MAGHREB

• ALGÉRIE • MAROC • TUNISIE •

La cuisine du Maghreb est un produit de la diversité géographique et culturelle des régions qui la composent. Elle inclut des pratiques régionales et un style culinaire de l'Afrique septentrionale qui longe la mer méditerranéenne. Les influences et les habitudes alimentaires peuvent présenter des similarités avec celles de régions du Moyen-Orient, tout en ayant leurs différences propres.

Pour commencer, les Phéniciens y ont apporté les saucisses, les Carthaginois ont introduit le blé et ses sous-produits (semoule) que les Berbères ont ensuite transformés en couscous, les Arabes ont apporté une variété d'épices telles que le safran. Les Ottomans ont apporté des pâtisseries et autres produits de boulangerie tandis que les pays du Nouveau Monde (Europe) y ont introduit les pommes de terre, les tomates, les courgettes et le piment.

Malgré plusieurs différences et particularités des pays à travers le Maghreb, il est possible de faire ressortir des caractéristiques communes des repas. En effet, le couscous est largement consommé dans cette région du monde. Également, la préparation de repas sous forme de tajine comprenant un mélange de légumes, de viandes et/ou de légumineuses avec diverses épices est souvent utilisée.

Le chapitre suivant vous présentera plus en détail les habitudes alimentaires ainsi que les croyances et coutumes pouvant entourer la période périnatale des personnes originaires de cette région et ayant immigré au Québec.
Les pays présentés sont l'Algérie, le Maroc et la Tunisie.

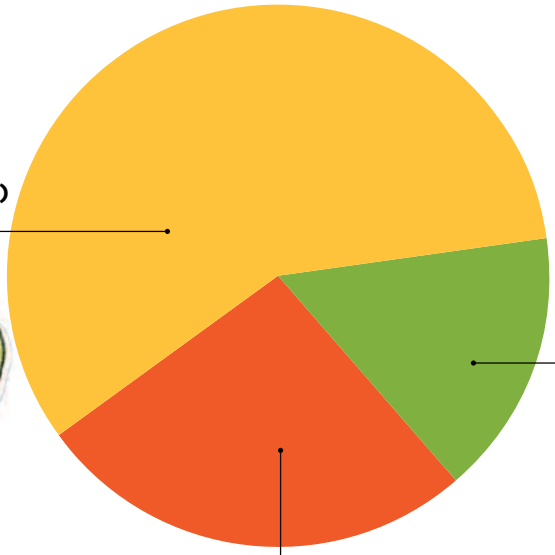
Il est à noter que les habitudes, les croyances et les coutumes peuvent varier d'une famille et d'un contexte à l'autre.

REPRÉSENTATION D'UN REPAS

La figure suivante représente la proportion des groupes alimentaires se retrouvant habituellement dans un repas maghrébin. Des listes des différents aliments consommés sont aussi présentées.
Les aliments en gras sont ceux qui sont les plus consommés auprès de cette population.

Pour une utilisation optimale du document, veuillez lire l'introduction générale débutant à la page 5.

MAGHREB



PRODUITS CÉRÉALIERS ET FÉCULENTS

Blé vert concassé
Boulgour
Farine de blé
Pain
Pâtes alimentaires
Pomme de terre
Riz
Semoule de blé (couscous)

FRUITS

Abricot
Banane
Cerise
Clémentine
Datte
Figue
Figue de barbarie
Fruits séchés
Orange
Pomme grenade

LÉGUMES

Artichaut
Aubergine
Carotte
Courgette
Fenouil
Haricot vert
Navet
Oignon
Olive
Poivron
Tomate

VIANDES ET SUBSTITUTS

SOURCES ANIMALES

Agneau
Bœuf
Fruits de mer (crevettes, calmar)
Mouton
Œuf
Poissons (merlan, sardine)
Poulet
Veau

SOURCES VÉGÉTALES

Légumineuses (haricots blancs, lentilles, pois chiches)
Noix

LAIT ET SUBSTITUTS

Fromage (à tartiner, [ex. : *La vache qui rit*®], à pâte dure pour les gratins)
Lait de beurre
Lait pasteurisé
Yogourt

HABITUDES ALIMENTAIRES ET CULINAIRES

FRÉQUENCE DE LA PRÉPARATION DES REPAS

Généralement, les Maghrébins cuisinent un à deux repas tous les jours. Le couscous est préparé sur une base hebdomadaire dans tout le Maghreb. Les familles cuisinent régulièrement leur pain maison.

MÉTHODES DE CUISSON

Mijoté, friture, grillé

ASSAISONNEMENTS

Cari, coriandre, cumin, eau de fleur d'oranger, eau de rose, paprika, persil frais, ras-el-hanout*, safran

BOISSONS

Thé, café au lait, jus de fruit, boisson gazeuse, lait de beurre, lait frappé (avocats, dattes et noix)

AUTRES ALIMENTS

Huile végétale, huile d'olive, gâteaux, biscuits

* voir Lexique

COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES

À VALORISER

- La présence quotidienne de fruits et de légumes.
- La consommation de mets à base de légumineuses.
- La consommation de produits laitiers (yogourt, lait de beurre).
- La consommation de poissons riches en oméga-3 (sardines).
- La consommation de graines et de noix.
- La consommation de céréales entières (ex. : boulgour).

À MODIFIER

- Diminuer la consommation de jus et limiter la consommation des boissons gazeuses.
- Diminuer la consommation de féculents et privilégier ceux de grains entiers.
- Diminuer la consommation de gâteaux et biscuits au déjeuner et en collation.
- Privilégier les fromages riches en protéines plutôt que les fromages de type « à tartiner ».
- Diminuer la quantité de viande rouge : privilégier le poulet et le poisson.
- Diminuer la quantité d'huile lors de la cuisson et la fréquence de consommation des aliments frits.
- Privilégier les épices et les herbes afin de diminuer la quantité de sel ajouté.
- Limiter la quantité de sucre ajouté dans le café et le thé.

PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER	Pain (galette ou brioche) et/ou cake (voir Lexique) + confiture/miel/huile d'olive OU Pain + fromage Philadelphia/*La vache qui rit*® Café au lait
DÎNER (14 h - 15 h)	Tajine/ragoût de viande ou volaille et légumes (peut contenir des pois chiches) + pain + salade variée
COLLATION (16 h - 17 h)	Café + biscuits
SOUPER (19 h 30 - 20 h)	Soupe de légumes (peut contenir de la viande/volaille ou légumineuses) + pain OU Repas léger (ex. : riz/couscous cuit avec du lait)

Le patron alimentaire habituel peut varier d'une famille à l'autre.

PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER	Pain (galette ou brioche) et/ou cake + confiture/miel/huile d'olive OU Pain + fromage Philadelphia/*La vache qui rit*® Thé ou café
DÎNER (14 h - 15 h)	Tajine/ragoût viande ou volaille et légumes (peut contenir des pois chiches) + pain + fruit
COLLATION (16 h - 17 h)	Thé ou café + pâtisserie/cake ou pain
SOUPER (21 h)	Omelette/soupe/tajine + pain + fruit

Le patron alimentaire habituel peut varier d'une famille à l'autre.

PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER	Pain baguette et/ou cake + confiture/miel/huile d'olive/ fromage blanc Café au lait
DÎNER	Riz/pommes de terre + viande/volaille + légumes/salade
COLLATION (16 h - 17 h)	Café + biscuits
SOUPER (19 h 30 - 20 h)	Similaire au dîner

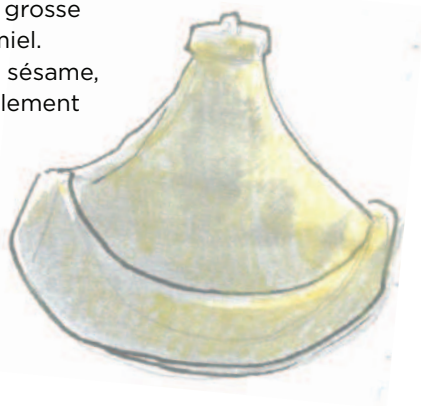
Le patron alimentaire habituel peut varier d'une famille à l'autre.

METS COMMUNS

La préparation des mets varie d'une famille à l'autre.

ALGÉRIE

A'assel bel Marqa/ marka bel assel	Tajine sucré-salé de viande de mouton, raisins secs, noix et miel.
Baghrir	Crêpe mille trous de semoule et levure.
Bourek[1]	Pâte frite farcie de viande hachée, oignons et persil.
Chakhchoukha Chaoui	Pâte émiettée arrosée de sauce rouge à la viande épicée, pois chiches, courgettes, carottes et navets ou pommes de terre, généralement servie avec du lait de beurre.
Chorba[2]	Soupe de tomates, légumes et boulgour. Très appréciée en entrée lors du ramadan.
Chorba beida (soupe blanche)	Potage au poulet et aux vermicelles (oignons, beurre clarifié, jaunes d'œufs, jus de citron, poivre noir).
Frite-omelette	Mélange de pommes de terre frites et d'œufs. Souvent consommée comme garniture dans un pain baguette (sandwich frite-omelette) ou accompagnée d'une salade.
Karantika/garantita	Plat à base de farine de pois chiches et d'œufs. Sa texture est similaire à celle d'un flan. Peut être consommé tel quel ou comme garniture dans un sandwich.
Ihem lahlou/ tajine hlou	Tajine sucrée-salée à base d'agneau et de fruits séchés (pruneaux, abricots, raisins). Souvent garnie de graines de sésame ou d'amandes grillées. Il existe certaines versions sans viande.
Mechouia	Salade de poivrons et de tomates grillées.
Plat de couscous (plusieurs variétés)	Mets à base de semoule de blé, de légumes et de viande/volaille. Peut également contenir des pois chiches.
Shakshuka ou (chakchouka)	Œufs pochés dans une sauce de tomates, piments et oignons, souvent épicée au cumin (type de ratatouille).
Tajine zitoune	Tajine à base de poulet et d'olives vertes.
Tamina/sellou	Type de dessert sucré. Le tamina est préparé à base de grosse semoule grillée, mélangée avec du beurre fondu et du miel. Le sellou est un mélange de farine grillée, de graines de sésame, d'amandes, de beurre fondu et de miel. Ils sont habituellement consommés en fin de grossesse pour se préparer à l'accouchement et lors du premier mois suite à l'accouchement pour favoriser la production de lait maternel. Dessert également consommé lors du ramadan.



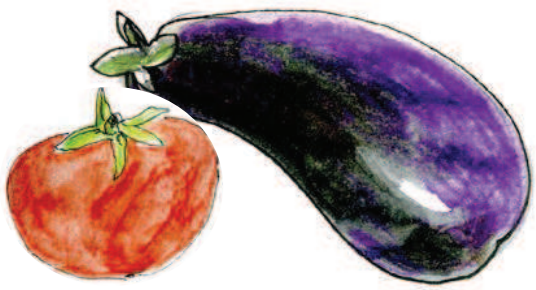
1. Bourek, briouat et brik sont trois plats similaires avec des particularités pour chaque pays.
2.Chorba, harira et chorba frik sont trois soupes similaires servies lors du ramadan.

METS COMMUNS

La préparation des mets varie d'une famille à l'autre.

MAROC

Baghrir	Crêpe mille trous de semoule et levure.
Briouat[1]	Pâtisserie triangulaire ou cylindrique, salée ou sucrée, farcie de garnitures diverses.
Harira[2]	Soupe de tomates, lentilles, pois chiches et légumes. Peut également contenir des vermicelles, de la viande ou de la volaille.
Mechouia	Salade de poivrons et de tomates grillées.
Mhemmer	Galette d'œufs épaisse avec des pommes de terre.
Mrouzia	Agneau aux raisins secs, amandes et miel.
Plat de couscous (plusieurs variétés)	Mets à base de semoule de blé, de légumes et de viande/volaille. Peut également contenir des pois chiches.
Rfissa	Crêpes et poulet déchiquetés.
Tajine	Ragoût de viande, volaille, poisson, fruits de mer ou légumineuses avec des légumes et beaucoup d'épices.
Tamina/sellou	Type de dessert sucré. Le tamina est préparé à base de grosse semoule grillée, mélangée avec du beurre fondu et du miel. Le sellou est un mélange de farine grillée, de graines de sésame, d'amandes, de beurre fondu et de miel. Ils sont habituellement consommés en fin de grossesse pour se préparer à l'accouchement et lors du premier mois suite à l'accouchement pour favoriser la production de lait maternel. Dessert également consommé lors du ramadan.
Zaalouk	Salade d'aubergines et tomates.



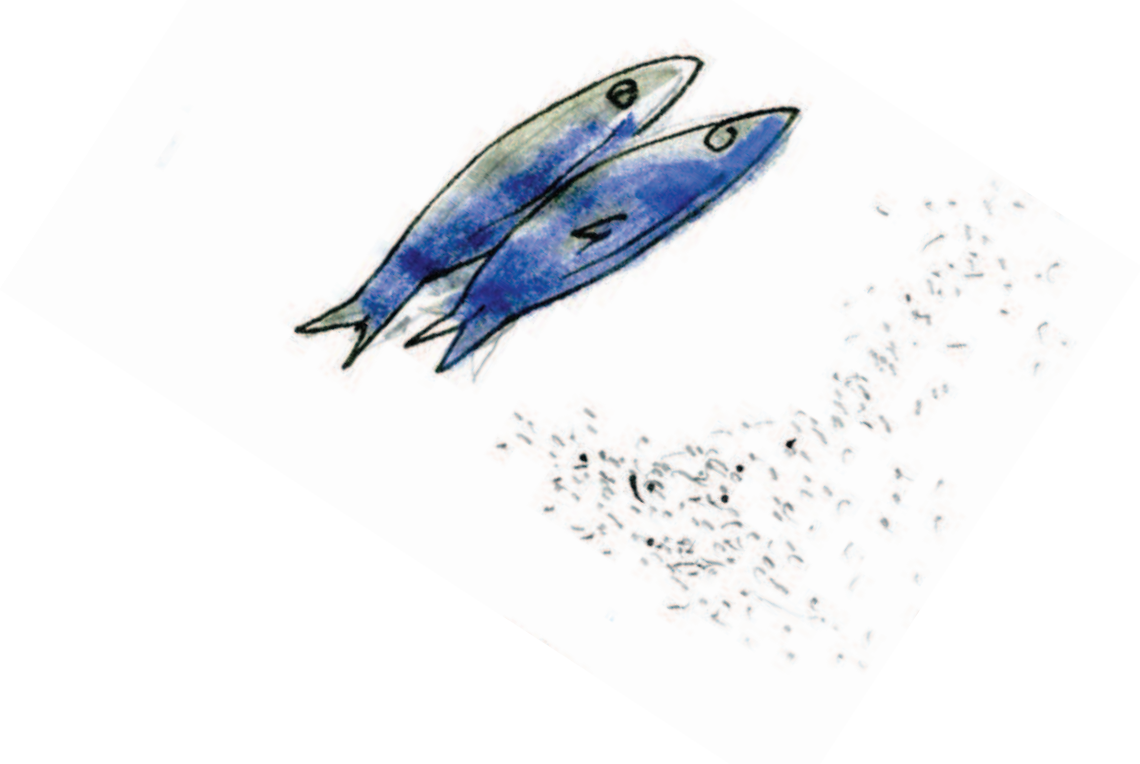
1. Bourek, briouat et brik sont trois plats similaires avec des particularités pour chaque pays.
2. Chorba, harira et chorba frik sont trois soupes similaires servies lors du ramadan.

METS COMMUNS

La préparation des mets varie d'une famille à l'autre.

TUNISIE

Brik[1]	Pâte frite malsouka farcie au thon et à l'œuf.
Chorba frik[2]	Potage de blé vert concassé, mouton, pois chiches, oignons, ail, tomates, poivre rouge et noir, sel, cannelle, coriandre.
Mechouia	Salade de poivrons et de tomates grillées.
Shakshuka ou (chakchouka)	Œufs pochés dans une sauce de tomates, piments et oignons, souvent épicée au cumin (type de ratatouille).
Tajine	Gros gâteau d'œufs battus, fromage râpé, viande et diverses garnitures de légumes, semblable à une frittata ou à une quiche sans croûte.



1. Bourek, briouat et brick sont trois plats similaires avec des particularités pour chaque pays.
2. Chorba, harira et chorba frik sont trois soupes similaires servies lors du ramadan.

LEXIQUE

L'usage des termes du lexique peut varier d'une famille à l'autre.

Baguette	Type de pain sous-marin
Cake	Type de gâteau sucré (similaire au quatre-quarts) consommé au déjeuner ou en collation
Chtitha/chetit'ha	Légumes et viande en sauce
Chorba	Soupe ou potage
Dioul	Pâte fine de blé similaire à la pâte phyllo
Frik/freek	Blé vert rôti concassé (souvent utilisé dans les soupes)
Fruits secs	Noix
Gazouz (Tunisie)	Boisson gazeuse
Gnawiya	Gombos
Harissa	Condiment, pâte de piments
Helba	Fenugrec (épice)
Houmous	Tartinade de pois chiches
Kaak	Pâtisseries
Kefta	Boulettes de viande hachée, persil et épices
Kesra (Algérie)	Galette ou pain rond plat fait avec de la farine et semoule de blé, mangé à tous les repas
Lait de beurre, petit lait	Babeurre
Limonade	Boisson gazeuse
Malsouka	Pâte fine de blé
Mandarine	Clémentine
Merguez	Saucisse de bœuf ou d'agneau, rouge et épicée
Ouarka	Pâte fine de blé
Ras-el-hanout	Mélange d'épices : poivre noir, cannelle, cumin et noix de muscade
Rishta	Pâtes
Samsa	Pâtisserie populaire
Slata	Salades
Tajine (Algérie, Maroc)	Terme utilisé pour désigner le mets (voir Mets communs). Terme également utilisé pour désigner le plat de cuisson creux en terre cuite dans lequel on prépare la viande ou le poulet ou le poisson avec des légumes en sauce.
Tajine (Tunisie)	Terme utilisé pour décrire un plat composé d'œufs similaire à une frittata.

Marqua, tajine et ragoût sont trois termes qui peuvent être utilisés pour définir un ragoût de viande, volaille ou légumineuses avec des légumes.

CROYANCES ET COUTUMES

Celles-ci peuvent varier d'une famille à l'autre.

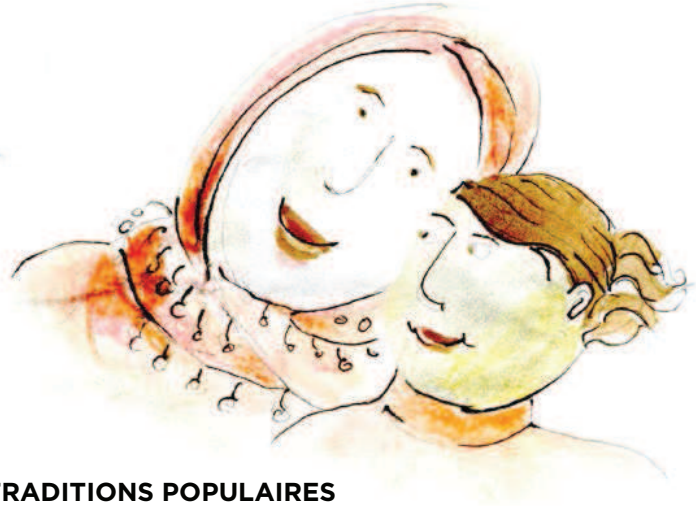
ORGANISATION SOCIALE ET FAMILIALE

- On accorde beaucoup d'importance à la maternité. Une famille moyenne est composée de deux à quatre enfants.
- La femme est responsable de cuisiner pour toute la famille. La préparation des repas est une activité qui occupe une grande part du temps de la vie familiale.
- L'éducation et la discipline des enfants ne se font pas seulement par les parents, mais également par toute la famille élargie, dont plus particulièrement les grands-parents. Au pays d'origine, on tente de se trouver un logement près des grands-parents afin d'avoir leur aide et support. On pense que plus l'enfant est entouré par la famille, mieux il sera éduqué. Au Québec, vu l'éloignement des familles, les Maghrébines ont de plus en plus recours aux services éducatifs à l'enfance, surtout pour les femmes qui travaillent.
- Les parents ont une approche stricte et protectrice vis-à-vis leurs enfants (surtout envers leurs filles).
- Les femmes consacrent beaucoup plus de temps aux tâches domestiques que les hommes. Quoique certains hommes aident leur conjointe aux tâches ménagères, d'autres y participent peu. Pour certains, aider à la préparation des repas ne fait pas partie de leur rôle familial. L'homme sera toutefois souvent responsable des achats.

RELIGION

- Islam* : Religion majoritairement pratiquée au sein de la population du Maghreb.
- Le christianisme* et le judaïsme* peuvent être présents au Maghreb, mais elles sont des religions très minoritaires.

* Se référer à la section *Influences de la religion* à la page 16.



TRADITIONS POPULAIRES

- *Aïd El Seghir* : célébration qui a lieu le lendemain du dernier jour du ramadan. Les familles se visitent entre elles; beaucoup de gâteaux, noix et fruits séchés sont consommés. Célébration de prières.
- *Aïd El Kébir ou Aïd Al Adha (fête du mouton)* : cette célébration a lieu 2 mois et 10 jours après le Aïd El Seghir. Lors de cette fête traditionnelle, qui commémore le sacrifice d'Abraham, chaque famille qui en a les moyens sacrifie un agneau. On cuisine toutes les parties de l'animal, à la fois pour le consommer en famille et pour l'offrir aux membres de son entourage, mais surtout pour l'offrir aux personnes qui sont plus démunies (les familles pauvres qui n'ont pas assez d'argent pour manger la viande). Cette célébration continue d'être pratiquée au Québec chez les Musulmans.
- *Mouloud le prophète* : célébration de la naissance du prophète. On fait la prière et on se rassemble en famille autour de repas (couscous, poulet) et de desserts (tamina [voir Mets communs]).
- Plusieurs personnes peuvent préférer consommer un nombre impair de dattes (3, 5 ou 7 dattes). On y fait mention dans le Coran.

MÉDECINE TRADITIONNELLE

- Certains peuvent se tourner vers l'utilisation de plusieurs plantes et aliments à des doses bien précises pour soulager des maladies. Par exemple, la verveine, le romarin, le concombre ou l'huile d'olive mélangée avec le citron et le miel permettraient de soulager les maladies telles que le rhume. Au Maroc, un mélange d'herbes broyées avec de l'oignon et de la menthe est appliqué sur la tête pour aider à diminuer la fièvre chez l'adulte ou même l'enfant.
- À noter qu'au Québec, les Maghrébins préfèrent consulter un médecin et se tourner vers les médicaments pour soulager les maladies plutôt que d'utiliser la médecine douce.

GROSSESSE

- Dans son pays, la femme enceinte est très bien traitée et soutenue par son entourage. Cette réalité est moins fréquente chez les femmes ayant immigré au Québec qui sont davantage isolées de leurs familles et amis.
- La santé du bébé passe avant tout.
- On croit que si une femme enceinte a envie de manger un aliment spécifique, mais qu'il n'est pas disponible et qu'elle se gratte à ce moment précis, le bébé risque d'avoir une tache de naissance de la forme de l'aliment en question à l'endroit où la femme s'est grattée. Certains craignent également qu'une envie non satisfaite puisse amener une malformation chez le bébé.
- Pendant les premiers mois de grossesse, certaines femmes évitent de s'exposer à des évènements stressants par peur que l'angoisse ressentie soit transmise au bébé et risque de nuire à sa santé (pouvant même entraîner une malformation chez ce dernier).
- Aliments conseillés (pour favoriser la santé de la mère et du bébé) : fruits, noix (amandes), légumineuses, viande, poisson, œufs, lait. De plus, le tamina et le sellou (voir Mets communs) peuvent être consommés en grande quantité vers la fin de la grossesse et après l'accouchement (pouvant ainsi contribuer à un apport énergétique important).
- Certaines croient que la consommation de dattes vers la fin de la grossesse pourrait favoriser un accouchement plus facile.
- Aliments déconseillés (nocifs pour la santé du bébé) : piments forts, café, thé. En Tunisie, les boissons chaudes sont évitées par certaines femmes, car on croit qu'elles peuvent provoquer des fausses couches. Au Maroc, le thé et le café sont permis en petite quantité, cependant les herbes de « nature chaude » telles que le romarin et le thym, sont à éviter, car elles risqueraient de provoquer un avortement spontané.

ACCOUCHEMENT

Dans leur pays d'origine, le conjoint n'assiste généralement pas à l'accouchement. Les femmes sont plutôt accompagnées de leurs mères ou sœurs. Par contre, au Québec, le conjoint sera beaucoup plus présent. Pour certaines Marocaines, il est important que le mari soit présent afin qu'il puisse couper le cordon ombilical et faire un appel de prière dans l'oreille du nouveau-né.

PÉRIODE POSTNATALE

- Une période de 10 à 40 jours est consacrée au repos. Les membres de la famille, principalement les femmes (mères, belles-mères, sœurs) s'occupent de la nouvelle maman. On s'assure de son repos et on lui cuisine plusieurs repas. Le septième jour après l'accouchement, des festivités sont organisées à la maison des parents pour présenter le nouveau-né à la famille et aux amis. L'agneau et les gâteaux sont consommés en grande quantité. Au Maroc, la durée de la période de repos va dépendre de l'accouchement : si l'accouchement se passe bien, la maman n'a besoin que d'environ une semaine de repos. Si l'accouchement se fait par césarienne, la femme peut prendre 40 jours pour se reposer. Cette période de repos est moins applicable aux femmes qui ont immigré au Québec, car elles sont éloignées de leur famille. Une femme pourra avoir un peu de répit et d'aide de sa mère si elle est en mesure de la faire venir au pays.
- Aliments conseillés (pour le confort de la maman et pour mieux récupérer suite à l'accouchement) : soupes-repas (viande/pois chiches), poulet, viandes grillées, œufs, fruits frais et fruits séchés, tamina/sellou (voir Mets communs).
- Le « msemen » est une sorte de crêpe feuilletée qui peut se manger seule avec le thé ou en tartinade avec du miel ou du fromage. Elle peut également être servie en accompagnement d'un ragoût. On encourage sa consommation à la suite de l'accouchement (Algérie, Maroc). En Tunisie, on conseille une crêpe faite à base de flocons d'avoine, lait, thym, huile d'olive et fruits séchés.

- Les femmes maghrébines se tournent souvent vers d'autres femmes d'expérience dans leur entourage (surtout leur mère ou d'autres femmes plus âgées) pour obtenir des conseils sur les soins à offrir au nouveau-né. On écoute leurs conseils par respect et par le fait qu'elles ont beaucoup d'expérience. Par contre, les conseils du médecin ne sont pas négligés.
- En Tunisie : le cumin dilué dans l'eau permet d'atténuer les coliques et d'améliorer le sommeil chez l'enfant.
- Au Maroc : on utilise la tisane (la verveine ou un mélange d'anis, de fenouil, et de cumin) afin de calmer les coliques chez le bébé. On n'offre qu'une petite cuillère.

ALLAITEMENT

- L'allaitement se fait généralement jusqu'à l'âge de deux ans (encouragé dans le *Coran*). Certaines mères croient que la production de lait maternel diminue et devient insuffisante lorsque le bébé grandit et ceci peut mener au sevrage de l'allaitement.
- Aliments conseillés (pour favoriser la production du lait) : noix (amandes), pois chiches, œufs, viande, lait, semoule avec le lait, couscous aux légumes, fruits séchés, sellou/tamina (voir Mets communs), fenugrec (en tisane ou dans les repas), miel, sirop de dattes et huile d'olive.
- Aliments à limiter (pour éviter les ballonnements chez le bébé) : légumineuses, petits pois, chou, oignons et boissons gazeuses.
- Le café et le thé sont parfois déconseillés, car on croit qu'ils peuvent avoir des effets néfastes sur le bébé. Au Maroc, on peut les consommer avec modération. Certaines femmes évitent les piments forts, car on pense que leur consommation pourrait incommoder le bébé.
- Si une mère mange peu, elle peut penser que sa production de lait sera insuffisante.

INTRODUCTION DES ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES

- Entre 5 et 6 mois, on commencera habituellement l'introduction avec une purée épaisse de légumes (nommée la soupe).
- Les pommes de terre écrasées mélangées avec du fromage (ex. : *La vache qui rit*®) et la purée de fruits font également partie des premiers aliments. Les purées sont généralement préparées à la maison.
- À partir de 6 mois, la viande, le poulet, le poisson, l'œuf et les légumineuses sont introduits sous forme de purées. Ils sont souvent mélangés avec des légumes.

- Certaines mères peuvent retarder l'introduction des légumineuses par peur que cela puisse provoquer des ballonnements chez le bébé.
- Le yogourt est également introduit assez tôt dans l'alimentation.
- Vers 8-9 mois, les morceaux mous (légumes et fruits) commencent à être offerts au bébé.
- Le couscous et les pâtes alimentaires sont offerts en petites quantités vers 9-10 mois.
- L'introduction des morceaux tendres se fait selon les habiletés de l'enfant. Cependant, certaines mères peuvent avoir peur d'introduire les morceaux, surtout si le bébé n'a pas encore de dent. Les morceaux de viande sont offerts vers un an.
- L'eau est offerte dès que le bébé commence à manger.