

La Tanja Marrakchia

Recette Authentique · Marrakech, Maroc

"Le secret d'un plat centenaire cuit dans les hammams de Marrakech"

Préparation: 30 min

Cuisson: 6-8 heures

Personnes: 4-6

Difficulté: Facile

Histoire & Origine

La Tanja est l'emblème culinaire de Marrakech, une recette ancestrale transmise de génération en génération depuis des siècles. Son nom vient du récipient en terre cuite (l'urne) utilisé pour sa cuisson. Autrefois, les hommes de la médina déposaient leur tanja chez le fondeur du hammam, laissant la chaleur des cendres transformer la viande en un festin fondant et parfumé. C'est avant tout un plat convivial, symbole de partage et de tradition.

Ingrédients

● Viande d'agneau (épaule)	1 kg
● Smen (beurre fermenté)	3 càs
● Huile d'argan	4 càs
● Ail émincé	6 gousses
● Citron confit (beldi)	1 entier
● Cumin en poudre	2 càc
● Safran de qualité	1 pincée
● Ras el Hanout	1 càs
● Gingembre en poudre	1 càc
● Sel & poivre noir	Au goût
● Eau ou bouillon d'os	100 ml
● Feuilles de laurier	2-3

Préparation Étape par Étape

1 Préparation de la viande

Coupez l'agneau en gros morceaux. Dans un grand bol, mélangez l'huile d'argan, le smen, l'ail, le cumin, le gingembre, le ras el hanout et le safran dilué dans un peu d'eau tiède.

2 Marinade

Enrobez généreusement la viande avec la marinade. Laissez reposer au moins 30 minutes, idéalement une nuit au réfrigérateur pour une saveur plus profonde.

3 Remplissage de l'urne

Placez la viande marinée dans l'urne en terre cuite (tanja). Ajoutez le citron confit coupé en quartiers, les feuilles de laurier et versez l'eau ou le bouillon. Fermez hermétiquement l'urne avec du papier aluminium épais.

4 Cuisson lente

Portez l'urne chez le boulanger ou faites cuire dans un four à 120-140°C pendant 6 à 8 heures. La cuisson longue et douce est le secret d'une tanja authentique. La viande doit être si tendre qu'elle se détache à la fourchette.

5 Service

Servez directement dans l'urne au centre de la table, accompagné de pain marocain khobz chaud. Parsemez de quelques graines de cumin torréfiées et d'herbes fraîches (persil ou coriandre) pour la touche finale.

Conseils du Chef

- Utilisez de l'huile d'argan authentique de première pression pour un arôme incomparable.
- Le smen (beurre fermenté) est essentiel : ne le substituez pas par du beurre ordinaire.
- Plus la cuisson est lente, meilleur est le résultat. Idéalement, laissez 8 heures.
- Accompagnez d'un bon thé à la menthe marocain pour une expérience complète.

Aller Plus Loin avec la Tanjia

Variantes · Accords · Culture culinaire marocaine

■ Variante Boeuf

Remplacez l'agneau par du jarret de boeuf. Ajoutez des pois chiches trempés la veille. La cuisson peut durer jusqu'à 10 heures pour un résultat fondant.

■ Variante Végétarienne

Remplacez la viande par des légumes racines (carottes, navets, panais) et des pois chiches. Utilisez du bouillon de légumes et doublez les épices.

■ Tanjia Poulet

Idéale pour un temps de cuisson réduit (4h). Ajoutez des olives vertes et du persil frais. Parfaite pour les novices de la cuisine marocaine.

■ Contexte Culturel

La Tanjia est intimement liée à l'identité masculine de Marrakech. Historiquement préparée par les célibataires et travailleurs de la médina, elle était confiée au fondeur (chauffeur) du hammam le matin, et récupérée en fin de journée. Ce plat symbolise la patience, la lenteur et la sagesse de la cuisine traditionnelle marocaine. Aujourd'hui classée patrimoine culinaire immatériel, la Tanjia figure au menu des meilleurs riads et restaurants gastronomiques de la ville ocre. Elle est servie lors des grandes occasions : mariages, fêtes de famille et célébrations.

■ Accords & Service

● Pain Khobz	Indispensable pour saucer
● Thé à la menthe	Boisson traditionnelle
● Salade marocaine	En entrée fraîche
● Vin de Meknès	Pour les non-pratiquants
● Eau de rose	Pour les mains après repas

Découvrez Marrakech avec Morocco Travel Tips

Circuits authentiques · Cuisine & Culture · Guides locaux certifiés

■ www.moroccantraveltrips.com