

Dans ce cours :

Carte et ressources

Les spécialités culinaires et recettes

Les bonnes tables et Les chefs connus

Menu régional

L'Afrique du nord

Les ressources alimentaires

Situation géographique :

- Maroc (Rabat),
- Algérie (Alger),
- Tunisie (Tunis), Libye (Tripoli)
- Mauritanie (Nouakchott).

La région s'étend de l'Atlantique à la Méditerranée, avec des plaines agricoles, l'Atlas (chaîne montagneuse) et des espaces présahariens.

Produits de l'agriculture :

blé dur, orge, légumes, agrumes, figues, grenades, olives, amandes et dattes.

Produits de l'élevage :

Ovins, caprins, bovins, volailles et lait.

Produits de la pêche atlantique et méditerranéenne :

Sardines, anchois, dorade, poulpe et fruits de mer.

L'eau, les céréales et les produits de l'oasis structurent les cuisines sahariennes.

La carte



Les spécialités alimentaires du pays

Produits et marqueurs :

couscous et semoule ;

olives et huile d'olive ; dattes ; agrumes ;

amandes ;

miel ;

épices (cumin, coriandre, gingembre, paprika, cannelle, safran) et mélanges comme le ras el-hanout.

Menthe, citron confit, harissa, eau de fleur d'oranger et huile d'argan (surtout au Maroc) sont des condiments caractéristiques.

Les recettes typiques

Plats emblématiques :

Maroc, Algérie Tunisie

Couscous (céréale cuite à la vapeur puis garnie),

Tajines marocains, plats de viande ou de poissons cuits à l'étouffé dans le plat qui lui donne son nom. Avec beaucoup d'épices.

Pastilla, sorte de tourte en feuille de briks, garnis d'une farce à base de pigeon ou d'autre viande ou poisson. Saupoudré de sucre glace.

Harira, soupe à base d'agneau et de pois chiche, lentilles, légumes et épices.

Méchoui, Le méchoui est un mets culinaire d'Afrique du Nord composé le plus souvent d'un mouton ou d'un agneau entier rôti à la broche, sur les braises d'un feu de bois

Rfissa : plat traditionnel marocain composé de **galettes feuilletées (msemen ou trid)** imbibées d'une sauce savoureuse au **poulet, lentilles et oignons**, parfumée avec un mélange d'épices typique appelé **ras el hanout**.

Chorba et rechta en Algérie : Soupe nourrissante et réconfortante à base d'agneau, légumes et fines herbes

Brik, oija et lablabi en Tunisie: appelé aussi bourek, est une sorte de chausson originaire du Maghreb, préparé à partir d'une feuille de pâte très fine portant le même nom, à base de farine et de semoule de blé, façonnée généralement en un triangle fourré et frit. Le brik à l'œuf est la variété la plus commune. préparations de poissons et de dattes dans les zones littorales et sahariennes. Les recettes et les noms varient selon les régions et les familles.

Spécialités Mauritaniennes

Yassa — Poulet ou poisson mariné au citron et aux oignons, puis grillé et mijoté. Très populaire en Mauritanie.

Mahfe — Plat à base de viande de chameau dans une sauce arachide, tomate et gombo.

Thiéboudienne — Riz au poisson dans une sauce tomate avec légumes, considéré comme un plat national en Mauritanie, surtout sur la côte.

Les bonnes tables de la région



Menu régional

Zaalouk (Maroc) — Salade tiède d'aubergines et tomates, parfumée au cumin et à l'ail.

ou

Chorba (Algérie/Tunisie) — Soupe épicée à base de tomates, pois chiches et viande.

Couscous traditionnel

Ou

Tajine (viande ou poisson)

Ou

Poulet yassa

Assortiments de pâtisseries

Makrout

Baklava

Cigares au miel

Cornes de gazelles