

Projet COVID19 "Analyse de la consommation alimentaire des familles pendant le confinement suite à la pandémie de COVID-19 dans les pays du nord et du sud du bassin méditerranéen et son impact sur l'état nutritionnel (ALVIMED)".

Livre des recettes 'Maroc'



Prénoms, noms et qualité des membres de l'équipe du projet :

- **Université Cadi Ayyad, Marrakech, Maroc**
Mohamed Cherkaoui (PhD), Professeur au Département de Biologie, responsable scientifique du projet
Karim Anzid (PhD), Nutritionniste, Professeur d'Enseignement Secondaire,
Ridouane Ghanimi, Doctorant
Issam El Bayed (Master), Etudiant Ingénieur
- **Université Chouaib Doukkali, El Jadida, Maroc**
Rekia Belhasen (PhD), Professeur au Département de Biologie, responsable scientifique du projet
Sahel khadija, doctorante
El hendaoui hajar, doctorante
Abou khalaf abd ghani, doctorant
- **Universidad Autónoma de Madrid, Espagne**
María del Pilar Montero López (PhD) : Professeur au Département de Biologie, responsable scientifique du projet
Ana Isabel Mora Urda (PhD) : Adjointe du Département de Biologie.
Carmen Fernandez Montraveta (PhD) : Professeur de la Faculté de Psychologie.
Elena Jiménez : Nutritionniste Diététiste et doctorante au programme de doctorat en Biologie.

Livre des principales recettes consommées au Maroc pendant le confinement dû au Covid19 et leurs compositions nutritionnelles 'Projet Alvimed''



CC BY: Attribution

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

<http://hdl.handle.net/10486/699199>



A- TRAITS CARACTERISTIQUES DE L'ALIMENTATION DES MAROCAINS.

L'alimentation est un phénomène naturel qui permet de couvrir les besoins physiologiques de l'organisme en macronutriments (protéines, lipides, glucides) et micronutriments (vitamines, minéraux et oligoéléments). Au cours de l'histoire, ce besoin naturel a été transformé en un système de savoir faire et de savoir être et a contribué à la construction de l'identité culturelle de peuples à travers le monde (Bricas N., 2006),

Le Maroc, à l'instar d'autres pays, a développé au cours de son histoire un patrimoine culinaire connu par son originalité et sa richesse et qui témoigne d'une spécificité culturelle marocaine. Cette spécificité est le résultat de multiples influences des cuisines arabo-musulmane, indo, amazigh, mauresque, africaine et juive et des caractéristiques des milieux naturels et humains (Allali F., 2017).

Au Maroc, la consommation des aliments se fait suivant les règles de la tradition. Les traits caractéristiques du mode alimentaire marocain sont 3 repas par jour, pris à domicile et en famille avec :

- ✓ un petit déjeuner à base de soupe, pain, thé, huile d'olive, crêpes, œufs, fromage,
- ✓ un déjeuner composé de salades, d'un tagine, du pain et des fruits,
- ✓ au goûter, un thé à la menthe sucré, des pâtisseries et des fruits secs
- ✓ un dîner avec du pain et une soupe

Cette culture culinaire traditionnelle est encore majoritairement conservée sauf dans les milieux où la dysharmonie des rythmes de vie entre membres d'une même famille et la restauration hors foyer font que l'individu est de moins en moins inséré et donc de plus en plus seul pour définir sa consommation alimentaire (Cardon, P., 2018),

L'alimentation traditionnelle marocaine est une alimentation de type méditerranéenne. Elle se caractérise par une consommation prépondérante de céréales, de légumes, de légumineuses, de fruits frais et secs et d'huile d'olive et une faible consommation de produits carnés et de produits laitiers. La consommation d'alcool est prohibée par la religion musulmane. Des études antérieures soutiennent le dogme concernant les bienfaits de cette alimentation pour la santé.

Livre des principales recettes consommées au Maroc pendant le confinement dû au covid19 et leurs compositions nutritionnelles
'Projet Alvimed".

Dans l'alimentation traditionnelle marocaine, les céréales constituent le groupe alimentaire le plus prépondérant. Les céréales nourricières sont le blé et l'orge, mais d'autres céréales comme le seigle, le riz, le sorgo, le mil et le maïs y participent. Le mode de consommation privilégié est le pain qui est omniprésent dans les repas. Les crêpes (batbout, baghrir et msemen) sont plutôt consommés au petit déjeuner ou au goûter. Les marocains préparent le couscous avec de la viande ou du poulet. Dans les villes côtières, le couscous peut être préparé avec du poisson..

Le tajine est le plat national du Maroc avec plus de 700 recettes différentes recensées. Certaines recettes de tagine sont honorables et sont consommées plutôt pendant les repas de fêtes, d'autres plus modestes sont consommées tous les jours. Les viandes les plus consommées sont l'agneau, le bœuf et les volailles, en particulier le poulet. Il existe également de nombreuses recettes de tagines à base de poissons. Les poissons les plus utilisés dans la cuisine marocaine sont la sardine, le Pageot, le merlan, la daurade, le mulot, le thon, le loup, l'espadon, le cabillaud, le colinot et les crevettes. Les légumes méditerranéens et les légumineuses rentrent dans la préparation des tagines, du couscous, des soupes et des plats simples. Les viandes et les poissons sont cuisinés au four, frit, farcis, en boulettes, ou mijotés avec des légumes. (Laurence Tibère et al., 2007 ; Boumezzout D., 2013).

La cuisine marocaine est aussi caractérisée par une utilisation forte d'herbes et d'épices : absinthe, curcuma, paprika, safran, anis vert, basilic, cannelle, cardamome, carvi, céleri, citron confit, piments doux et forts, fenouil, fenugrec, genièvre en poudre, gingembre, girofle, gomme arabique en poudre, laurier, marjolaine, différents types de menthe, muscade, olives de toutes variétés, origan, paprika, persil, pignon de pin, piment de cayenne, poivre blanc, poivre noir, ras-el-hanout qui est un mélange d'épices aromatiques utilisées dans les tagines ou couscous, il peut contenir jusqu'à cent ingrédients.

Livre des principales recettes consommées au Maroc pendant le confinement dû au covid19 et leurs compositions nutritionnelles
'Projet Alvimed".

Dans la cuisine marocaine, le nombre de recettes culinaires est extrêmement élevé et ne cesse d'augmenter et de se diversifier. Toutefois, certains plats demeurent très typiques et méritent d'être labelliser. Durant toutes ces années, les mets de la cuisine marocaine qui avaient reçu le plus d'attention sont les plats offerts lors des réceptions de visiteurs par les familles ou qui sont servis dans les restaurants marocains de prestige (méchoui, pastilla, cornes de gazelles, etc.). Il existe cependant plusieurs autres plats plus modestes et consommés abondamment par les couches sociales populaires et qui sont aussi succulents que les autres. Ce sont ces derniers (tagines végétales, salades, pains, soupes, crêpes, sandwichs, thé à la menthe ou autres plantes aromatiques, etc.) qui ont permis à la population marocaine de faire face aux problèmes de sécurité alimentaire et aux difficultés socio-économiques pendant la période de confinement dû au covid 19. Dans le cadre de cette étude, nous avons souhaité évaluer, dans un premier temps, la qualité nutritionnelle de quelques recttes consommées le plus durant la période de confinement afin de pouvoir proser quelques amélioration et des menus sains adaptés aux moyens et aux goûts des couches sociales les plus défavorisées.

C- LISTE DES RECETTES LES PLUS CONSOMMES PENDANT LE CONFINNEMENT

Liste des recettes.	Liste des recettes (suite).
N° 01 : Tajine d'agneau avec pomme de terre et	N° 20 : Tajine de légumes sans viande.
N° 02 : Tajine d'agneau aux pruneaux.	N° 21 : Terda,
N° 03 : Tajine de boeuf aux oignons et carottes.	N° 22 : Sause marocaine 'Merka'.
N° 04 : Tajine de bœuf aux haricots verts (alloubia	N° 23 : Sauce aux tomates 'Tajine d'maticha'.
N° 05 : Tajine de viande hachée.	N° 24 : Légumes fumées.
N° 06 : Tajine de poulet aux oignons et raisins secs ou	N° 25 : Pommes de terre bouillies.
N° 07 : Tajine de poulet aux oignons et carottes.	N° 26 : Frites.
N° 08 : Rfissa au poulet et lentilles.	N° 27 : Poivron frité.
N° 09 : Poulet frites.	N° 28 : Purée de fèves ou 'Bissara'.
N° 10 : Poulet grillé au four.	N° 29 : Purée d'auberjines ou 'Zaalouk'.
N° 11 : Poulet aux légumes sautés.	N° 30 : Aubergines fritées.
N° 12 : Tajine de sardine.	N° 31 : Tagine d'laadass (tagine de lentilles).
N° 13 : Boulettes de sardines hachées.	N° 32 : Tagine d'haricot blanc (loubia lbida).
N° 14 : Sardines fritées.	N° 33 : Salade de courgettes fritées.
N° 15 : Merlan fritee.	N° 34 : Salade marocaine (taktouka).
N° 16 : Couscous.	N° 35 : Salade de concombre et tomates.
N° 17 : Baddaz.	N° 36 : Salade au riz.
N° 18 : Oeuf bouilli.	N° 37 : Sandwich viande hachée.
N° 19 : Tortilla aux tomates.	N° 38 : Sandwich au thon.

Livre des principales recettes consommées au Maroc pendant le confinement dû au covid19 et leurs compositions nutritionnelles
 'Projet Alvimed'.

Liste des recettes (suite).	Liste des recettes (suite).
N° 39 : Sandwich aux légumes.	N° 58 : Rayeb
N° 40 : Soupe de légumes.	N° 59 : Café au lait
N° 41 : Soupe marocaine 'Harira'.	N° 60 : Café
N° 42 : Soupe de riz 'Harira d'rouz'.	N° 61 : Thé marocain a la menthe
N° 43 : Semoule azkif	
N° 44 : Seffa	
N° 45 : Seffa du riz	
N° 46 : Pâtes à la sauce tomates	
N° 47 : Spaghetti et autres pates sèches	
N° 48 : Vermicelles au lait « chaariya b'lahlib »	
N° 49 : Riz et lait	
N° 50 : Baghrir	
N° 51 : Batbout	
N° 52 : Harcha	
N° 53 : Crêpes	
N° 54 : Msemen	
N° 55 : Pain avec graisse (khbaz bchahma)	
N° 56 : Kika	
N° 57 : Amlou	

C- EVALUATION DE LA QUALITE NUTRITIONNELLE DES PRINCIPAUX ALIMENTS CONSOMMES PENDANT LE COVID.

L'évaluation de la qualité nutritionnelle a été faite par le logiciel DIAL (Programa para evaluación de dietas y gestión de datos de alimentación) version 1.0 (Alce Ingeniería, 2004). Ce logiciel est construit à partir de la base de données relative à la composition des aliments de l'USDA (National Nutrient Database for Standard Reference' du ministère de l'Agriculture des États-Unis) et qui comporte la composition nutritionnelle de quelques 700 aliments courants, avec une information complète sur leur composition en énergie, protéines, lipides, glucides, fibres, minéraux, vitamines, cholestérol, acides gras, acides aminés, etc.. Le programme DIAL permet de convertir en quantités d'énergie et de nutriments n'importe quel type de plats connaissant sa composition de base en aliments.

Pour estimer les quantités d'aliments de base du plat par ration, des imprécisions peuvent exister. En effet, les repas sont préparés à la maison; la composition des aliments peut varier de famille en famille. Ces pratiques rendent difficile l'estimation de la quantité consommée (Anzid, 2011). Néanmoins, une analyse profonde réalisée à partir du web et également une enquête auprès de plusieurs personnes ressources ont aidé à s'approcher des quantités. Nous avons déterminé la composition type du plat qui fait le consensus.

La description, les ingrédients, les quantités par nombre de rations et la composition nutritionnelle en énergie et nutriments par ration des recettes recensées sont données dans les fiches qui suivent :

Nom de la recette : TAJINE D'AGNEAU AVEC POMME DE TERRE ET CAROTTES

N° 01

DESCRIPTION

Au Maroc, la consommation de la viande ovine bénéficie d'un grand estime au point de vue organoleptique et alimentaire. Jusqu'aux années 1990, l'agneau était encore un aliment rare et coûteux. Actuellement, la consommation d'agneau a cessé d'être le privilège des classes aisées. Le plat standard d'agneau est le tagine aux légumes ; principalement Pomme de terre, carottes et tomates. Dans un tajine profond ou une marmite sur feu fort et à découvert faire repartir pendant 10 minutes les oignons, les morceaux de viande et les carottes et les pommes de terre avec un demi-verre d'huile de table ou d'olive ou un mélange des deux huiles. Ajouter ensuite les épices et la coriandre. Recouvrir d'eau à hauteur, fermer, baisser le feu et laisser tout simplement mijoter pendant environ 30 minutes tout en surveillant de temps en temps. Laisser finir de cuire une dizaines de minutes.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1).

GIGOT D'AGNEAU 30g, AIL 2g, TOMATES 40g, PERSIL 2g, SEL ,5g, POIVRE NOIR 0,5g, PIMENT DOUX 1g, HUILE 3g, POMMES DE TERRE 60g, EAU 90g, CAROTTES 10g, PETITS POIS 10g,

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	126	Minéraux	Vitamines		
Protéines (g)	6,3	Calcium (mg)	17,6	Vitamine B1 (mg)	0,14
Carbohydrates (g)	10,4	Fer (mg)	1,3	Vitamine B2 (mg)	0,13
Fibres alimentaires (g)	2,3	Iode (µg)	4,3	Eq. Niacine (mg)	3,8
Matières grasses totales (g)	6,1	Magnesium (mg)	25,5	Vitamine B6 (mg)	0,31
AGS (g)	1,7	Zinc (mg)	0,99	Acide Folique (µg)	27,6
AGM (g)	3,3	Sélenim (µg)	1,6	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	0,62	Sodium (mg)	217	Vitamine C (mg)	21
[AGP+AGM]/AGS	2,3	Phosphore (mg)	86,7	Carotènes (µg)	1265
Cholestérol (mg)	18			Vit. A: Eq. Rétinol (µg)	278
EAU (g)	193			Vitamine D (µg)	Traces
Alcool (g)	0			Vitamines E (mg)	0,64



Nom de la recette : TAJINE D'AGNEAU AUX PRUNEAUX

N° 02

DESCRIPTION

Le tajine d'agneau au pruneaux est une préparation traditionnelle de la cuisine marocaine. Servi avec un peu de pain frais, ce tajine révèle toutes ses saveurs. C'est le gigot qui est la partie la plus maigre qui est le plus utilisé.

INGREDIENTS (nombre de rations : 6)

GIGOT D'AGNEAU 1000g, AIL 2g, SEL 4g, PIMENT NOIR 4g, PIMENT DOUX 1g, HUILE 100g, EAU 250g, CAROTTES 10g, PRUNEAUX 400g, CANNELLE 6,8g, SUCRE 72g, OIGNON 100g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	560	Minéraux		Vitamines	
Protéines (g)	24,5	Calcium (mg)	52,3	Vitamine B1 (mg)	0,27
Carbohydrates (g)	37,3	Fer (mg)	4,2	Vitamine B2 (mg)	0,4
Fibres alimentaires (g)	11,1	Iode (µg)	8,7	Eq. Niacine (mg)	13,4
Matières grasses totales (g)	32,2	Magnesium (mg)	48,4	Vitamine B6 (mg)	0,38
AGS (g)	8,9	Zinc (mg)	3,9	Acide Folique (µg)	9
AGM (g)	18,3	Sélenim (µg)	3,2	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	2,5	Sodium (mg)	332	Vitamine C (mg)	2,6
AGP/AGS	0,28	Potassium (mg)	908	Rétinol (µg)	Trazas
[AGP+AGM]/AGS	2,3	Phosphore (mg)	267	Carotènes (µg)	380
Cholestérol (mg)	100			Vit. A: Eq. Rétinol (µg)	73,8
EAU (g)	167			Vitamine D (µg)	Trazas
Alcool (g)	0			Vitamines E (mg)	2,4



Nom de la recette : TAJINE DE BOEUF AUX OIGNONS ET CAROTTES

N° 03

DESCRIPTION

Plat maghrébin standard riche des vitamines A. Dans un tajine profond ou une marmite sur feu fort et à découvert faire repartir pendant 10 minutes les oignons, les morceaux de viande et les carottes avec un demi-verre d'huile de table ou d'olive ou un mélange des deux huiles. Ajouter ensuite les épices et la coriandre. Recouvrir d'eau à hauteur, fermer, baisser le feu et laisser tout simplement mijoter pendant environ 30 minutes tout en surveillant de temps en temps. Laisser finir de cuire une dizaine de minutes.

INGREDIENTS (nombre de rations: 6)

750 g de viande bovin; 500 g d'oignons pelés et coupés en fines lamelles ; 800 g de carottes ; ½ cuillère à café de curcuma ; 1 cuillère à café de gingembre ; 1 pointe de safran ou bouillon de cube ; Sel et poivre et quelques brins de persil et coriandre finement émincés et 30 g d'huile de table ou d'olives.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	317	Minéraux		Les vitamines	
Protéines (g)	21	Calcium (mg)	72,7	Vitamine B1 (mg)	0,15
Carbohydrates (g)	12,8	Fer (mg)	3,4	Vitamine B2 (mg)	0,35
Fibres alimentaires (g)	4,8	Iode (µg)	19,6	Eq. Niacine (mg)	8,2
Matières grasses totales (g)	19,1	Magnésium (mg)	35,5	Vitamine B6 (mg)	0,5
AGS (g)	6,6	Zinc (mg)	4,2	Acide folique (µg)	31,5
AGM (g)	6,9	Sélénium (µg)	5,5	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	3,8	Sodium (mg)	565	Vitamine C (mg)	14,4
AGP/AGS	0,58	Potassium (mg)	772	Rétinol (µg)	0,98
[AGP+AGM]/AGS	1,6	Phosphore (mg)	206	Carotènes (µg)	10134
Cholestérol (mg)	55,1			Vit A : Eq. Rétinol (µg)	1702
EAU (g)	257			Vitamine D (µg)	Traces
Alcool (g)	0			Vitamine E (mg)	4,3



Nom de la recette : TAJINE DE BŒUF AUX HARICOTS VERTS (ALLOUBIA KHADRA)

N° 04

DESCRIPTION

Plat marocain standard. Ce plat occupe une place importante dans la cuisine marocaine. Dans un tajine profond ou une marmite sur feu fort et à découvert faire repartir pendant 10 minutes les oignons, les morceaux de viande, la tomate et les haricots vert avec un demi-verre d'huile de table ou d'olive ou un mélange des deux huiles. Ajouter ensuite les épices et la coriandre. Recouvrir d'eau à hauteur, fermer, baisser le feu et laisser tout simplement mijoter pendant environ 30 minutes tout en surveillant de temps en temps. Laisser finir de cuire une dizaine de minutes.

INGREDIENTS (Nombre de rations : 6)

250 g de viande bovin; 500 g d'oignons pelés et coupés en fines lamelles ; 1000 g d'haricots verts ; 250 g de tomates écrasés ; ½ cuillère à café de curcuma ; 1 cuillère à café de gingembre ; Sel et poivre et quelques brins de persil et coriandre finement émincés et 30 g d'huile de table ou d'olives.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	241	Minéraux	Les vitamines		
Protéines (g)	14,8	Calcium (mg)	134	Vitamine B1 (mg)	0,18
Carbohydrates (g)	13,3	Fer (mg)	3,5	Vitamine B2 (mg)	0,33
Fibres alimentaires (g)	5,8	Iode (µg)	15,9	Eq. Niacine (mg)	6,5
Matières grasses totales (g)	13,1	Magnésium (mg)	61,7	Vitamine B6 (mg)	0,63
AGS (g)	3,7	Zinc (mg)	2,5	Acide folique (µg)	128
AGM (g)	4,1	Sélénium (µg)	4,8	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	3,9	Sodium (mg)	424	Vitamine C (mg)	46
AGP/AGS	1,1	Potassium (mg)	1117	Rétinol (µg)	0,42
[AGP+AGM]/AGS	2,2	Phosphore (mg)	165	Carotènes (µg)	1159
Cholestérol (mg)	27,5			Vit A : Eq. Rétinol (µg)	205
EAU (g)	303			Vitamine D (µg)	Traces
Alcool (g)	0			Vitamine E (mg)	4,4



Nom de la recette : TAJINE DE VIANDE HACHEE

N° 05

DESCRIPTION

Le tajine de boulettes kefta à la marocaine est un plat populaire très apprécié pour sa simplicité. Au Maroc, ce plat est appelé le "tajine du célibataire" parce qu'il se cuisine vite. En gros il suffit d'avoir de la viande hachée, des tomates et un oignon ; les tomates cuites en sauce agrémentées de boulettes de viande hachée parfumées d'herbes et épices se dégustent avec un bon pain fait maison.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

VIANDE HACHEE 30g, AIL 2g, TOMATES 40g, PERSIL 2g, SEL ,5g, POIVRE NOIR 0,5g, PIMENT DOUX 1g, HUILE 3g, POMMES DE TERRE 60g, EAU 90g, PETITS POIS10g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	152	Minéraux		Vitamines	
Protéines (g)	8,6	Calcium (mg)	18,3	Vitamine B1 (mg)	0,12
Carbohydrates (g)	9,8	Fer (mg)	1,7	Vitamine B2 (mg)	0,16
Fibres alimentaires (g)	2,1	Iode (µg)	4,3	Eq. Niacine (mg)	3,9
Matières grasses totales (g)	8,2	Magnesium (mg)	24,5	Vitamine B6 (mg)	0,33
AGS (g)	2,6	Zinc (mg)	1,6	Acide Folique (µg)	28,1
AGM (g)	4,3	Sélénim (µg)	2,1	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	0,56	Sodium (mg)	226	Vitamine C (mg)	20,5
AGP/AGS	0,22	Potasium (mg)	431	Rétinol (µg)	0,3
[AGP+AGM]/AGS	1,9	Phosphore (mg)	92,4	Carotènes (µg)	505
Cholestérol (mg)	19,8			Vit. A. Eq. Rétinol (µg)	152
EAU (g)	187			Vitamine D (µg)	Traces
Alcool (g)	0			Vitamines E (mg)	0,62



Nom de la recette : TAJINE DE POULET AUX OIGNONS ET RAISINS SECS OU MAKFOULE

N° 06

DESCRIPTION

Plat maghrébin qui se fait au Maroc sous le nom de Makfoule, garni d'une succulente sauce épicée et avec un agréable goût de miel. Ce tajine se déguste chaud accompagné d'un bon pain fait maison tel que Khobz dar (pain à la semoule au four) ou batbout marocain, on peut aussi ajouter avant de le servir des amandes mondées et frites.

INGREDIENTS (nombre de rations. 6)

1 poulet coupé en morceaux ; 3 gros oignons pelés et coupés en fines lamelles ; 125 g de raisins secs ; ½ cuillère à café de curcuma ; 1 cuillère à café de gingembre ; 1 pointe de safran ou bouillon de cube ; 1 g de cannelle ; 2 cuillères à soupe de miel liquide ou sucre semoule ; Sel et poivre et quelques brins de persil et coriandre finement émincés et 30 g d'huile de table ou d'olives.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	428	Minérales		Les vitamines	
Protéines (g)	34,1	Calcium (mg)	77,6	Vitamine B1 (mg)	0,2
Carbohydrates (g)	23,6	Fer (mg)	2,4	Vitamine B2 (mg)	0,31
Fibres alimentaires (g)	4	Iode (µg)	22,6	Eq. Niacine (mg)	19,8
Matières grasses totales (g)	21	Magnésium (mg)	49,2	Vitamine B6 (mg)	1
AGS (g)	5	Zinc (mg)	2	Acide folique (µg)	32,3
AGM (g)	6,2	Sélénium (µg)	19,7	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	7,1	Sodium (mg)	561	Vitamine C (mg)	14,3
AGP/AGS	1,4	Potassium (mg)	814	Rétinol (µg)	62,6
[AGP+AGM]/AGS	2,7	Phosphore (mg)	334	Carotènes (µg)	16,6
Cholestérol (mg)	159			Vit A : Eq. Rétinol (µg)	77,1
EAU (g)	261			Vitamine D (µg)	0,16
Alcool (g)	0			Vitamine E (mg)	4,8



Nom de la recette :TAJINE DE POULET AUX OIGNONS ET CAROTTES

N° 07

DESCRIPTION

Plat maghrébin standard riche des vitamines A.

INGREDIENTS (nombre de rations: 6)

1 poulet coupé en morceaux ; 500 g d'oignons pelés et coupés en fines lamelles ; 800 g de carottes ; ½ cuillère à café de curcuma ; 1 cuillère à café de gingembre ; 1 pointe de safran ou bouillon de cube ; Sel et poivre et quelques brins de persil et coriandre finement émincés et 30 g d'huile de table ou d'olives.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	387	Minéraux		Les vitamines	
Protéines (g)	34,5	Calcium (mg)	81	Vitamine B1 (mg)	0,23
Carbohydrates (g)	12,8	Fer (mg)	2,3	Vitamine B2 (mg)	0,35
Fibres alimentaires (g)	4,8	Iode (µg)	25,7	Eq. Niacine (mg)	20,3
Matières grasses totales (g)	21	Magnésium (mg)	51,8	Vitamine B6 (mg)	1,1
AGS (g)	5	Zinc (mg)	2,2	Acide folique (µg)	43,2
AGM (g)	6,2	Sélénium (µg)	19	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	7,2	Sodium (mg)	626	Vitamine C (mg)	18,4
AGP/AGS	1,4	Potassium (mg)	950	Rétinol (µg)	62,6
[AGP+AGM]/AGS	2,7	Phosphore (mg)	336	Carotènes (µg)	10134
Cholestérol (mg)	159			Vit A : Eq. Rétinol (µg)	1763
EAU (g)	319			Vitamine D (µg)	0,16
Alcool (g)	0			Vitamine E (mg)	5,2



Nom de la recette : RFISSA AU POULET ET LENTILLES

N° 08

DESCRIPTION

Rfissa, également appelée trid ou encore hemiss, est un plat typiquement marocain, à base de msemmen, de viande de poulet, d'une sauce d'oignons et d'un mélange d'épices (safran, gingembre, coriandre, ras al hanout et le fenugrec qui lui procure sa saveur spécifique). Cette spécialité est aussi souvent préparée à l'occasion d'une naissance afin de permettre à la mère de retrouver ses forces.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1):

POULET 80g, FARINE DE BLÉ 40g, FARINE 40g, SEL 2g, SUCRE 2g, EAU 55g, BEURRE 30g, HUILE 3g, AIL 0,5g, PERSIL 2g, POIVRE NOIR 0,5g, OIGNON 20g, PIMENT DOUX 0,5g, LENTILLES 10g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	702	Minéraux		Vitamines	
Protéines (g)	20,9	Calcium (mg)	41,5	Vitamine B1 (mg)	0,19
Carbohydrates (g)	64	Fer (mg)	2,3	Vitamine B2 (mg)	0,15
Fibres alimentaires (g)	5,7	Iode (µg)	25,6	Eq. Niacine (mg)	8,8
Matières grasses totales (g)	39	Magnesium (mg)	50,5	Vitamine B6 (mg)	0,45
AGS (g)	20,7	Zinc (mg)	1,6	Acide Folique (µg)	38,2
AGM (g)	12,6	Sélénim (µg)	9,7	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	2,7	Sodium (mg)	1050	Vitamine C (mg)	4,2
AGP/AGS	0,13	Potassium (mg)	395	Rétinol (µg)	275
[AGP+AGM]/AGS	0,74	Phosphore (mg)	229	Carotènes (µg)	67,5
Cholestérol (mg)	136			Vit. A: Eq. Rétinol (µg)	324
EAU (g)	122			Vitamine D (µg)	0,28
Alcool (g)	0			Vitamines E (mg)	2,1



Nom de la recette : POULET FRITES

N° 09

DESCRIPTION

Un plat très savoureux. Le poulet est garni d'une sauce d'huile avec un peu de sel et mis à cuire au four.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

POULET 50g, HUILE 10g, SEL ,5g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR PORTION.

Énergie (kcal)	143	Minéraux		Vitamines	
Protéines (g)	6,4	Calcium (mg)	4,3	Vitamine B1 (mg)	0,027
Carbohydrates (g)	0	Fer (mg)	0,27	Vitamine B2 (mg)	0,051
Fibres alimentaires (g)	0	Iode (µg)	2,4	Eq. Niacine (mg)	3,7
Matières grasses totales (g)	13,1	Magnesium (mg)	7,5	Vitamine B6 (mg)	0,16
AGS (g)	2,3	Zinc (mg)	0,32	Acide Folique (µg)	3,8
AGM (g)	8,3	Sélénim (µg)	3,2	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	1,6	Sodium (mg)	221	Vitamine C (mg)	0,8
AGP/AGS	0,7	Potassium (mg)	83,8	Rétinol (µg)	12,5
[AGP+AGM]/AGS	4,3	Phosphore (mg)	52,8	Carotènes (µg)	0
Cholestérol (mg)	31,7			Vit. A: Eq. Rétinol (µg)	12,5
EAU (g)	22,6			Vitamine D (µg)	0,032
Alcool (g)	0			Vitamine E (mg)	0,72



Nom de la recette : POULET GRILLE AU FOUR

N° 10

DESCRIPTION

Délicieux plat de la cuisine marocaine, parfumé aux épices et aux herbes. Cette recette est très facile à réaliser et ne demande pas trop de temps de préparation. Il suffit d'imprégner le poulet d'un mélange d'épices et d'herbes et de l'enfourner, on ajoute au dernier moment les olives et le citron confis.

INGREDIENTS (nombre de rations. 6) :

2000 g de poulet coupé en morceaux ; ½ cuillère à café de curcuma ; 1 cuillère à café de gingembre ; 1 bouillon de cube ; Sel et poivre et quelques brins de persil et coriandre finement émincés et 30 g d'huile de table ou d'olives.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	405	Minéraux		Les vitamines	
Protéines (g)	42,8	Calcium (mg)	33	Vitamine B1 (mg)	0,18
Carbohydrates (g)	0,64	Fer (mg)	1,9	Vitamine B2 (mg)	0,35
Fibres alimentaires (g)	0,26	Iode (µg)	15	Eq. Niacine (mg)	25,1
Matières grasses totales (g)	25,7	Magnésium (mg)	45,5	Vitamine B6 (mg)	1,1
AGS (g)	6,3	Zinc (mg)	2,2	Acide folique (µg)	28,1
AGM (g)	7,8	Sélénium (µg)	21,7	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	8,2	Sodium (mg)	597	Vitamine C (mg)	6,9
AGP/AGS	1,3	Potassium (mg)	593	Rétinol (µg)	83,4
[AGP+AGM]/AGS	2,5	Phosphore (mg)	359	Carotènes (µg)	0
Cholestérol (mg)	211			Vit A : Eq. Rétinol (µg)	95
EAU (g)	183			Vitamine D (µg)	0,21
Alcool (g)	0			Vitamine E (mg)	4,6



Nom de la recette : POULET AUX LEGUMES SAUTES

N° 11

DESCRIPTION

C'est un délicieux repas rapide et simple à préparer. C'est un plat de poulet frit au four avec des légumes sautés au beurre.

INGREDIENTS (nombre de rations: 6) :

1500 g de poulet coupé en morceaux ; 500 g d'oignons pelés et coupés en fines lamelles ; 400 g de carottes ; 400 g de patate ; 400 g d'haricots verts ; ½ cuillère à café de curcuma ; 1 cuillère à café de gingembre ; 1 bouillon de cube ; Sel et poivre et quelques brins de persil et coriandre finement émincés et 30 g d'huile de table ou d'olives.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	425	Minéraux	Les vitamines		
Protéines (g)	36,5	Calcium (mg)	96,1	Vitamine B1 (mg)	0,29
Carbohydrates (g)	19,1	Fer (mg)	2,8	Vitamine B2 (mg)	0,4
Fibres alimentaires (g)	5,7	Iode (µg)	25,8	Eq. Niacine (mg)	21,6
Matières grasses totales (g)	21,3	Magnésium (mg)	71,7	Vitamine B6 (mg)	1,3
AGS (g)	5	Zinc (mg)	2,3	Acide folique (µg)	84,6
AGM (g)	6,2	Sélénium (µg)	19,9	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	7,3	Sodium (mg)	852	Vitamine C (mg)	37,8
AGP/AGS	1,5	Potassium (mg)	1129	Rétinol (µg)	62,6
[AGP+AGM]/AGS	2,7	Phosphore (mg)	365	Carotènes (µg)	5327
Cholestérol (mg)	159			Vit A : Eq. Rétinol (µg)	962
EAU (g)	365			Vitamine D (µg)	0,16
Alcool (g)	0			Vitamine E (mg)	5,1



Nom de la recette : TAJINE DE SARDINES

N° 12

DESCRIPTION

Le tagine de sardine aux poivrons et à la tomate assaisonné à la Charmoula est à la fois délicieux, facile à préparer, léger, complet et concentré en saveurs.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

SARDINES 80g, AIL 2g, TOMATES 40g, PERSIL 2g, SEL ,5g, POIVRE NOIR 0,5g, PIMENT DOUX 1g, HUILE D'OLIVES 3g, RIZ 6g, EAU 90g, LAURIER 0,5g, CUMIN 1g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	155	Minéraux		Vitamines	
Protéines (g)	11	Calcium (mg)	51,5	Vitamine B1 (mg)	0,057
Carbohydrates (g)	7,9	Fer (mg)	2,7	Vitamine B2 (mg)	0,18
Fibres alimentaires (g)	1,2	Iode (µg)	17,7	Eq. Niacine (mg)	6,1
AGS (g)	1,9	Zinc (mg)	0,77	Acide Folique (µg)	18,9
AGM (g)	4	Sélénim (µg)	33,6	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	2	Sodium (mg)	266	Vitamine C (mg)	11,8
AGP/AGS	1,1	Potassium (mg)	357	Rétinol (µg)	34,2
[AGP+AGM]/AGS	3,2	Phosphore (mg)	178	Carotènes (µg)	490
Cholestérol (mg)	43,4			Vit. A. Eq. Rétinol (µg)	185
EAU (g)	167			Vitamine D (µg)	4,3
Alcool (g)	0			Vitamines E (mg)	1,4



Nom de la recette : BOULETTES DE SARDINES HACHEES

N° 13

DESCRIPTION

Une recette très populaire, délicieuse et pas cher. Les sardines sont mises sous formes de boulettes à partir de la chaire de sardine mixée avec du riz, d'ail, du coriandre et du jus de citron. On met dans le tajine des rondelles de poivrons et de tomates, de l'eau des épices et des quartiers de citron. On fait cuire à feu doux et on serve bien cuit.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

SARDINES 160g, TOMATES 40g, AIL 1g, PERSIL 2g, CONSERVE DE TOMATES 4g, POIVRE NOIR 1g, HUILE D'OLIVES 3g, LAURIER 0,6g, CUMIN 1g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	220	Minéraux		Vitamines	
Protéines (g)	20,4	Calcium (mg)	79,8	Vitamine B1 (mg)	0,061
Carbohydrates (g)	2,9	Fer (mg)	3,8	Vitamine B2 (mg)	0,3
Fibres alimentaires (g)	1,2	Iode (µg)	32,8	Eq. Niacine (mg)	10,9
Matières grasses totales (g)	13,9	Magnesium (mg)	40,6	Vitamine B6 (mg)	1,1
AGS (g)	3,4	Zinc (mg)	1,1	Acide Folique (µg)	23,3
AGM (g)	5,6	Sélenim (µg)	65,8	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	3,6	Sodium (mg)	539	Vitamine C (mg)	12,5
AGP/AGS	1,1	Potassium (mg)	538	Rétinol (µg)	69,1
[AGP+AGM]/AGS	2,7	Phosphore (mg)	314	Carotènes (µg)	516
Cholestérol (mg)	86,8			Vit. A: Eq. Rétinol (µg)	164
EAU (g)	159			Vitamine D (µg)	8,6
Alcool (g)	0			Vitamines E (mg)	2,3



Nom de la recette : SARDINES FRITÉES

N° 14

DESCRIPTION

Le Maroc est le leader mondial de la production de sardines. De ce fait, les sardines ont toujours occupé une place particulière dans les habitudes alimentaires des Marocains.

Les sardines ont une grande valeur nutritive. La sardine fritee est une recette simple et rapide à préparer ; on mélange les sardines à une sauce composée d'oignon haché, persil ciselé, piment doux, ail, poivre noir et sel. Les sardines sont ensuite passées dans la farine côté peau. Un filet couvre l'autre filet et frirer des deux côtés et servir.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1):

SARDINES 60g, HUILE 2g, PERSIL 2g, PIMENT DOUX 2g, AIL 1g, POIVRE NOIR 1g, SEL ,5g, CITRONS VERTS 2g, FARINE 10g, CUMIN 1g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	221	Minéraux		Vitamines	
Protéines (g)	9	Calcium (mg)	41,4	Vitamine B1 (mg)	0,042
Carbohydrates (g)	8,9	Fer (mg)	2,3	Vitamine B2 (mg)	0,15
Fibres alimentaires (g)	1,3	Iode (µg)	13,1	Eq. Niacine (mg)	4,6
Matières grasses totales (g)	16,5	Magnesium (mg)	24	Vitamine B6 (mg)	0,49
AGS (g)	2,9	Zinc (mg)	0,6	Acide Folique (µg)	6,5
AGM (g)	10,1	Sélenim (µg)	25,1	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	2,4	Sodium (mg)	247	Vitamine C (mg)	2,1
AGP/AGS	0,83	Potassium (mg)	250	Rétinol (µg)	25,7
[AGP+AGM]/AGS	4,3	Phosphore (mg)	137	Carotènes (µg)	0,14
Cholestérol (mg)	32,6			Vit. A. Eq. Rétinol (µg)	154
EAU (g)	34			Vitamine D (µg)	3,2
Alcool (g)	0			Vitamines E (mg)	1,4



Nom de la recette : MERLANS FRITEES

N° 15

DESCRIPTION

Vider les merlans,, rincer et saler. Fariner ces poissons et faire frire dans un bain d'huile chaud jusqu'à l'obtention d'une belle coloration dorée sur les deux côtés. Égoutter dans du papier absorbant.

Disposer les poissons frits dans un plat garni avec des feuilles de laitue et décorer avec des olives. Servir accompagnés de sauce et de quartiers de citron.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

POISSONS 200G, HUILE 10G, FARINE DE BLE 6G, SEL 2G

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	487	Minéraux		Vitamines	
Protéines (g)	20,7	Calcium (mg)	24,1	Vitamine B1 (mg)	0,25
Carbohydrates (g)	4,2	Fer (mg)	1,3	Vitamine B2 (mg)	0,43
Fibres alimentaires (g)	0,26	Iode (µg)	6,4	Eq. Niacine (mg)	6,3
Matières grasses totales (g)	42,9	Magnesium (mg)	36,4	Vitamine B6 (mg)	0,38
AGS (g)	9	Zinc (mg)	2,7	Acide Folique (µg)	18,4
AGM (g)	20,1	Sélénim (µg)	40,4	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	5,2	Sodium (mg)	476	Vitamine C (mg)	2,4
AGP/AGS	0,58	Potassium (mg)	356	Rétinol (µg)	1313
[AGP+AGM]/AGS	2,8	Phosphore (mg)	454	Carotènes (µg)	0
Cholestérol (mg)	220			Vit. A: Eq. Rétinol (µg)	1313
EAU (g)	81,9			Vitamine D (µg)	26,8
Alcool (g)	0			Vitamine E (mg)	6,1



Nom de la recette : COUSCOUS

N° 16

DESCRIPTION (nombre de rations : 1)

Le couscous est incontestablement le plat national du Maroc. Il désigne aussi bien le nom de la graine (semoule de blé dur) que le plat, mélange de bouillon, de viande, de poisson ou de volaille et de légumes et de graines de couscous. L'une des caractéristiques de ce plat est la grande variété d'aliments utilisés pour son élaboration. Pour faire du couscous, on utilise un couscoussier qui se compose d'une marmite sur laquelle s'emboîte le « Kesskass », passoire dont les trous laissent passer la vapeur qui gonfle les grains de semoule.

INGREDIENTS :

SEMOULE DE BLÉ 100g, CAROTTES 40g, NAVET 60g, COURGETTES 20g, CITROUILLE 20g, PERSIL 5g, CHOU VERT 15g, HUILE D'OLIVES 20g, VIANDE DE BOEUF 3^a 30g, TOMATES 90g, OIGNON 20g, SEL ,5g, POIVRE NOIR 1g, PIMENT DOUX 1g, EAU 200g, MARGARINE 5g, AUBERGINE 50g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	705	Minéraux	Vitamines		
Protéines (g)	21,4	Calcium (mg)	92,7	Vitamine B1 (mg)	0,45
Carbohydrates (g)	80,8	Fer (mg)	3,7	Vitamine B2 (mg)	0,25
Fibres alimentaires (g)	13,7	Iode (µg)	17,4	Eq. Niacine (mg)	10,3
Matières grasses totales (g)	29,8	Magnesium (mg)	87,3	Vitamine B6 (mg)	0,52
AGS (g)	7	Zinc (mg)	2,7	Acide Folique (µg)	141
AGM (g)	18,4	Sélénium (µg)	5,9	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	2,7	Sodium (mg)	496	Vitamine C (mg)	50,3
AGP/AGS	0,39	Potassium (mg)	982	Rétinol (µg)	39,8
[AGP+AGM]/AGS	3	Phosphore (mg)	268	Carotènes (µg)	4324
Cholestérol (mg)	30,7			Vit. A. Eq. Rétinol (µg)	840
EAU (g)	479			Vitamine D (µg)	0,07
Alcool (g)	0			Vitamine E (mg)	2,9



Nom de la recette : BADDAZ

N° 17

DESCRIPTION

Le baddaz est un couscous marocain, particulier à la cuisine amazigh. Il se prépare à base de semoule de maïs avec de la viande ou du poisson. Les autres ingrédients sont les légumes de saison et les épices.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

FARINE DE MAÏS 100g, CAROTTES 40g, NAVET 60g, COURGETTES 20g, CITROUILLE 20g, PERSIL 5g, CHOU VERT 15g, HUILE D'OLIVES 20g, VIANDE DE BOEUF 3^a 30g, TOMATES 90g, OIGNON 20g, SEL ,5g, POIVRE NOIR 1g, PIMENT DOUX 1g, EAU 200g, MARGARINE 5g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	688	Minéraux	Vitamines
Protéines (g)	16,5	Calcium (mg) 86,7	Vitamine B1 (mg) 0,59
Carbohydrates (g)	77,1	Fer (mg) 4,7	Vitamine B2 (mg) 0,28
Fibres alimentaires (g)	14,9	Iode (µg) 91,7	Eq. Niacine (mg) 4,8
Matières grasses totales (g)	31,5	Magnesium (mg) 82,7	Vitamine B6 (mg) 0,44
AGS (g)	7,2	Zinc (mg) 3,2	Acide Folique (µg) 69,1
AGM (g)	19,1	Sélénium (µg) 18,3	Vitamine B12 (µg)
AGP (g)	3,7	Sodium (mg) 494	Vitamine C (mg) 47,8
AGP/AGS	0,51	Potassium (mg) 826	Rétinol (µg) 39,8
[AGP+AGM]/AGS	3,2	Phosphore (mg) 162	Carotènes (µg) 4602
Cholestérol (mg)	30,7		Vit. A. Eq. Rétinol (µg) 886
EAU (g)	442		Vitamine D (µg) 0,07
Alcool (g)	0		Vitamine E (mg) 2,7



Nom de la recette : OEUFs BOUILLIS

N° 18

DESCRIPTION

Les oeufs durs sont très délicieux à consommer tels quels. Ils sont aussi à la base de préparation de plusieurs plats et sandwichs.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

OEUFs DE POULE 65g, SEL ,25g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR PORTION.

Énergie (kcal)	91,6	Minéraux		Vitamines	
Protéines (g)	7,2	Calcium (mg)	32,2	Vitamine B1 (mg)	0,062
Carbohydrates (g)	0,38	Fer (mg)	1,2	Vitamine B2 (mg)	0,21
Fibres alimentaires (g)	0	Iode (µg)	7,8	Eq. Niacine (mg)	1,9
Matières grasses totales (g)	6,8	Magnesium (mg)	11,2	Vitamine B6 (mg)	0,068
AGS (g)	1,9	Zinc (mg)	1,1	Acide Folique (µg)	29
AGM (g)	2,8	Sélénim (µg)	5,7	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	1	Sodium (mg)	664	Vitamine C (mg)	0
AGP/AGS	0,53	Potassium (mg)	83,1	Rétinol (µg)	127
[AGP+AGM]/AGS	2	Phosphore (mg)	122	Carotènes (µg)	5,7
Cholestérol (mg)	232			Vit. A: Eq. Rétinol (µg)	128
EAU (g)	42,1			Vitamine D (µg)	1
Alcool (g)	0			Vitamine E (mg)	1,1



Nom de la recette : ILLA AUX TOMATES

N° 19

DESCRIPTION

La tortilla à la marocaine est une omelette épaisse faite aux oeufs, huile, tomates, sel, piment noir, persil et cumin, souvent agrémentée d'oignons. C'est un plat délicieux typique et populaire.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

OEUFS 60g, HUILE 8g, TOMATES 45g, SEL ,5g, PIMENT NOIR 1g, PERSIL 2g, CUMIN 1g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR PORTION.

Énergie (kcal)	173	Minéraux		Vitamines	
Protéines (g)	7,3	Calcium (mg)	49,2	Vitamine B1 (mg)	0,096
Carbohydrates (g)	2,7	Fer (mg)	2,3	Vitamine B2 (mg)	0,22
Fibres alimentaires (g)	1	Iode (µg)	8	Eq. Niacine (mg)	2,2
Matières grasses totales (g)	14,7	Magnesium (mg)	18,6	Vitamine B6 (mg)	0,13
AGS (g)	2,9	Zinc (mg)	1,2	Acide Folique (µg)	40,1
AGM (g)	8,6	Sélénim (µg)	5,7	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	1,7	Sodium (mg)	470	Vitamine C (mg)	12,6
AGP/AGS	0,59	Potassium (mg)	216	Rétinol (µg)	117
[AGP+AGM]/AGS	3,6	Phosphore (mg)	130	Carotènes (µg)	556
Cholestérol (mg)	214			Vit. A: Eq. Rétinol (µg)	217
EAU (g)	79,6			Vitamine D (µg)	0,94
Alcool (g)	0			Vitamine E (mg)	1,8



Nom de la recette : TAJINE DE LEGUMES SANS VIANDE

N° 20

DESCRIPTION

Un tajine sans viande à la marocaine est un délicieux plat dans lequel on peut mettre tous les légumes disponibles selon les saisons : légumineuses, haricots verts, navets, blettes, tomates, etc. ainsi que les épices de préférences (noix de muscade, gingembre, cumin, cannelle, clous de girofle, safran, piment rouge, etc.). Le tajine de légumes standard est aux pommes de terre, carottes et petits pois. Il est très peu couteux et idéal à savourer dans le cadre d'une alimentation végétarienne.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

AIL 2g, TOMATES 40g, PERSIL 2g, SEL ,5g, PIMENT NOIR 0,5g, PIMENT DOUX 1g, HUILE 3g, POMMES DE TERRE 60g, EAU 90g, CAROTTES 10g, PETITS POIS10g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR PORTION.

Énergie (kcal)	84,7	Minéraux		Vitamines	
Protéines (g)	2,1	Calcium (mg)	16,2	Vitamine B1 (mg)	0,11
Carbohydrates (g)	10,4	Fer (mg)	0,93	Vitamine B2 (mg)	0,069
Fibres alimentaires (g)	2,3	Iode (µg)	3,1	Eq. Niacine (mg)	1,6
Matières grasses totales (g)	3,3	Magnesium (mg)	20,4	Vitamine B6 (mg)	0,26
AGS (g)	0,49	Zinc (mg)	0,35	Acide Folique (µg)	26,7
AGM (g)	2,2	Sélénim (µg)	1,3	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	0,43	Sodium (mg)	205	Vitamine C (mg)	21
AGP/AGS	0,88	Potassium (mg)	372	Rétinol (µg)	0
[AGP+AGM]/AGS	5,4	Phosphore (mg)	47,5	Carotènes (µg)	1265
Cholestérol (mg)	0			Vit. A. Eq. Rétinol (µg)	278
EAU (g)	177			Vitamine D (µg)	0
Alcool (g)	0			Vitamines E (mg)	0,61



Nom de la recette : TERDA,

N° 21

DESCRIPTION

Cette recette est réputée être le plat du pauvre par excellence. Du pain préalablement émietté, généralement les restes de la semaine, est mélangé avec une sauce de légumes ou de légumineuses aromatisé généralement avec de la fénugrec, d'autres épices et herbes et d'huile d'olive. C'est un plat très riche et très savoureux exclusivement préparé à la maison. On ne la trouve jamais dans les restaurants ou dans le commerce.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

PAIN BLANC 100g, EAU 45g, HUILE 3g, AIL 0,5g, PERSIL 2g, SEL ,5g, PIMENT NOIR 0,5g, PIMENT DOUX 0,5g, TOMATES 45g, OIGNON 30g, LENTILLES 30g, FEVES FRAICHES 30g,

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR PORTION.

Énergie (kcal)	407	Minéraux	Vitamines
Protéines (g)	16,9	Calcium (mg) 96	Vitamine B1 (mg) 0,29
Carbohydrates (g)	67,6	Fer (mg) 4,9	Vitamine B2 (mg) 0,18
Fibres alimentaires (g)	10,6	Iode (µg) 9,5	Eq. Niacine (mg) 6,1
Matières grasses totales (g)	5,4	Magnesium (mg) 77,1	Vitamine B6 (mg) 0,39
AGS (g)	0,95	Zinc (mg) 1,8	Acide Folique (µg) 106
AGM (g)	2,6	Sélenim (µg) 32	Vitamine B12 (µg)
AGP (g)	0,97	Sodium (mg) 943	Vitamine C (mg) 18,4
AGP/AGS	1	Potassium (mg) 559	Rétinol (µg) 0
[AGP+AGM]/AGS	3,8	Phosphore (mg) 249	Carotènes (µg) 579
Cholestérol (mg)	0		Vit. A: Eq. Rétinol (µg) 134
EAU (g)	160		Vitamine D (µg) 0
Alcool (g)	0		Vitamine E (mg) Trazas



Nom de la recette : MERKA SAUSE MAROCAINE

N° 22

DESCRIPTION

La Merka, est une sauce composée d'huile d'olive, d'eau et d'assaisonnements comme du curcuma, du safran, du poivre, du sel, de l'ail, du persil... C'est une sauce très souvent consommé au sein des ménages marocains pour sa facilité d'exécution et sa rapidité de préparation.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

EAU 45g, HUILE 3g, AIL 0,5g, PERSIL 2g, SEL ,5g, PIMENT NOIR 0,5g, PIMENT DOUX 0,5g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR PORTION.

Énergie (kcal)	31,1	Minéraux		Vitamines	
Protéines (g)	0,18	Calcium (mg)	4,8	Vitamine B1 (mg)	0,0056
Carbohydrates (g)	0,52	Fer (mg)	0,22	Vitamine B2 (mg)	0,012
Fibres alimentaires (g)	0,28	Iode (µg)	0,49	Eq. Niacine (mg)	0,12
Matières grasses totales (g)	3,1	Magnesium (mg)	5,2	Vitamine B6 (mg)	0,025
AGS (g)	0,44	Zinc (mg)	0,039	Acide Folique (µg)	1,2
AGM (g)	2,2	Sélénim (µg)	0,055	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	0,3	Sodium (mg)	389	Vitamine C (mg)	1,3
AGP/AGS	0,68	Potasium (mg)	26,2	Rétinol (µg)	0
[AGP+AGM]/AGS	5,7	Phosphore (mg)	3,9	Carotènes (µg)	Trazas
Cholestérol (mg)	0			Vit. A: Eq. Rétinol (µg)	37,2
EAU (g)	46,1			Vitamine D (µg)	0
Alcool (g)	0			Vitamine E (mg)	0,19



Nom de la recette : SAUCE TOMATES (TAJINE D'MATICHA)

N° 23

DESCRIPTION

Communément appelé Tajine d'maticha. Cette sauce est une recette marocaine incontournable. Elle est riche en épices et aromates. On peut la servir seul ou avec des œufs. C'est une recette rapide, très facile à réaliser et exige très peu de moyens.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

TOMATES 45g, OIGNON 20g, CONSERVE DE TOMATES 4g, EAU 90g, HUILE 3g, PERSIL 2g, SEL ,5g, POIVRE NOIR 0,5g, PIMENT DOUX 0,5g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	49,3	Minéraux		Vitamines	
Protéines (g)	0,81	Calcium (mg)	14,4	Vitamine B1 (mg)	0,043
Carbohydrates (g)	3,1	Fer (mg)	0,58	Vitamine B2 (mg)	0,035
Fibres alimentaires (g)	1,3	Iode (µg)	3,1	Eq. Niacine (mg)	0,66
Matières grasses totales (g)	3,5	Magnesium (mg)	9,9	Vitamine B6 (mg)	0,11
AGS (g)	0,5	Zinc (mg)	0,16	Acide Folique (µg)	15,3
AGM (g)	2,3	Sélénim (µg)	0,77	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	0,49	Sodium (mg)	407	Vitamine C (mg)	14,5
AGP/AGS	0,98	Potassium (mg)	168	Rétinol (µg)	0,64
[AGP+AGM]/AGS	5,6	Phosphore (mg)	21,1	Carotènes (µg)	579
Cholestérol (mg)	0			Vit. A: Eq. Rétinol (µg)	134
EAU (g)	151			Vitamine D (µg)	0,011
Alcool (g)	0			Vitamines E (mg)	0,67



Nom de la recette : LEGUMES FUMEES

N° 24

DESCRIPTION

Pour fumer des légumes, on peut utiliser presque tous les types de légumes. Certains légumes peuvent être aromatisés aux épices et même huilés. Les légumes peuvent être fumés de deux manières épanchées sur une grille ou enveloppé dans du papier d'aluminium avec des épices végétales. Les légumes fumés ainsi préparés sont utilisés pour préparer diverses collations, sauces, salades et petits pains. Mais également comme plat d'accompagnement et même comme plat principal.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1).

TOMATES 45g, CAROTTES 40g, POMMES DE TERRE 50g, POIVRE VERT 50g, SEL ,5g, CUMIN 1g, PIMENT NOIR 1g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR PORTION.

Énergie (kcal)	67,3	Minéraux	Vitamines
Protéines (g)	2,3	Calcium (mg) 35,2	Vitamine B1 (mg) 0,11
Carbohydrates (g)	11,3	Fer (mg) 1,6	Vitamine B2 (mg) 0,067
Fibres alimentaires (g)	3,5	Iode (µg) 4,8	Eq. Niacine (mg) 1,5
Matières grasses totales (g)	0,79	Magnesium (mg) 28,7	Vitamine B6 (mg) 0,35
AGS (g)	0,19	Zinc (mg) 0,42	Acide Folique (µg) 36,4
AGM (g)	0,2	Sélénim (µg) 1,6	Vitamine B12 (µg)
AGP (g)	0,28	Sodium (mg) 418	Vitamine C (mg) 65,4
AGP/AGS	1,5	Potassium (mg) 462	Rétinol (µg) 0
[AGP+AGM]/AGS	2,5	Phosphore (mg) 57,1	Carotènes (µg) 3672
Cholestérol (mg)	0		Vit. A: Eq. Rétinol (µg) 613
EAU (g)	143		Vitamine D (µg) 0
Alcool (g)	0		Vitamine E (mg) 0,96



Nom de la recette : POMMES DE TERRE BOUILLIES

N° 25

DESCRIPTION

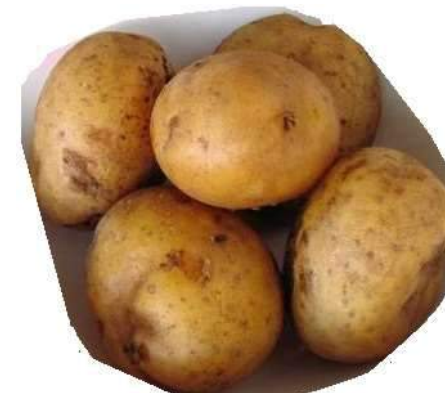
Pommes de terre bouillis dans l'eau.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1).

POMMES DE TERRE 150g, EAU ² 2g, HUILE 3g, CUMIN 1g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	119	Minéraux		Vitamines	
Protéines (g)	3	Calcium (mg)	17,6	Vitamine B1 (mg)	0,14
Carbohydrates (g)	18,2	Fer (mg)	1,2	Vitamine B2 (mg)	0,06
Fibres alimentaires (g)	2,6	Iode (µg)	4	Eq. Niacine (mg)	2,1
Matières grasses totales (g)	3,4	Magnesium (mg)	34,7	Vitamine B6 (mg)	0,37
AGS (g)	0,48	Zinc (mg)	0,46	Acide Folique (µg)	26,4
AGM (g)	2,3	Sélénim (µg)	1,9	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	0,35	Sodium (mg)	782	Vitamine C (mg)	20,5
AGP/AGS	0,73	Potassium (mg)	519	Rétinol (µg)	0
[AGP+AGM]/AGS	5,5	Phosphore (mg)	65,1	Carotènes (µg)	6,2
Cholestérol (mg)	0			Vit. A: Eq. Rétinol (µg)	1
EAU (g)	297			Vitamine D (µg)	0
Alcool (g)	0			Vitamine E (mg)	0,22



Nom de la recette : FRITES

N° 26

DESCRIPTION

Bien qu'il ne soit pas vraiment une composante traditionnelle de la cuisine marocaine. La frite de pomme de terre cuite par friture dans de l'huile végétale est devenue une constante des repas des marocains.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1).

POMMES DE TERRE 100g, HUILE 10g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR PORTION.

Énergie (kcal)	149	Minéraux		Vitamines	
Protéines (g)	1,9	Calcium (mg)	5,3	Vitamine B1 (mg)	0,088
Carbohydrates (g)	11,8	Fer (mg)	0,39	Vitamine B2 (mg)	0,038
Fibres alimentaires (g)	1,7	Iode (µg)	2,3	Eq. Niacine (mg)	1,4
Matières grasses totales (g)	10,1	Magnesium (mg)	18,3	Vitamine B6 (mg)	0,25
AGS (g)	1,5	Zinc (mg)	0,28	Acide Folique (µg)	17,6
AGM (g)	7,3	Sélenim (µg)	1,2	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	0,86	Sodium (mg)	196	Vitamine C (mg)	13,6
AGP/AGS	0,57	Potassium (mg)	334	Rétinol (µg)	0
[AGP+AGM]/AGS	5,4	Phosphore (mg)	40	Carotènes (µg)	4,2
Cholestérol (mg)	0			Vit. A: Eq. Rétinol (µg)	0,7
EAU (g)	64,6			Vitamine D (µg)	0
Alcool (g)	0			Vitamine E (mg)	0,55



Nom de la recette : POIVRE VERT ITEE

N° 27

DESCRIPTION

Le poivre vert est un poivre cueilli en début de maturité. Il peut être employé frais, séché, lyophilisé ou conservé en saumure. Il parfume délicatement de nombreuses préparations.

Le poivre vert est obtenu par la conservation humide de baies immatures.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

POIVRE VERT 80g, HUILE 5g, SEL ,5g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	58,2	Minéraux	Vitamines
Protéines (g)	0,42	Calcium (mg) 7,7	Vitamine B1 (mg) 0,0067
Carbohydrates (g)	1,1	Fer (mg) 0,35	Vitamine B2 (mg) 0,013
Fibres alimentaires (g)	1,2	Iode (µg) 0,33	Eq. Niacine (mg) 0,15
Matières grasses totales (g)	5,5	Magnesium (mg) 8,5	Vitamine B6 (mg) 0,18
AGS (g)	0,92	Zinc (mg) 0,081	Acide Folique (µg) 16,8
AGM (g)	3,7	Sélénim (µg) 0,0005	Vitamine B12 (µg)
AGP (g)	0,61	Sodium (mg) 197	Vitamine C (mg) 72
AGP/AGS	0,66	Potassium (mg) 80,6	Rétinol (µg) 0
[AGP+AGM]/AGS	4,7	Phosphore (mg) 12,8	Carotènes (µg) 130
Cholestérol (mg)	0		Vit. A: Eq. Rétinol (µg) 22
EAU (g)	64		Vitamine D (µg) 0
Alcool (g)	0		Vitamine E (mg) 0,84



Nom de la recette : BISSARA ou PUREE DE FEVES

N° 28

DESCRIPTION

La bissara est une purée de fèves marocaine, essentiellement consommée en hiver. La Bissara est saupoudrée de cumin et de paprika puis arrosée d'huile d'olive. On peut se faire plaisir par la dégustation de la Bissara à l'huile d'olive très tôt le matin. Ainsi comme le dit le proverbe « la Bissara est le repas des riches le matin, le repas des pauvres le midi et le repas des animaux le soir (faisant allusion à l'engraissement des animaux par de la fève).

INGREDIENTS (nombre de rations: 1) :

FEVES FRAICHES 80g, EAU 90g, HUILE D'OLIVES 3g, AIL 1g, PERSIL 2g, SEL ,5g, POIVRE NOIR 0,5g, PIMENT DOUX 1g, CUMIN 1g, CONSERVE DE TOMATES 3g,

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	55,9	Minéraux		Vitamines	
Protéines (g)	2,2	Calcium (mg)	22,7	Vitamine B1 (mg)	0,082
Carbohydrates (g)	2,7	Fer (mg)	1,6	Vitamine B2 (mg)	0,057
Fibres alimentaires (g)	2,2	Iode (µg)	1,6	Eq. Niacine (mg)	1,6
Matières grasses totales (g)	3,6	Magnesium (mg)	17,8	Vitamine B6 (mg)	0,073
AGS (g)	0,5	Zinc (mg)	0,41	Acide Folique (µg)	48,1
AGM (g)	2,4	Sélenim (µg)	0,61	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	0,5	Sodium (mg)	213	Vitamine C (mg)	9,7
AGP/AGS	1	Potassium (mg)	133	Rétinol (µg)	0,48
[AGP+AGM]/AGS	5,8	Phosphore (mg)	43,7	Carotènes (µg)	40,9
Cholestérol (mg)	0			Vit. A: Eq. Rétinol (µg)	74,7
EAU (g)	121			Vitamine D (µg)	0,0081
Alcool (g)	0			Vitamine E (mg)	0,36



Nom de la recette : ZAALOUK D'AUBERJINES

N° 29

DESCRIPTION

Le zaalouk recette d'aubergine est un plat simple et succulent. Il est un incontournable plat de la cuisine marocaine. Il est composé d'aubergines, de tomates, de l'ail, des épices et herbes aromatiques et arrosées d'une bonne huile d'olive ou de citron.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

Aubergines 50 g, huile d'olive 7g, tomates 60 g, coriandre 10g, ail 5g, paprika 0,5 g, cumin 0,5g, Sel 0,5g, poivre 0,5 g, Jus de citron 3g

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	119	Minéraux	Vitamines		
Protéines (g)	1,8	Calcium (mg)	12,3	Vitamine B1 (mg)	0,035
Carbohydrates (g)	8,6	Fer (mg)	0,39	Vitamine B2 (mg)	0,032
Fibres alimentaires (g)	2	Iode (µg)	2,1	Eq. Niacine (mg)	0,71
Matières grasses totales (g)	8,2	Magnesium (mg)	10,7	Vitamine B6 (mg)	0,058
AGS (g)	1,2	Zinc (mg)	0,22	Acide Folique (µg)	16,4
AGM (g)	5,9	Sélénim (µg)	1	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	0,76	Sodium (mg)	196	Vitamine C (mg)	3,7
AGP/AGS	0,63	Potassium (mg)	148	Rétinol (µg)	0
[AGP+AGM]/AGS	5,6	Phosphore (mg)	24,2	Carotènes (µg)	32,3
Cholestérol (mg)	119	Minéraux		Vitamines	
EAU (g)	1,8	Calcium (mg)	12,3	Vitamine B1 (mg)	0,035
Alcool (g)	0			Vitamine E (mg)	5,4



Nom de la recette : AUBERJINES FRTITTEES

N° 30

DESCRIPTION :

C'est simple à faire, rapide, sain et délicieux. Il est essentiellement consommé en accompagnement de fritures de poissons.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

Aubergine 75g, Huile 8g, Farine de blé 10g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	119	Minéraux	Vitamines
Protéines (g)	1,8	Calcium (mg) 12,3	Vitamine B1 (mg) 0,035
Carbohydrates (g)	8,6	Fer (mg) 0,39	Vitamine B2 (mg) 0,032
Fibres alimentaires (g)	2	Iode (µg) 2,1	Eq. Niacine (mg) 0,71
Matières grasses totales (g)	8,2	Magnesium (mg) 10,7	Vitamine B6 (mg) 0,058
AGS (g)	1,2	Zinc (mg) 0,22	Acide Folique (µg) 16,4
AGM (g)	5,9	Sélénim (µg) 1	Vitamine B12 (µg)
AGP (g)	0,76	Sodium (mg) 196	Vitamine C (mg) 3,7
AGP/AGS	0,63	Potassium (mg) 148	Rétinol (µg) 0
[AGP+AGM]/AGS	5,6	Phosphore (mg) 24,2	Carotènes (µg) 32,3
Cholestérol (mg)	0		Vit. A: Eq. Rétinol (µg) 5,4
EAU (g)	61,2		Vitamine D (µg) 0
Alcool (g)	0		Vitamine E (mg) 0,46



Nom de la recette : Tagine d'LAADASS (Tagine de lentilles)

N° 31

DESCRIPTION

Une recette très appréciée par les marocaines autant pour son goût que pour sa valeur nutritive. On la prépare avec des oignons, de la tomate, des épices et herbes. Parfois on y ajoute quelques morceaux de viande séchée (Guddid et khlii). Les lentilles sont mangées seules comme repas principal ou accompagnent des grillades de viande ou de poissons.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

LENTILLES 80g, EAU 80g, HUILE 3g, TOMATES 45g, AIL 1g, PERSIL 2g, SEL ,5g, PIMENT NOIR 0,5g, PIMENT DOUX 1g, CONSERVE DE TOMATES 3g, CUMIN 1g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR PORTION.

Énergie (kcal)	292	Minéraux		Vitamines	
Protéines (g)	19,4	Calcium (mg)	75,8	Vitamine B1 (mg)	0,42
Carbohydrates (g)	35,4	Fer (mg)	7,9	Vitamine B2 (mg)	0,22
Fibres alimentaires (g)	14,7	Iode (µg)	2,5	Eq. Niacine (mg)	5,9
Matières grasses totales (g)	5	Magnesium (mg)	116	Vitamine B6 (mg)	0,67
AGS (g)	0,69	Zinc (mg)	2,7	Acide Folique (µg)	148
AGM (g)	2,6	Sélénim (µg)	8,5	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	1,2	Sodium (mg)	230	Vitamine C (mg)	16
AGP/AGS	1,7	Potassium (mg)	838	Rétinol (µg)	0,48
[AGP+AGM]/AGS	5,5	Phosphore (mg)	351	Carotènes (µg)	619
Cholestérol (mg)	0			Vit. A: Eq. Rétinol (µg)	171
EAU (g)	136			Vitamine D (µg)	0,0081
Alcool (g)	0			Vitamine E (mg)	2



Nom de la recette : TAGINE D'HARICOT BLANC (LOUBIA LBIDA)

N° 32

DESCRIPTION

Le tajine de loubia ou haricots blancs préparés à la marocaine est un plat très populaire. La formule de base de l'haricot blanc est juste des haricots blancs à la sauce tomate et avec des épices variées. Il se mange seul avec du pain ou accompagné de grillades de viandes, de saucisses, de poulets ou de fritures de poissons.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

Haricot blanc 80g, Eau courante ¼ l., huile 3g, Tomates 45g, Ail 1g, Persil 2g, Sel commun 0,5 G, Poivre noir 0,5g, Poivre doux 1g, Tomates frites en conserve 3g, Cumin 1g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	276	Minéraux		Les vitamines	
Protéines (g)	17,7	Calcium (mg)	110	Vitamine B1 (mg)	0,45
Carbohydrates (g)	30,6	Fer (mg)	6,3	Vitamine B2 (mg)	0,14
Fibres alimentaires (g)	19,7	Iode (µg)	2,7	Eq. Niacine (mg)	4,9
Matières grasses totales (g)	4,9	Magnésium (mg)	124	Vitamine B6 (mg)	0,44
AGS (g)	0,93	Zinc (mg)	2,3	Acide folique (µg)	324
AGM (g)	2,5	Sélénium (µg)	10,8	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	1,2	Sodium (mg)	223	Vitamine C (mg)	15,3
AGP/AGS	1,3	Potassium (mg)	1238	Rétinol (µg)	0,48
[AGP+AGM]/AGS	4	Phosphore (mg)	363	Carotènes (µg)	891
Cholestérol (mg)	0			Vit A : Eq. Rétinol (µg)	217
EAU (g)	136			Vitamine D (µg)	0,0081
Alcool (g)	0			Vitamine E (mg)	0,76



Nom de la recette : Salade de COURGETTES FRITEES

N° 33

DESCRIPTION

Recette végétarienne qui peut être parfumées ou pas au cumin et au paprika. Petite salade succulente de la tradition culinaire marocaine délicieuse ; une entrée végétarienne sans lactose, sans gluten et sans protéine animale.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

COURGETTES 30g, HUILE 5g, SEL ,5g, FARINE DE BLÉ 6g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	71,5	Minéraux		Vitamines	
Protéines (g)	1,1	Calcium (mg)	6,8	Vitamine B1 (mg)	0,03
Carbohydrates (g)	4,8	Fer (mg)	0,26	Vitamine B2 (mg)	0,02
Fibres alimentaires (g)	0,68	Iode (µg)	1,4	Eq. Niacine (mg)	0,33
Matières grasses totales (g)	5,2	Magnesium (mg)	6,2	Vitamine B6 (mg)	0,024
AGS (g)	0,75	Zinc (mg)	0,11	Acide Folique (µg)	9,7
AGM (g)	3,7	Sélénim (µg)	0,5	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	0,47	Sodium (mg)	195	Vitamine C (mg)	3,6
AGP/AGS	0,63	Potassium (mg)	69,5	Rétinol (µg)	0
[AGP+AGM]/AGS	5,6	Phosphore (mg)	18,4	Carotènes (µg)	75,8
Cholestérol (mg)	0			Vit. A. Eq. Rétinol (µg)	12,6
EAU (g)	25,7			Vitamine D (µg)	0
Alcool (g)	0			Vitamine E (mg)	0,29



Nom de la recette : SALADE MAROCAINE (TAKTOUKA)

N° 34

DESCRIPTION

Chlada felfela ou matecha ou Taktouka ou salade poivrons tomates est un standard de la cuisine marocaine. C'est une très délicieuse salade préparée avec des tomates et des poivrons mélangés à l'huile d'olives et aux épices. Cette salade peut aussi bien être consommée seule avec du pain ou dans des petits batbouts ou en plat principal avec des frites, ou du riz.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

POIVRE VERT 30g, TOMATES 90g, OIGNON 20g, PERSIL 2g, HUILE D'OLIVES 3g, VINAGRE 5g, POIVRE NOIR 0,5g, CUMIN 1g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	62,3	Minéraux		Vitamines	
Protéines (g)	1,4	Calcium (mg)	30,4	Vitamine B1 (mg)	0,075
Carbohydrates (g)	5,1	Fer (mg)	1,6	Vitamine B2 (mg)	0,051
Fibres alimentaires (g)	2,2	Iode (µg)	4	Eq. Niacine (mg)	1
Matières grasses totales (g)	3,7	Magnesium (mg)	19,4	Vitamine B6 (mg)	0,21
AGS (g)	0,57	Zinc (mg)	0,28	Acide Folique (µg)	33,1
AGM (g)	2,4	Sélénim (µg)	1,2	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	0,47	Sodium (mg)	401	Vitamine C (mg)	52,1
AGP/AGS	0,82	Potasium (mg)	300	Rétinol (µg)	0
[AGP+AGM]/AGS	5	Phosphore (mg)	39,3	Carotènes (µg)	1152
Cholestérol (mg)	0			Vit. A. Eq. Rétinol (µg)	199
EAU (g)	126			Vitamine D (µg)	0
Alcool (g)				Vitamines E (mg)	1,2



Nom de la recette : SALADE DE CONCOMBRE ET TOMATES

N° 35

DESCRIPTION

La salade de concombre est une salade très rapide à préparer et qui apporte beaucoup de fraîcheur au repas surtout pendant l'été. On *épluche le concombre et la tomate et on les coupe en petits dés sans graines. Le tout est versé dans un saladier avec de l'oignon haché et mélangé à de l'huile d'olive, du vinaigre, du sel et du poivre.*

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

TOMATES 90g, OIGNON 20g, CONCOMBRE 50g, SEL ,5g, HUILE D'OLIVES 3g, VINAGRE 5g, POIVRE NOIR 1g, CUMIN 1g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	63,4	Minéraux	Vitamines		
Protéines (g)	1,5	Calcium (mg)	35,3	Vitamine B1 (mg)	0,087
Carbohydrates (g)	5,5	Fer (mg)	1,5	Vitamine B2 (mg)	0,057
Fibres alimentaires (g)	2,2	Iode (µg)	4	Eq. Niacine (mg)	1,1
Matières grasses	3,6	Magnesium (mg)	20,2	Vitamine B6 (mg)	0,16
totales (g)					
AGS (g)	0,53	Zinc (mg)	0,3	Acide Folique (µg)	33,1
AGM (g)	2,4	Sélénim (µg)	1,5	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	0,43	Sodium (mg)	401	Vitamine C (mg)	26,5
AGP/AGS	0,81	Potasium (mg)	323	Rétinol (µg)	0
[AGP+AGM]/AGS	5,3	Phosphore (mg)	43,5	Carotènes (µg)	1168
Cholestérol (mg)	0			Vit. A. Eq. Rétinol (µg)	195
EAU (g)	139			Vitamine D (µg)	0
Alcool (g)	0			Vitamines E (mg)	1,1



Nom de la recette : SALADE AU RIZ

N° 36

DESCRIPTION

La salade de riz servie au maroc est une *recette délicieuse, facile et qui demande un court temps de préparation (<15 minutes)*. Plusieurs variantes existent avec des ingrédients variés :

INGREDIENTS (nombre de rations : 1):

RIZ 50g, POMMES DE TERRE 40g, CAROTTES 15g, ALGUES GALBANA 10g, SEL ,5g, POIVRE NOIR 1g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	217	Minéraux		Vitamines	
Protéines (g)	4,6	Calcium (mg)	18,1	Vitamine B1 (mg)	0,08
Carbohydrates (g)	47,2	Fer (mg)	0,78	Vitamine B2 (mg)	0,05
Fibres alimentaires (g)	2,1	Iode (µg)	9,3	Eq. Niacine (mg)	3,2
Matières grasses totales (g)	0,58	Magnesium (mg)	29,7	Vitamine B6 (mg)	0,23
AGS (g)	0,12	Zinc (mg)	0,94	Acide Folique (µg)	21,6
AGM (g)	0,13	Sélénim (µg)	4,2	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	0,22	Sodium (mg)	400	Vitamine C (mg)	7,1
AGP/AGS	1,8	Potassium (mg)	252	Rétinol (µg)	0
[AGP+AGM]/AGS	2,9	Phosphore (mg)	102	Carotènes (µg)	1154
Cholestérol (mg)	0			Vit. A. Eq. Rétinol (µg)	193
EAU (g)	45,1			Vitamine D (µg)	0
Alcool (g)	0	Minéraux		Vitamines	0,15



Nom de la recette : SANDWICH VIANDE HACHEE

N° 37

DESCRIPTION

Une recette de pain à la viande hachée, qui peut être servie en entrée ou même préparée pour une consommation à l'extérieur. Une farce délicieuse que l'on peut varier bien sur en fonction des goûts de tout à chacun.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

PAIN BLANC 80g, TOMATES 100g, OIGNON 20g, HUILE 3g, LAITUE 20g, SEL ,5g, POIVRE NOIR 1g, VIANDE DE BOEUF 50g, PERSIL 2g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	364	Minéraux		Vitamines	
Protéines (g)	17	Calcium (mg)	74,4	Vitamine B1 (mg)	0,17
Carbohydrates (g)	46,1	Fer (mg)	3,2	Vitamine B2 (mg)	0,14
Fibres alimentaires (g)	5	Iode (µg)	11,2	Eq. Niacine (mg)	6,9
Matières grasses totales (g)	11,3	Magnesium (mg)	43,6	Vitamine B6 (mg)	0,32
AGS (g)	3,8	Zinc (mg)	2,5	Acide Folique (µg)	56,7
AGM (g)	5,6	Sélenim (µg)	24,3	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	0,93	Sodium (mg)	860	Vitamine C (mg)	29,5
AGP/AGS	0,24	Potassium (mg)	522	Rétinol (µg)	10,5
[AGP+AGM]/AGS	1,7	Phosphore (mg)	174	Carotènes (µg)	1391
Cholestérol (mg)	33,3			Vit. A: Eq. Rétinol (µg)	249
EAU (g)	180			Vitamine D (µg)	Traces
Alcool (g)	0			Vitamine E (mg)	1,3



Nom de la recette : SANDWICH AU THON

N° 38

DESCRIPTION

Le sandwich au thon est constitué de thon, déposé entre deux tranches de pain. Il est généralement fait à base d'ingrédients tels que la mayonnaise, la salade, les cornichons, les tomates ou les œufs.

INGREDIENTS (nombre de rations :1) :

PAIN MOULÉ 50g, LAITUE 13,5g, TOMATES 26,6g, ASPERGES EN CONSERVE 20g, THON A HUILE 20g, MAYONNAISE COMMERCIALE 15, BEURRE 15g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	430	Minéraux	Vitamines		
Protéines (g)	9,8	Calcium (mg)	65,7	Vitamine B1 (mg)	0,15
Carbohydrates (g)	27,1	Fer (mg)	1,9	Vitamine B2 (mg)	0,08
Fibres alimentaires (g)	2,5	Iode (µg)	21,4	Eq. Niacine (mg)	5,8
Matières grasses totales (g)	30,8	Magnesium (mg)	22,4	Vitamine B6(mg)	0,18
AGS (g)	11,9	Zinc (mg)	0,48	Acide Folique (µg)	40,5
AGM (g)	8,7	Sélénim (µg)	32,5	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	8,5	Sodium (mg)	537	Vitamine C (mg)	9,3
AGP/AGS	0,71	Potassium (mg)	246	Rétinol (µg)	145
[AGP+AGM]/AGS	1,4	Phosphore (mg)	109	Carotènes (µg)	523
Cholestérol (mg)	65,9			Vit. A: Eq. Rétinol (µg)	233
EAU (g)	84,1			Vitamine D (µg)	1,1
Alcool (g)				Vitamines E (mg)	1,2



Nom de la recette : SANDWICH AUX LEGUMES

N° 39

DESCRIPTION.

Une recette idéale pour combler le creux d'entre repas. Un véritable casse-croûte marocain à l'ancienne.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

PAIN BLANC 80g, TOMATES 100g, OIGNON 20g, RIZ 25g, POMMES DE TERRE 30g, OEUFS 55g, HUILE 3g, SEL ,5g, POIVRE NOIR 1g, PERSIL 2g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	452	Minéraux	Vitamines
Protéines (g)	16,3	Calcium (mg) 97,3	Vitamine B1 (mg) 0,23
Carbohydrates (g)	70,2	Fer (mg) 3,5	Vitamine B2 (mg) 0,29
Fibres alimentaires (g)	5,6	Iode (µg) 18,1	Eq. Niacine (mg) 6,6
Matières grasses totales (g)	10,6	Magnesium (mg) 52,4	Vitamine B6 (mg) 0,38
AGS (g)	2,4	Zinc (mg) 2,1	Acide Folique (µg) 82,7
AGM (g)	4,9	Sélénim (µg) 30,5	Vitamine B12 (µg)
AGP (g)	1,6	Sodium (mg) 901	Vitamine C (mg) 31,6
AGP/AGS	0,67	Potassium (mg) 562	Rétinol (µg) 108
[AGP+AGM]/AGS	2,7	Phosphore (mg) 257	Carotènes (µg) 1231
Cholestérol (mg)	196		Vit. A. Eq. Rétinol (µg) 320
EAU (g)	191		Vitamine D (µg) 0,86
Alcool (g)	0		Vitamine E (mg) 2,1



Nom de la recette : SOUPE DE LEGUMES

N° 40

DESCRIPTION

La soupe aux légumes marocaine est une soupe bien légère et complète. Les ingrédients de base sont la pomme de terre, les carottes, la tomate, l'oignon, le persil, les courgettes, sel ,5g, poivre noir et huile d'olives. Après avoir rincés et découpés tous les légumes, ceux-ci sont déposés dans une marmite et recouvert d'eau.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

POMMES DE TERRE 100g, CAROTTES 40g, PERSIL 2g, COURGETTES 10g, SEL ,5g, POIVRE NOIR 0,5g, HUILE D'OLIVES 3g, TOMATES 17g,

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	107	Minéraux	Vitamines
Protéines (g)	2,7	Calcium (mg) 21,9	Vitamine B1 (mg) 0,13
Carbohydrates (g)	15,2	Fer (mg) 0,78	Vitamine B2 (mg) 0,071
Fibres alimentaires (g)	3,1	Iode (µg) 5,1	Eq. Niacine (mg) 1,9
Matières grasses totales (g)	3,3	Magnesium (mg) 25,9	Vitamine B6 (mg) 0,32
AGS (g)	0,48	Zinc (mg) 0,43	Acide Folique (µg) 31,2
AGM (g)	2,2	Sélénim (µg) 1,9	Vitamine B12 (µg)
AGP (g)	0,36	Sodium (mg) 220	Vitamine C (mg) 22,6
AGP/AGS	0,75	Potassium (mg) 518	Rétinol (µg) 0
[AGP+AGM]/AGS	5,3	Phosphore (mg) 61,6	Carotènes (µg) 3276
Cholestérol (mg)	0		Vit. A: Eq. Rétinol (µg) 553
EAU (g)	120		Vitamine D (µg) 0
Alcool (g)	0		Vitamines E (mg) 0,57



Nom de la recette : HARIRA

N° 41

DESCRIPTION

C'est une soupe préparée avec des légumes secs (lentilles et pois chiches), de la viande, des légumes, des herbes fraîches et des épices. C'est un grand classique de la cuisine marocaine. L'harira a comme base des sucres lents (vermicelles, farine et légumes secs : pois chiche, lentilles) ;

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

LENTILLES 30g, POIS CHICHES 30g, PÂTES 6g, TOMATES 45g, CONSERVE DE TOMATES 3g, OIGNON 20g, PERSIL 2g, CÉLERI 10g, HUILE 3g, EAU 90g, FARINE DE BLÉ 8g, SEL ,5g, PIMENT NOIR 1g, PIMENT DOUX 1g, MARGARINE 0,5g, OEUFS 6g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR PORTION.

Énergie (kcal)	308	Minéraux		Vitamines	
Protéines (g)	16,4	Calcium (mg)	90,3	Vitamine B1 (mg)	0,35
Carbohydrates (g)	39	Fer (mg)	5,6	Vitamine B2 (mg)	0,18
Fibres alimentaires (g)	12	Iode (µg)	6,3	Eq. Niacine (mg)	4,8
Matières grasses totales (g)	6,9	Magnesium (mg)	93,3	Vitamine B6 (mg)	0,53
AGS (g)	1,1	Zinc (mg)	2,4	Acide Folique (µg)	127
AGM (g)	3,3	Sélénim (µg)	11	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	1,7	Sodium (mg)	438	Vitamine C (mg)	17,1
AGP/AGS	1,5	Potassium (mg)	756	Rétinol (µg)	15,6
[AGP+AGM]/AGS	4,5	Phosphore (mg)	277	Carotènes (µg)	595
Cholestérol (mg)	22,5			Vit. A. Eq. Rétinol (µg)	192
EAU (g)	171			Vitamine D (µg)	0,11
Alcool (g)	0			Vitamine E (mg)	1,6



Nom de la recette : HARIRA D'ROUZ

N° 42

DESCRIPTION

Soupe préparée avec des légumes secs (lentilles et pois chiches), de la viande, des légumes, des herbes fraîches et des épices. L'harira a comme base des sucres lents (riz, farine et légumes secs : pois chiche, lentilles) ;

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

LENTILLES 30g, POIS CHICHES 30g, RIZ 10g, TOMATES 45g, CONSERVE DE TOMATES 3g, OIGNON 20g, PERSIL 2g, CÉLERI 10g, HUILE 3g, EAU 90g, FARINE DE BLÉ 8g, SEL ,5g, PIMENT NOIR 1g, PIMENT DOUX 1g, MARGARINE 0,5g, OEUFS 6g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR PORTION.

Énergie (kcal)	322	Minéraux	Vitamines
Protéines (g)	16,3	Calcium (mg) 90,3	Vitamine B1 (mg) 0,35
Carbohydrates (g)	42,9	Fer (mg) 5,6	Vitamine B2 (mg) 0,19
Fibres alimentaires (g)	11,8	Iode (µg) 7,1	Eq. Niacine (mg) 5
Matières grasses totales (g)	6,9	Magnesium (mg) 93,5	Vitamine B6 (mg) 0,54
AGS (g)	1,1	Zinc (mg) 2,5	Acide Folique (µg) 128
AGM (g)	3,3	Sélénim (µg) 8	Vitamine B12 (µg)
AGP (g)	1,7	Sodium (mg) 438	Vitamine C (mg) 17,1
AGP/AGS	1,5	Potassium (mg) 752	Rétinol (µg) 15,6
[AGP+AGM]/AGS	4,5	Phosphore (mg) 283	Carotènes (µg) 595
Cholestérol (mg)	22,5		Vit. A: Eq. Rétinol (µg) 192
EAU (g)	171		Vitamine D (µg) 0,11
Alcool (g)	0		Vitamine E (mg) 1,6



Nom de la recette : SEMOULE AZKIF

N° 43

DESCRIPTION

La soupe blanche de semoule est un mets d'origine chleuh. On met deux bols d'eau à bouillir avec du sel, poivre dans une casserole. Toute en remuant avec un fouet, on ajoute un bol de semoule fin mélangé avec de l'eau tiède peu à peu à l'eau entrain de bouillir. On laisse mijoter tout en remuant de temps en temps pendant encore 10 à 15 min jusqu'à ce que la soupe commence à être épaisse. On ajoute un peu de lait et un peu d'huile d'olive et du cumin.

INGREDIENTS (nombre de rations :1)

SEMOULE DE BLÉ 15g, HUILE 3g, POIVRE NOIR 0,5g, LAIT 45g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	110	Minéraux		Vitamines	
Protéines (g)	3,3	Calcium (mg)	60,8	Vitamine B1 (mg)	0,061
Carbohydrates (g)	12,7	Fer (mg)	0,3	Vitamine B2 (mg)	0,099
Fibres alimentaires (g)	1,2	Iode (µg)	5,3	Eq. Niacine (mg)	1,2
Matières grasses totales (g)	4,9	Magnesium (mg)	16,1	Vitamine B6 (mg)	0,035
AGS (g)	1,5	Zinc (mg)	0,34	Acide Folique (µg)	13,3
AGM (g)	2,7	Sélénim (µg)	1	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	0,37	Sodium (mg)	410	Vitamine C (mg)	0,63
AGP/AGS	0,25	Potasium (mg)	105	Rétinol (µg)	18,6
[AGP+AGM]/AGS	2	Phosphore (mg)	62,7	Carotènes (µg)	12,6
Cholestérol (mg)	6,3			Vit. A. Eq. Rétinol (µg)	20,8
EAU (g)	241			Vitamine D (µg)	0,014
Alcool (g)	0			Vitamines E (mg)	0,24



Nom de la recette : SEFFA

N° 44

DESCRIPTION :

Plat marocain d'origine berbère à base de pâtes cheveux d'ange, saupoudrés de sucre glace et de cannelle et occasionnellement, de cacahuètes ou d'amandes grillées.

INGREDIENTS (nombre de rations : 6) :

Pâtes cheveux d'ange 750g ; Huile de tournesol 60g ; Eau 180g ; Sel commun 10g ; Beurre 10g ; Sucre glace 50g ; Cannelle 12g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	589	Minéraux	Vitamines
Protéines (g)	16,1	Calcium (mg) 55,5	Vitamine B1 (mg) 0,11
Carbohydrates (g)	97,5	Fer (mg) 3	Vitamine B2 (mg) 0,078
Fibres alimentaires (g)	7,3	Iode (µg) 13,3	Eq. Niacine (mg) 5,5
Matières grasses totales (g)	13,4	Magnésium (mg) 66	Vitamine B6 (mg) 0,14
AGS (g)	2,4	Zinc (mg) 1,6	Acide folique (µg) 23,1
AGM (g)	2,6	Sélénium (µg) 77,9	Vitamine B12 (µg)
AGP (g)	7,2	Sodium (mg) 658	Vitamine C (mg) 0,57
AGP/AGS	3	Potassium (mg) 306	Rétinol (µg) 0
[AGP+AGM]/AGS	4,1	Phosphore (mg) 189	Carotènes (µg) 0,78
Cholestérol (mg)	3,6		Vit A : Eq. Rétinol (µg) 12,4
EAU (g)	42,6		Vitamine D (µg) 0,017
Alcool (g)	0		Vitamine E (mg) 6,4



Nom de la recette : SEFFA DU RIZ

N° 45

DESCRIPTION

La seffa de riz correspond à du riz cuit à la vapeur et sucré et cannellé. Il est souvent aussi servi décoré avec des amandes émondées, des dattes mielleuses farcies aux amandes ou de raisins secs. Ce plat se mange généralement au dîner.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

Riz 40g, Sel 5g, Sucre blanc 2g, POIVRE NOIR 0,5g, Beurre 5g, Cannelle 2,3g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	206	Minéraux		Vitamines	
Protéines (g)	2,8	Calcium (mg)	37	Vitamine B1 (mg)	0,022
Carbohydrates (g)	35,4	Fer (mg)	1,3	Vitamine B2 (mg)	0,021
Fibres alimentaires (g)	1,9	Iode (µg)	7,9	Eq. Niacine (mg)	2
Matières grasses totales (g)	5,4	Magnesium (mg)	17,6	Vitamine B6 (mg)	0,089
AGS (g)	3,2	Zinc (mg)	0,66	Acide Folique (µg)	8,7
AGM (g)	1,6	Sélénim (µg)	2,9	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	0,26	Sodium (mg)	428	Vitamine C (mg)	0,66
AGP/AGS	0,081	Potassium (mg)	62,2	Rétinol (µg)	42,5
[AGP+AGM]/AGS	0,58	Phosphore (mg)	63,5	Carotènes (µg)	10,9
Cholestérol (mg)	14,3			Vit. A: Eq. Rétinol (µg)	44,9
EAU (g)	4,1			Vitamine D (µg)	0,038
Alcool (g)	0			Vitamine E (mg)	0,24



Nom de la recette : PÂTES SAUCE TOMATES

N° 46

DESCRIPTION

C'est une recette très simple d'une sauce à pâtes aux tomates. Il ne faut que quelques ingrédients pour faire tout un repas délicieux.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

TOMATES 45g, OIGNON 20g, CONSERVE DE TOMATES 4g, EAU 90g, HUILE 3g, PERSIL 2g, SEL ,25g, POIVRE NOIR 0,5g, PIMENT DOUX 0,5g, PÂTES 90g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	372	Minéraux		Vitamines	
Protéines (g)	12,3	Calcium (mg)	36	Vitamine B1 (mg)	0,12
Carbohydrates (g)	66,9	Fer (mg)	2,2	Vitamine B2 (mg)	0,089
Fibres alimentaires (g)	5,8	Iode (µg)	12,1	Eq. Niacine (mg)	4,6
Matières grasses totales (g)	4,9	Magnesium (mg)	53,1	Vitamine B6 (mg)	0,2
AGS (g)	0,7	Zinc (mg)	1,2	Acide Folique (µg)	31,5
AGM (g)	2,4	Sélénim (µg)	56,8	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	1,1	Sodium (mg)	413	Vitamine C (mg)	14,5
AGP/AGS	1,6	Potassium (mg)	380	Rétinol (µg)	0,64
[AGP+AGM]/AGS	5	Phosphore (mg)	156	Carotènes (µg)	579
Cholestérol (mg)	0			Vit. A: Eq. Rétinol (µg)	134
EAU (g)	159			Vitamine D (µg)	0,011
Alcool (g)	0			Vitamine E (mg)	0,79



Nom de la recette : LE SPAGHETTI ET AUTRES PATES SECHES

N° 47

DESCRIPTION

Le spaghetti ou pâtes sèches remonte au xii^e siècle, en Sicile en Italie. Ils se sont rapidement diffusés à travers le monde car faciles à transporter⁷. Plusieurs milliers de recettes de pâtes et de sauces existent à travers le monde, souvent dictées par la recherche de l'originalité ou par la transposition de recettes d'autres types de pâtes. La forme traditionnelle est celle préparée avec la sauce tomate accompagnée d'herbes et épices.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

SPAGHETTIS 80g, TOMATES 50g, CONSERVE DE TOMATES 8g, PERSIL 2g, POIVRE NOIR 0,5g, SEL ,5g, PIMENT DOUX 0,5g, HUILE 3g, OIGNON 6g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	337	Minéraux	Vitamines
Protéines (g)	11	Calcium (mg) 31,3	Vitamine B1 (mg) 0,12
Carbohydrates (g)	59,5	Fer (mg) 2	Vitamine B2 (mg) 0,082
Fibres alimentaires (g)	5,2	Iode (µg) 10,1	Eq. Niacine (mg) 4,2
Matières grasses totales (g)	5	Magnesium (mg) 48,7	Vitamine B6 (mg) 0,19
AGS (g)	0,7	Zinc (mg) 1,1	Acide Folique (µg) 30,9
AGM (g)	2,4	Sélénim (µg) 50,4	Vitamine B12 (µg)
AGP (g)	1,1	Sodium (mg) 426	Vitamine C (mg) 15,6
AGP/AGS	1,6	Potassium (mg) 358	Rétinol (µg) 1,3
[AGP+AGM]/AGS	5	Phosphore (mg) 140	Carotènes (µg) 665
Cholestérol (mg)	0		Vit. A. Eq. Rétinol (µg) 149
EAU (g)	64,6		Vitamine D (µg) 0,022
Alcool (g)	0		Vitamines E (mg) 0,78



Nom de la recette : VERMICELLES AU LAIT « Chaariya b'lahlib »

N° 48

DESCRIPTION

Recette très bonne, facile et rapide. Le vermicelle au lait est la recette irremplaçable, lorsque les moyens font défaut ou il y a peu de choses à cuisiner à la maison. Ce plat est servi lors des dîners ou pour les petits-déjeuners et peut être préparée avec toutes sortes de petites pâtes.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

PÂTES 100g, LAIT 15g, SEL ,5g, HUILE 5g, EAU 90g, PIMENT NOIR 1g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR PORTION.

Énergie (kcal)	417	Minéraux		Vitamines	
Protéines (g)	13,3	Calcium (mg)	47,2	Vitamine B1 (mg)	0,097
Carbohydrates (g)	72	Fer (mg)	1,9	Vitamine B2 (mg)	0,091
Fibres alimentaires (g)	5,3	Iode (µg)	11,8	Eq. Niacine (mg)	4,5
Matières grasses totales (g)	7,2	Magnesium (mg)	54,5	Vitamine B6 (mg)	0,12
AGS (g)	1,3	Zinc (mg)	1,3	Acide Folique (µg)	18,8
AGM (g)	4	Sélénim (µg)	62,4	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	1,1	Sodium (mg)	403	Vitamine C (mg)	0,21
AGP/AGS	0,85	Potassium (mg)	272	Rétinol (µg)	6,2
[AGP+AGM]/AGS	3,9	Phosphore (mg)	166	Carotènes (µg)	4,2
Cholestérol (mg)	2,1			Vit. A: Eq. Rétinol (µg)	7,1
EAU (g)	113			Vitamine D (µg)	0,0045
Alcool (g)	0			Vitamine E (mg)	0,41



Nom de la recette : RIZ ET LAIT

N° 49

DESCRIPTION

Recette très savoureuse et très populaire surtout au diner. Le riz est bouilli dans une casserole couverte d'eau jusqu'à ce qu'il soit bien gonflé. On y ajoute du sel, du sucre, du beurre et du lait. Cuit à feu doux pendant environ 1/2 heure, on lui ajoute des battons de cannelle et on le sert dans une grande assiette.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

Riz 40g, Lait 90g, Eau 90g, Sel 0,5 g, POIVRE NOIR 0,5g, Beurre 5g

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET UTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	251	Minéraux		Vitamines	
Protéines (g)	5,5	Calcium (mg)	120	Vitamine B1 (mg)	0,057
Carbohydrates (g)	37,1	Fer (mg)	0,47	Vitamine B2 (mg)	0,19
Fibres alimentaires (g)	0,69	Iode (µg)	16	Eq. Niacine (mg)	2,6
Matières grasses totales (g)	8,8	Magnesium (mg)	26,8	Vitamine B6 (mg)	0,12
AGS (g)	5,3	Zinc (mg)	0,96	Acide Folique (µg)	13
AGM (g)	2,5	Sélénim (µg)	4,1	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	0,37	Sodium (mg)	471	Vitamine C (mg)	1,3
AGP/AGS	0,07	Potassium (mg)	192	Rétinol (µg)	79,7
[AGP+AGM]/AGS	0,54	Phosphore (mg)	145	Carotènes (µg)	35,2
Cholestérol (mg)	26,9			Vit. A. Eq. Rétinol (µg)	85,7
EAU (g)	173			Vitamine D (µg)	0,065
Alcool (g)	0			Vitamine E (mg)	0,31



Nom de la recette : BAGHRIR

N° . 50

DESCRIPTION

Le baghrir, ghrayef, khringo appelée aussi en français crêpe mille trous, est une crêpe berbère répandue dans tout le Maghreb préparée à base de semoule ou de farine, de levure et de sel, servie chaude, trempée dans une sauce préparée avec du beurre et du miel, de sucre, de confiture ou de pâte d'*amlou*.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

SEMOULE DE BLÉ 15g, FARINE 17g, SEL ,5g, LEVURE 1g, EAU 45g,

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	112	Minéraux	Vitamines		
Protéines (g)	3,9	Calcium (mg)	6,4	Vitamine B1 (mg)	0,16
Carbohydrates (g)	22,5	Fer (mg)	0,39	Vitamine B2 (mg)	0,16
Fibres alimentaires (g)	1,8	Iode (µg)	2,7	Eq. Niacine (mg)	2,3
Matières grasses totales (g)	0,36	Magnesium (mg)	14,2	Vitamine B6 (mg)	0,045
AGS (g)	0,05	Zinc (mg)	0,31	Acide Folique (µg)	23,6
AGM (g)	0,041	Sélénim (µg)	1,2	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	0,15	Sodium (mg)	231	Vitamine C (mg)	0
AGP/AGS	3	Potassium (mg)	78,7	Rétinol (µg)	0
[AGP+AGM]/AGS	3,8	Phosphore (mg)	39,8	Carotènes (µg)	0
Cholestérol (mg)	0			Vit. A. Eq. Rétinol (µg)	0
EAU (g)	49,3			Vitamine D (µg)	0
Alcool (g)	0			Vitamine E (mg)	0,097



Nom de la recette : BATBOUT

N° 51

DESCRIPTION

Pain marocain cuits à la poêle et réalisé à base de semoule et de farine. Ce pain, hyper moelleux avec une mie légère et alvéolée est mangé tartiné de beurre et de miel, d'Amlou, de fromage ou de confiture. Il est aussi consommé garni de thon et fromage, de dés de poulet ou de viande hachée ou de salade. Il peut aussi accompagner un tajine ou une soupe.

Ingrédients (nombre de rations :1)

INGREDIENTS (nombre de rations):

FARINE DE BLÉ 10g, SEL ,2g, LEVURE 1g, SUCRE 0,5g, EAU 45g,

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	37,7	Minéraux	Vitamines
Protéines (g)	1,3	Calcium (mg) 2,6	Vitamine B1 (mg) 0,11
Carbohydrates (g)	7,7	Fer (mg) 0,14	Vitamine B2 (mg) 0,15
Fibres alimentaires (g)	0,46	Iode (µg) 1,1	Eq. Niacine (mg) 1,2
Matières grasses totales (g)	0,12	Magnesium (mg) 4,7	Vitamine B6 (mg) 0,023
AGS (g)	0,016	Zinc (mg) 0,1	Acide Folique (µg) 11,7
AGM (g)	0,013	Sélenim (µg) 0,58	Vitamine B12 (µg)
AGP (g)	0,051	Sodium (mg) 114	Vitamine C (mg) 0
AGP/AGS	3,2	Potasium (mg) 40,6	Rétinol (µg) 0
[AGP+AGM]/AGS	4	Phosphore (mg) 11,9	Carotènes (µg) 0
Cholestérol (mg)	0		Vit. A: Eq. Rétinol (µg) 0
EAU (g)	46,8		Vitamine D (µg) 0
Alcool (g)	0		Vitamine E (mg) 0,034



Nom de la recette : HARCHA

N° 52

DESCRIPTION

Originnaire du Moyen Atlas, l'harcha est une galette à base de semoule, de beurre et de lait ou d'eau. Cette galette est essentiellement servie avec du thé à la menthe et du miel lors du petit déjeuner ou encore lors des collations.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

SEMOULE DE BLÉ 15g, BEURRE 5g, HUILE 3g, SEL ,5g, SUCRE 2g, LAIT 45g, LEVURE 2g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR PORTION.

Énergie (kcal)	165	Minéraux		Vitamines	
Protéines (g)	3,8	Calcium (mg)	61	Vitamine B1 (mg)	0,25
Carbohydrates (g)	14,7	Fer (mg)	0,33	Vitamine B2 (mg)	0,38
Fibres alimentaires (g)	1,1	Iode (µg)	6,9	Eq. Niacine (mg)	3,2
Matières grasses totales (g)	9,8	Magnesium (mg)	17,4	Vitamine B6 (mg)	0,059
AGS (g)	4,6	Zinc (mg)	0,38	Acide Folique (µg)	33,5
AGM (g)	4,1	Sélénim (µg)	1,4	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	0,48	Sodium (mg)	326	Vitamine C (mg)	0,63
AGP/AGS	0,1	Potassium (mg)	151	Rétinol (µg)	61,1
[AGP+AGM]/AGS	1	Phosphore (mg)	65,1	Carotènes (µg)	22,6
Cholestérol (mg)	20,6			Vit. A: Eq. Rétinol (µg)	64,9
EAU (g)	42			Vitamine D (µg)	0,052
Alcool (g)	0			Vitamine E (mg)	0,42



Nom de la recette : CREPES

N° 53

DESCRIPTION

La crêpe est un plat composé d'une couche fine de pâte de farine de blé et d'œufs mélangé à du lait. La crêpe est cuite sur les deux faces en générale dans une poêle ordinaire, ou sur une plaque chauffante.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

LAIT 35,7g, OEUFS 0,14g, FARINE DE BLÉ 14,3g, SUCRE 0,85g, SEL .07g, BEURRE 1,07g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	85,3	Minéraux	Vitamines
Protéines (g)	2,5	Calcium (mg) 47	Vitamine B1 (mg) 0,03
Carbohydrates (g)	12,6	Fer (mg) 0,18	Vitamine B2 (mg) 0,073
Matières grasses totales (g)	2,6	Magnesium (mg) 7,7	Vitamine B6 (mg) 0,029
AGS (g)	1,5	Zinc (mg) 0,25	Acide Folique (µg) 4,3
AGM (g)	0,73	Sélenim (µg) 1,1	Vitamine B12 (µg)
AGP (g)	0,15	Sodium (mg) 53,4	Vitamine C (mg) 0,5
AGP/AGS	0,1	Potassium (mg) 77,3	Rétinol (µg) 24,1
[AGP+AGM]/AGS	0,59	Phosphore (mg) 48,8	Carotènes (µg) 12,2
Cholestérol (mg)	8,6		Vit. A: Eq. Rétinol (µg) 26,2
EAU (g)	33,7		Vitamine D (µg) 0,021
Alcool (g)	0		Vitamine E (mg) 0,13



Nom de la recette : MSEMEN

N° 54

DESCRIPTION

Msemmen ou Rghaif ou Meloui sont des délicieuses crêpes feuilletées très populaires au Maroc mangés avec du miel et du thé à la menthe soit au petit-déjeuner ou pour le goûter.

INGREDIENTS :

Nombre de rations : 1

FARINE DE BLÉ 20g, FARINE 20g, SEL ,5g, SUCRE 1g, EAU 5g, BEURRE 15g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR PORTION.

Énergie (kcal)	365	Minéraux	Vitamines
Protéines (g)	4	Calcium (mg) 9,2	Vitamine B1 (mg) 0,044
Carbohydrates (g)	29,2	Fer (mg) 0,47	Vitamine B2 (mg) 0,015
Fibres alimentaires (g)	1,7	Iode (µg) 9,9	Eq. Niacine (mg) 0,95
Matières grasses totales (g)	25,4	Magnesium (mg) 11	Vitamine B6 (mg) 0,04
AGS (g)	10,9	Zinc (mg) 0,33	Acide Folique (µg) 6,4
AGM (g)	11,7	Sélénim (µg) 1,6	Vitamine B12 (µg)
AGP (g)	1,4	Sodium (mg) 308	Vitamine C (mg) Trazas
AGP/AGS	0,13	Potassium (mg) 60,7	Rétinol (µg) 128
[AGP+AGM]/AGS	1,2	Phosphore (mg) 46,8	Carotènes (µg) 30
Cholestérol (mg)	42,9		Vit. A: Eq. Rétinol (µg) 133
EAU (g)	10,7		Vitamine D (µg) 0,11
Alcool (g)	0		Vitamine E (mg) 1,2



Nom de la recette : PAIN AVEC GRAISSE (Khabaz bchahma)

N° 55

DESCRIPTION

Khabaz bchahma est un pain traditionnel très épicé du sud du Maroc, farci avec des oignons, de la graisse ou de la viande hachée, auxquels s'ajoutent épices et herbes hachées.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

FARINE DE BLÉ 40g, SEL ,25g, LEVURE 1g, EAU 45g, VIANDE DE BŒUF GRAS 30g, CIBOULETTE 20g, PERSIL 2g, POIVRE NOIR 1g, PIMENT DOUX 2g, PIMENT PIQUANT 0,2g, SAFRAN 0,2g,

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	212	Minéraux	Vitamines
Protéines (g)	10,2	Calcium (mg) 24,5	Vitamine B1 (mg) 0,17
Carbohydrates (g)	30,6	Fer (mg) 1,7	Vitamine B2 (mg) 0,22
Fibres alimentaires (g)	2,8	Iode (µg) 7,8	Eq. Niacine (mg) 4,4
Matières grasses totales (g)	4,8	Magnesium (mg) 26,4	Vitamine B6 (mg) 0,23
AGS (g)	1,9	Zinc (mg) 1,5	Acide Folique (µg) 21,5
AGM (g)	2	Sélénim (µg) 2,5	Vitamine B12 (µg)
AGP (g)	0,55	Sodium (mg) 445	Vitamine C (mg) 3
AGP/AGS	0,29	Potassium (mg) 259	Rétinol (µg) 6,3
[AGP+AGM]/AGS	1,3	Phosphore (mg) 99,9	Carotènes (µg) 2,6
Cholestérol (mg)	20		Vit. A: Eq. Rétinol (µg) 135
EAU (g)	88,1		Vitamine D (µg) Traces
Alcool (g)	0		Vitamine E (mg) 0,33



Nom de la recette : KIKA

N° 56

DESCRIPTION

Kika ou Cake est un gâteau rond ou rectangulaire, contenant des raisins secs et des fruits confits. Un gâteau fait maison ou acheté dans les cafés, les boulangeries ou des vendeurs ambulants. Il est consommé surtout au petit déjeuner et au goûter ainsi qu'au quotidien accompagnée (ou pas) de confiture, de chocolat, de caramel, de fruits frais ou au sirop. C'est aussi un bon dessert qui finit le repas ou un goûter gourmand.

INGREDIENTS (nombre de rations : 6).

OEUFs 220g, SUCRE 200g, HUILE 90g, LAIT 90g, YAOURT 125g, FARINE DE BLÉ 500g, LEVURE 30g, SEL ,2g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR PORTION.

Énergie (kcal)	634	Minéraux		Vitamines	
Protéines (g)	14,9	Calcium (mg)	84,8	Vitamine B1 (mg)	0,63
Carbohydrates (g)	94,8	Fer (mg)	1,9	Vitamine B2 (mg)	0,92
Fibres alimentaires (g)	3,7	Iode (µg)	14,5	Eq. Niacine (mg)	8,1
Matières grasses totales (g)	21	Magnesium (mg)	36,9	Vitamine B6 (mg)	0,2
AGS (g)	4	Zinc (mg)	1,6	Acide Folique (µg)	81,8
AGM (g)	12,9	Sélénim (µg)	8,3	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	2,3	Sodium (mg)	265	Vitamine C (mg)	0,36
AGP/AGS	0,57	Potasium (mg)	381	Rétinol (µg)	79,9
[AGP+AGM]/AGS	3,8	Phosphore (mg)	213	Carotènes (µg)	7,4
Cholestérol (mg)	135			Vit. A. Eq. Rétinol (µg)	81,2
EAU (g)	68,9			Vitamine D (µg)	0,59
Alcool (g)	0			Vitamine E (mg)	1,7



Nom de la recette : AMLOU

N° 57

DESCRIPTION

Pâte savoureuse obtenue par un mélange d'amandes broyées en poudre fine, de miel et de l'huile d'argan. Elle est originaire de la région du sud marocain où elle est traditionnellement servi à l'heure du thé avec du pain frais ou des crêpes faits maison et accompagnée d'OEUFs dur, du fromage beldi (jben) et du miel. Pour des budgets serrés, les amandes sont mélangées à des cacaouètes.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

Huile d'Argan 7g, Amandes grillées sans coque 9g, Miel 6g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	143	Minéraux		Vitamines	
Protéines (g)	2,1	Calcium (mg)	21,6	Vitamine B1 (mg)	0,012
Carbohydrates (g)	6,6	Fer (mg)	0,32	Vitamine B2 (mg)	0,051
Fibres alimentaires (g)	1,2	Iode (µg)	0,18	Eq. Niacine (mg)	0,53
Matières grasses totales (g)	11,8	Magnésium (mg)	24,3	Vitamine B6 (mg)	0,0081
AGS (g)	1,4	Zinc (mg)	0,3	Acide folique (µg)	3,2
AGM (g)	8,1	Sélénium (µg)	0,14	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	1,7	Sodium (mg)	1,3	Vitamine C (mg)	0
AGP/AGS	1,2	Potassium (mg)	71,2	Rétinol (µg)	0
[AGP+AGM]/AGS	7	Phosphore (mg)	50,4	Carotènes (µg)	0,54
Cholestérol (mg)	0			Vit A : Eq. Rétinol (µg)	0,09
EAU (g)	0,16			Vitamine D (µg)	0
Alcool (g)	0			Vitamine E (mg)	2,7



Nom de la recette : RAYEB

N° 58

DESCRIPTION

Le rayeb ou raïb est un lait fermenté mésophile traditionnel, préparé dans les pays du Maghreb. Son goût est très proche de celui du yaourt naturel sans sucre ; il se consomme surtout pendant les fêtes du mois de ramadan. La recette du fameux raïb, consiste à ajouter à du lait entier, 1 yaourt nature et du sucre en poudre

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

LAIT 45g, YAOURT 25g, SUCRE BLANC 12g,

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	92,7	Minéraux		Vitamines	
Protéines (g)	2,4	Calcium (mg)	91,4	Vitamine B1 (mg)	0,028
Carbohydrates (g)	15,5	Fer (mg)	0,098	Vitamine B2 (mg)	0,13
Fibres alimentaires (g)	0	Iode (µg)	5	Eq. Niacine (mg)	0,44
Matières grasses totales (g)	2,4	Magnesium (mg)	8,8	Vitamine B6 (mg)	0,031
AGS (g)	1,4	Zinc (mg)	0,33	Acide Folique (µg)	3,4
AGM (g)	0,68	Sé lenim (µg)	1,2	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	0,092	Sodium (mg)	41,6	Vitamine C (mg)	0,81
AGP/AGS	0,066	Potassium (mg)	141	Rétinol (µg)	20,9
[AGP+AGM]/AGS	0,55	Phosphore (mg)	83,9	Carotènes (µg)	12,6
Cholestérol (mg)	8,9			Vit. A: Eq. Rétinol (µg)	23,2
EAU (g)	61,8			Vitamine D (µg)	0,029
Alcool (g)	0			Vitamines E (mg)	0,055



Nom de la recette : CAFE AU LAIT

N° 59

DESCRIPTION

Boissons indispensables pour accompagner le petit déjeuner ou le goûter. Le café au lait marocain appelé en langue dialectale, nass-nass ou "moitié-moitié" et qahwah mharssa ou "café cassé » sont des préparations de café marocaine, où une quantité de lait est ajoutée à un café court. Ce café se sert dans un petit verre.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

LAIT 90g, CAFE EN GRAINS 2g, EAU 60g, SUCRE 5g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	85,1	Minéraux	Vitamines		
Protéines (g)	3	Calcium (mg)	115	Vitamine B1 (mg)	0,037
Carbohydrates (g)	9,4	Fer (mg)	0,44	Vitamine B2 (mg)	0,17
Fibres alimentaires (g)	1,2	Iode (µg)	8,2	Eq. Niacine (mg)	0,92
Matières grasses totales (g)	3,7	Magnesium (mg)	14,5	Vitamine B6 (mg)	0,039
AGS (g)	2,2	Zinc (mg)	0,36	Acide Folique (µg)	5,4
AGM (g)	1	Sélenim (µg)	1,4	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	0,22	Sodium (mg)	43,5	Vitamine C (mg)	1,3
AGP/AGS	0,1	Potassium (mg)	174	Rétinol (µg)	37,2
[AGP+AGM]/AGS	0,55	Phosphore (mg)	86,7	Carotènes (µg)	25,2
Cholestérol (mg)	12,6			Vit. A. Eq. Rétinol (µg)	41,4
EAU (g)	140			Vitamine D (µg)	0,027
Alcool (g)	0			Vitamine E (mg)	0,14



Nom de la recette : CAFÉ

N° 60

DESCRIPTION

Le café arabe aux épices est l'incontournable boisson chaude de la table. Il se déguste lentement en savourant tous ses arômes, accompagné souvent de gâteaux au miel ou de pâtisseries orientales.

INGREDIENTS (nombre de rations :1)

Café Moulu 2g, eau 90g, Sucre 2g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR RATION.

Énergie (kcal)	14,3	Minéraux	Vitamines		
Protéines (g)	0,27	Calcium (mg)	2,9	Vitamine B1 (mg)	0,0014
Carbohydrates (g)	2,1	Fer (mg)	0,35	Vitamine B2 (mg)	0,0036
Fibres alimentaires (g)	1,2	Iode (µg)	0,066	Eq. Niacine (mg)	0,26
Matières grasses totales (g)	0,26	Magnesium (mg)	4	Vitamine B6 (mg)	0,0028
AGS (g)	0,1	Zinc (mg)	0,016	Acide Folique (µg)	0,44
AGM (g)	0,021	Sélénim (µg)	0,11	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	0,1	Sodium (mg)	0,25	Vitamine C (mg)	0
AGP/AGS	1	Potassium (mg)	33,1	Rétinol (µg)	0
[AGP+AGM]/AGS	1,2	Phosphore (mg)	3,8	Carotènes (µg)	0
Cholestérol (mg)	0			Vit. A. Eq. Rétinol (µg)	0,02
EAU (g)	90,1			Vitamine D (µg)	0
Alcool (g)	0			Vitamine E (mg)	0,054



Nom de la recette : THE MAROCAIN A LA MENTHE

N° 61

DESCRIPTION

Le thé à la menthe est la boisson chaude la plus traditionnellement bu au Maroc. Il est bu à toute heure de la journée, avec une petite préférence en fin de repas, un peu comme un digestif. La préparation traditionnelle se fait selon un rituel bien établi qui consiste à introduire et réintroduire le thé dans la théière jusqu'à d'atteindre une infusion idéale. On met une pincée de thé vert de Chine dans l'eau bouillante afin d'en retirer l'amertume. On ajoute une poignée de menthe fraîche, un gros morceau de pain de sucre.

INGREDIENTS (nombre de rations : 1)

THE 2g, SUCRE 2g, EAU 90g, MENTHE FRAICHE 1g.

FICHE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE AVEC ÉNERGIE ET NUTRIMENTS PAR PORTION.

Énergie (kcal)	13,1	Minéraux		Vitamines	
Protéines (g)	0,43	Calcium (mg)	8,5	Vitamine B1 (mg)	0,0013
Carbohydrates (g)	2,1	Fer (mg)	0,4	Vitamine B2 (mg)	0,022
Fibres alimentaires (g)	1,2	Iode (µg)	0,22	Eq. Niacine (mg)	0,029
Matières grasses totales (g)	0,049	Magnesium (mg)	4,5	Vitamine B6 (mg)	0,0063
AGS (g)	0,011	Zinc (mg)	0,077	Acide Folique (µg)	1,2
AGM (g)	0,0047	Sélénim (µg)	0,12	Vitamine B12 (µg)	
AGP (g)	0,023	Sodium (mg)	0,6	Vitamine C (mg)	0,32
AGP/AGS	2,1	Potasium (mg)	38,5	Rétinol (µg)	0
[AGP+AGM]/AGS	2,5	Phosphore (mg)	7	Carotènes (µg)	0
Cholestérol (mg)	0			Vit. A: Eq. Rétinol (µg)	2,1
EAU (g)	91			Vitamine D (µg)	0
Alcool (g)	0			Vitamine E (mg)	Trazas



Références bibliographiques

- Alce Ingeniería (2004). DIAL Programa de Nutrición. Tablas de composición de alimentos. alce ingeniería. Madrid.
www.alceingenieria.net/nutricion.htm.
- Allali F. (2017), 'Evolution des pratiques alimentaires au Maroc', International Journal of Medicine and Surgery 4, Special Issue, ID 145 : 70–73.
- Anzid K. (2011). Diversité alimentaire et état nutritionnel des adolescents au Maroc : cas de la région d'ouarzazate. Doctorat de l'Université Cadi Ayyad, Marrakech, p197.
- Boumezzout D. (2013), 'La Kéfta du Gharb au Maroc, un savoir-faire en voie de disparition', Horizons Maghrébins, no. 69, Manger au Maghreb : Le goût de la viande, partie III : 118–133.
- Bricas N. (2006), 'La pluralité des références identitaires des styles alimentaires urbains en Afrique', communication au GDR Economie & Sociologie « Les Marchés Agroalimentaires», 22–23 Mars, 149–159.
- Cardon, P. (2018), 'La commensalité familiale sous tension', in Quand manger fait société, (ed.) P. Cardon, (Lille : Presses universitaires du Septentrion).
- Tibère Laurence, Jean-Pierre Poulain, Nicolas Bricas, Driss Boumezzout, and Claude Fischler Les repas des Marocains Comparaison entre Casablanca et des communes rurales du Souss (enquête de 2013) in Anthropology of the Middle East