

Maroc • Algérie • Tunisie

Maghreb

REPAS

PROPORTIONS RECOMMANDÉES

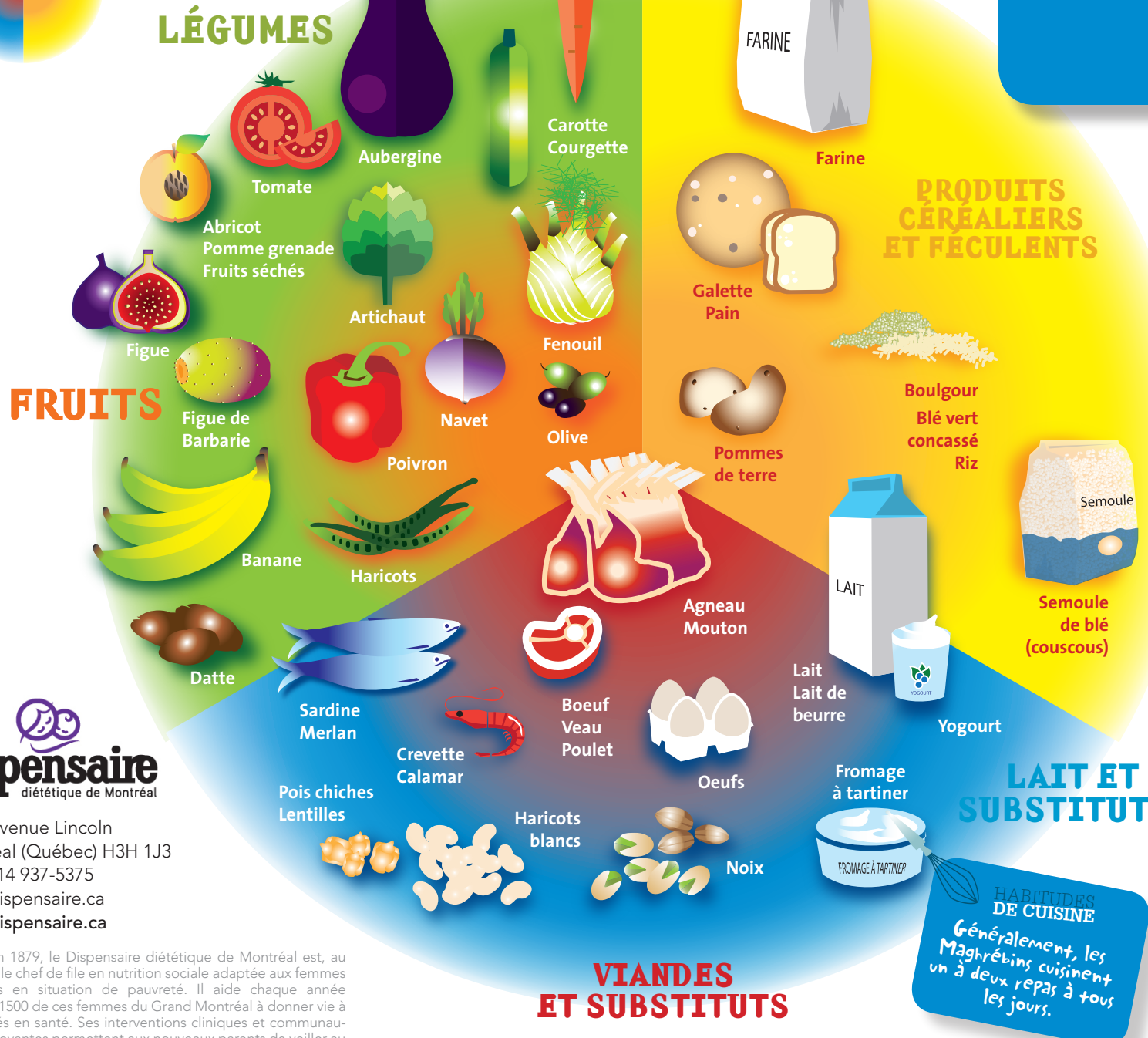
COMPOORTEMENTS ALIMENTAIRES

À ENCOURAGER

- La présence de fruits et de légumes de façon quotidienne.
- Les mets à base de légumineuses
- Le lait de beurre qui est faible en matière grasse et riche en protéines
- La consommation de poisson riche en oméga-3

À MODIFIER

- Diminuer la consommation de jus et de boisson gazeuse
- Privilégier les fromages riches en protéines plutôt que les fromages de type « à tartiner »
- Diminuer la quantité de féculents
- Privilégier les produits céréaliers de grains entiers
- Diminuer la fréquence des aliments frits
- Privilégier les épices et les herbes afin de diminuer la quantité de sel
- Diminuer la quantité d'huile (incluant l'huile d'olive)
- Diminuer la quantité de viande rouge. Privilégier le poulet et le poisson



HABITUDES DE CUISINE
 Généralement, les Maghrébins cuisinent un à deux repas à tous les jours.



2182, avenue Lincoln
 Montréal (Québec) H3H 1J3
 Tél. : 514-937-5375
 info@dispensaire.ca
 www.dispensaire.ca

Fondé en 1879, le Dispensaire diététique de Montréal est, au Québec, le chef de file en nutrition sociale adaptée aux femmes enceintes en situation de pauvreté. Il aide chaque année quelque 1500 de ces femmes du Grand Montréal à donner vie à des bébés en santé. Ses interventions cliniques et communautaires innovantes permettent aux nouveaux parents de veiller au développement optimal de leur nouveau-né et de leur famille.

Spécialités

Algérie

A'assel bel Marqa

Tajine sucré-salé de viande de mouton, raisins secs, noix et miel.

Bourek 1

Pâte frite farcie de viande hachée, oignon et persil.

Chakhchoukha Chaoui

Pâte émietlée arrosée de sauce rouge à la viande épicée, de pois chiche, courgettes, carotte et navet ou pommes de terre, généralement servie avec du lait de beurre.

Chorba beidha (soupe blanche)

Potage au poulet et aux vermicelles (oignon, poivre noir, beurre clarifié, jaunes d'œuf, jus de citron).

Chorba 2

Soupe de tomates, légumes et boulgour.

Lhem Lahlou (viande sucrée)

Sauté d'agneau aux fruits séchés (pruneaux, pommes) et graines de sésame.

Karantita

Pâte de farine de pois chiches et d'œufs.

Pain

Baguette française ou pain sous-marin.

Tamina

Dessert à base de grosse semoule grillée, beurre fondu et miel (femme qui allaite).

PATRON ALIMENTAIRE COMMUN

Déjeuner Café au lait et/ou pain (galette ou brioche) + confiture ou gâteau

Dîner Repas complet, sandwich ou restant de la veille

Collation Café + biscuits (16h-17h)

Souper Repas complet, restant du dîner (19h30 - 20h)

1. Bourek, briouat et brick sont 3 plats similaires avec des particularités pour chaque pays.

2. Chorba, harira et chorba frik sont trois soupes similaires servies lors du ramadan.

Mets les plus communs
Le couscous est consommé sur une base hebdomadaire dans tous le Maghreb.

Maroc

Baghrir

Crêpe milles trous de semoule et de levure.

Briouat 1

Pâtisserie triangulaire ou cylindrique salée ou sucrée farcie de garnitures diverses.

Harira 2

Soupe de tomates, légumes et vermicelles

Mechouia

Salade de poivrons et de tomates grillées.

Mhemmer

Galette d'œuf épaisse avec pommes de terre.

Mrouzia

Agneau aux raisins secs, amandes et miel.

Pain

Baguette française ou pain sous-marin.

Rfisa

Crêpes et poulet déchiquetés (djej beldi).

Tajine

Ragoût de viande, volaille, poisson, fruits de mer ou légumineuses avec des légumes et beaucoup d'épices.

Zaalouk

Salade d'aubergines et tomates.

Sellou ou Zamita

Dessert à base de farine, de graines de sésame et d'amandes.

PATRON ALIMENTAIRE COMMUN

Déjeuner Café ou thé + pain (galette ou brioche) + confiture ou beurre ou huile d'olive ou gâteau/biscuits

Dîner Tajine viande légumes + pain + 1 fruit

Collation Thé ou café + pâtisserie, gâteau ou pain (16h-17h)

Souper Omelette/soupes/tajines + pain + fruit (21 h)



Tunisie

Brik 1

Pâte frite malsouka farcie au thon et à l'œuf.

Chorba frik 2

Potage de blé vert concassé, mouton, pois chiches, oignon, ail, tomate, poivre rouge et noir, sel, cannelle, coriandre.

Shakshouka (Algérie, Tunisie)

Œufs pochés dans une sauce de tomates, piments et oignons, souvent épicé au cumin.

Pain

Pita ou baguette française.

Tajine

Gros gâteau d'œufs battus, fromage râpé, viande et diverses garnitures de légumes, semblable à une frittata ou à une quiche sans croûte.

PATRON ALIMENTAIRE COMMUN

Déjeuner Café au lait et/ou pain (galette ou brioche) + confiture ou gâteau

Dîner Repas complet, sandwich ou restant de la veille

Collation Café + biscuits (16h-17h)

Souper Repas complet, restant du dîner (19h30 - 20h)

N.B.
La préparation des mets varient d'une maison à une autre.

Lexique

Chet'ha – légumes et viande en sauce

Chorba – soupe ou potage

Dioul – pâte fine de blé similaire à la pâte phyllo

Freek – blé vert rôti concassé

Fruits secs – noix

Kesra (Algérie) – galette ou pain rond plat de farine et semoule de blé mangé à tous les repas

Gazouz (Tunisie) – boisson gazeuse

Gnawiya – gombos

Harissa – condiment, pâte de piments

Hummus – pois chiches

Jus – smoothie fait de fruits et souvent de lait

Kaak – pâtisseries

Lait de beurre, petit lait – babeurre

Limonade – boisson gazeuse

Malsouqa – pâte fine de blé

Marqua – ragoûts

Merguez – saucisse rouge et épicé de bœuf ou d'agneau

Mechoui – agneau ou mouton entier rôti dans un grand four d'argile à ciel ouvert

Ouarka – pâte fine de blé

Rishta – pâtes

Samsa – pâtisserie populaire

Shakshouka – sorte de ratatouille

Slata – salades

Tajine – plat de cuisson creux en terre cuite dans les lequel on y cuit de la viande, du poulet ou du poisson et des légumes en sauce

Kefta – boulettes de viande hachée, persil et épices

Épices le plus souvent utilisées :

Cumin, coriandre, Ras el hanout (poivre noir, cannelle, cumin et noix de muscade), safran, cari, paprika

Herbes : Coriandre et persil frais

