منى هُومير

Mouna Houmir

La cuisine en partage…

TEXTE **Lorraine Léonard**
PHOTOS **Jean-Yves Gabriele**

Au Maroc, en coulisses comme à table, la cuisine est d'abord une affaire de famille, de transmission et de partage. C'est donc très tôt, comme nombre de jeunes filles, que Mouna découvre auprès de sa mère – cuisinière à La Mamounia de Marrakech dans les années 80 – les fondamentaux de ce qui sera plus tard sa profession. Elle a longtemps exercé avec talent son métier dans quelques-uns des plus prestigieux établissements de Mogador avant de se lancer dans la nouvelle aventure… Celle de diriger les cours de cuisine marocaine de l'Atelier Madada, dispensés à des apprentis d'un jour venus de tous les horizons. Ainsi, depuis le début 2009, des Japonais, des Norvégiens, des Américains, des Italiens, des Français ont-ils pu, grâce à ses conseils, s'exercer à la confection de grands classiques, allant de la pastilla aux fruits de mer à la soupe harira, du zaalouk – salade marocaine à base d'aubergines – au tajine de poulet aux olives et aux citrons confits jusqu'aux cornes de gazelle, en passant par les règles du savant mariage des épices ou encore la stricte chronologie d'un thé à la menthe réussi. Ainsi, sous sa houlette, dans le cadre lifté d'un ancien entrepôt d'amandes dont les voûtes et les murs en pierre ont été restaurés, chaque élève, durant une séance de trois heures au sein d'un groupe n'excédant pas huit personnes, est muni d'équipements aussi design que professionnels, de son propre poste de cuisson et d'ingrédients de premier choix. Au terme de la séance, Mouna et son second, Mounir le polyglotte, convient alors les participants à déguster leurs productions respectives autour de savoureuses discussions, dans le salon marocain situé à l'étage. Et pour ceux qui le souhaitent, à découvrir en ville et à sélectionner avec elle les produits du marché.

l'Atelier Madada
Riad Madada Mogador
5 RUE YOUSSEF-EL FASSI, ESSAOUIRA.
TÉL. + 212 (0) 524 47 55 12. WEB : WWW.MADADA.COM Le matin, cours de cuisine marocaine + dégustation (hors boissons) : 450 Dh. L'après-midi, cours de pâtisserie marocaine : 200 Dh.



Native d'Essaouira, le regard gourmand et le sourire communicatif, Mouna Houmir, « chef de classe » du tout nouveau concept Atelier Madada, fait partager à tous les amateurs de bonne chère les secrets de la gastronomie marocaine…



Pastilla aux fruits de mer

Pour 4 personnes : *500 g de petites crevettes - 500 g de filets de daurade 5 feuilles de bricks - 250 g de vermicelles chinois - la peau d'un citron confit coupée en petits morceaux - 3 gousses d'ail haché - 1 gros bouquet de persil et de coriandre frais - 2 cuil. à soupe de jus de citron 3 cuil. à café de paprika - 1 cuil. à café de cumin - 1/2 cuil. à café de coriandre moulue - 1/2 cuil. à café de gingembre - 1/2 cuil. à café de curcuma - 2 cuil. à soupe d'huile d'olive - 1 noix de beurre - 1 pincée de safran - 1 feuille de laurier.*

PRÉPARATION

Réaliser la chermoula comme expliqué dans la recette précédente en ajoutant à la préparation 1/2 cuil. à café de curcuma. Dans un plat creux mélanger ensuite la chermoula aux filets de daurade de façon à ce que la marinade pénètre bien le poisson. Mettre le tout dans une poêle et, sans ajouter de matières grasses, faire revenir les filets de daurade à feu doux 4 minutes de chaque coté (commencer par la face côté peau). Une fois le poisson cuit, ajouter une noix de beurre à la poêle et saisir les crevettes 2 minutes à feu vif. Laisser refroidir le filet de daurade, enlever la peau et l'émietter.

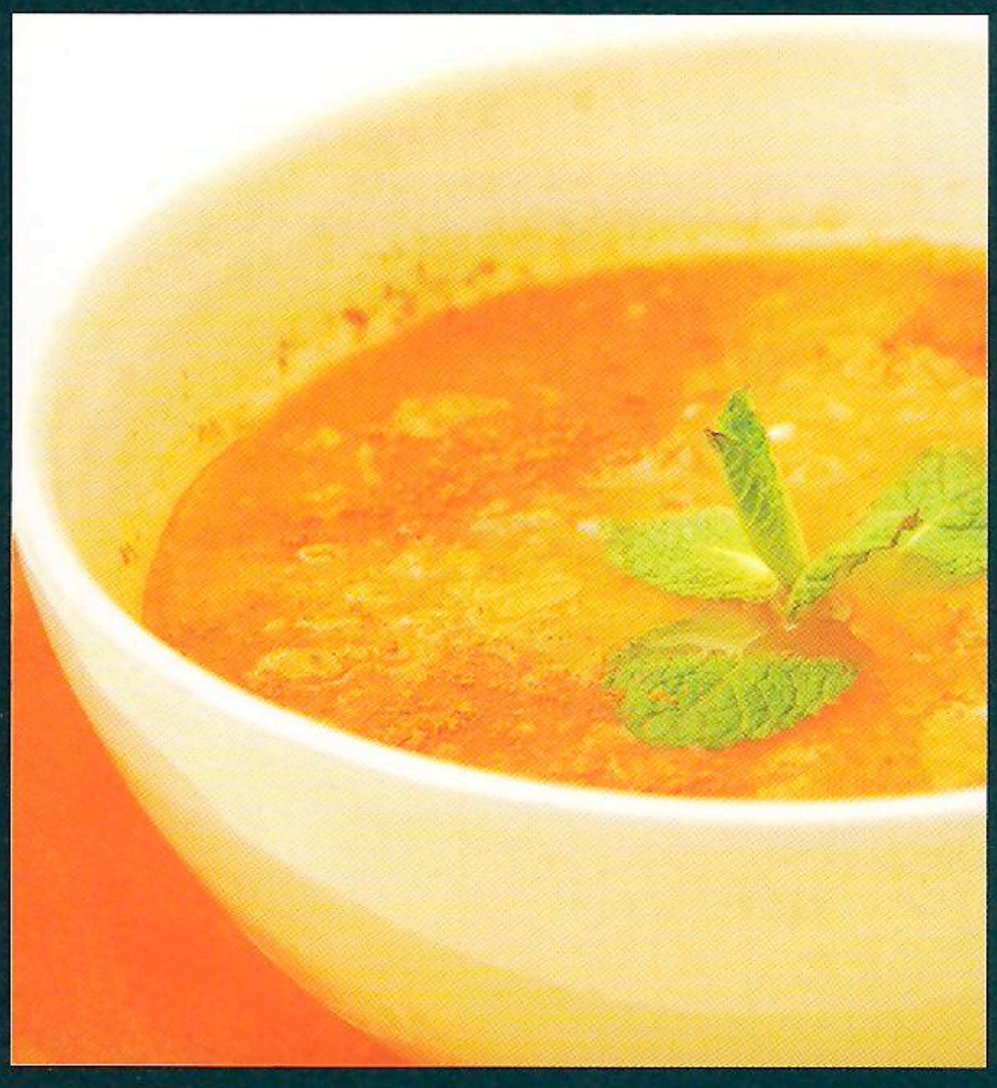
Plonger les vermicelles dans de l'eau bouillante puis les laisser tremper 4 minutes hors feu. Bien les égoutter afin qu'ils ne soient pas gorgés d'eau puis les couper grossièrement aux ciseaux. Toujours dans la poêle, placer les morceaux de daurade, les crevettes, les vermicelles, le reste de chermoula ainsi que la peau d'un citron confit coupée en petits morceaux. Faites chauffer une à deux minutes en tournant délicatement de façon à bien mélanger les saveurs. Hors feu, ajouter 2 cuil. à soupe de jus de citron puis laisser refroidir.

Faire fondre une noix de beurre puis beurrer les feuilles de bricks de façon à ce qu'elles soient bien transparentes et qu'elles ne cassent pas au four. Beurrer également une plaque allant au four, y mettre une première feuille puis disposer par-dessus 3 autres feuilles en les laissant déborder de moitié par rapport à la première. Étaler la préparation au milieu. Rabattre par dessus les feuilles qui dépassent puis couvrir avec une nouvelle feuille. Enfourner la pastilla 25 minutes à 200 °C sur chaleur tournante. Surveiller la cuisson afin que les deux faces soient bien dorées. Servir.

Soupe de carottes à l'orange

Pour 4 personnes : *750 g d'oranges - 1 kg de carottes 4 cuil. à café de cannelle en poudre - 2 cuil. à soupe de sucre en poudre - 1 cuil. à soupe de fleur d'oranger.*

Presser le jus de 750 g d'oranges. Râper finement 1 kilo de carottes en prenant soin de retirer le cœur, dur et moins savoureux. Dans un saladier, mélanger les carottes râpées au jus d'orange. Ajouter 2 cuil. à soupe de sucre en poudre, 1 cuil. à soupe de fleur d'oranger et 4 cuillères à café de cannelle en poudre. Mélanger bien, puis laisser refroidir au réfrigérateur. Au moment de servir, saupoudrer de cannelle, et décorer avec une feuille de menthe fraîche.





Gambas au charmoula

Pour 4 personnes : *1 kg de gambas - 4 gousses d'ail - 1 bouquet de persil et de coriandre fraîs - le jus de deux citrons - 1 pincée de safran - 3 cuil. à café de paprika - 1 cuil. à café de cumin - 1/2 cuil. à café de coriandre moulue - 1/2 cuil. à café de gingembre - 1 feuille de laurier - Huile d'olive et sel*

PRÉPARATION

Décortiquer le kilo de gambas en gardant les queues. Les mettre dans un plat, saler et laisser reposer.

Pour la charmoula : hacher finement un bouquet garni de persil et de coriandre frais et les quatre gousses d'ail. Dans un bol, mixer le tout avec 5 cuil. à soupe d'huile d'olive puis ajouter l'ensemble des épices. Ceux qui aiment les plats relevés peuvent ajouter une cuil. à café de piment fort moulu. Bien mélanger le tout puis ajouter les gambas à la chermoula de façon à ce que la marinade les pénètre.

Dans une grande poêle, faire revenir à feu vif les gambas sans ajouter de matières grasses. Quand elles commencent à rosir, baisser le feu et laisser cuire 3 minutes supplémentaires en remuant sans cesse. Hors feu ajouter le jus de deux citrons et retirer la feuille de laurier. Servir bien chaud.