



Eléments culturels du Maroc



Le couscous marocain

Le **couscous** est une recette emblématique de l'Afrique du Nord qui est préparée avec des variantes en fonction des régions. Le Couscous **marocain traditionnel** en plus de la semoule de blé dur est l'aliment de base de ces pays. La semoule de blé dure est différente du blé tendre, appelé aussi « froment », lequel est utilisé pour la fabrication du pain, de la pizza, ... etc. Et le terme « couscous » désigne aussi bien la semoule (une fois cuite à la vapeur) que le plat en entier. Il contient aussi des légumes tels que : les carottes, les potirons et les tomates. Il y a également des épices comme le safran, le gingembre, le ras-el-hanout, etc. Vous pouvez y mettre des pommes de terre ou des patates douces ou encore des fèves. C'est une recette très ancienne qui est préparé dans un plat spécial : le couscoussier. On a retrouvé des couscoussiers vieux de plus de 1000 ans !



Les épices

Une **épice** est un produit aromatique d'origine végétale servant à donner du goût, à assaisonner des mets. Elles sont souvent en poudre. En voici quelques-unes utilisées dans la cuisine marocaine : le cumin, la coriandre, la cannelle, le curcuma, le safran... Peut-être en connaissez-vous d'autres ?



Le thé à la menthe : les marocains boivent beaucoup de thé à la menthe qu'ils font avec du thé vert, de la menthe fraîche, du sucre et de l'eau chaude. Ils le préparent et le servent avec un rituel que vous pouvez regarder [ici](#)



Le hammam

C'est un endroit où se retrouvent les marocains et marocaines (séparément) pour se purifier (nettoyer leur corps dans la vapeur des bains) mais aussi pour se retrouver pour discuter.



Le Henné

C'est un arbuste dont les feuilles sont utilisées comme colorant ou tatouage. Les marocains et les marocaines l'utilisent pour décorer leurs corps avec des motifs traditionnels.