

CAROLE GARNIER

TAJINES COUSCOUS ET DOUCEURS INRATABLES



100 recettes gourmandes
aux saveurs orientales

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

TAJINES, COUSCOUS ET DOUCEURS INRATABLES

Couleurs, générosité, convivialité... la cuisine orientale, c'est bien plus que des recettes, c'est toute une ambiance ! Au menu ? Couscous, tajines, bricks, pastillas, baklawas... Venez, installez-vous autour de la table, on emmène vos papilles en voyage !

Dans ce livre, découvrez :

- Les techniques et les bons conseils pour réussir toutes vos recettes ! Vous ne raterez plus jamais aucun pliage avec les feuilles de brick.
- Les 30 ingrédients stars de la cuisine orientale : amande, semoule, feuilles de brick, cannelle, cumin, grenade, aubergine...
- Le jeûne du ramadan en 10 questions : les bienfaits du jeûne sur l'organisme, quels aliments privilégier, les erreurs à éviter pour se faire plaisir sans grossir...
- Et surtout 100 recettes gourmandes : chorba au veau, bricks au poulet, couscous de bœuf aux légumes, tajine d'agneau aux épices, cornes de gazelle, bricks pommes et cannelle...

LES MEILLEURS PLATS ORIENTAUX À LA PORTÉE DE TOUS !



Téléchargez gratuitement des astuces pour alléger vos recettes orientales, et faire rimer gourmandise avec santé.
Rendez-vous à la dernière page et suivez le mode d'emploi.

ISBN 978-2-84899-721-6



6 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : CUISINE

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS

Carole Garnier est journaliste à Top Santé. Elle est aussi l'auteur de nombreux livres à succès aux éditions Quotidien Malin dont :

Ma bible de l'alimentation sans gluten, 2014.

Mes petites recettes magiques coupe-faim, avec Anne Dufour, 2014.

Pâtisseries irratables, 2014.

Recettes irratables au chocolat, 2013.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteur sur :
www.editionsleduc.com/carole-garnier

Recevez chaque mois des conseils inédits pour vous sentir bien, des interviews et des vidéos exclusives, et rencontrez nos auteurs. Nous vous réservons aussi des avant-premières, des bonus et des jeux ! Pour cela, il suffit de vous inscrire à notre newsletter en vous rendant sur la page : **www.editionsleduc.com/newsletter**



Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur **www.quotidienmalin.com** et **www.facebook.com/QuotidienMalin**.

Maquette : Facompo

Illustrations : Élise Bonhomme (p. 40 à 45) et Fotolia

© 2014 Quotidien Malin, une marque des éditions Leduc.s

17, rue du Regard

75006 Paris – France

www.editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-721-6

CAROLE GARNIER

TAJINES,
COUSCOUS
ET
DOUCEURS
INRATABLES

*Un supplément
inédit offert !
Rendez-vous
à la p. 208*

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Sommaire

Préface de Chems-eddine Affiz	7
Introduction	9
PARTIE 1 : LES SECRETS DE LA CUISINE ORIENTALE	11
Les 30 incontournables de la cuisine orientale	13
C'est moi le chef : trucs et astuces pour réussir tajines, couscous et pâtisseries	35
Le jeûne du ramadan en 10 questions	47
PARTIE 2 : 100 RECETTES ORIENTALES	59
Mes soupes et potages 100 % saveurs	61
Mes salades fraîches et légères	71
Mes bricks qui croustillent	91
Mes couscous ultra-gourmands	107
Mes tajines et mijotés super-fondants	123
Mes poissons super-parfumés	147
Mes desserts 100 % gourmandise	153
Table des matières	199

Préface de Chems-eddine Affiz

vice-président du conseil 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 mille autres saveurs sucrées salées de cette cuisine riche et diverse.

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.

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* ».

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.

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.

Chems-eddine HAFIZ

Avocat

vice-président du Conseil français du culte musulman
représentant de la Grande Mosquée de Paris

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 mots seuls invitent déjà au voyage et au dépaysement des papilles. Influencées par les cultures arabes, berbères ou juives, 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 briouates, finesse des pastillas, richesse des tajines... La cuisine algérienne est quant à elle réputée pour ses makrouds, baklawas et ses quantités de pâtisseries délicatement façonnées. Impossible aussi de ne pas parler du 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 et des dizaines de recettes. De tels résultats demandent du temps : le temps de mariner, 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

* Source : sondage *Vie pratique gourmand* – TNS sofras – Octobre 2011.

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.

Mais au fond, réussir ces recettes facilement chez soi n'a rien d'impossible. Il suffit de quelques ingrédients et quelques épices bien choisis, de quelques astuces et d'un peu de temps (au début) pour bien façonner les bricks et les cornes de gazelle... Une fois que le pli est pris, on ne peut plus s'arrêter ! Bismillah ! (Bon appétit)

PARTIE 1

LES SECRETS DE LA CUISINE ORIENTALE



Les 30 incontournables de la cuisine orientale

Synonyme de repas ensoleillés et épicés, la cuisine orientale met en valeur les légumes colorés, les épices mais aussi les céréales. Le tout mitonné ensemble donne de délicieux et généreux plats, à déguster avec toute la famille !

1. Agneau : le boss des tajines et couscous



Mijoté dans des bouillons parfumés, l'agneau se marie très bien avec les épices et les mélanges sucré-salé des tajines et des couscous. Pour que la viande soit moelleuse à souhait, choisissez des morceaux comme le collier, l'épaule et la poitrine. Pour des brochettes, préférez le gigot. Peu gras si vous éliminez la graisse visible, il offre une chair parfumée et malgré tout pas trop sèche. L'astuce : coupez votre viande en cubes et arrosez-les d'huile d'olive et d'épices de votre choix (paprika, ail, thym...). Laissez mariner 30 minutes avant de piquer sur des brochettes et de cuire.

2. Ail : la gousse qui a du goût

Il parfume les potages, les salades de crudités ou les purées de pois chiches, mijote dans les plats... Pour le digérer plus facilement, ôtez le germe à l'intérieur de la gousse. La bonne idée pour le conserver plus longtemps et éviter justement la formation de ce germe : détachez chaque gousse d'ail de la tête, pelez-les et mettez-les dans une boîte hermétique au congélateur. Un peu long certes, mais pratique et écolo car vous n'en perdrez plus une seule. Vous les utiliserez au fur et à mesure de vos besoins : les gousses congelées peuvent se presser à travers un presse-ail, ou se couper en morceaux dès leur sortie du congélateur (et si vraiment elles sont très grosses ou très dures, laissez-les quelques minutes à température ambiante).



3. Aubergine : la spécialiste des caviars

Coupée en cubes dans un tajine, farcie à la viande, cuisinée dans du riz, ou préparée en purée froide, l'aubergine est omniprésente dans la cuisine orientale. Elle se marie souvent aux tomates, aux courgettes, aux olives et à l'ail. Choisissez-la avec une chair bien ferme et une peau brillante, et plutôt petite : les grosses aubergines ont plus de risques de renfermer de petites graines. Petit bémol diététique : elle absorbe l'huile comme une éponge. Pour éviter des plats trop gras, limitez l'huile lors de la cuisson, ou épongez-les à l'aide de papier absorbant si vous faites frire des tranches. Vous pouvez aussi la cuire nature au four ou à la vapeur, et l'assaisonner par la suite.



4. Blé : pain, semoule, boulgour...



Sous forme de boulgour, de frik (blé vert concassé), de petites pâtes (comme les « langues d'oiseaux ») à cuire dans des soupes, de semoule à servir avec le couscous, de feuilles de brick et de filo, ou encore de galettes et de pains, le blé est omniprésent dans la cuisine orientale. Le pain fait partie intégrante des repas, en accompagnement des salades, soupes ou mijotés, mais aussi en sandwich (avec, comme en Tunisie, de la harissa, du thon à l'huile, des légumes en saumure, des œufs durs...).

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 un mode de préparation tout simple : la semoule est choisie précuite et se prépare tout simplement en étant arrosée de son volume d'eau bouillante salée. On ajoute un morceau de beurre, on laisse gonfler 5 minutes puis on égrène avec une fourchette. C'est prêt, et c'est irratable !

5. Bœuf : Monsieur Brochettes et Boulettes

Couscous, brochettes, boulettes, tajines... le bœuf occupe une bonne place dans la cuisine orientale. Pour préparer des couscous et des tajines, préférez des morceaux riches en collagène qui deviennent très tendres à la cuisson, comme le paleron, la macreuse, le jumeau à pot-au-feu... La viande hachée de bœuf est vendue avec des teneurs en matières grasses variables : 5, 10 et 15 %. Pour des plats légers, préférez du bœuf à 5 %. La viande à 10 ou 15 % donnera des boulettes ou des brochettes de viande hachée plus moelleuses (mais plus grasses).



6. Citron : jamais sans son jus

Frais, son jus relève toutes les salades de crudités, les plats mijotés, le poisson...

Confit au sel, il parfume les tajines de viande ou de poissons ou encore les farces, coupé en quartiers ou finement haché. Attention, les citrons confits n'ont rien à voir avec les zestes des fruits confits. Marinés dans une saumure, on les trouve entiers (ou parfois coupés en petits dés) en bocaux. Ils aiment particulièrement la compagnie des artichauts et des olives vertes.



Si vous utilisez les zestes (dans des pâtisseries, des salades de fruits...) ou que vous ajoutez des rondelles de citron sur un poisson cuit au four, choisissez impérativement des citrons bio, et n'oubliez pas de broser leur écorce sous l'eau chaude.

7. Coriandre : l'herbe tonique

Ses feuilles fines et dentelées rappellent 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, aux poissons, aux boulettes de viandes, aux tajines, aux soupes... Elle se marie très bien au cumin. Attention, son goût est puissant : une petite quantité suffit. Riche en vitamine C et antifatigue, elle stimule la digestion et combat les flatulences. Mettez-en systématiquement sur l'hoummos, ou les plats à base de pois chiches ou de lentilles !



8. Courgette : le joker « plats légers »



Elle se trouve quasiment à tous les coups dans les couscous aux côtés des carottes et des navets, et mijote très souvent dans les tajines. Une précaution : dès qu'elle cuit longtemps, elle devient molle et se délite. Attention donc à ne pas l'ajouter en début de cuisson, mais plutôt 10 à 15 minutes avant la fin. Pour varier les plaisirs, troquez les classiques courgettes vertes contre des jaunes.

9. Eaux de fleurs : parfums de rose et d'oranger

L'eau de rose et l'eau de fleurs 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 aromatisent quasiment toutes les pâtisseries : cornes de gazelle, baklawas, kalb el louz (gâteaux à base d'amande), mouhalabieh... Vous pouvez aussi en ajouter dans les salades de fruits.

10. Épices : de l'entrée au dessert



La cuisine orientale mérite sans aucun doute le titre de cuisine des mille saveurs, et ceci en grande partie grâce à l'omniprésence des épices. Quelques-unes sont franchement indispensables.

La cannelle : recettes salées comme sucrées

Ses arômes chauds et sucrés habillent les boulettes de viande de certains couscous, les tajines, les entremets, les pâtisseries, les salades de fruits... Pour les pâtisseries, on l'utilise en poudre. Pour les plats mijotés, vous pouvez parfaitement en glisser un ou deux bâtons dans le bouillon. Il suffira de les ôter en fin de cuisson. Rincés et séchés, ils peuvent être utilisés plusieurs fois.

La coriandre en grains : spéciale digestion

Ses graines rondes et côtelées offrent plutôt un parfum d'écorces d'agrumes mêlées de poivre. Elles parfument les couscous, les tajines, les soupes complètes (comme la soupe harira, à base de lentilles), mais aussi les riz sautés, les légumes secs cuisinés... La coriandre moulue est pratique à utiliser pour parfumer des boulettes ou des potages. Les

graines peuvent être torrifiées dans une poêle pour faire ressortir leur parfum, avant de les mouliner, de les piler au mortier ou de les ajouter à un plat mijoté.

Le cumin : faciliter la digestion, 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.

Le curcuma : l'épice des couscous

Il colore les sfoufs (gâteaux à base de semoule, aromatisés à la fleur d'oranger et au curcuma) et entre dans la composition du ras-el-hanout qui parfume la plupart des couscous. Bonus : sa curcumine, un principe actif fortement antioxydant et anti-inflammatoire. Elle est bien absorbée lorsque le curcuma est en rhizome ou en jus. Si vous utilisez du curcuma en poudre, la synergie n'est plus complète. Pour augmenter son assimilation, ajoutez du poivre noir et un peu de matière grasse (préférez des huiles végétales comme l'olive, le colza...). Si vous l'achetez en poudre, choisissez-le d'un beau jaune éclatant, surtout pas d'un ton « éteint » : son parfum le serait aussi. Préférez-le bio : certains pays de production utilisent des produits toxiques pour sa culture. Vous pouvez aussi l'acheter en rhizome frais, dans les épicerias asiatiques et les magasins bio. Comme le gingembre, on le pèle avant de le râper ou de l'émincer finement. Attention,

son jus orange tache ! Il se conserve au réfrigérateur pendant une bonne semaine, dans une boîte en plastique.

La nigelle : spéciale pain

Petites et noires, à la saveur forte et poivrée, les graines de nigelle parfument de nombreux pains et galettes orientaux, notamment ceux servis avec les tajines. On trouve des graines entières – à faire griller avant de les écraser au mortier pour en libérer les arômes –, ou de la nigelle moulue, essentiellement dans des épicereries orientales.

Le piment : ça va chauffer !

Pas de couscous sans harissa ! Une fois réduit en pâte et aromatisé d'ail, d'huile et de sel, le piment sert à fabriquer ce condiment d'origine tunisienne. Vous en avez beaucoup trop mis sur votre bouchée ? Ne buvez pas la carafe, mâchez plutôt un morceau de fromage, ou un fromage blanc (au lait entier), voire une cuillère d'huile à recracher après l'avoir émulsionnée dans la bouche. Autre alliée, la caséine du lait, qui neutralise l'effet de la capsaïcine sur les récepteurs de la cavité buccale. Buvez une gorgée de lait, recrachez-la et recommencez. En cuisine, dosez avec modération : mieux vaut avoir à en remettre... qu'à en enlever.

Le ras-el-hanout : le mélange antioxydant

Qu'il soit « jaune » ou « rouge » (avec plus ou moins de piment), ce mélange d'épices parfume les tajines, les soupes, les couscous, les poissons et les légumes mijotés, les bricks, les brochettes... Les mélanges les plus modestes ne comptent que sept épices, les plus ambitieux, une quarantaine, et en moyenne, 21 à 27 !

Généralement, on y trouve de la coriandre, de la cardamome, du macis, de la cannelle, du girofle, du gingembre, du curcuma, du carvi, du cumin, du piment, du sel... mais aussi des ingrédients qui lui donnent toute sa complexité : boutons de roses séchés, gomme arabique...

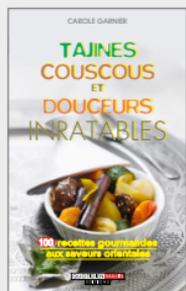
Le safran : pouvoir orange

C'est l'épice la plus chère au monde ! Son pouvoir colorant, lié à la présence de caroténoïdes (crocétines) est très puissant. On le trouve en poudre (généralement vendue en dosettes). Attention surtout si elle est présentée en vrac : de nombreux mélanges frelatés, coupés au curcuma par exemple, circulent. Si vous l'achetez en vrac, et a fortiori dans un pays étranger où la traduction peut être approximative, sachez que « saffron » ne veut pas forcément dire « safran ». Une dosette de 0,1 g parfumerait un plat pour 4 personnes. Il faut la délayer dans un peu d'eau, ou l'ajouter en début de cuisson, pour que le pouvoir colorant se développe. On le trouve aussi sous forme de filaments. Pour obtenir une belle couleur uniforme, faites-les tremper 1 à 2 heures avant utilisation dans un peu de liquide (eau chaude, lait, crème, jus de fruits ou bouillon) et ajoutez ce liquide dans votre recette. Comptez 4 à 6 filaments par personne pour un plat salé, 6 à 9 pour une paella, 2 à 4 pour les desserts.

11. Feuilles de brick, de filo, de kadaïf : finesse et croustillant

Aussi fines que des feuilles de papier, presque transparentes, *les feuilles de brick* sont fabriquées avec de la farine, de l'eau

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Tajines, couscous et douceurs inratables
Carole Garnier



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez
des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS