

# «*Epicée Marocaine*»...©

un carnet de voyage original haut en couleurs et en saveurs

illustré et conté par

**Béatrice Testet**

artiste-coloriste, africaine et marocaine dans l'âme...

A ma lignée maternelle de femmes,  
à ma mère Marie-Josèphe..

*"L'épice, nectar d'amour, est un voyage aux multiples paysages,  
une rencontre simple et chaleureuse, où l'amitié se noue et se nourrit.  
Avec le coeur, où le goût se forme, le palais s'anime, s'émoustille et s'émerveille.  
Ecoutez, suivez le fil de l'histoire universelle qui se tisse,  
autour de cette Grande Dame, l'Épice... »*  
Béatrice Testet

«Nous sommes les épices qui colorent à merveille ce carnet aux senteurs marocaines..  
Vivantes, orientales, sensuelles, féminines,  
nous envoûtons vos palais, nous réchauffons,  
nous vous relient à votre Âme, essence divine..  
D'un bond, nous tempérions vos humeurs, joyeuses et vagabondes !  
Voici l'histoire de Lila et de sa fabuleuse grand-mère Tizma.  
A travers elles, c'est une invitation au voyage,  
et d'une pincée, dans l'épicée généreuse  
au pays des saveurs parfumées et des couleurs,  
Fermez les yeux, et doucement... écoutez l'épice dans le langage sacré de Tizma :  
sentez, goûtez !  
Ouvrez votre porte sur un monde magique au délicieux velouté !»

«Je m'appelle Lila. J'ai 13 ans. Ma mère me dit bien mature pour mon âge. J'habite un pays, au Sud, là où la terre rouge se nourrit de soleil, se gorge de saveurs étranges, un doux et mystérieux mélange d'odeurs mijotées, de parfums fleuris, de rencontres animées et chuchotées, d'histoires contées, de grand-mères à mères, filles, petites-filles... Depuis longtemps, ces mots au féminin mélodieux, je les ai entendus de la bouche de ma mère, surtout de ma grand-mère maternelle Tizma. On l'appelle la «Guérisseuse des Palais »...mais certaines mauvaises langues, dans l'ombre du soir, la nomment bien autrement. Je suis rousse, et mes cheveux flamboyants font la fierté de ma grand-mère adorée. Ma chevelure, j'en suis fière, c'est ma crinière sauvageonne, et je ne laisse personne l'approcher, sauf Tizma. «Cannelle !» c'est comme cela qu'elle m'appelle, en secret, d'un œil brun malicieux, au creux de mon oreille à la fibule argentée. Et d'un geste envolé, elle orne ma chevelure rebelle d'une gousse aux mêmes reflets dorés. Comme l'épice. C'est sa préférée, la Cannelle. Elle la porte fièrement comme un talisman magique. Elle lui parle, avec des mots d'une autre langue. Après, viennent toutes les autres, les épices. «Elles nous éveillent, nous enchantent, ce sont des poudres magiques. Ce sont elles, les vrais délices de la Vie. Chaque épice est une essence sacrée au Palais. Ferme les yeux et ressens-les avec ton cœur...la Clé est là. Elles te guideront et te protégeront de bien des maux.»

...Et voilà ce qu'elle me raconte ma grand-mère, avec ses yeux qui brillent comme des lucioles, de sa voix puissante respectée même par les étoiles là-haut, dans le grand silence de la nuit Indigo :

# L'anis étoilé.

«Lila, il faut que je te dise : c'est une étoile tombée du ciel, un jour de grand vent aux confins de ce paysage rocheux bruni par l'ardeur du soleil. Et la terre s'en est occupée, comme toutes les autres graines, les autres semences à la dent dure. De lumière, elle est devenue bois, d'une couleur sombre, comme la Terre avant sa levée vers le Zénith. Une étoile de bois à 5 branches fendues comme le sexe d'une femme. Et à l'intérieur, réside son trésor : une pépite d'un brun luisant. Et quand arrive l'heure de l'éclosion, ces petites graines s'envolent, se laissent cueillir par la Vie. Leur parfum est si fort, qu'il vous prend tous vos sens, à vous faire perdre la tête. ..

Mais voilà, il a suffi que j'en recueille une au creux de ma main ornée, pour qu'elle m'ouvre son cœur étoilé. Ecoute bien :

*"Du Soleil levant, je suis étoile, je suis pépite, je suis la messagère de tant de fruité et de piquant.*

*J'exulte de joie, je danse l'étoilée, et je mature dans chaque graine brune et luisante qui sortira de mes 5 branches charnues et pointues.*

*J'agis en conséquence, j'honore chaque cuisinière de mes senteurs parfumées et anisées.*

*Je m'immisce dans le met goûté, et je calme les ardeurs de l'estomac oppressé.*

*J'infuse, je diffuse et je suis dans toutes les cuisines, dans la chaleur douce de l'invitation et du plat savouré..."*

# La Cannelle.

«Ma chère Cannelle, la voici ! et tu es là devant moi, tu lui ressembles fort, toi avec tes tons chauds de terre rousse ! Il faut que je te dise c'est un honneur pour moi de la porter, cette écorce enroulée comme un escargot, elle m'embaume de son parfum envoûtant, et d'elle je puise toute ma force originelle. Elle me protège, elle me livre tous ses secrets de cuisine et au-delà ! Il faut que tu saches, que tu apprennes ce qu'elle a à te dire, toi, qui a tout pris d'elle ! Sais-tu d'où elle vient ? Ecoute :

*"Dans l'Antiquité, J'ai embaumé la demeure des âmes pour l'éternité.*

*Depuis, je n'ai cessé de diffuser mon essence précieuse dans les maisonnées.*

*Ecorce rousse enroulée comme un parchemin sacré, j'enivre tous les sens, par mon parfum fruité et corsé.*

*Je suis de toutes les recettes cuisinées ou infusées.*

*En bâton ou en poudre, j'illumine, je parfume, j'oriente et j'exalte tant le plaisir de goûter, que mes fragrances font la joie de toute la famille.*

*Epice féminine par excellence, je suis puissante dans ma présence, dans la savoureuse dégustation de mes points forts :*

*Je fonds dans la bouche de l'entrée au dessert !*

*Je réchauffe, j'adoucis, j'harmonise, je nettoie, je purifie l'expire et l'inspire."*

«•••••»

# La Cardamome.

«Ah ma petite, celle-là, beaucoup de monde en déforme le nom, comme une étrangère déposée ici au hasard des transhumances des caravanes. Elle arrive de loin, d'un lointain Orient où cette graine était convoitée à prix d'or sur les étales des riches marchands. Son goût piquant est fort étrange, mais quel parfum délicat, ma petite Lila ! Attention, juste une à la fois, à l'intérieur de sa gousse bien ronde. tu vas comprendre pourquoi :

*"Mon nom est une invitation voyageuse... De fleur, je suis devenue graine, à la couleur du vent et de la terre blondie par le soleil d'Orient.*

*Cossue, je couve une multitude de pépins noirs, qui embaument mes gousses gonflées, prêtes à délivrer leur semence sous la main de l'homme.*

*Mon arôme est si dense et capiteux que l'on m'extraie avec délicatesse.*

*Une goutte de mon essence citronnée en fait pâlir plus d'un, et j'ai longtemps servi de monnaie d'échange du temps des caravanes harnachées d'or et d'épices.*

*J'accompagne les plats de subsistance aux plus gourmets d'Afrique et d'Asie, je parfume avec volupté et puissance les boissons fumantes et glacées.*

*Je rafraichis l'haleine enivrante et alourdie, ainsi j'exhale tout mon piquant avec panache !"*

# Le Clou de girofle.

«Pour un clou, c'est un drôle de clou, mais il ne ferait de mal à personne, vois-tu ? Car malgré son apparence trompeuse, c'est un simple bouton de fleur ! Regarde bien, au creux de sa tige, il y réside là aussi un trésor de toute nature : une minuscule perle, comme un bijou à la couleur de terre, toujours. Mais attention, ma douce Lila, son parfum fort en bouche aux nombreux pouvoirs reconnus est une sacrée claque au palais ! Ecoute :

*"Je suis l'épice tropicale la plus insolite qui soit !, la plus singulière dans sa forme, des boutons de fleurs non éclos, comme des petites perles de couleur brune sur un minuscule clou de bois patiné.*

*Mon parfum se diffuse et se reconnaît de loin, arrogant, puissant, tempétueux ; piqué, sucré, je relève et rehausse le ton, le goût de toute potée mijotée culinaire.*

*Je brûle au palais, anesthésie et cicatrise toute douleur en bouche.*

*L'accalmie et la puissance odorante font de moi la plus contrastée des épices, et c'est pour cela que mon usage à dosage modéré me confère des pouvoirs en cuisine et en médecine reconnus depuis la nuit des temps..."*



# La Coriandre.

«Ah, un peu de fraîcheur dans la verdure, cela repose tous les gourmands...

On l'appelle épice, mais c'est une plante bien familière ici qui pousse là où ça lui plait, dans la vallée et les plaines fertiles.

Tu m'en cueilles parfois quelques brins, et tu adores l'empreinte odorante qu'elle dépose dans la paume tendre de tes mains. Et quand sa pousse arrive à maturité, elle laisse échapper des minuscules graines rondes comme des billes, tu te souviens ?

Ecoute encore :

*"Méditerranéenne, je suis pousse facile, cueillie autour de ses rives.*

*Avec le soleil et le vent, je me ressème toute seule, comme une grande.*

*Frêle et tendre au toucher, je suis dans la couleur verte à son zénith.*

*En feuille chlorophylle, en petites billes toute rondes ou en poudre,  
je suis de tous les mélanges !*

*Ainsi, je suis à la fois herbe et épice, selon ma présentation dans le cru et le cuit !*

*Ma saveur subtile, un brin piquante et de zeste d'orange, se distingue et s'affirme avec le temps..."*

# Le CuMin.

«Je t'avouerai ma Lila, qu'entre la Cannelle et le Cumin, j'ai longtemps hésité entre les 2 !  
Ce sont des épices majeures dans toute notre cuisine au Nord comme au Sud !  
Elle est tout aussi puissante en goût, et revêt 3 formes dans le cycle naturel de la Vie au sein de la Terre-Mère : feuille, fleur en boutons de rose et graine.  
Mes tajines en sont repues, et j'aime la mélanger à sa rousse voisine, la Cannelle, tu le sais bien ! C'est un duo complice qui facilite la digestion. Quand je te surprends à lécher les plats de tes doigts luisants, je sens que le Cumin et la Cannelle n'ont plus de secret pour toi... et pourtant ! Ecoute :

*"Dans l'écume de mes effluves, je suis connue depuis l'Antiquité !  
J'ai fait depuis le tour du Monde.*

*Fleur, feuille et graine, ma couleur en 2 tons se fond dans la saveur du plat mijoté, dans la bouche de celui ou celle qui me croque à pleine dents !*

*Mon arôme est à la fois doux et fort, et je surprends par mon assise amère, chaude et légèrement sucrée.*

*Une délicate pincée dans les tajines fumants me hausse en première ligne des gourmets et des gourmands !*

*Je multiplie les audaces et je parfume les recettes à tour de bras...*

*Associée à d'autres épices, je préserve et j'honore avec position ma touche personnelle."*

«•••••»

# Le gingembre.

«Celle-là ma chère petite, je t'en défends bien d'en goûter !  
Comme la Cardamome, elle nous vient du Soleil levant, et malgré sa difformité à la racine, elle a exalté et enflammé plus d'un palais royal ! C'est une racine aux vertus de magicienne et parfois de sorcière... ses usages sont l'œuvre de grands connaisseurs en la matière.  
C'est l'épice qui va t'emporter toute entière d'un coup, comme ta chevelure en plein soleil de midi ! alors, quand tu deviendras femme, tu pourras la croquer, doucement mais fermement.  
Tu en ressentiras alors d'étranges et voluptueuses vapeurs de feu.  
Viens, approche ton oreille :

*"Antique rhizome, je suis convoitée depuis l'éternité tant par mes vertus grandioses que par mes formes racines, étranges et torturées..  
De couleur douce comme la rosée, je trompe les apparences grâce à ma saveur puissante et relevée, surprenante de piquant, d'énergie jouissante et désirée...  
J'élève les débats et les élans, je parfume ardemment tous les plats sous le feu de la flamme, tranchée, séchée, moulue, confite...  
Mais je suis aussi fort bonne à croquer : un sage conseil, avec modération !  
On me nomme "épice d'amour", et j'en suis coquine, dans les voluptés chaudes des joues rougissantes, dans l'élégance tenue de ma note boisée..."*

# La noix de muscade.

«Ouh celle là, elle est bien difficile à se laisser cueillir, à se laisser prendre ! C'est une noix, d'où son nom, vois-tu Lila ? Une graine femelle toute polie issue d'un bel arbre aux feuilles généreuses. Elle aussi nous vient de tous ces voyages épiciers, par tous ces explorateurs à la peau blanche et sans goût. Je l'aime moulue, car plus facile à l'emploi ! La rape à muscade, toutes les femmes l'ont ici, dans les arrières cuisines enfumées ! C'est ton grand-père qui l'a fabriquée à partir d'une souche de bois. Elle te reviendra. En attendant, écoute son murmure au cœur de son fruit :

*"Aux confins de l'Asie, je fus découverte par les premiers blancs colons. convoitée par les puissances majeures d'une époque, je fus libérée et mise en pot par les explorateurs les plus sages. Je suis issue d'un bel arbre, et dans la majesté de ses grandes feuilles odorantes, je suis exigeante. Je me dévoile femelle, et je suis le fruit de mes maturations savantes. Je m'offre en coquille, dure comme des prunes de bois, et pour découvrir mon trésor aux mille senteurs exquis, il faut me briser d'un coup pour laisser échapper le cœur de ma graine, serti de filaments roux et dorés. Je suis noix, et je parfume abondamment sous forme de poudre râpée, révélant ainsi mon arôme aiguë et persistant. Apprivoisée, je suis consommée, depuis, sous toutes les sauces, aux 4 coins de la Terre."*

# Le Piment.

«Ah celui-là, il m'en a fait voir de toutes les couleurs ! du vert au rouge mûr !  
IL ressemble au dard d'une guêpe prête à piquer !  
Mais je l'aime, sais-tu ma douce Lila, car avec lui, je peux faire exploser n'importe  
quel homme non averti ! Son humeur en prend un sacré coup, et du coup les langues se délient  
C'est un feu à lui tout seul. Alors, dans n'importe quel plat, il embrase à petits feux,  
les yeux changent de couleur, si si !...  
N'aie crainte, je crois qu'il voudrait te parler :

*"Du vert au rouge vif ou jaune safran, j'explose ma puissance gustative ô masculin.  
Je revêts de multiples formes, des plus pointues aux plus rondelettes, dans une riche palette  
infiniment graphique.  
Ma semence pimentée se métamorphose en fruit prêt à incendier de mille feux les cultures et les  
palais ! J'attise, je brûle, j'enflamme, je réchauffe les plus récalcitrants, séché, moulu, cuit  
ou grillé.  
Toutefois, j'ai réussi à coloniser la terre entière, et l'on me trouve partout, des étales des  
marchands les plus chalands... aux cuisines corsées et bien échauffées.  
Je peux profondément irriter l'estomac le plus redoutable, et en même temps, j'attire les foules  
en quête de sensations plus ou moins fortes.  
Je m'adoucis pourtant, en décorant maisons, jardins et parfois la chevelure des cuisinières  
aguerries..."*

# Le poivre.

«Je me souviens quand, petite, tu t'amusais avec ses minuscules perles de toutes les couleurs, tu les écrasais avec une pierre, tu voulais déjà savoir ce qu'il y avait dedans... et tu nous revenais en hurlant, tu en avais saisi le piquant, comme une morsure.

C'est bien ça ! c'est une épice vraiment unique en son genre, elle aussi a fait lever l'ancre de beaucoup de bateaux, a traversé bien des continents sur la Route des Epices, en laissant des traces fortes partout où elle passait, de main en main...

Mais je laisse Monsieur Poivre te raconter lui-même :

*"Je suis une épopée d'aventures à moi tout seul.*

*Mon nom est inscrit dans les grimoires du temps, de temps millénaires jusqu'à l'époque des flibustiers et des explorateurs les plus fous.*

*Pour me quérir, les hommes ont bravé rivages, tempêtes et temps guerriers, et je suis devenue monnaie coûteuse, convoitée par les marchands les plus avisés. J'ai initié le goût sous la morsure brûlante, pour rehausser vigoureusement les aliments les plus fades en cuisine, et mes baies multicolores comme des perles de verre poli sont ma plus nature récompense.*

*Mes plants sont à l'image de mes graines, qui se récoltent en grappes vivaces et pimpantes.*

*Je revêts la couleur noire dès lors où je suis cueillie à point sous la chaleur vibrante du soleil."*

# Le Safran.

«Doucement, doucement, il ne faudrait pas qu'elle s'envole, elle est si fragile, comme de la poudre de Soleil...regarde sa couleur, on dit que c'est le souffle des dieux qui l'a posée là au cœur du calice.

Seules des mains fines et douces comme de la soie peuvent cueillir ces minces brindilles, semence divine de la fleur Crocus ! N'en perds pas une miette, car sa précieuse récolte demande beaucoup, beaucoup de patience ! Oh, tes doigts en sont tout maquillés ! Elle ne passe pas inaperçue, hein ma Lila ! Alors, approche-toi sans bruit : «Je suis une fleur si délicate...»

*"Je suis une fleur si délicate et lumineuse que ce sont les mains des femmes qui, d'un geste éternel et doux, viennent me cueillir au coeur des pétales rosés ; là où se nichent les fils d'or, couvés sous la couleur du soleil...*

*...Poussières dorées par la vie qui respire et qui inspire autant de joyaux naturels.*

*On dit que je suis l'épice la plus chère au monde, il en va de toute ma semence divine d'être ainsi autant honorée, dans le raffinement qui m'est dû à ma récolte précieuse.*

*je laisse des empreintes d'or partout où je file entre les doigts de tous ceux et celles qui, d'une pincée, saupoudrent de sacré les plats mérités et dégustés royalement.*

*Je parfume intensément et je colore d'un beau jaune "safran" les recettes du Monde.*

*Je suis nommément teinte, teinture, et le tissé de toute fibre végétale qui se baigne en mes eaux étincelantes, se pare d'une beauté illuminée.*

*Depuis des millénaires, on me reconnaît des vertus curatives "de gaieté et de sagesse".*

*J'agis sur tous les corps tel le doigt de l'ange qui efface d'un mot les maux des hommes..."*

# La Menthe.

«Bon, celle-ci tu la connais bien, je terminerai ce soir mon premier récit avec elle, ce n'est pas vraiment une épice, plutôt une herbe aromatique au vert bien tonique. Ici ? on la surnomme « Nana », et tous les enfants l'adorent, n'est-ce pas ma Lila, à commencer par le thé... qui porte son nom et quand tu la croques à pleine dent, elle rafraichit tant quand le soleil cogne à son heure de pointe. Connais-tu ses autres vertus, à part la cuisine qu'elle parfume, autour d'un bon thé... à la Menthe ? Je l'aime beaucoup, car elle rassemble joyeusement tout son monde, du désert jusqu'aux montagnes, à toute heure paisiblement. Tiens, ma belle Lila, sers-m'en un peu, veux-tu ? J'ai assez parlé ce soir. Mais avant écoute encore, avant que tes grands yeux mi-clos se ferment. La voici, je lui laisse la place d'honneur !

*"Sauvage, cultivée, ensemencée par le vent, je suis partout, je pousse libre et fière, dans la souplesse de mes feuilles... Avec les épices, je m'entends à merveille, moi, l'herbe simple, facile, de la couleur de la Vie en pleine nature, le Vert !J'embaume, je parfume admirablement quand je suis devinée, cueillie dans les champs et les jardins ; je distille un tel arôme de fraîcheur, que les palais les plus malmenés par l'épicée, viennent me croquer avec fougue. Je suis délicieuse en tout, sucrée, salée, chaud, froid, quel bonheur de me déguster à tout heure ! J'agrémente la plupart des plats d'été et dans le thé, je suis fort à mon aise dans l'hospitalité bédouine de l'hôte de passage. Mes qualités sont nombreuses, je purifie, je nettoie, je soulage, j'active la digestion paresseuse... Je suis, en somme, le remède miracle sur tous les fronts et les tables généreuses."*