



# Centre des femmes de la MRC du Granit

3791 rue Villeneuve, Lac-Mégantic, QC G6B 2B3  
819 583-4575 / 1 877 583-4575  
centredesfemmesdugranit.com  
cfemmes@axion.ca



Trésors  
culinaires de



Zakya

# Trésors culinaires de Zakya

L'idée de ce recueil

Au cours de l'automne 2019, j'assistais pour la première fois à un dîner préparé par Zakya Abounaïdane au Centre des femmes de la MRC du Granit. J'étais fortement impressionnée de la voir à l'œuvre, dans la cuisine et ensuite au service à table, débordante d'énergie et de générosité. Je découvrais l'hospitalité arabe, où tout est abondance. Et quand, curieuse et gourmande comme toujours, je lui ai demandé ses recettes, elle m'a répondu, avec son accent marocain unique : « Tout est dans ma tête! »

J'ai alors lancé l'idée de mettre par écrit et de rassembler ses recettes en un recueil pour les rendre accessibles aux femmes de la MRC du Granit. Idée que Zakya a aussitôt adoptée! Mais comme une série d'événements malheureux ont retardé sa réalisation, nous voici, en 2022, prêtes à vous présenter ce recueil.



Zakya a appris l'art culinaire à travers son éducation. Une éducation que son caractère rebelle repoussait pourtant. Puis, le temps et la sagesse faisant leur œuvre, elle a ressenti le désir de faire connaître les trésors culinaires qu'elle avait longtemps réservés à sa famille. Au cours de toutes ces années en sol québécois, Zakya a eu le temps d'observer nos différentes façons de cuisiner et de les intégrer à ses propres connaissances.

Et c'est au Centre des femmes de la MRC du Granit, où elle travaille comme intervenante, qu'elle a trouvé le milieu idéal pour dévoiler ses secrets.

Régulièrement, le Centre organise des ateliers thématiques animés par Zakya, ainsi que des repas originaux et exotiques qu'elle cuisine avec à la base un ingrédient constant dans la cuisine marocaine : l'amour. Et les femmes ne se lassent pas de découvrir ces saveurs et coutumes d'ailleurs.

Voici donc quelques-uns des trésors culinaires de Zakya!

Jacinthe Turcotte

# Les indispensables : Épices et Huile d'olive

## Épices les plus utilisées dans la cuisine marocaine

Pour plus de saveur, acheter les épices non moulues et les moudre à l'aide d'un moulin électrique seulement une journée ou deux avant de les utiliser.

Poivre



Gingembre



Persil



Paprika



Ail



Cumin



Curcuma



Huile d'olive

C'est un ingrédient indispensable de la cuisine méditerranéenne. Privilégier l'huile extra-vierge.



# Trempettes, Sauces et Vinaigrettes

## *Sauce tzatziki*

1 pot de yogourt  
1 pot de crème sûre  
1 concombre pelé et coupé  
1 gousse d'ail  
Sel et poivre



## *Vinaigrette simple*

3 cuill. à soupe moutarde de Dijon  
3 cuill. à soupe de vinaigre  
3 cuill. à soupe de sirop d'érable  
1/2 cuil. à soupe d'huile d'olive

## *Sauce piquante (harissa)*

1 gousse d'ail  
1 botte de persil  
Sel  
1 cuil. à thé de paprika  
1 cuil. à thé de cumin  
2 piments forts (moyens), broyés

Bien broyer les épices, l'ail et le persil.  
Ajouter les piments.  
Couvrir d'huile d'olive et servir.

## *Sauce rouge*

1/2 tasse d'huile d'olive  
1 citron pressé  
Persil et ail moulus  
1 cuill. à thé de paprika  
1 cuill. à thé de cumin  
Sel

Servir pour accompagner le riz  
ou la salade de légumes.

## *Sauce chinoise*

1 cuill. à soupe de sucre blanc  
1 cuil. à soupe d'eau froide  
1 filet de crème fraîche liquide  
1 cuill. à soupe graines de sésame dorées  
Sel et poivre



# Les Salades

Servies au cours des repas, ces salades rafraîchissantes, riches en couleurs et parfums, vous charmeront!

## *Salade de persil*



- 1 gros bouquet de persil haché,
- 1 oignon frais finement émincé
- 1 gros citron (pour le jus et la pulpe)

Mélanger simplement dans une assiette le persil, l'oignon et la pulpe coupée en petits morceaux et arroser ce mélange du jus du citron et d'un peu de sel.

## *Salade de tomates et poivrons*



- Tomates entières
- Poivrons doux ou forts
- Ail et persil haché
- Pincée de Cumin
- 1 cuil. d'huile + 1 cuil. vinaigre
- Sel et poivre

Griller les tomates et les poivrons au charbon; enlever la peau et les graines. Ajouter le hachis d'ail et de persil, le cumin, l'huile, le vinaigre, le sel et poivre.

## *Salade de concombres*



- Concombre(s)
- Vinaigre
- Quelques feuilles de Thym hachées
- Carvi, Sel et Sucre (ou huile si vous évitez le sucre)

Râper les concombres. Assaisonner avec le vinaigre, thym, carvi, sel et sucre (ou l'huile). Mais sucré, cela donne un mélange étonnant!

## *Salade d'oranges*



- 2 oranges
- 3 cuill. à thé de fleurs d'oranger
- 1/2 cuil. à thé de cannelle en poudre

Éplucher les oranges, les tailler en gros dés en enlevant les pépins. Ajouter les fleurs d'orangers, remuer puis saupoudrer légèrement de cannelle.

## *Salade de poivrons frits*



- Poivrons entiers (avec les graines)
- Jus d'un citron
- Huile (pour frire les poivrons)
- Sel

Frire les poivrons entiers dans un peu d'huile. Enlever la peau, mais laisser les graines pour le garder entier. Tailler en lanières (avec les graines). Arroser du jus d'un citron, ajouter le sel et les frire dans une poêle.

## *Salade de laitue frisée*



- Laitue frisée
- Jus de 2 oranges
- Sel et poivre

Hacher la laitue finement, arroser du jus des oranges. Ajouter un peu de sel et poivrer généreusement.

# Les Salades (suite et fin)

Servies au cours des repas, ces salades rafraîchissantes, riches en couleurs et parfums, vous charmeront!

## Salade de carottes



1 lbs de grosses carottes  
Quelques gousses d'ail  
Vinaigre de vin blanc  
Persil (pour décoration)  
Sel, Cumin, Coriandre  
Paprika, Poivre de Cayenne

Faire cuire, avec quelques gousses d'ail, une livre de grosses carottes coupées en quatre dans le sens de la longueur.

Une fois cuites, les essorer et les recouvrir de vinaigre de vin blanc.

Saler, relever largement au poivre de Cayenne et au paprika.

Parfumer de cumin.  
Décorer de persil et de coriandre hachés.

Se conserve plusieurs jours au frigo.

## Salade de citrons confits au sel et poivrons



Quelques citrons confits

( Si vous n'en avez pas, voir recette au bas )

2 ou 3 Poivrons et/ou Piments de Jamaïque (selon votre goût)  
1 gousse d'ail  
Pincée de Cumin  
Jus de citron

Couper en quatre les citrons confits. Préparation des poivrons et/ou piments de Jamaïque : Les griller au charbon de bois, puis les peler, les épépiner et les couper en morceaux.

Assaisonner avec une sauce faite du jus de citron, de la gousse d'ail grillée et écrasée et d'une pincée de cumin.

Citrons confits :

Laver les citrons. En tenant les citrons debout, tranchez-les en quartiers en les laissant attachés ensemble. Répartir le gros sel dans chaque fente des citrons. Mettre les citrons dans un pot stérilisé et bien les tasser afin qu'ils rendent leur jus. Remplir le pot d'eau bouillante, ajouter le sel restant et le jus de citron. Fermer le pot et laisser reposer au frigo pendant un mois minimum. Le plus longtemps les citrons confieront, meilleurs ils seront).

# Pommes de terre et accompagnements

## ***Pommes de terre grecques***

4 pommes de terre blanches  
lavées et coupées en quatre.

Les saler et les arroser d'huile d'olive.  
Cuire 40 minutes au four.



## ***Pain maison***

3 tasses de farine  
3 cuillers à soupe de levure  
1 cuiller à thé de sel  
1 tasse d'eau

Mélanger la farine, la levure et le sel. Pétrir. Ajouter l'eau progressivement pour que la pâte devienne molle. Laisser reposer 30 min.

Couper la pâte en petites rondelles pour obtenir de petits pains et laisser reposer 15 min. Cuire au four à 300° jusqu'à ce que la croûte devienne dorée, environ 20 min.



## ***Riz fumé portugais***

1 tasse de riz  
1 oignon râpé  
1 cuil. à soupe de bouillon de poulet  
1 petite conserve de purée de tomate  
Quelques tranches de citron



Bien remuer l'oignon et le bouillon de poulet. Ajouter le riz et couvrir. Cuire 15 min. en s'assurant que le riz ne colle pas. Mélanger avec la purée de tomates et remuer. Servir avec des tranches de citron.

# Les plats de résistance

## **Kefta**

*(mélange de viande hachée sur brochettes)*

- 1 livre de bœuf haché gras  
(si possible, dans l'entrecôte)
- 1 petit bouquet de coriandre  
haché finement
- Quelques feuilles de persil  
coupées grossièrement
- Quelques feuilles de menthe  
hachées finement

- Sel au goût
- 1 pincée de poivre
- Paprika au goût
- 1 cuiller à thé de cumin
- 1 oignon émincé



Dans un plat, mettre la viande hachée et les assaisonnements. Pétrir soigneusement puis laisser mariner ce mélange qui doit être très épicé. Prendre la valeur d'environ un œuf de ce hachis et façonner autour de la brochette en petite saucisse bien tassée. En aligner ainsi deux ou trois. Faire griller rapidement sur le barbecue en les tournant souvent et servir très chaud.

Accompagner de riz ou de pommes de terre sautées.

## **Viande marinée**

*(mouton ou autres viandes)*

- 4 livres de côtelettes  
ou d'épaule de mouton
- 1/2 livre d'oignons
- 3 gousses d'ail émincées finement
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive  
ou deux cuillers à soupe de beurre
- 1/2 cuiller à thé de gingembre
- 1 pincée de safran,  
pilé avec un peu de sel

- Quelques grains de cumin pilé
- 1 cuil. à thé de paprika
- 1 petit morceau de cannelle
- 1 forte pincée de poivre
- 1 bouquet de persil haché
- 1 poignée de coriandre coupée
- Le jus d'un citron

Laisser mijoter dans sa marinade trois heures et servir.





# Les plats de résistance (suite)

## **Poulet aux olives**

1 poulet d'environ deux livres  
1 cuil. à soupe d'huile olive  
1 canne d'olives vertes dénoyautées  
2 cuil. à soupe d'oignons  
1 pincée de paprika  
1/2 cuil. à thé de gingembre pilé

1 bouquet de persil  
Poivrer généreusement  
Jus de citron

*Note : Vous pouvez remplacer le paprika et le gingembre par un peu de cannelle et une pincée de safran, mais joignez alors un léger parfum de cumin.*

Dans une casserole, mettre le sel et l'huile. Ajouter, petit à petit, un verre d'eau en tournant rapidement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajouter deux oignons émincés, le gingembre, le poivre, le paprika, le poulet entier et ce qu'il faut d'eau pour qu'une fois la cuisson terminée, la sauce soit réduite.

Quand la viande est à point, ajouter le reste des oignons finement émincés et laisser cuire une demi-heure.

Mettre les olives sur le feu dans l'eau froide et porter à ébullition une minute. Répéter l'opération après avoir changé l'eau. Mettre les olives à bouillir quelques instants avec la viande.

Au moment de servir, arroser de jus de citron.  
Accompagner de pain marocain.



## **Poulet au citron et aux olives**

1 poulet d'environ deux livres  
3 citrons confits  
1 oignon émincé  
1 gousse d'ail  
1 bouquet de coriandre et persil équeutés et coupés fin

1 pincée de fleurs de safran pilées avec du sel  
1/2 cuil. à thé de poivre  
1 cuil. à soupe d'huile d'olive  
1 canne d'olives vertes dénoyautées

Mettre dans une casserole l'oignon, l'ail, la coriandre, le persil, le safran et le poivre. Placer le poulet avec la corde sur ce lit d'aromates et ajouter de l'eau jusqu'à la mi-hauteur. Saler, couvrir et laisser prendre le goût à feu très doux.

Ajouter l'huile d'olive. Pendant la cuisson, retourner de temps en temps le poulet. Lorsque la chair est bien molle sous les doigts et se détache facilement des os, le retirer pour laisser réduire la sauce jusqu'à évaporation complète de l'eau. Ajouter les citrons et olives vertes. Servir. Accompagner de pain marocain.

# Les plats de résistance (suite et fin)

## Couscous d'agneau ou boeuf aux sept légumes

950 g. de Couscous (semoule de blé)  
1 cuil. à soupe de beurre  
3 gros morceaux de viande  
Huile d'olive  
1 oignon coupé en morceaux  
1 bouquet de persil  
1/2 cuil. à thé de poivre  
1/2 cuil. à thé de gingembre en poudre  
1/2 cuil. à thé de curcuma  
Sel  
1 pincée de safran

5 carottes  
5 gros navets  
5 pommes de terre douces  
1 aubergine  
1/2 chou  
1/2 citrouille  
3 courgettes  
1 boîte de pois chiches (moyenne)  
2 tomates coupées en quatre  
avec la peau



Verser le couscous dans un récipient, le couvrir d'eau (tout juste par-dessus le couscous) et cuire au micro-ondes 8 min. Ensuite, bien l'étaler dans un grand plat en y mélangeant le beurre. Couvrir et laisser reposer.

Dans une casserole, mettre la viande, l'huile, l'oignon et les épices. Laisser mijoter 5 min. Ajouter 1 verre d'eau et cuire 20 min, jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Ajouter ensuite les carottes et les navets et laisser mijoter 10 min.

Ajouter les pommes de terre, l'aubergine et le chou et laisser mijoter 10 min.

Ajouter la demi-citrouille et les courgettes et laisser mijoter 10 min.

Ajouter pois chiches et tomates et mijoter jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

Dans une grande assiette, mettre le couscous et faire un trou dans le milieu.

Disposer les légumes autour et la viande dans le milieu. Servir.

## Tajine aux crevettes à la sauce chermoula

2 paquets de crevettes décortiquées  
1 grosse tomate  
2 citrons  
100 ml d'huile d'olive  
1 bouquet de persil  
1 bouquet de coriandre

1 gousse d'ail  
1/2 cuil. à thé de paprika doux  
1/2 cuil. à thé de cumin  
1/2 cuil. à thé de poivre  
1/2 cuil. à thé de sel



Mélanger le persil, la coriandre et l'ail au robot et ajouter les épices. Mettre dans une casserole et ajouter le jus de deux citrons et 100 ml d'huile d'olive. Dans ce mélange, râper la tomate et cuire à feu doux 5 minutes. Ajouter les crevettes et laisser mijoter 5 minutes.

Servir chaud avec du pain marocain.

# Les desserts



## **Biscuits aux dattes**

1 kg de semoule de blé très fine  
1 kg de dattes  
4 cuil. à soupe d'arôme de fleur d'oranger  
(en vente chez Maxi et Métro)

Huile à friture  
1/2 cuil. à thé de beurre  
1 tasse de miel ou de sirop d'érable

Enlever les noyaux des dattes et les cuire 1/2 heure à la vapeur. Les mettre dans un bol et ajouter la fleur d'oranger. Laisser reposer.

Dans une poêle sèche, faire griller la semoule. Mélanger avec le beurre puis étaler sur une tôle. Étaler le mélange de dattes sur le mélange de semoule. Faire un gros rouleau et couper en rondelles. Faire frire. Enduire de miel ou de sirop d'érable. Se conserve une semaine au réfrigérateur.



## **Baklava**

2 paquets de pâte filo  
1/2 tasse d'arôme de fleur d'oranger  
2 cuil. à soupe de beurre salé

1 tasse de miel  
1 kg d'amandes  
5 cuil. à thé de sucre

Placer les amandes dans l'eau chaude pour enlever la peau. Les faire rôtir et les mouliner dans un robot. Ajouter le sucre ainsi que la moitié de la fleur d'oranger.

Étaler une pâte feuilletée sur une tôle et mettre dessus la moitié du mélange aux amandes. Recouvrir d'une autre pâte feuilletée et mettre l'autre moitié du mélange aux amandes. Recouvrir d'une autre pâte feuilletée. Badigeonner de beurre fondu et cuire 10 minutes à 300°.

Mélanger le miel avec le reste du beurre et le reste de la fleur d'oranger et verser ce mélange sur le baklava. Laisser refroidir et servir.

Se conserve une semaine au réfrigérateur.

