

APERÇU SUR LE COUSCOUS

Source : informations glanées sur Internet et synthétisées.

1/ **Histoire du couscous** :

- Plat de référence des habitants de l'Afrique du Nord ; c'est aussi leur plus grande et plus belle création culinaire.
- Les Amazighs furent les premiers à faire cuire à la vapeur les semoules de blé ou d'orge.
- C'est à partir du 8^{ème} siècle que les auteurs musulmans citèrent le couscous pour ses qualités nutritives et médicales.
- Rabelais en parle au 16^{ème} siècle, sous le nom de « coscoton à la moresque ».
- Des fouilles archéologiques ont permis de découvrir des couscoussiers datant des 9^{ème} et 10^{ème} siècles.

2/a) **Dimension spirituelle** : la préparation du couscous rappelle le rite de la prière.

b) **Dimension sociale** : c'est un acte de partage qui marque les grandes étapes de la vie : les fêtes, les mariages, les naissances, les deuils.

c) **Dimension mythique** : le couscous porte en lui l'empreinte des quatre éléments nécessaires à la transmutation alchimique (le feu, qui lui donne sa chaleur ; la terre, qui a porté le grain et lui donne son odeur, sa couleur et son goût ; l'eau, qui lui fait atteindre sa pleine maturité ; l'air, la vapeur qui se dilue).

3/ **Bienfaits du couscous** :

Il est apprécié dans le monde en raison de ses bienfaits pour la santé : il est à tous points de vue un plat très équilibré.

La semoule, d'abord est riche en vitamine B, en magnésium et en phosphore. Elle est aussi source d'énergie non négligeable.

Qu'il soit composé de légumes frais ou de fruits secs, il demeure excellent pour la santé. Enfin, la viande apporte la source de protéines utiles à notre organisme.

Le couscous est décidément un vrai plat complet.

4/ **Types de couscous** :

- couscous tfaya (oignons confits et raisins secs)
- couscous aux raisins secs et pois chiches
- couscous aux 7 légumes (citrouille, courgette, carotte, choux, navet, fève, tomate)
- couscous à la viande salée et séchée (kaddid)
- couscous aux tripes marocaines (kardass)
- couscous au petit lait (saykouk)
- etc.