

# *Produits de Terroir*

DE LA RÉGION SOUSS MASSA

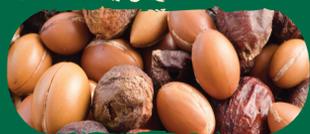


*Terre d'Excellence*

*Terre des Délices...*



# Sommaire



<b>Argane (IGP)</b> .....	4
Recette Salade de Poivrons Marinés .....	5



<b>Safran (AOP)</b> .....	6
Tajine de Poulet au safran et citron confit .....	7



<b>Amandes (IGP)</b> .....	8
Recette Briouates aux Amandes .....	9



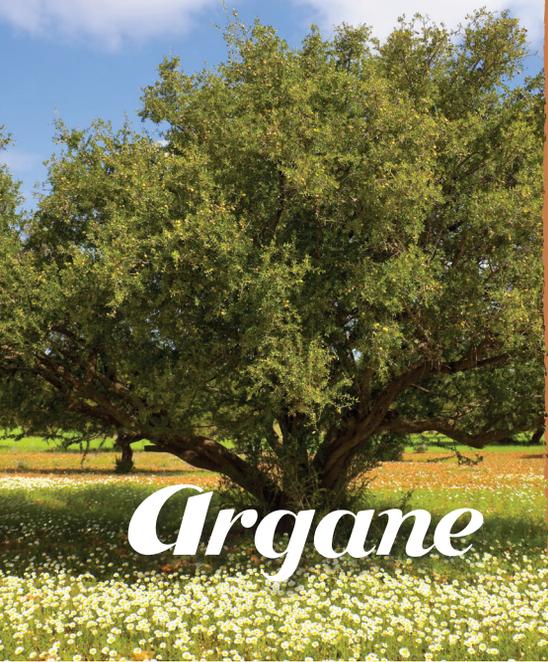
<b>Dattes Bouittob (IGP)</b> .....	10
Recette Makrout aux dattes .....	11



<b>Henné Aït Ouabelli (IGP)</b> .....	12
Conseil de Beauté .....	13



<b>Le Miel</b> .....	14
Recette Baghrir au miel .....	14



# Argane



L'Arganier (*Argania Spinosa Skeels*) est une espèce endémique du Sud Ouest du Maroc, considérée comme essence remarquable en particulier par son intérêt botanique et sa valeur socioéconomique.

L'Arganier couvre une superficie de 800.000 hectares soit 14,25% de la forêt du Maroc.

Il s'étend depuis le nord Est d'Essaouira jusqu'aux confins du Sahara du côté de Guelmim, et la vallée du Souss reste l'aire centrale où s'étend la plus grande masse des peuplements d'Arganier avec une superficie qui couvre environ 80% de la surface globale de l'arganier. Il jouit d'une capacité de résistance aux changements climatiques et joue un rôle irremplaçable dans l'équilibre écologique et la sauvegarde de la biodiversité. Son écosystème assure la protection du sol contre l'érosion éolienne et contre le ruissellement favorisant ainsi l'alimentation en eau des nappes phréatiques, notamment au niveau de la plaine du Souss Massa.



## L'Indication Géographique Protégée de l'Huile d'Argane IGP Argane

L'IGP est un outil de développement rural et économique.

Pour la filière Argane, elle a pour objectif :

- La promotion et la valorisation d'Argane de qualité tant au niveau national qu'international.
- Permettre la protection du nom du produit, des producteurs, de leur savoir-faire spécifique.
- Contribuer à une meilleure structuration de la filière.
- Être conforme aux normes d'hygiène et de qualité.
- Garantir une distribution plus équitable de la valeur ajoutée pour les différents intervenants de la filière.



## Aire Géographique de l'IGP Argane

L'aire géographique de l'Indication Géographique Protégée « Argane » est située dans la frange littorale du nord d'ESSAOUIRA au sud de TIZNIT avec des projections continentales dépassant les 100 km et allant jusqu'à des altitudes de 1300m à 1500m, essentiellement sur les revers méridionaux du Haut Atlas et les expositions nord de l'Anti-Atlas. Les grands

peuplements restent localisés sur les franges littorales et la plaine du Souss. Sur le plan administratif, l'arganeraie englobe les communes rurales et urbaines réparties entre Taroudannt, Essaouira, Tiznit, Agadir-Ida Outanane, Inezgane-Ait Melloul, Chtouka Ait Baha, Chichaoua et Guelmim.

## Organisation de la filière

La filière d'Argane est composée d'un secteur coopératif organisé et d'entreprises, qui se sont développés durant ces dernières années.

## Le secteur coopératif

Une grande partie des coopératives se sont regroupées au sein de l'ANCA (Association Nationale des Coopératives d'Argane). Elles sont rassemblées au sein de plusieurs groupements d'intérêt économique et unions des coopératives pour la commercialisation couvrants toute l'aire géographique d'Argane.

## Le secteur privé

Les entreprises sont en pleine évolution et connaissent un essor très important. Cependant, l'exportation d'une grande partie de l'huile se fait en vrac.

## Usages et vertus

Les populations amazighes (berbères) ont depuis toujours utilisé l'huile d'Argane pour ses vertus alimentaires, cosmétiques et médicinales. En pharmacopée traditionnelle, l'huile d'Argane est indiquée pour avoir plusieurs vertus. Elle permet de lutter contre le vieillissement physiologique, elle traite l'acné juvénile, la varicelle. Les feuilles de l'arganier sont utilisées pour leurs propriétés anti-inflammatoires. Depuis quelques temps, l'huile d'Argane figure dans la composition de certaines crèmes utilisées en cosmétique. Cela est dû à ses propriétés pharmacologiques découvertes par la tradition et confirmées par l'expérimentation et la science. En gastronomie, c'est un signe d'hospitalité, on offre aux invités du thé, de l'huile d'Argane accompagnée de miel.

Argane a toujours été utilisée dans les tajines et le couscous. Elle est la principale composante d'une recette spécifique de la région de l'Arganeraie : l'Amlou .



## Recette

### Salade De Poivrons Marinés

#### Ingrédients

- 6 poivrons (verts, jaune, rouge)
- 6 grosses tomates pelées, épépinées et taillées en dés
- 4 gousses d'ail hachées
- 15 cl d'huile d'argane
- 2 c.à.c. de piment doux
- 2 c.à.c. de cumin
- quelques branches de persil plat
- 2 cuillerées à café de sel fin

#### Préparation

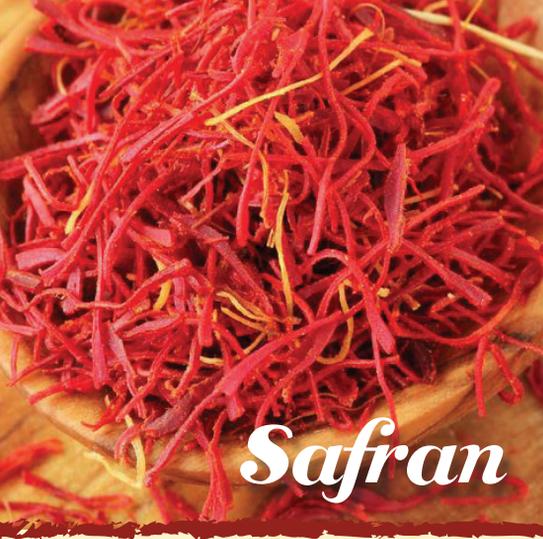
Faites griller les poivrons de tous les côtés dans le four préchauffé pendant 20 minutes jusqu'à ce que leur peau brunisse Hors du four, enveloppez-les dans un sac en plastique et laissez-les tiédir.

Pelez-les soigneusement, retirez les graines et les pédoncules. Coupez la chair en lanières.

Dans un saladier, réunissez les dés de tomate, les lanières de poivrons. Salez et assaisonnez d'épices, ajoutez l'huile d'argane.

Tournez la salade, et servez là aussitôt parsemé de persil.





# Safran



## L'Appellation d'Origine Protégée AOP « Safran de TALIOUINE »

L'objectif de l'AOP est de maintenir localement une partie des profits réalisés par les intermédiaires du safran aussi bien sur le plan national qu'international. La démarche AOP permettra aussi de créer de nouveaux postes d'emploi pour les jeunes au niveau de toute la filière : production, séchage et commercialisation.

Afin de renforcer l'ancrage culturel du safran comme produit de terroir dans la région, l'AOP encourage l'organisation des producteurs en coopératives, union des coopératives ou groupements d'intérêt économiques.

Le porteur de projet : Conseil Régional Souss Massa.

Date d'obtention de l'AOP : Avril 2010, Salon International de l'Agriculture du Maroc (SIAM).

Le Safran, surnommé l'Or Rouge, est une fleur magnifique, en plus d'être une des épices les plus raffinées utilisée comme parfum pour rendre les plats savoureux, à usages multiples, elle est également associée à la cosmétologie et la pharmacologie. La présence du Safran au Maroc remonte au IXe siècle.

Dans la région, il est cultivé à Taliouine, province de Taroudannt, et dans les environs de Tazenakht. La récolte du Safran nécessite un énorme travail. Le crocus sativus est un bulbe qui se met en terre début septembre, et passe la saison estivale en dormance, ce qui est parfaitement adapté aux sols de faible pluviométrie. Il est cueilli à partir de mi-octobre jusqu'au mi-novembre. La fleur, violette, pousse hors du sol pendant la nuit et doit être cueillie quotidiennement, à l'aube avant le lever du soleil. L'émondage et le séchage des stigmates suivent rapidement, permettant de conserver correctement l'or rouge. Il faut environ 200 fleurs pour obtenir 1g de safran sec !



## Aire Géographique de l'AOP « Safran de TALIOUINE »

L'aire géographique de production du safran d'Appellation d'Origine protégée « Safran de TALIOUINE » se répartit sur deux zones principales des piémonts Sud-est et Ouest du Massif du Siroua. Cet aire géographique comprend deux cercles, TALIOUINE (12 communes) et TAZNAGHT (5 communes) ; tous les deux situés dans une région marquée par la dominance des micro-parcelles et par un climat aride à hiver froid et un été chaud.

## Organisation de la filière

Le secteur compte un effectif de plus de 2000 producteurs, dont 70% sont des agriculteurs, il est à noter que ces dernières années le secteur a connu la création d'une cinquantaine de coopératives.

## Le secteur privé

C'est un secteur qui est relativement récent (moins de 15 ans) qui compte à son actif une trentaine de sociétés. Il est à remarquer que ce secteur réalise un chiffre plus important que le secteur coopératif.

## La Maison du Safran

La construction de la maison du safran et son inauguration par sa Majesté le Roi Mohammed VI en janvier 2011, a pour objectif de s'instaurer telle une bourse qui fixe le prix du safran, la régulation du marché et l'organisation de la filière.

Festival et Moussem : Festival du Safran à Taliouine, mois de Novembre.



## Recette

### Tajine de Poulet au safran et citron confit

#### Ingrédients

- poulet de 1kg 500
- 8 pistils de safran
- 80 g d'oignon émincé
- 3 gousses d'ail émincées
- 1 c. à café de beurre
- 1 c. à café de gingembre
- 1 c. à café de coriandre sèche en poudre
- 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de sel
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 8 cl d'huile d'olive et huile de table mélangées
- 15 cl d'eau
- 1/4 de citron confit
- 150 g d'olives vertes concassées « m'slalla »

#### Préparation

- Découper le poulet en 4 morceaux. Dans un bol, mélanger le safran et les épices avec l'ail, le jus de citron et le beurre. Faire mariner les morceaux de poulet dans la préparation d'épices pendant 2 heures.
- Dans une marmite sur feu doux, faire revenir l'oignon émincé dans l'huile pendant 5 mn. Ajouter le poulet avec la marinade et le faire saisir de tous les cotés. Mouiller avec l'eau et laisser cuire pendant 15 mn.
- Dénoyer les olives et couper l'écorce du citron confit en fines lanières. Ajouter les olives et le citron confit au poulet, couvrir la marmite et laisser mijoter jusqu'à cuisson du poulet et réduction de la sauce.
- Dans un plat de présentation, dresser les morceaux de poulet, les garnir d'olives et d'écorce de citron confit et les napper de sauce. Servir le plat chaud.

# Amandes



L'amandier, premier arbre à fleurir vers la fin de l'hiver, enchante la vue grâce à cette floraison précoce, à savoir, les mois de février et mars. Les fleurs de l'amandier apparaissent avant les feuilles. Ses fruits ont une saveur pure fine et très gouteuse. Au Maroc, l'amande à toujours été l'offrande par laquelle on honore ses hôtes, un signe incontestable de raffinement. Résistant remarquablement à la sécheresse et très peu exigeant, il s'est implanté spontanément dans les vallées et sur les plateaux de l'Atlas. L'amandier, après l'olivier, est l'espèce fruitière qui occupe le plus de superficie au Maroc. La superficie occupée par l'amandier dans la région Souss Massa est à l'ordre de 36.610 ha.

La production régionale en amandes est de 6000 tonnes.

La région de Souss Massa s'accapare la première place en matière de production nationale de ce fruit sec (33%).

## Le porteur de l' «IGP Amande de l'Anti-Atlas»

Groupement d'Intérêt Economique Taddart Nelouz

Date d'obtention de l'AOP : Avril 2012, (SIAM)

## Aire géographique

Le terroir de production de l'amandier est situé principalement dans les zones montagneuses de l'anti Atlas (Tafraout, Anzi, Aït Baha , et Igherm) et du Haut Atlas (Région d'Agadir Ida-Outanane, Taroudannt..).

## Conseil de Beauté

### Lait d'amande apaisant pour le bain

Un lait pour le bain qui hydrate la peau tout en apaisant les sens.

Il nous faut:

- 1/2 tasse (75 g) d'amandes trempées (jusqu'à deux jours)
- 4 tasses (1 l) d'eau, eau de lavande ou eau de rose
- 4 gouttes d'huile essentielle de lavande ou de rose



### Recette

Faire tremper les amandes durant la nuit ou jusqu'à deux jours. Broyer les amandes et l'eau (ou l'eau florale) dans un mélangeur puis filtrer la pulpe d'amandes à l'aide d'un coton. Réserver la pulpe d'amandes pour une recette exfoliante.

### Mode d'emploi

Juste avant de prendre le bain, incorporer les huiles essentielles au lait d'amande et verser dans l'eau chaude du bain.



## Commercialisation

La commercialisation des amandes se fait généralement dans les souks hebdomadaires au profit des intermédiaires, qui gardent à leurs comptes une grande marge bénéficiaire au détriment des producteurs. Ce constat est marqué aussi par l'invasion des amandes étrangères notamment les américaines.

Face à cette situation, un grand effort reste à déployer pour valoriser ces amandes et les rendre plus compétitives.

## Usages

Les amandes sont consommées sous plusieurs formes : elles sont concassées, dénoyautées, broyées et incorporées dans «Amlou» et sous forme d'huile d'amandes alimentaire ou cosmétique.

Festival et Moussem : Festival d'Amandier à Tafraout, mois de mars.



# Recette

## Briouates aux Amandes

### Ingrédients

- 500g d'amandes pochées et mondées
- 200g de sucre semoule
- 2 c à s de beurre
- 1 c à c de cannelle en poudre
- 1 pincée de gomme arabique en poudre (facultatif)
- 2 c à d'eau de fleur d'oranger
- 1 paquet et demi de feuilles de pastila
- Huile de friture
- 500g de miel
- Graines de sésame grillées
- Un mélange semi-épais de farine et d'eau, délayé dans un bol

### Préparation

- 1 – Ébouillanter les amandes, les monder et les mixer avec le sucre semoule jusqu'à obtention d'un mélange homogène
- 2 – Ajouter la cannelle, la gomme arabique, l'eau de fleur d'oranger (à ajuster selon la texture) et le beurre bien mélanger l'ensemble
- 3 – Confectionner des petites boules avec le mélange et laisser de côté
- 4 – Découper les feuilles de pastila en lanières, déposer une boule de pâte d'amandes, plier en forme de triangle et coller la dernière partie avec un mélange farine + eau
- 5 – Faire dorer les briouates des deux côtés dans une huile de friture très chaude, puis les plonger de suite dans un bain de miel auquel vous pouvez ajouter deux cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger.



# Dattes Bouittob



Le palmier dattier (*phoenix dactylifera L.*) est l'une des plus vieilles espèces végétales cultivées, la mieux adaptée aux conditions climatiques difficiles des régions sahariennes, en raison de ses exigences

écologiques et le plus convenable économiquement pour investir dans l'agriculture oasienne. Il constitue, l'élément essentiel de l'écosystème oasien, et joue un rôle important, dû non seulement à son importance économique, mais aussi à son adaptation écologique permettant, d'une part, d'assurer une protection nécessaire à des cultures sous jacentes contre les vents chauds et secs, et d'autre part, de contribuer à la lutte contre l'ensablement.

Le palmier dattier produit des fruits riches en éléments nutritifs, fournit une multitude de produit secondaires et génère des revenus nécessaires à la survie des phoéniculteurs des habitants des oasis. En effet, la production moyenne de dattes par arbre au Maroc reste relativement faible par rapport aux autres pays élevés. Cette situation interpelle tous les acteurs du secteur phoénicole marocain à renforcer leurs actions et à mettre en œuvre tous les moyens adéquats pour améliorer la productivité du palmier dattier, assurer son intégration culturelle dans le système oasien et par voie de conséquence créer les conditions propices à un développement durable des oasis.

## Typicité de la datte Bouittob de Tata

Sur les plans morphologiques, physiques, physico-chimiques biochimique et sensorielles, les dattes de la variété Bouittob sont très typique ; ce qui leurs confère une notoriété parmi les autres variétés de dattes produits dans ces oasis.

## Objectifs de l'IGP Dattes Bouittob de Tata

- Assurer la traçabilité.
- Augmenter la valeur ajoutée le long de la chaîne des valeurs de production ;
- Respecter les bonnes pratiques de production et de valorisation ;

- **Le porteur de projet IGP Dattes Bouittob de Tata :** Coopérative Agricole Taskala

- **Date d'obtention de l'IGP :** Avril 2014, Salon international de l'Agriculture du Maroc (SIAM).



## Aire Géographique des palmiers dattiers

Le terroir de production du palmier dattier de la région Sous Massa s'étend sur la province de Tata. Le palmier dattier permet la création et le maintien d'un microclimat dans les oasis, nécessaire aux activités agricoles associées (céréaliculture, arboriculture,). Le palmier dattier constitue l'espèce arboricole principale dans la province de TATA, avec un effectif de 1.200.000 pieds. La production de dattes dans cette région est estimée à 10.000 tonnes, pour un nombre de pieds productifs de 640.000 pieds.



## IGP-Dattes Bouittob de Tata

Les oasis de TATA furent autrefois réputées pour leur production dattier qui faisait la fortune de ces oasis. Ces dernières produisaient des dattes d'une qualité exceptionnelle et les fruits des variétés « Beladi », étaient réputés. La variété Bouittob est considérée parmi les meilleures variétés de dattes des oasis de la province de TATA, à côté des Boufeggous, Bouskri, Jihel et quelques Khalts.

Concernant la réputation historique des dattes Bouittob de TATA, l'ancienneté de sa présence au niveau des oasis de TATA n'est pas connue avec précision. Certains agriculteurs stipulent que la variété Bouittob, originaire des oasis de TATA, est présente au niveau de ces oasis, suite à ses sélections et sa propagation par les phoeniculculteurs, depuis environs 5 siècles. En dépit de leurs dimensions moyennes, les dattes de la variété Bouittob jouissent d'une grande notoriété dans leur berceau vue leur haute qualité organoleptique.

Les spécificités des «Dattes Bouittob de Tata» IGP sont dues essentiellement aux caractéristiques particulières du milieu géographique. Elles proviennent exclusivement des palmiers dattiers des oasis de Tata avec tout ce que cela suppose en matière d'authentification des caractéristiques morphologiques, physiques, organoleptiques.

**Festival et Moussem** : Salon International des Dattes, au mois d'octobre.



## Recette

### Makrout aux dattes

#### Ingrédients

- 3 mesures de semoule moyenne (que vous pouvez mélanger avec une mesure de semoule fine)
- 1 mesure de beurre/huile (250 gr de beurre et le reste en huile ou moitié moitié)
- 1/2 verre à thé d'eau de fleur d'oranger et le reste d'eau
- 1 cuillère à café de sel
- Eau
- Pâte de dattes
- Miel maison

#### Pour la pâte de dattes

- 500 gr de pâte de dattes
- 1 mesure d'amandes moulues (facultatif)
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1/2 verre à thé de beurre
- 1 ou 2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger

#### Préparation

Mélanger la semoule, le sel et le sucre. Ajouter le beurre et travailler la semoule en écrasant avec les mains. Ajouter de l'eau tiède et malaxer pour obtenir une pâte lisse et homogène.

Pendant que la pâte repose un peu, mélanger la pâte de dattes, la cannelle et la fleur d'oranger. En faire des boudins.

Prendre la pâte à base de semoule et former également des boudins en la roulant sur elle-même. Fendre le boudin au milieu et introduire les petits rouleaux de pâtes de dattes. Souder ensuite les bords et lisser. On peut faire des petits dessins sur les makrouts. Découper ensuite des losanges.

Plonger les makrouts dans de l'huile bien chaude ensuite plonger-les dans du miel, égoutter-les puis laisser-les refroidir.



# Henné Aït Ouabelli

Le Henné (*Lawsonia Inermis* L.)  
Constitue l'une des cultures  
spécifique à la région de Tata.  
Sa culture est localisée dans les  
communes d'Aït Ouabelli et Fom  
Zguid. Elle s'étale actuellement  
sur une superficie de 270 ha, avec  
une production de l'ordre de 1.900 tonnes de Feuilles  
de Henné.



Le Henné est très utilisé comme plante tinctoriale. Par  
broyage des feuilles et malaxage avec l'eau, on obtient  
une teinture qui sert pour produit de beauté et de  
médicament.

Le Henné est utilisé dans la parfumerie et la  
teinturerie européenne. Il entre dans la composition de  
cosmétiques et teintures pour les cheveux. On l'utilise  
aussi pour teindre les bois blancs, les tissus et les cuirs.

## Objectifs IGP Henné Aït Ouabelli :

- Assurer la traçabilité ;
- Protéger l'authenticité du produit.

Le porteur de projet IGP "Henné de Aït Ouabelli" :  
Association El Khnoug de Tata.

**Date d'obtention de l'IGP :** Salon international de  
l'Agriculture du Maroc (SIAM) 2016.

## La Plante

Le Henné (*Lawsonia Inermis* L.) est un arbuste  
d'environ 1 m de hauteur de la famille des  
lythracées. Ses feuilles sont opposées, entières  
et lancéolées. Les fleurs sont jaunes ou blanches  
réunies en inflorescences au sommet des tiges.  
Le fruit est une capsule coriace globuleuse  
formée de quatre loges contenant les graines.

L'appareil racinaire du Henné est très développé.  
Il lui faut donc des terres profondes. Le cycle  
végétatif s'accomplit de mars à novembre.  
Cette culture nécessite beaucoup d'eau  
pendant la végétation, elle réagit d'autre part  
très favorablement à la fumure organique et à  
l'apport d'azote.



## Récolte du Henné

Au niveau de la province de Tata, on trouve deux types de conduites :

- **Le Henné en coupe** : après la floraison on coupe la plante au ras du sol. Les plants coupés sont déposés dans un local sec bien aéré où on les laissera sécher (3 à 4 coupes par an).

Avant le broyage, on procédera au triage des feuilles de manière à éliminer les brindilles et les corps étrangers.

- **Le Henné Arbuste** : c'est une culture très particulière, les femmes récoltent les feuilles des arbustes tous les 40 jours à partir du mois de mai Jusqu' au mois d'octobre).



# Conseil de Beauté

## Les vertus du Henné

Le henné est un atout de beauté aux multiples vertus. Il apporte aux cheveux éclat coloré, souplesse et beauté exquise sans oublier qu'il purifie le corps et procure à la peau une sensation de velouté. En soin capillaire, le henné soigne les cheveux en agissant sur la fibre capillaire qu'il enveloppe et fortifie. Il donne à la chevelure une coloration acajou et camoufle les cheveux blancs. Si le masque capillaire est appliqué sur des cheveux secs, ils deviennent moins terne et moins cassants ; s'il est appliqué sur des cheveux gras il réduit la production de sébum et prévient contre la chute de cheveux. En soin corporel, le henné est un excellent purificateur pour le corps et ses constituants lui donnent des propriétés fortifiantes. Il agit sur la peau comme un exfoliant, un auto-bronzant et un anti-transpirant.

## Utilisation capillaire

### La recette de base :

ajouter 350 ml d'eau tempérée avec 100g de poudre de henné naturel et laisser reposer quelques heures. On applique ensuite la préparation avec un temps de pause d'une à deux heures, en fonction de l'intensité souhaitée.

### En cas de cheveux secs ou déshydratés :

remplacer l'eau par une cuillère à café d'huile végétale d'amande douce (ou de karité ou de coco) pour 100g de henné ou un yaourt entier.

### Pour des reflets plus prononcés :

ajouter le jus d'un citron à la préparation initiale.

### Pour un effet plus nuancé :

verser une demie tasse de thé noir en plus dans la recette.



# Le Miel

Le Miel est un des premiers aliments de l'Homme. Il est très connu par ses multiples bienfaits pour la santé ainsi que par sa douceur si bien qu'il est fortement prisé dans la gastronomie. Symbole de prospérité et d'abondance, il est cité au Coran comme bénéfique pour la santé et comme un des éléments du paradis.

Le «nectar des dieux» est un aliment principalement énergétique, antianémique, antiseptique, apéritif, béchique (calme la toux) digestif, diurétique, émoullent (relâche, détend et amollit les tissus enflammés), fébrifuge (combat la fièvre), laxatif (facilite le transit intestinal), sédatif et vicariant (supplée à la déficience).

## Aire géographique

Dans la région Souss Massa, le miel est issu de l'abeille noire (*Apis mellifica*) et l'abeille saharienne (*Apis mellifera sahariensis*), plus résistante aux pathologies et plus productive.

Elle se nourrit des agrumes dans la plaine du Souss ; du thym, de la thuya, du romarin, du chardon, et de toutes fleurs dans le Haut-Atlas ; de l'euphorbe, du thym, du caroubier, du romarin, de l'eucalyptus et de toutes fleurs dans l'Anti-Atlas et la région de Tiznit.

## Production

La production moyenne de miel par saison de récolte au niveau de la région de Souss Massa est estimée à 925 000 kg à raison de 5kg par ruche traditionnelle et 14 kg par ruche moderne. Le miel est bénéfique pour la région du coté de la pollinisation des cultures et plantes sauvages nécessaire à la production agricole et au maintien de la biodiversité.

## Usages

Le miel est utilisé dans plusieurs plats et gâteaux marocains : Tfaya, Tagines, Briwat, Chebakia.. il est aussi réputé par ses vertus médicinales .

Festival et Moussem : Moussem du miel à imouzzar ida outanan, Mois de Juillet.



# Recette

## Baghrir au miel

### Ingrédients

- 500 g de semoule très fine
- 2 oeufs
- 2 sachets de levure chimique
- 1 cube de levure de boulanger
- 100 g de beurre
- 100 g de miel

### Préparation

1- Disposez la semoule dans une terrine. Faites une fontaine. Versez à l'intérieur le sel, la levure chimique, la levure de boulanger émietée et les oeufs.

2- Commencez à fouetter la pâte. Ajoutez de l'eau tiède au fur et à mesure, tout en continuant à fouetter.

3- Versez la préparation dans le bol du robot-mixeur. Mixez jusqu'à obtention d'une crème jaune pâle lisse et homogène. Transférez dans un saladier. Laissez reposer 20 min sur un coin de plaque tiède.

4- Faites chauffer à sec une petite poêle antiadhésive. Versez une petite louche de pâte dans la poêle chaude. Faites cuire la crêpe d'un seul côté, jusqu'à ce qu'elle soit ferme et présente l'aspect d'un "nid d'abeille" de couleur jaune pâle uniforme.

5- Faites fondre le beurre dans une petite casserole. Laissez reposer quelques instants. Versez-le ensuite à travers une passoire, en laissant un maximum de dépôt au fond de la casserole. Mélangez ce beurre clarifié avec le miel.

6- Juste avant la dégustation, trempez rapidement chaque crêpe dans le beurre au miel. Dégustez tiède.







Conseil Régional Souss Massa

Av. Général El Kettani - BP 454 - Agadir 80000  
Tél. : +212 5 28 82 17 99 - Fax : +212 5 28 82 18 33  
[www.regionsmd.com](http://www.regionsmd.com)

