



..... LES DÉLICES DE SOLAR

TAJINES

faciles & savoureux



.....
JULIE BOCAGE



L'INVITÉ PRESTIGE

LA RECETTE DU

404

SOLAR
EDITIONS



..... LES DÉLICES DE SOLAR

TAJINES

faciles & savoureux



JULIE BOCAGE

.....
PHOTOGRAPHIES NATHALIE CARNET • STYLISME MANUELA CHANTEPIE

SOLAR
EDITIONS 

LES USTENSILES DE BASE

1. Le plat à tajine, creux et doté de son couvercle conique qui s'adapte parfaitement au rebord, est le récipient de cuisson traditionnel des tajines. S'il est utilisé pour faire cuire les mets à cuisson lente dans un mouillement épicé ou aromatisé, il sert surtout pour la présentation du ragoût, qui porte aussi le nom de tajine. Pour un tajine de cuisson, veillez à ce que le couvercle possède un orifice pour évacuer la vapeur.

2. Des récipients hermétiques : nécessaires pour bien préserver les arômes des épices que vous utilisez dans les tajines.

3. Un diffuseur de chaleur : il est indispensable si vous faites cuire le tajine dans un plat en terre. Sinon choisissez une cocotte en fonte à fond épais.



CONSEILS POUR RÉUSSIR VOS TAJINES

Le choix des ingrédients

- Le ragoût épicé ou aromatique qui porte le nom de tajine, du nom du plat dans lequel il est traditionnellement cuisiné, accepte une gamme d'ingrédients d'une extrême diversité. Du salé au sucré. À base uniquement de légumes. Puisant aux ressources de la mer. Sublimant les volailles de toutes tailles (dinde, caille ou poulet). Transformant les viandes en bouchées fondantes, agneau surtout, mais aussi bœuf ou veau, le tajine est l'un des plats les plus faciles à réussir, tout en proposant les variations les plus nombreuses. Il est encore meilleur quand on le cuisine pour un nombre important de personnes : pas moins de six. Mais on peut parfaitement réchauffer les restes le lendemain.
- Les épices et les aromates sont des composantes essentielles de la réussite d'un tajine. L'ail, l'huile d'olive et le persil sont certes indispensables, mais vous devrez avoir à votre disposition bien d'autres épices (curcuma, cannelle, paprika, harissa, cumin, piment, etc.), sans oublier la coriandre, dont la saveur aromatique se révèle nécessaire tant pour la cuisson que pour le service.

Le choix de l'aigre-doux

- Le tajine repose souvent sur une subtile harmonie de saveurs aigres-douces, dans lesquelles le citron confit se marie aux raisins secs, aux pruneaux ou aux amandes, voire au miel. Mais l'alliance de la viande et des fruits est également l'une des bases des meilleurs tajines, comme le montrent, entre autres, le coing et le poulet, la caille et le raisin.

- La présentation fait partie intégrante de la réussite d'un tajine, raison pour laquelle on préfère souvent le cuisiner dans une cocotte classique, puis, au moment de le servir, le verser dans un plat à tajine traditionnel avant de le coiffer de son couvercle conique. Apportez le tout à table et soulevez délicatement le couvercle pour que chacun hume les délicieux effluves du ragoût avant de le déguster.
- Les occasions de servir un tajine sont nombreuses : c'est un plat unique idéal quand on choisit de mélanger viande ou volaille et légumes. Mais on peut aussi en faire un dessert très dépayasant. S'il s'agit d'un plat principal, proposez une entrée relativement légère et un dessert fruité. Vous pouvez aussi servir un tajine de légumes en entrée, suivi d'un simple poisson grillé.

LE GRAND CLASSIQUE, PAS À PAS :

TAJINE D'AGNEAU AUX OIGNONS ET AUX RAISINS



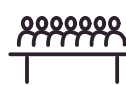
Facile



Moyen



Automne



Grande tablée

POUR 8 PERSONNES / PRÉPARATION : 10 MIN
/ CUISSON : 1 H 20

BOUCHERIE : Agneau : 1 épaule entière,
désossée et coupée en morceaux

PRIMEUR : Oignons : 4 gros – Persil plat :
1 bouquet

ÉPICERIE : Raisins secs : 300 g – Miel :
4 c. à s. – Huile d'olive : 5 c. à s. –
Cannelle : 1 c. à s. en poudre 4 bâtonnets
– Gingembre : 1 c. à c. – Poivre noir
moulu : 1 c. à s. – Safran en poudre :
1 pincée – Sel fin

1 PRÉPAREZ LES INGRÉDIENTS



Pelez et émincez les oignons. Rincez les raisins secs à l'eau tiède et réservez-les dans un bol. Lavez et épongez le bouquet de persil. Ficelez-le en bottillon.

2 FAITES CUIRE LA VIANDE



Faites chauffer l'huile dans un plat à tajine, en intercalant un diffuseur, ajoutez les oignons et mélangez en remuant pendant 5 minutes. Ajoutez la cannelle en poudre et les bâtonnets, le gingembre, le poivre et le safran, quelques pincées de sel et

50 cl d'eau. Mélangez et ajoutez les morceaux de viande. Portez à ébullition, puis ajoutez le bouquet de persil. Faites cuire pendant 30 minutes sur feu très doux en remuant de temps en temps.

3 PRÉPAREZ LA SAUCE



Retirez les morceaux de viande et réservez-les. Retirez le persil et jetez-le. Ajoutez dans le plat le miel et les raisins secs. Laissez mijoter à découvert pendant 20 à 25 minutes sur feu doux. Remettez les morceaux de viande dans le plat et

poursuivez la cuisson pendant 20 minutes.

4 DRESSEZ



Retirez les bâtons de cannelle et jetez-les. Nappez bien la viande avec la sauce aux oignons et aux raisins secs. Coiffez du couvercle conique et servez aussitôt.

UNE PRÉSENTATION ORIGINALE

Au moment de servir, poudrez le tajine d'un peu de sucre glace et passez-le quelques instants sous le gril (sans le couvercle) pour faire caraméliser légèrement la sauce aux oignons et aux raisins secs.

TAJINES DU BOUCHER

TAJINE DE VEAU AUX FRUITS SECS ET AU SÉSAME



Facile



Moyen

POUR 4 PERSONNES / PRÉPARATION : 20 MIN
/ CUISSON : 1 H 30

CRÈMERIE : Beurre : 50 g

BOUCHERIE : Veau : 800 g d'épaule ou de jarret, désossé

PRIMEUR : Oignons doux : 3

ÉPICERIE : Abricots séchés : 100 g – Raisins secs : 100 g – Pignons de pin : 100 g –

Amandes mondées : 50 g – Huile d'olive : 2 c. à s. – Gingembre en poudre : 1 c. à c. – Cumin en poudre : 1 c. à c. – Safran : 1 mesure – Miel : 2 c. à s. – Graines de sésame : 4 c. à s. – Sel et poivre

PRÉPAREZ LES INGRÉDIENTS

1 Détaillez la viande en morceaux réguliers, pas trop petits. Pelez et émincez les oignons. Mélangez dans un bol le gingembre, le cumin et le safran.

2 FAITES CUIRE LA VIANDE

Déposez la moitié des oignons émincés dans le fond d'un plat à tajine et posez celui-ci sur le feu, en intercalant un diffuseur. Ajoutez les morceaux de veau, le mélange d'épices en l'éparpillant et le beurre en parcelles. Arrosez d'huile, salez et poivrez. Couvrez d'eau juste à hauteur. Posez le couvercle et laissez cuire sur feu moyen pendant 1 heure en remuant de temps en temps.

3 PRÉPAREZ LA SAUCE

Mettez les graines de sésame dans une petite poêle et faites-les griller à sec sur feu moyen en les surveillant bien car elles brunissent rapidement. Retirez-les et réservez. Retirez les morceaux de viande du tajine et mettez-les de côté dans un plat creux. Ajoutez à leur place les oignons restants, le miel, les raisins secs, les abricots, les amandes et les pignons de pin. Ajoutez un peu d'eau et faites mijoter à couvert pendant 15 minutes.

4 DRESSEZ

Remettez les morceaux de viande dans le tajine en retournez-les plusieurs fois dans la sauce qui doit être onctueuse. Faites mijoter pendant encore 10 à 15 minutes. Parsemez de graines de sésame et servez chaud, avec le couvercle du tajine.

À VOTRE GOÛT

Nombreux sont les fruits secs qui peuvent intervenir dans un tajine : les plus fréquents sont les raisins secs. Les pruneaux et les abricots sont également très appréciés. On peut aussi avoir recours aux dattes, ou à des rondelles de pomme ou de poire séchées.



TAJINE DE BŒUF AUX BLETTES



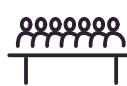
Moyenne



Moyen



Hiver



Grande tablée

POUR 8 PERSONNES / PRÉPARATION : 25 MIN
/ CUISSON : 2 H

PRIMEUR : Blettes : 1,5 kg – Citrons : 2

BOUCHERIE : Bœuf dégraissé (paleron, poitrine) : 1,5 kg

ÉPICERIE : Huile d'olive : 5 c. à s. –

Oignons : 4 – Ail : 4 gousses – Cumin :

1 c. à s. – Gingembre : 1 c. à s. – Safran :

1 mesure – Poivre gris : 1 c. à c. – Sel :

1 c. à c.

1 PRÉPAREZ LES INGRÉDIENTS

Supprimez les côtes dures des blettes après avoir jeté les feuilles ; effilez les cardes tendres, puis coupez-les en tronçons. Mettez-les dans un saladier et couvrez-les d'eau, ajoutez le jus de 1 citron et réservez. Coupez la viande en gros cubes. Pelez et émincez les oignons et l'ail.

2 FAITES CUIRE LA VIANDE

Faites chauffer l'huile dans une grande cocotte. Ajoutez les morceaux de viande et faites-les dorer en les retournant plusieurs fois, pendant 10 à 12 minutes, en incorporant petit à petit les oignons, l'ail et toutes les épices, ainsi que le sel et le poivre. Versez de l'eau tiède juste à hauteur, couvrez et laissez cuire doucement pendant 35 à 40 minutes.

3 AJOUTEZ LES LÉGUMES ET DRESSEZ

Égouttez les bâtonnets de blettes et ajoutez-les dans la cocotte. Mélangez délicatement. Couvrez à nouveau et laissez mijoter doucement pendant 40 minutes. Ajoutez enfin le jus du citron restant et son zeste finement râpé. Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement. Laissez mijoter pendant encore 10 minutes et versez le tout dans un plat de tajine de service. Servez aussitôt.

UN GOÛT INSOLITE

La blette est un légume originaire du Bassin méditerranéen, de la même famille que la betterave. Elle est disponible en été et au début de l'automne. Les côtes de blette, ou cardes, doivent être blanches, larges et charnues.



TAJINE DE MOUTON AU POTIRON ET AU MIEL



Facile



Moyen



Automne



Fête

POUR 4 PERSONNES / PRÉPARATION : 20 MIN
/ CUISSON : 2 H 30

BOUCHERIE : Mouton (collier, poitrine, sans os) : 1,2 kg

PRIMEUR : Oignon : 1 gros – Coriandre :

1 bouquet – Potiron : 600 g

ÉPICERIE : Miel : 5 c. à s. – Huile

d'olive : 5 c. à s. – Gingembre en poudre :

1 c. à c. – Safran : 1 mesure – Cannelle :

1 bâton – Graines de sésame : 1 c. à s. –

Eau de fleur d'oranger : 1 c. à s. – Sel et poivre

1 PRÉPAREZ LES INGRÉDIENTS

Coupez la viande en morceaux, salez-les, puis poivrez-les. Pelez et émincez l'oignon. Pelez le potiron, retirez les graines et les filandres, coupez-le en cubes.

2 FAITES CUIRE

Mettez dans un tajine les morceaux de mouton, l'huile d'olive, l'oignon, le gingembre, la coriandre, le safran et le bâton de cannelle. Mouillez d'eau à hauteur. Posez le couvercle et faites mijoter sur feu très doux pendant 2 heures en intercalant un diffuseur. Lorsque la viande est cuite, ôtez le couvercle et laissez réduire la sauce jusqu'à ce qu'elle devienne onctueuse.

3 FINISSEZ LA CUISSON ET DRESSEZ

Retirez la viande, le bouquet de coriandre et le bâton de cannelle ; mettez à la place les morceaux de potiron et faites cuire pendant 20 minutes. Ajoutez le miel et laissez mijoter encore 10 minutes. Pendant ce temps, faites griller à sec les graines de sésame dans une petite poêle. Remettez la viande dans le tajine, avec l'eau de fleur d'oranger et posez le couvercle. Laissez juste réchauffer et placez le tajine sur la table. Parsemez de sésame avant de servir.

DOUX ET FONDANT

L'alliance du potiron et du miel donne à ce tajine une double saveur particulièrement fondante et douce. On peut remplacer le potiron par des carottes. Quant au miel, choisissez-le de préférence liquide et pas trop corsé.



TAJINE D'AGNEAU DE PRINTEMPS



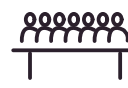
Facile



Moyen



Printemps



Grande
tablée

POUR 8 PERSONNES / PRÉPARATION : 30 MIN
/ CUISSON : 1 H

CRÈMERIE : Beurre : 30 g

BOUCHERIE : Agneau : 1,5 kg en morceaux
(épaule, haut de côte ou poitrine)

PRIMEUR : Fèves fraîches : 2,5 kg en gousses
– Tomates : 4 grosses – Oignons : 2 – Ail :
4 gousses – Citron : 1 – Romarin frais :
4 brins

ÉPICERIE : Bouillon de viande : 60 cl –

Concentré de tomate : 2 c. à s. – Cumin en
poudre : 1 c. à s. – Paprika doux : 1 c. à
s. – Coriandre en poudre : 2 c. à c. –

Menthe séchée : 2 c. à c. – Huile d'olive :
2 c. à s. – Sel et poivre

1 PRÉPAREZ LES INGRÉDIENTS

Pelez les gousses d'ail et les oignons. Hachez-les. Ébouillantez les tomates, égouttez-les, pelez-les, épépinez-les et coupez-les en quartiers. Écossez les fèves, puis faites-les blanchir pendant 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante maintenue à petite ébullition. Retirez du feu et laissez les fèves dans l'eau. Coupez la viande en cubes.

2 DÉMARREZ LA CUISSON

Faites chauffer l'huile dans une cocotte en ajoutant le beurre. Posez les morceaux de viande dedans et faites-les revenir en les retournant plusieurs fois, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Salez et poivrez. Poudrez de paprika, de cumin et de coriandre. Ajoutez le hachis d'oignon et d'ail, puis versez doucement le bouillon dans lequel vous aurez délayé le concentré de tomate. Faites cuire doucement à couvert pendant 10 minutes.

3 FINISSEZ LA CUISSON ET DRESSEZ

Ajoutez les fèves égouttées et poursuivez la cuisson pendant 20 minutes. Incorporez enfin les tomates et la menthe. Pressez le citron sur le contenu de la cocotte à travers une passoire et poursuivez la cuisson à couvert pendant 30 minutes environ. Si le mouillement devient trop court, ajoutez un peu de l'eau de pré-cuisson des fèves. Versez le ragoût dans un plat à tajine, décorez de quelques brins de romarin et posez le couvercle dessus.

LE BON VIN

Le choix d'un vin pour accompagner un plat « exotique » n'est pas toujours simple : avec le

tajine, on peut servir un châteauneuf-du-pape chaleureux et épicé, surtout en hiver, mais au printemps et en été, un rosé de Provence bien frais est plus indiqué.



TAJINE DE KEFTA AUX CAROTTES ET AUX ABRICOTS



Moyenne



Moyen



Enfant

POUR 4 PERSONNES / PRÉPARATION : 15 MIN
/ CUISSON : 1 H

BOUCHERIE : Viande d'agneau hachée : 750 g

PRIMEUR : Carottes : 500 g – Persil :

1 bouquet – Ail : 1 gousse – Gingembre

frais : 1 cm – Oignon : 1

ÉPICERIE : Tomates pelées au naturel : 200 g

– Abricots séchés : 200 g – Jus d'orange :

10 cl – Huile d'olive : 4 c. à s. – Cumin en

poudre : 1 c. à c. – Coriandre en poudre :

1 c. à c. – Sel et poivre

1 PRÉPAREZ LES INGRÉDIENTS

Mettez les abricots séchés dans une jatte, versez le jus d'orange dessus et réservez jusqu'à leur emploi. Façonnez la viande

hachée, salée et poivrée, en petites boulettes régulières, rangez-les sur une tôle garnie de papier sulfurisé et mettez-les dans le réfrigérateur. Pelez et hachez l'oignon, l'ail et le gingembre. Pelez et émincez les carottes.

2 FAITES CUIRE

Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Ajoutez l'oignon, l'ail et le gingembre. Mélangez et faites revenir doucement. Incorporez le cumin et la coriandre. Amalgamez pendant 5 minutes. Ajoutez alors les boulettes et les tomates grossièrement hachées. Mélangez et portez à la limite de l'ébullition. Ajoutez les carottes et les abricots égouttés. Couvrez et mettez dans le four pendant 45 minutes à 160 °C. Laissez cuire pendant 45 à 50 minutes. Pendant ce temps, ciselez les feuilles de persil.

3 DRESSEZ

Sortez la cocotte du four, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin. Versez le contenu dans un plat à tajine et garnissez de persil ciselé avant de servir.

QU'EST-CE QU'UNE KEFTA ?

Le mot veut dire tout simplement « boulette » (de viande hachée). Les keftas sont très souvent présentes dans la cuisine maghrébine, soit mijotées en sauce, soit rissolées ou même grillées en brochettes. Une préparation fréquente consiste, pour les tajines de kefta, à casser des œufs sur le dessus au moment de servir pour qu'ils aient juste le temps de cuire comme des œufs au

plat.



TAJINES DU VOLAILLER

TAJINE DE POULET AUX POIRES ET AUX AMANDES



Moyenne



Moyen



Fête

POUR 4 PERSONNES / PRÉPARATION : 15 MIN
/ CUISSON : 1 H 10

CRÈMERIE : Beurre : 50 g

BOUCHERIE : Poulet : 1, coupé en morceaux

PRIMEUR : Ail : 2 gousses – Oignons rouges :
2 gros – Persil plat : 1 petit bouquet –
Paires : 8 petites à chair ferme – Citron :
1

ÉPICERIE : Amandes mondées : 200 g – Huile
d'olive : 4 c. à s. – Cumin en poudre : 1 c.
à s. – Gingembre en poudre : 1 c. à c. –
Poivre de Cayenne : 1/2 c. à c. – Sel et
poivre

PRÉPAREZ LES INGRÉDIENTS

1 Pelez et hachez les gousses d'ail. Pelez et émincez les oignons. Lavez, égouttez et ciselez le persil. Pelez les poires et laissez-les entières. Citronnez-les et réservez-les au frais. Mélangez l'ail haché, le cumin, le gingembre et le poivre de Cayenne. Rangez les morceaux de poulet dans un plat à tajine. Étalez le mélange à l'ail dessus en appuyant légèrement.

2 FAITES CUIRE
Versez doucement l'huile et ajoutez 10 cl d'eau. Étalez par-dessus les oignons émincés et le persil. Salez et poivrez. Faites chauffer à découvert pendant 15 minutes. Lorsque le liquide de cuisson commence à bouillir, couvrez, baissez le feu et laissez mijoter doucement pendant 45 minutes.

3 PRÉPAREZ LA GARNITURE ET DRESSEZ
Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans un poêlon. Posez les poires dedans et faites-les dorer en les retournant pendant 20 minutes. Retirez-les. Dorez les amandes dans ce même beurre en les remuant. Retirez-les. Une dizaine de minutes avant la fin de la cuisson du poulet, ajoutez les poires et les amandes, et finissez de cuire. Remettez le couvercle et servez dans le plat.

FRAÎCHES OU SÉCHÉES

Les poires séchées se présentent sous la forme de rondelles épépinées, comme les pommes, et n'ont pas besoin d'être réhydratées avant emploi. Dans les tajines, on utilise cependant aussi bien des rondelles de poire séchées, notamment dans les tajines sucrés, que des petites poires à chair ferme

fraîches comme ici.



TAJINE DE POULET AUX OLIVES ET CITRONS CONFITS



Moyenne



Moyen



Fête

POUR 4 PERSONNES / PRÉPARATION : 20 MIN
/ MARINADE : 1 H / CUISSON : 1 H 40

BOUCHERIE : Poulet : 1 de 1,4 kg environ

PRIMEUR : Ail : 3 gousses – Citron : 1 –

Coriandre fraîche : 1 bouquet – Oignon
doux : 1 gros

ÉPICERIE : Olives vertes cassées : 200 g –

Citrons confits au sel : 2 – Huile
d'olive : 4 c. à s. – Gingembre en poudre :
1 c. à c. – Safran : 1 mesure – Cannelle :
1 bâton – Sel : 1 c. à c. – Poivre noir du
moulin : 1 c. à c.

1 PRÉPAREZ LES INGRÉDIENTS

Pelez et écrasez les gousses d'ail. Hachez 1 cuillerée à soupe de coriandre ; liez le reste en bottillon avec de la ficelle. Pelez et émincez l'oignon. Introduisez à l'intérieur du poulet l'ail, le sel, le poivre, la coriandre hachée et le jus du citron. Mélangez dans un plat creux l'huile d'olive, l'oignon, le gingembre et le safran. Posez le poulet dedans, retournez-le plusieurs fois et laissez-le reposer pendant 1 heure.

2 FAITES CUIRE

Posez le poulet, poitrine vers le bas, dans une cocotte ovale juste assez grande pour le contenir ; ajoutez tous les éléments de la marinade, puis versez de l'eau jusqu'à mi-hauteur du poulet. Ajoutez également le bâton de cannelle et le bouquet de coriandre. Portez à ébullition et laissez cuire à petits frémissements pendant 1 h 15, en retournant le poulet deux ou trois fois.

3 PRÉPAREZ LA SAUCE

Rincez à l'eau froide les olives et les citrons confits. Coupez ces derniers en larges languettes. Sortez le poulet de la cocotte et posez-le dans un plat à tajine de service ; couvrez. Faites réduire le jus de cuisson dans la cocotte pendant 5 minutes, retirez et jetez la coriandre et la cannelle. Ajoutez les citrons et les olives, laissez mijoter 5 minutes.

4 DRESSEZ

Versez le tout sur le poulet en disposant les languettes de citron sur le dessus en décor. Laissez reposer 5 minutes à couvert avant de servir.

CITRON ET SEL

Les citrons « confits au sel » font partie des saveurs les plus typiques de la cuisine marocaine. L'immersion prolongée des citrons, entaillés en quartiers, dans du sel avec du jus de citron finit par les confire délicatement en leur donnant une saveur de miel. On les trouve dans les épiceries fines. Ils interviennent dans les salades, les marinades et bien entendu les tajines.



TAJINE DE POULET AUX ARTICHAUTS ET À L'ORANGE



Moyenne



Moyen



Grande tablée

POUR 8 PERSONNES / PRÉPARATION : 20 MIN
/ CUISSON : 2 H

BOUCHERIE : Poulets fermiers : 2 de 1,3 kg
chacun environ

PRIMEUR : Ail : 4 gousses – Oignons doux :
3 gros – Persil plat : 1 bouquet –
Coriandre : 1 bouquet – Menthe fraîche :
quelques brins – Orange : 1

ÉPICERIE : Olives violettes ou noires : 400 g
– Fonds d'artichaut au naturel : 18 – Huile
d'olive : 6 c. à s. – Gingembre en poudre :
1 c. à c. – Poivre noir du moulin : 1 c. à
c. – Sel fin

PRÉPAREZ LES INGRÉDIENTS

1 Pelez et hachez les gousses d'ail. Pelez et émincez les oignons. Mélangez ces deux ingrédients avec le poivre et le gingembre. Salez l'intérieur des poulets ; introduisez un peu du mélange précédent dans la cavité ventrale et étalez le reste sur les poulets en appuyant bien. Prélevez le zeste de l'orange et pressez son jus.

2 FAITES CUIRE
Faites chauffer la moitié de l'huile dans une grande cocotte et posez les poulets dedans. Faites-les dorer en les retournant pendant 15 minutes environ. Mouillez d'eau à mi-hauteur, puis ajoutez le persil et la coriandre. Portez à ébullition, ajoutez le reste d'huile et couvrez. Laissez mijoter pendant 1 h 30. Retirez les poulets de la cocotte et réservez-les sur un plat. Ôtez et jetez le persil et la coriandre.

3 PRÉPAREZ LA SAUCE ET LA GARNITURE
Faites réduire le fond de cuisson en remuant sur feu assez vif. Ajoutez les olives, le jus de l'orange et les fonds d'artichaut coupés en quartiers. Faites mijoter pendant une quinzaine de minutes à découvert. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement (attention les olives sont souvent salées).

4 DÉCOUPEZ ET DRESSEZ
Pendant ce temps, découpez les poulets et disposez-les dans un plat à tajine de service. Lorsque la sauce est bien onctueuse, versez-la sur les morceaux de poulet en ajoutant les olives et les fonds d'artichaut. Décorez avec des feuilles de menthe fraîche et les lanières de zeste d'orange. Servez aussitôt.

UN GESTE TYPIQUE

Si on respecte le rite authentique du service d'un tajine, on le laisse reposer une dizaine de minutes à couvert avant de le servir, pour qu'il ne soit pas brûlant : traditionnellement, le tajine est dégusté avec les doigts.



TAJINE DE POULET AUX ABRICOTS ET À LA CANNELLE



Moyenne



Moyen



Cuisine du monde

POUR 4 PERSONNES / PRÉPARATION : 10 MIN
/ CUISSON : 1 H 30

BOUCHERIE : Poulet : 4 cuisses (haut et pilon)

PRIMEUR : Oignons : 2 – Coriandre : 1 petit bouquet

ÉPICERIE : Abricots séchés : 20 – Amandes mondées et effilées : 100 g – Huile d'olive : 4 c. à s. – Huile d'argan : 1 grosse c. à s. – Cannelle en poudre : 1 c. à s. – Bâtons de cannelle : 2 – Gingembre : 1 c. à c. – Miel : 2 c. à s. – Sel et poivre

1 PRÉPAREZ LES INGRÉDIENTS

Rincez et essuyez les morceaux de poulet. Pelez et émincez les oignons. Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte.

2 FAITES CUIRE

Ajoutez les oignons et faites-les revenir. Posez les morceaux de poulet dessus, poudrez de cannelle et de gingembre, salez et poivrez. Ajoutez les bâtons de cannelle et versez 40 cl d'eau. Ajoutez également le bouquet de coriandre, portez lentement à ébullition et couvrez. Baissez le feu et laissez mijoter doucement pendant 50 minutes environ. Retirez les morceaux de poulet et mettez-les dans un plat de service. Ôtez et jetez les bâtons de cannelle et le bouquet de coriandre.

3 PRÉPAREZ LA GARNITURE

Ajoutez dans le jus de cuisson de la cocotte le miel et les abricots. Laissez cuire à découvert jusqu'à bonne réduction de la sauce, qui doit être onctueuse. Incorporez les amandes et laissez mijoter encore 5 minutes.

4 DRESSEZ

Ajoutez aux morceaux de poulet dans le plat de service les abricots et les amandes. Versez l'huile d'argan dans la sauce, mélangez intimement, goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Nappez-en le plat, posez le couvercle et servez aussitôt.

L'HUILE D'ARGAN

Extraite des fruits d'un arbre très fréquent au Maroc et dans l'ouest de l'Algérie, l'huile d'argan est utilisée dans la cuisine

traditionnelle. L'huile alimentaire, à base d'amandons torréfiés, est plus sombre et d'un goût plus prononcé que l'huile d'argan cosmétique, plus claire (amandons non torréfiés), utilisée pour la peau et les cheveux.



TAJINE DE POULET AUX COINGS



Moyenne



Moyen



Automne

POUR 4 PERSONNES / PRÉPARATION : 20 MIN
/ CUISSON : 1 H

CRÈMERIE : Beurre : 40 g

BOUCHERIE : Poulet : 1 de 1,5 kg

PRIMEUR : Oignons : 2 gros – Coings : 4 pas trop gros – Citron : 1 – Persil plat : 1 petit bouquet

ÉPICERIE : Huile d'olive : 3 c. à s. –

Miel : 2 c. à s. – Cannelle : 2 c. à s. –

Paprika doux : 1 c. à c. – Safran :

1 mesure – Sel et poivre

1 PRÉPAREZ LES INGRÉDIENTS

Découpez le poulet en morceaux ou demandez au volailler de le faire. Pelez et émincez les oignons. Pelez les coings, coupez-les en quartiers, épépinez-les et citronnez-les. Ciselez finement les feuilles de persil.

2 DÉMARREZ LA CUISSON

Faites chauffer le beurre dans une cocotte et posez les quartiers de coing dedans. Faites-les dorer en les retournant pendant 15 à 20 minutes. Ajoutez le miel en cours de cuisson et mélangez intimement. Retirez du feu. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle, posez les oignons et dorez-les pendant 5 minutes ; ajoutez les morceaux de poulet et faites-les dorer également en les retournant. Salez et poivrez.

3 FAITES MIJOTER

Versez les morceaux de poulet et les oignons dans la cocotte avec les coings. Ajoutez la cannelle, le paprika et le safran. Versez 35 cl d'eau environ, couvrez et laissez mijoter doucement pendant 1 heure.

4 DRESSEZ

Versez délicatement le contenu de la cocotte dans un plat à tajine, parsemez de persil. Couvrez et attendez quelques minutes avant de servir.

UN DUR À CUIRE...

Le coing est un fruit immangeable cru tellement il est acerbe. Néanmoins, cru dans une coupe de fruits, il dégage un arôme délicieux et, cuit, il se métamorphose en une chair fondante et parfumée, aussi bien dans des compotes, confitures et pâtes de fruits, que pour garnir des volailles, notamment dans

la cuisine moyen-orientale.



TAJINE DE CAILLES AUX RAISINS



Facile



Faible



Express

POUR 4 PERSONNES / PRÉPARATION : 10 MIN
/ CUISSON : 35 MIN

CRÈMERIE : Yaourt liquide : 10 cl

BOUCHERIE : Cailles : 4 grosses, prêtes à cuire

PRIMEUR : Oignons : 2 – Citron : 1

ÉPICERIE : Raisins secs : 500 g – Olives vertes dénoyautées : 100 g – Bouillon de volaille : 10 cl – Huile d'olive : 4 c. à s.
– Curcuma : 1 c. à s. – Cumin en poudre : 1 c. à c. – Gingembre en poudre : 1 c. à c.
– Amandes effilées : 2 c. à s. – Sel et poivre

1 PRÉPAREZ LES INGRÉDIENTS

Salez et poivrez les cailles à l'intérieur et à l'extérieur. Pelez et émincez les oignons. Mélangez dans un petit bol le curcuma, le

cumin et le gingembre. Mettez les raisins secs dans un petit saladier et couvrez-les d'eau tiède citronnée.

2 FAITES CUIRE

Faites chauffer l'huile dans un plat à tajine en intercalant un diffuseur. Posez les cailles dedans et dorez-les en les retournant plusieurs fois pendant 5 minutes. Ajoutez les oignons et continuez à faire dorer pendant 5 minutes. Poudrez avec le mélange d'épices et versez le bouillon. Couvrez et laissez mijoter pendant 20 minutes.

3 DRESSEZ

Ajoutez les olives vertes et les raisins secs bien égouttés et mélangez. Laissez mijoter pendant 5 minutes. Ajoutez le yaourt liquide et liez la sauce, puis goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Servez aussitôt, parsemé d'amandes effilées.

UN MARIAGE CLASSIQUE

Les cailles et le raisin constituent dans toutes les cuisines un mariage très classique des recettes d'automne. La gastronomie marocaine ne fait pas exception à la règle : vous pouvez utiliser des raisins secs (des grains assez petits et blonds) ou des grains de raisin muscat blanc, frais, de préférence épépinés.



TAJINE DE DINDE AUX DATTES ET AUX CAROTTES



Facile



Faible



Enfant

POUR 6 PERSONNES / PRÉPARATION : 10 MIN
/ CUISSON : 1 H 10

BOUCHERIE : Dinde : 800 g d'escalopes

PRIMEUR : Oignons : 2 – Carottes : 800 g

ÉPICERIE : Dattes : 200 g – Pistaches : 2 c.
à s. de graines décortiquées – Huile
d'olive : 3 c. à s. – Cumin en poudre : 1 c.
à s. – Cannelle : 1 c. à c. – Sel et poivre

1 PRÉPAREZ LES INGRÉDIENTS

Coupez les escalopes de dinde en gros cubes. Salez-les et poivrez-les. Roulez-les dans le cumin. Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Pelez et émincez les oignons. Dénoyautez les dattes.

2 FAITES CUIRE

Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Mettez les oignons et faites-les revenir doucement. Quand ils sont légèrement dorés, ajoutez les morceaux de dinde et faites-les revenir également. Incorporez les carottes et la cannelle. Versez 20 cl d'eau et laissez mijoter doucement à couvert pendant 30 minutes. Ajoutez les dattes et poursuivez la cuisson pendant encore 30 minutes en remuant de temps en temps.

3 DRESSEZ

Versez le contenu de la cocotte dans un plat à tajine de service. Parsemez de pistaches, posez le couvercle. Attendez quelques minutes avant de servir.

UNE LOINTAINE ORIGINE

Le pistachier est le plus ancien des arbres « à noix » : on en dégustait déjà en Turquie au vii^e siècle avant J.-C. La pistache fut introduite en France au xvii^e siècle sous le nom d'amande de Perse. Cette petite graine de couleur verte et de saveur douce intervient aussi bien dans les plats salés que sucrés, la pâtisserie et les glaces.



TAJINES DE LA MER

TAJINE DE DORADE AUX OIGNONS ET AU FENOUIL



Moyenne



Moyen



Cuisine du monde

POUR 4 PERSONNES / PRÉPARATION : 15 MIN
/ MARINADE : 1 H / CUISSON : 40 MIN

POISSONNERIE : Dorade : 4 petites dorades
(1,2 kg)

PRIMEUR : Oignons : 3 – Fenouil : 1 gros
bulbe – Citron : 1 – Persil plat ciselé :
4 c. à s.

ÉPICERIE : Huile d'olive : 12 cl – Cumin en
poudre : 1 c. à s. – Poivre noir du moulin :
1 c. à c. – Ras el-hanout : 1 c. à s. –
Vinaigre de vin blanc : 2 c. à s. – Miel :
2 c. à s. – Sel et poivre

1 PRÉPAREZ LES INGRÉDIENTS

Rincez et épongez les dorades. Salez-les et poivrez-les. Mettez-les dans un plat creux. Râpez finement le zeste du citron et pressez son jus dans un bol. Pelez et émincez les oignons. Parez le fenouil et taillez-le en petits dés. Faites blanchir ces dés de fenouil dans une casserole d'eau bouillante pendant 5 minutes, puis égouttez-les et réservez-les.

2 FAITES MARINER

Versez 8 cl d'huile d'olive sur les filets de dorade. Ajoutez le zeste de citron râpé et la moitié du cumin. Couvrez et laissez mariner pendant 1 heure.

3 FAITES CUIRE

Égouttez et épongez les dorades, et faites-les dorer dans une poêle où vous aurez fait chauffer le reste d'huile. Comptez une vingtaine de minutes de cuisson, puis retirez-les et réservez. Ajoutez à leur place les oignons et les dés de fenouil. Ajoutez le reste du cumin, le poivre noir et le ras el-hanout. Faites revenir en remuant pendant 15 minutes. Ajoutez le vinaigre et le miel, et mélangez intimement. Remettez les dorades dedans et faites mijoter encore 5 minutes.

4 DRESSEZ

Prélevez délicatement les dorades et déposez-les dans un plat à tajine. Ajoutez tout le fond de cuisson réduit, avec les dés de fenouil et les oignons. Arrosez de jus de citron et parsemez de persil ciselé. Posez le couvercle. Attendez 2 minutes et servez.

LA « TÊTE DE L'ÉPICERIE »

Tel est le nom littéral du ras el-hanout, mélange d'épices indispensable dans la

cuisine du Maghreb. On le trouve vendu tout prêt en épicerie, mais sa préparation traditionnelle peut demander jusqu'à 27 ingrédients différents, de la cardamome au clou de girofle en passant par les boutons de rose de Damas, la nigelle ou le poivre gris parfumé.



TAJINE DE LIEU AUX POIVRONS ET AU PIMENT



Facile



Moyen



Cuisine du monde

POUR 4 PERSONNES / PRÉPARATION : 20 MIN
/ MARINADE : 4 H / CUISSON : 40 MIN

POISSONNERIE : Darnes de lieu : 800 g

PRIMEUR : Oignons : 3 – Tomates : 4 –

Poivrons rouges : 4 – Piments rouges : 2 –

Coriandre fraîche ciselée : 4 c. à s.

ÉPICERIE : Chermoula : 4 c. à s. – Huile
d'olive : 3 c. à s.

1 PRÉPAREZ LES INGRÉDIENTS

1 Pelez et émincez les oignons. Ébouillantez, pelez et concassez les tomates. Lavez les poivrons et les piments, fendez-les en deux et éliminez les pépins. Émincez-les très finement. Coupez le poisson en morceaux.

2 FAITES MARINER

Mettez les morceaux de poisson dans un plat creux et versez la chermoula dessus, retournez les morceaux dedans, couvrez et laissez mariner à couvert au frais pendant 4 heures environ.

3 FAITES CUIRE

Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile dans un tajine allant au feu. Mettez les oignons et faites-les revenir doucement. Ajoutez les morceaux de poisson avec leur marinade. Recouvrez-les avec les poivrons. Arrosez d'une autre cuillerée d'huile. Couvrez et faites mijoter doucement pendant 20 minutes, en intercalant un diffuseur. Ajoutez ensuite les piments avec le reste d'huile et faites mijoter pendant encore 20 minutes.

4 DRESSEZ

Lorsque le liquide de cuisson est presque complètement réduit, ajoutez la coriandre fraîche. Laissez reposer pendant 3 minutes hors du feu et servez.

UN CONDIMENT TYPIQUE

La chermoula intervient traditionnellement dans les marinades de poissons, mais aussi de volailles : pilez au mortier un bouquet de persil, un bouquet de coriandre avec 4 gousses d'ail, un peu de sel, 1 cuillerée à café de cumin, 1 cuillerée à café de paprika, le jus de 1 citron et 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive. S'il vous en reste, gardez-le au frais dans un petit bocal pendant 4 à 5 jours.



TAJINE DE SARDINES AUX POMMES DE TERRE ET AU PERSIL



Moyenne



Moyen



Enfant

POUR 6 PERSONNES / PRÉPARATION : 20 MIN
/ CUISSON : 45 MIN

POISSONNERIE : Filets de sardines : 1 kg

PRIMEUR : Pommes de terre à chair ferme :
800 g – Citron : 1 – Oignons : 3 – Ail :
4 gousses – Persil plat : 1 gros bouquet

ÉPICERIE : Riz : 100 g – Citron confit : 1 –
Huile d'olive : 4 c. à s. – Safran :
1 mesure – Paprika : 1 c. à c. – Sel et
poivre

1 PRÉPAREZ LES INGRÉDIENTS

Pelez les oignons. Émincez-en deux et hachez finement le troisième. Pelez et hachez les gousses d'ail. Lavez, épongez et ciselez le persil. Pelez les pommes de terre, lavez-les, essuyez-les et coupez-les en rondelles pas trop fines. Râpez le zeste du citron et

pressez son jus. Faites chauffer un filet d'huile dans une casserole, ajoutez le riz, faites revenir, couvrez d'eau (une fois et demie le volume de riz) et cuisez doucement à couvert pendant 10 minutes. Versez le riz cuit dans un saladier.

2 CONFECTIONNEZ LES BOULETTES DE SARDINES

Mélangez l'oignon haché, l'ail et la moitié du persil ; ajoutez le safran, le paprika, le zeste et le jus de citron, salez et poivrez. Liez avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Par ailleurs, hachez grossièrement les sardines et mélangez-les avec le riz cuit, puis amalgamez intimement les deux préparations. Prélevez des boulettes grosses comme des balles de golf.

3 FAITES CUIRE

Versez le reste d'huile d'olive dans un tajine allant sur le feu. Ajoutez les oignons émincés, puis rangez les boulettes de sardines et recouvrez-les de rondelles de pomme de terre en les faisant se superposer. Versez 8 cl d'eau, parsemez de petits morceaux de citron confit et couvrez. Faites cuire pendant 30 minutes en intercalant un diffuseur de chaleur.

4 DRESSEZ

Parsemez le dessus avec le reste de persil avant de servir.

REEMPLACER LES BOULETTES

Vous pouvez également, au lieu de hacher les sardines pour les mêler avec le riz, garnir les sardines de riz et les superposer dans le plat avec le mélange d'aromates et d'épices. Les

sardines peuvent être remplacées par des
petits maquereaux.



TAJINE DE THON À L'AUBERGINE ET AU CUMIN



Facile



Moyen



Été

POUR 6 PERSONNES / PRÉPARATION : 15 MIN
/ CUISSON : 45 MIN

POISSONNERIE : Thon rouge : 6 tranches de 200 g chacune environ

PRIMEUR : Aubergines longues : 6 grosses –
Ail : 3 gousses – Oignons : 3 – Coriandre fraîche : 1 bouquet – Persil plat : 6 brins

ÉPICERIE : Olives vertes : 18 – Huile d'olive : 5 c. à s. – Cumin : 1 c. à s. rase – Piment doux en poudre : 1 c. à c. – Sel et poivre

1 PRÉPAREZ LES INGRÉDIENTS

Lavez les aubergines, essuyez-les, coupez-les en rondelles régulières assez fines, poudrez-les de sel et réservez-les dans une passoire. Pelez les gousses d'ail et les oignons, émincez-les. Lavez

la coriandre et le persil, épongez-les et ciselez les feuilles. Rincez et essuyez les tranches de thon. Salez-les et poivrez-les. Dénoyautez et hachez grossièrement les olives.

2 FAITES CUIRE

Rincez et épongez soigneusement les rondelles d'aubergine. Faites chauffer l'huile dans un tajine de cuisson, ajoutez l'ail et les oignons. Mélangez et faites revenir en remuant pendant quelques minutes, puis posez les rondelles d'aubergine. Versez 12 cl d'eau où vous aurez ajouté le cumin et le piment. Laissez mijoter doucement à couvert pendant 25 minutes en intercalant un diffuseur. Ajoutez ensuite les tranches de thon et poursuivez la cuisson pendant 20 minutes, toujours sur feu doux.

3 DRESSEZ

Retirez le couvercle, goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez la coriandre et le persil, ainsi que les olives vertes. Laissez reposer à couvert pendant quelques minutes avant de servir.

UN PLAT D'HIVER

Remplacez le thon par de l'espadon et les aubergines par des lanières de chou vert (blanchies et égouttées) et vous aurez un délicieux tajine d'hiver. Vous pouvez aussi ajouter au mélange d'épices un peu de paprika et de fenouil pilé.



TAJINE DE CREVETTES À L'AIL ET AUX TOMATES



Facile



Faible



Express

POUR 4 PERSONNES / PRÉPARATION : 20 MIN
/ CUISSON : 15 MIN

POISSONNERIE : Grosses crevettes crues
roses : 800 g

PRIMEUR : Tomates : 4 grosses – Ail :
5 gousses – Oignon : 1 – Coriandre fraîche :
1 petit bouquet

ÉPICERIE : Huile d'olive : 4 c. à s. –
Cumin : 2 c. à c. – Piment en poudre : 1 c.
à c. – Gingembre en poudre : 1 c. à c. – Sel
et poivre

1 PRÉPAREZ LES INGRÉDIENTS

Arrachez et jetez la tête des crevettes, ouvrez la carapace le long du ventre et retirez-la en éliminant aussi les pattes. Laissez le bout de la queue. Ébouillantez, pelez et concassez grossièrement les

tomates. Pelez et hachez l'ail. Pelez et émincez l'oignon. Lavez, épongez et ciselez la coriandre.

2 FAITES CUIRE

Faites chauffer la moitié de l'huile dans un poêlon. Ajoutez l'oignon et l'ail. Faites revenir en remuant pendant 2 minutes. Ajoutez les tomates, le piment, le cumin et le gingembre. Mélangez et laissez mijoter à couvert pendant 8 minutes. Pendant ce temps, chauffez le reste d'huile dans une poêle. Ajoutez les crevettes et faites-les sauter pendant 5 minutes en les retournant. Salez et poivrez.

3 DRESSEZ

Versez le ragoût de tomates épicé dans un tajine de service. Déposez les crevettes poêlées dessus et garnissez de coriandre. Servez aussitôt.

PLUS DE COULEURS

Pour enrichir ce tajine, vous pouvez ajouter des lanières de poivron des trois couleurs et des rondelles de courgette. Pour une saveur encore plus exotique, proposez ce tajine en parsemant sur le dessus au moment de servir un peu de gingembre frais bien pelé et finement râpé.



TAJINES DU JARDIN

TAJINE DE LENTILLES AUX COURGETTES



Facile



Faible



Hiver



Végétarien

POUR 6 PERSONNES / PRÉPARATION : 15 MIN
/ CUISSON : 40 MIN

PRIMEUR : Lentilles vertes : 500 g –
Courgettes à peau fine : 500 g – Oignons :
2 – Persil plat : 1 petit bouquet
ÉPICERIE : Huile d'olive : 5 c. à s. –
Curcuma : 1 c. à c. – Graines de fenouil :
1 c. à c. – Sel et poivre

1 PRÉPAREZ LES INGRÉDIENTS
Rincez les lentilles à l'eau claire et réservez-les. Lavez les courgettes, essuyez-les et coupez-les en fines rondelles. Pelez et émincez les oignons. Pilez les graines de fenouil. Lavez, épongez et ciselez le persil.

2 FAITES CUIRE

Versez l'huile dans une cocotte, faites chauffer et ajoutez les oignons. Faites-les revenir pendant 3 minutes, puis incorporez les courgettes. Remuez pendant 5 minutes. Mettez enfin les lentilles, puis couvrez d'eau juste à hauteur. Salez et poivrez. Ajoutez le fenouil et le curcuma. Couvrez et laissez mijoter pendant 25 minutes environ.

3 DRESSEZ

Lorsque les lentilles sont pratiquement cuites, ajoutez le persil ciselé et remettez le couvercle pendant 5 minutes hors du feu. Servez par exemple avec un gigot d'agneau ou des côtelettes d'agneau grillées.

LE CHOIX DES LENTILLES

Les lentilles vertes du Puy sont à la fois délicieuses et non farineuses, mais en outre elles cuisent relativement rapidement sans avoir besoin de tremper. Vous pouvez aussi choisir des lentilles brunes ou jaunes : dans ce cas, faites-les tremper une douzaine d'heures avant de les cuire. Les courgettes peuvent être remplacées par des tomates concassées.



TAJINE DE CAROTTES AUX OIGNONS



Facile



Faible



Végétarien

POUR 6 PERSONNES / PRÉPARATION : 15 MIN
/ CUISSON : 1 H

PRIMEUR : Carottes longues : 1 kg – Oignons doux : 500 g – Coriandre fraîche : 1 bouquet – Persil plat : 1 bouquet – Ail : 2 gousses – Gingembre frais : 1 cm – Citron : 1 – Olives noires : 150 g

ÉPICERIE : Huile d'olive : 5 c. à s. – Cumin : 2 pincées – Piment en poudre : 2 pincées – Safran : 1 mesure – Sel et poivre

1 PRÉPAREZ LES INGRÉDIENTS

Pelez les carottes et coupez-les en rondelles régulières pas trop fines. Pelez et émincez les oignons. Lavez la coriandre et le persil. Ciselez grossièrement les feuilles et mélangez-les. Pelez et hachez l'ail. Pelez et hachez le gingembre. Dénayautez les olives.

2 FAITES CUIRE

Versez les rondelles de carotte dans un plat à tajine ou un grand poêlon en terre en les mélangeant avec les oignons. Recouvrez-les de persil et de coriandre. Versez l'huile d'olive, puis ajoutez le gingembre, l'ail, le cumin, le piment et le safran, salez et poivrez. Remuez délicatement, puis posez le couvercle et faites cuire sur feu très doux pendant 1 heure, en intercalant un diffuseur de chaleur.

3 DRESSEZ

Lorsque le contenu du tajine est cuit et les carottes bien fondantes, ajoutez les olives noires dénoyautées et arrosez de jus de citron. Mélangez délicatement et servez aussitôt.

UN PETIT GOÛT FRUITÉ

Remplacez le jus de citron par du jus d'orange et les olives par des abricots séchés, réhydratés et coupés en petits morceaux. Ce tajine accompagne parfaitement un rôti de veau ou un sauté de poulet.



TAJINE DE POMMES DE TERRE À L'AIL



Facile



Faible



Végétarien

POUR 6 PERSONNES / PRÉPARATION : 15 MIN
/ CUISSON : 30 MIN

PRIMEUR : Pommes de terre : 1 kg (variété à chair ferme) – Ail : 5 belles gousses –
Oignons : 2 – Coriandre fraîche : 1 bouquet

ÉPICERIE : Huile d'olive : 4 c. à s. –
Curcuma : 1 c. à c. – Harissa : 1 c. à c. –
Sel et poivre

1 PRÉPAREZ LES INGRÉDIENTS

Pelez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en cubes pas trop petits. Pelez les oignons et émincez-les finement. Pelez les gousses d'ail et écrasez-les une par une avec le plat d'un couteau à large lame. Lavez et épongez la coriandre, coupez les queues.

2 DÉMARREZ LA CUISSON

Versez l'huile dans une cocotte ou un poêlon, faites-la chauffer et ajoutez les oignons. Faites-les revenir sans trop colorer pendant 5 minutes en remuant. Ajoutez les pommes de terre, l'ail et le curcuma. Salez, poivrez et couvrez. Portez lentement à ébullition, puis baissez le feu et couvrez.

3 LAISSEZ MIJOTER ET DRESSEZ

Intercalez un diffuseur de chaleur si vous utilisez un ustensile de cuisson en terre. Ajoutez la harissa et la coriandre. Versez un grand verre d'eau et laissez mijoter pendant 20 à 25 minutes. Servez très chaud.

UN MENU VÉGÉTARIEN

Si ce tajine accompagne une viande ou un poisson, il peut aussi s'intégrer dans un vrai menu végétarien avec en entrée du taboulé (persil, menthe, tomates et jus de citron) et en dessert un gâteau de semoule au caramel.



TAJINE DE TOMATES AUX POIVRONS ET AU PIMENT



Facile



Faible



Été



Végétarien

POUR 8 PERSONNES / PRÉPARATION : 15 MIN
/ CUISSON : 30 MIN

PRIMEUR : Poivrons rouges : 8 – Tomates : 8
– Piments verts doux : 6 – Ail : 4 gousses

ÉPICERIE : Huile d'olive : 4 c. à s. –

Piment rouge en poudre : 1 c. à c. –

Cumin ou fenouil en graines : 2 c. à s. –

Sel et poivre

1 PRÉPAREZ LES INGRÉDIENTS

Lavez les tomates, les poivrons et les piments doux. Ébouillantez, pelez et épépinez les tomates, coupez-les en quartiers. Ouvrez en deux les poivrons et les piments, retirez les graines et le pédoncule. Coupez-les en morceaux. Pelez et émincez les gousses d'ail.

2 FAITES CUIRE

Mêlez l'huile et le piment en poudre. Faites chauffer ce mélange dans une cocotte. Ajoutez l'ail et faites-le revenir sans le laisser roussir. Ajoutez ensuite les tomates, les poivrons et les piments. Salez et poivrez. Mélangez et faites revenir à couvert pendant 10 minutes sur feu doux. Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson à découvert, toujours sur feu doux, pendant 15 minutes environ, pour faire réduire le jus rendu par les légumes.

3 DRESSEZ

Versez le contenu de la cocotte dans un plat à tajine, goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Parsemez le dessus de cumin ou de graines de fenouil et posez le couvercle conique. Attendez quelques minutes avant de servir pour que les arômes se mélangent intimement.

PIMENT DOUX ET PIMENT FORT

Poivrons et piments font partie de la même famille, mais parmi les piments, la saveur peut aller du légèrement piquant au très brûlant. Pour cette recette, choisissez des piments verts doux.



TAJINE D'AUBERGINES À LA CANNELLE



Facile



Faible



Été



Végétarien

POUR 8 PERSONNES / PRÉPARATION : 20 MIN
/ CUISSON : 35 MIN

CRÈMERIE : Œufs : 2

PRIMEUR : Aubergines longues : 8 – Tomates :
6 – Oignons doux : 4 – Ail : 4 gousses –
Coriandre ou persil plat : 1 petit bouquet

ÉPICERIE : Piment en poudre doux : 1 c. à c.
– Ras el-hanout : 1 c. à c. – Cannelle :
1 c. à s. – Concentré de tomate : 2 c. à s.
– Huile d'olive : 8 c. à s. – Sel fin

1 PRÉPAREZ LES INGRÉDIENTS

Lavez les aubergines, essuyez-les, coupez les pédoncules et coupez-les en rondelles ; poudrez-les de sel et réservez-les dans une passoire. Lavez, ébouillantez et pelez les tomates, coupez-les en morceaux. Pelez et émincez les oignons et les gousses d'ail. Lavez, épongez et ciselez le persil ou la coriandre.

2 FAITES CUIRE

Faites chauffer 5 cuillerées à soupe d'huile dans une cocotte. Ajoutez les oignons et l'ail, mélangez et ajoutez le concentré de tomate, le ras el-hanout et le piment en poudre. Mélangez, puis ajoutez les tomates. Laissez mijoter pendant 15 minutes.

3 FAITES FRIRE LES AUBERGINES

Pendant ce temps, épongez les rondelles d'aubergine et faites-les rissoler sur les deux faces dans une grande poêle avec le reste de l'huile bien chaude, pendant 10 minutes. Égouttez-les et épongez-les.

4 DRESSEZ

Ajoutez les rondelles d'aubergine dans la cocotte et mélangez délicatement. Faites mijoter à découvert pendant 10 minutes. Versez le contenu de la cocotte dans un plat à tajine. Battez les œufs dans un bol avec la cannelle et versez le tout sur le tajine. Mélangez pour bien lier et parsemez de coriandre ou de persil ciselé.

UNE ÉPICE CHAUDE

La cannelle est classée traditionnellement parmi les épices « chaudes » : son emploi se limite généralement en Europe à la pâtisserie, mais dans tous les autres pays, elle ajoute une touche particulière dans les plats de légumes ou de viande. Achetez la poudre en petites quantités et conservez-la, de même que les bâtonnets, dans des flacons hermétiques.



TAJINES SUCRÉS

TAJINE DE POIRES AUX AMANDES



Facile



Faible



Express

POUR 4 PERSONNES / PRÉPARATION : 10 MIN
/ CUISSON : 25 MIN

PRIMEUR : Citron : 1 – Paires à chair
ferme : 4 – Pruneaux dénoyautés : 8 –
Gingembre frais pelé : 8 lamelles

ÉPICERIE : Amandes mondées : 125 g – Pignons
de pin : 50 g – Miel d'acacia : 150 g –
Vanille : 1 gousse – Cannelle : 1 bâton

1 PRÉPAREZ LES INGRÉDIENTS

Lavez et essuyez le citron. Prélevez son zeste avec un couteau économe en formant de longs rubans. Coupez le citron en deux et pressez le jus dans une cocotte à travers une petite passoire pour éliminer les pépins. Pelez les poires, coupez-les en quartiers, puis retirez le cœur et les pépins. Dénoyautez les pruneaux.

FAITES CUIRE

2 Mettez dans la cocotte où se trouve le jus de citron le miel, la gousse de vanille et le bâton de cannelle. Portez à ébullition, puis ajoutez les quartiers de poire, les amandes et les pruneaux. Mélangez délicatement, couvrez et laissez mijoter pendant 20 minutes.

3 **DRESSEZ** Égouttez les fruits, en éliminant la cannelle et la vanille. Mettez-les dans un tajine de service. Faites réduire le jus de cuisson jusqu'à consistance sirupeuse et nappez-en le mélange de fruits. Ajoutez les pignons de pin et les lamelles de gingembre au moment de servir.

UNE GARNITURE ORIGINALE

Ce tajine constitue un dessert exquis (vous pouvez remplacer les pruneaux par des abricots et ajouter une banane en rondelles aux poires), mais il peut également se servir en garniture d'une volaille rôtie (poulet, canard ou dinde).



TAJINE DE FIGUES AUX PÊCHES



Facile



Moyen



Express

POUR 6 PERSONNES / PRÉPARATION : 20 MIN
/ CUISSON : 15 MIN

PRIMEUR : Figues violettes fraîches : 12 –
Pêches jaunes : 12

ÉPICERIE : Rondelles d'orange confite : 6 –
Miel : 4 c. à s. – Nectar de pêche : 10 cl
– Cannelle : 2 bâtons – Amandes effilées :
4 c. à s.

1 PRÉPAREZ LES INGRÉDIENTS

Lavez et essuyez délicatement les figues, éliminez le pédoncule et coupez les figues en quartiers. Ébouillantez rapidement les pêches, pelez-les, coupez-les en deux et retirez le noyau.

2 FAITES CUIRE

Dans un tajine de cuisson, versez le miel, le nectar de pêche et les bâtons de cannelle cassés en deux. Faites chauffer

doucement en intercalant un diffuseur. Dès que le liquide frémit, ajoutez les figues, les pêches et les rondelles d'orange. Laissez mijoter doucement pendant une quinzaine de minutes.

3 DRESSEZ

Retirez les bâtons de cannelle et parsemez le dessus avec les amandes effilées. (Vous pouvez au préalable les faire griller doucement dans une petite poêle à sec en les surveillant bien pour qu'elles ne brunissent pas trop.)

DES GOÛTS ET DES COULEURS

Remplacez les figues et les pêches par des abricots et des grains de raisin muscat, ainsi que des kiwis. Vous pouvez aussi avoir recours à des clémentines confites coupées en quartiers, qui sont particulièrement parfumées. À la place des amandes effilées, prenez éventuellement des pistaches concassées. Ce tajine peut se servir tiède ou froid.



TAJINE DE COINGS AUX RAISINS



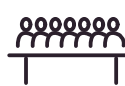
Facile



Faible



Hiver



Grande tablée

POUR 8 PERSONNES / PRÉPARATION : 20 MIN
/ CUISSON : 40 MIN

CRÈMERIE : Beurre : 50 g

PRIMEUR : Coings : 1 kg – Raisins muscat
blanc : 1 grosse grappe – Jus de
raisin blanc : 10 cl – Citron : 1

ÉPICERIE : Raisins secs : 200 g – Cannelle
en poudre : 1 c. à s. – Gingembre en
poudre : 1 c. à s. – Miel : 6 c. à s. – Sel
et poivre

1 PRÉPAREZ LES INGRÉDIENTS

Frottez et essuyez les coings pour éliminer le duvet qui les recouvre, lavez-les. Essuyez-les, ne les pelez pas. Coupez-les en huit et retirez le cœur avec les pépins. Mettez-les au fur et à mesure dans une cocotte, couvrez à peine d'eau, ajoutez le jus du citron et le miel. Égrappez les grains de raisin frais, lavez-les et épongez-les.

2 FAITES CUIRE

Couvrez la cocotte et faites cuire pendant 15 minutes. Ajoutez ensuite les raisins secs et les grains de raisin muscat, ainsi que le jus de raisin. Salez légèrement et poivrez. Poursuivez la cuisson pendant 15 minutes. Égouttez tous les fruits. Faites réduire fortement le jus de cuisson sur feu vif pendant 10 minutes jusqu'à consistance sirupeuse.

3 DRESSEZ

Faites chauffer doucement le beurre dans un tajine de service et mettez les fruits dedans. Versez le jus de cuisson sirupeux, mélangez, puis poudrez de cannelle et de gingembre. Servez tiède.

DE L'ORIENT À L'OCCIDENT

Ce dessert typiquement marocain peut trouver un autre emploi plus original dans la cuisine occidentale, par exemple pour accompagner des tranches de foie gras de canard poêlées, déglacées avec 2 ou 3 cuillerées du jus du tajine.



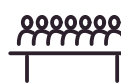
TAJINE DE FRUITS SECS À L'ORANGE



Facile



Faible



Grande tablée

POUR 8 PERSONNES / PRÉPARATION : 10 MIN
/ CUISSON : 30 MIN

CRÈMERIE : Beurre : 30 g

PRIMEUR : Orange : 1 grosse

ÉPICERIE : Pommes séchées en rondelles :

200 g – Poires séchées en rondelles : 200 g

– Figues sèches : 4 – Abricots secs : 10 –

Pruneaux dénoyautés : 6 – Raisins secs :

125 g – Dattes : 6 – Miel : 4 c. à s. –

Vanille : 1 gousse – Cannelle : 1 bâton –

Eau de fleur d'oranger : 1 c. à s.

1 PRÉPAREZ LES INGRÉDIENTS

Rincez à l'eau chaude les rondelles de pomme et de poire séchées, ainsi que les abricots secs, les figues et les raisins secs. Dénoyotez les pruneaux et les dattes. Recoupez en deux les figues et les abricots. Râpez finement le zeste de l'orange et pressez son jus.

2 FAITES CUIRE

Réunissez tous les fruits dans une cocotte où vous aurez fait fondre le beurre. Ajoutez le jus d'orange, le miel, la vanille et la cannelle. Versez 15 cl d'eau tiède et faites cuire pendant 30 minutes environ en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le jus de cuisson soit bien réduit et les fruits très tendres.

3 DRESSEZ

Retirez la gousse de vanille et le bâton de cannelle. Versez le contenu de la cocotte dans un tajine de service et arrosez d'eau de fleur d'oranger. Poudrez de zeste d'orange râpé et servez aussitôt.

UN CONTRASTE DE SAVEURS

Pour mettre en valeur les multiples saveurs de ce tajine, vous pouvez le servir avec un sorbet à la vanille ou une glace à la pistache.

Proposez en même temps des biscuits à la cannelle, mais évitez la pâtisserie orientale qui ferait de ce tajine un dessert un peu trop riche.



LA RECETTE DE L'INVITÉ PRESTIGE

TAJINE D'AGNEAU AUX PRUNEAUX, RAISINS ET AMANDES

POUR 4 PERSONNES / PRÉPARATION : 20 MIN
/ CUISSON : 1 H 30

BOUCHERIE : Épaule d'agneau : 1 kg

PRIMEUR : Oignons : 300 g – Coriandre :
1/2 botte

ÉPICERIE : Pruneaux : 250 g – Raisins secs
blonds : 250 g – Miel : 1 c. à s. – Graines
de sésame : 50 g – Amandes : 200 g –
Cannelle : 1 bâton – Clous de girofle : 3 –
Fleur d'oranger : 2 gouttes – Huile
d'olive : 3 c. à s. – Gingembre moulu :
1 pincée – Ras el-hanout : 1 pincée –
Curcuma : 1 pincée – Sel et poivre

1 PRÉPAREZ LES INGRÉDIENTS

Pelez et hachez les oignons. Lavez et hachez la coriandre. Lavez et égouttez les pruneaux et les raisins.

2 FAITES CUIRE

Dans une cocotte, faites dorer dans l'huile d'olive les morceaux de viande pendant 10 minutes environ, puis ajoutez 10 cl d'eau, la fleur d'oranger et les épices. Mélangez et incorporez les oignons ainsi qu'une partie de la coriandre. Couvrez et laissez mijoter 10 minutes. Ajoutez 1 litre d'eau et laissez cuire à couvert 1 h 15 environ. Pendant ce temps, dorez les amandes à sec, puis faites cuire les fruits secs dans une casserole pendant 5 à 10 minutes avec le jus de viande (sauce du plat) et le miel. Faites dorer le sésame à sec.

3 DRESSEZ

Placez les morceaux de viande et les oignons cuits dans un grand plat à tajine, arrosez le tout avec le jus de cuisson (jus auparavant réduit si trop liquide). Décorez avec les fruits et parsemez le tout des graines de sésame et du reste de coriandre. Couvrez le plat à tajine et tenez au chaud quelques minutes.

LE 404



69, rue des Gravilliers, 75003 Paris
Établi dans une somptueuse bâtisse du xvie siècle, le 404 est devenu le lieu parisien incontournable pour déguster des plats de spécialités marocaines et berbères à la saveur incomparable.



LE SAVIEZ-VOUS ?

- C'est au Maroc qu'est né le tajine. D'un mot arabe, tanjia, qui désigne aussi bien le plat de cuisson que le ragoût lui-même. On l'écrit aussi parfois « tagine ». C'est dans les années 1960 seulement que les Français ont découvert ce mets typique, d'abord sur place, pendant les vacances, puis dans les restaurants maghrébins installés en France.
- Au Maroc, la cuisson se pratiquait traditionnellement sur un petit brasero alimenté au charbon de bois, le canoun. Les plats à tajine font partie des objets les plus décoratifs de la cuisine du monde. Le tajine de cuisine est généralement en terre brune ou orange, toute simple, vernissé intérieurement. Mais on trouve aussi des tajines décoratifs, émaillés de toutes les couleurs, provenant des ateliers artisanaux de Fès ou de Safi.
- Ce qui fait la valeur culinaire d'un tajine, ce n'est pas sa préparation (généralement très simple), ni sa cuisson (souvent assez longue, mais sans grande difficulté), c'est avant tout le subtil équilibre entre les épices et les aromates frais (ni trop ni trop peu). Enfin, les amateurs de cuisine aigre-douce seront comblés par les accords de saveurs entre les fruits, frais, secs ou séchés, et les légumes, les poissons ou les viandes. Ultime détail qui donne sa valeur au tajine : la sauce, toujours bien réduite, ni trop liquide ni trop onctueuse, et qui concentre tous les arômes mystérieux de ce plat emblématique de la cuisine du soleil.

ÉQUIVALENCES & MESURES

1 CUILL. À SOUPE =
15 g de sucre, farine, beurre
12 g de crème fraîche, huile
3 cl de liquide
3 cuill. à café

1 CUILL. À CAFÉ =
5 g de sel, huile, sucre, farine
7 g de beurre
0,5 cl de liquide
1 NOISETTE DE BEURRE = 4 g
1 PINCÉE DE SEL = 3 à 5 g
1 MORCEAU DE SUCRE = 5 g

TEMPÉRATURES DU FOUR
Th. 3 = 90 °C
Th. 4 = 120 °C
Th. 5 = 150 °C
Th. 6 = 180 °C
Th. 7 = 210 °C
Th. 8 = 240 °C

© 2015, Éditions Solar, un département de



Retrouvez-nous sur www.solar.fr

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction par tous procédés, réservés pour tous pays.

9782263067860

ASSOCIATIONS DE SAVEURS

	MEILLEURS ACCORDS SALÉS	ACCORDS SUCRÉS	ET POURQUOI PAS ?
Aneth	Poissons blancs, concombre		Fromage blanc, yaourt
Basilic	Légumes méditerranéens, volailles, poissons blancs		Fraises
Ciboulette	Poissons, viandes blanches et volailles, salades, sauces crémees et vinaigrettes		Fromage blanc, yaourts (sauces)
Citronnelle	Poissons blancs et fruits de mer, plats et salades asiatiques		Champignons
Coriandre (feuilles)	Plats moyen-orientaux, mexicains et asiatiques, yaourts (sauces), salades		Mangue, orange, ananas
Estragon	Volailles et viandes blanches, œufs, sauces		
Menthe	Agneau, petits pois, salades, boulgour, yaourts (et sauces)	Pêches, fraises, melon	Chocolat (noir ou blanc)
Romarin	Lapin, poulet, pommes de terre		Pains et gâteaux, fruits jaunes rôtis ou pochés
Sauge	Veau, porc, volailles, foie, plats italiens		Salades de fruits
Thym	Viandes et volailles en cocotte ou rôties, pommes de terre		Fruits cuits, pochés ou en salade (sirop)
Badiane	Plats asiatiques	Banane (compote)	Pêches, cerises (cuites ou pochées)
Cannelle	Agneau, plats moyen-orientaux, mexicains et indiens	Pomme, poire, riz au lait, crèmes, fruits cuits ou pochés	Oranges en salade Cakes et gâteaux

Coriandre (grains)	Légumes (à la grecque), plats moyen-orientaux et indiens	Pains et gâteaux	
Cumin	Agneau, tajines, couscous, carottes, chou-fleur, haricots, plats mexicains		Abricots, mangue, pain, fromages
Girofle	Porc, bœuf poché ou braisé, béchamel		Pommes ou pêches cuites (crumble)
Paprika	Plats moyen-orientaux et d'Europe de l'Est, pommes de terre, haricots blancs, veau		Fromage frais
Piment, piment d'Espelette	Volailles, viandes blanches, porc, pommes de terre, haricots rouges, avocat, fruits de mer		Ananas, œufs
Poivres	Viandes rouges (noir), poissons (vert et baies roses)		Poires, fraises, sorbets
Safran	Poissons blancs, crustacés, moules, risotto, plats moyen-orientaux		Pêches, crèmes sucrées
Sésame	Viandes blanches, poissons blancs, crustacés, salades asiatiques	Pains et gâteaux	Caramel, miel
Vanille		Coulis, sauces, crèmes, glaces, compotes	Homard, poissons blancs