



< retour

Epicerie

Ras el-hanout



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Epices

Origine : Maroc

Famille : Epices

Mélange d'épices traditionnel d'Afrique du Nord, la composition du ras el-hanout est très variable : d'au moins 20 épices jusqu'à plus de 40 ! Il parfume les tajines, le couscous et aussi la Mrouzia, plat traditionnel de l'Aïd el-Kebir.

Préférer le ras-el-hanout non broyé, composé d'épices entières visibles à l'œil. Il sera plus

riche en saveurs !

VARIÉTÉS

Il existe autant de ras el-hanout que de marchands et de régions ! Certaines épices sont néanmoins incontournables : la cannelle, le gingembre, la coriandre, la cardamome, la muscade, le poivre noir et le curcuma. On peut y ajouter également des boutons de rose séchées. La légende dit qu'on y glisse toujours une épice aphrodisiaque....

COMMENT CHOISIR ?

Le problème des épices moulues, c'est qu'elles perdent rapidement de leur fraîcheur. Sentir et goûter autant que possible le ras-el-hanout avant de l'acheter.

QUE FAIRE AVEC ?

Chaud et suave, le ras el-hanout est emblématique de la cuisine marocaine. Couscous, tajines, pastillas et plats de légumes en sont assaisonnés. Il parfume également des pâtisseries moyen-orientales à base de miel et d'amandes. Dans certaines régions du Maroc, il parfume le café.

COMMENT PRÉPARER ?

Pour préserver le goût du ras el-hanout, diviser la quantité d'épices de la recette en 2 portions égales : cuire le plat avec la première moitié, et ajouter le reste en fin de cuisson, hors du feu, afin de rehausser l'ensemble.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le ras el-hanout se conserve dans un bocal hermétique, au sec et à l'abri de la lumière.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Comme toutes les épices, le ras-el-hanout a des propriétés anti-oxydantes. Il est précieux pour rehausser les plats cuits à la vapeur.

calories

267

kcal

protéines

8,10

g

glucide

33,20

g

lipide

11,40

g

magnesium

173,60

mg

calcium

402,40

mg

sodium

63,50

mg

acides
gras
saturés

4,95

g

phosphore

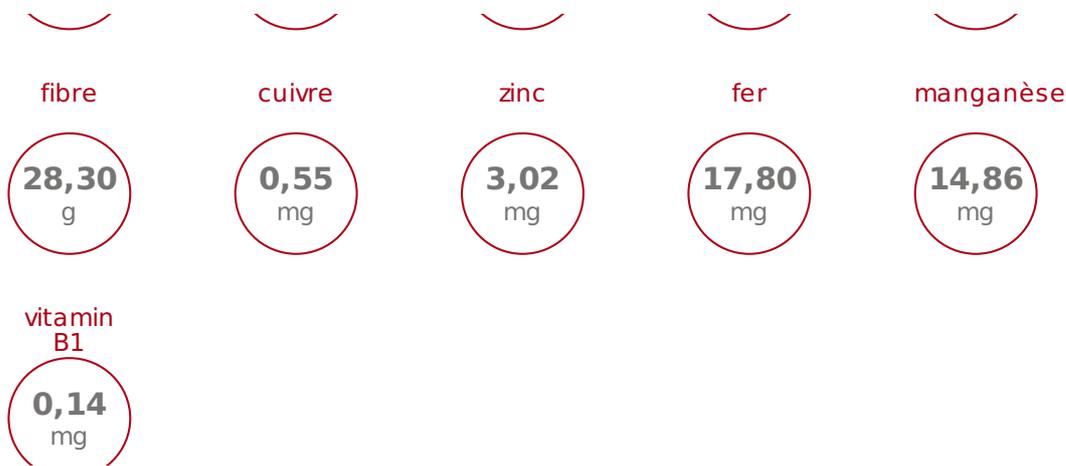
163,00

mg

sucre

10,50

g



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

« Ras el-hanout » signifie « tête de boutique » : il est censé être composé des meilleures épices du marchand d'épices. On dit qu'il est issu des villes "hadarias" marocaines, et était utilisé pour conserver la viande. C'est l'épice de l'Aïd el-Kebir, de la Mrouzia, et de certains plats d'hiver qui ont la propriété de donner chaud. Les personnes âgées l'emploient, à la saison froide, dans une

Kefta de boeuf [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Epaule d'agneau rôtie aux épices orientales, houmous [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Bricks à la viande [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Bouchées de fromage végétal [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Kefta - brochettes [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15399>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15399>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/kefta-de-boeuf>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/epaule-dagneau-rotie-aux-epices-orientales-houmous>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/bricks-la-viande>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/bouchees-de-fromage-vegetal>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/kefta-brochettes>