

Royaume du Maroc



Ministère de l'Agriculture
et de la Pêche Maritime

“
Produits de la mer
marocains,
*faciles à préparer
et savoureux à déguster*
”

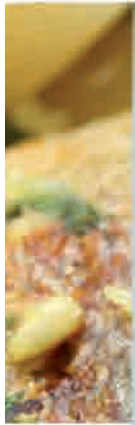




Le Maroc, Royaume à l'exubérante richesse halieutique

Le Maroc, pays mondialement connu en tant que destination touristique, est également fameux pour sa gastronomie et sa richesse culinaire, qui ne serait pas ce qu'elle est sans la richesse halieutique du Royaume.

Les marocains vouent une affection toute particulière aux produits de la mer, ceux-ci étant très abondants sur les côtes nationales et surtout, simples et pratiques à préparer. Que ce soit en grillade, tajine, à la poêle ou en boîte de conserve, il existe plusieurs façons d'apprécier ces produits.



Les produits de la mer marocains : divers produits, plusieurs formes

La diversité marine présente dans les eaux du Royaume offre un éventail de produits réputés pour leur qualité et leur authenticité tels que la sardine marocaine, l'anchois marocain, ou encore le poulpe marocain.

Leur valorisation a permis de mettre sur le marché une multitude de produits de la mer conditionnés de différentes manières. Les amateurs de produits frais peuvent chaque jour trouver leur compte vu leur disponibilité et leur diversité. Ceux qui ne peuvent s'approvisionner en frais peuvent se tourner vers les conserves, les semi-conserves et les produits congelés.

Tous ces types de produits ont un avantage indéniable : celui de mettre à la disposition du consommateur un produit de haute qualité nutritive, hautement plébiscité de par le monde.





Le produit de mer marocain, simple et pratique à préparer

Les produits brillent par leur praticité et leur facilité de préparation. Un petit creux ? Une demi-baguette, une boîte de conserve de sardines, et on fait le plein de nutriments tout en rassasiant l'estomac !! Vous disposez d'un peu plus de temps ? Des filets de poisson blancs passés à la poêle et saupoudrés de sel et de poivre et d'un filet d'huile d'olive mettront l'eau à la bouche à plus d'un convive. Vous voulez épater vos invités lors d'un dîner ? Un bon poisson au four avec sa garniture de légumes vous fera gagner des galons de chef auprès de vos amis. Sans parler des fameuses boulettes de sardines, tellement savoureuses en tajine !

Alors, n'hésitez pas, osez les produits de la mer marocains! Qu'il s'agisse de poissons blancs ou de pélagiques, de coquillages ou de crustacés, ou encore de céphalopodes; qualité, disponibilité et praticité sont au rendez-vous ! Le produit de mer a été de tout temps un aliment très apprécié, notamment grâce au fait qu'il se prête aux préparations les plus diverses et les plus savoureuses. Mais avant de coiffer votre toque et de vous mettre aux fourneaux, il convient de toujours garder en mémoire quelques règles indispensables au bon choix de ce mets qu'est le produit de mer.

La qualité et la fraîcheur du poisson est primordiale avant son achat. S'il est toujours frais, sa chair sera ferme tout en dégageant une odeur marine. Il existe plusieurs manières de s'assurer de ces conditions: apparence de l'œil, couleurs des ouïes, texture des écailles ...

Quelques critères de choix pour différentes espèces.

De manière générale, il convient de suivre certaines règles pour l'achat d'un produit de la mer toutes espèces confondues :

- Assurer le respect de la chaîne du froid,
- Votre poissonnerie doit respecter scrupuleusement :
 - Les bonnes pratiques de présentation et de vente des produits de la mer,
 - Les conditions d'hygiène et de salubrité du poisson,
 - La température optimale de préservation d'un produit de la mer frais (entre 0 et 2 °C),
- Utiliser un sac isotherme lors de l'achat de votre poisson,
- Bien conditionner :
 - Utiliser un film alimentaire pour préserver votre poisson, ou mieux, l'emballer sous vide,
 - Préserver au frigo dans une température idéale de 4°C,
- Consommer le produit le jour même, ou au plus tard 48H après votre achat,
- En général, la couleur des ouïes, celle des yeux, la fermeté de la chair ainsi que l'odeur sont de bons indicateurs pour renseigner sur la fraîcheur d'un poisson.
- Pour les crustacés, par exemple, quelques astuces simples permettent de s'assurer de leur fraîcheur. Ainsi, dans le cas des crevettes, elles doivent avoir une carapace humide et luisante, leur couleur rose-rouge indiquant leur provenance d'une pêche récente. Par contre, si elles sont collantes entre elles et que leur teinte tire sur le gris, cela est généralement mauvais signe.
- S'agissant des coquillages comme les moules, les huîtres, les palourdes, etc., ils doivent normalement être fermés, a fortiori s'ils sont achetés vivants. A ceci s'ajoute le fait qu'ils ne doivent pas rendre un son creux lorsque qu'on les cogne l'un contre l'autre.

Pour les céphalopodes, ils doivent être fermes, brillants, glissants et dégager une bonne odeur iodée.

Nettoyez et préparez en toute simplicité

A l'aide d'un couteau, couper la tête du poisson, les nageoires et la queue au besoin. Ouvrir le poisson le long du ventre. Sur une surface plate, poser le poisson ventre vers le bas, et appuyer sur l'épine dorsale pour enlever l'arête centrale, et toutes les petites arêtes (cela dépend des espèces).

Pour les céphalopodes, il faut en général, si c'est un poulpe :

- Le dépouiller, le retourner et vider la poche de l'intestin, ôter les yeux et le bec. Les bras de taille moyenne sont laissés entiers ou coupés en morceaux de la grosseur d'une bouchée.
- L'attendrir : le blanchir plusieurs fois dans de l'eau bouillante, le faire cuire dans un court-bouillon, le passer au congélateur au moins 24 heures.

Et si c'est un calmar, il faut retirer le cartilage, le vider et rincer la poche d'encre, qui peut être gardée pour une sauce, sous l'eau froide. (Les bras des petits calmars sont généralement laissés entiers ou coupés longitudinalement, tandis que le corps pourra être coupé en rondelles, à moins qu'on veuille le farcir). Et afin qu'il soit goûteux, il faut le cuire 5 minutes.

S'agissant des crustacés, notamment les plus prisés comme les crevettes, la décortication est assez simple. Dans le cas des langoustes ou homards, il faut souvent se munir d'ustensiles adaptés pour enlever la carapace et débarrasser le crustacé de sa veine centrale.

Décongelez votre poisson avant de le cuisiner

Si, pour une quelconque raison, l'opportunité d'acheter les produits de la mer frais ne se présente pas, leur version congelée peut constituer une alternative des plus intéressantes. Avant de cuisiner un produit qui a été préalablement congelé, changez-le d'étage en le plaçant dans votre réfrigérateur la veille du gueuleton prévu. Ce processus activera une décongélation naturelle, qui favorisera une préparation plus simple de votre mets de choix !



Divers modes de cuisson pour tous les goûts !

L'un des grands avantages des produits de la mer, outre leur faible teneur en calories et le fait qu'ils soient unanimement reconnus comme bénéfiques pour la santé, est qu'ils se prêtent à différents modes de cuisson. Ce qui multiplie les saveurs finales pouvant provenir d'un seul et même produit !

La température de cuisson:

Il est communément admis que la plupart des poissons sont parfaitement cuits quand ils atteignent une température interne de 120 °C/ 145 °C.



Osez les grillades !

Une des meilleures manières de préparer les produits de la mer marocains est tout simplement de les griller ! Un moyen simple, rapide, et qui préserve les saveurs du produit. Poisson blanc ou pélagique, en passant par les crustacés... tous se prêtent admirablement aux grillades, surtout en été. Ajoutez du jus de citron, et servez, pour le bonheur des convives !



Le four, réceptacle de saveurs inédites

L'un des meilleurs choix que l'on peut faire pour cuire le poisson marocain. Une méthode saine et très répandue au Maroc pour garder toutes les qualités nutritives du produit.



La cuisson à la poêle, savoureuse et nutritive

Il est communément admis que la cuisson du poisson à la poêle est un des modes les plus répandus au monde. Le Maroc ne fait pas exception, et ses produits de la mer, réputés pour leur saveur incomparable, peuvent également être préparés de la sorte, idéalement pour relever le goût.

En effet, les poissons cuits à la poêle dans leur état le plus naturel une alternative saine et pouvant se révéler plus pratique que d'autres modes, ne nécessitant par la suite que l'ajout de quelques condiments pour déguster le poisson.







Recettes marocaines

Tagine nature de merlu

Nombre de personnes : 04 Pers.
Temps de préparation : 1 h 15 min
Temps de cuisson : 00 h 30 min
Température : 180°C



Ingrédients :

800 g de merlu,
Coriandre,
4 gousses d'ail,
Jus de citron,
Vinaigre,
2 citrons,

2 cuillères à café de cumin,
2 cuillères à café de piment doux,
1 cuillère à café de piment fort,
½ verre d'huile d'olive,
1 verre d'eau,
1 citron confit,
1 oignon,
Sel.

Préparation :

1. Préparez la Chermoula; en mélangeant les épices, la coriandre hachée, vinaigre, l'ail haché, et l'huile d'olive, ainsi qu'un peu de jus de citron.
2. Faites mariner le poisson dans cette préparation pendant 45 minutes.
3. Au fond d'un tajine, alignez des rondelles d'oignon et posez le poisson mariné.
4. Ajouter le reste de la marinade et faites cuire sur feux doux pendant 30 minutes en ajoutant au fur et à mesure de l'eau.
5. Décorez avec des tranches de citron confit.
6. Servez. « BESSAHA W RAHA ».



Recettes marocaines

Barbecue de la dorade aux épices

Nombre de personnes : 04 Pers.
Temps de préparation : 2 h 15 min
Temps de cuisson : 00 h 15 min



Ingédients :

4 dorades,
1 cuillère à soupe de concentrée de tomate,
¼ citron confit en petits dés,
5 cuillères à soupe d'huile d'olive,
3 gousses d'ail finement hachées,

Poivre, Cumin,
2 cuillères à café de paprika,
Sel et Jus de citron,
5 cuillères à soupe de coriandre hachée.

Préparation :

1. Mélangez les ingrédients de la marinade; le concentré de tomate, le citron confit, l'huile d'olive, l'ail, la coriandre, le paprika, et assaisonnez avec les épices.
2. Mettez dans la marinade les dorades bien lavées, nettoyées, et désarrêtées, et retournez-les de sorte qu'ils soient bien imprègnés.
3. Faites couvrir et réfrigérer les poissons pendant 2 heures, en retournant de temps en temps.
4. Préparez le barbecue à l'avance, et faites griller le poisson pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et doré de chaque côté.
5. Servez. « BESSAHA W RAHA ».



Recettes marocaines

Crevette pil pil

Nombre de personnes : 02 Pers.
Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 8 min



Ingédients :

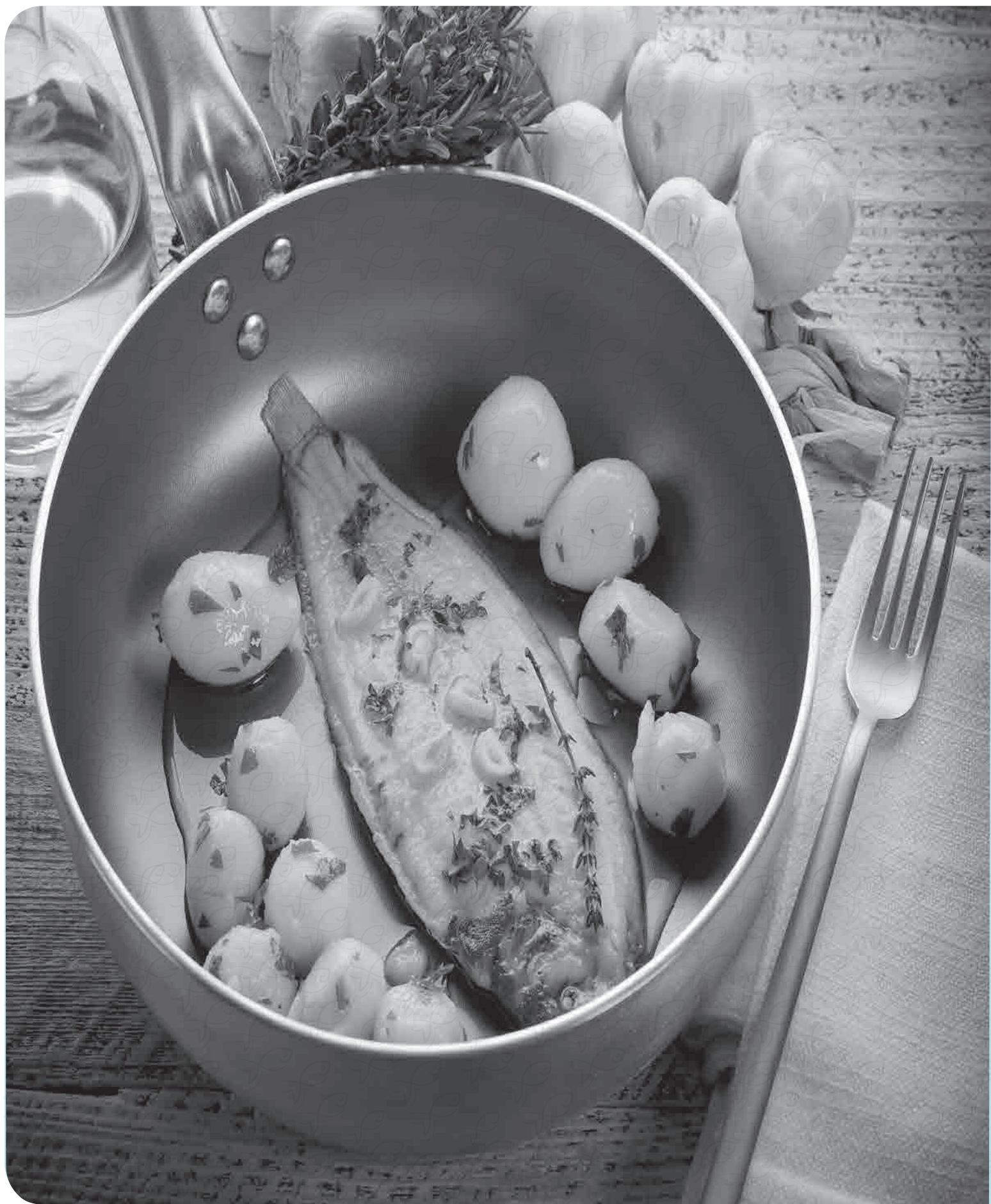
250 g de crevettes décortiquées,	1 pointe de couteau de safran en poudre,
2 tomates,	1 cuillère à soupe de persil et coriandre hachés,
1 cuillère à soupe d'huile d'olive,	1 pincée de piment doux,
1 gousse d'ail écrasée,	1 pincée de cumin,
1 pincée de poivre,	Sel.

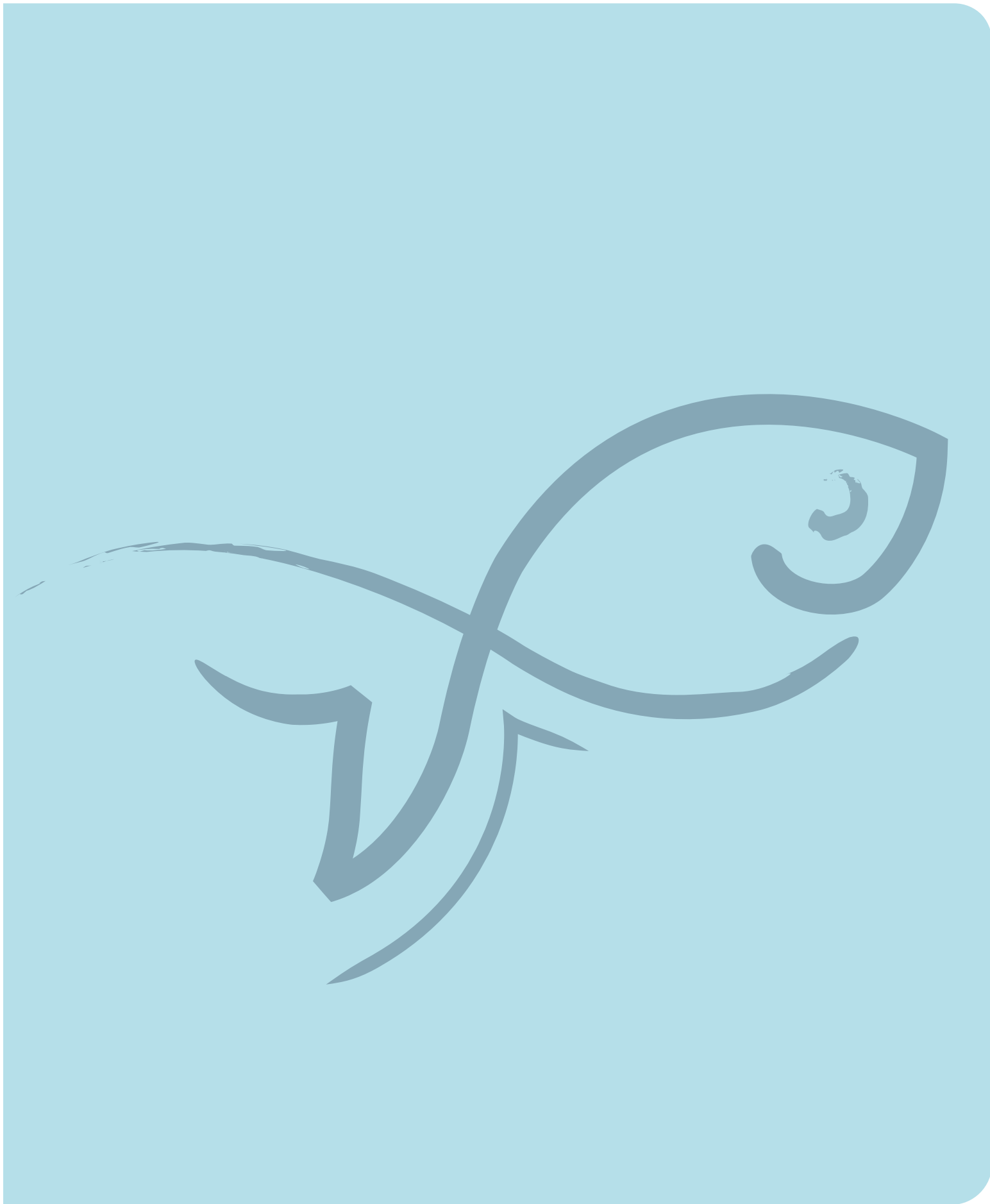
Préparation :

1. Découpez les tomates pelées et épépinées en petits dés.
2. Faites-les cuire dans une poêle avec l'huile, l'ail, le sel et les autres épices.
3. Remuez pour obtenir une sauce peu consistante.
4. Ajoutez les crevettes, la coriandre et le persil, laissez cuire 8 min sur feu doux.
5. Servez chaud. « BESSAHA W RAHA ».











Département de la Pêche Maritime
B.P. 476, Agdal, Rabat, Maroc
Tél : (+212) 537 688 295 - Fax : (+212) 537 688 294
E-mail : contact@moroccanseafood.com
Site web : www.moroccanseafood.com