



Abdel Alaoui

Shoukran

La cucina marocchina moderna



Guido Tommasi Editore

CUCINARE PER RINGRAZIARE

In arabo CHOUKRAN significa GRAZIE. Una parola che riassume bene la cucina marocchina e la mia infanzia a Oujda.

Ho scelto questo titolo per ringraziare mia madre. È stata lei a trasmettermi la passione per la cucina, portandomi fin dalla più tenera età nel suo mondo, quello dei sapori, dei fiori d'arancio, delle spezie e della generosità.

In Marocco le donne custodiscono nelle loro mani la storia della cucina, tramandata il più delle volte di madre in figlia. Ognuna trasmette il proprio sapere e la propria interpretazione di questa tradizione culinaria ancestrale. Ogni famiglia, come ogni regione, ha la propria ricetta di couscous. Ricordo inoltre di avere trovato unicità in ogni cucina casalinga marocchina.

Questo patrimonio è un dono e io ho voluto che crescesse nel corso delle mie esperienze.

Il nostro mondo attraversato dalla modernità ci invita a nutrirci di cucine di altri luoghi ma anche a evolvere le nostre abitudini. Pertanto in questo libro ho reinventato questa cucina tradizionale guardandola da un'altra prospettiva. Quella delle mie esperienze, dei miei viaggi ma anche dei miei vincoli usuali.

Ho scelto ricette semplici, autentiche, che potrete cucinare tutti i giorni o condividere con gli amici. Couscous, tajine, kemia, insalate, zuppe, dolci... Arricchite la cucina di tutti i giorni con sapori nuovi provenienti dal mio amato Marocco.

Un grande CHOUKRAN a voi per la fiducia che riponete in me da tanti anni.



Hummus di fagioli bianchi

PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE: 15 MIN
LIVELLO: MOLTO FACILE

**300 g di fagioli bianchi
in scatola**
2 cucchiaini di tahina
succo di 3 limoni
½ mazzetto di coriandolo
5 spicchi d'aglio
50 ml di olio d'oliva
o di argan
1 cucchiaino di cumino
in polvere
Zaatar
sale, pepe

1. Frullate o pestate in un mortaio i fagioli bianchi, la tahina, gli spicchi d'aglio pelati, il coriandolo e il succo di 3 limoni.

2. Versate il composto in una ciotola, aggiungete l'olio d'oliva, il cumino e condite con sale e pepe.

3. Servite in un piatto fondo, completando con lo zaatar e un filo di olio di argan.

L'hummus di loubia in Marocco è un piatto popolare a base di fagioli bianchi che si mangia in inverno con le kefta o si spalma su un pezzo di pane batbout.





Couscous con pollo e zucca

PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE: 30 MIN
GOTTURA: 1 H 30
LIVELLO: MEDIO

1 kg di semola fine o media
6 cosce di pollo
1 kg di zucca
5 spicchi d'aglio
1 cucchiaio di ras el-hanout
1 cucchiaino di curcuma in polvere
1 cucchiaino di zenzero in polvere
1 cucchiaino di peperoncino in polvere
200 g di ceci cotti in scatola
2 cipolle
200 g di polpa di pomodoro a dadini
½ mazzetto di coriandolo
½ mazzetto di prezzemolo
100 g di burro
500 ml di latte
1 cucchiaino di smen (burro fermentato, facoltativo)
olio d'oliva
sale, pepe

1. Preparate la semola tradizionale e cuocetela sul brodo del couscous (vedi ricetta a p. 56). Se non avete gli strumenti necessari, versate semplicemente la semola in una ciotola grande, aggiungete 250 ml di olio d'oliva e sgranatela con le mani. Portate a ebollizione 1 litro d'acqua, versatela sulla semola dall'alto, coprite con la pellicola e aspettate 5 minuti prima di sgranare con la forchetta. Aggiungete una noce di burro ed è pronta! Prima di versare l'acqua potete condire la semola con 1 cucchiaio di raz el hanout e 1 cucchiaino di sale.

2. Scaldate il forno a 180°C.

3. Tagliate a fettine le cipolle. Versate un po' di olio d'oliva sul fondo di una couscoussiera o di una casseruola grande e rosolate il pollo con le cipolle e gli spicchi d'aglio interi pelati. Lasciate dorare per 5 minuti a fuoco dolce mescolando, aggiungete il ras el-hanout, la curcuma, lo zenzero, il peperoncino in polvere e bagnate con 2 litri d'acqua. Condite con sale e pepe. Aggiungete il coriandolo, il prezzemolo e la costa di sedano tagliati finemente. Unite la polpa di pomodori a dadini e cuocete a fuoco dolce

4. Mondate e tagliate la zucca a pezzi grandi, aggiungeteli nel brodo insieme ai ceci e cuocere per 10 minuti a fuoco dolce.

5. Togliete la zucca, arrostitela nel forno a 180°C per 10 minuti. Versate il latte nel brodo e lasciate ridurre ancora per 10 minuti.

6. Disponete la semola in un piatto grande formando una cupola, distribuitevi sopra i pezzi di zucca cotta e irrorate con il brodo di ceci al latte.



Tabbouleh

QUINOA, ZUCCA E MIELE

**PER 8 PERSONE • PREPARAZIONE: 15 MIN
COTTURA: 13 MIN**

**500 g di quinoa nera • ¼ di zucca • 50 g di miele
100 g di chicchi di melagrana • ½ mazzetto di prezzemolo
½ mazzetto di coriandolo • 50 g di pinoli
1 cucchiaio di semi di cumino • 1 cucchiaio di tahina
(crema di sesamo) • 100 ml di olio d'oliva
50 ml di aceto balsamico • 1 cucchiaino di ras el-hanout
½ cucchiaino di sale**

Cuocete la quinoa nera seguendo le indicazioni sulla confezione (in genere 13 minuti in acqua bollente). Scaldate il forno a 180°C. Tagliate la zucca a dadi grandi, metteteli in una ciotola capiente e condite con il sale, il ras el-hanout e il miele. Trasferite in una teglia coperta con carta forno e infornate per 10 minuti. Mescolate la zucca arrosto con la quinoa nera. Tostate i semi di cumino e i pinoli in una padella con 1 cucchiaino di olio d'oliva a fuoco dolce, finché si colorano. Aggiungeteli nella quinoa. Tritate il coriandolo e aggiungetelo nella quinoa insieme agli ingredienti rimasti. Preparate il condimento in una ciotola mescolando l'olio d'oliva, l'aceto balsamico, il sale e la tahina. Versate il composto sul tabbouleh, e mescolate tutto quanto prima di servire.



MELASSA E MANDORLE

**PER 8 PERSONE • PREPARAZIONE: 15 MIN
COTTURA: 10 MIN**

**500 g di semola d'orzo • 100 g di uva passa
½ mazzetto di aneto • ½ mazzetto di coriandolo
½ cipolla rossa • 50 g di semi di zucca
50 g di lamelle di mandorle tostate • 50 g di feta fresca
50 g di chicchi di melagrana fresca • 100 ml di olio
d'oliva • 2 cucchiari di melassa di melagrana
½ cucchiaino di sale**

Cuocete la semola d'orzo seguendo le indicazioni sulla confezione (in genere 10 minuti in acqua bollente). Mescolate in una ciotola l'olio d'oliva e la melassa e condite con il sale. Tostate i semi di zucca in una padella per 5 minuti a fuoco dolce, mescolando. Tritate finemente il coriandolo e l'aneto con i gambi. Tagliate finemente la cipolla rossa. Mettete in una ciotola tutti gli ingredienti compresa la salsa a base di melassa. Mescolate tutto quanto con due cucchiari di legno e servite.

LENTICCHIE ROSSE E FETA

**PER 8 PERSONE • PREPARAZIONE: 15 MIN
COTTURA: 10 MIN**

**500 g di risoni (pastina) • 50 g di lenticchie rosse
100 g di feta • ½ cipolla rossa • 1 zucchina • ½ cetriolo
1 cucchiaio di semi di sesamo nero
1 cucchiaio di semi di sesamo bianco
succo di 3 limoni • 10 foglie di menta • 100 ml di olio
d'oliva • 1 cucchiaio di pepe rosa • ½ cucchiaino di sale**

Cuocete la pasta seguendo le indicazioni sulla confezione (in genere 7 minuti in acqua bollente). Cuocete le lenticchie rosse per 10 minuti, aggiungetele nella pasta e mescolate. Tagliate la zucchina a dadi e tagliate finemente la cipolla rossa. Cuocetela per 5 minuti in una padella con l'olio d'oliva a fuoco dolce, condite con il sale e aggiungete nella pasta con le lenticchie. Aggiungete gli ingredienti rimasti e mescolate bene con due cucchiari grandi prima di servire.



TÈ ALLA MENTA TRADIZIONALE

Questa bevanda incarna la convivialità marocchina. Per accogliervi come si deve, non c'è famiglia che non vi offrirà un buon tè tradizionale alla menta, più o meno dolce. Più che una bevanda, la sua preparazione è un rito, praticamente uno spettacolo, per chi riuscirà a schiumare di più il tè. Tutto risiede nella tecnica che vi spiego qui.

1. Bollite 1,5 litri d'acqua. Versate 2 cucchiaini di tè verde nel palmo della mano e metteteli sul fondo della teiera.

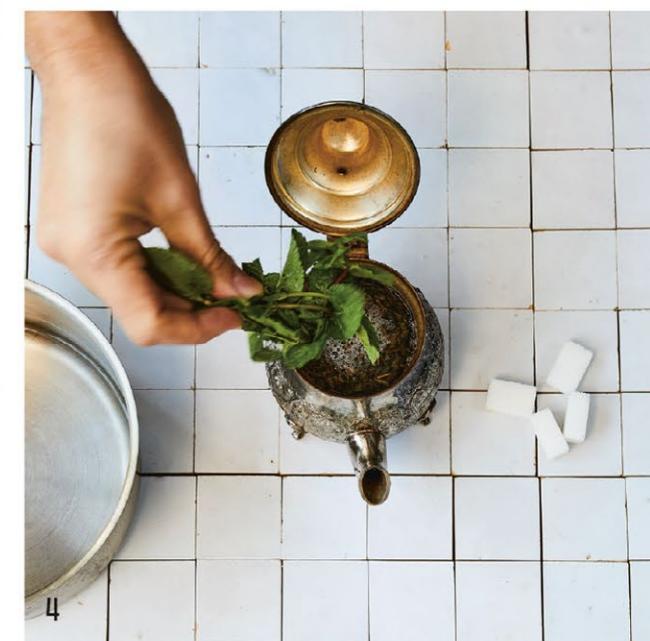
2. Versate l'acqua bollente nella teiera. Lasciate riposare per 1 minuto. Sciacquate il tè verde per eliminare quanto più possibile la teina e il gusto amaro. Ripetete l'operazione 2 volte.

3. Una volta sciacquato il tè, versate l'acqua bollente rimasta, aggiungete 150 g di zucchero e mescolate delicatamente con un cucchiaino.

4. Aggiungete ½ mazzetto di menta e fate bollire di nuovo direttamente nella teiera.

5. Togliete dal fuoco e ossigenate il tè versandolo in un bicchiere.

6. Rimettetelo nella teiera. Ripetete l'operazione 5 volte per avere un tè ossigenato e schiumoso. Servite il tè alla menta a qualsiasi ora.





Grazie Yemma!

In questo libro **Abdel Alaoui** rende omaggio a tutte le yemma, le meravigliose mamme marocchine, e alle loro ricette saporite trasmesse da una generazione all'altra.

Couscous di pollo al limone confit, tajine di agnello alle prugne, poke bowl medina, crema di carote al cumino, pastilla al cioccolato, pane batbout, harissa fatta in casa... **Abdel** rivisita i grandi classici della cucina marocchina e li arricchisce di una freschezza inedita.

100 ricette semplici, colorate e buone per scoprire la cucina marocchina casalinga moderna.

Nato in Marocco, **Abdel Alaoui** arriva in Francia all'età di due anni. Eredita la passione per la cucina dalla madre. Impara il mestiere lavorando con i grandi nomi della gastronomia francese: **Michel Rostang, Guy Guénégo** o ancora **Pierre Gagnaire**. Oltre a guidare diversi ristoranti, oggi **Abdel** condivide le sue ricette nel programma televisivo "C à vous" su France 5 e propone ogni settimana rubriche per il programma "Bien fait pour vous" su Europe 1.

Fotografie di **David Japy**
Illustrazioni di **Marie Guillard**



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

35 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 392 3



9 788867 533923