



# Cuisine marocaine

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <b>Description</b>                  | Initiation aux savoureuses spécialités marocaines, aux épices caractéristiques et utilisant très peu de viande. Venez apprendre à réaliser un plat typique marocain : couscous, tajine, mezze , brick, pains au cumin et huiles épicées ou feuilles de vignes farcies et hariras ? Il y en a pour tous les goûts !   |
| <b>Contenu</b>                      | Une préparation typique est réalisée lors de chaque séance, selon des recettes simples, utilisant les produits du Maroc disponibles chez nous : ses légumes frais, ses produits céréaliers et ses légumineuses, ses épices, ses fromages, ses fruits, etc.<br>Plats typiques pouvant être visités par exemple: couscous, tajines, mezzes bricks, pains au cumin, huiles épicées, feuilles de vigne farcies, hariras.<br>Le couscous et le tajine font l'objet d'un cours à part entière.<br>Après chaque leçon, dressage et dégustation. |
| <b>Prérequis</b>                    | Aucun  |
| <b>Groupe cible</b>                 | Adultes  |
| <b>Objectifs</b>                    | Apprendre à connaître les bases de la cuisine caractéristique du Maroc et réaliser sans difficulté un plat typique pour ravir vos convives. Vous découvrirez les goûts, les parfums, les arômes, les saveurs et les épices de cette région. Vous découvrirez les vertus de la cuisine méditerranéenne, « la diète MED », dans la conception d'une alimentation saine et équilibrée, utilisant peu de viande et peu onéreuse de surcroît.   |
| <b>Méthodologie/Didactique</b>      | Explications théoriques, présentation des ingrédients et produits, démonstration pratique des recettes proposées. Approche facilitée : le cours est organisé de manière à permettre à chacun de travailler individuellement, selon son rythme et dans une atmosphère conviviale.   |
| <b>Informations supplémentaires</b> | Ce qu'il faut apporter: Un tablier, de quoi prendre des notes et un Tupperware.  |
| <b>Date</b>                         | sur demande / D_30860  |
| <b>Durée</b>                        | Total 3.00 période(s)  |
| <b>Ecolage</b>                      | CHF 89.00  |
| <b>Lieu du cours</b>                | Ecole-club Migros Balexert (en cours de planification)   |

**Ecole-club Migros Balexert** Tel. +41 58 568 80 80  
Avenue du Pailly 21 ecoleclub.balexert@migrosgeneve.ch  
1220 Genève [ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

