



AUSOUK

EST. 2016

LA CUISINE AUX ÉPICES

MENU MAROC
CUISINE BERBÈRE
TRADITIONNELLE



CHEF À DOMICILE
BANQUET POUR ÉVÉNEMENT
PROFESSIONNEL OU PRIVÉ

AVENUE ALBERT IER, 144
1332 GENVAL

+32 493 88 55 88
INFO@AUSOUK.BE
WWW.AUSOUK.BE



J'ai grandi dans les cuisines berbères où tout le monde partage ses compétences dans une atmosphère très conviviale. Fasciné par les parfums et les couleurs, je me suis très tôt pris de passion pour les épices. J'ai appris qu'elles n'étaient pas seulement utilisées pour assaisonner les plats traditionnels et leur donner de jolies couleurs mais aussi parce qu'elles sont de véritables médicaments naturels.

J'aimerais vous transmettre ces connaissances et partager avec vous l'expérience de ces heures passées à cuisiner des plats traditionnels qui sont l'âme des gastronomies marocaine et indienne.

Je m'engage à vous préparer des plats authentiques en utilisant des produits frais et de qualité, des ingrédients traditionnels et incontournables.

AuSouk puise son inspiration dans l'ambiance du souk berbère, lieu coloré et animé, plein de parfums étonnants. On y fait ses courses, on y boit le traditionnel thé à la menthe, au safran ou aux herbes de montagne et boutons de rose, on y mange en famille et on y rencontre ses voisins et amis.

AuSouk, c'est un peu tout ça: beaucoup d'épices, des goûts uniques, des couleurs, une ambiance chaleureuse et beaucoup de convivialité et de générosité !

COMMENT ÇA MARCHE !

Pour vous offrir les meilleurs produits et la plus grande fraîcheur, AuSouk prépare uniquement des plats sur commande (aucun stock, pas de surgelés), ceci implique que vous commandiez vos plats au minimum 3 jours à l'avance pour des repas jusqu'à 30 personnes et 5 jours à l'avance pour des repas/buffets jusqu'à 200 personnes.

AuSouk vous offre une cuisine personnalisée à base de produits frais et de mélanges d'épices exclusifs (faits maison) sans exhausteurs de goût ni conservateurs.

Nous faisons le maximum pour satisfaire tous nos clients mais vu l'augmentation des demandes à certaines périodes il est vivement conseillé de commander le plus tôt possible!

Nous sommes particulièrement attentifs aux allergies et intolérances (lactose, gluten etc) et proposons une cuisine sur mesure pour les personnes soumises à un régime particulier (végétarisme, cuisine sans sel ou sans gluten). Consultez la liste des épices que nous utilisons sur : www.ausouk.be

CUISINE À DOMICILE

Le jour J, je viens chez vous avec tout mon matériel (grands tajines, plats typiques, couscoussier, théières pour préparer un repas très spécial dans votre cuisine, pour vous et vos invités

Cette formule vous permet de vous consacrer uniquement à la mise en scène du repas (si vous le souhaitez) ou de vous relaxer tranquillement en attendant vos invités pendant que les chaudes odeurs des épices se diffusent doucement dans la maison.

Vous et vos invités pouvez participer à la préparation si vous le souhaitez ou venir papoter au sujet des préparations, des épices, du Maroc et des traditions berbères.

(J'organise aussi des séjours sur mesure dans le sud du Maroc et je me ferai un plaisir de vous conseiller si vous êtes intéressés).

Prestation de service sur place : 25 Eur. par heure.





LES SALADES MAROCAINES CLASSIQUES

• SALADE MATICHA •

Salade typiquement marocaine à base de tomates fraîches, concombres, poivron verts, oignons rouges et coriandre fraîche à l'huile d'olive et jus de citrons verts.

— 6€ —

• ZAÂLOUK BERBÈRE •

Salade typique de la région du Sud, c'est le caviar d'aubergine berbère, préparé avec tomates, persil et coriandre ail et huile d'olive.

— 6,5€ —

• SALADE KHIZOU •

Carottes blanchies, coupées en dés et préparées avec de la Chermoula (mélange de persil et d'ail avec des épices) et parfumées à l'eau de fleur d'oranger, graines de cumin.

— 6€ —

• SALADE TAKTOUKA •

Poivrons rouges et verts grillés au four préparés avec de la Chermoula et des épices.

— 6€ —

• TABOULÉ AUSOUK •

Persil plat, tomates, concombre, échalotes, boulgour, Feta et jus de citrons jaunes.

— 6,5€ —

• HOUMOUS DE POIS CASSÉS •

Pois cassés, cumin, ail, échalotes et huile d'olive de Ouarzazate.

— 5€ —

• HOUMOUS DE POIS CHICHES •

Pois chiches, ail, huile d'olive et jus de citron jaune, huile d'argan et Piment Berbère doux.

— 6€ —

LES BRIOUATES

TRIANGLES DE FEUILLES DE BRICK

- BRIOUATES DE POULET AUX AMANDES •

Briouates de poulet haché à la main au Ras El Hanout, amandes, persil et eau de fleur d'oranger.

— 3,2€ —

- BRIOUATES DE KEFTA À LA MENTHE •

Viandes boeuf haché aux épices aux feuilles de menthe fraîche.

— 3,2€ —

- BRIOUATES VEGGIE •

Légumes (pommes de terres, carottes, petits pois) aux épices et graines de cumin et Nigelle.

— 3€ —

- BRIOUATES AUX FRUITS DE MER •

Cocktail de fruits de mer (crevettes, poisson blanc, moule et calamar) préparé dans un mélange d'épices à base de Chermoula et vermicelle de riz.

— 3,8€ —

- BRIOUATES AUX CREVETTES •

Crevettes roses préparées avec de la Chermoula aux épices.

— 4€ —

- BRIOUATES AUX ÉPINARDS •

Épinards frais, fromage et jus de citron.

— 3€ —





LES TAJINES CLASSIQUES

• TAJINE DE POULET AUX OLIVES ET CITRONS CONFITS •
Cuisses de poulet aux citrons confits, olives vertes, coriandre,
Ras El Hanout et amandes.

— 17€ —

• TAJINE DE POULET AUX RAISINS •
Cuisses de poulet mijotées avec des raisins et oignons
caramélisés, amandes et une touche d'huile d'Argan Bio.

— 17€ —

• TAJINE DE BOULETTES DE POULET AUX OLIVES •
Boulettes de haché de poulet préparées aux citrons confits et
olives dans une sauce au Ras El Hanout coriandre et amandes
grillées.

— 18€ —

• TAJINE DE BOEUF MROUZIA AUX RAISINS SECS •
Un classique de la cuisine marocaine, très parfumé tajine de
boeuf aux raisins, cannelle et anis étoilé, graines de sésame,
miel et huile d'argan BIO.

— 19,5€ —

• TAJINE DE BOULETTES DE KEFTA AUX OEUFS •
Tajine spécial Sahara/désert: viande hachée d'agneau à la
menthe fraîche mijotée dans une sauce tomates, ail, œufs,
olives noires et persil frais.

— 18€ —

• TAJINE DE VIANDE AUX CŒURS D'ARTICHAUTS •
Tajine de jarret de boeuf aux cœurs d'artichauts, petits pois
et olives violettes garni avec des lamelles de citrons confits et
coriandre fraîche.

— 20€ —

• TAJINE BELDI AUX LÉGUMES ET AUX CITRONS CONFITS •
Tajine populaire au sud du maroc, avec des légumes divers,
citrons confits et olives.

— 14€ —

Les tajines sont accompagnés de pain marocain traditionnel ou semoule de blé dur.

• TAJINE BELDI DE POULET ET LÉGUMES •

Aussi appelé Gamilla tres populaire au Maroc, poulet et légume de saison, citrons confits, olives et coriandre fraîche.

— 16€ —

• TAJINE DE FÈVES DES MARAIS AUX OLIVES •

Tajine de viande d'agneau et fèves des marais, olives et citrons confits, parfum de coriandre et lamelles de citrons confits.

— 19,50€ —

• TANJIJA DE MARRAKECH OU TANDJIA MRRRAKCHIA •

Plat typique de Marrakech, une délicieuse tajine préparée avec des jarret de bœuf cuites pendant des heures dans une sauce au Safran et épices secrètes.

— 20€ —

•

• TAJINE ESSAOUIRA DE SARDINES •

Tajine de boulettes de sardines aux épices Chermoula et légumes pour poissons dans une sauce tomaté délicatement épicé (non piquant) et citrons jaunes.

— 18€ —

• TAJINE DE POISSON •

Tajine de poisson à chaire ferme (Dorade ou Merlan) à la chermoula et petits légumes, sauce tomaté et citrons jaunes.

— 20€ —

Pour toute demande particulière, contactez-nous,
nous sommes à votre écoute.

Les tajines sont accompagnées de pain marocain traditionnel ou semoule de blé dur.



LES TAJINES
DÉCOUVERTES



LES COUSCOUS BERBÈRES

• COUSCOUS AUX 7 LÉGUMES (SANS VIANDE) •

Couscous végétarien aux 7 légumes (navets, carottes, fèves des marais, chou blanc, courgette et potirons) et pois chiche.

— 16€ —

• COUSCOUS DE POULET SAFRANÉ AUX RAISINS •

Couscous aux 7 légumes et sa cuisses de poulet fermier aux safran et Ras Elhanout et coriandre fraîche.

— 18€ —

• COUSCOUS DE GIGOT D'AGNEAU •

Couscous aux 7 légumes mijoté avec gigot d'agneau aux mille parfums et mélange Mrouzia pour viande rouge.

— 22€ —

• COUSCOUS ROYAL AUX 3 VIANDES •

Couscous berbère aux 7 légumes et 3 viandes sous forme de brochettes (Kefta de bœuf, brochette de poulet et Merguez d'agneau).

— 24€ —

Pour toute demande particulière, contactez-nous,
nous sommes à votre écoute.

Les couscous sont accompagnés de :
Semoule de blé dur ou complète à part,
Harissa marocaine piquant à part,
Pois chiches à part.

• DOMAINE TOULAL - AOG GUERROUANE. •

La famille Zniber, pionnière des vins modernes au Maroc, exploite le Domaine Toulal dans l'appellation Gerrouane. Situées à 20 km de Meknès, près de l'Atlas, les vignes bénéficient d'un terroir singulier au climat exceptionnel. Vin de caractère il se marie très bien avec les plats aux épices.

Rouge / Gris

— 15€ —

• JUS DE CAROTTES AU RAS ELHANOUT •

Jus de carottes, oranges, Ras El Hanout cannelle et eau de fleur d'oranger.

— 8€/L —

• JUS DE CONCOMBRES À LA MENTHE •

Jus de concombres, oranges aux épices et menthe fraîche..

— 8€/L —

• KIT THÉ À LA MENTHE FRAÎCHE •

Kit composé de menthe fraîche, thé vert sélectionné par le chef, eau de fleur d'oranger et un bouquet de menthe marocaine.

— 3,5€ —

• KIT THÉ MENTHE ET DÉLICE D'ORIENT •

Kit composé de menthe fraîche, thé vert sélectionné par le chef, eau de fleur d'oranger et un bouquet de menthe marocaine ainsi qu'un assortiment des meilleurs gâteaux marocains.

— 8€ —



THÉ & BOISSONS

ÉPICES, HUILE D'ARGAN & TISANE

RAS ELHANOUT

Parfume délicatement aussi bien les viandes et les poissons que les légumes (soupes, ratatouilles, gratins, couscous). Une pincée dans les gâteaux et jus de fruits ajoutera une note délicieusement originale. — 8€

MROUZIA • Spécial viande

Mélange subtil aux notes sucrées, aux arômes fruités et délicats qui sublimeront les plats mijotés en sauce: viandes rouges, gibier et venaisons. (Carbonnades, lapin à la bière ou à la flamande, navarin d'agneau etc.) — 8€

MROUZIA • Spécial poulet

Version non sucrée du Mrouzia, ce mélange convient particulièrement aux viandes blanches et aux légumes. Sa note de gingembre en fait également un excellent ingrédient en pâtisserie. — 8€

KEFTA

Subtile mélange pour parfumer la viande hachée sous toutes ses formes: steaks hachés, spaghetti, boulettes de viande, merguez et aussi brochettes de bœuf et d'agneau. Excellent également dans les sauces à base de tomate. — 8€

PIMENT BERBÈRE

Ce mélange d'épices, dont la recette est jalousement gardée par la famille berbère Aït Ichou à Ouarzazate, ajoute une saveur douce incomparable à tous vos plats de légumes et de viandes. Il peut être présenté à table comme condiment de tous les jours. — 8€

CURRY

Un mélange de 14 épices différentes issue d'une recette traditionnelle indienne pour tous types de plats de viande, légumes ou légumineuses, convient au personne végétarien et ne contient aucun additif ou conservateur. — 8€

GARAM MASALA

Recette du Punjab, le Garam Masala est un mélange aux multiples usages, viande, poulet, légumes, légumineuses et comme condiment pour dresser des plats déjà cuisinés. — 8€

Huile d'argan

Au Maroc, on la déguste sur du pain et on en assaisonne les salades, les soupes, les légumes grillés, les poissons, les tajines, la semoule de couscous...

Mélangée avec du miel et des amandes, on en fait l'amlou, une pâte à tartiner (au coefficient nutritionnel parfait) qu'on sert au petit déjeuner sur des crêpes ou du pain.

100ml — 16

250ml — 28

TISANE BERBÈRE

Mélange d'herbe du désert idéal pour la digestion et pour dormir. — 5€

SAFRAN PUR

Plante aux multiples vertus médicinales, il est également un ingrédient très prisé des grands chefs. Il parfume et sublime tous types de viandes et de poissons. Utilisé en tisane, il développe ses vertus apaisantes. Le safran est aussi délicieux en pâtisserie (biscuits, crème brûlée, glaces etc). —

15€/0,7g



LA CUISINE AUX ÉPICES

Avenue Albert 1er, 144 - 1332 Genval

www.ausouk.be
ausouk@gmail.com
+32 493 88 55 88

IBAN : BE13 3631 9683 2339

Autorisation Afsca : AER/BRW/006304
TVA. BE 0641.939.565