



Titre : Dégustez marocain



Le Maroc devient un paradis gastronomique unique que le monde entier nous envie.

Alors profitez de vos vacances pour découvrir ou redécouvrir des saveurs légères et estivales de fruits et légumes marocains. On aura beau dire mais les produits, fruits et légumes du Maroc sont les plus divins au monde : pas d'artifices, les souks nous offre ce que la nature a fait de mieux : oranges parfumées et dorées au soleil, qui vous laisse un baiser subtilement sucré sur les lèvres, les beaux gros oignons rouges qui se marient de manière exquise avec une salade de tomates. Que dire de l'huile d'olive marocaine et de son odeur unique que l'on reconnaîtrait à des kilomètres à la ronde. Quel plaisir de la déguster le matin en trempant du pain moelleux dans cette huile bénie servie avec un verre de thé à la menthe fraîchement cueillie. Hum, un vrai régal !

Il serait tellement dommage de ne pas abuser de tous ces trésors que les terres marocaines vous offrent pour vous refaire une santé d'ange, car n'oubliez pas, être en bonne santé commence d'abord par ce que vous mettez dans vos assiettes.

Votre imagination sera le guide pour concocter des jus de fruits rafraîchissants après une journée relaxante et ensoleillée à la plage ou, des salades colorées et légères qui exciteront les papilles des grands et aussi des plus petits gourmands.

Profitez des produits du terroir marocain pour faire une cure de vitamines pour la rentrée ! Alors dégustez les produits frais « Made in Maroc » sans modération !

Par : Hann- Jeunes du Maroc



Le Clou de girofle, trésor de « l'île aux épices »



Originaire des Moluques, dans l'archipel indonésien, que les navigateurs anciens baptisèrent « Îles aux Épices », le clou de girofle s'apparente, comme son nom l'indique, à un petit clou d'environ douze millimètres de long, orné d'une tête de quatre millimètres de diamètre. Cette épice à la saveur tenace, âcre et piquante est le bouton floral séché du giroflier, une plante de la famille des myrtacées. Les habitants des Moluques plantaient autrefois un giroflier pour célébrer la naissance d'un enfant. L'arbre était censé porter bonheur, et l'enfant portait à son cou un collier de clous de girofles pour chasser les mauvais esprits. Les momies égyptiennes étaient parées d'un collier identique. Quant aux clous de girofle qui ornaient récemment encore le nez ou les lèvres de certains Indiens, ils étaient eux aussi censés écarter le mauvais sort.

Déjà importée en Europe sous l'Antiquité, cette plante devint l'un des ingrédients les plus appréciés de la pharmacopée médiévale et fut utilisée comme protection contre les épidémies. À partir du XIII^e siècle, les Français décidèrent de briser le monopole exercé par les Hollandais sur le commerce des épices dans le Sud-Est asiatique et demandèrent à Pierre Poivre d'introduire le giroflier, loin de sa terre d'origine, dans les colonies françaises. Le giroflier se propagea plus tard en Tanzanie, en Indonésie, au Brésil, à Ceylan ainsi qu'à Madagascar et aux Comores. La culture de cet arbre à feuillage persistant, qui peut atteindre à maturité quinze à vingt mètres de haut, exige un climat tropical. Ses fleurs composées de quatre pétales blancs et quatre sépales rouges exhalent un délicieux parfum, proche de celui de l'oeillet. La cueillette, effectuée à la main pour ménager les récoltes futures, a lieu au moins quatre fois par an. Les clous du giroflier, qui sont en réalité des boutons de fleurs, sont récoltés lorsque l'arbre est âgé de six à huit ans. Cueillis avant la floraison, les boutons sont fumés sur des claies avant d'être séchés au soleil pendant plusieurs jours. Ils perdent alors leur couleur rosée et passent progressivement du brun roux au brun foncé. Le clou de girofle, à la saveur chaude, sucrée et légèrement piquante, est connu pour ses vertus culinaires. Incontournable dans la gastronomie marocaine, il parfume bouillons, marinades, viandes et pâtisseries... Conservée au frais, à l'abri de la lumière, l'épice est moulue au fur et à mesure des besoins afin de préserver son arôme. Le clou de girofle entre aussi dans la composition du ras-el-hanout, du cinq-épices chinois, des poudres de curry indiennes et du garam masala indonésien. En Europe, on l'associe à la cannelle pour aromatiser les vins chauds, les pains et les gâteaux. On marie son arôme pénétrant avec celui de la pomme pour rehausser la saveur des tartes et des marmelades. également utilisées par les femmes marocaines pour parfumer le linge, les « pommes d'ambre » — des oranges piquées de clous de girofle — sont suspendues dans les armoires pour protéger les tissus et rafraîchir les vêtements. Autrefois, on jetait sur les braises d'un « kanoun » de la poudre de clou de girofle diluée avec de l'eau de rose pour embaumer et désinfecter les pièces de la maison. Les vertus du clou de girofle sont largement plébiscitées par les herboristes qui lui prêtent de nombreuses propriétés médicinales. Utilisée en aromathérapie, l'huile essentielle extraite des boutons de fleurs est un dynamisant cérébral et physique, connue aussi pour son action antivirale et anti-infectieuse. L'huile de girofle, obtenue par distillation des clous, des



feuilles et des tiges, a également des pouvoirs désinfectants, cicatrisants et anesthésiants. Les hauts dignitaires chinois qui rendaient visite à l'Empereur croquaient l'épice pour purifier leur haleine et le frottaient contre leurs gencives pour soulager les douleurs dentaires. Reconnu depuis des siècles pour ses multiples vertus, le clou de girofle continue d'entrer dans la composition de nombreux médicaments, tant dans la médecine occidentale que dans les médecines orientales. Mais nul doute que c'est aux gourmets du monde entier qu'il doit d'être depuis vingt-cinq siècles l'une des épices les plus convoitées...



Une épice chaude comme les tropiques à travers l'histoire

C'est en 334 après J.-C. que le clou de girofle fait son entrée en Europe occidentale. Le nom de cette épice est mentionné pour la première fois dans un texte établissant la liste des cadeaux offerts par l'empereur romain Constantin le Grand à saint Sylvestre, évêque de Rome, avec entre autres trésors, 150 livres de clous de girofle. En 1519, Antonio Pigafetta, lieutenant de Magellan, débarquait aux Moluques. Il sera le premier à décrire le giroflier avec précision dans son journal retrouvé à la Bibliothèque Ambrosienne de Milan. Fondée en 1602, la Compagnie hollandaise des Indes orientales, soucieuse d'obtenir le monopole du commerce des épices, restreint la culture du giroflier aux îles Moluques. Ce n'est qu'en 1773 que Pierre Poivre, aventurier et botaniste français, implantera le giroflier loin des célèbres « Îles aux Épices ».

couleurs-marrakech.



La pomme : Un péché mignon Tonifiante et nutritive, rafraîchissante et hydratante, la pomme est appréciée pour sa belle couleur, sa forme, sa texture et sa saveur.

Elle se déguste crue et cuite. Elle nettoie les dents et masse les gencives !

Acheter malin :

Les pommes doivent être fermes, sans taches brunes ni ridules. Le choix du type de pommes dépend des goûts, de l'utilisation culinaire prévue et de la durée de conservation souhaitée.

Bien conserver :

Pour quelques jours, conserver les pommes à température ambiante, le pédoncule en bas dans la corbeille à fruits. Pour quelques semaines, les entreposer dans un endroit frais, sombre et aéré, en veillant à ce qu'elles ne se touchent pas. Vous pouvez aussi les mettre dans un sac plastique perforé pour qu'elles ne se dessèchent pas. Pour plus longtemps : au congélateur, pelées, épépinées, coupées et citronnées ou cuites.

Idées gourmandes :

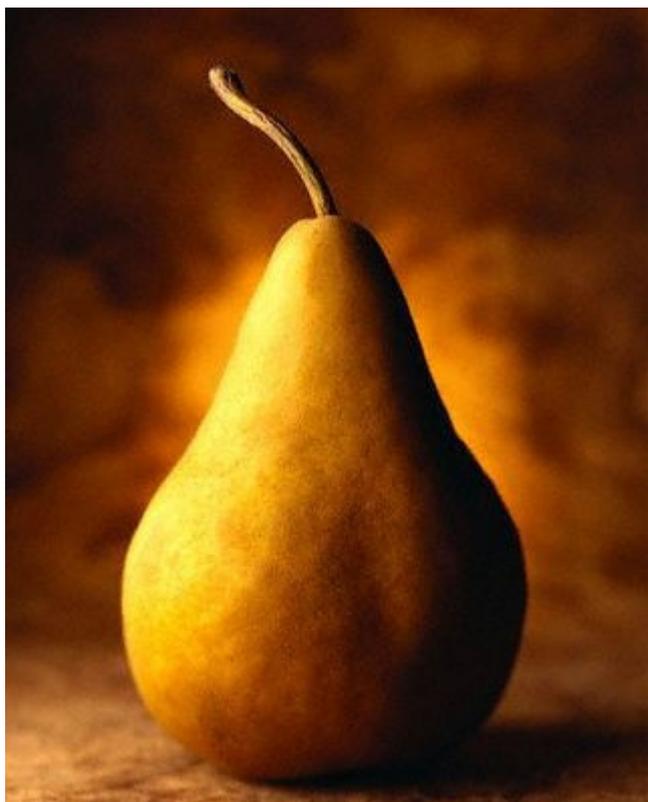
Les pommes sont idéales pour les petits creux. Elles se dégustent crues dans une salade avec le fromage . Cuites au four ou poêlées, elles sont délicieuses avec les rôtis et dans la pâtisserie (tarte et beignet).

Insolite :

Les chips de pomme accompagnent parfaitement les salades salées, les gâteaux, les tajines et les desserts. Pour les préparer, couper la pomme à la mandoline, arroser de jus de citron, égoutter, déposer sur une plaque tapissée de papier sulfurisé, couvrir de papier aluminium et mettre au four à 60° C pendant 4 à 5 heures.



Une poire pour la soif



Elle est fondante, moelleuse, juteuse et aromatisée ! Sa peau fine de couleur jaune pâle et sa chair granuleuse, sa belle forme et sa saveur ont font un fruit très apprécié.

Acheter malin :

Pour l'acheter bien mûre, choisir la poire lourde dans la main, parfumée et légèrement souple au toucher. Cependant, il est recommandé pour la transporter de la déposer au-dessus du panier car elle est sensible aux chocs.

Bien conserver :

On peut les acheter vertes et les consommer quelques jours plus tard. Garder les poires à l'air libre, sans les entasser. Mettre le pédoncule en haut. Il est préférable, si les poires sont très mûres, de les conserver au réfrigérateur. Très fragiles, elles pourrissent très vite en cas de meurtrissures. Si la chair cède sous le doigt, n'attendez pas pour les consommer !

Idées gourmandes :

La poire s'accommode avec les viandes, se déguste avec le fromage, s'allie au chocolat pour de délicieux desserts et se pare d'épices . Elle crée d'harmonieuses subtilités avec le girofle, la cannelle, la vanille et la cardamome . Pour garder les poires épluchées bien blanches, plongez-les dans un saladier d'eau citronnée.

Insolite :

Ne jetez pas les pépins et la peau des poires : les ajouter au jus de cuisson des viandes (déglacé avec un peu d'eau et de vinaigre), leur pectine va épaissir la sauce sans qu'il soit nécessaire d'ajouter de la farine.



La grenade : les graines de rubis



Ronde, belle et étonnante ! la grenade est un fruit qui a tout pour séduire grands et petits, avec sa peau brillante, ses grains couleur rubis qui croquent sous la dent. Toutefois, elle demeure très peu exploitée en cuisine. Et pourtant, les idées ne manquent pas pour accommoder ce délicieux fruit.

Acheter malin :

Mûre, la grenade doit être lourde, signe d'une pulpe juteuse. Sa peau, lisse et brillante a une couleur qui se décline du brun orangé au rouge. Le fruit est mûr lorsqu'en tapant dessus, il émet un son métallique.

Bien conserver :

Laisser la grenade à température ambiante quelques jours ou la placer au réfrigérateur si elle n'est pas consommée immédiatement. Elle se conservera environ trois semaines.

Idées gourmandes :

Les graines de grenade peuvent décorer un riz au lait, une crème dessert au citron ou à la vanille . Elles peuvent aussi rehausser des tranches de pastèque, de melon et de mangue ; ou enrichir une salade de fruits ; agrémenter un fromage blanc épais ; en décor d'assiette autour d'un gâteau au chocolat ou d'une tarte aux fruits . Jadis, et encore de nos jours, les Marocains consomment au ftour le jus de grenade quand la saison de récolte de ce fruit coïncide avec le mois de Ramadan. C'est un fruit désaltérant.

Insolite :



Le jus de grenade rafraîchit et personnalise les sauces de viande et peut remplacer le filet de citron en toute circonstance.

SOURCE WEB par Actua

Le Coing : Une bonne pâte



Le coing est un fruit à pépins, en forme de poire avec une peau duvetée de couleur jaune et à chair dure et très âpre quand elle est crue. La culture du coing s'est largement répandue dans le bassin méditerranéen. Riche en fibres et en calories, le coing est le seul fruit que l'on ne peut consommer cru.

Acheter malin :

Le coing est mûr lorsqu'il dégage un parfum agréable et que sa peau est bien jaune, avec un fin duvet qui s'en va facilement en frottant. Le choisir bien ferme et intact.

Bien conserver :

Les coings sont cueillis entre fin septembre et début octobre. Les conserver dans un endroit frais et aéré. Ils se gardent ainsi plusieurs semaines.

Idées gourmandes :

Peu sucrés, les coings ne sont bons qu'en compote, en confiture, en gelée et en pâte de fruits . Ils se marient très bien avec les pommes et les poires et accompagnent aussi bien la viande que la volaille . Pour les congeler, enlever les pépins, couper les coings en petits quartiers, les citronner et les cuire à la vapeur pendant 15 mn. Déposer les quartiers de coing citronnés espacés sur un plateau, les laisser congeler puis les retirer et les mettre dans des sacs à conservation. Ils se congèlent ainsi pendant plusieurs mois.

Insolite :

En Orient, on consomme le coing salé, farci comme le poivron

SOURCE WEB par Actua



Les Vins nouveaux de l'ancien monde

Si l'Europe possède, depuis des décennies, un large territoire viticole, le Maroc, depuis l'Antiquité, est également une terre pour la vigne et le vin.



Peu de gens le savent, mais l'avènement des vins marocains est curieusement lié à l'histoire de France. En 1875 le vin français subit un véritable cataclysme ; un vers (le Phylloxera) s'attaque à une grande partie des vignes, une véritable peste qui détruira 80% des cépages européens et ce jusqu'en 1920.

À cette époque, les Français sont de grands consommateurs de vin, surtout dans les campagnes attachées au vin de table (ou vin médecin) et au vin de messe. Il devenait urgent d'apporter une réponse, d'autant plus que la France est en guerre et les soldats ont besoin de se " remonter le moral ". On compte plus de 100 litres par an et par personne. La solution est l'importation. C'est le Maroc qui apportera son aide. Les vignes, cultivées pour la consommation alimentaire, y sont nombreuses, souvent à l'état sauvage. De plus, le Phylloxera ne se développe pas dans les terrains sablonneux et poldaires, une aubaine pour le pays. Greffes de cépages, culture plus intensive et agricole, dès 1880, des bateaux entiers arrivent en Europe, chargés de raisins. Seuls l'étiquetage et l'habillage se font sur le vieux continent. En 1923, le groupe financier belge Cokrill achète un domaine de 3.000 hectares dans la région de Ben Slimane à 50 Km au nord-est de Casablanca, ce sera le départ d'une collaboration étroite entre le Maroc et l'Europe. Après y avoir développé la vigne, une cave de vinification dans le plus pur style architectural d'Afrique du Nord y est bâtie. La première vendange a lieu en 1927.

En 1968, au moment de la création de Thalvin, le domaine des Ouled Thaleb est une exploitation d'environ 450 hectares complantés uniquement en cépages nobles d'origine française. Aujourd'hui, avec le dynamisme et l'amour du travail des vigneron, une poignée d'hommes s'efforce d'élaborer des vins de qualité*. Pour une meilleure maîtrise de ses approvisionnements en raisins, Thalvin exploite, seule ou en partenariat avec des fellahs marocains, différents terroirs du royaume : Rommani, Tifrit et Ben Slimane. Passionnés par leur métier, Jacques, œnologue, Boris, directeur marketing et Seddik, maître de chais, nous offrent une visite instructive. Le terroir est fabuleux et les expériences passées servent de leçon, depuis 50 ans, on produit bien et bon : vendanges exécutées la nuit, encore à la main, en



cassette s de 25 kgs pour ne pas abîmer le raisin, transport en camions réfrigérés pour une protection optimale et une livraison rapide aux caves, aucun engrais, irrigations maîtrisées, microbullage, brumisateurs pour compenser l'assèchement des fûts... Avec un grand respect des dates de maturité, une exploitation différente suivant les terrains et les climats (océanique ou continental), une maîtrise exemplaire de la pluviométrie, une parfaite connaissance des terroirs, des maîtres de chais instruits de père en fils, le succès est au rendez-vous. Le vin est de qualité et fait l'objet de soins particuliers à l'image des grands vignobles français (tri manuel sur les grandes cuvées, sélection parcellaire, élevage et vinification en barriques traditionnelles bourguignonnes et bordelaises, une première au Maroc). Le succès est au rendez-vous avec des micro-cuvées de 2000 à 3000 bouteilles pour certains crus, une vente en souscription avant la mise en bouteilles, certaines cuvées sont même proposées dans de grands palaces comme le Ritz à Paris.

Photos : Ebertec - Thalvin

SOURCE WEB Maroc prestige

De la médecine à l'huile d'olive.



Youssef GARDAM, jeune récoltant d'huile d'olive du Terroir à Safi, est né et a grandi dans la région de Champagne en France, là où le produit de luxe est roi. Dès son plus jeune âge, il sait ce qu'il veut faire dans la vie : créer un moulin d'huile d'olive de qualité au Maroc et hisser ainsi cette huile aux premiers rangs.



Cela ne l'empêche pas d'étudier la médecine pendant quatre années. « Ces 4 années d'études ne sont pas, comme on pourrait le penser, des années perdues. Pour ce type de projet, c'est tout à fait le contraire. Pour moi l'huile d'olive est un alicament, (NDLR : contraction de aliment et médicament) et on la consomme justement pour ces qualités médicinales, notamment pour prévenir les maladies cardio-vasculaires. »

C'est par la suite que Youssef s'intéresse de plus près à ce produit très noble, qui à ses yeux, a beaucoup d'avenir. Cette passionnante aventure débute par la visite de centaines de moulins et la dégustation d'autant d'huiles d'olives d'origines et de terroirs différents. Youssef se rend alors compte que l'huile d'olive n'est pas un produit unique mais qu'il existe des milliers d'huiles d'olives aussi différentes les unes que les autres.

« Les huiles les plus connues étant les huiles italiennes, françaises, espagnoles, grecques et même tunisiennes, je ne comprenais pas pourquoi l'huile d'olive marocaine n'était pas présente sur le marché international des huiles d'olives de très haute qualité, de terroirs ».

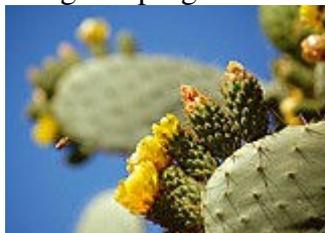
SOURCE WEB Par Saveurs & Cuisine du Maroc – Choumicha

La figue, fruit de la sagesse



Le figuier est l'un des arbres fruitiers les plus anciennement cultivés par l'homme. La saveur fondante de son fruit, sa délicatesse subtilement miellée, la variété de ses utilisations – on peut aussi bien le consommer frais que rôti, poché, confit ou sec – en ont fait l'une des bases de la cuisine méditerranéenne et, plus particulièrement, de la gastronomie marocaine.

On ne sait trop à quand remonte la culture du figuier. à plusieurs millénaires, sans aucun doute... Toujours est-il qu'à Saqqarah ont été retrouvés trois cents chapelets de figues dans la tombe d'un pharaon de la XIXe dynastie, que des textes royaux d'Ougarit mentionnent des gâteaux à la figue, et qu'enfin le fruit est cité dans la sourate « Attine » du Coran et une cinquantaine de fois dans la Bible. Certains auteurs soutiennent même que c'est à l'aide de feuilles de figuier et non de vigne qu'Adam et Eve couvrirent leur nudité quand ils furent chassés du Paradis terrestre. Bien que probablement originaire du Moyen-Orient et du sud de l'Arabie, il a tant été cultivé par les Phéniciens, les Syriens, les égyptiens et les Grecs qu'il a fini, comme l'olivier, par devenir l'un des arbres emblématiques de la Méditerranée, se chargeant progressivement de symboles, comme ceux de la sagesse ou de la fécondité que lui attribuent les Marocains.



Aujourd'hui répandu dans de nombreuses régions du monde, le figuier appartient à une famille très nombreuse qui compte six cents espèces différentes parmi lesquelles le banyan, le caoutchouc et le philodendron. Il se contente de sols pauvres et se plaît particulièrement dans le nord du Maroc, où il a très tôt conquis une grande importance économique. C'est ainsi que les villageois de certaines régions de production affirment que le fruit séché s'échangeait contre les céréales en provenance du Gharb. Sa culture, qui couvrait jadis les terrains plats, s'est aujourd'hui réduite aux collines, aux terres en pente et aux abords des habitations, donnant une production principalement orientée, outre la consommation locale, vers la production de fruits secs. La figue n'est pas à proprement parler un fruit mais un réceptacle qui, situé au bout d'un rameau, contient au fond des fleurs femelles et près de l'orifice



des fleurs mâles. Lors de la fécondation, généralement assurée par l'intermédiaire d'une guêpe, le réceptacle gonfle et les fleurs deviennent des petites graines, croquantes sous la dent, qui se transformeront en fruits. à maturité, les figues perlent : une sève blanche, le latex, coule du pédoncule. Ce liquide ressemble à du lait, ce qui explique le symbole déjà évoqué de la fécondité.

Au Maroc, la figue est souvent consommée sans autre forme de préparation, tant fraîche que déshydratée. La variété d'automne (karmouss), à la pulpe gorgée de soleil, est parfumée, riche en eau (85 %), peu calorique, désaltérante et diurétique, donc très appréciée par temps chaud. La variété noire se marie volontiers aux plats cuisinés, car sa peau épaisse résiste à la cuisson, et l'on peut aussi bien la pocher que la poêler ou encore la rôtir. Sa chair suave se marie admirablement aux amandes dans un tajine d'agneau ou aux fèves dans un couscous d'orge typique du Sud marocain. Au dessert, elle se savoure nature, accompagnée de cerises ou de melons de saison. En confiture, elle devient une exquisite gourmandise consommable en toute saison. Pendant le ramadan, les figues sèches, énergétiques et reminéralisantes – elles sont très riches en calcium – font partie des en-cas favoris lors des ruptures de jeûne. La « mahia », quant à elle – une eau-de-vie de figues titrant 40° que distillaient artisanalement, dans les mellahs, les Juifs des régions de Fès et Meknès – peut intervenir en fin de repas pour flatter la bouche de ses arômes puissants.

L'autre figuier



L'été, à la campagne, on le reconnaît au premier coup d'œil : ses longues tiges, en forme de palettes recouvertes de piquants, s'ornent de jolies fleurs aux couleurs vives. Le figuier de Barbarie – ou oponce – ne fait pas partie de la même famille. Son origine se situe dans la zone inter-tropicale américaine. Les conquistadors le découvrirent en arrivant dans le Nouveau Monde et appelèrent son fruit la « tuna ». Implanté autour de la Méditerranée, il s'est si bien acclimaté, notamment en Afrique du Nord, qu'il a été baptisé figuier de Barbarie, du nom dont les Européens désignaient autrefois les pays du Maghreb. Cette plante possède une qualité unique dans le monde végétal : elle n'absorbe jamais la pollution. Après les explosions atomiques dans les déserts américains, toute la végétation fut irradiée à l'exception des cactus de Barbarie. Par macération de ses fleurs, on obtient une huile réputée donner un coup de fouet à la peau et restructurer les tissus cutanés. Avec ses fruits, on fabrique un vinaigre très doux. La figue de Barbarie – appelée « figue des chrétiens » en dialecte marocain par une ironique inversion sémantique – est consommée nature. Sous sa peau, pourvue de petits aiguillons (les glochides) qui rendent la récolte pénible, se cache une pulpe juteuse, acidulée, sucrée, parfumée et parsemée de petits pépins de couleur sombre dont raffolent les Marocains. Traditionnellement, ils la consomment dans la rue, tout en palabrant avec le marchand ambulant dont les mains nues semblent insensibles aux mille et une épines dont elle est hérissée...

Le délice des Pharaons

A savoir : Les figues arrivent à maturité à la fin de l'été. C'est entre la fin août et le début septembre que l'on peut assister à la cueillette, surtout dans le nord du Maroc, où se situent les principales zones de production et, surtout, déguster sur l'arbre ces fruits juteux à la saveur incomparable. Les figues de Barbarie sont, quant à elles, récoltées d'août à octobre dans la plupart des régions.

Texte Samia Abdel-Adim Photos Cécile Tréal et Jean-Michel Ruiz, Mathieu Gast, Olivier Fréguin

SOURCE WEB par Actua

L'amande



L'amande, amère et douce comme l'amour...

Sa saveur, fine et très goûteuse, en a fait l'aristocrate des fruits secs. Au Maroc, l'amande a toujours été, même chez les plus pauvres, l'offrande par laquelle on honore ses hôtes,

la compagne attendue de toutes les fêtes, un signe incontestable de raffinement...

Les plus anciennes cultures d'amandiers sont attestées en Grèce dès 4000 ans avant JC, aux côtés de vergers produisant des poires, des olives et des figues. Les Hébreux les introduisirent en Égypte, les Romains rapportèrent en Europe occidentale la « noix grecque » avant que les Arabes ne la propagent sur tout le pourtour méditerranéen, au fur et à mesure de leurs conquêtes. Au Maroc, s'il n'est pas aisé de situer l'époque exacte à laquelle l'amandier a été introduit, il semble que, résistant remarquablement à la sécheresse et très peu exigeant, il se soit implanté spontanément dans les vallées et sur les plateaux de l'Atlas.

Le goût des amandes



Les Marocains reconnaissent à l'amande mille et une vertus culinaires. Pour tous, elle est un délice, un « fruit d'honneur » que l'on déguste les jours de fête. Offerte aux hôtes en breuvage, en pâtisserie ou simplement grillée, elle symbolise la joie, la santé et la bonne fortune.

Dans la gastronomie marocaine, l'amande s'accommode de cent façons. On la retrouve au cœur des mets les plus fins comme la pastilla, les tagines sucrés-salés, les cornes de gazelle parfumées ou les dattes fourrées. Le miel d'amandier, à la fois clair, savoureux et très aromatisé est tout aussi recherché.

Sa consommation à des fins médicinales est une tradition séculaire. Ses graines oléagineuses sont réputées avoir des effets relaxants et favoriser le travail intellectuel, tandis que l'huile que l'on en extrait se révèle excellente pour la peau, les ongles et les cheveux. Riche en oligo-éléments, en vitamines, en antioxydants et en acides gras poly-insaturés, l'huile d'amande douce possède toutes les armes nécessaires pour protéger, hydrater et régénérer l'épiderme.

Des qualités qui en font une huile de massage hors pair.

Quand la fleur vient à éclore...



l'été, lors de la cueillette. Ce rendez-vous annuel a pour but de mettre en relief les programmes de développement des amandiers, des oliviers, des figuiers et des essences forestières dans la région, et de faire connaître les variétés d'amandes produites dans le cercle d'Aknoul. Le retentissement de ce mousslem est considérable pour les producteurs d'amandes, non seulement sur les plans régional et national, mais également au niveau international.

Au Maroc, les vergers traditionnels restent localisés dans les régions pré-rifaines et rifaines, les massifs de l'Anti-Atlas et les zones arides - régions de Tafraoute, d'Azilal et de la vallée du Drâa. Les arbres disséminés dans les montagnes

Royaume du Maroc



Conseil Régional de Tourisme Région Guelmim Es Smara

Portail CRT

ont des rendements très aléatoires et leurs fruits sont essentiellement réservés à l'autoconsommation, le surplus éventuel étant commercialisé dans les souks. Des plantations semi-intensives, conduites selon des techniques modernes, existent dans les provinces de Fès-Meknès, de Safi, d'Essaouira et de Marrakech.

Elles participent à 70 % de la production nationale.

Chaque variété d'amande est destinée à une utilisation différente, suivant sa taille et sa saveur, voire sa forme : l'Abiod orne les confiseries destinées aux noces ; la Marcona, au goût légèrement amer, est considérée comme la « Rolls » des amandes ; la Nec plus Ultra, d'origine californienne, est réputée la meilleure pour être consommée fraîche ; la Ferraduel, grâce à sa forme plate et à son arrière-goût sucré, est parfaite pour confectionner des dragées ; l'amandon de la Fournat de Brezenaud, enfin, est très recherché en pâtisserie.

L'amande, compagne des moments de fête

SOURCE WEB La Cuisine Marocaine