



visit *Drâa*
Tafilalet

GUIDE
GASTRONOMIQUE

Marsoc



Guide Gastronomique Les 10 Meilleurs Plats

SOMMAIRE

- 1** Terroir de la gastronomie locale
- 2** Histoire du rituel du thé des nomades
- 3** Tour gastronomique de Drâa Tafilalet : Les 10 meilleurs plats à déguster





Terroir de la Gastronomie Locale

Le terroir de Drâa Tafilalet a façonné l'art culinaire de cette vaste région. La faiblesse des précipitations n'a pas empêché la floraison de nombreuses cultures; des dattes à l'arboriculture fruitière jusqu'aux céréales comme le maïs, l'orge et des plantes comme la luzerne largement répandue... Les Khettaras, cette ingénieuse technique d'irrigation a permis, pendant des siècles, d'apporter de l'eau aux cultures.

La gastronomie de Drâa Tafilalet se base sur les produits agricoles de cette région vaste et peu peuplée (1,6 million d'habitants sur une superficie de 88 836 km²). Les dattes demeurent le produit phare de la région qui ajoute son « grain de sel » à divers plats de la gastronomie locale. Les palmeraies luxuriantes dans le Tafilalet au bord de la vallée de Ziz ont donné naissance à la route du Majhoul, cette dattes prestigieuse ancêtre de celle cultivée en Californie (USA) et devenue célèbre dans le monde entier. La palmeraie de Ghris à Goulmima sur 14 Km irriguée par l'Oued éponyme et celle de Tinghir alimentée par l'Oued Toudgha (couvrant 30 Km allant des gorges de Toudgha jusqu'à Ferkla) sont tout aussi belles. L'Oasis Fint et la palmeraie de Skoura d'une superficie de 25 Km dénotent, à leur tour, de la richesse du palmier dattier dans la région. Dans la vallée du Drâa, les palmeraies s'étendent d'Agdz à M'Hamid El Ghizlane sur une superficie de 220 km de longueur et 18 Km de largeur. Cette région abrite six oasis : Mezguita, Tinzouline, Ternata, Fazwata, Ktawa et M'hamid.



Des Dattes de Drâa à la Pomme de Midelt

Les variétés de dattes cultivées dans toute la région varient du Majhoul au Boufeggous en passant par le Bouzekri et Nejda jusqu'au Bousthami ou encore Jihel... Sous les palmiers dattiers, on retrouve aussi des arbres fruitiers qui diffèrent selon les régions tels que l'amandier, le figuier, l'olivier, le grenadier... Ces arbres donnent de l'ombrage à des cultures vivrières plus basses telles que le blé, l'orge, la luzerne, le maïs, la roquette et certains légumes comme la tomate longue, le navet, le piment rouge et les gombos... Des épices telles que le cumin et le Safran cultivés à Alnif ainsi que le sel en provenance des mines d'Aït Hani complètent les saveurs des plats.

Ces cultures étaient pendant des siècles irriguées grâce au système ingénieux des Khetaras abandonné après la sécheresse et le départ des ouvriers. Dans la province de Midelt, la moins aride de la région, on retrouve les vergers de pomme que les producteurs écoulent dans tout le Maroc.

Les Caprins et les Camélidés : Trésors de la Région

Par ailleurs, l'élevage de bétail est une activité pratiquée par les habitants des régions montagneuses, des plaines et même des plateaux arides et désertiques. On retrouve chez les nomades et les sédentaires des troupeaux de chèvres, de moutons et de dromadaires.

La viande est l'ingrédient principal de différents plats qu'on déguste allégrement pendant les fêtes et les grandes cérémonies.



Le Rituel Ancestral du Thé chez les Nomades

Introduit chez les tribus nomades à la fin du 19^e, le thé est devenu un rituel de communication réservé au départ aux chefs de tribus. Il a été repris ensuite par les femmes pour mettre en contact les jeunes filles en âge de mariage et leurs prétendants.

Au-delà d'être la boisson nationale aux nombreuses vertus, énergétique et relaxante, le thé s'est vu créé un rituel ancestral devenu très célèbre. Depuis son arrivée dans la région à la fin du 19^e siècle, un rituel du thé a été conçu par les nomades comme un moment d'échange et de communication entre les membres de la tribu. À ses débuts, le thé était réservé aux grands chefs de tribus qui se réunissaient chez le Cheikh après la prière d'Al Asr (troisième prière de la journée réalisée en milieu d'après-midi).

Le rituel du thé Sahraoui nécessite évidemment une théière, un plat argenté et des verres, ajoutés à cela le thé, l'eau et le sucre. Pour en faire un moment convivial, la présence de trois éléments est vitale : le groupe, le temps et le brasero.

Un Rituel Féminisé pour Faciliter les Mariages

Pendant ce moment qui dure parfois des heures, les membres de la tribu contaient leur parcours de plusieurs jours dans le désert. Ceux qui cherchaient des informations sur les trajets les plus sûrs et les directions à privilégier dans le vaste Sahara assistaient impérativement au rituel de thé chez le Cheikh.

Ils s'échangeaient des informations, contaient les légendes et récitaient des poésies... Les femmes organisaient, elles aussi, le même rituel. Cela leur permettait de connaître et de mettre en contact les jeunes filles en âge de se marier avec les familles des prétendants dans la tribu.

À l'époque, les hommes ne pouvaient guère approcher les jeunes filles en âge de mariage. Ils ne pouvaient les apercevoir que de loin allant puiser l'eau d'un puits pour donner aux troupeaux de chèvres ou de dromadaires.

Le rituel du thé féminin facilitait ainsi le contact entre jeunes filles en âge de mariage et leurs prétendants dans la tribu.



Tour Gastronomique de Drâa Tafilalet

Les 10 meilleurs plats à déguster

La gastronomie de Drâa Tafilalet se base sur les produits carnés, les produits agricoles cultivés dans les oasis et les herbes locales. Certains trésors culinaires sont préparés chez l'habitant, sur commande ou disponibles dans les souks.

Nous vous présentons le Top 10 des meilleurs plats de la région pour une immersion culinaire dans la région Drâa Tafilalet.



Ouarzazate



Tajine de Viande au Safran

Mêlant subtilement, comme le fait si bien la cuisine marocaine, le sucré au salé, le Tajine de viande au Safran de Ouarzazate est une merveille culinaire recelant plus d'un secret et qu'il faut assurément découvrir en passant par la région.

Mijotant sur les braises du Kanoun (brasero) la viande de D'mane, race ovine des oasis, typique du sud-est marocain, révèle toute ses saveurs sous l'emprise d'un précieux mélange d'épices : cannelle, gingembre et de miel, que vient sublimer le « Safran ». Ces filaments rouges à la saveur épicée, chaude et légèrement amère, sont obtenus, à l'issue d'une récolte laborieuse dans la vallée d'Ouarzazate, à raison de 3 stigmates rouges par fleur. Il ne faut donc pas moins de 50 000 fleurs pour récolter 1 kg de stigmates frais et près de 5 kg de stigmate pour faire 1 kg de safran séché, prêt à l'emploi, d'où la cherté du Safran.

Ce tajine est disponible sur commande dans les gîtes et lieux de restauration.



Baddaz

Rythmé par le soleil, qui en fait mûrir les ingrédients, Baddaz, le couscous berbère, est une variante du couscous marocain aux mille tournures, qui se démarque tant par ses ingrédients, que par sa préparation singulière.

Sa base, composée de semoule de maïs (Asengar) est soigneusement roulée à la main, puis cuite à l'étuvée dans un couscoussier, à trois reprises, avant d'être parfumée au 'sme' (beurre rance).

Ce plat typique de Ouarzazate, ne peut être savouré sans les lamelles de viande de mouton salées, séchées au soleil « le guedid » et/ou le « Kordas », ces morceaux de panse de mouton farcis de lanières de cœur, de foie et de poumons cuits à la vapeur puis séchés au soleil... deux composantes au goût prononcé, qui viennent raviver les saveurs timides de la semoule de maïs.

La luzerne et les navets séchés au soleil, sont cette fine touche qui vient parfaire ce plat.

An aerial photograph of a village nestled within a vast, dense grove of palm trees. The buildings are constructed from light-colored, earthy materials, typical of traditional architecture in arid regions. The landscape beyond the grove shows rolling hills and a clear blue sky with scattered clouds. The top half of the image is overlaid with several thick, bright yellow, wavy lines that curve across the frame.

Errachidia



La Medfouna

Dans le sud-est Marocain, il est un plat, qui à lui seul est une institution : La fameuse Medfouna. L'équivalent marocain de la Calzone italienne.

Plat emblématique de la vallée de Rissani, cette ancienne capitale du Tafilalet, qui constituait par le passé, le fief de la dynastie Alaouite. La ville qui fût par le passé un centre caravanier majeur du commerce transsaharien et qui abrite le tombeau de Moulay Ali cherif.

La Medfouna ce pain farci de petits dés de viande, d'oeufs durs, d'amandes, d'oignons et d'épices (sel, cumin, gingembre et parfois piment) est servi dans les restaurants, ou sur commande dans les marchés, est un must pour tous les visiteurs de la région. Il est possible pour les visiteurs qui le souhaitent, de se procurer par eux même la viande, servant) farcir la galette, auprès des bouchers, avant de la remettre au cuisinier, qui s'occupera de façonner le plat... un gage de qualité mais surtout une manière de faire contribuer les visiteurs au processus de préparation de ce mets.



Tajine de Gombos (Mloukhia)

Le tajine de « Mloukhia » gombos, est la démonstration ultime du génie de la cuisine marocaine. Ce légume exotique, répandu en d'Afrique du nord et au Moyen-Orient, regorge de saveurs subtiles et très peu prononcées un peu comme l'aubergine, révèle toute sa succulence au palais, grâce au savant mélange d'épices du tajine, conjugué à la juteuse sauce libérée par les tomates et les oignons qui l'accompagnent. Sa grande particularité, est la texture visqueuse et gélatineuse du légume, se marie parfaitement avec la viande d'agneau ou de bœuf.

Afin de l'apprécier à sa juste valeur, le tajine de Mloukhia se déguste idéalement à la main, avec du pain Tafarnoute (typique du sud marocain) croustillant, pour composer des bouchées où se mêlent sauce, gombo et viande, pour le plus grand plaisir des papilles gustatives des plus fins gourmets.

Le tajine de gombos est à savourer dans les restaurants de tajines d'Errachidia.

A desert landscape featuring rolling sand dunes under a clear blue sky. In the foreground, a series of footprints leads across the rippled sand. In the middle ground, a boat is partially visible, nestled between the dunes. The scene is overlaid with several thick, bright yellow curved lines that sweep across the frame from the top left towards the bottom right. The word "Zagora" is written in a yellow, cursive font across the middle of the image.

Zagora



Tajine de Dromadaire aux Dattes

Pour le Tajine de Jmel (dromadaire), les morceaux tendres de cuisse de dromadaire, sont privilégiés. La viande cameline riche en eaux et pauvre en matières grasses, en plus d'être goûteuse, permet de diminuer les risques de maladies cardiaques en raison de sa pauvreté en acides gras saturés. Lors de la préparation du tajine, la viande mijote sur un lit d'oignon et on en relève le goût grâce à une potion à base d'huile d'olive vierge et de condiments (cannelle, paprika, cumin, gingembre).

Au dressage, des dates parsemées de sésame et enduites de miel, viennent enrichir ce plat de fête originaire de Zagora. Disponible dans les zones désertiques plus en été qu'en hiver poussé par une demande plus forte et un abattage plus fréquent.

Le Tajine de dromadaire est servi sur commande dans les établissements de restauration.



Les Pigeons Farcis

De passage par la région de Drâa Tafilalet, les visiteurs sont très demandeurs de ce succulent plat : « Les pigeons farcis de Zagora ». Ce met de choix, bien qu'il paraisse simple à réaliser, nécessite de longues heures de préparation et de cuisson. Tantôt farcis à la viande, tantôt aux légumes et cheveux d'ange, dans le quotidien, les pigeons farcis, sont réservés aux grandes occasions où aux hôtes privilégiés. Le gibier servant à la préparation du plat, est généralement élevé de manière traditionnelle chez l'habitant.

La chair de pigeon, fine et tendre, maigre et très riche en fer, a cette spécificité d'être particulièrement fondante en bouche et de séduire le palais par un subtil goût de noisette.

Ce met particulier, apprécie également le mariage sucré-salé, et est servi sur commande dans les restaurants de la province.



Tinghir



Tajine Terfas

Zoubaidi ou ezzabdi ou encore terfess ou terfez, ce rare champignon du désert, poussant par endroits au Maroc, notamment au sud-est et au Sahara, très prisé, est assimilé à l'or blanc. Poussant entre Novembre et Avril et récolté entre Mars et Mai, constitue un ingrédient de choix, pour la composition du Tajine Terfas de Tinghir. Découlant du riche patrimoine culinaire juif marocain (une recette traditionnelle des familles juives marocaines, notamment pour célébrer Pessah, l'une des fêtes les plus importantes dans la religion juive) ce met à base de truffes et de viande de bœuf est très connu de la région et fait la fierté de la cuisine locale.

D'autant plus qu'elle offre des qualités culinaires exceptionnelles et jouit de vertus médicinales reconnues grâce à sa richesse en antioxydants.

Le tajine est à déguster sur commande dans les restaurants Tinghir.



Ifnouzen

« Ifnouzen » ou « le couscous à la luzerne », est une spécialité gastronomique amazighe ancestrale, appréciée tant par les habitants des régions sud du Maroc, que par ses visiteurs, réputée comme un plat hivernal par excellence. Grâce à ses composantes et vertus nutritionnelles, Ifnouzen procure au corps énergie et chaleur, pour parer au froid qui sévit en hiver dans la région.

Reposant dans sa préparation sur les produits du terroir : luzerne (une herbe hachée incorporée au couscous avant le dernier passage à la vapeur avec divers condiments), huile d'olive, blé, orge et maïs, poireaux, ce plat est préparé par les habitants de la région depuis des siècles, et constitue un plat privilégié pour accueillir les invités à leur arrivée chez l'habitant.



Midelt



Tajine de Viande de Chèvre aux Pommes Confités

Championne attitrée de la production de pommes au Maroc (plus de 90% de la production nationale), Midelt est sans nul doute la capitale de la pomme par excellence au Maroc.

À ce titre, un plat atypique de la région luit vaut sa réputation typique de capitale de la pomme : Le Tajine de Viande de Chèvre aux pommes confites. Une autre merveille du registre gastronomique Marocain du sucré-salé.

Pour le réaliser, de bons morceaux de viande de chèvre sont soigneusement choisis, puis savamment parfumés d'oignons, d'ail et de coriandre, pour être ensuite assaisonnés par une pomme verte acidulée (récoltée en abondance dans la région) confite, pour la version de base. Dans une autre version, des pruneaux et des amandes grillées rejoignent le tajine, pour le plus grand plaisir des convives.

Ce tajine est servi dans les restaurants, les maisons d'hôtes et chez l'habitant.



Tajine de Truite

La province de Midelt, de par ses lacs, ses barrages, ses oueds et ses grandes retenues d'eau, connaît une richesse spécifique de poissons, pour le plus grand bonheur des amateurs de pêche... mais également pour les amateurs de plats à base de poissons, notamment la truite.

Le tajine de truite, ce mets délectable, emblématique de Midelt, est ainsi très recherché par les visiteurs de la région. Proposé dans sa première variante, sur le plat en terre cuite, où l'on dispose la truite de l'Atlas, sur un lit de pommes de terre, joliment ornée de rondelles de poivrons goûteux, de juteuses tomates, d'olives et de citron confit.

Les amateurs de sucré salé, peuvent opter pour la version oignons, raisins et fruits secs, le tout adouci au miel. La chair tendre et goûteuse de la truite locale, se prête onctueusement au jeu des saveurs de ce tajine, procurant aux visiteurs de la région une expérience culinaire à même de ravir les plus fins palais.

Le tajine de truite est servi dans les différents lieux de restauration de la province.



جهة درعة تافيلالت
Région Drâa - Tafilalet



Conseil Régional
du Tourisme de Drâa-Tafilalet

soutenu par
onmt

office national marocain du tourisme



SCAN ME

www.visitdraatafilalet.com
info@visitdraatafilalet.com