer. À déguster en salades, assaisonnées de persil, huile d'olive et jus de citron.

21. Harissa : booster de métabolisme

Attention, ça pique ! Originaire de Tunisie, ce condiment est fabriqué avec des piments rouges séchés au soleil puis broyés avec de l'ail et des épices. La harissa peut être servie comme condiment, avec les couscous, mais on peut aussi l'utiliser comme ingrédient, dans des plats, des boulettes, ou dans des sandwiches. Grâce à la capsaïcine des piments (la substance responsable de la saveur piquante), elle facilite la digestion. Elle augmente aussi les dépenses énergétiques, c'est-à-dire qu'elle permet à l'organisme de brûler davantage, même au repos (ne comptez pas sur elle tout de même pour faire disparaître les calories de trois assiettes de couscous royal avec viande, merguez et boulettes !). Un repas contenant du piment abaisse la réponse insulínique : le stockage des calories est limité, le pancréas moins sollicité. Enfin, la capsaïcine lutte contre les caillots sanguins et combat les infections intestinales grâce à des vertus bactéricides. Attention si vous avez l'estomac sensible, si vous souffrez d'hémorroïdes, de maladies articulaires type goutte... les piments peuvent aggraver les symptômes.



22. Lait fermenté : bon pour la flore intestinale

Avec sa consistance proche de celle d'un yaourt liquide, il est souvent consommé au petit déjeuner avec des dattes et du pain, ou pendant le ramadan en accompagnement d'un cous-cous sucré aux raisins secs. Grâce à sa fermentation, il est plus digeste et mieux toléré par l'organisme. Il est également riche en protéines et en calcium.



23. Lentilles : les alliées de la glycémie

Leur richesse en protéines végétales et en fibres fait des lentilles un ingrédient incontournable des régimes santé. Leurs sucres particulièrement « lents » sont parfaits pour calmer la faim et stabiliser la glycémie. Elles renferment aussi un peu de molybdène, un minéral qui facilite la transformation du sucre en énergie : l'organisme le brûle plus facilement et le stocke moins. En outre, elles sont faciles à digérer.



24. Menthe : la spécialiste des repas lourds

Une incontournable, dans les taboulés, le thé, les boulettes de viandes, les salades de pommes de terre ou de concombre au yaourt, les salades de fruits... Riche en menthol, la



menthe est souveraine contre les nausées, les indigestions, les spasmes digestifs. Elle facilite la digestion, particulièrement des aliments gras, en stimulant la sécrétion des sucs digestifs et de la bile. Si vous digérez mal et souffrez de maux de tête, préparez-vous vite une infusion !

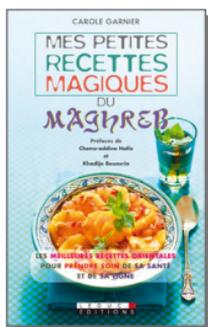
L'incontournable thé à la menthe

Ébouillantez une théière en y versant un peu d'eau bouillante, remuez la théière puis jetez l'eau. Déposez 1 c. à s. de thé vert dans la théière, versez l'équivalent d'un verre d'eau bouillante puis jetez cette première eau : l'opération permet d'ôter l'amertume du thé. Ajoutez ½ bouquet de menthe fraîche rincée, séchée et coupée en morceaux, 50 cl d'eau bouillante, du sucre (2 cuillères à soupe ou plus selon les recettes traditionnelles, ou pas du tout pour un thé « santé » et antidiabète !) et laissez infuser 3 à 5 minutes. Remplissez un verre, reversez dans la théière et recommencez deux fois, afin de mélanger l'infusion. Ajoutez quelques pignons (facultatif) et servez aussitôt, brûlant.

25. Miel : anti-infectieux

Ce sucre 100 % naturel renferme une multitude de composés protecteurs, cicatrisants, d'enzymes, d'antibiotiques naturels, d'acides organiques... Selon ses fleurs d'origine, il sera plus ou moins foncé, léger ou au contraire fort en goûts, liquide ou cristallisé et très épais... Il aura aussi des propriétés légèrement différentes. Le miel d'oranger calme et favorise l'endormissement, celui de romarin, antiseptique, est bon pour le foie, celui de thym combat les infections... Mais ces qualités ne doivent pas devenir





Mes petites recettes magiques du Maghreb

Carole Garnier

Plus d'infos sur ce livre paru
aux éditions Leduc.s