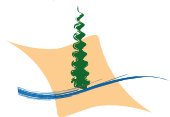


Royaume du Maroc



Haut Commissariat aux Eaux et Forêts
et à la Lutte Contre la Désertification



Realisé par :
giz
Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



ROYAUME DU MAROC
MINISTÈRE DU TOURISME



LIVRET DE RECETTES BONNES POUR LE CLIMAT





A l'échelle du restaurant : un premier pas vers une alimentation durable

Soucieux des impacts écologiques que peuvent générer les mutations du système alimentaire de la restauration collective et avec l'avènement de la COP 22, le Ministère du Tourisme en collaboration avec le Haut Commissariat aux Eaux et Forêts et à la Lutte Contre la Désertification et l'appui du projet Tourisme Durable de l'agence allemande de coopération internationale (GIZ), ont mis en place l'initiative Menu Bon pour le Climat s'inspirant ainsi de l'expérience initiée en France lors de COP21.

Cette initiative vise à promouvoir –grâce à l'appui de l'association des arts culinaires de Marrakech- une alimentation à faible bilan carbone valorisant les produits du terroir et les ingrédients couramment utilisés dans la cuisine marocaine.

Le local, le végétal et le saisonnier sont les 3 maîtres mots pour mettre en place une cuisine à impact carbone réduit.

DES MENUS BON POUR
LE CLIMAT À LA COP 22 :
PAROLES DE CHEFS !



Chef Moha

Président d'honneur de la fédération marocaine des arts culinaires et vice président de l'association des arts culinaires de Marrakech.

Du bonheur dans nos assiettes



Et si tout n'était qu'une question de bonheur. Et oui, nous rendre heureux tout en préservant notre belle planète. Faire de beaux plats, cultiver intelligemment la terre, réfléchir à chacun de nos actes avant que ce ne soit irréversible.

En tant que Chef, je m'y engage depuis longtemps. Encourager le Bien, sublimer le Bon et dépasser le Beau. Cela fait partie de ma mission et de notre engagement commun.

J'ai la chance d'être né et de vivre au Maroc, mon beau pays aux nombreux soleils. Ici, la tradition est vivace et loquace. On se transmet depuis toujours les arts, les savoir-faire, les recettes de cuisine comme les secrets de marqueterie. Mon pays, ouvert sur le monde, a su conserver son sens inné de la proximité. Du Nord au Sud, les commerçants sont toujours locaux et les producteurs issus de la région. Nous vivons au rythme des saisons et donc sur celui des marchés et des produits frais, juste récoltés. Nous sommes agriculteurs et petits éleveurs dans les campagnes ; marins-pêcheurs à fleur de côtes entre Méditerranée et Atlantique. bercés par des températures idéales tout au long de l'année, nous avons au fil des siècles créé un art de vivre unique où la nature joue un rôle central dans notre quotidien. Pas de patios sans palmier et jacarandas, pas de balade dans les ruelles sans fragrances de jasmin ou de fleurs d'oranger, pas de cuisine sans légumes du jardin et épices aux mille saveurs...

Le Maroc s'est préservé d'une agriculture intensive et d'élevages à outrance, de mégastructures polluantes et agressives. Le Maroc n'a pas bétonné ses côtes ni empoisonné sa terre. Et je crois, plus que jamais et fortement, que le Maroc est un pays modèle pour le XXIe siècle et ceux à venir...

Et en tant que Marocain, je suis très fier que mon pays reçoive la COP 22 et défende ses valeurs de défense de l'environnement et de notre patrimoine commun.





**LA RESTAURATION AU
CŒUR DE LA COP DE
L'ACTION !**



Nada ROUDIES

Secrétaire Générale du Ministère du Tourisme



Filière incontournable de la chaîne de valeur touristique, la restauration contribue de manière importante aux émissions de gaz à effets de serre. L'initiative Menu bon pour le climat est une occasion pour encourager les professionnels à proposer des plats et des menus bas carbone et participer ainsi à l'atténuation des impacts sur le climat. Leur engagement et conviction pour ce concept pourront jouer un rôle pédagogique pour insuffler un changement dans les habitudes des consommateurs et faire perdurer cette action bien au-delà de la COP 22.



— x —



Julien Cesana

Conseiller Technique Principal au projet « Tourisme durable pour la promotion de l'emploi et des revenus en zone rurale » projet mis en œuvre conjointement par le HCEFLCD et la GIZ



Réputée pour ses saveurs, ses couleurs et sa richesse, la cuisine marocaine fait la part belle aux produits du terroir issus d'une production locale, répondant ainsi parfaitement aux principes de l'initiative "Bon pour le climat".

Mise en place dans le cadre de la coopération maroco-allemande, la promotion d'une restauration responsable et engagée, permet de valoriser une production agricole locale, souvent familiale, et ainsi de contribuer à l'amélioration des revenus de la population en zone rurale, objectif principal de cette coopération. »





François Pasteau

le chef de l'Epi Dupin est le président de Bon pour le climat.



Parmi les plats de sa carte, il propose chaque jour 2 entrées, 2 plats et 2 desserts réalisés avec des produits de Saison, d'origine Locale et qui privilégient le Végétal. Il les présente avec le logo Bon pour le climat.



— x —



Jean-Luc Fessard

Délégué Général de Bon pour le climat,



En décembre 2014, il a créé pour la COP21 à Paris l'Association Bon pour le Climat. Depuis il anime cette association en mobilisant les chefs de cuisine pour qu'ils proposent des plats « bas carbone » : de Saison, d'origine Locale et qui privilégient le Végétal. Il intervient régulièrement sur ce sujet auprès des écoles hôtelières et rassemble des producteurs pour approvisionner en circuits courts les chefs de cuisine.



A PROPOS DU LIVRET

Comme son nom l'indique, ce livret regroupe 12 recettes élaborées et expliquées par des chefs cuisiniers marocains de renommée engagés dans l'initiative Menu Bon pour le climat.

C'est donc naturellement que les ingrédients de même que la préparation, ont favorisé au mieux le végétal, les produits locaux ainsi que la saisonnalité.

Pour s'assurer de l'impact carbone réduit des recettes en question, les chefs ont eu recours à l'éco-calculateur développé et adapté au Maroc par la société ECO2 Initiative, qui a été mis à leur disposition pour :

- Saisir les ingrédients de la recette
- Calculer l'impact carbone de la recette
- Varier les ingrédients en fonction des impacts obtenus

Elaborer un menu bon pour le climat au Maroc, c'est maintenant possible en un clic :

<http://calculateurcop22.eco2initiative.com/maroc-cop22/>

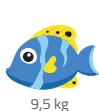
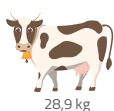
Un menu complet bon pour le climat doit avoir un impact carbone inférieur à 2200g CO₂/ couvert, réparti comme suit :

Entrée: < 500 gCO₂, Plat: < 1200 gCO₂, Dessert < 500 gCO₂

Alors faites comme les chefs et utilisez l'éco-calculateur pour vos propres recettes bonnes pour le climat.

Combien de CO₂ dans ces produits ?

Pour 1kg de produit - en kg équivalent CO₂





COMPOSEZ ET TESTEZ
DES RECETTES
ENGAGÉES

Chef Moha

Restaurant Dar Moha

Adresse : 81 Rue Dar el Bacha, Marrakesh, Maroc

Tel : +212 5243-86400

<http://www.darmoha.ma/>



Harira Végétarienne aux légumes bio

Pour 4 personnes

Poids carbone : 340 g CO2/couvert

INGRÉDIENTS:

Tomates

Fines herbes (céleri, persil, coriandre)

Pois chiches

Lentilles

Fécule

Riz

Huiles d'olive

PRÉPARATION

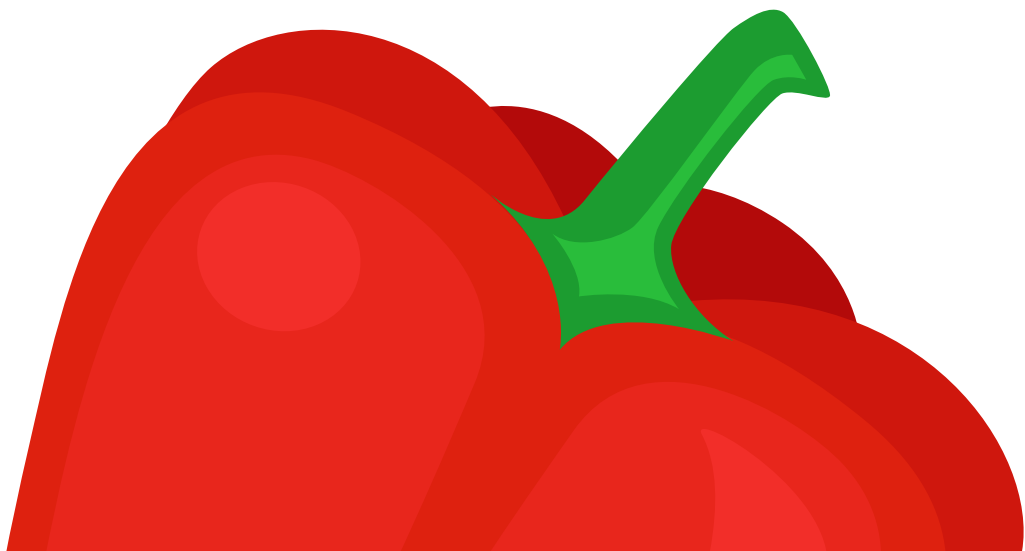
Dans une marmite, faites revenir le persil coupé, la coriandre effeuillée et pilée grossièrement et le céleri. Ajoutez un litre d'eau et laissez cuire le tout pendant un quart d'heure.

Ajoutez ensuite les lentilles, les féculés et laissez cuire un peu.

Pendant ce temps, lavez, épluchez et épépinez les tomates puis réduisez-les en purée à l'aide d'un moulin à légumes. Ajoutez la purée de tomate et ajoutez un peu de l'huile d'olive et le riz.

Laissez cuire pendant une dizaine de minutes.

Servir chaud.



Chef Abdellah Enniri

Kenzi Menara Palace

Adresse : Zone Touristique Agdal - Avenue Mohamed VI, Marrakech

Tel : +212 524 459 900

<http://www.kenzi-hotels.com/kenzimenarapalace/default-fr.html>



Tarte au citron meringué

Pour 6 personnes

Poids carbone : 526 g CO2/couvert

INGRÉDIENTS:

90 g de citron

150 g d'œuf

135 g de beurre

180 g de sucre

60 g de farine

4 g de sel

25 g d'huile d'olive

180 g de chocolat noir

120 g de fraise

PRÉPARATION

Pâte sablée :

Mélanger le beurre, sucre et la poudre d'amande. Ajouter les œufs terminer avec la farine et une pincée de sel et huile d'olive.

Etaler grossièrement la pâte sur une plaque filmer et laisser reposer au frais pendant une nuit.

Etaler finement au rouleau puis foncer et cuire à 150°C.

Crème citron :

Cuire le jaune d'œuf et sucre à 82°C laisser descendre à 50°C, ajouter le beurre froid et mixer filmer et garder au frais 2h.

Meringue :

Monter les blanc d'œuf et sucre semoule et serrer à la fin avec le sucre glace à l'aide du Maryse.



Chef Aissam Ait Ouakrim

Palais Souleiman

Adresse : Dar Layadi, Kaa machraa Marrakech

Tel : +212 524 378 962

<http://www.palais-soleiman.com/>



Tajine au poulet et citron

Pour 1 personne

Poids carbone : 783 g CO2/couvert

INGRÉDIENTS:

1/4 demi Blanc et demi Cuisse de Poulet

02 g de Safran Pistil

50 g d'Oignon Blanc

PM, Sel & Poivre

PM, Huile d'Olive

05 Pièce Olive Rouge

02 g de Citron Confit

01 Gousse d'ail

01 Branche Coriandre

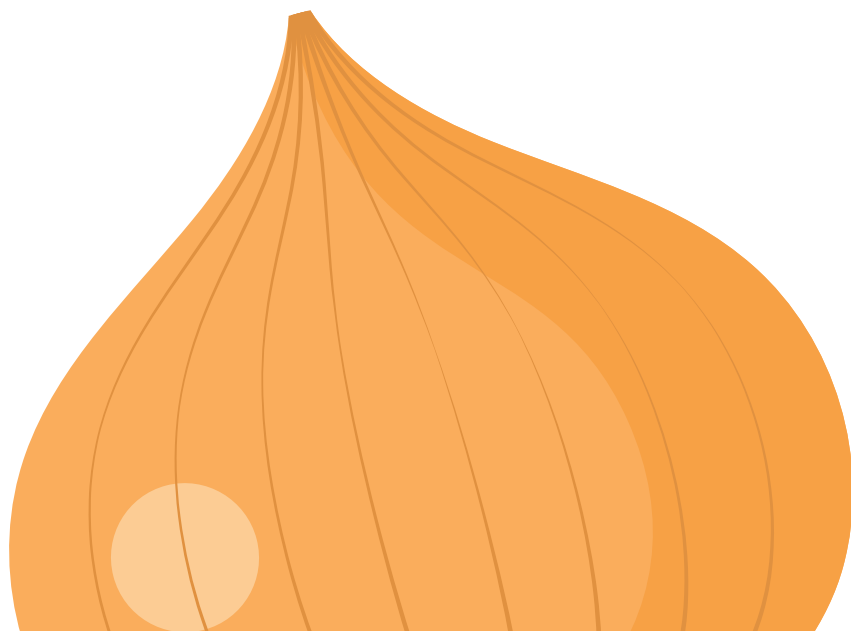
PRÉPARATION

Saler et poivrer les morceaux de poulet. Les faire revenir dans l'huile d'olive avec les gousses d'ail épluchées mais entières.

Placer le morceau de poulet et les gousses d'ail dans le tajine, ajouter le mélange épices, le curcuma, la coriandre hachée, les olives égouttées, le citron confit et le verre d'eau.

Placer le tajine à feu vif au début puis baisser ensuite, et laisser cuire 2h30 sans ouvrir le couvercle.

Excellent accompagné les frites.



Chef Aissia Kabous

Restaurant Libzar

Adresse : 28, rue Moulay Ali Gueliz - Marrakech

Tel : +212 524 420 402

<http://www.libzar.com/>



Couscous aux 7 légumes

Pour 10 personnes

Poids carbone : 460 g CO2/couvert

INGRÉDIENTS:

01 kg de semoule

06 c à s d'huile de table

01 c à s de sel

1/2 l d'eau

500 g d'oignons émincés

01 kg de belles tomates coupées en 4

08 c à s d'huile d'olive

200 g de pois chiches trempés la veille

02 c à s de sel

01 c à s de poivre

01 c à s de gingembre

01 pincée de pistils de safran

01 bouquet de coriandre hachée

500 g de carottes pelées et coupées en longueur

250 g de navets pelés et coupés en longueur

500 g de courgettes coupées en longueur

4 tomates coupées en 4

PRÉPARATION

Cuisson de la semoule

Mélanger l'huile et le sel à la semoule.

Mettre la semoule dans le couscoussier et le placer sur la marmite. Faire cuire à découvert une première fois jusqu'à ce que la vapeur se dégage de la semoule. Après cela, la verser dans le large plat, l'arroser peu à peu avec l'eau tout en la travaillant pour détacher les grains. Attendre que les grains aient complètement absorbé l'eau avant de remettre dans le couscoussier pour la deuxième cuisson. Lorsque la vapeur sort abondamment à travers la semoule, verser dans le plat, parsemer d'huile d'olive à souhait. Travailler légèrement avec les mains pour bien aérer les grains et enfin remettre dans le couscoussier pour pouvoir réchauffer avant le dressage.

Bouillon du Couscous

Mette les pois chiches, 2 c à s de sel, 1 c à s de poivre, 1 c à s de gingembre, 1 pincée de pistils de safran et 1 bouquet de coriandre hachée, dans la marmite et faire revenir pendant 10 à 15 minutes. Mouiller avec les 2 litres d'eau et cuire à feu doux

Retirer le couscoussier après la première cuisson et ajouter :

Les carottes pelées et coupées en longueur, 10mn après, ajouter : les navets pelés et coupés en longueur, les courgettes coupées en longueur, les 4 tomates coupées en 4, la courge rouge en gros morceaux, les aubergines coupées en 4 et le chou coupé en quatre

Lorsque tous les légumes sont cuits, retirer du feu.

Dresser selon la tradition.

Chef Issam Rhachi

Hôtel Naoura Barrière

Adresse : Rue Aladala, Médina

Tel : 00212 5244-59000

<http://www.hotelsbarriere.com/fr/marrakech/le-naoura.html>



Croustillant de homard accompagné de légumes croquants

Pour 1 personne

Poids carbone : 603 g CO2/couvert

INGRÉDIENTS:

Le croustillant d'homard :

65 g de chair de homard

01 c à s de réduction de chermoula

1/4 de citron confit

1/4 de coriandre

01 g de sel

01 g de poivron

01 feuille de pastilla

Les légumes :

100 g de tomates en couleurs

40 g d'échalotes

3 pc de radis

15 g de câpres

Pousses d'herbes

Harissa douce de poivrons verts :

100 g de poivrons verts Mchouia

15 g d'olives vertes dénoyautées

02 filets d'anchois

1 g de sel

1 g de poivre

2 g de cumin

Quelques feuilles de menthe

03 gousses d'ail

Citron confit

PRÉPARATION

Croustillait de homard :

Mariner la chair de homard avec la chermoula. Ajouter le citron confit, coriandre hachée.

Dans une feuille à pastilla réaliser des cigares à base de la farce de homard, ensuite cuire le cigare à 180°C 10 à 12 min.

Légumes :

Couper les tomates en couleurs.

Couper les radis en fines lamelles.

Frire les câpres.

Harissa :

Griller les poivrons verts sur le feu pour avoir le gout de la fumée.

Eplucher les poivrons verts.

A l'aide d'un thermomix ou un mixeur, mixer tous les ingrédients pour obtenir une harissa lisse et douce.

Dressage :

Voir la photo



Chef Yassine Khalal

Royal Mansour

Adresse : Rue Abou Abbas el sebti, Marrakech

Tel : +212 529 808 080

<http://www.royalmansour.com/fr/>



Tajine de Pageot royal aux légumes et charmoula

Pour 4 personnes

Poids carbone : 1208 g CO2/couvert

INGRÉDIENTS:

02 kg de pageot royal
200 g de chermoula pour poisson
500 g de tomate fraîche
300 oignon blanc
500 g de carottes
400 g de fenouil

100 g d'olive vert
10 cl d'huile d'olive
40 g de citron confit
50 g de citron jaune
01 botte de coriandre
20 de sel fin
Poivre

PRÉPARATION

Ecaillez et barbez, videz le pageot royal après filet et vérifiez bien qu'il ne reste pas d'arêtes

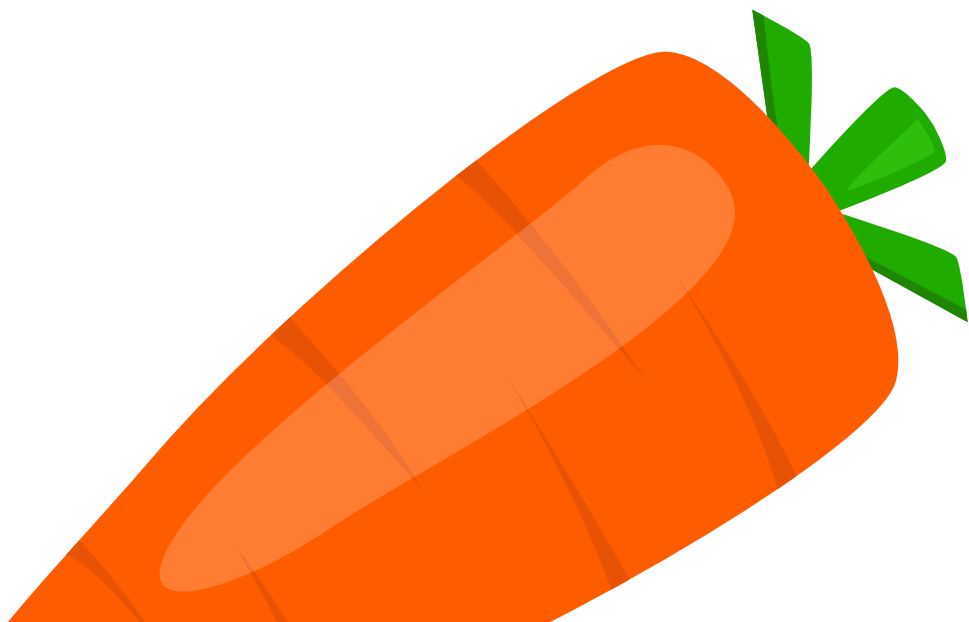
Lavez les légumes et taillez-les, pelez la tomate et épépiniez puis coupez en quartier, l'oignon coupé en rondelle. Préparez chermoula, mélangez tous les épices et coriandre et bien assaisonnez

Posez dans un tajine l'oignon et tomate, et bien mélangez le filet de pageot avec chermoula

Après mettez le reste de légumes délicatement pour ça donne bon dressage

Finition avec julienne de citron confit et olive vert, coriandre cisèle filet d'huile d'olive

Et laissez cuire 20 minutes au feu doux



Chef Faïçal Zahraoui

La cantine parisienne

Adresse : Rue Ibn Hanbal, Marrakech

Tel : + 212 524 458 565

<http://www.lacantineparisienne.com/>



Sardines Marinées aux petits légumes

Pour 4 personnes

Poids carbone : 1060 g CO2/couvert

INGRÉDIENTS:

01 kg de petites sardines très fraîches

02 c à s de vinaigre de Xérès

01 citron

08 c à s d'huile d'olive

01 bouquet de coriandre

Gros sel

Poivre

Légumes de saison (poireaux, poivron rouges et jaunes, échalotes)

Une baguette de pain de campagne

PRÉPARATION

Passez les sardines sous l'eau froide en les frottant afin d'éliminer les écailles. Éliminez leur tête en entraînant les viscères. Rincez-les abondamment sous l'eau froide et essuyez-les. Déposez-les dans un plat. Recouvrez de 50 gros sel. Réservez 1 h au réfrigérateur.

Au bout de ce temps, rincez et essuyez-les à nouveau. Remettez-les dans le plat. Parsemez de coriandre. Poivrez. Arrosez de vinaigre, du jus du citron et d'huile. Réservez 30 min au frais.

Entre-temps nettoyez tous les légumes. Et coupez-les en fines brunoise et puis ajoutez sur la marinade

Tranchez le pain de campagne en fines tranches badigeonnez de beurre puis toastez au four jusqu'à obtenir des chips.



Chef Tarik Harabida

Atelier Cuisine

Adresse : Rue Oued El Makhazine, Marrakech 40000, Maroc

Tel : +212 674 902 427



Lapin aux fèves et aux figues

Pour 8 personnes

Poids carbone : 1763 g CO2/couvert

* Ce bilan dépasse la norme définie pour un plat (1200 g CO2/couvert), cependant un équilibre peut être envisagé en complétant le menu avec une entrée et un dessert avec un total CO2 maximal de 437 g CO2

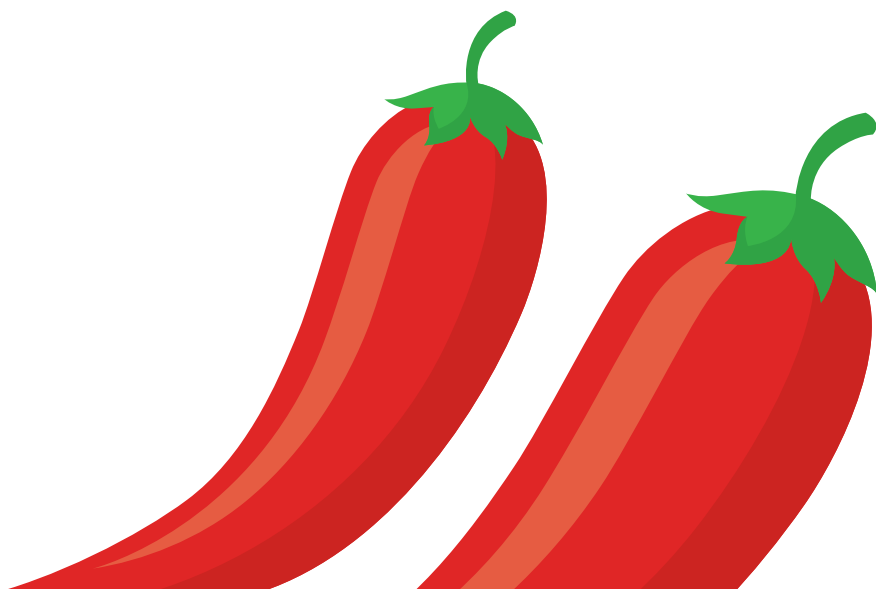
INGRÉDIENTS:

02 lapins coupés en morceaux
01kg de fèves écossées
01kg de petites figues sauvages
03 gousses d'ail
01 c à c de gingembre
01 c à s de cumin
01 c à s de piment rouge doux
01càc de ras el hanout
Pincée de pistils de safran pilés
10g de beurre, huile d'olive ou d'arachide

PRÉPARATION

Dans une marmite, mélanger le safran dans quelques gouttes d'eau, puis frotter les morceaux de lapin, bien les enduire. Ajouter les autres épices, l'ail écrasé et faire revenir la viande à feu moyen, en tournant les morceaux de lapin pour bien les imprégner d'épices. Couvrir à moitié d'eau et laisser cuire à feu modéré pendant 10min. Ajouter les fèves et continuer la cuisson à couvert. Au bout de 40min environ (15min avant la fin de la cuisson), ajouter les figues entières et laisser mijoter. Lorsque la viande est cuite, la retirer en laissant la sauce réduire.

Dans une poêle, faire chauffer le beurre et un peu d'huile, et y faire revenir les morceaux de viande. Une fois ceux-ci bien dorés, les dresser dans un plat de service, les couvrir avec les figues et les fèves, napper de la sauce bien onctueuse et servir très chaud.



Chef Jilali Asri

Brasserie Bavaroise

Adresse : 129 Rue Allal Ben Abdellah, Casablanca, Maroc

Tel : + 212 5 22 311 760

www.restopro.ma



Tiramisu à Amlou

Pour 4 personnes

Poids carbone : 461 g CO2/couvert

INGRÉDIENTS:

200 g de Mascarpone
2 Jaunes d'œuf
120 g d'Amlou
120 g du Biscuit boudoir
60 g de Crème feuilletée
Une Tasse de café
Sucre glacé

Craquant à l'Amlou :
20 g de Beure
20 g de Farine
10 g d'Amlou
10 g d'Huile de noix

PRÉPARATION

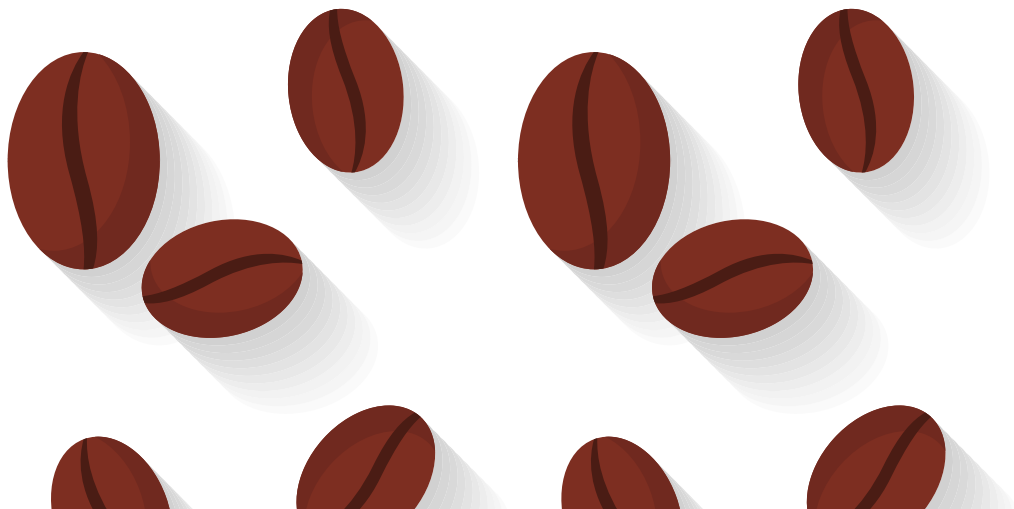
Fouettez vivement 2 jaunes d'œuf avec le sucre glace jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux. Ajoutez ensuite le mascarpone puis mélangez jusqu'à ce que le résultat soit bien homogène.

Préparez une grande tasse de café fort, de préférence un espresso. Coupez le bout des biscuits afin qu'ils adhèrent parfaitement à la paroi de votre verre. Utilisez les bouts pour compléter les trous au centre de votre tiramisu.

Pour le craquant d'amlou, mélanger le beurre avec la farine, amlou, et huile de noix, mélanger jusqu'à avoir une pâte homogène, étaler sur une plaque pour obtenir une couche fine, mettre au four pour cuisson

Mettre au fond du verre de l'amlou, placer le biscuit boudoir, couvrir avec la crème, refaire l'opération jusqu'au 3/4 du verre

Rajouter le craquant d'amlou et saupoudrer de crème de cacao



Chef Hassan Agouzoule

Hôtel Palmeraie Resorts

Adresse : Circuit de la Palmeraie, Ennakhil

Tel : +212 524 334 343

<http://www.palmeraiemarrakech.com/hotel/palmeraie-palace/>



Risotto de M'hamssa au safran de Taliouine, poêlé d'automne

Pour 10 personnes

Poids carbone : 227 g CO2/couvert

INGRÉDIENTS:

**800 g de Mhamssa (pates marocaines :
petit plombe)
150 g d'échalote
3 g de pistil de safran
50 g de beurre
150 g de mini navets jaune bio
150 g de mini navet blanc bio**

**150 g de mini navet rouge bio
200 g de mini carotte bio
0,2 dl de vinaigre de framboise
0,1 l de l'huile d'olive
15 g de sel
20 g de poivre blanc**

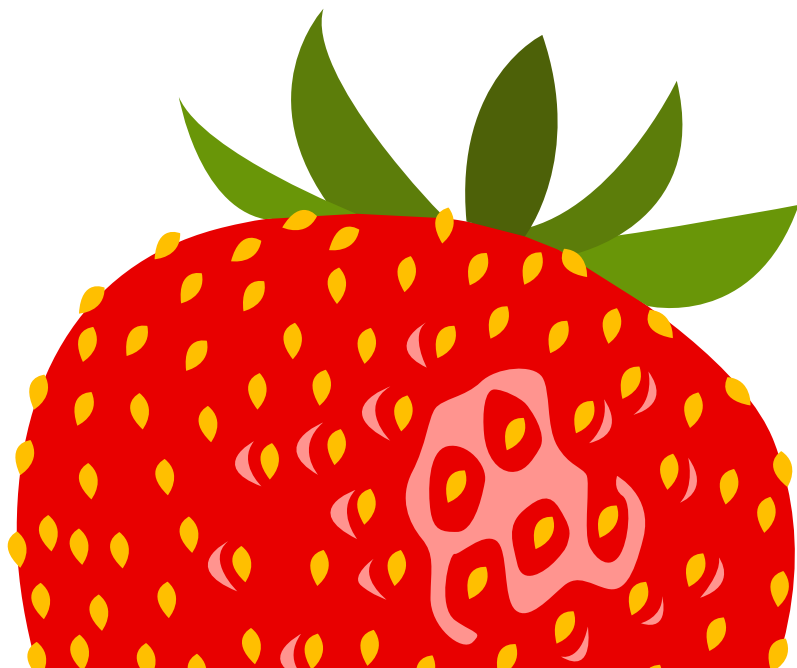
PRÉPARATION

Suez les 20 g d'échalotes dans du beurre sans coloration, ajoutez 80 g de Mhamssa (petit plombs) et les faire nacrés, mouillez avec du bouillon de légumes à hauteur et laissez cuire jusqu'à évaporation de liquide, refaire cette opération jusqu'à la cuisson des petits plombs (15 min aldenté)

À la fin de la cuisson, ajoutez 15 g du beurre et 15 g de parmesan râpé, assaisonnez et réservez.

Dans une poêle, mettez de l'huile d'olive et faites sauter les légumes 4 min pour les avoir croquants.

Assaisonnez et déglacez avec un vinaigre de framboise, vérifiez l'assaisonnement.



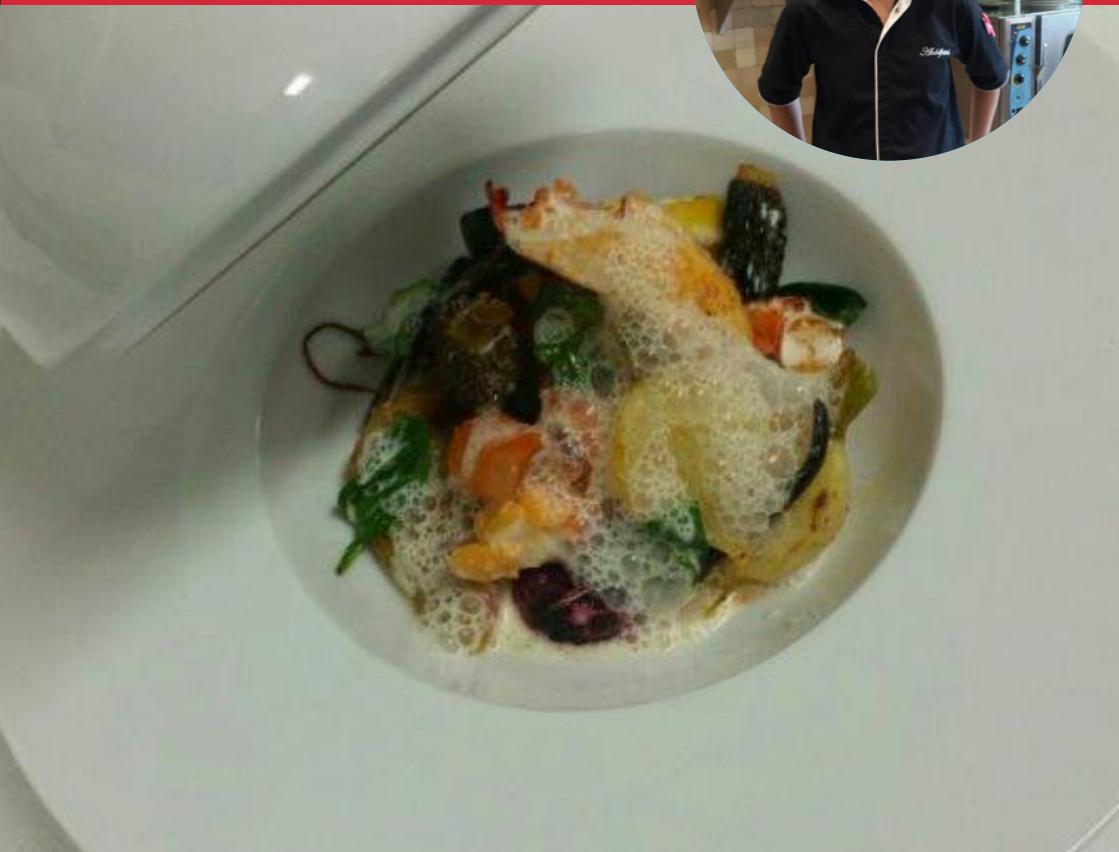
Chef Abdelfattah Et-talhi

Hôtel Essaadi Palace

Adresse : Rue Ibrahim El Mazini, Marrakech

Tel : +212 524 337 400

<http://www.essaadi.com/fr>



Le Homard de Dakhla poêlé

Pour 1 personne

Poids carbone : 857 g CO2/couvert

INGRÉDIENTS:

120 g d'Homard de Dakhla
30 de Betterave
40 g de Topinambour
30 g de carotte fane
30 g de mini navet
20 g de champignons (morille sèche)
30 g de crème liquide
Poivre du japon (facultatif)
05 g de beurre frais

PRÉPARATION

Cuire le homard dans un court bouillon puis décortiquer pour obtenir la queue et réserver la tête et les pinces pour d'autres préparations.

Tailler la queue de homard en deux dans le sens de la longueur.

Eplucher, tailler puis pocher les légumes.

Tremper les morilles dans de l'eau chaud

Au moment de service et dans une poêle beurrer faite cuire les morceaux de homard (déjà assaisonner avec fleur de sel et poivre de japon) pendant 1mn de chaque côté, et garder au chaud.

Dans une casserole faire réduire la crème et les sucs de cuissons de homard et 1 bonne cuillère à soupe de l'eau de cuisson des morilles assaisonner et laisser réduire à moitié.

Fait revenir les légumes dans une poêle, rectifier l'assaisonnement.

Dresser les légumes au centre d'une assiette creuse, puis les morceaux de homard monter en volume, verser une bonne cuillère à soupe de sauce émulsionner et les pousse d'épinard et de betterave.



Chef mohamed boukantar

Hôtel Naoura Barrière

Adresse : Rue Aladala, Médina

Tel : 00212 5244-59000

<http://www.hotelsbarriere.com/fr/marrakech/le-naoura.html>



Délice au chocolat à l'huile d'olive et olive noire torréfiée

Pour 5 personnes

Poids carbone : 925 g CO2/couvert

* Ce bilan dépasse la norme définie pour un dessert (500 g CO2/couvert), cependant un équilibre peut être envisagé en comptant dans le bilan de l'entrée et le plat avec un total CO2 maximal de 1275 g CO2

INGRÉDIENTS:

Biscuit :

150 g Chocolat noir

150 g beurre

140 g Sucre

150 g œuf

50 g Farine TP 55

80 g olive noire séchée

Ganache chocolat :

150 g crème liquide

140 g chocolat noir

25 g huile d'olive

Sauce yaourt nature :

Un pot de yaourt

100 g de lait chaud

5 g d'huile d'olive

PRÉPARATION

Le biscuit :

Faire fondre le chocolat et le beurre dans un bain marie.

Ensuite, mélanger dans un bol, la farine, les œufs et le sucre. Puis y incorporer le mélange chocolat et beurre. Étaler le mélange sur une plaque pour obtenir une couche fine, mettre au four pour cuisson.

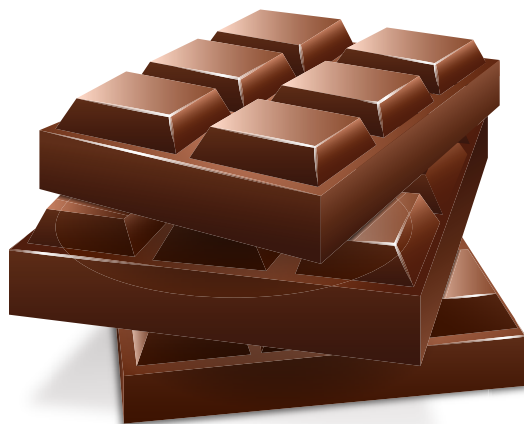
La ganache chocolat :

Chauffer la crème à feu doux, y ajouter le chocolat et l'huile d'olive.

Sauce yaourt nature :

Mélanger le lait chauffé au yaourt et ajouter y de l'huile d'olive.

Dans une assiette, étaler un peu de sauce yaourt. Mettre un morceau de biscuit et ajouter par-dessus un peu de la ganache chocolat.





CONTACT

Projet tourisme durable pour la promotion de l'emploi et des revenus en zone rurale
Coopération Allemande au développement (GIZ)

Adresse : Centre de Recherches Forestières, Avenue Omar Ibn Khattab, Rabat, Maroc.

Tél : + 212 537 67 04 66 / + 212 537 67 59 93

Email : lamiae.boufaticha@giz.de

Web : www.giz.de/maroc