



## Let's Learn About Moroccan Couscous with 7 Vegetables!

***Educators, please review this insightful background info on Moroccan Couscous with 7 Vegetables. Please share with your students in an age-appropriate way before eating a sample of this meal. Use the guiding questions to inspire discussion while your students enjoy the dish.***

This delicious Moroccan Couscous recipe, cultural knowledge and food memories were shared with us by Khaoula El Milouay, a proud Moroccan and foodie, who currently works with La Ribambelle, a London-based French language child care centre, which is a member of Growing Chef's Ontario's hot lunch program.



Couscous has been a staple of the Moroccan and North African diet for centuries. While its exact origins are difficult to pin down, it can be traced back to the Berbers, the Indigenous people of North Africa. Over time, it spread across the continent and became a beloved part of Moroccan cuisine. The term "couscous" itself refers to a whole dish, typically consisting of meat and vegetables cooked in a flavourful spice-infused broth and served on a bed of steamed semolina granules. For today's food that you'll be enjoying, Khaoula showed our Growing Chefs! Ontario team how to make Moroccan couscous with seven vegetables, based off of a traditional recipe.

**Food memories:** Khaoula shares how Friday traditions hold a special place in her Moroccan culture. All Fridays are holy days in Morocco, and after performing the Jumu'ah (Friday) prayer, her extended family, including aunts and uncles, would gather in the house to enjoy a traditional meal of couscous together. It was a time of both spiritual reflection and family bonding. The meal is often a symbol of hospitality and togetherness, prepared with care and shared with loved ones. For many Moroccans, this ritual is an important part of the week, a moment to reconnect, reflect, and enjoy the rich flavors of couscous.

Moroccan couscous is then typically served with Leben, a famous Berber drink that is made by letting milk ferment for a few hours and then shaking it until you get a sour delicious drink, helping to digest the heavy meal of couscous. This is a notable difference in comparison to Canada, where we often serve it as a side dish or salad to accompany a meal. In Morocco, couscous is not served as a side, but as a whole meal. Traditionally couscous was hand-rolled and steamed and many Moroccans still do this, while in Canada it's more common to purchase instant couscous because oftentimes, food traditions are adapted when they travel across the globe to integrate locally available ingredients and circumstances.

**We hope you enjoy this couscous as much as Khaoula and we do!**



## Guiding Questions

### Junior/Intermediate/Senior:

1. Have you eaten **couscous** before? How was it similar or different from today's sample?
2. Have you tasted any other foods that originate from **Moroccan** culture? Discuss the flavours and the ingredients.

Examples: Dates, Lemons, Tangerines, and Mint Tea

3. Do you have any special meals or foods that bring back good food memories of spending time with your family or friends? Share your food memories!
4. Can you think of another example of a traditional dish from another country that was adapted once it was introduced to Canada through immigration? How did the recipe change? Discuss the positives and negatives of recipe adaptation.

### FDK/Primary:

Sensory exploration encourages the use of descriptive language instead of just saying “yum” or “yuck”.

1. What are our five senses? How does it smell? Look? Feel? Taste? Sound when you take a bite?
2. Is anyone nervous to try new foods? Explain that's okay. Why is it good to try new foods? Discuss the benefits.
3. Are there any special or traditional foods your family makes? Would you like to learn how to make them?



## Moroccan Couscous with 7 Vegetables

*Moroccan Couscous with 7 Vegetables is a colourful and flavourful dish that is traditionally eaten after performing the Jumu'ah prayer. The most important thing to include in this dish is seven vegetables, which are traditional in Moroccan couscous. Khaoula El Milouay has put together this recipe which provides the option to use Ras el Hanout, a spice mix of cumin, ginger, turmeric and cinnamon that is often called for in many Moroccan recipes.*

**Yield:** serves 6

**Level:** Intermediate

### INGREDIENTS

#### Couscous

- 2 cups couscous
- 1 tablespoons olive oil
- 1½ cups water or vegetable broth
- salt to taste

#### Vegetable Stew

- 2 tablespoon olive oil
- 1 large onion, diced
- 2 medium carrots, peeled & diced
- 2 zucchini, diced
- 2 medium sweet potatoes, peeled & diced
- 1 small butternut squash, peeled & diced
- 1 pumpkin, peeled & diced
- 1 cabbage, diced
- 1 can chickpeas
- 2 tomatoes, diced
- 4 cups vegetable broth or boiling water
- 1 teaspoon ground coriander
- 1 teaspoon ground ginger
- 1 teaspoon ground turmeric
- 1 tablespoon ras el hanout (optional but traditional)
- Salt and pepper to taste
- Fresh cilantro or parsley for garnish

### DIRECTIONS

#### ***Get Organized!***

Gather your mise en place; get together all of the equipment needed for the recipe and gather your ingredients.

#### ***Get Prepped!***

- Prepare your vegetables! Chop the onion, peel and slice carrots, slice the zucchini, chop the cabbage and tomatoes.
- Peel and cube sweet potatoes, butternut squash, and pumpkin.
- Measure out water, coriander, ginger, turmeric and ras el hanout (optional).
- Measure out olive oil.

#### ***Get Cooking!***

1. Heat the olive oil in a large pot over medium heat. Add the chopped onion and cook until softened, about 5 minutes.
2. Add the chopped tomatoes and spices. Stir and cook for another 2-3 minutes.
3. Add all the vegetables, starting with root vegetables including carrots and sweet potatoes, and next add butternut squash.
4. Add the dense vegetables starting with zucchini, pumpkin, green cabbage and chickpeas. Stir to combine, then season with salt and pepper to taste.
5. Cover the pot and let the stew simmer for 30-40 minutes, or until the vegetables are tender.
6. As the stew simmers, in a bowl, add the couscous and drizzle with olive oil. Stir to coat
7. Boil the water or vegetable broth, then pour it over the couscous.
8. Cover the bowl with a clean kitchen towel and let it steam for 5-10 minutes, until the couscous has absorbed the liquid.

## **EQUIPMENT**

Peeler

Chef's knife

Cutting board

Measuring spoons

Measuring cups

Bowls various sizes

Large pot

Can opener

Dish towel

Fork

9. Fluff the couscous with a fork and set it aside.
10. Assemble by placing a generous serving of couscous on each plate.
11. Top with the vegetable stew, ensuring a good mix of the various vegetables and broth, optionally garnish with fresh cilantro or parsley.



## Découvrons le couscous marocain aux 7 légumes !

***Éducateurs, veuillez consulter ces informations générales sur le couscous marocain aux 7 légumes. Avant de déguster un échantillon de ce plat, veuillez en parler à vos élèves d'une manière adaptée à leur âge. Utilisez les questions guides pour susciter la discussion pendant que vos élèves dégustent le plat.***

Cette délicieuse recette de couscous marocain, ces connaissances culturelles et ces souvenirs alimentaires ont été partagés avec nous par Khaoula El Milouay, fière Marocaine et passionnée de cuisine, qui travaille actuellement à La Ribambelle, une garderie francophone de London, membre du programme de repas chauds de Growing Chef's Ontario.



Le couscous est un aliment de base du régime alimentaire marocain et nord-africain depuis des siècles. Bien que ses origines exactes soient difficiles à cerner, on peut les faire remonter aux Berbères, le peuple indigène d'Afrique du Nord. Au fil du temps, il s'est répandu sur le continent et est devenu un élément très apprécié de la cuisine marocaine. Le terme « couscous » désigne un plat complet, généralement composé de viande et de légumes cuits dans un bouillon parfumé aux épices et servi sur un lit de granulés de semoule cuits à la vapeur. Pour le plat que vous allez déguster aujourd'hui, Khaoula a montré à notre équipe de Growing Chefs ! Ontario comment préparer un couscous marocain avec sept légumes, en s'inspirant d'une recette traditionnelle.

**Souvenirs de nourriture :** Khaoula raconte comment les traditions du vendredi occupent une place particulière dans sa culture marocaine. Tous les vendredis sont des jours saints au Maroc, et après avoir fait la prière de Jumu'ah (vendredi), sa famille élargie, y compris ses oncles et tantes, se réunissait dans la maison pour savourer ensemble un repas traditionnel de couscous. C'était un moment de réflexion spirituelle et de rapprochement familial. Le repas est souvent un symbole d'hospitalité et de convivialité, préparé avec soin et partagé avec les proches. Pour de nombreux Marocains, ce rituel est un moment important de la semaine, un moment de reconnexion, de réflexion et de dégustation des riches saveurs du couscous.

Le couscous marocain est généralement accompagné de Leben, une célèbre boisson berbère obtenue en laissant le lait fermenter pendant quelques heures, puis en le secouant jusqu'à l'obtention d'une boisson aigre et délicieuse, qui aide à digérer le lourd repas qu'est le couscous. Il s'agit d'une différence notable par rapport au Canada, où le couscous est souvent servi comme plat d'accompagnement ou salade pour accompagner un repas. Au Maroc, le couscous n'est pas servi comme un accompagnement, mais comme un repas complet. Traditionnellement, le couscous était roulé à la main et cuit à la vapeur, ce que de nombreux Marocains font encore, alors qu'au Canada, il est plus courant d'acheter du couscous instantané. En effet, les traditions alimentaires sont souvent adaptées lorsqu'elles voyagent à travers le monde afin d'intégrer les ingrédients et les circonstances disponibles localement.

**Nous espérons que vous apprécierez ce couscous autant que Khaoula et nous !**



## Questions directrices

### Junior/Intermédiaire/Senior :

1. Avez-vous déjà mangé du **couscous** ? En quoi était-il similaire ou différent de l'échantillon d'aujourd'hui ?
2. Avez-vous goûté d'autres aliments issus de la culture **marocaine** ? Discutez des saveurs et des ingrédients.

Exemples : Dattes, citrons, mandarines et thé à la menthe

3. Avez-vous des repas ou des aliments particuliers qui vous rappellent de bons souvenirs de moments passés avec votre famille ou vos amis ? Partagez vos souvenirs alimentaires !
4. Pouvez-vous citer un autre exemple de plat traditionnel d'un autre pays qui a été adapté après avoir été introduit au Canada par l'immigration ? En quoi la recette a-t-elle changé ? Discutez des aspects positifs et négatifs de l'adaptation des recettes.

### FDK/ Primaire :

L'exploration sensorielle encourage l'utilisation d'un langage descriptif au lieu de dire simplement « miam » ou « beurk ».

1. Quels sont nos cinq sens ? Quelle est l'odeur ? L'aspect ? Comment se sent-on ? Le goût ? Quel est le son lorsque vous prenez une bouchée ?
2. Quelqu'un est-il nerveux à l'idée de goûter de nouveaux aliments ? Expliquez que ce n'est pas grave. Pourquoi est-il bon d'essayer de nouveaux aliments ? Discutez des avantages.
3. Votre famille prépare-t-elle des aliments spéciaux ou traditionnels ? Aimerez-vous apprendre à les préparer ?



## Couscous marocain aux 7 légumes

*Le couscous marocain aux 7 légumes est un plat coloré et savoureux qui est traditionnellement consommé après la prière de Jumu'ah. La chose la plus importante à inclure dans ce plat est la présence de sept légumes, qui sont traditionnels dans le couscous marocain. Khaoula El Milouay a élaboré cette recette qui offre la possibilité d'utiliser le Ras el Hanout, un mélange d'épices composé de cumin, de gingembre, de curcuma et de cannelle qui est souvent utilisé dans de nombreuses recettes marocaines.*

**Rendement :** pour 6 personnes

**Niveau :** Intermédiaire

### INGRÉDIENTS

#### Couscous

- 2 tasse de couscous
- 1 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1½ tasses d'eau ou de bouillon de légumes
- sel selon le goût

#### Ragoût de légumes

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gros oignon, coupé en dés
- 2 carottes moyennes, pelées et coupées en dés
- 2 courgettes, coupées en dés
- 2 patates douces moyennes, pelées et coupées en dés
- 1 petite courge butternut, pelée et coupée en dés
- 1 potiron, pelé et coupé en dés
- 1 chou, coupé en dés
- 1 boîte de pois chiches
- 2 tomates en dés
- 4 tasses de bouillon de légumes ou d'eau bouillante
- 1 une cuillère à café de coriandre moulue
- 1 une cuillère à café de gingembre moulu
- 1 une cuillère à café de curcuma moulu
- 1 cuillère à soupe de ras el hanout (facultatif mais traditionnel)
- Sel et poivre au goût
- Coriandre ou persil frais pour la garniture

### DIRECTIONS

#### **Organisez-vous !**

Réunissez votre mise en place ; rassemblez tout le matériel nécessaire à la recette et réunissez vos ingrédients.

#### **Préparez-vous !**

- Préparez vos légumes ! Hachez l'oignon, épluchez et coupez les carottes en rondelles, coupez les courgettes en rondelles, hachez le chou et les tomates.
- Épluchez et coupez en cubes les patates douces, la courge butternut et le potiron.
- Mesurer l'eau, la coriandre, le gingembre, le curcuma et le ras el hanout (facultatif).
- Mesurer l'huile d'olive.

#### **Cuisinez !**

1. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande marmite à feu moyen. Ajouter l'oignon haché et faire cuire jusqu'à ce qu'il soit ramolli, environ 5 minutes.
2. Ajouter les tomates hachées et les épices. Remuer et cuire encore 2 à 3 minutes.
3. Ajouter tous les légumes, en commençant par les légumes-racines, notamment les carottes et les patates douces, puis la courge butternut.
4. Ajouter les légumes denses, en commençant par les courgettes, le potiron, le chou vert et les pois chiches. Remuer pour combiner, puis assaisonner de sel et de poivre selon les goûts.
5. Couvrir la marmite et laisser le ragoût mijoter pendant 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
6. Pendant que le ragoût mijote, ajouter le couscous dans un bol et l'arroser d'huile d'olive. Remuer pour bien l'enrober
7. Faire bouillir l'eau ou le bouillon de légumes, puis le verser sur le couscous.
8. Couvrir le bol avec un torchon propre et laisser cuire à la vapeur pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que le couscous ait absorbé le liquide.
9. Émietter le couscous à l'aide d'une fourchette et le mettre de côté.

## ÉQUIPEMENT

Éplucheur

Couteau de chef

Planche à découper

Cuillères à mesurer

Tasses à mesurer

Bols de différentes tailles

Grande casserole

Ouvre-boîte

Torchon

Fourchette

10. Assembler en plaçant une généreuse portion de couscous dans chaque assiette.
11. Garnir avec le ragoût de légumes, en veillant à bien mélanger les différents légumes et le bouillon, et éventuellement avec de la coriandre ou du persil frais.