

Les Conférences de Troubadours

Jeudi 9 Octobre 2014

Plantes & Cuisine au Croissant Fertile

par

Philippe Boutrolle & Mouna Al Ahdab



Le Croissant Fertile a été au néolithique la région de la domestication de nombreuses plantes nutritives. Son climat et sa position centrale dans le monde ancien en ont fait aussi

une région d'échanges intenses jusqu'à une époque récente. Au nombre de ces échanges figurent bien entendu des plantes qui sont venues enrichir l'alimentation des populations qui y vivent et qui

ont été rediffusées vers l'ouest. En retraçant le parcours de quelques uns de ces végétaux, nous verrons comment ils concourent à la richesse de la cuisine du Moyen Orient aujourd'hui



Friké (blé vert), Burghol (blé concassé), Kemét (truffe de la steppe), autant de noms qui paraîtront exotiques à des oreilles occidentales, et qui correspondent pourtant à des mets de choix du Levant, des plats que l'on sert

lors des fêtes ou des grandes occasions. Tous ces produits végétaux ont été adoptés, domestiqués, à des périodes fort anciennes. Comment les préparait-on? et comment les prépare-t-on aujourd'hui?

Lentilles, pois chiches, haricots et fèves compléteront, sur un registre moins festif, le rapide panorama auquel nous vous convions, en liaison avec la présentation botanique et historique de Philippe Boutrolle.

LES PLANTES

INTRODUCTION

1 CÉRÉALES

- * Les blés
 - 1 - L'amidonniér
 - 2 - L'engrain
 - 3 - L'épeautre
 - 4 - Le blé tendre
 - 5 - Le blé dur
 - 6 - Le friké
 - 7 - Le berghol
- * Orge
- * Riz

2 LÉGUMINEUSES

- * Lentille,
- * Pois chiche
- * Fève
- * Lupin
- * Fenugrec

3 HUILES VÉGÉTALES

- * Lin
- * Sésame
- * Olivier

4 ARBRES FRUITIERS

- * Raisins
- * Dattes
- * Grenade
- * Caroubes
- * Amandes
- * Pistaches
- * Figs

5 PLANTES POTAGÈRES

- * Oignon
- * Épinard,
- * Mauve
- * Cornes grecques
- * Corète potagère
- * Pourpier
- * Aubergine

6 CONDIMENTS

- * Nigelle
- * Cerisier de Sainte Lucie
- * Lentisque
- * Réglisse
- * Tamarinier
- * Pignon de pin
- * Saponaire
- * Sumac
- * Cumin

7 PLANTES SAUVAGES

- * Akoub
- * Truffe de la steppe

Cette publication numérique met en page deux discours parallèles. Si les deux interventions orales se sont succédées dans le temps, elles ont été préparées en coordination et prennent pour objet les mêmes plantes, l'une du point de vue de leur domestication (acculturation physique), l'autre du point de vue de leur préparation culinaire, soit de leur intégration finale dans la culture. Vous êtes libres de les savourer en parallèle ou en succession.

LA CUISINE

Introduction

Recettes, Ingrédients, Préparations

Les plats à base de blé

Le blé tendre et sa farine

Le pain

La galette de pain ou raghif

Le pain marqouq cuit sur sâj

Le pain mashrouh cuit au tannour

Le blé dur, doré ou brun

Tabboulet

Kebbat

Friket (friké)

Les plats à base de légumineuses

Hoummus

Moujaddarat

Les plats à base de légumes

Corne grecque à la viande

Mouloukhiyat au poulet ou à la viande

Les plats à base de plantes sauvages

Akkoub à la viande

Kemat à la viande

La pâtisserie à base de farine

(+ fruits + condiments)

La semoule

Les ma'mouls

Les karabijs

Le Ka'k bi jibnat

Les boissons à base de plantes

'Irq Souss (boisson de réglisse)

Kharroub (boisson de caroub)

Tamr hindi (boisson de tamarin)

Qamareddin (suspension de pâte d'abricot séchée)

INTRODUCTION

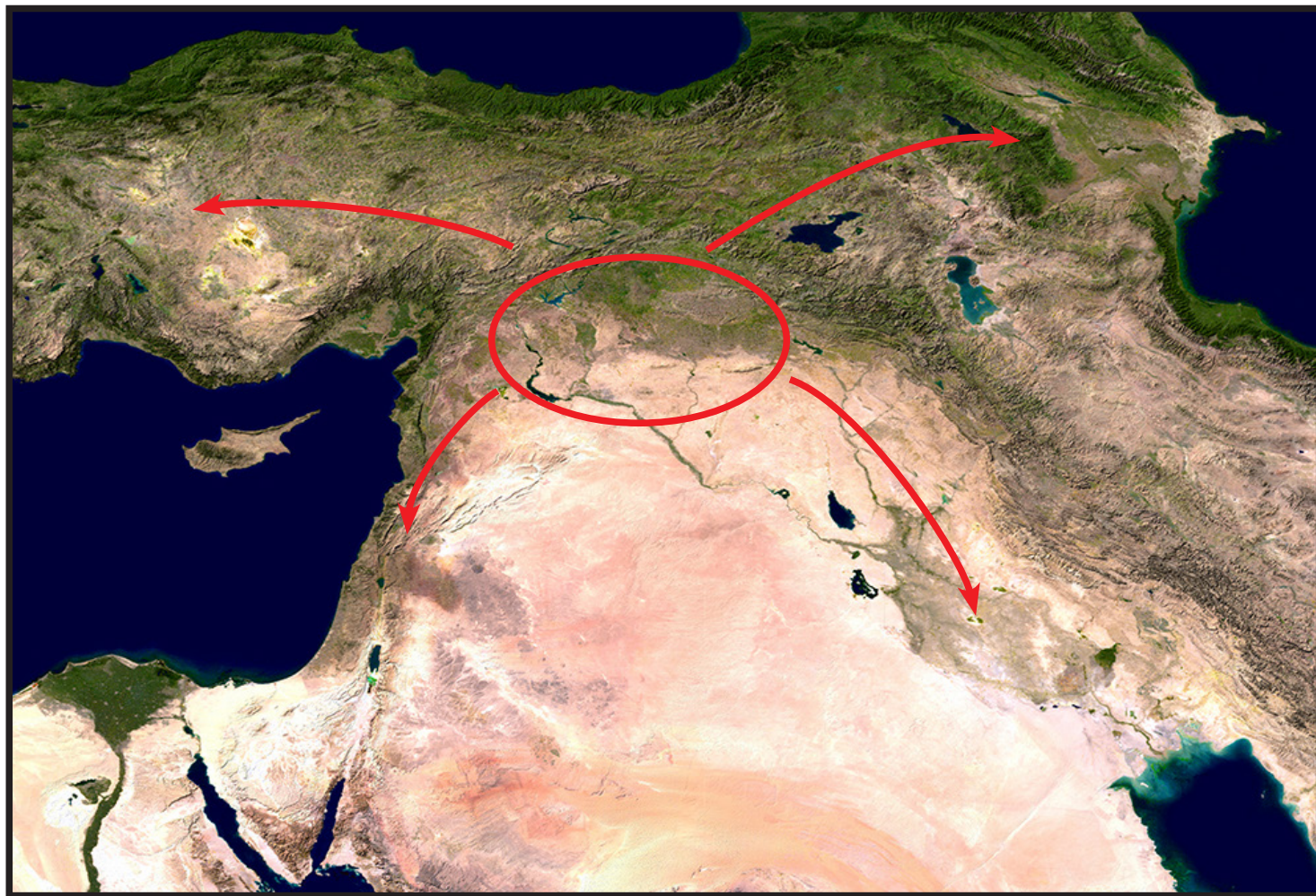


Fig. 1.1. Le Croissant Fertile et la Mésopotamie dessinent un arc vert autour de la steppe ocre. Image satellite (NASA).

La recherche de la nourriture est une constante du monde animal, dont l'homme fait partie. Une lente évolution des pratiques des hommes chasseurs/cueilleurs a amené ceux-ci à choisir parmi les plantes et les animaux de leur voisinage ceux qui leur seraient les plus profitables. Ces choix particuliers dépendants de la disponibilité des ressources naturelles se sont cristallisés en différents points de notre planète autour de trois céréales, le maïs, le riz et le blé.

C'est le blé qui nous intéresse ce soir, car le centre de domestication de cette céréale se trouve au Moyen-Orient, au nord de la Syrie et au sud-est de la Turquie (en référence aux états modernes), région que nous appellerons « foyer MO ». Elle est au centre du croissant fertile, dont une branche descend le long de la côte méditerranéenne alors que l'autre branche recouvre la Mésopotamie. (Fig. 1 Photo satellite) Quoique emblématique, la domestication du blé n'a pas été isolée, car les fouilles archéologiques

centrées sur cette période retracent la présence de l'orge, des lentilles, des pois, des pois chiches, des vesces et du lin dans le règne végétal, et de la chèvre et du mouton pour le règne animal. C'est le premier ensemble caractéristique indiquant l'agriculture et la domestication des animaux. Ces domestications groupées ont été baptisée « la révolution néolithique ». Il va sans dire que la connaissance des plantes, de leur qualité nutritive, de leur cycle végétal s'est développée sur une longue période et fut liée à l'organisation sociale et au développement du langage. En un mot, ce fut un changement capital, et on suppose qu'il fut accompagné d'une modification profonde du « mental » de l'homme de cette époque, comparable à celles qui ont accompagné la domestication du feu, la taille des outils et la pratique de l'écriture. (cf conférence de J.J. Glassner). Les conséquences de cette révolution ont été notamment l'augmentation de la population

LA CUISINE

Introduction

Philippe Boutrolle a présenté les plantes qui ont été domestiquées et cultivées au Croissant Fertile. Pour ma part, j'aborderai quelques préparations culinaires utilisant lesdites plantes.

La domestication des plantes et des animaux, parallèle à la sédentarisation des hommes, a entraîné l'évolution des modes de consommation alimentaire, diminuant la part du cru au profit du cuit (lequel évolue de son côté, ajoutant au processus de la grillade celui de l'ébullition puis celui de la friture), ce qui sera vu rétrospectivement comme une marque de progrès, caractérisant le passage de l'état de nature à l'état de culture.

L'amélioration de la nourriture quotidienne est passée par la préparation des ragoûts où la viande cuit avec des légumes et quelques condiments, annonçant les recettes de cuisine que nous trouvons aujourd'hui sur les tablettes. (cf Bottéro, «La plus vieille cuisine du monde», en référence aux tablettes de Mari 2000-1750 avant JC).

L'art culinaire s'est développé avec les échanges entre les populations locales et lointaines. Les guerres qui ont opposé les villes, les conquêtes entre royaumes du Croissant Fertile, ont amené sur nos terres des Perses, des Grecs, des Romains, des Arméniens, des Mongols, des Turkmènes, des Croisés et des Ottomans. Guerriers et envahisseurs superposèrent leurs traditions culinaires. Aux mélanges ethniques s'ajoutèrent les apports culturels pour faire évoluer les cultures locales à des rythmes variables.

Notre art culinaire syrien s'est trouvé enrichi par ces échanges. Par ces apports, nous avons découvert les épices venues des confins de l'Inde et de la Chine, nous les avons adoptées au point qu'elles constituent une

partie intégrante de notre cuisine actuelle, réputée pour ses mélanges, ses variétés et ses arômes.

Parmi les apports lointains, citons le riz arrivé de l'Asie du sud-est, acclimaté en Irak, en Syrie et en Egypte. Le riz est devenu l'un des éléments de base de notre alimentation, accompagnant nos plats de viandes ou de légumes.

Revenons aux préparations à base de blé, qui sont les plus anciennes et continuent à occuper une place de choix dans nos festins. Le blé est à la base de notre nourriture. Comme l'a dit Philippe Boutrolle, nous distinguons les blés tendres et les blés durs.

Les blés tendres servent à la préparation des farines, lesquelles sont transformées en une variété de pains distingués selon la forme et le mode de cuisson :

*** Le pain en galette ronde et mince**, séparé en deux couches fines, est devenu la forme la plus commune dans les villes modernes. Il



fig.2.1 Grains de blé tendre.



fig.2.2 Galettes de pain gonflées de vapeur à la sortie du four. Froides, elles présentent deux feuilles plates jointes.

et l'apparition des villages, cette dernière entraînant la mise en valeur de nouvelles terres et une nouvelle forme de rivalité entre les groupes humains.

Ces nouvelles pratiques se sont diffusées vers le sud -côte du Levant et Mésopotamie- et vers le nord -Grèce et Caucase- (fig.1.1). La cueillette et la chasse ne disparurent pas, bien entendu, et plusieurs plantes sauvages font encore partie des ingrédients de la cuisine d'aujourd'hui.

1 CÉRÉALES

(*Triticum sp.*, Poacées = Graminées)

* Les **blés** d'aujourd'hui sont issus de quatre processus dont nous verrons le détail au fur et à mesure de l'examen des différents blés :

- a. Croisement spontané de deux blés sauvages;
- b. Domestication de blés sauvages;

- c. Croisement d'un blé sauvage et d'un blé cultivé;
- d. Sélection parmi les blés cultivés.

En bref, l'évolution des blés « primitifs » cultivés tend à retenir un épi mûr, solidaire de la tige pour faciliter la récolte, un grain facile à extraire de l'épi par battage, et enfin un grain nu qui évite l'opération ultérieure de mondage. Les capacités de panification sont recherchées pour les blés tendres, alors que les blés durs sont recherchés pour les semoules et les pâtes alimentaires. Cette évolution s'accompagne de l'augmentation de la taille des grains.

1- L'amidonner / épeautre de mars [emmer, **ḥinṭat našawiyyat**, *Triticum dicoccum* / *Triticum turgidum* subsp. *dicoccoïdes*] est la domestication de l'amidonner sauvage, *Triticum dicoccoïdes*, vers -12000 EC (Ère

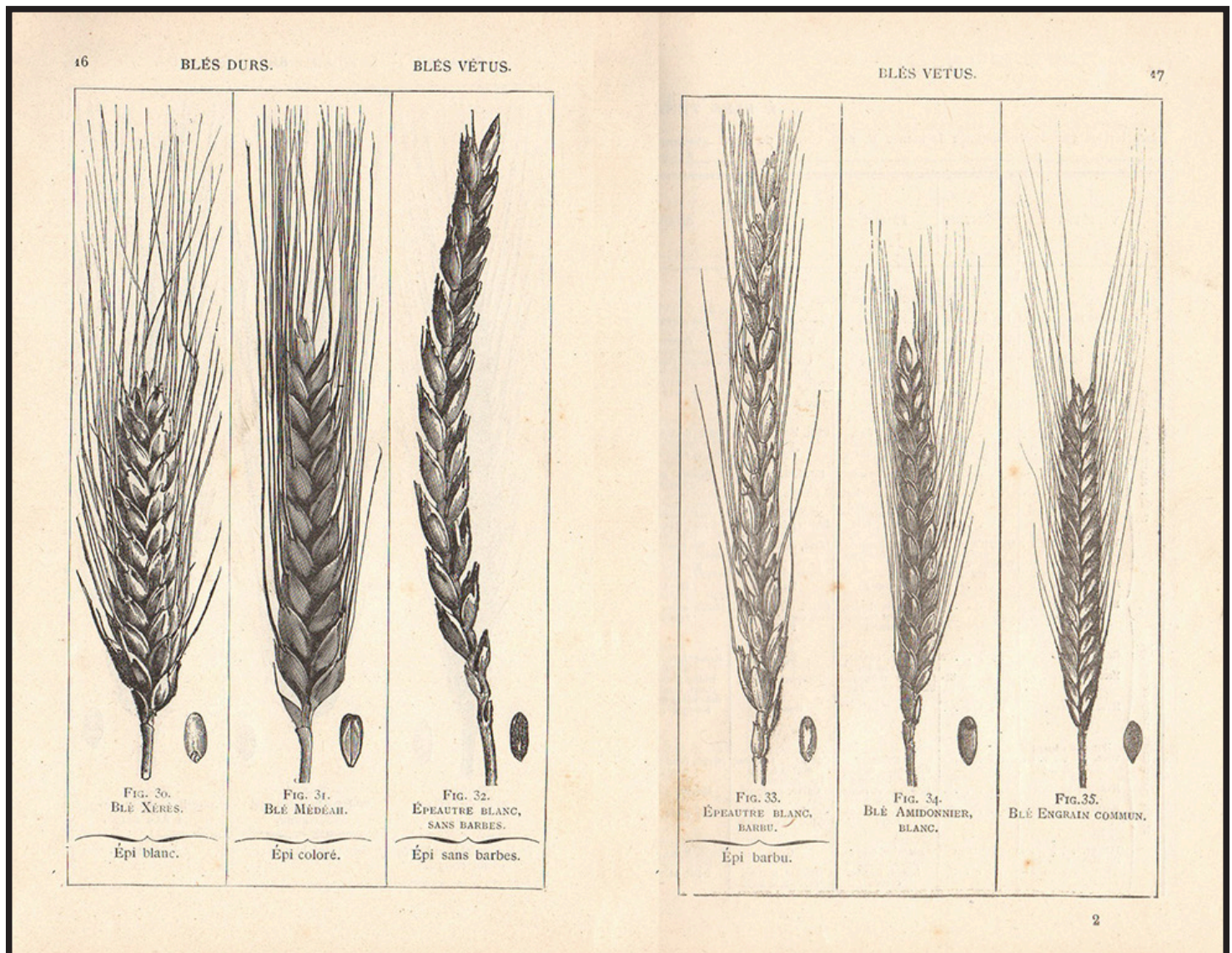


fig.1.2, Épis de variétés de blé. (Gravure extraite de A. Desriot, Les céréales).

est préparé dans des boulangeries devenues industrielles et utilise pratiquement toutes les farines disponibles.

*** Le pain en galette très fine**, grande et faite d'une unique couche cuite sur une plaque de fer (Sâj en Arabe, Wok en Chinois) domine à la campagne et dans les montagnes. Il ne peut être préparé qu'avec des farines de blés durs qui assurent à la pâte une élasticité remarquable.

«...Lisân al 'Arab (fin du treizième siècle), identifie deux variétés principales de pain : le *khamîr* (fermenté) et le *fatîr* (non fermenté). Ces deux variétés sont toujours consommées de nos jours.... À Tell el Hariri sur l'Euphrate (près d'Abou Kamâl), les femmes confectionnent chaque matin du pain frais sur une tôle bombée (Sâj) placée sur un feu vif de brindilles. Les galettes (excellentes, chaudes et douces dans l'air revigorant du soleil levant) cuisaient dans le quart d'heure qui suivait le pétrissage de la pâte. Leur pâte n'avait donc pas eu le temps de fermenter, et c'était du pain Ftîr ou Fatîr (= azyne)». (Manar Hammad, «Aux racines du Proche-Orient arabe»).

*** Le pain « mashrouh »**, dont la galette épaisse adopte un diamètre intermédiaire entre celui du pain des villes et celui du sâj, est cuit à feu vif dans un tannour qui prend la forme d'un tonneau de terre légèrement incliné sur la verticale. Il fut commun aux villes et aux campagnes, mais il tend à disparaître avec la difficulté de faire un feu vif en ville.

Le blé dur ébouillanté, débarrassé de sa peau, puis moulu en diverses grosseurs, donne le **bourghol** (ou **burghul**) qui se conserve bien sur de longues périodes. Les variétés grosses ou fines du bourghol servent à des usages culinaires particuliers. Le bourghol à gros grains est préparé comme le riz, qu'il remplace dans les régions du Nord et de l'Est, surtout à la campagne. Historiquement, on devrait dire que le riz est venu remplacer le bourghol. Mais le rôle actuel du riz est tel que l'on dit le contraire.



fig.2.3 Les galettes de pain sont étirées en l'air jusqu'à devenir très fines avant de les plaquer sur le sâj chaud.



fig.2.4 Une galette fine après cuisson, sur le sâj bombé.



fig.2.5 Deux femmes aplatissent des galettes de pain à côté du tannour qui chauffe. Ces galettes seront garnies de thym.



fig.2.6. Une galette de pain mashrouh en train de cuire, plaquée contre la surface interne du tannour.

Commune). Celui-ci est le fruit du croisement naturel de deux blés sauvages, *Triticum Urartu* et *Triticum section sitopsis* vers -17000 EC. Il pousse naturellement dans le foyer MO. Le rachis de l'épi est fragile, son grain est vêtu et sa farine blanche est très riche en amidon.

2- L'engrain / petit épautre [eincorn, **ḥinṭat waḥīdat al-ḥabbat**, *Triticum monococcum*] est la domestication de l'engrain sauvage, *Triticum beoticum*, vers -10000 EC. Il est autochtone dans le foyer MO, son rachis est fragile, son grain est vêtu, sa farine est jaune et lève peu. On constate dans les fouilles archéologiques que sa culture est minoritaire par rapport à l'amidonnier et à l'orge.

3- L'épeautre / grand épautre [spelt, **‘alas / ḥandarūs**, *Triticum spelta* / **T. aestivum subsp. spelta**] ne se trouve pas à l'état sauvage. Au cours de sa diffusion vers le Caucase, l'amidonnier s'est trouvé en contact avec une autre espèce de blé sauvage local (*Triticum tauschii* en Arménie) avec lequel s'est produit un croisement vers -9000 EC. L'épeautre est donc le résultat du croisement d'un blé sauvage et d'un blé cultivé. Le rachis de l'épi est résistant, mais l'épillet reste attaché au rachis. Le grain est vêtu et panifiable. Dans les fouilles, on identifie l'épeautre par l'épillet resté attaché au rachis fracturé au battage.

4- Le blé tendre, [common wheat, **ḥinṭat layyanat**, *Triticum aestivum*] est le résultat de la sélection par l'homme de l'épeautre dont les épillets se détachent facilement du rachis et dont le grain est nu. C'est le blé qui donne aujourd'hui les farines dont on fait le pain et les pâtisseries, et qui entre dans la cuisine.

5- Le blé dur, [durum wheat, **ḥinṭat qāsīyat**, *Triticum durum* / *T. turgidum subsp. durum*] est le produit d'une sélection humaine à partir de l'amidonnier, *Triticum dicoccum*, vers -2000 EC. Il est utilisé pour confectionner les pâtes alimentaires et les semoules.

6- Le friké (ou la friket) :

La récolte du blé immature aujourd'hui en Syrie est peut-être la survivance d'une pratique agricole très ancienne sur les blés primitifs dont les épis se détachaient à maturité et échappaient à la récolte. Le blé immature subit un traitement pour produire le friké. Les nomades de l'Euphrate utilisaient encore récemment deux procédés pour le traiter :

* Soit ils récoltent des épis verts coupés à la main, grillés et durcis sur la tôle (sāḡ), puis frottés pour détacher le grain. En Arabe, faraka = frotter, ce qui donne le nom de friké. Les grains sont récupérés pour être concassés à la meule avant de les faire cuire dans l'eau frémissante.

* Soit ils récoltent la plante entière, mise en gerbe et plongée dans l'eau bouillante un court instant avant séchage. Les bottes séchées sont ensuite présentées à un feu nu pour faire griller les épis, ce qui donne aux grains une saveur grillée qui m'a agréablement surpris quand j'y ai goûté. Ils séparent les épis de la paille, puis les battent au bâton pour extraire les grains. La vêtue des grains est éliminée par vannage. Avant consommation, le blé est concassé et bouilli.

7- Le berghol (ou burghul) :

Pour obtenir le gruau de blé (**berḡol**) on opère soit sur les épis mûrs de l'année, soit sur du blé récolté l'année précédente. Dans le premier cas, les épis sont cuits dans une eau froide portée à ébullition et séchés avant d'être battus pour obtenir le grain. Celui-ci est concassé à la meule, vanné au tamis et trié (berḡol nā'em = fin & berḡol ḥešen = gros). Les grains de l'année précédente subissent les mêmes opérations.

* **Orge**, [barley, **ša'īr**, *Hordeum vulgare* L.] Domesticquée autour de - 8500 EC au MO. Son rachis est naturellement résistant et la physionomie de son épi change peu au cours de la domestication. Son grain est vêtu et il est moins nutritif que les blés. Il résiste mieux que les blés à la sécheresse et au sel du terrain. Sa

Le bourghol fin et brun est utilisé pour la préparation de la tabboulet et de la kebbat.

La tabboulet (littéralement: petite épicée) est une salade à base de persil, de menthe, d'oignon, de tomates, de jus de citron, d'huile d'olive et d'un peu de bourghol brun et fin. Elle fait partie du mezzé. Elle est servie avec des feuilles de salade romaine ou des feuilles de vigne, selon la saison. C'est la vedette des fêtes familiales, des réceptions (surtout les collations de l'après-midi) ainsi que des anniversaires des enfants. Sa fraîcheur est appréciée de tous, grands et petits. La tabboulet est commune à la Syrie, au Liban et à la Palestine. Elle a été récemment acculturée en France. La préparation diffère légèrement d'une ville à l'autre et d'un pays à l'autre. En France, où son nom est devenu du genre masculin, les ingrédients ont été adaptés aux ressources disponibles, avec une certaine inventivité, étonnante pour les orientaux.

Le bourghol fin et brun est aussi l'un des ingrédients de base des Kebbats.

La Kebab est un plat très ancien, que la région du croissant fertile connut à des époques archaïques. Il semble que les assyriens de Ninawa la préparaient sous la forme de kebbat sajiéh (au sâj). (Nadiyat al-Ghazzi, «The civilization of food in Mesopotamia & Shamlans»))

Plat national, la kebbat est un met de luxe, onéreux car à base de viande. Très prisée en Syrie, au Liban, en Irak, en Jordanie et en Palestine, la kebbat se décline en de multiples préparations et recettes. Il semble qu'il y en ait 90 sortes! Personne ne les a réellement comptées.

La viande est traditionnellement pilée dans un mortier de pierre, jusqu'à ce qu'elle prenne l'aspect lisse d'une pommade. Aujourd'hui, on se contente de la passer deux ou trois fois au hachoir. Elle constitue, avec le burghul, le deuxième ingrédient de base pour la pâte de la kebbat. Le choix de la viande est très important: elle est nécessairement maigre, qu'elle provienne du bœuf ou du mouton.



fig.2.7. Graines humidifiées de bourghol dur et brun.



fig.2.8. Tabboulet: burghul fin, persil, menthe, tomates, oignon, huile d'olive. Décore de feuilles de salade.



fig.2.9. Burghul brun fin, saupoudré de piment rouge, et oignons rapés: première étape de préparation de la kebbat.



fig.2.10. La Habrat : viande sans graisse, pilée pour préparer la kebbat.

culture domine en Mésopotamie où il servit de ration alimentaire et à la confection de la bière.

* **Riz**, [rice, **ruz**, *Oriza sativa* L.] Domestiqué en Asie du sud-est (-4000 EC ?), il est introduit en Mésopotamie au cours du premier millénaire avant JC.

2- LÉGUMINEUSES

Ces plantes à gousses, lentilles, pois chiche et fèves principalement, sont riches en protéines végétales et forment avec les céréales une combinaison alimentaire de premier plan (vous la dégusterez ce soir sous le nom de mjaddara, assemblage de lentilles et de riz). La domestication de ces plantes a dû franchir trois écueils. Le premier concerne la toxicité des graines, car à l'état sauvage elles contiennent des alcaloïdes toxiques. La domestication

est associée à la cuisson qui leur fait perdre cette toxicité. La seconde concerne la graine, dont la peau épaisse à l'état sauvage gêne la germination. La sélection des graines à peau fine facilita la germination l'année suivante. Enfin le troisième écueil était l'expulsion des graines de leur gousse à maturité, ce qui empêchait la récolte. La sélection a fait disparaître ce défaut. Domestiquées, ces plantes ont gardé leur capacité à bonifier la terre sur lesquelles elles poussent, car elles fixent l'azote.

* Pois chiche, [chick pea, **ḥummuṣ**, *Cicer arietinum* L.]. Domestiqué au 9^{ème} millénaire, au foyer MO. Sa purée est l'ingrédient de base d'un plat homonyme courant dans les mezzés.

* Fève, [faba bean, **fūl**, *Vicia faba* L.] Domestiquée au 9^{ème} millénaire, un peu plus à l'est que le foyer MO. Elle forme la base d'un plat très populaire au MO et en Égypte.

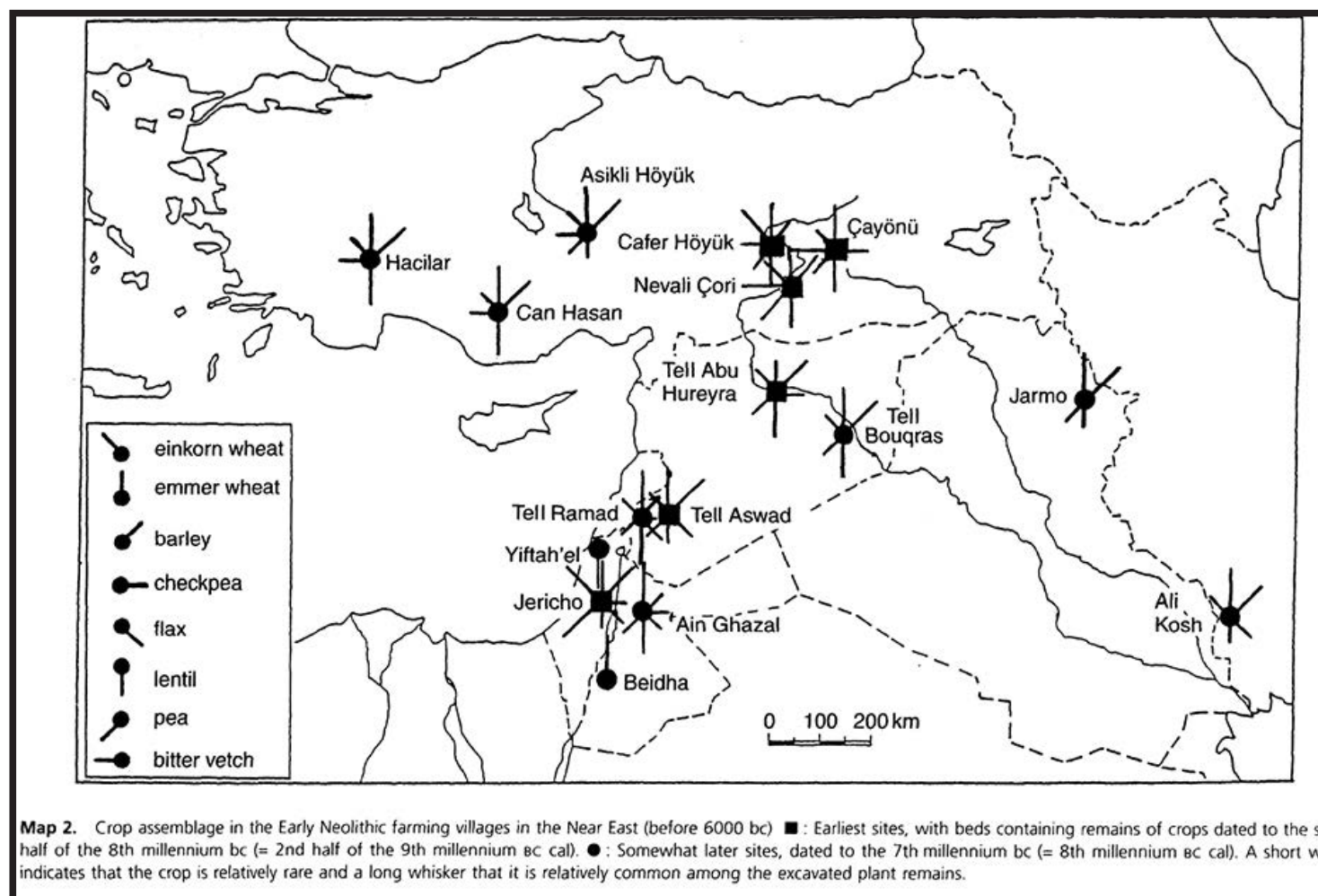


Fig.1.3 Les principaux sites archéologiques néolithiques et leurs bouquets alimentaires reconstitués. (Zohary D. et Hope M., Domestication of plants in the Old World).

Pour la préparer en France, il est préférable d'opter pour la viande de bœuf, car la graisse du mouton européen est répartie sur tout son corps, alors que la graisse du mouton du Moyen-Orient se trouve concentrée dans une poche à l'arrière de son corps.

La pâte de la kebbat (viande et burghul) est passée deux ou trois fois au hachoir afin d'homogénéiser le mélange intime des deux constituants. Après une mise en forme (plate, creuse...) la pâte est farcie : soit un mélange de viande hachée et oignons cuits dans un peu d'huile, soit un mélange de beurre (ou graisse) et de viande hachée cuite, saupoudré de menthe sèche et de poivron sec (piment), sel et poivre. Le tout dépend de la variété que l'on prépare et du mode de cuisson.

La kebbat siniyat (moulée dans un récipient plat), est la plus répandue tant en Syrie qu'au Liban, suivie de près par **la kebbat labaniyat**, cuite au yaourt. La cuisine au yaourt est très répandue en Syrie, avec des variantes propres à Alep, Hama, Damas ou Beyrouth. A Hama, on préfère la kebbat labaniyat froide et sans garniture, alors qu'elle est servie chaude à Alep, avec une garniture de menthe sèche, ou de l'ail écrasé avec la coriandre revenue au beurre noir, et quelquefois des feuilles de coriandre fraîche. Elle est servie chaude à Damas, avec une garniture d'estragon. A Beyrouth, le yaourt de la kebbat cuit avec des grains de riz et des émincés de blanc de poulet.

La kebbat maqliyat (frite), diffère d'une ville à une autre. À Alep, les darawich de kebbat, frite adoptent une forme longue fuselée. Traditionnellement, on faisait frire à l'huile d'olive, mais on utilise plus souvent aujourd'hui l'huile de maïs ou de tournesol.

La kebbat safarjaliyat est préparée dans une sauce à base de tomates, où cuisent avec la kebbat des morceaux de viande et d'oignon, avec sel et poivre, mélasse de grenade, jus de grenade, jus de citron, coings, menthe sèche et sucre. Ce plat aigre doux est une spécialité alépine.



fig.2.11 Kebbat siniyat, dans un moule rond. Avant d'enfourer, la surface est incisée pour favoriser la pénétration du beurre et de l'huile d'olive durant la cuisson.



fig.2.11 Kebbat labaniyat, cuite dans le yaourt et garnie de menthe sèche.



fig.2.12 Kebbat maqliyat: ces boules allongées sont fines, farcies de viande hachée et d'oignon avant d'être frites.



fig.2.13 Kebbat safarjaliyat, cuite avec coings et viande, dans une sauce de tomate, sucre, grenade, citron et sumac.

* Lentille, [lentil, **‘adas**, *Lens culinaris* Medik.] Domestiquée au 6^{ème} millénaire au foyer MO. Utilisée dans des soupes et des plats.

* Lupin, [lupin, **turmus**, *Lupinus albus* L.] Originaire de Grèce et domestiqué au 4^{ème} millénaire. Il est consommé dans les mezzés, après une longue cuisson pour réduire sa toxicité.

* Fenugrec, [fenugreec, **ḥalbat**, *Trigonella fœnum græcum* L.] Originaire du Caucase et d’Asie centrale (GRIN) et domestiqué vers le 5^{ème} millénaire. Sa graine ou ses feuilles sont utilisées comme condiment. Après ingestion son odeur est très tenace sur le corps humain.

* Vesce noire, [bitter vetch, *Vicia ervilia* (L.) Willd.] Domestiquée vers le 8^{ème} millénaire au foyer MO. N’est plus utilisé dans la cuisine.

3- HUILES VÉGÉTALES

* Lin, [flax, **kattān**, *Linum usitatissimum* L.] Domestiqué au 8^{ème} millénaire au foyer MO. Les graines fournissaient de l’huile et les tiges des fibres pour le tissage.

* Sésame, [sesame, **simsim**, *Sesamum indicum* L.] Domestiqué en Inde, introduit en Mésopotamie au 3^{ème} millénaire. À cette époque, il était recherché pour fournir de l’huile (alimentaire, parfums et éclairage). Aujourd’hui, ce sont les graines broyées (grillées ou non) qui donnent une sorte de crème, la ṭaḥīnat, qui est abondamment utilisée (hommos, salades, halawé) ou une huile de friture pour les falafel. On retrouve également ces graines dans des biscuits (les barazeq) et dans une variété de nougatine.

* Olivier, [olive tree, **ṣaḡarat az-zaytūn**, *Olea europaea* L.] Domestiqué au levant au 5^{ème} millénaire. Voir fruitiers.

Sa culture s’est répandue autour de la Méditerranée mais vers l’est sa progression a été limitée par les conditions climatiques. En Mésopotamie, c’est le sésame qui fournit l’huile de consommation courante.

4- ARBRES FRUITIERS

La domestication des arbres fruitiers, au sens large, a été beaucoup plus difficile que celles des céréales et des légumineuses, pour deux raisons. La première tient à le cycle végétatif long avant qu’ils ne portent des fruits. La deuxième tient à la complexité de leur reproduction. Les signes de domestication sont plus tardifs et n’apparaissent dans les fouilles qu’au 4^{ème} millénaire. Lorsqu’elles sont domestiquées, ces plantes restent étroitement dépendantes des conditions climatiques dans lesquelles vivent leur *alter ego* sauvage. Ce qui pose une autre limite à leur diffusion, comparée à celle des céréales.

Nous commencerons par l’évocation de quatre fruits producteurs de « vins » et de mélasses à la fois. Leurs mélasses furent pendant longtemps les principaux produits sucrants, à l’exception de la grenade dont la mélasse acide est utilisée dans la cuisine.

* Raisins : [Vigne, grape vine, **ṣaḡarat al‘inab**, *Vitis vinifera* L.]. La domestication de la vigne eut lieu entre le 6^{ème} et le 5^{ème} millénaire. Outre la production de vin qui n’est pas spécifique au MO, on utilise les feuilles de la vigne pour les farcir, et les raisins verts pour presser le verjus comme substitut au jus de citron et au vinaigre.

* Dattes : [Palmier dattier, date palm, **naḥlat**, *Phoenix dactylifera* L.]. Domestication au 4^{ème} millénaire en zone chaude et semi désertique. Cultivé aujourd’hui principalement en Irak et en Arabie. Son ombre protège les cultures vivrières des ardeurs du soleil dans les zones irriguées. Consommation des fruits frais ou quasi confits, confection de mélasse et de boisson.

* Grenade : [grenadier, pomegranate, **rummān**, *Punica granatum* L.]. Domestication au 4^{ème} millénaire. Production de fruits, vins et mélasses. Les grenades existent en trois variétés: acides (**ḥāmīd**), douces (**ḥulū**), fibreuses (**laffān**).

La **kebbat mashwiyat** (grillée) est une spécialité régionale de Hama et Homs. Elle est farcie de graisse de mouton, de piment fort et de menthe. Certains enrichissent cette farce de viande hachée que l'on fait revenir avec des oignons émincés et des graines de grenades (en saison). Lors de la grillade, la graisse intérieure fond, et gicle à la première bouchée, inondant son consommateur. C'est un délice.

La **kebbat naiyat** (crue) fait partie du mezzé et des entrées froides. En Syrie, elle contient peu de bourghol et beaucoup de viande, avec un oignon rapé, du sel et un mélange d'épices. Le plat est servi avec des oignons verts, de la menthe fraîche et de l'huile d'olive.

La **kebat malisat**. Au Liban, c'est de la viande maigre (habrat) réduite à l'état de crème lisse, servie avec un mélange de bourghol et des épices (la kamouneh), que l'on dose au goût de chacun. Elle est accompagnée d'oignon vert, de menthe fraîche et d'huile d'olive.

La **Friket**, ce blé vert grillé sur le feu comme l'a bien décrit Philippe Boutrolle, est typique des plats de fête. Elle est cuite dans un bouillon de viande ou un bouillon de poulet après la séparation de la viande ou du poulet. Ces derniers sont servis traditionnellement sur un amoncellement de quantités de friket. Le tout est garni avec une épaule de mouton, un gigot ou un mouton entier, selon le festin. Des pignons de pin et des amandes dorés à l'huile décorent le tout, saupoudré de poivre (d'Alep de préférence).

La friket est servie avec du yaourt, des salades, et des légumes macérés au vinaigre. Les légumes macérés se retrouvent sur toutes les tables. ils accompagnent beaucoup de plats syriens.

La friket est le plat préféré de la région du Nord, de l'Est et du Centre de la Syrie, aussi bien à la campagne qu'en ville.



fig.2.14 Kebbat mashwiyat: farcie avec un mélange de viande hachée, oignons graines de grenade et graisse. Grillée.



fig.2.15 Kebbat malisat, et ses épices (kamouneh).



fig.2.16 Friket au poulet. Pignons et amandes en garniture.



fig.2.17 Yaourt, navets et concombres macérés.



fig.2.18 Hoummus, avec tahinat, citron, huile d'olive et cumin.

* Amandes : [amandier, almond tree, **laūz**, *Prunus amygdalus* Batsch (= *Prunus dulcis* (Mill.) D. A. Webb)]. Domestication 5^{ème}/4^{ème} millénaire. Utilisées sous toutes leurs formes dans la cuisine et la pâtisserie.

* Caroubes : [caroubier, carob, **ḥarrūb**, *Ceratonia siliqua* L.]. Récolte des gousses de cette légumineuse comme fourrage ou mélasse. (Les graines broyées constituent le gélifiant E410).

* Pistaches : [pistachier vrai, pistachio, **šaḡarat al fistuq**, *Pistacia vera* L.] Originaires d'Asie centrale, introduites au MO après les conquêtes d'Alexandre le Grand. Consommation des amandes entières, fraîches ou séchées grillées, concassées pour les pâtisseries.

* Figues : [figuier, fig tree, **šaḡarat at-tīn**, *Ficus carica* L.]. Domestication au 5^{ème} millénaire au Levant.

* Les autres fruits sont d'introduction plus tardive, souvent liée au développement de la technique du greffage qui s'est répandue au cours du premier millénaire avant EC. Parmi les fruits à pépins (Pomme, Poire, Coing) seul le **coing (sfarḡal)** est à signaler, pour son utilisation culinaire inconnue en France. Parmi les fruits à noyaux (Prunes, Cerise, **Abricot**, Pêche), seul l'abricot (**mišmiš**) est transformé en pâte (qamar ed-din), ce qui est surprenant pour un occidental.

Notons au passage la consommation de fruits verts comme les prunes et les amandes, à la croque au sel.

Citons enfin les agrumes: Citron, Orange, Cédrat. Si leur consommation n'est pas originale en méditerranée, leur omniprésence mérite d'être soulignée, en particulier l'utilisation intensive du jus de citron et de l'eau de fleur d'oranger.



Fig.1.4 Grenades.



Fig.1.5 Cosses de caroube.



Fig.1.6 Pistaches sur l'arbre.



Fig.1.7 Figues.

Les plats à base de légumineuses

Hoummus

Ce plat populaire est très répandu en Syrie, au Liban et en Palestine. Chacun de ces pays en réclame la paternité, au même titre que la maqloubat ou la taboulé.

Entrée faisant partie du mezzé, le hoummus est souvent servi avec les grillades, mais aussi parfois comme plat principal.

Ayant l'aspect final d'une pâte épaisse, le plat est préparé comme un mélange de pois chiches écrasés, de tahinat (crème de sésame), de jus de citron, de l'ail écrasé, du sel et de l'huile d'olive. C'est la préparation la plus commune. Une variante fait l'économie de la crème de sésame (tahinat). Elle porte alors le nom de hoummus à l'huile d'olive.

Le hoummus est servi avec des galettes de pain, des oignons verts et des légumes macérés.

La Mujaddarat

Plat à base de lentilles, d'oignons, de riz ou de bourghol. Très ancien, ce plat reste populaire et apprécié en Syrie, au Liban et en Palestine. Chacun de ces pays a sa propre variante, soit à base de riz et lentilles soit à base de bourghol et lentilles. Ce que toutes ces préparations ont en commun, ce sont les lentilles et les oignons dorés à l'huile (certains les aiment cramés).

La mujaddarat libanaise est servie chaude ou froide, alors que la syrienne est servie chaude avec du yaourt, des salades et des légumes macérés.

Les plats à base de légumes

La Bamya (corne grecque)

La bamya est un légume qui arrive à maturité du début de l'été jusqu'au début de l'automne. On apprécie les fruits petits et tendres. La bamya est un plat qui fait partie d'un menu de fête. Il est servi avec du riz.

La bamya est cuite avec des morceaux de viande, souvent de la souris d'agneau, des oignons, de la feuille de laurier, une gousse de cardamome, des tomates, du coulis de



fig.2.19 Mujaddarat au bourghol et oignons.



fig.2.20 Bamya (corne grecque), cuite avec viande et tomates.



fig.2.21 Mouloukhiyat, garnie de poulet avec riz et salade.



fig.2.22 Mouloukhiyat, garnie de poulet.

5- PLANTES POTAGÈRES

Ces plantes ne laissent pas de traces archéologiques. Elles sont repérées par les textes, et leur connaissance est subordonnée à l'apparition de l'écriture.

* Oignon, [onion, **baṣal**, *Allium cepa* L.] Domestiqué vers le 3^{ème} millénaire, avant le poireau et l'ail (2^{ème} millénaire). Omniprésent dans la cuisine.

Les quatre plantes suivantes accompagnent les viandes dans les ragoûts ou sont incorporées dans des chaussons de pâte dits fatayer.

* Épinard, [spinach, **sabaneḥ/isfanah**, *Spinacia oleracea* L.]. Domestiqué au nord-ouest de l'Inde, il est consommé dans la Perse sassanide, puis diffusé par les Arabes jusqu'en Espagne au 11^{ème} siècle.

* Mauve, [common mallow, **ḥubayzat**, *Malva sylvestris* L. ou *Malva rotundifolia* auct. (= *Malva neglecta* Wallr.). Les feuilles de cette plante sont consommées comme les épinards.

* Cornes grecques, [gombo, lady's finger, **bāmiyat**, *Hibiscus esculentus* L. (= *Abelmoschus esculentus* (L.) Moench). Cette plante est arrivée d'Abyssinie vers -1200 EC. Les fruits coniques et cannelés sont consommés au MO. Ce sont les petits fruits sans graines qui y sont prisés, contrairement à d'autres cuisines qui préfèrent les gros fruits voire même les feuilles seules.

* Corète potagère, [jew's-mallow, **mulūhiya**, *Corchorus oleraceus* L.]. Serait originaire de l'Inde. Les feuilles de cette plante sont consommées en soupe, comme en Égypte où ce plat est populaire. Au Levant, elles accompagnent des mets plus sophistiqués et plus festifs.

* Pourpier [purslane, **riḡlat/baqlat/ḥurfat**, *Portulaca oleracea* L.] Les feuilles sont récoltées pour les salades.



Fig.1.8 Mauves, dont les feuilles sont comestibles.



Fig.1.9 Bamya ou cornes grecques avant préparation.



Fig.1.10 Feuilles de mouloukhiyat (Corète).



Fig.1.11 Baqlat (pourpier).

tomate, la mélasse de grenade, du sumac, du jus de citron, un peu de sel, du sucre et quelques brins de coriandre fraîche pour décorer et relever le goût.

La mouloukhiyat (ou mulukiyat = royale), est un plat de fête préparé avec de la viande en morceaux (du gigot d'agneau), ou du poulet, de la coriandre fraîche, de l'ail écrasé et doré dans de l'huile avec la coriandre en poudre. La cuisson des feuilles se fait avec le bouillon de viande ou de poulet auquel on ajoute l'ail écrasé, la coriandre et quelques morceaux de viande ou de poulet, déjà cuit dans une eau aromatisée avec des feuilles de laurier et des gousses de cadamome.

Ce plat riche est très prisé en Syrie, au Liban, en Palestine et en Egypte. Sa préparation diffère d'un pays à un autre et d'une ville à une autre.

La mouloukhiyat est servie comme une soupe en Algérie et en Egypte, et comme un plat avec viande ou poulet en Syrie, où elle est accompagnée de riz de poulet, de pain grillé coupé en petits carrés, une sauce d'émincé d'oignon dans le vinaigre ou une sauce de jus de citron et des oignons.

Les plats à base de plantes sauvages

Akkoub

Le Akkoub est une plante sauvage qui pousse sur les versants des montagnes au début du printemps. Sa saison est très courte, et sa préparation est difficile en raison des épines qui le garnissent.

Seule la partie intérieure de la plante est comestible. Son goût ressemble aux artichauts et aux cardes du Maroc.

Ce plat est préparé avec des morceaux de viande d'agneau, de l'oignon et des épices pour relever le goût. Il est servi avec du riz et accompagné de yaourt et de salade.

Kemat ou truffe des steppes

Cette variété de champignon sauvage pousse dans les steppes syriennes, irakiennes et algériennes.



fig.2.23 Pain coupé en petits carrés grillés.



fig.2.24 Émincé d'oignon dans une sauce de vinaigre.



fig.2.23 Akkoub cuite avec la viande.



fig.2.24 Kemat cuite avec la viande.

* Aubergine [eggplant, **betanġān/bādanġān**, *Solanum melongena* L.]. Domestication d'une solanacée sauvage (*Solanum insanum*) en Inde et probablement en Chine. De l'Inde, elle arrive au MO par deux chemins. Elle est consommée en Perse au 6^{ème} siècle. Les Arabes adopteront la plante et son nom persan. Elle est présente en Arabie au 7^{ème} siècle. Par l'Égypte et le Maghreb, elle atteindra ensuite l'Andalousie au 10^{ème} siècle.



Fig.1.12 Aubergines (petites).

6- CONDIMENTS

* Nigelle [black cumin, **ḥabbet al-barakat/šunīz**, *Nigella sativa* L. ou *N. damascena* L.] Domestication au 2^{ème} millénaire en Mésopotamie et Égypte. Graines noires aplaties, de saveur parfumée et légèrement poivrée.



Fig.1.13 Fleur de nigelle.

* Lentisque [mastic tree, **šaġarat al-maštakā**, *Pistacia lentiscus* L.]. Arbuste très répandu en Anatolie et en Grèce, notamment sur l'île de Chio. La résine appelée mastic (**miské**) parfume certaines pâtisseries, confiseries (**rāḥat**), le fromage, le poulet, crème, etc. et sert de base à une pâte à mâcher pour purifier l'haleine.



Fig.1.14 Mastic (résine du lentisque).

* Cerisier de Sainte Lucie, [mahaleb cherry, **maḥlab**, *Prunus mahleb* L.]. L'amande des noyaux de ses petits fruits est moulue pour parfumer des biscuits ou des brioches. (ex. recette Rayès 267 fenouil, merise, anis).

* Réglisse [liquorice, **sūs**, *Glycyrrhiza glabra* L.]. Déjà connue en Mésopotamie (šušu), c'est la racine de l'arbuste qui est traitée pour en extraire un jus concentré. Boisson rafraîchissante, que l'on propose dans les rues.

* Tamarinier [tamarind, **tamar hindī**, *Tamarindus indiça* L.]. La pulpe fibreuse contenue dans les gousses de cette légumineuse est mise à tremper dans l'eau et donne une boisson rafraîchissante et acidulée (légèrement purgative), que l'on propose dans les rues.



Fig.1.15 Mahlab (noyaux de cerises de Saint Lucie).

Appréciée par les syriens autant que la truffe est appréciée par les français, la kemat est très recherchée. Elle fait partie des mets de réception et de fête.

Le plat est préparée avec de petits morceaux de viande (souvent du gigot d'agneau), des oignons, du poivre d'Alep et de la noix de muscade. Elle est servi avec du riz.

Pâtisserie à base de farine, de fruits et de condiments

La semoule de blé (moyenne ou fine) nous sert à préparer le **ma'moul bi-l-fistouq** (aux pistaches) et le **ma'moul bi-l'ajouat** (aux dattes). Nous utilisons des moules qui ressemblent à ceux de la ville de Mari (2000-1780 avant JC).

La pâte de ma'moul est préparée avec la semoule fine, la farine, du beurre, du mahlab, du sucre et de l'eau de fleur d'oranger. Avant moulage, les petites boules sont farcies avec des pistaches concassées, du sucre et de l'eau de fleur d'oranger. Une pâte de dattes remplace ce mélange pour l'autre variété.

Les ma'mouls et les karabijs font partie de la pâtisserie festive. Les karabijs sont farcies avec des pistaches entières grillées. On les prépare à domicile, mais certains pâtisseries excellent dans la préparation des karabijs, que l'on garnit de natef (solution sucrée battue en mousse avec un extrait de saponaire émulsifiant).

Ka'k bi jibnat (gâteaux au fromage)

Le gâteau annulaire dit ka'k, fait avec une semoule fine de blé, est légèrement salé. La pâte contient un mélange de semoule, de grains de nigelle de Damas, du mahlab moulu, du sel et du beurre.

On utilisait pour la pâte de ce ka'k l'eau salée qui restait dans la marmite après l'opération de pasteurisation du fromage de brebis ou la préparation du fromage tressé mis en conserve pour l'hiver. Cette eau conserve de bonnes odeurs de fromage, de matières grasses, de sel, de mastic et de nigelle. D'où le nom Ka'k bi jibnat (au fromage).



fig.2.25 Ma'moul bi-fistouq (aux pistaches).



fig.2.26 Ma'moul bi-ajouat (aux dattes).



fig.2.28 Karabijs garnis de natef.



fig.2.25 : A gauche, moules récents pour mouler les ma'mouls. A droite, moules à pâtisserie utilisés à Mari 2000 ans avant l'ère commune. Musée du Louvre..

* Saponaire [common soapwort, **ṣabūniyat/‘arq al-ḥalāwah**, *Saponaria officinalis* L.]. La racine de cette plante est utilisée pour faire prendre le mélange de ṭaḥīnat et de mélasse ou de miel pour lui donner une forme solide. (Rayès 277, carabij d’Alep).

* Pignon de pin [pin à pignons, stone pine, **sanaūbar**, *Pinus pinea* L.]. Cuisine, pâtisserie et agrément des boissons rafraîchissantes

* Cumin [cumin, **kamūn**, *Cuminum cyminum* L.]. Originaire d’Asie centrale. Sa présence est attestée dans les fouilles de Tell ed-Der en Syrie (2^{ème} millénaire) et son nom kamūnu apparaît sur des tablettes en vieil akkadien vers -2200 EC. Ce terme sera adopté quasi universellement au cours de sa diffusion vers l’Ouest.

* **Anis vert**, [anise, **yansūn/ānīsūn**, *Pimpinella anisum* L.], graines ajoutées dans la pâtisserie.

* **Carvi** [caraway, **karawiyat**, *Carum carvi* L.] Rayès, 279, le meghli, avec fenouil et anis. Encens (Rayès 276, maamoul),

* **Sumac** [sumac, **summāq**, *Rhus coriara* L.], Arbuste méditerranéen dont les feuilles contiennent beaucoup de tannin, utilisées pour préparer le cuir. Les grappes de fruits sont séchées. L’enveloppe des fruits est utilisée comme condiment dans des plats comme les falafel, le kabab ou les salades, pour son goût acidulé.

7- PLANTES SAUVAGES

* Akoub [**‘akkūb**, *Gundelia tournefortii*, L.]. C’est un chardon qui est récolté au printemps dans le Hauran, en Palestine et en basse Mésopotamie, lorsqu’il sort de terre. On mange la pousse après l’avoir débarrassée des premières épines. Certains nomades mangent les graines de la plante adulte.



Fig.1.16 Fruits de tamarin (Inde).



Fig.1.17 Saponaire en fleurs.



Fig.1.18 Cumin en grain et en poudre.



Fig.1.19 Anis vert.

A défaut de cette eau salée et parfumée, introuvable à l'étranger, nous utilisons de l'eau bouillante pour malaxer la semoule avec le beurre, le mahlab, la nigelle et le sel.

Les boissons à base de plantes

Toutes ces boissons sont couramment vendues dans la rue, ou servies à domicile pour la rupture du jeûne au mois de Ramadan. Elles sont rafaîchissantes et très recherchées, surtout en été.

'Irk souss (réglisse)

Les tiges de réglisse ou la poudre de réglisse sont macérés dans l'eau avec un peu de bicarbonate de soude. Une fois le mélange épaissi par une réaction de coagulation, il est placé dans un sac de tissu et remis à macérer dans l'eau. Le lendemain, il est filtré, versé dans un pichet et gardé au frais.

Kharroub (caroub)

Coupés en morceaux, les graines de caroub sont macérées dans l'eau durant 24 h. Le liquide est filtré, puis sucré et servi frais.

Tamr hindi (tamarin)

Le tamarin est découpé en morceaux à la manière du caroub et mis dans l'eau, porté à ébullition durant trente minutes. Une fois décanté, il est filtré puis sucré et parfumé à l'eau de rose ou l'eau de fleur d'oranger. Il est servi frais avec des pignons de pin ou des amandes comme garniture.

Qamareddin (suspension d'abricot séché).

Les feuilles de pâte d'abricot séché sont mises à macérer dans l'eau, mélangées et filtrées. Cela donne la boisson Qamareddin. Elle est servie fraîche avec des amandes émondées ou des pignons de pin flottants.

Mouna Al Ahdab



fig.2.27 Les ingrédients du ka'k: semoule fine, nigelle, mahlab, beurre, levure et sel.



fig.2.26 Ka'k bi-jibnat. Les grains de nigelle sont visibles.



fig.2.29 Marchand de boisson 'Irk souss.



fig.2.30 Boissons à base de tamarin et d'abricot.

*Truffe de la steppe [**kemeh/kamā'**, *Akk. =kamatum*, *Terfezia* (du berbère tirfas) et *Tirmania*]. Ce sont des champignons souterrains comme les truffes noires (*Tuber melanosporum*), mais ils n'en ont pas le parfum. Ils poussent en symbiose avec des plantes comme les hélianthèmes ou les cistes. Ces champignons se manifestent en surface avec les pluies d'automne ou les pluies d'orage dans les zones arides (**banāt al-ra'ad** = filles du tonnerre). On trouve deux espèces : les *Terfezia* sont foncées et les *Tirmania* sont claires.

Ces truffes sont très recherchées malgré leur faiblesse organoleptique. Leur consommation est probablement liée à l'attachement ou à la nostalgie des temps anciens, comme l'est sans doute la consommation du friké. Ces champignons faisaient partie des mets de la table des rois de Mari. Une lettre de Yaqqim-Addu, gouverneur de la ville de Saggarâtum, ville située sur le Khabour, fut envoyée au roi de Mari en accompagnement de 6 couffins de truffes.

« Dis à mon Seigneur : ainsi parle Yaqqim-Addu, ton serviteur.

Depuis 5 jours que je suis de retour, j'ai fait porter à deux reprises des champignons du désert chez mon Seigneur et mon Seigneur m'a écrit, disant : « Tu m'as fait porter des champignons qui n'étaient pas bons. »

Il ne faut pas que mon Seigneur soit inquiet au sujet des champignons. J'avais envoyé chez mon Seigneur ce qu'on avait trouvé. Aujourd'hui, j'ai envoyé des gens : on a trouvé de beaux champignons et on en a empli 6 couffins. Je viens de les faire porter chez mon Seigneur. »

Philippe Boutrolle



Fig.1.20 Graines de sumac sur l'arbre.



Fig.1.21 Pousse de Akkoub.



Fig.1.22 Truffe des steppes syriennes.



Fig.1.23 Truffes brossées et lavées.