



Le Couscous, un plat mythique de l'Afrique du Nord



Il était une fois l'histoire d'un plat culte en Afrique du nord, le couscous, qui décida un jour de repousser les frontières de sa renommée. Pari gagné car il est célèbre aujourd'hui aux quatre coins de la planète. Le couscous, denrée de base du Nord de l'Afrique et plat national dans plusieurs pays (Algérie, Tunisie, Maroc, Libye) trouve ses racines chez les Berbères.

Selon une étymologie avancée, le mot couscous provient du berbère dont la forme de base est "**SEKSU**" qui désigne à la fois la semoule de blé dur et le plat populaire dont elle est l'ingrédient de base. Le nom "**COUSCOUS**" a été donné à la préparation faite autrefois traditionnellement dans un plat en terre. L'historien culinaire Lucie BOLENS décrit des pots primitifs de couscous trouvés dans des tombes qui remontent au règne du roi berbère Massinissa c'est-à-dire entre 238 et 149 Av JC. Mais la thèse la plus répandue et la plus plausible celle de l'apparition du couscous en Afrique du Nord dans la région de Tiaret, à 350 km d'Alger, où des fouilles archéologiques ont révélé la présence d'ustensiles de cuisine datant du 9^{ème} siècle et qui ressemblent très fortement à l'outil principal de cuisson du couscous, le couscoussier.



Sous l'empire Romain (à partir de -500 av .J.C. environ), le blé était essentiellement cultivé dans les colonies d'Afrique du Nord, du Proche Orient et en Sicile. Ces régions font office de greniers nourriciers. En effet, elles exportent leur production de blé dans tout l'Empire par de longs circuits commerciaux. Le blé dur réussissant bien dans les zones chaudes et sèches. Ainsi, à partir de

l'Antiquité Gréco-romaine, le blé devient la base de l'alimentation des populations méditerranéennes.

L'expansion du couscous s'effectua à partir du 11^{ème} siècle grâce au développement commercial de cette région, et en particulier le développement des cultures de blé, apporté par les conquêtes arabo-musulmanes. C'est ainsi que le couscous fut amené et répandu en Afrique sub-saharienne, en Andalousie et dans le pourtour méditerranéen en général et au Moyen-Orient. Ce mets a été introduit dans la péninsule ibérique au 13^{ème} siècle, une période de domination musulmane, entre 829 et 1063, peut être à l'origine de l'introduction du couscous en Sicile. Le Portugal a introduit la denrée au 16^{ème} siècle dans sa colonie brésilienne où il demeure un plat important du petit-déjeuner aujourd'hui.

Il existe aujourd'hui une grande variété de couscous dans le monde cette spécialité reste maghrébine. A l'instar du riz en Asie, la semoule du couscous est un aliment de base de la gastronomie maghrébine et plus généralement de l'alimentation des populations d'Afrique du nord.

Les Français l'ont découvert sous Charles 10 à l'époque de la conquête de l'Algérie. Le couscous s'est classé en 2006 en deuxième position des plats préférés des français. L'expansion du couscous s'est poursuivie et a connu une importante poussée durant le 20^{ème} siècle grâce aux vagues successives d'immigration depuis l'Afrique du Nord vers de nombreux pays européens, et en particulier en France où ce plat est devenu au fil des années très populaire. Par ailleurs, le couscous demeure en Afrique du nord un plat national avec une forte connotation religieuse et sociale.

Le couscous constitue une symbolique gastronomique dans la tradition algérienne, et maghrébine : festivité, mariage, circoncision, offrandes, décès... Il suscite une rencontre, des retrouvailles. C'est aussi un lien qui raffermi l'amitié et renforce davantage les alliances familiales. Il signifie, en outre, liens et rapprochements. Le couscous est le plat du partage, donc de l'hospitalité, de la générosité et de convivialité qui renvoie au principe fondateur de toute communauté humaine qui est la "solidarité".

Si le couscous est aussi apprécié dans le monde, c'est également en raison de ses bienfaits pour la santé. Il est à tous points de vue un plat très équilibré. La semoule, d'abord, est riche en vitamines B, en magnésium et en phosphore. Elle est ainsi une source d'énergie non négligeable. Qu'il soit ensuite composé de légumes frais ou de fruits secs, il demeure excellent pour la santé. Enfin, la viande apporte la source de protéines nécessaire à notre organisme. Le couscous est décidément un vrai repas complet !

La diversité des recettes dans la présentation du couscous met tout un savoir-faire dans l'art culinaire. Tous les aromates se fondent doucement dans la marmite qui s'évapore et viennent imbiber les grains contenus dans le couscoussier. Les senteurs enrobent l'atmosphère grâce aux épices orientales raffinées qui viennent donner du goût à la viande et au poulet.



Les délices de ce couscous millénaire tiennent à la convivialité qui l'entoure entre les membres d'une famille. Plus de 60 recettes sont appliquées pour faire de ce mets un moment de délice familial

Ces différentes formes de plats de couscous ne sont pas exhaustives, il faudrait plus d'un écran pour citer les variantes existantes.

En tout cas bon appétit et bon couscous !!!



Ce texte et les photos portant sur le couscous sont la synthèse de plusieurs documents et illustrations issus de différents sites:

- <http://magharebia.com>
- <http://www.le-couscous>