

## Recettes de la popote marocaine

### Zaalouk



Pour 2 personnes

#### **Ingrédients :**

1 aubergine  
Une grosse canne de tomate en dés  
Un filet d'huile d'olive  
2 cuillers à thé de persil frais  
2 gousses d'ail  
1 cuiller à thé de paprika  
½ cuillers à thé de cumin  
¼ cuillers à thé de curcuma  
Poivre au goût  
Sel au goût

#### **Préparation :**

- Laver et couper une aubergine en cube, puis les plonger dans une casserole remplie d'eau bouillante salée, laisser cuire pendant 20 minutes environ, retirer du feu et égoutter.
- Ajouter les tomates en dés, ajouter l'huile d'olive, le persil finement haché, les gousses d'ail écrasées, le paprika, le cumin, le curcuma, du sel et du poivre et laisser cuire en mélangeant constamment.
- Une fois la sauce tomate bien réduite, ajouter l'aubergine cuite et laisser mijoter pendant 15 minutes en écrasant l'ensemble à l'aide d'une fourchette. N'hésitez pas à ajuster la quantité des épices au goût et à l'œil puisque la recette se fait généralement par instinct.

## Tajine à la viande de veau



Pour 2 personnes

### **Ingrédients :**

Un filet d'huile d'olive

1 oignon râpé

2 gousses d'ail râpées

150g de viande de veau

1 cube de bouillon de boeuf

3 cuillers à thé de coriandre fraîche hachée

3 cuillers à thé de persil frais haché

Poivre au goût

Sel au goût

Paprika au goût

1 tasse de tomates broyées

Une pincée de safran

Deux citrons confits

4 pommes de terre blanches en cube

Une dizaine d'olives rouges (quantité au goût)

### **Préparation :**

- Dans une poêle antiadhésive mettre le filet d'huile, l'oignon, l'ail, le veau, le cube bouillon de bœuf, coriandre, persil, poivre, sel paprika, les tomates, le safran, le sel, les citrons confits. Cuire à feu doux en remuant très souvent jusqu'à mi-cuisson de la viande.
- Ajouter de l'eau, les pommes de terre et les olives. Laisser sur feu doux jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites en surveillant pour que ça ne brûle pas. N'hésitez pas à ajuster la quantité des épices au goût et à l'œil puisque la recette se fait généralement par instinct.

### **Tajine végétarien**



Pour 2 personnes

### **Ingrédients :**

Un filet d'huile d'olive  
1 oignon râpé  
2 gousses d'ail râpées  
150g de viande de veau  
1 cube de bouillon de boeuf  
3 cuillers à thé de coriandre fraîche hachée  
3 cuillers à thé de persil frais haché  
Poivre au goût  
Sel au goût  
Paprika au goût  
1 tasse de tomates broyées  
3 grandes carottes coupées en fines rondelles  
100g de haricots vert coupé en deux  
1 canne de petits pois  
3 courgettes coupées en cube

**Préparation :**

- Dans une poêle antiadhésive mettre le filet d'huile, l'oignon, l'ail, coriandre, persil, poivre, sel, paprika, les tomates, les carottes, les haricots et les courgettes.
- Faire cuire pendant 20 min en ajoutant de l'eau au besoin.
- Ajouter les petits pois 5 minutes avant la fin.
- N'hésitez pas à ajuster la quantité des épices au goût et à l'œil puisque la recette se fait généralement par instinct.

**Thé à la menthe**

Pour 2 personnes

**Ingrédients :****750 ml d'eau**

2 cuillers à thé de thé vert en vrac

4 branches de menthe fraîche découpée lavée et essorée

4 cuillers à soupe de sucre (au goût)

**Préparation :**

- Faire bouillir de l'eau
- Mettre le thé dans une théière et le rincer avec un peu d'eau bouillante;
- Jeter le peu d'eau de la théière et mettre la menthe,
- Mettre le sucre (au goût), remplir d'eau bouillante et remuer avec une cuiller
- Laisser reposer 7 min avant de servir.