

Le couscous, un plat qui se réinvente depuis 2000 ans

Tout le monde l'aime. Plat ancestral et familial venu du Maghreb, le couscous se met au goût du jour pour encore et toujours séduire les palais français.



Mama Nissa, le restaurant de Hanane Abdelli-Tanocrède et de sa mère Anissa, sert un couscous algérien et moderne. Photo Léa Crespi pour Télérama

Par Estérelle Payany

Réservé aux abonnés

Publié le 07 mars 2024 à 18h00

Que ce soit l'enseigne Graine à Boom Boom Vilette ou la Marocaine de Paris à la Communale, à Saint-Ouen, pas un *food court* n'ouvre aujourd'hui en région parisienne sans proposer de couscous. Aux côtés des burgers, des pizzas et autres emblèmes de la *street food*, ce plat fait pourtant figure d'ancêtre. Mis au point par les Berbères, il existait en Afrique du Nord avant même l'arrivée des populations arabes ; des traces de couscoussiers du III^e siècle avant J.-C. ont d'ailleurs été retrouvées dans cette région. Il a été classé en 2020 au patrimoine culturel immatériel de l'Unesco, grâce à une candidature commune de l'Algérie, du Maroc, de la Tunisie et de la Mauritanie, et son aire culturelle dépasse largement le Maghreb, s'étendant à l'Afrique subsaharienne, jusqu'à la Sicile et... Paris.

« *Le couscous n'est pas un plat de restaurant, mais de famille et de partage* », rappelle Abdel Alaoui, cuisinier et restaurateur, également chroniqueur sur

France 5. Après le succès de son ouvrage *Choukran. La cuisine marocaine d'aujourd'hui* (éd. Marabout, 2022), son restaurant du même nom a ouvert à l'été 2023. Aux côtés des sandwiches à base de *msemen* (crêpe de semoule feuilletée), son couscous représente en hiver la moitié des commandes. Pour l'élaborer, il utilise une semoule fine cuite à la vapeur et finie au beurre, garnie par exemple de poulet poché dans le bouillon puis rôti, ou de keftas de bœuf à la coriandre. Elle est « *servie en ce moment avec du potiron confit à la cannelle et à la fleur d'oranger, et avec de la tfaya, condiment aux oignons et aux raisins secs qui souligne le sucré-salé propre à la cuisine marocaine* ». Ancien de chez Rostang et Gagnaire, Alaoui précise que sa clientèle, majoritairement âgée de 25 à 45 ans, vient chez lui chercher bien plus qu'un repas : « *Ce plat évoque des souvenirs familiaux et beaucoup regrettent que leur maman ne leur ait pas transmis sa façon de faire. À les écouter, il faudrait que j'embauche leur mère !* »



Abdel Alaoui, dans son restaurant Choukran, propose un couscous marocain qui joue la carte du sucré-salé. Photo Léa Crespi pour Télérama

C'est précisément ce sentiment qui a animé Hanane Abdelli-Tancredi lorsqu'elle a créé Mama Nissa en 2020, réalisant que le savoir-faire de sa mère, Anissa, allait se perdre. Elles ont ouvert alors dans le Sentier un établissement de « *cuisine algérienne modernisée* ». Aux côtés des salades et des plats mijotés comme la *chakchouka*, le couscous kabyle aux cinq légumes (la viande est en supplément) séduit un quart des clients. « *Les légumes coupés en macédoine et cuits à la vapeur changent selon les saisons : oignons pour le moelleux, mais aussi carotte, potiron, navet, céleri branches et bientôt fèves et petits pois. En Algérie, on met de la viande*

lorsqu'il s'agit d'un couscous de fête, pour honorer les invités. Le couscous de tous les jours, il est frugal et végétal, et on peut le décliner à l'infini », souligne Hanane lorsqu'on s'étonne de la délicieuse sobriété de son plat. Tout au long de l'année, d'autres versions sont proposées, fidèles aux différentes traditions régionales que la cheffe a d'ailleurs explorées dans un ouvrage (*Goûts d'Algérie*, éd. Mango, 2023). Tel le couscous de Yennayer (le Nouvel An berbère, fêté en janvier), qui fait la part belle à sept légumineuses, au poulet et aux œufs. Ou bien le couscous aux raisins secs et au beurre, qui se mange avec des boulettes ou des grillades, mais aussi, en guise de petit déjeuner durant le ramadan, avec du *Iben*, lait fermenté.

Le couscous merguez, une invention française

Pour Pierre Raffard, géographe et géopoliticien spécialiste des questions alimentaires (*Géopolitique de l'alimentation et de la gastronomie*, éd. Le Cavalier bleu, 2021), « *le couscous résiste à l'usure du temps car il n'a cessé de s'adapter* ». Importé à Marseille et à

Toulon par les pieds-noirs à partir de 1962, c'est par l'immigration ouvrière maghrébine qu'il est arrivé en région parisienne. « *Certains ont ensuite ouvert des établissements de petite taille dans des quartiers populaires, tel le 18^e arrondissement, ou proches des usines, comme à Boulogne-Billancourt* », explique-t-il. Le bouche-à-oreille convainc tout le monde : on y mange bon et pas cher, comme dans les bistrots. Non repris par les générations suivantes, ces restaurants se sont raréfiés. Le couscous bénéficie d'un regain d'intérêt depuis quelques années « *grâce à sa valeur affective et au fait qu'on ait remis au goût du jour un modèle qui avait périclité depuis quinze ans* ».

À lire aussi :

Couscous : nos adresses coup de cœur à Paris et non loin de là

Si Abdel Alaoui a hésité à proposer le sien avec des merguez, un mariage purement français, il s'amuse aujourd'hui de voir que c'est son best-seller. « *J'ai fait évoluer la recette, sans la révolutionner, puisque je n'utilise pas de smen, le beurre fermenté*

salé. Mais, pour autant, je ne vais pas jusqu'à proposer de la semoule violette au jus de navet ! » confie-t-il.

“Semoule is beautiful”

Cette évolution dans la tradition est aussi portée par Hanane Abdelli, qui incorpore de la feta à son couscous végétarien : *« Avec son goût lactique légèrement acide, ce fromage se rapproche du lben et permet de faire découvrir autrement la complexité du plat. On y ajoute aussi des oignons frits et des pickles d'oignon rouge pour une touche acidulée, cela séduit une clientèle de bureau, mais plaît moins aux puristes. »* Pierre Raffard confirme que la pérennité du couscous provient de sa forte « culinarisation », à l'instar de la pizza : *« Ce ne sont plus des spécialités avec des recettes clairement arrêtées, où la créativité du cuisinier est limitée, mais plutôt des concepts. Dans le couscous, on peut remplacer les carottes par des patates douces, les brochettes par des boulettes végétales, la semoule par du mil, et pourtant... c'est toujours un couscous ! »* Et s'il continue à avoir une

tendresse pour les restaurants à couscous ultra-traditionnels comme l'Oasis à Saint-Ouen, où ses parents ont eu leur premier rendez-vous, le géographe explique leur raréfaction par l'adoption générale de ce plat, « *entré dans les mœurs et les menus, au point qu'on n'a plus eu besoin d'aller le manger dans un décor aux relents exotiques. Le couscous est un symbole d'intégration réussie* », conclut-il.

Couscourico !

À lire aussi :

Les 23 meilleurs restaurants à Paris en 2023, selon "Télérama"

Nos bonnes adresses

Choukran, 29, rue Saint-Georges, 9^e.

Mama Nissa, 14, rue Mandar, 2^e, 01 42 36 52 15

Au Banquier, 7, rue du Banquier, 13^e,
couscous du jeudi au dimanche, 01 43 36 73 46

Tounsia, 55, rue de Paradis, 10^e, 07 66 68 37 21.

Et aussi la Fille du boucher, l'Étoile berbère et l'Oasis.

D'autres adresses où manger un bon couscous sur [telerama.fr](https://www.telerama.fr)