

Royaume du Maroc



Ministère de l'Agriculture
et de la Pêche Maritime

“
Produits de la mer
marocains,
*un goût tout
simplement exquis!*
”


MOROCCAN  **SEAFOOD**
Naturally



Entrez dans un monde débordant de richesses nutritionnelles, et venez découvrir le vaste patrimoine halieutique marocain qui est à votre disposition.

Un immense choix de poissons, mollusques et crustacés, d'une rare qualité organoleptique et rivalisant de saveurs exquises. Autant d'arômes et de qualités gustatives, synonymes de menus alléchants qui, à n'en pas douter, vous feront grandement apprécier le large panel de produits de la mer marocains.



Faites-vous plaisir ! Consommez du poisson marocain !

Original et unique, le poisson des côtes marocaines comprend une grande diversité d'espèces, qui non seulement sauront combler les palais les plus délicats, mais présentent également un grand nombre d'atouts essentiels pour votre santé. Que le poisson soit pêché en Atlantique ou en Méditerranée, c'est toujours un plaisir de le mettre au menu, pour les enfants, en famille ou entre amis !

Osez les petits pélagiques marocains ...

Avec 3500 km de côtes recelant un environnement marin très protégé, le Maroc jouit d'un écosystème riche en petits pélagiques : Sardine, Anchois et Maquereaux, sont les ambassadeurs de l'authenticité et de la typicité halieutique marocaine.



La sardine marocaine

La sardine marocaine, c'est la fameuse «*Sardina pilchardus*» qui est aujourd'hui mondialement reconnue comme la véritable sardine et dont la dénomination est protégée par les normes internationales.

Poisson excellent à bien des égards, elle allie plaisir gourmand et convivialité, tradition culinaire et modernité, simplicité et rapidité de préparation, authenticité et naturel.



L'anchois marocain

Autre produit emblématique de la pêche marocaine, l'anchois a permis au Maroc de développer une importante industrie de semi conserve. L'espèce présente au large des côtes marocaines, *Engraulis encrasicolus* ou Anchois européen, est très appréciée sur le marché du poisson frais : petit poisson au corps bleuté, allongé et cylindrique, il a une texture légère, une chair ferme et un goût typique. L'anchois frais, consommé grillé ou en marinade, est un produit de connaisseurs.



Le maquereau marocain

Poisson traditionnel de la pêche marocaine, le maquereau fait le bonheur des amateurs de petits poissons bleus.

Consommé frais, sa chair fine et moelleuse a un goût spécifique et agréable, en conserve il fait l'objet de préparations variées et très appréciées.

...Et n'oubliez pas les grands pélagiques !

Thon rouge et Espadon, deux grands pélagiques mythiques chez les gourmets et gastronomes de toutes parts, sont une véritable fierté des pêches marocaines, autant pour leur saveur exquise qu'en tant que source de nutriments essentiels à l'organisme !



Le Thon rouge marocain

Une chair brillante et rouge vif lorsqu'elle est crue, une chair cuite ou mi-cuite ferme mais des filets qui se séparent nettement sous la fourchette, un goût très apprécié des connaisseurs : le thon rouge marocain est une valeur sûre de la gastronomie de la mer, qui se prête bien à des recettes où s'associent par exemple l'huile d'olive, l'ail ou les tomates.



L'Espadon marocain

Reconnaissable grâce à son long rostre, sa chair blanche, d'un goût très fin et d'une texture à la fois ferme et moelleuse, il est très apprécié des gourmets.

Envie de changement ? Les céphalopodes marocains vous surprendront agréablement !

Les céphalopodes marocains, poulpe et calamar notamment, s'offrent le luxe d'une chair extrêmement fondante, d'une saveur à nulle autre pareille ! Un mets de régal, permettant diverses préparations appétissantes et, pour couronner le tout, très peu caloriques ! Typiques d'un Maroc synonyme de saveurs inédites, leur pêche et leur consommation dérivent d'une tradition qui a perduré depuis des siècles.



Le Poulpe marocain

Le poulpe marocain est sans nul doute le plus estimé et le plus recherché par les gourmets du monde entier. Sa saveur vous transporte instantanément vers les mers Atlantiques du Sud du Maroc.



Le Calamar marocain

Evoluant dans un environnement marin protégé, le calamar marocain présente un goût délicat et une texture unique qui raviront les palais les plus exigeants.

Pour tous les goûts et toutes les faims, craquez pour les poissons blancs marocains !

L'écosystème marin des côtes marocaines constitue un environnement propice pour l'évolution des poissons blancs. Le résultat pour le consommateur se traduit par une chair à la texture fine, dotée d'un large éventail de saveurs et d'un goût nature très recherché.



Le Merlu marocain

Sa chair molle et fondante, délicate et parfumée, son goût fin et subtil font du merlu marocain un poisson très prisé par les consommateurs de tous bords.



La Sole marocaine

Chair ferme et délicate, considérée comme l'une des espèces les plus fines pour sa saveur incomparable, la sole marocaine est certainement un régal pour les amateurs des poissons plats.



La Daurade marocaine

Dotée d'une chair fine et goûteuse au goût subtilement iodé, la daurade marocaine gagne le prix d'excellence auprès des amateurs de poissons d'exception.

Amateurs de Fruits de mer, les crustacés marocains sont pour vous !

Goûtez-les une fois, vous pourrez difficilement vous en passer par la suite ! Que vous soyez amateur de crevettes, langouste ou autres, les crustacés marocains vous raviront par leur chair délicate et leur goût succulent, fruit d'une fraîcheur exceptionnelle.



La Crevette rose marocaine

Finement savoureuse, ambassadrice du goût exceptionnel, la crevette marocaine c'est le goût de la méditerranée et l'exotisme réunis. Sa belle couleur rouge orangée, sa chair ferme, sa brillance et sa saveur en font un crustacé d'exception. Les crevettes roses marocaines séduisent par la finesse et la subtilité de leur parfum délicatement iodé.



La Langouste marocaine

Réputée pour sa chair tendre et ferme, au goût unique et raffiné, cette grande dame saura ravir les papilles les plus exigeantes et les gourmets les plus raffinés.

Les Coquillages marocains : 1, 2, 3, décortiquez et dégustez !

Doté d'un littoral abondant en planctons et brassé par les plus fortes marées, sans oublier son climat et ses particularités géographiques exceptionnelles ainsi que ses vastes fonds sablonneux, le Maroc est une région particulièrement propice au développement et à la croissance des coquillages de caractère. Unaniment appréciés des amateurs de bonne chère, les coquillages marocains offrent au fin gourmet un goût délicat évoquant les parfums iodés de l'océan.



L'Huître marocaine

Fruit d'un patrimoine historique, les huîtres marocaines bénéficient d'une eau d'une qualité exceptionnelle, particulièrement favorable à leur élevage. A la saveur délicate et aux subtils parfums boisés, les huîtres marocaines, à la chair ferme et croquante, offrent un goût parfaitement équilibré aux amateurs de mollusques.



La Moule marocaine

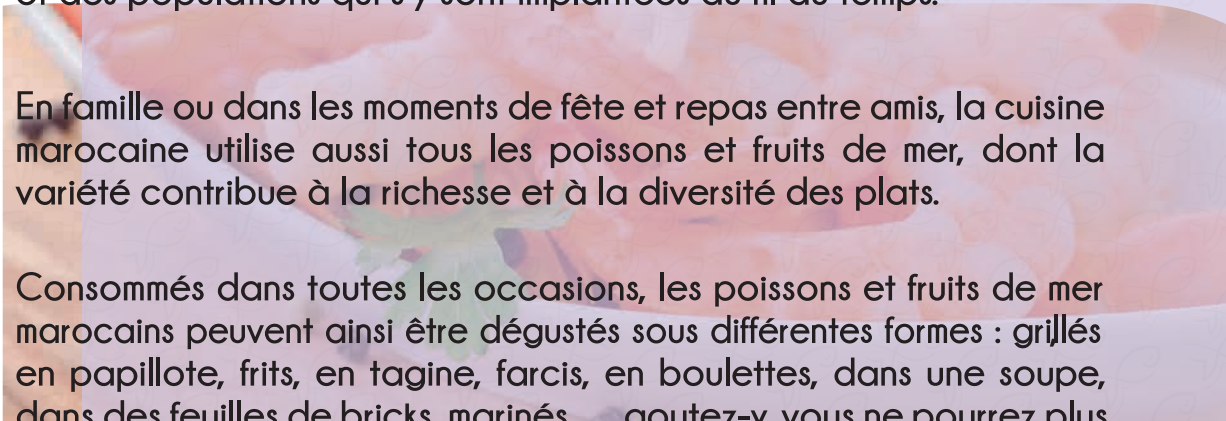
Les moules marocaines sont particulièrement goûteuses et savoureuses et ont de quoi satisfaire les plus gourmands. Elles sont charnues et fondantes grâce à leurs séjours dans des eaux marocaines riches en plancton; un mode de culture et de traitement unique couplé à des pratiques de ramassage traditionnelles et authentiques qui leur ont valu un grand succès.





Une gastronomie aux mille et une saveurs!

La cuisine marocaine est l'une des cuisines les plus variées et les plus raffinées au monde. Cette richesse des mets reflète l'histoire du pays et des populations qui s'y sont implantées au fil du temps.



En famille ou dans les moments de fête et repas entre amis, la cuisine marocaine utilise aussi tous les poissons et fruits de mer, dont la variété contribue à la richesse et à la diversité des plats.

Consommés dans toutes les occasions, les poissons et fruits de mer marocains peuvent ainsi être dégustés sous différentes formes : grillés en papillote, frits, en tagine, farcis, en boulettes, dans une soupe, dans des feuilles de bricks, marinés,... goûtez-y, vous ne pourrez plus vous en passer !!





Recettes marocaines

Pastilla aux poissons et Fruits de mer

Nombre de personnes : 06 Pers.
Temps de préparation : 00 h 40 min
Temps de cuisson : 00 h 35 min
Température : 130 °C



Ingédients :

250 g de crevettes,
200 g de calamars,
400 g de filet de merlus, ou de pageots ou de daurades,
200 g de champignons,
250 g de vermicelle,
3 cuillères à café de paprika,
3 cuillères à soupe de jus de citron,
3 gousses d'ail,
1 cuillère à café de poivre,

2 cuillères à café de cumin,
2/3 de citron confit,
2 oignons,
200 g de fromage,
5 cuillères à soupe de coriandre et persil,
3 cuillères à café d'huile d'olive,
Beurre,
Sel,
Feuilles de brick.

Préparation :

1. Faites dorer l'oignon coupé en petits dés dans une casserole avec de l'huile préalablement chauffée.
2. Plongez les vermicelles pendant 4 min dans de l'eau dans une casserole préalablement portée à ébullition, puis faites-les égoutter.
3. Faites cuire les filets de poissons et les calamars avec un peu d'huile.
4. Mettez les poissons, calamars, crevettes, vermicelles, ainsi que tous les ingrédients et les épices, et faites revenir le tout en remuant en quelques minutes.
5. Beurrez une plaque et étalez les feuilles de brick badigeonnées avec du beurre fondu.
6. Remplissez le milieu avec la farce et remettez les feuilles de brick par-dessus.
7. Faites couvrir l'ensemble avec une dernière feuille de brick et badigeonnez le tout avec du beurre fondu.
8. Faites cuire dans le four, jusqu'à ce que la surface soit croustillante.
9. Servez. « BESSAHA W RAHA ».

Recettes marocaines



Calamars Farcis au riz

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



Ingrédients :

800 g de calamars,	3 gousses d'ail,
200 g de riz,	1 cuillère à soupe d'huile d'olive,
Jus de citron,	Sel et poivre,
1 botte de persil,	Citron.
1 botte de coriandre,	

Préparation :

1. Lavez et videz les calamars, et rincez chaque poche obtenue, ensuite coupez les tentacules et éliminez le be
2. Faites bouillir pendant 5 min à l'eau bouillante, et réservez les poches.
3. Portez une casserole remplie d'eau salée à ébullition, et versez le riz dans l'eau bouillante et faites-le cuire pendant 10 min.
4. Hachez successivement le persil, la coriandre, et les tentacules de calamars, puis épluchez et ciselez l'ail.
5. Nappez le fond d'une casserole avec un filet d'huile d'olive, versez à l'intérieur le riz, la coriandre et le persil, l'ail et les tentacules des calamars, puis mélangez sur le feu.
6. Assaisonnez la farce au riz avec du poivre, du sel, puis faites revenir 3 min sur le feu en remuant.
7. Remplissez chaque poche de calamar avec de la farce au riz et du jus de citron, puis fermez l'extrémité avec une pique en bois.
8. Faites revenir à l'huile le reste de coriandre, persil, ail, sel et poivre, puis faites cuire les calamars 10 min dans cette sauce.
9. Servez et décorez avec du citron. « BESSAHA W RAHA ».



Recettes marocaines

Briouates de crevettes

Nombre de personnes : 06 Pers.
Temps de préparation : 00 h 40 min
Temps de cuisson : 00 h 40 min
Température : 180 °C



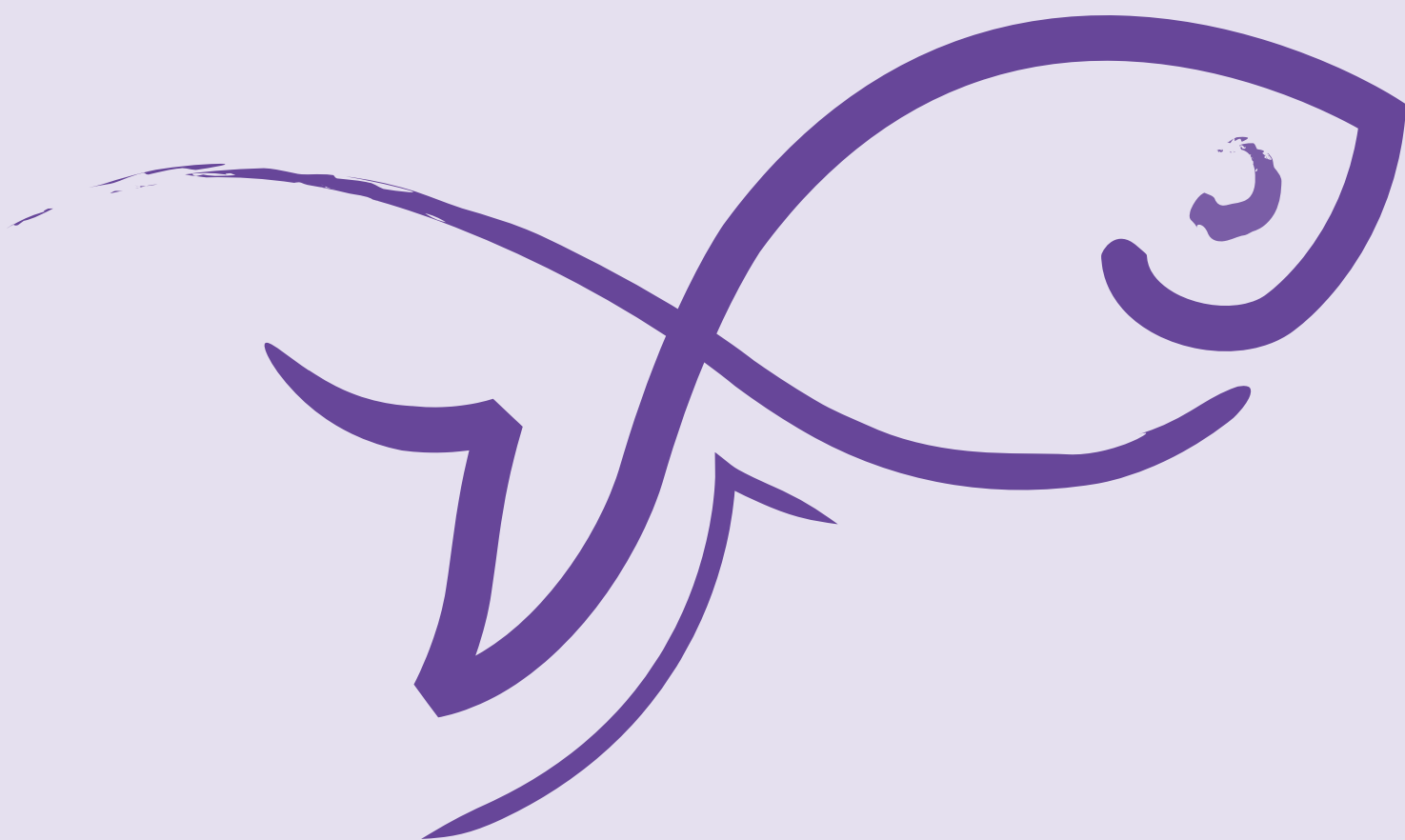
Ingédients :

500 g de feuilles de brick,
500 g de crevettes décortiquées,
2 oignons hachés,
200 g de champignons noirs,
50 g d'olives vertes,
150 g de vermicelle chinoise,

Jus d'un citron,
2 cuillères à soupe d'huile d'olive,
1 cuillère à café de piment doux,
2 cuillères à soupe de persil et coriandre hachés,
Sel et poivre,
Piment fort selon goût.

Préparation :

1. Versez de l'eau bouillante sur les champignons noirs et laissez-les pendant 15 minutes, puis, égouttez et coupez en dés.
2. Mettez la vermicelle chinoise dans une jatte remplie d'eau bouillante, et laissez 15 minutes, puis égouttez et coupez.
3. Dans une grande casserole, mettez l'huile d'olive, l'oignon, et faites revenir quelques minutes. Ensuite, ajoutez crevettes et les épices, remuez et laissez cuire jusqu'à évaporation d'eau.
4. Laissez refroidir.
5. Ajoutez les champignons, la vermicelle, les olives et le jus de citron.
6. Rectifiez le sel si besoin et ajoutez une pincée de piquant selon les goûts.
7. Prenez une feuille de brick et divisez-la en deux dans le sens de la longueur. Ensuite, divisez chaque moitié en deux bandes (toujours sur la longueur).
8. Prenez une bande et placez une cuillère à café de la farce, puis repliez pour former un triangle en veillant à bien l'enfermer. Ensuite, collez l'extrémité avec un mélange de farine et d'eau.
9. Faites frire dans de l'huile très chaude.
10. Servez. « 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