HAL
open science

L'usage du gras dans la cuisine maghrébine médiévale : La vie, le goût, la richesse !

Véronique Pitchon

▶ **To cite this version:**

Véronique Pitchon. L'usage du gras dans la cuisine maghrébine médiévale : La vie, le goût, la richesse !. L'Harmattan. " La cuisine du Maghreb, n'est-elle qu'une simple histoire de couscous ? ", pp.195-216, 2020, " Questions alimentaires et gastronomiques ", 978-2-343-19547-6. hal-03084930

HAL Id: hal-03084930

https://hal.science/hal-03084930v1

Submitted on 21 Dec 2020

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

L'usage du gras dans la cuisine maghrébine médiévale : La vie, le goût, la richesse !

Véronique Pitchon
ArcHiMede (Archéologie et Histoire ancienne : Méditerranée – Europe)
5 Allée du Général Rouvillois - UMR 7044 du CNRS - MISHA - 67083 Strasbourg – France

1. Introduction

On a mis longtemps à s'intéresser aux nourritures maghrébines du point de vue historique tant on était fasciné par l'abondance des ouvrages culinaires arabes orientaux et la luxuriance, jusqu'à l'exubérance, fruit de l'imagination des cuisiniers arabes, pour satisfaire l'appétit, la gourmandise et la volonté ostentatoire de richesses et de pouvoirs des maitres de Bagdad, et des cours et palais califaux de notamment à l'époque abbasside et au cours des siècles suivant. Mais deux ouvrages de cuisine écrits à l'époque almohades ont jeté la lumière sur la cuisine arabe occidentale et notamment celle du Maghreb et l'on observe depuis une quinzaine années un nombre de travaux croissants sur les manières de se nourrir en Afrique du nord, que ce se soit du point de vue historique que sociologique. L'héritage de cette cuisine se retrouve particulièrement dans la cuisine de plusieurs villes du Maghreb, car les habitants d'al-Andalus chassés par les rigoristes almohades[1] ou les élites soucieuses de se rapprocher du nouveau pouvoir se sont déplacés vers de nouveaux centres urbains en Afrique du Nord, notamment à Tlemcen (Algérie) mais surtout au Maroc, à Tétouan, à Fès devenue capitale intellectuelle et à surtout à Marrakech nouveau centre du pouvoir, capitale de l'empire almohade entre 1147 et 1269 choisie par le nouveau calife Abd Al-Mumin (v. 1100 – m. 1163), successeur emblématique du mahdi auto-proclamé et fondateur de la dynastie, Ibn Toumert m. 1130)

Le *Kitāb al-tabikh fi'l-Maghrib wa'l-Andalus fi'asr al-Muwahhidin* ou *Un livre sur la cuisine en Afrique du Nord et en Andalousie au temps des Almohades* est parfois nommé « Anonyme andalou ». Le livre date du premier tiers du 13ème siècle. Il a été traduit en espagnol et édité

[1] Séville est prise 1147, Grenade en 1154 et Cordoue en 1162.

avec ses 526 recettes[2], il est vrai, parfois mélangées (recettes de poissons au milieu de recettes de viandes, recettes de légumes au milieu des recettes de viandes, confiseries à côté de viandes et légumes). Si la copie actuellement à la Bibliothèque nationale de France (cote 7009) est datée de 1012/1604, l'ouvrage a été daté par Ambrosio Huici Miranda de la fin de l'époque almohade. On ne sait pas grand-chose sur l'auteur de ce manuscrit ; Cependant, son étude du livre de cuisine révèle de nombreux indices permettant de dire qu'il s'agit d'un homme issu des classes sociales aisées établi en al-Andalus avant la conquête de Cordoue (1236). Il a vécu à Marrakech avant 1198, il a séjourné à Ceuta entre 1202 et 1216. Il est probable qu'il résida un temps dans les grands pôles civilisationnels de l'Empire almohade (Marrakech, Séville, Tunis et Bougie). Il présente des recettes d'Andalousie, de l'Orient arabe, mais aussi de tout le Maghreb. Le caractère hétéroclite de cet ouvrage et son désordre interne le distinguent de l'autres grand ouvrage de la même époque qui lui suit une structure rigide en sections et chapitres, le *Fuḍālat al-khiwān fī ṭayyibāt al-ṭa'ām wa-l-alwān* d'Ibn Razīn al-Tujībī (m. 692/1293). *Les délices de la table et les meilleurs genres de mets*.

Écrit par Abu Ali ibn al-Hassan Ibn Razīn al-Tujībī, c'est un réceptaire, de 450 recettes écrites entre 1238 et 1266, soit entre la prise de Valence et la prise de Murcie par les chrétiens[3]. Le *Fuḍālat al-khiwān* présente une cuisine bien plus rustique que celle du *Kitāb al-tabikh* et n'hésite pas proposer des préparations de mets très populaires ce qui en fait son originalité car en général les livres de cuisine médiévaux sont des livres de cour qui se concentrent sur une cuisine élitiste dédaignant voire méprisant la cuisine populaire. D'ailleurs, l'impact de la cuisine orientale qui est normalement attestée reste très limité selon la volonté de l'auteur lui-

---

[2] D. Ambrosio Huici-Miranda : *La cocina hispano mogrebi en la epoca almohade segun un manuscrito anonimo* (1965), Madrid. Une réédition a été faite en 2005, édifions TREA S.L. : *La cocina Hispano-Magrebi durante la epoca almohade.* Une traduction anglaise, réalisée par C. Perry en 1987 faite à partir du texte d'Huici-Miranda est consultable en ligne :
http://www.daviddfriedman.com/Medieval/Cookbooks/Andalusian/andalusian_contents.htm (Accès le 11/10/2019).
Catherine Guillaumond propose une nouvelle version du texte arabe et une traduction en français et classe le recueil en 5 parties, avec 497 recettes. La traductrice a modifié l'ordre des recettes du manuscrit en cherchant à apporter un peu de cohérence dans le désordre des feuillets du manuscrit. Effectivement, comme l'estimait Rudolph Grewe en 1992, certains feuillets semblent avoir été mal classés dans le manuscrit. Catherine Guillaumond, Cuisine diététique dans l'Occident arabe médiéval d'après un traité anonyme du XIIIe siècle étude et traduction aux éditions de l'Harmattan, collection histoire et perspectives méditerranéennes (2017).

[3] Il existe 3 manuscrits incomplets du livre de cuisine de Tujībī, l'un conservé à l'Académie Royale de Madrid, comprenant 134 feuillets, d'une écriture "marocaine", l'autre conservé à la Bibliothèque de Berlin, comprenant 80 feuillets (les quatre premières parties du réceptaire), d'une écriture "orientale" et le troisième, également incomplet, d'une collection privée. Fernando de la Granja Santamaria a fait, à Madrid en 1960, une thèse de doctorat (non publiée) : *La cucina arabigo-andaluza segun un manuscrito inedito*. Qui contient une traduction de ce réceptaire. Mohamed Benchekroun a publié à Beyrouth en 1984, une version arabe, synthèse de ces 3 manuscrits. Cette version a été contestée par Rudolf Grewe *(Du manuscrit à la table,* Montréal, 1992). Ce texte a été traduit en français par Mohamed Mezzine et Leila Benkirane en 1997 (Publications Association Fès Saïss). C'est cette traduction que nous référençons en note corrigée grâce au Ms de Berlin.

même, Ibn Razīn al-Tujībī, se limitant à décrire les recettes de son pays comme il le précise dans l'introduction : « *J'ai introduit beaucoup de recettes d'al-Andalus, je me suis limité pour les mets orientaux à une petite sélection* »[4]. Cette volonté d'ancrer les recettes dans un terroir populaire donne au *Fuḍālat al-khiwān* un caractère beaucoup plus maghrébin que dans le *Kitāb al-tabikh* car l'auteur écrit son livre durant la période rigoriste du règne almohade alors qu'il en terre maghrébine dont les souverains aux origines berbères sont souvent moqués pour leur rusticité comparée au savoir-vivre élégants des califes andalous. Le *Fuḍālat al-khiwān* laisse transparaitre une cuisine ordinaire améliorée, comme si l'auteur avait voulu fixer les recettes d'une cuisine populaire mais appréciées de tous.

Témoignage du raffinement et du faste de la culture andalouse, ces deux ont attiré la focale des études culinaires vers la Péninsule Ibérique marginalisant celles centrées sur le Maghreb. On peut dire que la cuisine de la Péninsule Ibérique au Moyen Âge a bien été étudié et de nombreux articles et livres s'y consacrent depuis les travaux fondateurs de Lévi-Provençal[5]. Ainsi les caractéristiques de cette cuisine sont connues grâce à l'étude des sources culinaires, économiques ou littéraire et mettent en avant une cuisine variée qui peut être destinées aux riches comme aux catégories plus modestes. La plupart de ces études se consacrent aux nourritures purement andalouses s'attardant sur les villes conquises par Omeyyade chassés de Bagdad en 756, année où Abd al-Rahman est auto-proclamé émir d'al-Andalus et, faisant scission avec Bagdad, transforme Cordoue en émirat indépendant. Al-Andalus devient arabe, pour plus de cinq siècles et les villes de Cordoue, Séville, Grenade ou Valence auront une aura considérable accueillant en leur sein les élites politiques, militaires ou culturelles[6]. L'intérêt est centré sur al-Andalus en raison du nombre de sources identifiées et traduites, discutées qui permettent des analyses poussées, mais aussi sans aucun doute en raison du prestige attaché à cette grande civilisation. Ce faisant, les études consacrées à l'Afrique du Nord ont mis un peu plus de temps à attirer l'intérêt de chercheurs mais c'est chose faite depuis une quinzaine d'années maintenant ou l'on propose de travaux plus nombreux permettant de rattraper le temps perdu, des travaux s'intéressant plus spécifiquement aux nourritures de l'Afrique du Nord

---

[4] *Fuḍālat*, p. 2 (Trad. Mezzine & Benkirane).

[5] Pour une très bonne revue bibliographique sur le sujet des nourritures en Al-Andalus, on consultera Pierre GUICHARD, Alimentation et cuisine en al-Andalus, Publications de l'Académie des Inscriptions et Belles-Lettres 19, (2008), p. 337-357

[6] Pour une histoire détaillée d'Al-Andalus, on pourra consulter : Évariste LEVI PROVENÇAL, (1967) *Histoire de l'Espagne musulmane*, Paris, Maisonneuve et Larose. Rachel ARIE, (1973), *L'Espagne musulmane au temps des Nasrides (1232-1492)*, Paris, de Boccard. Pierre GUICHARD, (2000), *Al-Andalus, 711-1492 : Une histoire de l'Espagne musulmane*, Hachette Littératures, coll. « Pluriel ». Manuela MARIN, (2001), « Al-Andalus et les Andalousiens », dans *Encyclopédie de la Méditerranée*, Tunis/Aix-en-Provence / Casablanca, Alif/Édisud/Toubkal. André CLOT, (2004), *L'Espagne musulmane : VIIIe – XIe siècles*. Brigitte FOULON et Emmanuelle TIXIER DU MESNIL, (2008), *Al-Andalous (Anthologie)*, Garnier-Flammarion.

médiévale notamment un ouvrage en trois tomes édité par Mohamed Oubahli[7] qui propose des études historiques et anthropologiques montrant le fort potentiel des recherches sur cette aire géographique.

Dans la continuité de ce courant historiographique, nous proposons, pour cet article, de nous consacrer uniquement à la nourriture du Maghreb médiéval et plus particulièrement celle du Maroc dont on trouve une large trace dans les deux ouvrages de cuisine précités. Ces deux recueils de recettes reflètent le patrimoine culinaire commun aux arabes d'Occident, enrichi par des recettes non arabes : cuisine juive, cuisine berbère, une recette sicilienne. De plus, ces deux sources essentielles permettent de dresser un panorama de la nourriture maghrébine sans tomber dans le biais d'analyser la nourriture des riches privilégiés pour qui, dans les périodes anciennes, les livres de cuisine sont écrits. Nous pensons que cela est possible car ces réceptaires de l'époque almohade laissent transparaitre une cuisine ordinaire et plus modeste dont certes les cuisiniers royaux se sont emparés pour l'améliorer, la transcender afin de satisfaire leurs maitres, mais qui trouve sa source dans la cuisine rurale ou citadine du plus grand nombre. Ce type de sources permet véritablement de « traquer » la nourriture de l'homme ordinaire car elles fournissent nombre de données appréciables sur la nourriture des populations et ancrent leur discours dans des actes concrets d'une culture matérielle.

Notre objectif sera de montrer comment avoir accès à une connaissance de la nourriture populaire en nous intéressant plus particulièrement gras, sous toute ses formes, et aux justifications que fournissent les auteurs sur l'intérêt de son utilisation. Une simple lecture de ces ouvrages montre que le gras y est omniprésent. Sous forme de graisse animale, d'huile ou de beurre, on le retrouve recette après recette, dans les plats de viande en sauce, accompagnant les légumes, utilisé en friture pour des beignets salés ou sucrés, des desserts et des gâteaux cuits dans de grands bains d'huile avant d'être immergés dans un sirop de miel et de sucre. Bien loin des idées diététiques actuelles sur les méfaits supposés d'une alimentation grasse, l'usage des graisses en cuisine fut longtemps associé à trois notions, la santé, la richesse et le goût. Les juifs ou les grecs ne sacrifiaient-ils pas à leurs dieux en leur donnant la meilleure partie de l'animal, la graisse ? La part attribuée à Dieu était la graisse car elle était considérée comme la partie la plus riche de la chair d'un animal concentrant en elle comme la quintessence de la viande. Elle représentait aussi la nourriture sous sa forme la plus raffinée, celle que l'on n'a pas besoin de mastiquer, mais que l'on peut sucer, et qui fond sur la langue. Le Lévitique réserve strictement

[7] Manger au Maghreb. Approche pluridisciplinaire des pratiques de table en Méditerranée du Moyen Âge à nos jours. Revue Horizons maghrébins, éd. Mohamed OUBAHLI, Partie I : N°55 (2006), Partie II, N°59 (2008), Partie III N° 69, (2013).

cette part à Dieu, les autres parts, en l'occurrence la viande, servant à régaler le sacrifiant et ses invités[8]. Le rusé Prométhée quant à lui voulut tromper Zeus en le forçant de manière indue à choisir les os et la graisse cachée sous la peau mais en laissant la viande aux hommes. Le roi des dieux qui avait senti le piège, feignant d'être fâché, laissa de lui-même la viande aux hommes mais les punit en les rendant mortels tandis que les dieux immortels pouvaient se suffire du nectar des os et de la graisse brûlés[9].

Nous nous proposons d'appréhender quelles furent les nourritures typiquement magrébines en y montrant l'importance de la présence des graisses. Bien que les deux livres de cuisines dont nous disposons soient décrits comme « arabo-andalous », nous les exploiterons en nous concentrant sur la nourriture cuisinée typiquement au Maghreb et en Ifrīqiya[10].

2. Tracer les nourritures typiquement maghrébines

Quels sont les indices que lui montrent que le *Fuḍālat al-khiwān* et le *Kitāb al-tabikh* sont des livres de recettes maghrébines ? Analysons d'abord les origines des auteurs des deux livres de cuisine. Tous deux sont d'origine andalouse et ont connu un parcours similaire quittant l'Andalousie lors de la reconquête pour s'installer sur l'autre rive de la Méditerranée. L'auteur du *Kitāb al-tabikh* est certes anonyme mais les nombreux indices qu'il laisse dans son ouvrage permettent de le démasquer partiellement. Probablement originaire de Cordoue, il s'installe à

---

8 « *Et il en présentera son offrande, un sacrifice par feu à l'Éternel : la graisse qui couvre l'intérieur, et toute la graisse qui est sur l'intérieur,*
Et les deux rognons, et la graisse qui est dessus, qui est sur les reins, et le grand lobe du foie qu'on détachera près des rognons.
Et le sacrificateur les fera fumer sur l'autel. [C'est] un sacrifice par le feu, d'odeur agréable. Toute graisse [appartient] à l'Éternel. » (Lévitique, 3, 14-16).

9 Rappelons le mythe et la ruse du Titan Prométhée :
« *« Prométhée avait, d'un cœur empressé, partagé un bœuf énorme, qu'il avait ensuite placé devant tous. Il cherchait à tromper la pensée de Zeus : pour l'un des deux partis, il avait mis sous la peau et les chairs et entrailles lourdes de graisse, puis recouvert le tout du ventre du bœuf ; pour l'autre, il avait, par une ruse perfide, disposé en un tas les os nus de la bête, puis recouvert le tout de graisse blanche. … et Zeus aux conseils éternels comprit la ruse et sut la reconnaitre. Mais déjà, en son cœur, il méditait la ruine des mortels, tout comme en fait il devait l'achever. De ses deux mains, il souleva la graisse blanche, et la colère emplit son âme, tandis que la bile montait à son cœur, à la vue des os nus de la bête, trahissant la ruse perfide. Et aussi bien est-ce pourquoi, sur la terre, les fils des hommes brûlent aux Immortels les os nus des victimes sur les autels odorants ».* Hésiode, Théogonie, 535-557, texte établi et traduit par P. MAZON, Paris, C.U.F., 1928.

10 Le Maghreb est ici entendu non pas au sens contemporain du terme mais au sens où le définissent les sources arabes médiévales. Parfois désigné par *Garb*, il comprend le Maroc contemporain, une partie de l'actuelle Maurétanie et l'Ouest de l'Algérie, à partir de l'Algérois. Quant à *l'Ifrîqiya*, cette dernière comprend les territoires englobant la Tunisie contemporaine, l'Est du Constantinois (Est de l'Algérie) et à la Tripolitaine (Ouest de la Libye). Entre le 10ème et le 14ème siècle, le Maghreb connaît des phases d'unification ou de divisions selon les dynasties régnantes. Unis à l'époque almoravide, on assiste à l'époque almohade à une division en 3 territoires, l'ouest gouverné par les Almohades, le centre par les Abdalwalides et l'Est par les Hafsides.

Marrakech avant de partir en *Ifrīqiya*. C'est lors de ces périodes d'exil qu'il rédige son œuvre culinaire.

L'analyse est plus aisée pour Ibn Razīn al-Tujībī car certains détails de sa vie nous sont connus grâce aux descriptions que ses contemporains en font. Bien qu'on sache qu'il a écrit plusieurs ouvrages, seul son livre de cuisine nous est parvenu. Il est né à Murcie dans une famille de juristes, de philosophes et d'écrivains. En 1243, sa ville est annexée à la couronne de Castille et quelques années plus tard, il émigre à Ceuta qu'il quitte vers 1251 pour Bejaïa sur la côte algérienne. En 1259, il quitte Bejaïa pour se rendre en Tunisie.

Nos deux auteurs ont dont donc suivi un même cheminement, qu'il soit géographique ou intellectuel. D'ailleurs leur objectif est très similaire : Reporter la confection des plats qu'ils observent autour d'eux presque avec une visée anthropologique afin de comparer la cuisine des deux rives de la Méditerranée. Les deux ouvrages reflètent les nombreux périples des auteurs. Ils ne manquent pas de signaler les différences ou les similitudes entre les mets tels que préparés en al-Andalus et au Maghreb et de donner assez souvent l'origine géographique des plats qu'ils décrivent. Dans le *Fuḍālat al-khiwān*, l'auteur donne les recettes de nouveaux plats ou de nouvelles formes de recettes adaptées ou à l'origine de celles de la cuisine d'al-Andalus dont il est originaire. Il décrit ce qui l'étonne, ce qui est nouveau et d'ailleurs, à plusieurs reprises, il donne les noms de recettes telles qu'elles sont appelées en al-Andalus avec des remarques telles que « c'est une recette que les andalous appellent ... » ou « pour la faire comme en al-Andalus, fais ceci ou fais cela... ». En dehors des recettes spécifiques de la ville de Marrakech qui sont les plus nombreuses en raison du fait qu'elle est le siège de la cour califale, l'auteur du *Fuḍālat al-khiwān* mentionne les villes Lahrach, Fès, mais également Bejaïa, Tunis ou parle généralement des recettes des « gens de l'autre rive. De même, on recense 7 recettes décrites comme maghrébines dans le *Kitāb al-tabikh*[11].

Le *Fuḍālat al-khiwān* apparaît plus comme un livre d'économie domestique avec un caractère plus populaire que le *Kitāb al-tabikh*. Alors que ce dernier débat des opinions des médecins sur la diététique alimentaire n'hésitant pas à donner des conseils médicaux, à discuter de la culture orientale de la table, Razīn al-Tujībī s'attarde sur les manières de faire des économies, de conserver les légumes et la viande pour les périodes difficiles ou sur la façon de rattraper une viande trop salée ou d'améliorer le goût du beurre qui se serait dégradé.

Ainsi si une viande est trop salée, il faudra la faire cuire avec une boule de pâte fait de farine. Si elle est légèrement avariée, en ajoutant dans le pot de cuisson une amande entière ou une

[11] Recettes magrébines dans *Fuḍālat al-khiwān* : p. 19, 22, 32, 43, 92, 124, 243, 268 et dans *Kitāb al-tabikh* p. 194, 287, 73, 242, 286, 272, 295.

noix entière décortiquées et trouées, la puanteur de la viande disparaitra[12]. Quant au beurre qui se serait détérioré, il redeviendra tendre et bon s'il on le fait bouillir dans une décoction d'eau de myrte[13].

Les livres de cuisine ne sont pas des sources comme les autres ; bien que perçus comme des œuvres non essentielles, leur rédaction dépend toujours d'un contexte historique. A ce titre, Jean-François Revel[14] souligne combien les traités de cuisine sont « *le reflet inconscient de la vie quotidienne et le lieu de rencontre des mœurs à travers les siècles* ». Bien qu'ils soient en général écrits pour une élite pour qui les plaisirs de la table sont au premier rang des préoccupations, on peut y trouver nombres d'indications faisant références à des distinctions de classes. C'est le cas des deux ouvrages de cuisine berbéro-andalouse. Les auteurs y font souvent référence à des distinctions sociales et ethniques des personnes auxquelles les plats sont destinés. Ils distinguent par exemple des mets apprêter à la manière des Berbères ou précisent que certains mets sont si bon bons et si riche qu'ils sont réservés aux rois. C'est notamment le cas du *rafīs*, une recette de pain qu'on ajoute aux sauces. Préparé à base de farine de semoule et de levain, l'auteur du *Kitāb al-tabikh* en donne deux versions royales qualifiée « d'excellentes » et des versions moins raffinées dont une variante berbère et un *rafīs* du souk, qui ne sera bon que pour les travailleurs, pour les indigents souffrants de la faim ou à la limite pour nourrir les poules. Ce qui distingue les deux versions, c'est que la recette pour les pauvres et les Berbères ne contient aucun artifice, pas même du levain, ce qui en fait un pain bourratif et compact qui n'absorbera pas le jus gras, tandis que la version royale est additionnée d'amandes mondées, et d'eau de rose et d'un peu de camphre avant d'être pétrie avec des œufs à la place de l'eau et qu'une fois cuite sous la forme de fines et évanescentes galettes, elle est enrichie de beurre frais ou d'huile d'amandes ou encore saupoudrée de sucre

Certains plats dit « royaux » présentent une particularité ; l'auteur du traité anonyme donne le nom des princes pour qui ils ont été créés ainsi que la ville d'origine. Ainsi on trouve des recettes d'*isfīrīyā* ou de ragoût à l'ail, *al-ṭūmiyā* telles qu'elles étaient apprêtées chez Abū l-Ḥasan, ce petit-fils du premier calife almohade 'Abd al-Mu`min à Marrakech.

Parfois l'auteur met en exergue certaines qualités nutritives laissant entendre que les plats lourds et faits à base de d'ingrédients dégageant de la chaleur, au sens de la diététique médiévale, ont une connotation fortement populaire. Bien que nourrissants, ils génèrent des

[12] *Fuḍālat*, p. 266, (Trad. Mezzine & Benkirane).
[13] *Fuḍālat*, p. 208, (Trad. Mezzine & Benkirane).
[14] REVEL Jean-François, (1982), « Un festin en paroles : histoire littéraire de la sensibilité gastronomique de l'Antiquité à nos jours », Hachette Littérature

humeurs épaisses et denses qui causent des obstructions et, pour cela, ils sont recommandés aux travailleurs de force. Les viandes les moins prisées sont les viandes de bœuf et la viande séchée, *qadīd*, plus particulièrement réservées aux pauvres dont Ibn Razīn al-Tujībī détaille la recette. C'est de la viande à base d'agneau (rarement de chèvre) avec beaucoup d'os et de graisse et peu de viande. Séchée puis conservée dans du sel, il faut la dessaler par trempage avant de la consommer. Il existe une autre variante non mentionnée, le *khli*' qui peut être de la viande de bœuf ou de mouton découpée en lanières, salée, parfois épicées puis, séchée au soleil puis cuite dans la graisse et l'huile et mise conservée pour l'hiver. Une fois séchée on la met en dans des bocaux avec un peu d'huile pour une meilleure conservation. L'auteur parle de *tamekssud* qui est en fait une mauvaise transcription de *namaksūd*[15]. Au passage, il nomme Ibn Jazla (et non Ibn Janah qui en donne la recette suivante dans son *Liber de ferculis* :
« *C'est de la viande coupée en petits morceaux, salée et séchée avec du sel et des épices. Elle est chaude et sèche et convient aux personnes robustes et à ceux qui sont mélancoliques, elle est peu nourrissante et provoque la colique et ses effets nocifs peuvent être éliminés avec de l'huile et du lait* ».

Parmi les plats très populaires qui se sont transmis jusqu'à nos jours, on trouve la *qellya*, que l'auteur nomme *al-qalīya*, plat à base d'abats auquel il donne le nom de la variante andalouse car dans sa version marocaine il s'appelle *taqlīya*. Il est préparé à partir de bas morceaux de viande de mouton, la trachée, les poumons, les tripes et l'estomac. On les coupe en petits morceaux avant de les faire cuire longuement dans un pot en terre, additionné d'eau, de sel, d'huile, de poivre, de coriandre sèche, d'oignon et d'une bonne quantité de vinaigre. On fait à bouillir deux à trois fois dans du vinaigre frais avant de servir afin de conférer au plat une forte acidité qui est très appréciée car elle aide à digérer et compense la chaleur de la viande et des épices selon la théorie diététique des humeurs qui domine la manière de se nourrir à cette période[16].
Ce plat toujours existant dans la cuisine marocaine actuelle a opéré au cours des siècles une transformation *une transformation d'un plat populaire* préparé pour valoriser les bas morceaux de viande vendus à bas prix sur les marchés est un plat qui a désormais l'honneur d'apparaître sur la table lors de la grande fête de l'a'īd al-kabīr.
Enfin, même si la cuisine magrébine « n'est pas qu'une affaire de couscous », ce plat reste le plat emblématique de la guisine maghrébine, et ce dès le Moyen Âge. On en trouve plusieurs

[15] Étymologie : نمک (*namak*, « sel ») + سود (*sūd*, "participe passé de سودن, « frotter »).
[16] Pitchon, *La gastronomie arabe médiévale : Entre diététique et plaisir*, p. 330.

versions qui ont traversé les siècles dans les deux livres de cuisine andalou. L'ajout de graisse est obligatoire pour en sublimer le goût. Une version qui est appelée « Couscous des jeunes hommes[17] » vient selon l'auteur du *Kitāb al-tabikh* de Marrakech :

« *Le couscous imbibé habituel est connu dans le monde entier. Le fityāni est celui où la viande est cuite avec ses légumes, comme d'habitude, et quand il est fait, sortez la viande et les légumes du pot et réservez-les ; filtrez les os et le reste du bouillon et remettez le pot sur le feu ; quand il a bouilli, mettez le couscous dedans, imbibé avec de la graisse et laissez un peu sur feu doux ou dans le foyer jusqu'à ce qu'il prenne la quantité nécessaire de sauce ; versez-le sur un plat, égalisez-le et versez sur lui la viande cuite et les légumes, arrosez-le avec de la cannelle et servez-le. Ceci s'appelle fityāni à Marrakech* ».

Le couscous a connu ses lettres de noblesse en Orient car on en trouve trace dans un livre de cuisine du début du 13ème siècle *Kitāb al-wuṣla ilā l-ḥabīb fī waṣf al-ṭayyibāt wa-l-ṭīb* (De la rencontre de l'amoureux avec les mets fins et parfums capiteux)[18], l'auteur en donne 3 versions une exotique aux vermicelles et l'autre qualifiée de « couscous magrébin :

« *La première aux vermicelles*[19]

On prépare de la pâte avec de la levure et on la roule comme des brins de paille. On y ajoute du bouillon de viande et on fait cuire. On égoutte puis on met dessus assez de graisse de queue de mouton et on laisse à feu doux. On sert et on dispose dessus la viande, les boulettes et le reste. Comme pour les rishtā, les vermicelles ne doivent pas coller. On met dedans des pois chiches ».

« La deuxième, couscous maghrébin

On asperge la farine avec l'eau ; on roule entre les mains pour faire des grains puis on les tamise et on récupère les plus petits jusqu'à ce qu'on en ait suffisamment. On fait bouillir de la viande, de la viande hachée et du poulet dans une marmite. On met les graines dans un plat

---

[17] Le titre de la recette apparaît toujours traduit comme « le couscous des soldats » suite à la traduction initiale de Charles Perry sous le mot de « milice ». Or, si en effet, Dans l'est oriental musulman médiéval, Dans l'Est musulman médiéval, les fityan (sing. *fata'*) étaient des groupes privés recrutés dans les classes défavorisées, qui jouaient le rôle de branche active des oppositions populaires aux autorités officielles. En Espagne musulmane, les *fityan* étaient des esclaves employés au service du prince et sa maison. EI2, Vol. 2, 4th ed., (1991), Brill, Leiden, p. 837.
Ce serait plutôt le couscous des esclaves, mais il me semble que la racine, فَتَى qui désigne un jeune garçon convient mieux, car cette préparation est un couscous vite fait destiné à rassasier des jeunes adolescents pour qui le goût est moins important. D'ailleurs dans le dialecte marocain de Marrakech, le *fti* désigne un adolescent.

[18] B.L. Ms arabe Or 6388, traduction personnelle

[19] *Sha`rīya* : Ce peut être soit des vermicelles, soit des langues d'oiseau, pâtes roulées de la taille d'un grain de riz.

troué (couscoussier) ; on couvre, on scelle avec de la pâte pour que la vapeur ne s'échappe pas. Le couscous cuit à la vapeur. Lorsqu'il est cuit on verse dessus de la graisse et du beurre clarifié et on le frotte entre les mains ; on humidifie avec du bouillon et on sert. On dispose dessus la viande, les boulettes et le poulet. On y ajoute diverses garnitures[20] *et on sert ».*

« Une autre sorte
On prépare les viandes comme dans la recette du couscous maghrébin. On mélange du yaourt acide avec le bouillon et on le verse sur la viande ; on fait bouillir. On y verse le couscous et on fait cuire. S'il reste beaucoup de jus, on en enlève. On ajoute de la graisse de queue de mouton et on laisse à feu doux pour qu'elle soit absorbée. On ajoute des pois chiches ».

3. Nourritures grasses et convoitises

3.1. Le goût du gras

Graisse animale

L'usage du gras est une caractéristique marquante de la cuisine maghrébine médiévale. Il est quasiment présent dans toutes les recettes. Il est soit inhérent à l'ingrédient notamment l'usage des viandes grasses est systématique soit ajouté, comme l'huile essentiellement d'olives, le beurre et ses dérivés comme le *smen* ou encore des graisses animales comme du gras de la bosse de chameau, de queue de mouton. Nous allons passer en revue les différents types de matières grasses utilisées avant de nous intéresser à la manière dont elles sont incorporées dans les recettes et à leur utilité en tant qu'agent de sapidité.
Dans le cas des quadrupèdes, les morceaux de viande utilisée ne sont pas désignés en général, sauf s'il s'agit des abats, de la queue ou de la panse, de la langue ou de la tête mais l'auteur du *Kitāb al-tabikh* précise bien qu'il faut choisir les viandes les plus grasses :
« *Le principe et que dans tous les plats c'est la quantité de gras qui doit dominer dans la sauce est, que la viande soit maigre ou grasse, il doit y avoir beaucoup du. Si cette matière grasse qui graisse les aliments, les améliore, les parfumes effet qu'ils sont bien mitonnés*[21] ».

[20] Non défini, mais ce peut être des légumes ou une décoration de fruits secs et d'épices comme dans les recettes actuelles.
[21] *Kitāb al-tabikh*, p. 75, (Guillermond).

Un certain goût du gras est aisément repéré. Dans le *Kitāb al-tabikh*, près de 90 recettes précisent que la viande ou l'animal doit être gavé. Une étude statistique montre que sur les 193 recettes à base de viande décrites dans le *fuḍālat al-khiwān*, 150 font implicitement mention de la nécessité de prendre de la viande grasse ou d'ajouter de la graisse.

Ce goût de la viande grasse doit sans doute chercher ses sources dans l'idéal de l'arabité représenté par le Bédouin, ancêtre de la civilisation conquérante et pour laquelle les règles de l'hospitalité cimentent la vie en société. Recevoir un hôte quel que fut son statut obligeait souvent au sacrifice d'un animal, la bête de choix de l'alimentation nomade étant le chameau et en particulier la graisse contenue dans sa bosse qui en était la partie la plus appréciée. Il y a une prédilection pour la consommation de gras qui en cuisson aromatise le bouillon et qui, une fois cuite, a un goût savoureux qu'affectionne particulièrement le mangeur. La graisse, riche en lipides, apporte une impression de satiété et il semblerait que le goût du gras soit une des prérogatives de l'alimentation humaine, les lipides étant des vecteurs de transport des molécules odorantes, leur présence apporte un renforcement du goût des aliments[22, 23]. Il est également probable que sa couleur blanche, que les textes ne manquent pas de signaler, quand elle est de bonne qualité, symbolise la pureté.

Smen et beurre

Pour que l'animal soit gras, il faut le gaver, ce qui n'empêche pas de cuisiner avec une ou plusieurs matières grasses, à savoir l'huile, mais également le beurre et le beurre de conserve samn[24] ou smen. Le beurre frais est utilisé pour la pâtisserie mais pour la cuisine salée, on préfère le smen. Ce dernier est préparé de façon artisanale à partir du beurre fermier par lavage et salage afin de le conserver, puis conditionné dans des pots en terre et conservé à l'abri de l'air et de la lumière pour une durée variable d'au moins six mois. Après salage, il peut être aromatisé de thym sous forme de fragments ou réduit en poudre. L'auteur anonyme du *Kitāb al-tabikh* souligne son côté populaire[25] :

« Quant au samn (smen) *Il n'est pas utilisé dans la grande de cuisine mais il entre dans la composition des divers rafis[26], dans certaines panades et les plats du même style parmi les « plats de femmes ».*

---

[22] Dany GAILLARD, Patricia PASSILLY-DEGRACE, Fabienne LAUGERETTE, Philippe BESNARD, Sur la piste du « goût du gras », Oléagineux, Corps Gras, Lipides, 13, (5), (2006), p. 309-14.

[23] Jean-Louis FLANDRIN, *Le goût et la nécessité : sur l'usage des graisses dans les cuisines d'Europe occidentale (XIVe-XVIIIe siècle)*, Annales. ESC, 38 (2), (1983), p. 369-401.

[24] Marianne BRISVILLE, in *Manger au Maghreb, t.2 « Le goût de la viande »,* p. 14.

[25] *Kitāb al-tabikh*, p. 74, (Guillermond).

[26] L'auteur donne des recettes de *rafis* plus loin dans le livre, 3 recettes (évoquées plus haut).

Le goût fort du smen qui se rapproche de celui des fromages bleus et particulièrement du roquefort est très apprécié. On l'ajoute aux légumes comme par exemple dans ce plat de lentilles aux œufs ainsi préparé[27] :

« *On lave les lentilles et on les fait cuire dans un pot avec de l'eau douce, de l'huile, du poivre, de la coriandre et de l'oignon coupé, quand elles sont cuites, on y ajoute du sel, un peu de safran, du vinaigre, puis on y casse trois œufs et on les laisse un peu sur le feu, ensuite on les cuit avec du carvi qu'on délaye dedans, sur le feu doux. Quand les lentilles commencent à épaissir, on y ajoute du bon smen ou de l'huile douce, autant qu'elles peuvent en absorber, on les laisse cuire suffisamment et absorber le gras, puis on les retire du feu et on les saupoudre de poivre ».*

Huile

L'autre matière grasse de choix est l'huile. Razīn al-Tujībī consacre un chapitre entier à sa préparation par extraction et à son amélioration quand les olives sont de mauvaises qualités. Quand il a peu d'olives, il propose des alternatives notamment en utilisant un mélange de graine de pistachier, de noix, d'amandes mondées et de graines de sésame en part égales. Le tout est cuit dans l'eau afin d'être attendries pour en faciliter l'extraction de l'huile. Mais cette dernière reste un second choix, car elle se détériore vite et l'auteur précise bien qu'elle ne peut être utilisé que fraîche car elle se détériore et s'altère facilement. L'huile reine est préparée à partir d'olives de la meilleure qualité et est indispensable au quotidienne. Les années de mauvaises récoltes on utilise des olives de moins bonne qualité. Pour améliorer leur goût et leur odeur il faut, nous dit Razīn al-Tujībī « *mettre du sel très fin dans la jarre qui les contient* ». On peut aussi y ajouter huit parts de raisin doux et quelques bâtons de réglisse à vingt parts d'huile puis sceller le récipient à l'argile. On le laisse dix jours à fin que l'huile mélangée au jus de raisin remonte à la surface ; son goût sera plus doux. Une autre technique consiste à faire bouillir des feuilles de cédrats écrasées et à les mettre dans l'huile, ceci afin de l'éclaircir et d'améliorer son goût. On peut également écraser une part de pain d'orge sec avec une part de sel frit et l'ajouter à l'huile ce qui améliore son goût. Enfin on utilise du sel frit qu'on mélange aux olives écrasées additionnées de cumin et qu'on laisse pendant trois jours ce qui débarrasse l'huile de la lie.

L'huile est surtout utilisée pour la friture, notamment des pâtisseries mais également pour lubrifier un plat ou pour protéger de l'oxydation tel le fromage sec dans une longue préparation

[27] *Fuḍālat*, p. 233, (Trad. Mezzine & Benkirane).

qui se fait au printemps quand le lait est riche et crémeux après avoir laissé sécher au soleil les fromages façonnés pendant deux mois. Les fromages sont ensuite placés dans une jarre et immergés dans une bonne huile. On retourne le récipient tous les dix jours jusqu'à ce qu'il se forme un fromage plein de petits trous remplis d'huile et qu'on consomme jusqu'au début de l'hiver[28]. Enfin, l'huile sert à masquer l'acidité du vinaigre dans un plat et dans ce cas, doit d'excellente qualité :

On a besoin d'huile pour les plats afin d'éviter qu'ils ne soient trop secs. C'est ainsi qu'on l'utilise par exemple dans les plats qui doivent être démoulés ou dans les plats au vinaigre pour contrebalancer leur acidité en leur donnant douceur, bonté et onctuosité[29] ».

L'huile a une multitude d'usage ; elle sert à faire des marinades pour les sardines mais en général, on ne rajoute pas de matière grasse sur le poisson cuits à l'eau. Par contre on apprécie les poissons en friture comme entier, en filet ou sous formes de délicieuses boulettes. On fait aussi des petits friands au fromage et aux herbes ainsi que des légumes en beignets tels les courgettes les aubergines dont il n'existe pas moins de 22 recettes dans le *Fuḍālat al-khiwān* ! Enfin on fait frire les pois chiches et les fèves dans de grands bains d'huile. Légèrement salés, ils constituent un apport protéinique notable et sont appréciés de tous soit comme collation rapide quand on déambule dans les souks ou comme grignotage. Peu chers, ils trouvent leur place sur toutes les tables.

3.2. L'usage des matières grasses dans les plats à base de viandes

A la lecture des sources, la part de consommation carnée semble importante ; sans doute est-elle surreprésentée du fait de la place qu'occupe cette nourriture dans l'idéal alimentaire. Si, pour toutes les catégories sociales, elle est éminemment représentative de la richesse et de la force, l'animal abattu est consommé en commun, et en ce sens elle joue un rôle dans le renforcement du lien social. Dans le cadre des lois qui régissent l'hospitalité, sa consommation est une obligation. Or il est intéressant de constater que dans toutes les recettes à base de viandes exception faite des pigeons, le cuisinier du *Fuḍālat al-khiwān* souligne la nécessité d'ajouter du gras ou de choisir un animal gras, faisant systématiquement l'assimilation « gras » et « tendre ». On prend toujours un poulet ou des morceaux de morceaux de viande « gras et tendres ». Cette appétence pour le gras trouve sa source dans l'idée ancienne postulée par

[28] *Fuḍālat*, p. 266, (Trad. Mezzine & Benkirane).
[29] *Kitāb al-tabikh*, p. 74, (Guillermond).

Galien dans une théorie des goûts assimilant saveur douce et texture grasse comme deux éléments que l'être humain préfère et auxquels il ne saurait résister. Ces deux principes sont indispensables pour équilibrer les humeurs circulant dans le corps et conditionnement l'état de santé. Ainsi, on ne peut s'en priver car non seulement elles procurent d'agréables sensations mais sont indispensables à la vie. Dans la hiérarchie des saveurs, le gras domine. Ainsi les poulets ou les ramiers doivent avoir été engraissés, les agneaux de lait sont choisis gras et le cuisinier sous-entend que la meilleure viande est grasse et persillée quand il conseille « on prend les meilleurs morceaux », « on prend la viande indiquée pour cette recette » ou encore « chacun sait ce qu'il faut ».

Une analyse des recettes montre les mots « gras » « graisse » « engraissé » apparaissent dans les recettes de viande de manière quasi-systématique à deux exceptions notables, dans le cas des de celles à base de pigeonneaux et perdrix (16 recettes) et, comme nous l'avons mentionné plus haut, pour la préparation du poisson non frit. Dans le *Fuḍālat al-khiwān*, deux viandes doivent être obligatoire grasses, les poulets (46 recettes) et la viande de mouton et d'agneau 61 recettes). Le mouton doit avoir 2 ans car c'est là qu'il est le plus gras, d'ailleurs pour le mouton l'auteur dit invariablement soit « on prend de la viande d'un mouton de 2 ans » ou « de la viande de mouton gras ».

Souvent le gras est réutilisé dans la recette, il n'en faut rien perdre tant il est utile à développer les saveurs. Ainsi cette recette de poulet appelée *Hutiyya*, cuit deux fois dont une fois dans son bouillon gras puis additionné de vinaigre avant d'être servi décoré avec des œufs durs[30] et qui rappelle le poulet *mahmar* servi de nos jours lors des fêtes de mariage au Maroc :

« *Vous prenez un poulet gras et tendre, en morceaux ou en entier comme vous préférez. Mettez-le dans un pot neuf, ajouter de l'eau, du sel, de l'huile, du poivre, de la coriandre sèche, de l'oignon coupé et mettez à cuire sur le feu. Quand le poulet est cuit à point, retirer le et mettez-le dans une poêle propre avec un peu d'huile sur feu doux, faites-le frire doucement pour le dorer. Puis prenez un tajine en poterie et écrasez trois gousses d'ail dedans, puis prenez le bouillon clair qui est le gras et versez-le dans le tajine et porter sur le feu pour faire cuire l'ail. Ajoutez alors du bon vinaigre puis mettez le poulet dans un plat, saupoudrez de poivre et nappez avec le vinaigre, l'ail et le bouillon clair cuit et consommez en paix si Dieu veut.*

Si vous voulez le décorer avec des œufs durs coupées et des feuilles de menthe, faites-le et sachez et sachez que c'est le plus apprécié surtout pour les fêtes et lorsque les poulets sont entiers ».

[30] *Fuḍālat al-khiwān*, p. 138, (Trad. Mezzine & Benkirane).

Le summum du gras est la moelle ; on l'accommode de plusieurs, on l'offre à ses invités. L'auteur du *Kitāb al-tabikh* en parle ainsi en introduction de la partie sur ses diverses préparations[31] :

« *L'usage, pour manger la moelle, et que celui qui découvre la moelle à table ne doit pas la goûter mais commencer par en offrir à l'invité de marque, qui ne se doit pas en manger avant d'en offrir à l'ami préféré et à l'hôte chez qui il est* »[32].

On en fait même un plat contrefait *muzawwar*[33] pour les malades qui ne pourraient en manger à cause de leur état, pour les réconforter et contenter leurs papilles ou parce qu'elle est rare et que « *si l'on se contente de la moelle qu'on peut recueillir en cuisine de ce qui est égorgé, on ne pourra réunir de quoi satisfaire le désir ni combler les appétits qu'on a pour la moelle* »[34].

Ainsi on prépare des substituts qui portent le titre de « *Préparation de la moelle sans moelle, sans que l'on s'en doute* » où l'or blanc est remplacé par de la graisse de rognons et de rate finement pilée, cuite dans un roseau pour en donner la forme. D'autres substituts sont faits à base d'un mélange de cervelle et de graisse d'agneau ou de beurre, ou même encore de noix et de graisse de rate, intimement mélangée à de la graisse de poulet le tout parfaitement broyé avant d'être cuit à l'eau ou dans du lait d'amande ou dans une panse faite d'intestin grêle. Pour parfaire l'illusion, certains vont même jusqu'à préparer ce plat dans des ustensiles de verre imitant la forme d'un tibia ou d'un os.

Pour enrichir les préparations il est d'usage d'ajouter du gras. Ce dernier peut servir à arroser le plat au moment du service telle cette harissa faite de viande bœuf ou de mouton, de cuisse d'oie ou encore de poulet, en quantités variable selon le goût. La viande est mélangée à une céréale, généralement du blé débarrassé du son, mais ce peut être du riz. Additionné d'eau et d'une quantité de graisse qui recouvre le tout, on l'apporte au four communal et on laisse cuire à couvert dans un plat en terre toute la nuit. Avant de servir, on bat le tout avec une broche ou un crochet afin de réduire en bouillie l'ensemble puis on sert recouvert de graisse et on parfume avec de la cannelle. Plat populaire par excellence, servie pour quelques *dirham*s sur les marchés,

---

31

32 *Kitāb al-tabikh*, p. 64, (Guillermond).

33 La signification du mot *muzawwar* est « contrefait » ; il en existe plusieurs sortes. Sur ce type de plat voir David WAINES, Manuela MARIN, *Muzawwar : counterfeit fare for fasts and fevers*, Der Islam. 69 (2), (1992), p. 289–301.

34 *Kitāb al-tabikh*, p. 64, (Guillermond).

l'utilisation d'une double ration de graisse, à la cuisson et au service, est indispensable à sa réussite.

Mais on peut incorporer la graisses préparations de viande hachée finement pour apporter une texture douce en bouche avant d'être mise en forme. Formes et tailles donnent des noms différents, l'auteur distingue bien *mirkās*, *aḥras*, et *banādiq*, la première étant une saucisse, la deuxième une boulette de la taille de la paume de la main, tandis que la troisième plus petite doit avoir la taille d'une noisette ou d'une petite noix[35]. Le mélange de la viande, de la graisse et des épices longuement pilées au mortier facilite son assimilation et atténue la chaleur de la viande comme l'explique le cuisinier du *Kitāb al-tabikh* dans cette recette de *mirkās* dont dérive le nom actuel de merguez :

« *Les mirkās sont aussi nutritives que les boulettes de viande (banâdiq) et facile à digérer, car le broyage mûrit la viande et la rend facile à digérer. Prenez du gigot ou de l'épaule d'agneau et pilez-la au mortier jusqu'à ce que cela devienne très fin et collant en incorporant de l'huile peu à peu. Ajoutez-y du murrī[36], du poivre, des graines de coriandre, du nard et de la cannelle. Ajoutez ensuite les trois quarts de la quantité de graisse mais ne la pilez pas car elle fondrait en cuisant. Il faut la hacher couteau ou la battre sur sur une planche à découper. Farcissez un boyau lavé, nouez avec du fil pour faire des saucisses, petites ou grandes. Ensuite, faites-les frire avec de l'huile fraîche et, une fois cuites et dorées, faites une sauce au vinaigre et à consommez-les encore chaudes* ».

Dans certains plats, il y a surenchère de gras de viande ainsi dans cette recette l*awziya* où l'auteur précise « *on prend de la viande d'un mouton de 2 ans, gras et on prend dans sa graisse la quantité dont on a besoin*[37] ». Pour parfaire la recette, il faut ajouter à la viande et la graisse cuites dans beaucoup d'huile, « *des amandes pilées au mortier jusqu'à ce qu'elles deviennent comme de la moelle et qu'elles exsudent leur gras* » et on doit laisser cuire jusqu'à ce que le gras surnage avant de retirer du feu.

Cet ajout excessif de graisse et de viande trouve autant sa validation dans le goût que dans la démonstration sociale. Dans certains plats, dits « plats royaux » le gras se pare de vertus ostentatoires démontrant pouvoir et richesse. Certains plats sortent du lot quant à cette

[35] L'espagnol « albondiga » qui signifie "boulette de viande", vient de l'arabe « al-bunduqa » qui signifie "noisette", ce qui suggère que les boulettes de viande d'origine étaient minuscules.
[36] Sauce à base d'orge fermentée à la saveur proche de l'actuelle sauce soja.
[37] *Fuḍālat al-khiwān*, p. 93, (Trad. Mezzine & Benkirane).

abondance qui va jusqu'à l'excès ou le nombre d'ingrédients est conçu vient comme une démonstration de force allégorie alimentaire de la force guerrière. Ainsi, le *sanhāji* royal[38], comme le dit Mehdi Gouirghate[39] : « *un faisceau d'indices concordants ne laisse planer aucun doute sur la dimension aristocratique et probablement royal de cette recette à savoir par le fait que les ingrédients et les condiments y étaient d'une prodigieuse diversité* ».

Le plat ne comprend pas moins de 13 viandes dont du bœuf, du mouton, du chevreau, du gibier qui doivent y être non en quantité raisonnable, mais autant que cela soit possible, autant que le plat de cuisson puisse en contenir ! On y ajoute aussi du lièvre, du lapin, du poulet, de l'oie, des perdrix, des pigeonneaux, des ramiers engraissées, des étourneaux blancs et rondelets et des oiseaux gras. À cela s'ajoute des merguez, différents types de saucisses, des citrons confits et des olives, des amandes et des pois chiches ainsi qu'un large ensemble d'épices et d'herbes aromatiques. Pour parfaire la beauté du plat, la viande est badigeonnée de safran et l'on ajoute toutes sortes de légumes, comme du chou-fleur de très bonne qualité, des navets, des aubergines, du céleri, des carottes et de l'oignon ; les légumes sont également enduits de safran. Enfin on ajoute en fin de cuisson des pommes, des coins, et on parfume d'une bonne quantité de vinaigre de qualité pour apporter au plat cette saveur acidité dont les mangeurs médiévaux raffolent.

Cette abondance alimentaire se retrouve dans d'autres plats et va jusqu'à l'exubérance. Par exemple on a une recette de mouton farci qui s'appelle *al-kamil*, c'est à dire « le complet » où un mouton de deux ans bien gras et vidé de tous ses abats et nettoyé de son sang avant d'être rempli de « *de poulets gras et tendres en quantité, de pigeonneaux, de petits ramiers gras. Chaque volatil est farci d'une sauce faite de mie de pain et de blancs d'œufs battus avec des épices. On complète les vides avec des jaunes d'œufs, des citrons confits, des boulettes de viandes et des olives* » avant de coudre avec un bon fil et de faire doré dans un four fermé. Après un moment, on sort le mouton et on enduit la tête et la queue avec du thym, du safran et du vinaigre avant de remettre au four jusqu'à ce qu'il soit parfaitement doré.

Parmi les plats exubérants, on trouve ce *judhāba* mélange de volaille grasse et tendre farcie avec des amandes, du sucre à l'eau de rose d'épices camphrée, de cardamome, qu'on suspend dont un four et dont le jus s'écoule sur de fines galettes déposées sur un lit de graisse de rognons

[38] Du nom d'une célèbre confédération berbère, la Sanhaja, qui comprenait les Touaregs et jouait un rôle important dans l'empire des Almoravides

[39] Mehdi GHOUIRGATE, « Les principales caractéristiques de la cuisine impériale almohade », *L'alimentation de l'Afrique du Nord de la préhistoire au Moyen Âge*, Actes de la VIIe journée d'études nord-africaines (SEMPAM), (2014), Académie des Inscriptions et des Belles Lettres, Paris, p.108.

travaillée jusqu'à avoir la consistance de la moelle, déposées en couches remplies d'amandes mondées, de clou de girofle, de valériane, de cannelle, de sucre camphré et de gomme arabique. Ce plat de viande est très sucré à tel point que l'on ne sait si c'est un plat ou un dessert mais il n'est pas sans rappeler le plat d'apparat marocain contemporain, la *bastīla*, ou pastilla, constituée de fines feuilles de pâtes entrelacées de viande de pigeon rôti et des abats liés aux œufs, chaque couche étant additionnée d'amandes pilées et de sucre, parfumée à l'eau de fleur d'oranger et à la cannelle. Le plat forme alors une tourte cuite au four qui est généreusement saupoudrée de sucre glace avant d'être servie[40].

Abordons enfin le cas du *tharīd* ou *panade* comme il est d'usage de la traduire est une recette emblématique, c'est le plat de résistance par excellence. La base est constituée de pain émietté dans un bouillon additionné de graisse. Cette épaisse bouillie est l'alimentation la plus simple et la plus populaire. Même si c'est une nourriture basique sans grand attrait culinaire, elle jouit d'un grand prestige car elle est liée aux origines de l'Islam. Le *tharīd* aurait été, d'après plusieurs hadiths, la nourriture préférée du Prophète et aurait même été inventée par l'un de ses ancêtres, Hāsim ibn Abd al-Manāf[41], récit certes légendaire mais qui explique bien la réputation de ce plat. D'ailleurs sa rusticité en fait souvent un plat de pauvres, parfois dédaigné comme Ibn al-Ashtarqunī al-Saraqusṭī (m. 1143), dans ses célèbres *Maqamāt luzūmiyya* qui, lui l'homme raffiné venant d'al-Andalus fait passer ses hôtes berbères pour des sauvages qui se servent de sabres à table et qui s'expriment dans un langage incompréhensible mais dont on sent que sa gourmandise ne peut résister aux riche *tharīd* que lui servent ses hôtes d'un soir :

Puis ils nous présentèrent de vastes jattes en noyer aussi larges que des fours (tannūr) remplis de tharīd empilés en forme de dunes ou de collines, ruisselant de graisse abondante sur le dessus, telles des cordes pleuvant du ciel avec des morceaux de viande autour. Nous nous sommes mis à manger tantôt avec les molaires tantôt avec les incisives en creusant de tunnels puis en les remblayant, remplissant le vide avec les mets qui tombaient à l'intérieur. Le gras épais coulait abondamment sur leurs poignets, tel un oued débordant et sortant de son lit.[42]

---

[40] Sur l'origine étymologique du mot *pastilla* et sur sa préparation, on consultera Mohamed OUBAHLI, Le banquet d'Ibn 'Ali Masfiwi, lexique, notes et commentaires. Approche historique et anthropologique. In: Horizons Maghrébins - Le droit à la mémoire, N°59, 2008. Manger au Maghreb – Part.2. p. 118 – 119.

[41] H.A.R. Gibb, (1979), « The Encyclopaedia of Islam », Vol. 5, p. 41.

[42] Abū l-Ṭāhir Muḥammad ibn Yusuf al-Tamīmī al-Saraqusṭī, Al-maqāmā *al-barbariyya, in «* Al-maqāmāt al-luzūmīya », Transcrip. Ḥasan Al-Warāġly - Jidārā lil-kitāb al-ʾālamy, Amman, Jordanie, 2ème édition, (2006), p. 386.

Le tharīd, plat du pauvre, plat du prophète, se transforme en un plat royal, aux multiples viandes avec moult gras. Sa préparation occupe un chapitre entier des deux livres de cuisine arabo-andalous. Le plat se décline en 27 versions dans le *Fuḍālat al-khiwā*n. Il en existe bien d'autres versions mais Razīn al-Tujībī, las d'égrener les recettes, déclare en fin du chapitre qui y est consacré : « *je crois que j'ai cité assez de recettes ! ».* On trouve ainsi une panade aux fèves et à la truffe, des panades au lait, une panade dont le nom, *Sabbat*, et l'utilisation de pain azyme laisse penser que c'est une recette juive, une panade à l'ail, appelée *neruz*, montrant ses origines perses, et même une panade aphrodisiaque, faite de bouillon de poule grasse et tendre, additionné de coriandre sèche, de pois chiches de jus d'oignon, de jaunes d'œufs et de smen et parfumé aux épices qui lui donnent ses vertus supposées.
Toutes, de la plus simple qui est un bouillon de poule additionnée de farine à la plus complète, *al-kamil*, dont l'auteur anonyme du *Kitāb al-tabikh* nous dit que c'est un plat fait pour les rois et les vizirs requiert une viande grasse et sont arrosées de gras de viande, ou nappé de beurre frais ou fondu, ou additionnée d'huile. Le gras est essentiel, une panade réussie montre ses yeux de gras où viennent se mêler le pain finement découpé en lanières, en morceaux ou émiettés très finement. C'est le gras qui révèle goût !

Le *tharīd* apparaît que l'exemple parfait de cette cuisine maghrébine médiévale. Cuisine portant en elle les racines de l'arabité, elle s'est adapté aux goûts plus élémentaires des habitants de la région. Cuisine au saveurs plus simples que son homologue orientale, elle apparaît souvent comme beaucoup plus rudimentaire, notamment avec un usage plus restreint des épices. Elle remplit cependant une triple fonction. Dans sa version simplifiée, elle est accessible aux plus grand nombre qui se contentent souvent d'un bouillon gras où le pain se substitue à la viande. Mais elle n'est pas dépourvue d'originalité et de produits chers ce qui fait qu'elle semble souvent destinée à des consommateurs issus de catégories sociales, certes riches, mais qu'on qualifierait plutôt de « classes moyennes ». Mais elle sait aussi s'élever dans la hiérarchie du mangeur grâce plus par l'abondance que par le raffinement orientale. L'essentiel étant de faire montre de générosité et de s'éloigner de l'avarice, défaut honnie pas la religions apportée par les Arabes. Ce n'est pas seulement l'abondance qui permet de réaliser cet objectif mais aussi l'utilisation de mets de qualités riches et gras qui témoignent de la munificence alimentaire et qui apportent les saveurs inoubliables et remplissent l'estomac et apportent le bien-être.