



## La cuisine arabe, de la rusticité bédouine à la grande gastronomie

Par [Michel Masheq](#)

Mondialisation.ca, 25 décembre 2021

[Madaniya](#)

Région : [Moyen-Orient et Afrique du Nord](#)

Thème: [Histoire, société et culture](#)

### Introduction

Les rubriques culinaires sont plus que souvent orientées vers la découverte du plat et sa réalisation. Peu ou prou se penchent sur l'acquisition des goûts d'une civilisation par le biais de ses mœurs gastronomiques.

L'art culinaire exprime, comme pour les autres arts, l'acquisition d'une qualité de vie et de culture. La civilisation arabo-musulmane n'y échappe pas et nous en apprécions les apports jusqu'à aujourd'hui.

Cette civilisation est créatrice du premier livre de cuisine sous forme livresque, de l'art de servir, de déguster les plats et de se tenir à table quelques décennies après sa naissance dans un milieu plutôt aride et austère.

Ce «tour de table» des conquêtes gastronomiques se terminera pour nos papilles par la découverte d'un plat fort apprécié dans les foyers de la «Umma» gastronomique. Plus connu sous le nom de Mulukhiya, il connaît nombre de variables dans sa fabrication et une grande unité dans ses ingrédients de base, au Maghreb, au Machrek et en Afrique.

### 1 - La cuisine bédouine avant les Futuhat<sup>1</sup>

À l'image de son environnement aride, la cuisine de la péninsule arabe reflète une certaine frugalité et austérité.

Le quotidien de ses habitants dans et hors des villes est dominé par la consommation de galettes, bouillies diverses à base de céréales, légumes et plus rarement ragoûts. Les laitages (plus particulièrement le lait caillé) et la viande sont fournis en premier lieu par le dromadaire, complétés par celui de la chèvre, du mouton et la volaille. Le poisson est surtout consommé le long des côtes. La fabrication du beurre clarifié trouve son origine dans le robuste mouton Awassi.

Un fruit, l'unique pourrait-on dire, la datte, complète ces modestes agapes.

Pour les familles les plus aisées, dont les commerçants au long cours, les préparations culinaires peuvent être complétées par les produits rencontrés au gré leurs pérégrinations. S'y distinguent particulièrement les emprunts à la cuisine sassanide.

Une exception cependant: le Yémen. Au sud de la péninsule arabique, il bénéficie d'un

régime pluvial exceptionnel, source d'exportations de fruits et de légumes par ses ports.

Une rusticité culinaire qui subsiste en dépit de nombreux échanges commerciaux, par caravanes, avec l'Empire byzantin, l'Empire sassanide, l'Éthiopie, l'Inde et l'Afrique de l'Ouest.

## 2 - Conquêtes et «nouvelles cuisines»

Les premières conquêtes, c'est les villes saintes de la Mecque et Médine puis la péninsule arabe jusqu'au Yémen avec une incursion au royaume d'Aksoum, en Éthiopie.

Puis, successivement, la Mésopotamie, les cotes de la Méditerranée et l'Empire sassanide jusqu'à atteindre l'Inde et l'Espagne. Une expansion, source de nouveaux ingrédients et de changement des goûts et habitudes culinaires.

En premier, et parmi les plus précieux apports est celui de l'empire sassanide. La civilisation conquise livre ses mille ans de secrets culinaires aux envahisseurs. Une gastronomie reconnue depuis fort longtemps tout le long de la route de la soie<sup>2</sup>.

C'est la découverte, des gelées, du riz, des épinards, des aubergines ainsi que de nombreux agrumes, accompagnés d'amandes, de noix, de la noix de coco d'Inde et de la verte pistache.

Les palais des conquérants frémissent sous l'effet de cette nouvelle douceur et acidité. Ils s'approprient des recettes et des modes de préparation.

Les conquêtes continuent vers l'Est et l'Ouest. La fin de la dynastie Omeyades voit l'arrivée des Abbassides et la création d'un état dissident omeyyade en Espagne: l'Émirat de Cordoue. À l'Est, l'Afghanistan puis les frontières de l'Inde sont les nouvelles bornes de l'empire. Les pôles d'excellence gastronomique se multiplient.

Dans l'est et le sud de la Méditerranée, c'est la découverte de la gastronomie romaine. Elle est complétée par les connaissances de la diététique grecque, acquises au travers des nombreuses traductions en cours dans les « maisons de la sagesse » (Bayt ou Dar al Hikma), véritables laboratoires de la connaissance scientifique, littéraire et sociale.

Au beurre clarifié du mouton se rajoutent huile d'olive, miel, poivre, cumin noir (nigelle) et gingembre. La fameuse marinade de poisson romaine, le garum<sup>3</sup>, l'une des premières productions industrielles de l'Antiquité, change de nom pour devenir le murrî.

L'aigre-doux affine une deuxième fois le palais de nos conquérants qui découvrent une nouvelle céréale en passant le Golfe de Syrte, en route vers Gibraltar: la semoule des Berbères.

## 3- Les arts de la table: Bagdad et Cordoue

Bagdad, «ventre» et «nombril du monde» est, en 762, la nouvelle capitale de l'empire abbasside. Elle compte un million d'habitants, le plus grand centre urbain de l'époque, semble-t-il.

Au cœur de cette ville se côtoient, richesses, effervescence et création intellectuelle et plus discrète, mais présente, la « nouvelle cuisine ». Les dirigeants de l'empire en sont de

fervents consommateurs. Parmi eux, le fameux calife Haroun al Rachid (786-809).

Le prince Ibrahim ibn al-Mahdi, demi-frère du calife Haroun, est l'un des initiateurs de cette « nouvelle cuisine ». Grand cuisinier et goûteur, il consacre sa vie aux plaisirs de la table. Il lance la mode des compilations de recettes. Il est guidé dans cette démarche par une femme qui est son éminence grise culinaire, la fameuse Badi'a. D'abord esclave puis concubine, elle l'accompagnera sa vie durant.

Le premier ouvrage sur la cuisine est édité de son vivant. Il n'en reste aucun exemplaire. Le premier livre conservé, le Kitâb al Tabikh de Al Warrâq, date du Xe siècle, conservé en Finlande, y fait référence comme un ouvrage fondamental.



Tous les aliments sont catégorisés, des recettes précises décrivent les préparations, mais... sans indiquer les quantités. Ces cent trente-deux chapitres et quatre cent vingt recettes comportent de nombreux éléments sur la cosmétique, l'hygiène et la diététique.

On y découvre l'usage du masepain<sup>4</sup>, l'apport des fruits secs, des confitures, du nougat, des bonbons berlingots, une recette d'œufs brouillés aux truffes, l'usage du café comme grain de parfum et la fabrication du vin... de datte et de raisin.

Les pâtisseries bagdadiens perfectionnent le feuilletage et adoptent le sucre raffiné qui remplace le miel. On généralise l'usage des eaux distillées (rose, violette et oranger) de même que celle du musc et de l'ambre.

La cuisine européenne, loin de ces délicats plaisirs, ne tarde pas à les récupérer par son commerce, ses croisades et ses contacts avec l'Espagne d'Al Andalus.

#### 4 - Cordoue

Capitale dissidente, elle accueille, le chanteur transfuge de la cour rivale, Bagdad. Il est musicien, fin gastronome, s'appelle Ziryäb et trouve la protection du monarque.

Il introduit l'Oud à cinq cordes en Europe, mais laissera surtout sa marque dans les arts et les protocoles de table.

À même le sol, la dégustation des plats ne fait pas honneur à leur qualité. Il en rehausse la présentation par des tables basses couvertes de cuivre au lieu de nappes de lin. Il demande le service successif des plats et non simultané pour permettre une dégustation progressive à leur sortie de cuisine.

Les boissons seront dorénavant servies dans des verres au lieu des traditionnelles coupes en métal, un héritage de l'Antiquité.

Les deux capitales apportent chacune à sa façon, des éléments structurants à cette gastronomie. L'art gastronomique est au diapason des autres arts avec des hauts et des bas, de l'est à l'ouest de l'empire.

## 5 - «Nouveau Monde» et cuisine arabe

La conquête et la colonisation de l'Amérique furent source de pillages. Après l'or et l'argent, les conquérants s'emparent de la richesse culinaire de ce continent, une façon indirecte d'en reconnaître la valeur nutritive.

Le XVI<sup>e</sup> siècle impacte la cuisine arabe sous deux angles: des éléments turcomans s'y greffent sous l'influence de l'Empire ottoman puis elle s'enrichit de la tomate, du poivron, du piment, la pomme de terre, la courgette, le maïs et le cacao venus des Amériques.

Peu ou prou de sources, indiquent les voies suivies par cette intégration. A priori, une opération réussie, mais dont l'importance et le cheminement est à mesurer à l'aune des recettes et habitudes qu'elle génère.

## 6 - Des interdits et restrictions religieuses

Le Coran précise interdictions et restrictions dans le domaine alimentaire. Communément désignées par le terme hallal.

Il est nécessaire de faire le distinguo, car ils n'ont pas le même impact sur le quotidien.

Remarquons d'abord que les restrictions de la nouvelle religion sont moins sévères, à l'époque, que celles des autres religions monothéistes, mais également l'hindouisme. La philosophie bouddhiste invite, sans obligation, à ne pas consommer de la viande pour éviter la souffrance des animaux. D'autre part, ces obligations ne s'appliquent qu'aux citoyens musulmans.

Pour les autres citoyens, et dans un esprit de respect mutuel, la consommation d'alcool et de porc est autorisée.

La restriction des boissons fermentées se veut un combat contre l'ivresse publique et ses perturbations. Il s'agit bien de restriction et non d'interdiction. Le vinaigre, fabriqué à partir d'alcool, est d'un usage courant pour les plats pour leur conservation et donne du goût. Le prophète appréciait fortement une préparation culinaire connue sous le nom de Tirit à base de pain sec, préparé dans du bouillon et diverses viandes assaisonnées au vinaigre. Ce plat est toujours présent dans la cuisine turque sous le nom de Tirit et sa variante l'Iskender Kepab.

La consommation du porc est donc interdite pour le sujet musulman et elle s'étend également aux bêtes trouvées mortes ou non sacrifiées rituellement. Cette interdiction s'imposa sans trop de peine. L'aridité du climat ne facilitait pas un élevage nécessitant un environnement un tant soit peu humide.

La production littéraire qui s'en suivit ne concerne d'ailleurs que l'alcool et non le porc. Les médecins arabes conseillent par exemple l'usage du vin à titre médical dans les livres de recettes et le célèbre Abu Nawas<sup>5</sup> rédigea sans doute les plus beaux poèmes bachiques connus à ce jour.

Le végétarien n'est pas le bienvenu à l'époque : refuser de déguster les dons du tout puissant peut passer comme une insulte à sa générosité.

Comme d'autres religions, l'islam souhaitait se distinguer par ses propres règles et restrictions.

Pour aller plus loin sur ce même thème, cf ce lien

- <https://www.madaniya.info/2017/06/15/vive-tabboule-libanaise-de-meme-fattouche-hommos-falafel-arabe-cas-ibri-aw-khaligi/>

## 7 - La Mulukhiya dans l' « Umma » gastronomique

Un plat légendaire et des origines en Égypte pharaonique. Avantage ou désavantage, il soulève moult critiques quant à savoir qui possède la meilleure recette. Le gourmet passe outre ces polémiques pour se consacrer aux subtilités qu'offre chacune des adaptations liées à son environnement et son histoire.

Le nom du plat est commun à la Syrie, au Liban, à la Palestine, l'Égypte, la Libye, la Tunisie, l'Algérie et le Maroc. À la différence des autres pays, le Maroc utilisera le gombo (bamyia, corne grecque, gnawia) au lieu de la corète potagère pour fabriquer un plat qui porte le même nom.

En Afrique, le plat existe sous d'autres noms (Faakoye, Kereng-kereng), à base de corète potagère, au Soudan, au Kenya, au Tchad, au Mali, au Burkina Faso et en Côte d'Ivoire. Même la lointaine Haïti en connaît une version sous le nom de Lalo. Sans doute amené là par les esclaves arrachés à leur continent.

La légende situe la corète dans l'Égypte des Pharaons ce qui expliquerait la présence du mot MULUK (rois) dans son nom. Un plat réservé exclusivement aux rois pour devenir par la suite plus populaire.

Une deuxième légende voudrait que la corète potagère ait été considérée comme une plante vénéneuse d'où le nom de KHAYAT. L'envahisseur Hyskos (les peuples de la mer) soumit ses sujets égyptiens à l'obligation d'une dégustation en préfixant le mot égyptien du mot MULU. Loin de constituer une menace pour leur vie, elle devint vite un plat toujours présent dans le panthéon de la cuisine arabe.

La corète potagère (connu aussi sous le nom de krinkrin, mauve des Juifs) est une herbacée qui peut atteindre jusqu'à quatre mètres de haut et riche en chlorophylle. Elle a des vertus purgative, émolliente, fébrifuge, diurétique, tonique, adoucissante, galactagogue, calmante, antalgique et émolliente. Des qualités dignes des meilleures recettes diététiques.

Elle ne convient cependant pas aux affections rénales. Son goût est plus proche de l'oseille que de l'épinard avec lequel elle offre quelques analogies.

La civilisation arabo-islamique la connaît et elle apparaît dans la littérature culinaire dès le 10<sup>e</sup> siècle au Caire sous le règne de al Mu'izz, guéri grâce à elle, de maux d'estomac, sur conseil de ses médecins. Al Hakim, dynastie chiite oblige, l'interdit parce que trop liée aux déboires des débuts de l'Islam. Une interdiction qui ne fait pas long feu.

Le cinéma égyptien, marqué par le nationalisme d'après-guerre, s'empare de ce plat populaire dont la préparation simple est opposée à celle d'une cuisine occidentale jugée trop «complexe».

Selon les pays, la Mulukhiya sera consommée le premier jour du calendrier musulman pour une nouvelle année «verte», c'est-à-dire prospère et pleine de bonheur.

Dans certaines régions de Tunisie, elle est aussi préparée à la fin d'un deuil et le premier jour de l'Aïd el Fitr.

## 8 – Ingrédient de base et préparation

Au Maghreb, la Mulukhiya est séchée et réduite en poudre. La préparation peut durer plusieurs heures avec une cuisson à feu doux. On y retrouve de la viande cuite au préalable dans l'huile puis délayée avec de l'eau bien chaude. Le mélange forme un liquide verdâtre qui passe au marron foncé lors de la cuisson. On peut y ajouter un peu d'amertume par rajout de menthe, d'écorce d'orange ou d'écorce de grenade séchée. L'assaisonnement et type de viande varient selon les régions. Le Maroc se distingue, comme déjà évoqué, par l'utilisation du gombo pour fabriquer un plat du même nom.

Au Moyen-Orient, la Mulukhiya se prépare à partir des feuilles fraîches. En Égypte, et seulement hors saison, ces feuilles peuvent être séchées, mais pas réduite en poudre. Les feuilles sont émincées puis cuites dans un bouillon de viande, de poulet ou de lapin et assaisonnées d'ail et de coriandre fraîche.

## Conclusion

À l'image de ses sciences, sa philosophie et son histoire, la civilisation arabo-musulmane étudie, traduit, adapte et remodèle un existant dans ses zones d'extension pour en enrichir le patrimoine avec un nouveau savoir-faire et une intégration des plus réussies.

Ce phénomène concerne aussi les plaisirs de la table dont la rusticité originale est vite transformée en une gastronomie digne des plus grandes tables et inspiratrices d'une Europe médiévale encore à la recherche de ses marques.

La compilation et le livre de recettes perdurent et rencontrent toujours un franc succès dans les foyers.

La cuisine arabe a sa place dans le patrimoine de la gastronomie mondiale.

Le Brésil, qui abrite une importante diaspora libanaise et syrienne, a réadapté la cuisine arabe. Une chronique de Slimane Zeghidour

- <https://youtu.be/fc-lcpLuDkA>

## Sources

- Wikipédia sur la cuisine arabe en anglais, français et arabe.
- La cuisine des Califes, David Wines, Sindbad Actes Sud, 1998
- La cuisine de Ziryâb, Farouk Mardam-Bey, Sindbad Actes Sud, 1998
- Medieval Arab Cookery, Maxime Rodinson, A.J.Arberry & Charles Perry, Prospect Books, 2006
- Molokhia A taste of South Soudan, Noela Mogga, <http://tasteofsouthsudan.com>
- La cuisine arabe pre-islamique et du temps de Mahomet, Marie Josephe Moncorge, Oldcock, 2018
- Cuisine d'Orient Cuisine d'Occident, Manuela Marin, Médiévales, 1997
- Annals of the Caliph' Kitchen. Ibn Sayyar al Warraq's Tenth century Baghdadi Cookbook, Nawal Nasrallah, Brill, 2010
- Cuisine and Dishes in Use During the Prophet Muhammed Era (A.D. 569-632) in European Journal Interdisciplinary Studies, September-December 2017, Volume 3, Issue 4
- La Cuisine du Maghreb n'est-elle qu'une simple histoire de couscous ? Sous la direction de Kilien Stengel et Sihem Debbabi Missaoui, L'Harmattan, 2020

## Notes

1 Conquêtes arabo-musulmanes.

2 La route de la soie est un ancien réseau de routes commerciales reliant l'Asie (ville de Chang'an en Chine, aujourd'hui Xi'an) à l'Europe (ville d'Antioche. Aujourd'hui la ville d'Antakya en Turquie). Elle tire son nom de la plus précieuse marchandise qui y transitait : la soie.

3 Le garum, ou liquamen (qui veut dire « jus » ou « sauce » en latin) était le principal condiment utilisé à Rome dès la période étrusque et en Grèce antique (garos). Il s'agissait de chair ou de viscères de poisson, voire d'huîtres, ayant fermenté longtemps dans une forte quantité de sel, afin d'éviter tout pourrissement. Il entrait dans la composition de nombreux plats, notamment à cause de son fort goût salé (source Wikipedia).

4 Le massepain est une pâte à base d'amandes mondées et finement moulues, mélangées à du blanc d'œuf et du sucre.

5 Persan né entre 747 et 762 à Ahvaz, Abû Nuwâs, de son vrai nom al-Ḥasan Ibn Hāni' al-Ḥakamī, décède vers 815 à Bagdad au service de la cour.

Abû Nuwâs est le plus brillant représentant de ce courant poétique des 8e et 9e siècles, lancé par Bashâr Ibn Burd. Délibérément ce courant s'écarte de l'influence bédouine, en mettant en avant une poésie d'amour, bachique et érotique, inspirée de la vie citadine. Considéré en son temps comme l'un des plus grands poètes de langue arabe, il est toujours très apprécié. Connus surtout pour sa poésie bachique et érotique, il composa également dans d'autres genres, notamment des pièces de poésie ascétique (zuhdiyya), ou encore des panégyriques (madîh) adressés à ses patrons. On lui attribue par ailleurs la paternité du genre des tardiyyât (scènes de chasse) (Source Wikipedia).

Deux traductions sont accessibles en français : Le vin, le vent, la vie, Sindbad, Arles, 1998 et Bacchus à Sodome : poèmes, Paris Méditerranée, Paris, La Croisée des chemins, Casablanca, 2004

Articles Par : [Michel Masheq](#)

**Avis de non-responsabilité** : Les opinions exprimées dans cet article n'engagent que le ou les auteurs. Le Centre de recherche sur la mondialisation se dégage de toute responsabilité concernant le contenu de cet article et ne sera pas tenu responsable pour des erreurs ou informations incorrectes ou inexacts.

Le Centre de recherche sur la mondialisation (CRM) accorde la permission de reproduire la version intégrale ou des extraits d'articles du site [Mondialisation.ca](#) sur des sites de médias alternatifs. La source de l'article, l'adresse url ainsi qu'un hyperlien vers l'article original du CRM doivent être indiqués. Une note de droit d'auteur (copyright) doit également être indiquée.

Pour publier des articles de [Mondialisation.ca](#) en format papier ou autre, y compris les sites Internet commerciaux, contactez: [media@globalresearch.ca](mailto:media@globalresearch.ca)

[Mondialisation.ca](#) contient du matériel protégé par le droit d'auteur, dont le détenteur n'a pas toujours autorisé l'utilisation. Nous mettons ce matériel à la disposition de nos lecteurs en vertu du principe "d'utilisation équitable", dans le but d'améliorer la compréhension des enjeux politiques, économiques et sociaux. Tout le matériel mis en ligne sur ce site est à but non lucratif. Il est mis à la disposition de tous ceux qui s'y intéressent dans le but de faire de la recherche ainsi qu'à des fins éducatives. Si vous désirez utiliser du matériel protégé par le droit d'auteur pour des raisons autres que "l'utilisation équitable", vous devez demander la permission au détenteur du droit d'auteur.

Contact média: [media@globalresearch.ca](mailto:media@globalresearch.ca)