

Haut Commissariat aux Eaux et Forêts
et à la Lutte Contre la Désertification



Rédigé par:
giz
GIZ - Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



Royaume du Maroc
Ministère du Tourisme, du Transport Aérien,
de l'Artisanat et de l'Economie Sociale



LIVRET DE RECETTES BONNES POUR LE CLIMAT





A l'échelle du restaurant : un premier pas vers une alimentation durable

Soucieux des impacts écologiques que peuvent générer les mutations du système alimentaire de la restauration collective et avec l'avènement de la COP 22, le Ministère du Tourisme en collaboration avec le Haut Commissariat aux Eaux et Forêts et à la Lutte Contre la Désertification et l'appui du projet Tourisme Durable de la Coopération allemande au développement (GIZ), ont mis en place l'initiative Menu Bon pour le Climat s'inspirant ainsi de l'expérience initiée en France lors de COP21 .

Cette initiative vise à promouvoir –grâce à l'appui de l'association des arts culinaires de Marrakech- une alimentation à faible bilan carbone valorisant les produits du terroir et les ingrédients couramment utilisés dans la cuisine marocaine.

Le local, le végétal et le saisonnier sont les 3 maîtres mots pour mettre en place une cuisine à impact carbone réduit.

DES MENUS BON POUR
LE CLIMAT À LA COP 22 :
PAROLES DE CHEFS !



Chef Moha

Président d'honneur de la fédération marocaine des arts culinaires et vice président de l'association des arts culinaires de Marrakech.

Du bonheur dans nos assiettes



Et si tout n'était qu'une question de bonheur. Et oui, nous rendre heureux tout en préservant notre belle planète. Faire de beaux plats, cultiver intelligemment la terre, réfléchir à chacun de nos actes avant que ce ne soit irréversible.

En tant que Chef, je m'y engage depuis longtemps. Encourager le Bien, sublimer le Bon et dépasser le Beau. Cela fait partie de ma mission et de notre engagement commun.

J'ai la chance d'être né et de vivre au Maroc, mon beau pays aux nombreux soleils. Ici, la tradition est vivace et loquace. On se transmet depuis toujours les arts, les savoir-faire, les recettes de cuisine comme les secrets de marqueterie. Mon pays, ouvert sur le monde, a su conserver son sens inné de la proximité. Du Nord au Sud, les commerçants sont toujours locaux et les producteurs issus de la région. Nous vivons au rythme des saisons et donc sur celui des marchés et des produits frais, juste récoltés. Nous sommes agriculteurs et petits éleveurs dans les campagnes ; marins-pêcheurs à fleur de côtes entre Méditerranée et Atlantique. bercés par des températures idéales tout au long de l'année, nous avons au fil des siècles créé un art de vivre unique où la nature joue un rôle central dans notre quotidien. Pas de patios sans palmier et jacarandas, pas de balade dans les ruelles sans fragrances de jasmin ou de fleurs d'oranger, pas de cuisine sans légumes du jardin et épices aux mille saveurs...

Le Maroc s'est préservé d'une agriculture intensive et d'élevages à outrance, de mégastructures polluantes et agressives. Le Maroc n'a pas bétonné ses côtes ni empoisonné sa terre. Et je crois, plus que jamais et fortement, que le Maroc est un pays modèle pour le XXIe siècle et ceux à venir...





**LA RESTAURATION AU
CŒUR DE LA COP DE
L'ACTION !**



Nada ROUDIES

Secrétaire Générale du Ministère du Tourisme



Filière incontournable de la chaîne de valeur touristique, la restauration contribue de manière importante aux émissions de gaz à effets de serre. L'initiative Menu bon pour le climat est une occasion pour encourager les professionnels à proposer des plats et des menus bas carbone et participer ainsi à l'atténuation des impacts sur le climat. Leur engagement et conviction pour ce concept pourront jouer un rôle pédagogique pour insuffler un changement dans les habitudes des consommateurs et faire perdurer cette action bien au-delà de la COP 22.



Mohamed Endichi

Directeur de la Lutte Contre la Désertification
et la Protection de la Nature - HCEFLCD



« Menu bon pour le climat » est un concept novateur qui permet de mobiliser les chefs cuisiniers, les hôteliers et les consommateurs pour promouvoir une gastronomie bas carbone.

Cette initiative s'ajoute aux actions que nous menons actuellement pour la promotion du tourisme durable dans les espaces naturels. Elle permet à la fois de développer une restauration respectueuse du climat et aussi de valoriser les produits de terroir à travers l'intégration des producteurs locaux dans les circuits d'approvisionnement.



Julien Cesana

Conseiller Technique Principal du projet « Tourisme durable pour la promotion de l'emploi et des revenus en zone rurale » projet mis en œuvre conjointement par le HCEFLCD et la GIZ



Réputée pour ses saveurs, ses couleurs et sa richesse, la cuisine marocaine fait la part belle aux produits du terroir issus d'une production locale, répondant ainsi parfaitement aux principes de l'initiative "Bon pour le climat".

Mise en place dans le cadre de la coopération maroco-allemande, la promotion d'une restauration responsable permet de valoriser la production agricole locale, souvent familiale, ainsi que les produits du terroirs et ceux issus de l'aquaculture continentale écologique, contribuant ainsi à l'amélioration des revenus de la population en zone rurale, objectif principal de cette coopération.





François Pasteau

le chef de l'Epi Dupin est le président de Bon pour le climat.



Parmi les plats de sa carte, il propose chaque jour 2 entrées, 2 plats et 2 desserts réalisés avec des produits de Saison, d'origine Locale et qui privilégient le Végétal. Il les présente avec le logo Bon pour le climat.



— x —



Jean-Luc Fessard

Délégué Général de Bon pour le climat,



En décembre 2014, il a créé pour la COP21 à Paris l'Association Bon pour le Climat. Depuis il anime cette association en mobilisant les chefs de cuisine pour qu'ils proposent des plats « bas carbone » : de Saison, d'origine Locale et qui privilégient le Végétal. Il intervient régulièrement sur ce sujet auprès des écoles hôtelières et rassemble des producteurs pour approvisionner en circuits courts les chefs de cuisine.



A PROPOS DU LIVRET

Comme son nom l'indique, ce livret regroupe 25 recettes élaborées et expliquées par des chefs cuisiniers marocains de renommée engagés dans l'initiative Menu Bon pour le climat.

C'est donc naturellement que les ingrédients de même que la préparation, ont favorisé au mieux le végétal, les produits locaux ainsi que la saisonnalité.

Pour s'assurer de l'impact carbone réduit des recettes en question, les chefs ont eu recours à l'éco-calculateur développé et adapté au Maroc par la société ECO2 Initiative, qui a été mis à leur disposition pour :

- Saisir les ingrédients de la recette
- Calculer l'impact carbone de la recette
- Varier les ingrédients en fonction des impacts obtenus

Elaborer un menu bon pour le climat au Maroc, c'est maintenant possible en un clic :



<http://calculateurcop22.eco2initiative.com/maroc-cop22/>

Un menu complet bon pour le climat doit avoir un impact carbone inférieur à 2200g CO₂/ couvert, réparti comme suit :

Entrée : < 500g CO₂, Plat : < 1200g CO₂, Dessert < 500g CO₂, le grammage des proportions pourra être dépasser tout en veillant à maintenir un bilan total inférieur à 2200 g CO₂/ couvert

Alors faites comme les chefs et utilisez l'éco-calculateur pour vos propres recettes bonnes pour le climat.

Combien de CO₂ dans ces produits ?

Pour 1kg de produit - en kg équivalent CO₂



13 kg - pour 100 km



28,9 kg



4,5 kg



9,5 kg



1,5 kg



4,2 kg



0,5 kg



COMPOSEZ ET TESTEZ
DES RECETTES
ENGAGÉES

Chef Moha

Restaurant Dar Moha

Adresse : 81 Rue Dar el Bacha, Marrakesh, Maroc

Tel : +212 5243-86400

<http://www.darmoha.ma/>



Harira Végétarienne aux légumes bio

Pour 4 personnes

Poids carbone : 340 g CO₂/couvert

INGRÉDIENTS:

100 g oignon haché

240 g tomates

20 g de fines herbes

150 g pois chiches (trempés la veille)

100 g lentilles

100 g féculé

100 g riz

3 cl (27 g) huile d'olive

5 g gingembre pilé

15 g curcuma

30 g concentré de tomates

2,5 g sel

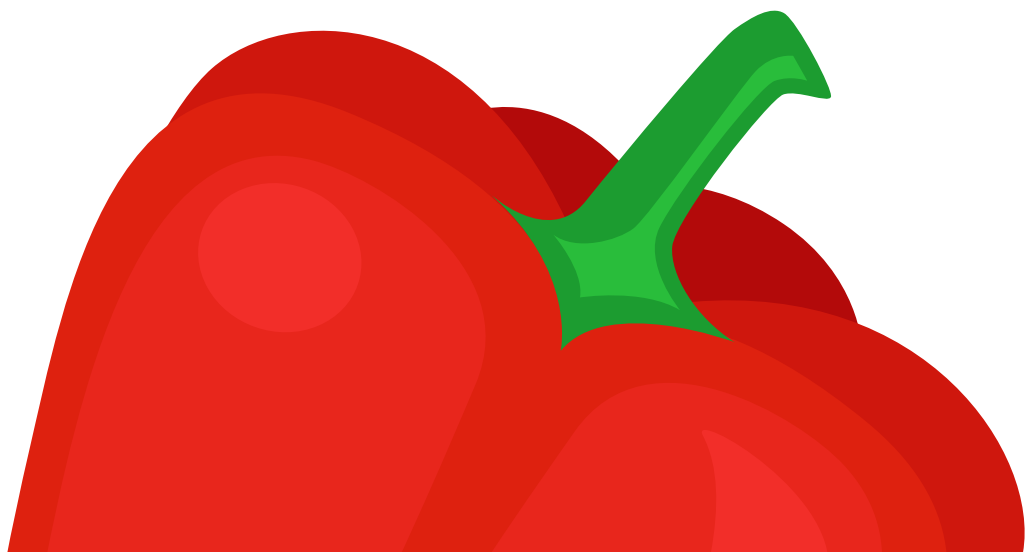
2,5 poivre

PRÉPARATION

Dans une marmite, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y revenir rapidement l'oignon, la coriandre, le persil, le céleri, les pois chiches, les lentilles et les épices. Salez, poivrez. Ajoutez un litre d'eau et laissez cuire le tout pendant 15 min à feu moyen.

Pendant ce temps, lavez, épluchez et épépinez les tomates puis réduisez-les en purée à l'aide d'un moulin à légumes. Ajoutez la purée de tomate ainsi que le concentré de tomate à la préparation et laissez bouillir pendant 5 min.

Dans un bol, délayez la farine dans un peu d'eau. Incorporez-la à la soupe avec le riz. Poursuivez la cuisson pendant une dizaine de minutes. Servez chaud.



Chef Abdellah Enniri

Kenzi Menara Palace

Adresse : Zone Touristique Agdal - Avenue Mohamed VI, Marrakech

Tel : +212 524 459 900

<http://www.kenzi-hotels.com/kenzimenarapalace/default-fr.html>



Tarte au citron meringué

Pour 6 personnes

Poids carbone : 526 g CO₂/couvert

INGRÉDIENTS:

90 g de citron

150 g d'œuf

135 g de beurre

180 g de sucre

60 g de farine

4 g de sel

25 g d'huile d'olive

180 g de chocolat noir

PRÉPARATION

Pâte sablée :

Mélanger le beurre, sucre et la poudre d'amande. Ajouter les œufs terminer avec la farine et une pincée de sel et huile d'olive.

Étaler grossièrement la pâte sur une plaque filmer et laisser reposer au frais pendant une nuit.

Étaler finement au rouleau puis fonder et cuire à 150°C.

Crème citron :

Cuire le jus de citron, le jaune d'œuf et sucre à 82°C laisser descendre à 50°C, ajouter le beurre froid et mixer filmer et garder au frais 2h.

Meringue :

Monter les blanc d'œuf et sucre semoule et serrer à la fin avec le sucre glace à l'aide du Maryse.



Chef Aissam Ait Ouakrim

Palais Souleiman

Adresse : Dar Layadi, Kaa machraa Marrakech

Tel : +212 524 378 962

<http://www.palais-soleiman.com/>



Tajine au poulet et citron

Pour 1 personne

Poids carbone : 783 g CO₂/couvert

INGRÉDIENTS:

1/4 demi Blanc et demi Cuisse de Poulet

02 g de Safran Pistil

50 g d'Oignon Blanc

PM, Sel & Poivre

PM, Huile d'Olive

05 Pièce Olive Rouge

02 g de Citron Confit

01 Gousse d'ail

01 Branche Coriandre

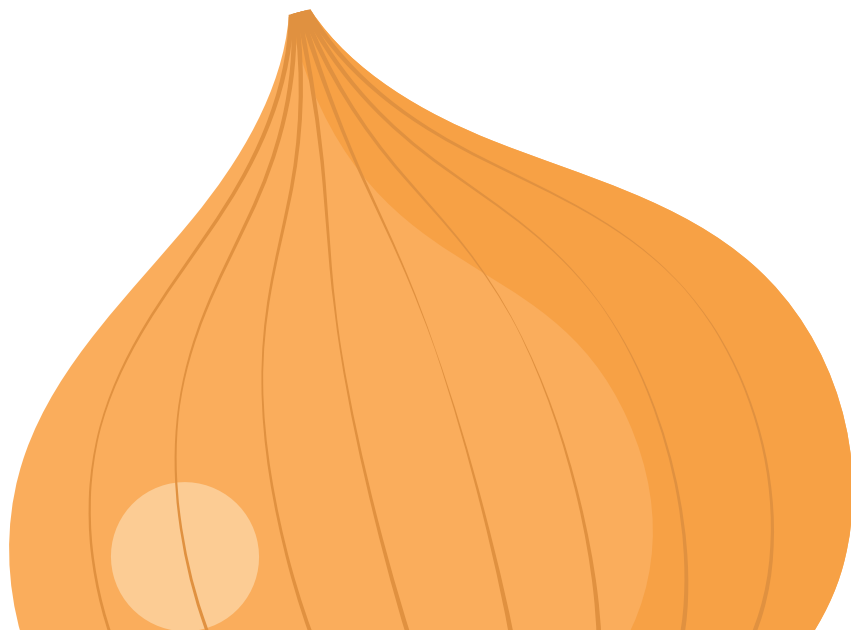
PRÉPARATION

Saler et poivrer les morceaux de poulet. Les faire revenir dans l'huile d'olive avec les gousses d'ail épluchées mais entières.

Placer le morceau de poulet et les gousses d'ail dans le tajine, ajouter le mélange épices, le curcuma, la coriandre hachée, les olives égouttées, le citron confit et le verre d'eau.

Placer le tajine à feu vif au début puis baisser ensuite, et laisser cuire 2h30 sans ouvrir le couvercle.

Excellent accompagné des frites.



Chef Assia Kabous

Restaurant Libzar

Adresse : 28, rue Moulay Ali Gueliz - Marrakech

Tel : +212 524 420 402

<http://www.libzar.com/>



Couscous aux 7 légumes

Pour 10 personnes

Poids carbone : 460 g CO₂/couvert

INGRÉDIENTS:

01 kg de semoule

06 c à s d'huile de table

01 c à s de sel

1/2 l d'eau

500 g d'oignons émincés

01 kg de belles tomates coupées en 4

08 c à s d'huile d'olive

200 g de pois chiches trempés la veille

02 c à s de sel

01 c à s de poivre

01 c à s de gingembre

01 pincée de pistils de safran

01 bouquet de coriandre hachée

500 g de carottes pelées et coupées en longueur

250 g de navets pelés et coupés en longueur

500 g de courgettes coupées en longueur

4 tomates coupées en 4

250 g de courge en gros morceaux

250 g aubergines coupées en 4

250 g chou coupé en 4

PRÉPARATION

Cuisson de la semoule

Mélanger l'huile et le sel à la semoule.

Mettre la semoule dans le couscoussier et le placer sur la marmite. Faire cuire à découvert une première fois jusqu'à ce que la vapeur se dégage de la semoule. Après cela, la verser dans le large plat, l'arroser peu à peu avec l'eau tout en travaillant pour détacher les grains. Attendre que les grains aient complètement absorbé l'eau avant de remettre dans le couscoussier pour la deuxième cuisson. Lorsque la vapeur sort abondamment à travers la semoule, verser dans le plat, parsemer d'huile d'olive à souhait. Travailler légèrement avec les mains pour bien aérer les grains et enfin remettre dans le couscoussier pour pouvoir réchauffer avant le dressage.

Bouillon du Couscous

Mettre les pois chiches, 2 c à s de sel, 1 c à s de poivre, 1 c à s de gingembre, 1 pincée de pistils de safran et 1 bouquet de coriandre hachée, dans la marmite et faire revenir pendant 10 à 15 minutes. Mouiller avec les 2 litres d'eau et cuire à feu doux

Retirer le couscoussier après la première cuisson et ajouter :

Peler et couper les carottes, 10 mns après, ajouter : les navets pelés et coupés en longueur, les courgettes coupées en longueur, les 4 tomates coupées en 4, la courge rouge en gros morceaux, les aubergines coupées en 4 et le chou coupé en quatre

Lorsque tous les légumes sont cuits, retirer du feu.

Dresser selon la tradition.

Chef Issam Rhachi

Hôtel Naoura Barrière

Adresse : Rue Aladala, Médina - Marrakech

Tel : 00212 5244-59000

<http://www.hotelsbarriere.com/fr/marrakech/le-naoura.html>



Croustillant de homard accompagné de légumes croquants

Pour 1 personne

Poids carbone : 603 g CO₂/couvert

INGRÉDIENTS:

Le croustillant d'homard :

65 g de chair de homard
01 c à s de réduction de chermoula
1/4 de citron confit
1/4 de coriandre
01 g de sel
01 g de poivron
01 feuille de pastilla

Les légumes :

100 g de tomates en couleurs
40 g d'échalotes
3 pc de radis
15 g de câpres
Pousses d'herbes

Harissa douce de poivrons verts :

100 g de poivrons verts Mchouia
15 g d'olives vertes dénoyautées
02 filets d'anchois
1 g de sel
1 g de poivre
2 g de cumin
Quelques feuilles de menthe
03 gousses d'ail
Citron confit

PRÉPARATION

Croustillant de homard :

Mariner la chair de homard avec la chermoula. Ajouter le citron confit, coriandre hachée.

Dans une feuille à pastilla réaliser des cigares à base de la farce de homard, ensuite cuire le cigare à 180°C 10 à 12 min.

Légumes :

Couper les tomates en couleurs.

Couper les radis en fines lamelles.

Frire les câpres.

Harissa :

Griller les poivrons verts sur le feu pour avoir le goût de la fumée.

Eplucher les poivrons verts.

A l'aide d'un thermomix ou un mixeur, mixer tous les ingrédients pour obtenir une harissa lisse et douce.

Dressage :

Voir la photo



Chef Yassine Khalal

Royal Mansour

Adresse : Rue Abou Abbas el sebti, Marrakech

Tel : +212 529 808 080

<http://www.royalmansour.com/fr/>



Tajine de Pageot royal aux légumes et charmoula

Pour 4 personnes

Poids carbone : 1208 g CO₂/couvert

INGRÉDIENTS:

02 kg de pageot royal
200 g de chermoula pour poisson
500 g de tomate fraîche
300 oignon blanc
500 g de carottes
400 g de fenouil

100 g d'olive vert
10 cl d'huile d'olive
40 g de citron confit
50 g de citron jaune
01 botte de coriandre
20 de sel fin
Poivre

PRÉPARATION

Écaillez, barbez et videz le pageot royal après filet et vérifiez bien qu'il ne reste pas d'arêtes

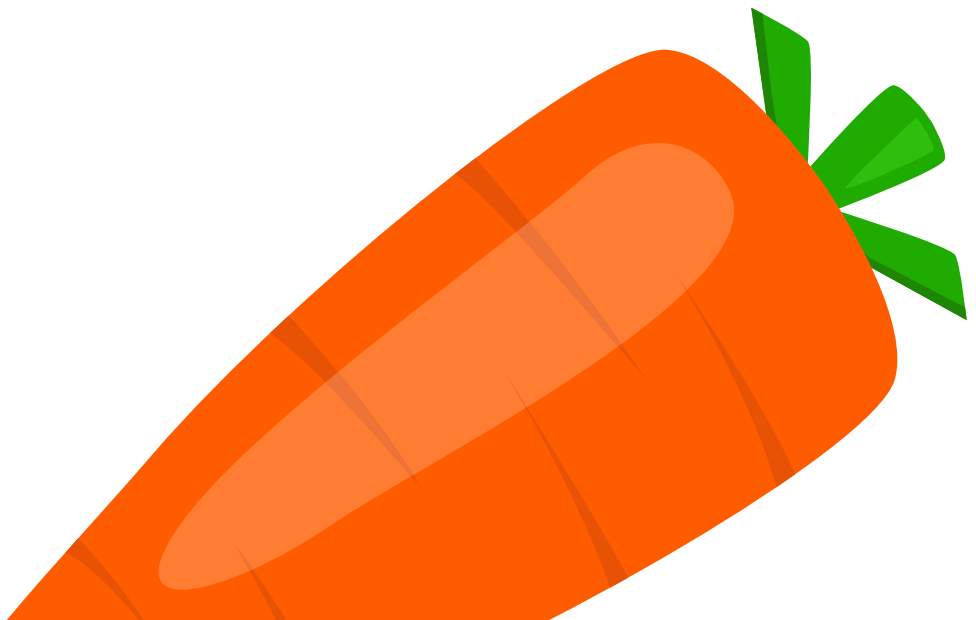
Lavez les légumes et taillez-les, pelez la tomate et épépinez puis coupez en quartier, l'oignon coupé en rondelle. Préparez chermoula, mélangez tous les épices et coriandre et bien assaisonnez

Posez dans un tajine l'oignon et tomate, et bien mélangez le filet de pageot avec chermoula

Après mettez le reste de légumes délicatement pour ça donne bon dressage

Finition avec julienne de citron confit et olive vert, coriandre cisèle filet d'huile d'olive

Et laissez cuire 20 minutes au feu doux



Chef Façal Zahraoui

La cantine parisienne

Adresse : Rue Ibn Hanbal, Marrakech

Tel : + 212 524 458 565

<http://www.lacantineparisienne.com/>



Sardines marinées

Pour 4 personnes

Poids carbone : 1060 g CO₂/couvert

INGRÉDIENTS:

01 kg de petites sardines très fraîches

02 c à s de vinaigre de Xérès

01 citron

08 c à s d'huile d'olive

01 bouquet de coriandre

Gros sel

Poivre

Légumes de saison (poireaux, poivron rouges et jaunes, échalotes)

Une baguette de pain de campagne

PRÉPARATION

Passez les sardines sous l'eau froide en les frottant afin d'éliminer les écailles. Éliminez leur tête en entraînant les viscères. Rincez-les abondamment sous l'eau froide et essuyez-les. Déposez-les dans un plat. Recouvrez de 50 gros sel. Réservez 1 h au réfrigérateur.

Au bout de ce temps, rincez et essuyez-les à nouveau. Remettez-les dans le plat. Parsemez de coriandre. Poivrez. Arrosez de vinaigre, du jus du citron et d'huile. Réservez 30 min au frais.

Entre-temps nettoyez tous les légumes. Et coupez-les en fines brunoise et puis ajoutez sur la marinade

Tranchez le pain de campagne en fines tranches badigeonnez de beurre puis toastez au four jusqu'à obtenir des chips.

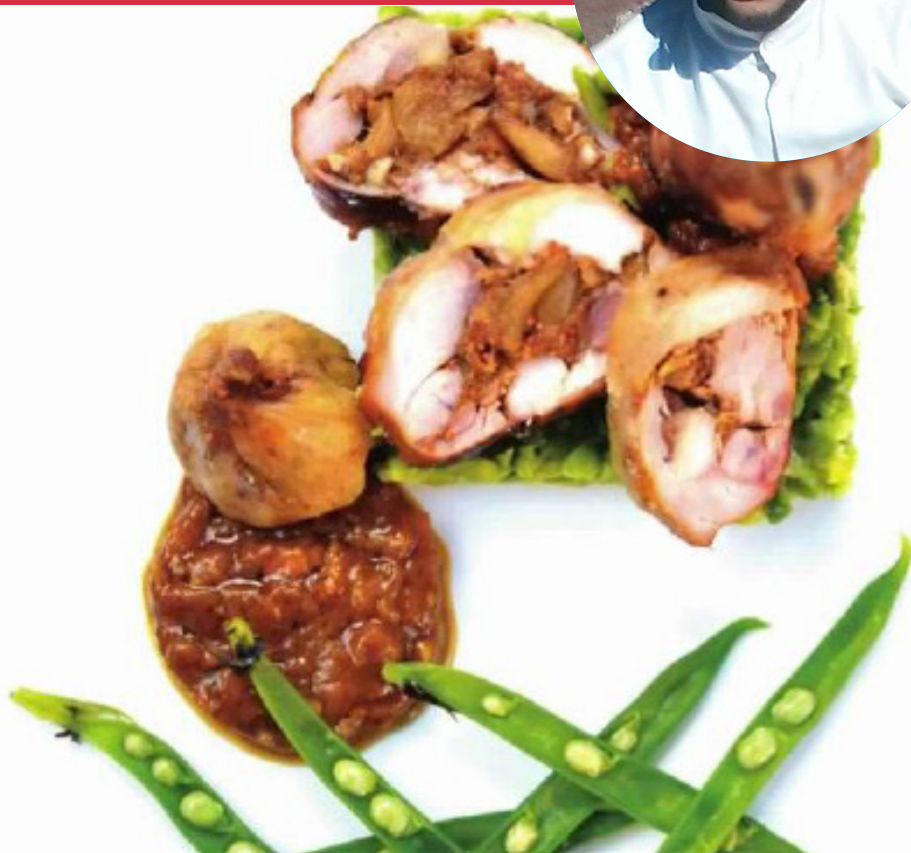


Chef Tarik Harabida

Atelier Cuisine

Adresse : Rue Oued El Makhazine, Marrakech 40000, Maroc

Tel : +212 674 902 427



Lapin aux fèves et aux figues

Pour 8 personnes

Poids carbone : 1763 g CO₂/couvert

* Ce bilan dépasse la norme définie pour un plat (1200 g CO₂/couvert), cependant un équilibre peut être envisagé en complétant le menu avec une entrée et un dessert avec un total CO₂ maximal de 437 g CO₂

INGRÉDIENTS:

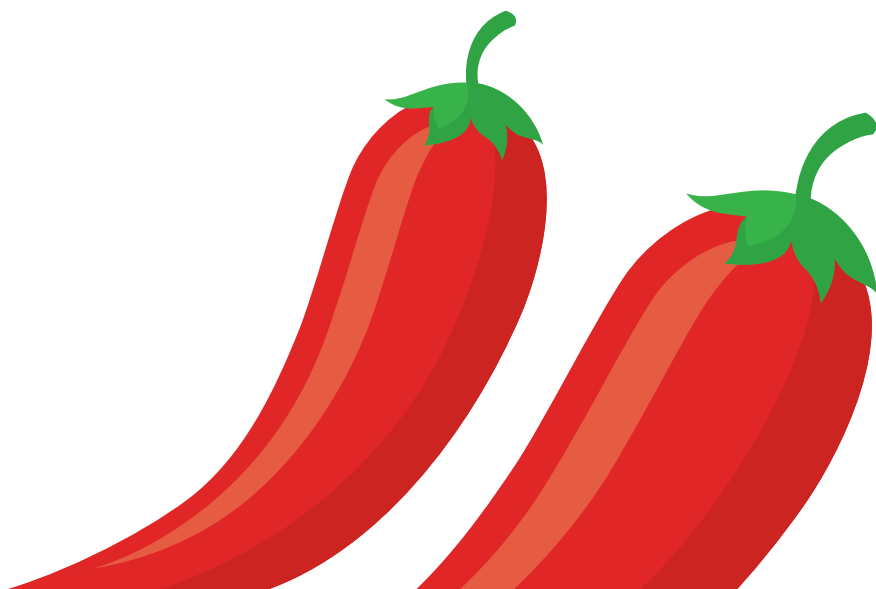
02 lapins coupés en morceaux
01kg de fèves écossées
01kg de petites figues sauvages
03 gousses d'ail
01 c à c de gingembre
01 c à s de cumin
01 c à s de piment rouge doux
01càc de ras el hanout
Pincée de pistils de safran pilés
10g de beurre, huile d'olive ou d'arachide

PRÉPARATION

Dans une marmite, mélanger le safran dans quelques gouttes d'eau, puis frotter les morceaux de lapin, bien les enduire. Ajouter les autres épices, l'ail écrasé et faire revenir la viande à feu moyen, en tournant les morceaux de lapin pour bien les imprégner d'épices. Couvrir à moitié d'eau et laisser cuire à feu modéré pendant 10min. Ajouter les fèves et continuer la cuisson à couvert. Au bout de 40min environ (15min avant la fin de la cuisson), ajouter les figues entières et laisser mijoter.

Lorsque la viande est cuite, la retirer en laissant la sauce réduire.

Dans une poêle, faire chauffer le beurre et un peu d'huile, et y faire revenir les morceaux de viande. Une fois ceux-ci bien dorés, les dresser dans un plat de service, les couvrir avec les figues et les fèves, napper de la sauce bien onctueuse et servir très chaud.



Chef Jilali Asri

Brasserie Bavaroise

Adresse : 129 Rue Allal Ben Abdellah, Casablanca, Maroc

Tel : + 212 5 22 311 760

www.restopro.ma



Tiramisu à Amlou

Pour 4 personnes

Poids carbone : 461 g CO₂/couvert

INGRÉDIENTS:

200 g de Mascarpone
2 Jaunes d'œuf
120 g d'Amlou
120 g du Biscuit boudoir
60 g de Crème feuilletée
Une Tasse de café
Sucre glacé

Craquant à l'Amlou :
20 g de Beure
20 g de Farine
10 g d'Amlou
10 g d'Huile de noix

PRÉPARATION

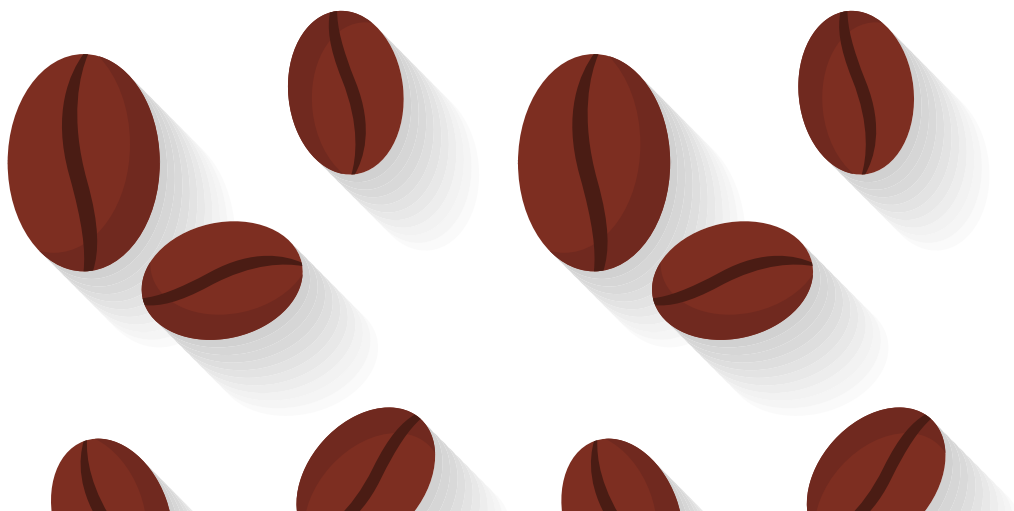
Fouettez vivement 2 jaunes d'œuf avec le sucre glace jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux. Ajoutez ensuite le mascarpone puis mélangez jusqu'à ce que le résultat soit bien homogène.

Préparez une grande tasse de café fort, de préférence un espresso. Coupez le bout des biscuits afin qu'ils adhèrent parfaitement à la paroi de votre verre. Utilisez les bouts pour compléter les trous au centre de votre tiramisu.

Pour le craquant d'amlou, mélangez le beurre avec la farine, amlou, et huile de noix, mélangez jusqu'à avoir une pâte homogène, étalez sur une plaque pour obtenir une couche fine, mettez au four pour cuisson.

Mettez au fond du verre de l'amlou, placez le biscuit boudoir, couvrez avec la crème, refaites l'opération jusqu'au 3/4 du verre.

Rajoutez le craquant d'amlou et saupoudrez de crème de cacao.



Chef Hassan Agouzoule

Hôtel Palmeraie Resorts

Adresse : Circuit de la Palmeraie, Ennakhil - Marrakech

Tel : +212 524 334 343

<http://www.palmeraiemarrakech.com/hotel/palmeraie-palace/>



Risotto de M'hamssa au safran de Taliouine, poêlé d'automne

Pour 10 personnes

Poids carbone : 227 g CO₂/couvert

INGRÉDIENTS:

**800 g de Mhamssa (pates marocaines :
petit plombe)**

150 g d'échalote

3 g de pistil de safran

50 g de beurre

150 g de mini navets jaune bio

150 g de mini navet blanc bio

150 g de mini navet rouge bio

200 g de mini carotte bio

0,2 dl de vinaigre de framboise

0,1 l de l'huile d'olive

15 g de sel

20 g de poivre blanc

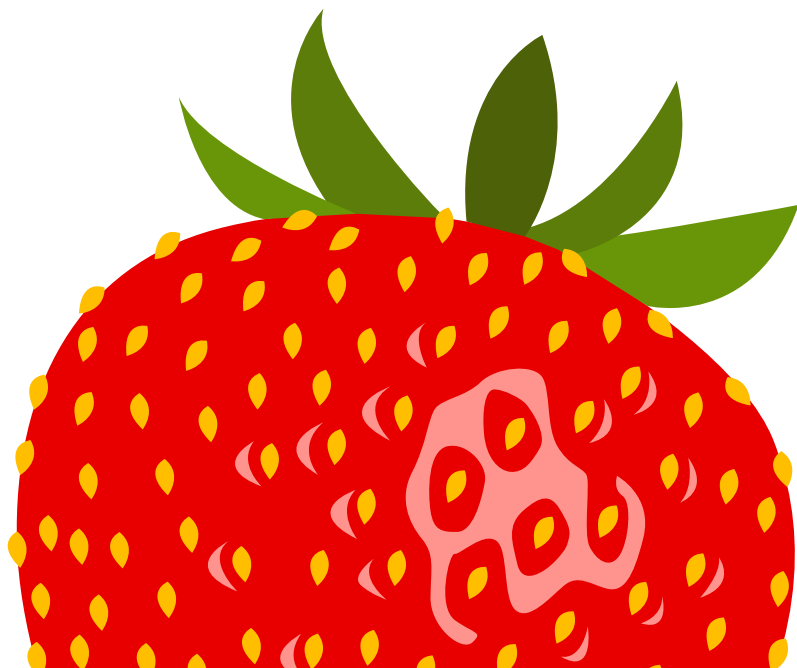
PRÉPARATION

Suez les 20 g d'échalotes dans du beurre sans coloration, ajoutez 80 g de Mhamssa (petit plombes) et faites les nacrés, mouillez avec du bouillon de légumes à hauteur et laissez cuire jusqu'à évaporation de liquide, refaites cette opération jusqu'à la cuisson des petits plombe (15 min aldenté)

À la fin de la cuisson, ajoutez 15 g du beurre et 15 g de parmesan râpé, assaisonnez et réservez.

Dans une poêle, mettez de l'huile d'olive et faites sauter les légumes 4 min pour les avoir croquants.

Assaisonnez et déglacez avec un vinaigre de framboise, vérifiez l'assaisonnement.



Chef Abdelfattah Et-talhi

Hôtel Essaadi Palace

Adresse : Rue Ibrahim El Mazini, Marrakech

Tel : +212 524 337 400

<http://www.essaadi.com/fr>



Le Homard de Dakhla poêlé

Pour 1 personne

Poids carbone : 857 g CO₂/couvert

INGRÉDIENTS:

120 g d'Homard de Dakhla
30 de Betterave
40 g de Topinambour
30 g de carotte fane
30 g de mini navet
20 g de champignons (morille sèche)
30 g de crème liquide
Poivre du japon (facultatif)
05 g de beurre frais

PRÉPARATION

Cuire le homard dans un court bouillon puis décortiquer pour obtenir la queue et réserver la tête et les pinces pour d'autres préparations.

Tailler la queue de homard en deux dans le sens de la longueur.

Éplucher, tailler puis pocher les légumes.

Tremper les morilles dans de l'eau chaud

Au moment de service et dans une poêle beurrer cuire les morceaux de homard (déjà assaisonner avec fleur du sel et poivre de japon) pendant 1mn de chaque côté, et garder au chaud.

Dans une casserole faire réduire la crème et les sucs de cuissons de homard et 1 bonne cuillère à soupe de l'eau de cuisson des morilles assaisonner et laisser réduire à moitié.

Faire revenir les légumes dans une poêle, rectifier l'assaisonnement.

Dresser les légumes au centre d'une assiette creuse, puis les morceaux de homard monter en volume, verser une bonne cuillère à soupe de sauce émulsionner et les pousse d'épinard et de betterave.



Chef Mohamed Boukantar

Hôtel Naoura Barrière

Adresse : Rue Aladala, Médina - Marrakech

Tel : 00212 5244-59000

<http://www.hotelsbarriere.com/fr/marrakech/le-naoura.html>



Délice au chocolat à l'huile d'olive et olive noire torréfiée

Pour 5 personnes

Poids carbone : 925 g CO₂/couvert

* Ce bilan dépasse la norme définie pour un dessert (500 g CO₂/couvert), cependant un équilibre peut être envisagé en compensant dans le bilan de l'entrée et le plat avec un total CO₂ maximal de 1275 g CO₂

INGRÉDIENTS:

Biscuit :

150 g Chocolat noir

150 g beurre

140 g Sucre

150 g œuf

50 g Farine TP 55

80 g olive noire séchée

Ganache chocolat :

150 g crème liquide

140 g chocolat noir

25 g huile d'olive

Sauce yaourt nature :

Un pot de yaourt

100 g de lait chaud

5 g d'huile d'olive

PRÉPARATION

Le biscuit :

Faire fondre le chocolat et le beurre dans un bain marie.

Ensuite, mélanger dans un bol, la farine, les œufs et le sucre. Puis y incorporer le mélange chocolat et beurre. Étaler le mélange sur une plaque pour obtenir une couche fine, mettre au four pour cuisson.

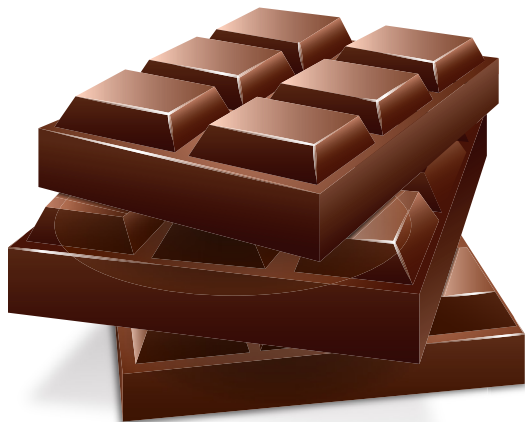
La ganache chocolat :

Chauffer la crème à feu doux, y ajouter le chocolat et l'huile d'olive.

Sauce yaourt nature :

Mélanger le lait chauffé au yaourt et ajouter y de l'huile d'olive.

Dans une assiette, étaler un peu de sauce yaourt. Mettre un morceau de biscuit et ajouter par-dessus un peu de la ganache chocolat.



Chef Hicham Anaddam

Hyatt Place

Adresse : Station Touristique de Taghazout Km 17, Route d'Essaouira,

Agadir 80750, Maroc

Tel : +212 5282 96868

Site web : www.place.hyatt.com



Calamar d'Agadir grillé, tartare de tomate du potager et sauce Pesto

Pour 2 personnes

Poids carbone : 1268 g CO₂ /Couvert

* Ce bilan dépasse la norme définie pour un plat (1200 g CO₂/couvert), cependant un équilibre peut être envisagé en complétant le menu avec une entrée et un dessert avec un total CO₂ maximal de 932 g CO₂

INGRÉDIENTS:

1kg du Calamar

150 g Citron

1kg du tomate

200 g d'oignon

10 g Coriandre

120 cl Huile d'olive

30 g Sel

20 g Poivre

60 g de basilic frais

30 g de noix

60 g d'Ail

PRÉPARATION

Tartare de tomate du potager :

Pelez les tomates : « Passez-les 30 secondes à l'eau bouillante, puis plongez les dans l'eau froide, la peau se détache toute seule ».

Enlevez les pépins.

Détaillez la chair en petits dés.

Emincez très finement l'oignon.

Mélangez le tout avec l'huile d'olive

Assaisonnez avec le sel et le poivre.

Sauce Pesto :

Emincez les gousses d'ail et les couper en petits morceaux

Hachez le basilic

Mixez les noix, l'ail et l'huile.

A la fin rajoutez le basilic et mixer encore une fois jusqu'à ce que la sauce soit lisse

Assaisonnez de sel et poivre

Calamar :

Nettoyez les calamars, coupez les poches en deux dans la longueur et réservez les tentacules. Lavez sous l'eau courante, puis épongez. Mettez les demi-poches et les tentacules dans un plat creux.

Salez, poivrez. Saupoudrez de coriandre ciselé, arrosez de jus de citron et d'huile d'olive. Mélangez et laissez mariner 30 min à température ambiante.

Faites chauffer votre gril. Dès que le gril est bien chaud, posez dessus les morceaux de calamars et les tentacules, faites-les griller 10 à 15 min en les retournant plusieurs fois.

Chef Ahmed Ouslam

ATLANTIC PALACE

Adresse : Secteur Balnéaire et Touristique, BP 194,
Agadir 80000, Maroc
Tel : +212 5 28 82 41 46



Gâteau au Dattes

Pour 2 personnes

Poids carbone : 391 g CO₂ /Couvert

INGRÉDIENTS:

150 g Farine
185 g Beurre
8 (pc) Oeufs
350 g Noix
550 g Datte
375 g Lait

115 g Miel
150 g Crème fraîche
3 g Cannelle
10 g Huile d'argan

PRÉPARATION

Couper en petite morceau dans un bol les dattes, saupoudrer de féculé et ajouter les noix concassés et la cannelle.

Dans un autre bol, battre le beurre avec le miel et ajouter l'œuf, ajouter la farine. Verser ce contenu sur le mélange au dattes, couvrir et laisser le plat de côté, afin que les dattes puissent absorber le parfum des épices.

Pour finir

Réchauffer, le four a 160°; Chemiser des petit moule ; remplissez les à 3/4 et mettre au four 45 minutes. A la sortie du four napper avec une crème cuit au miel et au beurre, a la fin garnir avec des dattes et la crème glacée au miel du souss .



Cuisinière Rkia Elhabbasy

Atlas kasbah

Adresse : Tighanimine Elbaz, route d'Azerargue, Drargua - Agadir

Tel : +212 661-488504

Site web : www.atlaskasbah.com



Tajine de poulet aux légumes

Pour 4 personnes

Poids carbone : 719 g CO₂/couvert

INGRÉDIENTS:

Poulet (800g)
1 oignon (200 g)
1 poivron vert
1 poivron rouge
2 carottes
100 g de petits pois
2 pommes de terre
Une tomate
Une dizaine d'olives vertes

dénoyautées et découpées
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail
1 cuillère à café de curcuma
1 cuillère à café de gingembre
1 cuillère à café de paprika
1/2 cuillère à café de poivre
Une pincée de sel
2 cuillères à soupe de persil haché

PRÉPARATION

Eplucher et couper en tronçons les carottes et les pommes de terre.

Epépiner et découper les poivrons en lamelles.

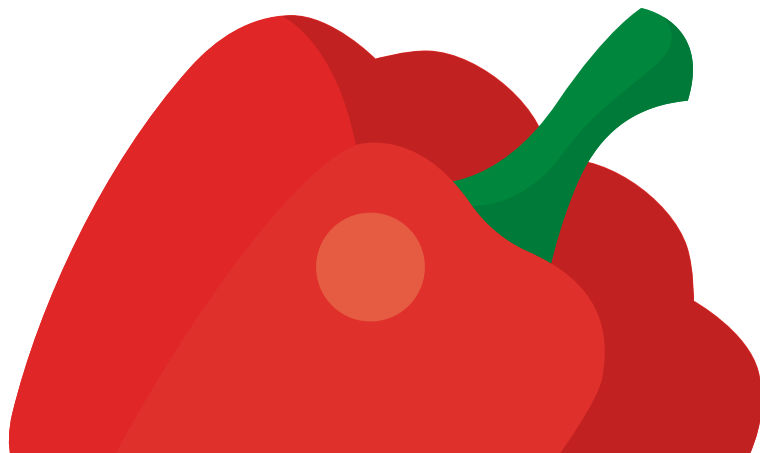
Faire chauffer un tajine à feu doux avec l'huile d'olive, une cuillère à soupe de persil haché, l'oignon émincé, l'ail et les épices. Remuer.

Y ajouter les morceaux de poulet et, après quelques minutes, lorsque cela mijote, retourner le poulet.

Après une quinzaine de minutes, retourner le poulet et verser de l'eau chaude.

Ajouter les carottes et poser au-dessus les rondelles de pommes de terre puis les poivrons en lamelles, les petits pois et les olives vertes. Couvrir et laisser cuire pendant environ 45 minutes. Puis, ajouter la tomate découpée en rondelle et le persil haché.

Laisser cuire encore une quinzaine de minutes. Le tajine est cuit lorsque le poulet et les légumes sont bien tendres.



Cuisinier Mohamed Alhian

Auberge Zolado

Adresse : Douar Tazarine, commune de Tiqqi, province d'Agadir

Ida Ou Tanane

Tel : +212 661-38-04-40

Site web : www.aubergezolado.com



Tajine végétarien

Pour 4 personnes

Poids carbone : 244 g CO₂/couvert

INGRÉDIENTS:

100 g tomate

150 g aubergine

150 g oignons

400 g carotte

100 Haricot vert

150 g pomme de terre

150 g courgette

100 g navet

50 g chou

50 olive verte

50 g persil

03 g Poivre

03 g gingembre

03 g sel

03 g curcuma

03 g Paprika

03 g cannelle

14 g huile d'olive

PRÉPARATION

Commencer par éplucher les légumes et couper en quartiers. Dans un Tajine mettre l'huile d'olive , l'oignon émincé , 1 cuillère du persil haché et un peu des épices cités en haut et laisser revenir sur un feu doux.

Après, commencer à mettre les légumes selon cet ordre: Carotte, chou, navet, pomme de terre, courgette, aubergine, Haricot et la tomate.

Rajouter le reste des épices en dessus des légumes et pour décorer mettre le reste du persil et les olives vertes .

Laisser le tajine cuir tout doucement sur le charbon.



Cuisinière Yamna Harkat

Riad Hida

Adresse : Ouled Berhil, Taroudant

Tel : +212 5285 31044

Site web : www.riadhida.com



Taboulé de semoule et pois chiche

Pour 4 personnes

Poids carbone : 990 g CO₂/couvert

INGRÉDIENTS:

4 Suprême de poulet
800 g de semoule à couscous
230g de pois chiche Cuits a la vapeur
Quelques noix concassées
Une échalote
4 tomates
2 concombres
2 cuil à soupe d'huile d'argan
Un demi-citron vert

2 cuil à soupe de persil frais haché
4 feuilles de menthe fraîche
4 feuille de basilic
Sel, poivre

PRÉPARATION

Faire cuire la semoule et laisser refroidir complètement

Dans un saladier, mettre les pois chiche cuits, les tomates et le concombre coupées en petit dés, l'échalote finement hachés, les noix, feuilles de menthe et de basilic hachées, saler et poivrer.

Ajouter la semoule froide cuite, arroser d'huile d'argan et de citron vert

Filmer et laisser reposer pendant 30 min

Faire saisir le suprême de poulet avec du beurre clarifié salé et poivre puis le mettre au four à base température 80 c°, et disposer au dessus du taboulé au moment de servir.



Chef Imad Fathallah

Villate Limoune

Adresse : N10-Km 40- Route de Taroudant - Ain Chaib , Oulad Teima

Tel : +212 5 28 52 69 64

Site web : www.domainevillatelimoune.com



Carpaccio de tomate cœur de bœuf et salade bio vinaigrette d'orange à l'huile d'Argane

Pour 8 personnes

Poids carbone : 326 g CO₂/Couvert

INGRÉDIENTS:

200gr Mini carotte bio
2 Grand Tomate ananas du potager
200gr Mini betterave du potager
200gr Mini courgette
Roquette
Pousse de betterave
15gr Fleur de sel
8 feuilles de Salade verte
200 gr huile d'olive

20gr Citron jaune jus et zest
70gr Beurre
20gr sucre roux
70gr farine complète
70gr Flocon 5 céréale
200 gr Tomate cerise
20gr sel de table

PRÉPARATION

Enlever le pédoncule de la tomate avec un couteau. Faire une incision en forme de croix sur le côté opposé pour faciliter l'épluchage ultérieur. Plonger la tomate dans l'eau bouillante 6 à 8 secondes puis passer la dans un bol d'eau glacée. Au bout de quelques secondes, éplucher la peau sans difficulté, couper tomate en quartier.

Crumble flocons 5 Céréales

Préchauffer le four à 180°C

Dans un saladier verser la farine les flocons 5 céréales cassonade fleur de sel puis mélanger, intégrer le beurre coupé en morceaux et à température ambiante Malaxer afin d'obtenir une pâte sableuse. Cuire 20 minutes à 180°C

Cuisson de légumes.

Dans une casserole d'eau bouillante salée blanchir les minis carotte et courgette puis le refroidir à l'eau glacée.

Disposer vos mini-betteraves rouges debout dans une petite casserole. Mettre de l'eau juste à hauteur des bulbes. Cuire 5 à 10 mn à l'eau frémissante. Petite astuce utiliser une pomme de terre pour bien caler vos mini-betteraves pendant la cuisson, peler délicatement les betteraves.

Tailler tout le mini légume en brunoise assaisonner avec de huile d'olive jus de citron et zest

Blanchir les feuille de salade et le refroidir à l'eau froide, Puis poser les feuilles de salade sur une ligne pour l'égoutter.

Prendre une feuille de salade et faire répartir la brunoise de légumes en centre Refermer les feuilles,

Dressage. : dans une assiette ronde blanche, dresser le crumble et les légumes comme un jardin, rajouter les fleurs de coriandre et cœur de salade puis la feuille de salade et brunoise de légumes , finir avec un râpé de citron et un traits d'huile d'olive.

Chef Mohammed El Hamzi

Chems Ayour

Adresse : Ain Sidi Belkacem Temsia Ait Melloul BP 266 Agadir - Maroc

Tel : +212 5 28 31 97 97

Site web : www.chems-ayour.com



Déllice Berkoukes Choco-banane

Pour 1 personne

Poids carbone : 477 g CO₂/couvert

INGRÉDIENTS:

125 g de couscous d'orge (Berkoukes)

1 banane

10g d'Amlou (pâte à tartiner berbère)

100g de chocolat noir

1 c à c d'huile d'Argan

10 g d'amandes effilées

10 g d'amandes concassées

PRÉPARATION

- Commencez la cuisson du couscous environ 1 heure à l'avance.
- Versez le couscous dans un grand récipient, Ajoutez un peu d'huile et mélangez. Versez 30 cl d'eau froide et laissez gonfler 15 minutes, puis fraisez le couscous (émiettez- le entre vos paumes et du bout des doigts) jusqu'à disparition de tout grumeau.
- Versez le couscous dans la passoire du couscoussier, isolez le joint et faites cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que la vapeur traverse le couscous.
- Remettez le couscous dans le plat, ajoutez 1 verre d'eau et fraisez. Remettez à la vapeur pour 20 minutes et fraisez de nouveau avant un troisième passage à la vapeur de 5 minutes. Enduisez le Couscous chaud d'huile d'Argan.
- Faites fondre le chocolat, verser un peu de chocolat et faites tourner la coque en acier inoxydable dans tous les sens pour recouvrir toute la surface.
- Placez les domes au frais pour 15 minutes. Remettez le chocolat à fondre, sortez les coques du froid et recommencez la même opération pour former une deuxième couche. Placez-les au frais pour 30 minutes.
- Coupez 1 banane moyenne mure a point en 5 tronçons et la trempez dans le chocolat fondu et bien lisse. Posez sur une assiette et recouvrez d'amandes concassées et mettez au frais
- Au moment de passer au dessert, Dans une assiette, étalez une fine couche d'Amlou
- Sortez les dômes du frais et passez dessus un torchon chaud pour la décoller délicatement!
- Retournez chaque dôme dans l'assiette, mettez le Berkoukes dedans et décorez avec un peu d'Amlou, du chocolat fondu et des éclats d'amandes légèrement dorés.
- décorez les bananes couvertes de chocolat et d'amandes à coté

Chef Rachid Karmaoui

Coté Court

Adresse : Royal Tennis Club d'Agadir, Avenue Hassan II, 80000 Agadir

Tel : +212 671 94 72 70

Site web : www.cotecourttagadir.com



Truite fumée et oeuf poché sur un lit de lentille au balsamique

Pour 1 personne

Poids carbone : 460 g CO₂/couvert

INGRÉDIENTS:

100gr de lentilles

2 cuillères à soupe de tomates concassées

1 c à sp d'oignons ciselés

1 c à sp de persil plat

2 c à sp de mayonnaise maison

2 c à sp de vinaigre balsamique

1 pincée de sel fin

1 pincée de poivre noir moulu

1 œuf frais beldi

60 gr de truite

Décoration 2 brins de ciboulette

PRÉPARATION

1) Démarrer la cuisson des lentilles dans une casserole d'eau froide légèrement salée,

Laisser cuire durant 15 à 20 minutes.

Egoutter et laisser refroidir.

2) Dans un saladier mélanger les ingrédients suivants :

Tomates concassées (découpés en petits dés)

Les oignons ciselés (en très fines lamelles)

La mayonnaise maison

Le vinaigre balsamique

Le sel et le poivre

3) Ajouter les lentilles refroidies dans ce même saladier et mélanger le tout.

4) Préparer une grande casserole d'eau, porter l'eau à ébullition, ajouter un filet de vinaigre de vin blanc.

A l'aide d'une écumoire, plonger délicatement votre œuf entier (blanc et jaune sans coquille bien sur !!!) .

Baisser le feu au minimum.

A l'aide d'une cuillère en bois faites tourner votre œuf sur lui-même délicatement afin que le blanc d'œuf entoure le jaune d'œuf sans le casser pour former une boule « blanche ».

ATTENTION : Cette opération TRES DELICATE ne doit pas excéder 3 minutes pour avoir un œuf poché et mollet (c'est-à-dire coulant). Ensuite sortir votre œuf délicatement avec l'écumoire.

5) Dans une belle assiette de votre choix, placer en son centre un « cercle de cuisine » (sorte de moule sans fond pour donner une forme à votre préparation).

A l'aide d'une cuillère à soupe remplir proprement le cercle de votre mélange lentilles etc ... n'hésitez pas à tasser un peu avec le dos de la cuillère pour une meilleure tenue. Retirer délicatement votre « cercle » pour que votre préparation prenne la forme souhaitée.

6) Déposer sur le haut du mélange cerclé les tranches de truite, en chiffonnade.

7) Déposer également l'œuf poché sur le dessus.

8) Décorer à l'aide de grands brins de ciboulette.

9) Servir et déguster

Chef Mohammed Sghir

Pure Passion

Adresse : complexe marina R02 M1. Agadir

Tel : +212 5288-40120

Site web : www.purepassion.ma



Filet de Saint pierre, sauce vierge aux pistils de safran

Pour 4 personnes

Poids carbone : 1334g CO₂/couvert

* Ce bilan dépasse la norme définie pour un plat (1200 g CO₂/couvert), cependant un équilibre peut être envisagé en complétant le menu avec une entrée et un dessert avec un total CO₂ maximal de 866 g CO₂

INGRÉDIENTS:

440g Filet de St pierre

410g Poivron vert

410g Poivron rouge

180g Poireaux

120g Tomate

320g Courgette

15g Basilic

3C à Sp Jus de citron

3C à Sp Huile d'olive

1 pincée Pistils de safran

1p Sel

1p Poivre 1p

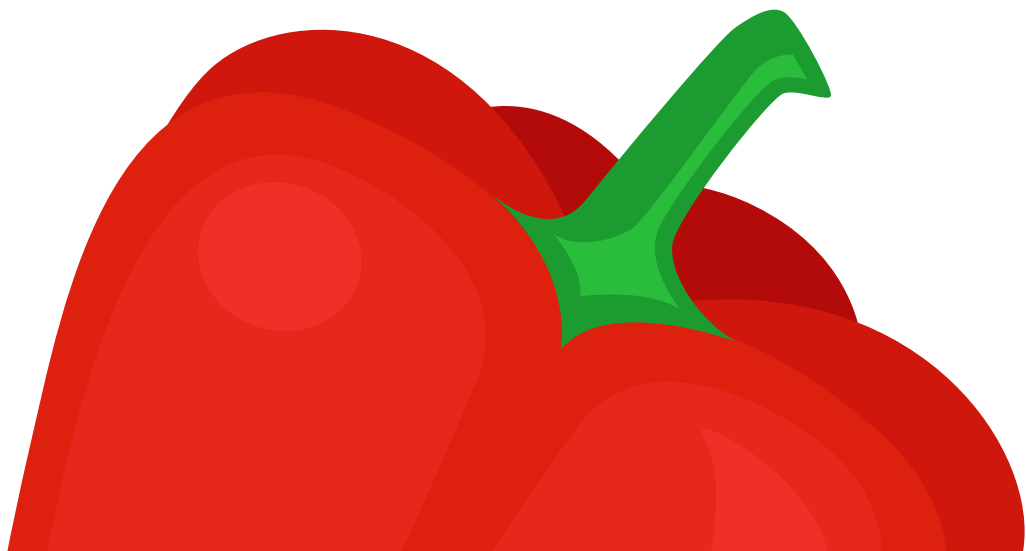
PRÉPARATION

Huiler légèrement une poêle et déposer les filets de saint pierre côté peau lorsque la poêle est bien chaude. Laisser cuire environ 1 minute de chaque côté.

Tailler les poivrons, les courgettes et le poireau en julienne, suer l'ensemble dans une casserole avec 6 C à Sp d'huile d'olive, sel, poivre et un peu d'eau.

Mélanger les tomates coupées en dés dans un bol avec les feuilles de basilic 2 C à Sp de jus de citron, 2 C à Sp d'huile d'olive, 1C à Sp de câpres, 1 pincée de pistils de safran sel et poivre

Dresser les assiettes en déposant les filets de poisson sur la julienne de légumes et la sauce vierge au safran sur les filets de St pierre.



Chef Nouh Guerche

HOTEL SOL HOUSE TAGHAZOUT SURF BAY

Adresse : Station touristique de Taghazout

Tel : +212 5250 83000

Site web : www.melia.com



Assiette de tilapia fumé et croquant de légumes

Pour 4 personnes

Poids carbone : 792 g CO₂/couvert

INGRÉDIENTS:

320 g de tilapia fumé
100 g de radis rouge
100 g de courgette
100 g de tomate séchées
200 g de mesclun de salade
50 g citron
180 g orange
80 g betterave

10 cl de huile d'argan
pc de pistil de safran
pc de thym

PRÉPARATION

Couper les légumes en fine lamelle à l'aide d'une mandoline et les garder dans de l'eau et des glaçons.

Enlever les segments d'oranges et de citron.

Sur une assiette bien froide disposer des fine tranche de tilapia fumée assaisonné à l'huile d'argan, safran et poivre de moulin, et segment de citron et thym.

Dans un saladier mélanger le reste des ingrédients avec une vinaigrette d'agrumes et granir l'assiette de tilapia



Chef Wahid Gour

Tikida golf du soleil

Adresse : Route des golfs, route de l'embouchure de oued Sous, Inzgame, Agadir

Tel : +212.5.28.83.27.27

Tel : +212.5.28.83.27.27

Site web : www.tikidagolfpalace.com/golf-soleil



Moules fraîches façon tangia à l'huile d'argan

Pour 1 personne

Poids carbone : 734 g CO₂/couvert

INGRÉDIENTS:

100 g de chair de moule

30 g de citron confit

5 g de cumin beldi

5 cl de huile d'argan

15 g d'ail

0.5 g de persil de safran

1 dl eau

PRÉPARATION

faites ouvrir vos moules à sec puis décortiquez les et gardez les au chaud pendant que vous préparez la sauce tangia.

Pour la sauce, mélangez tous les ingrédients dans une casserole et mettez-les sur feu très doux puis laissez migoter jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse . ajoutez les moules hors du feu et laissez macérer une dizaines de minutes puis servir.



Chef Abdellah Gharibi

Paradis Plage Resort

Adresse : Km 26 route d'Essaouira, Imi Ouaddar, 8000, Maroc

Tel : +212 5282 00382

Site web : www.paradisplage.com



L'amlou aux fruits de saison, crème lactée aux agrumes

Pour 10 personnes

Poids carbone : 451g CO₂/couvert

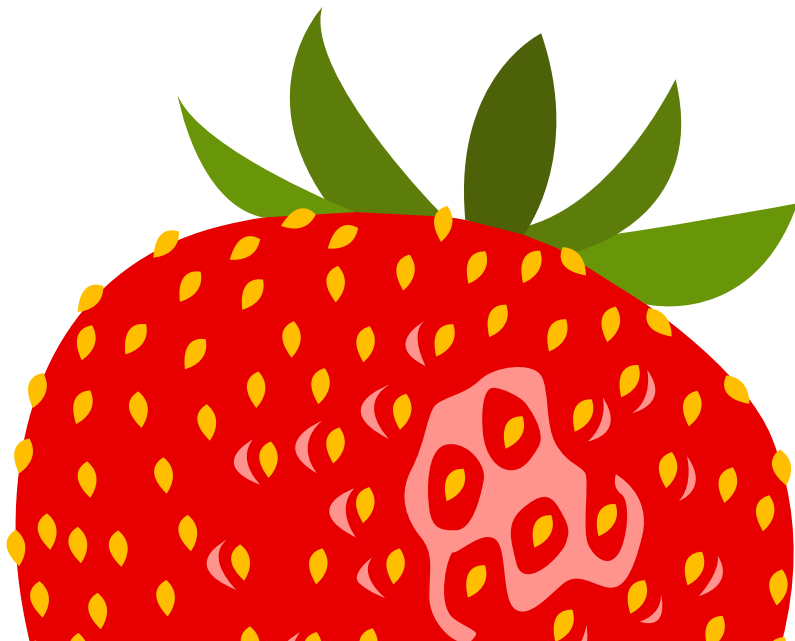
INGRÉDIENTS:

150 g blanc d'œuf
350 g Yogourt nature 0%
100 g Amlou
300 g sucre semoule
500 g orange
100 g citron
500 g banane d'aoûr
250 g pêche

200 g framboise
30 g menthe
200 g poire
200 g pomme
150 g nectarine

PRÉPARATION

- 1/ Faire monter les blanc avec le sucre en meringue
- 2/ Parfumer a l'Amlou
- 3/ Mettre au four a chaleur tournante a 110° pendant 1h15 mn
- 4/ Aciduler le Yogourt au jus de citron et zest
- 5/ Couper les fruits joliment en laniere
- 6/ Garnir les galette de meringue au Yogourt acidulé et aux fruits



Chef Omar Fessaouat

Restaurant DAILY'S

Adresse : sjs au 9, Avenue Hassan II, immeuble Sud Bahia,
80.000, Agadir

Tel : +212 5288-40020



Moules AIOLI

Pour 1 personne

Poids carbone : 624 g CO₂/couvert

INGRÉDIENTS:

20 g Huile d'olive
50 g Oignon rouge rappé
1000 g Moules en coquille
PM Poivre noir
20 g Pesto allongé.
5 g Persil
5 g Ciboulette
20 g Ail mixé
80 g Fumet de gambas

PRÉPARATION

Phase préliminaire :

Enlever le « Byssus » les filaments produit par les Moules qui leur permettent de s'accrocher au rocher, puis gratter le long de la coquille et enlever le parasites calcaires, laver les moules en les brassant énergiquement dans l'eau froide, et renouveler l'opération dans plusieurs eaux. Profiter du lavage pour éliminer les Moules déjà mortes(celles qui flottent paix à leur âme) celles qui sont cassées et celles qui sont entrouvertes. Voilà elles sont belles et prêtes à être cuisinées.

Phase cuisson :

Dans une cocotte mettre un bon filet d'huile d'olive, laisser s'échauffer. Ajouter l'oignon rappé l'ail mixé et les moules à la fois puis une belle pincée de poivre noir et parfumer généreusement avec le pesto allongé. Faire tourner tout le contenu dans la cocotte afin que chaque Moules s'enrobe de tous les ingrédients précédents. Mouiller par le fumet de gambas pour corser le goût de mer dans nos Moules. Mettre le couvercle pour aider les Moules à s'ouvrir et obtenir tous les parfums. Finalement mettre une petite poignée de persil et ciboulette hachée.





CONTACT

Projet tourisme durable pour la promotion de l'emploi et des revenus en zone rurale
Coopération Allemande au développement (GIZ)

Adresse : Centre de Recherches Forestières, Avenue Omar Ibn Khattab, Rabat, Maroc.

Tél : + 212 537 67 04 66 / + 212 537 67 59 93

Web : www.giz.de/maroc