

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

LES GRANDES DUNES DE MERZOUGA

Randonnées accompagnées, en itinérance, sans portage

Séjour 8 jours, 7 nuits

En Hôtel *** sur Marrakech et en Bivouac (tente 2 places) au cœur des grandes dunes, avec notre équipe de chameliers, cuisinier et guide

				Saison		Départ garanti 				
Entre 2 et 3 chaussures	Hôtel / Bivouac	En Itinérance	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 3 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Un itinéraire à la découverte du désert marocain avec les plus hautes dunes de sable dans l'Erg Merzouga, aux teintes colorées, très changeantes...

Au rythme de chacun, entre oasis et cordon dunaire, vous évoluerez dans ce décor grandiose, pour une véritable immersion, dans le désert.

Une vie locale très intense dans cette région où nomades et caravanes de chameaux se côtoient en continuant de perpétuer leurs traditions. Alors, il ne manque plus que vous pour faire partie du voyage et savourer de succulents couscous au cœur de ce désert.

NOS POINTS FORTS

- Un circuit «immersion désert » avec les plus hautes dunes de tout le désert marocain.
- Les randonnées à travers les oasis
- La découverte de la kasbah d'Aït Benhaddou
- L'eau minérale durant le trek

DATES & TARIFS : Du Samedi au Samedi

DATES	Tarif de Toulouse	Tarif de Paris
11/01 au 18/01/2025	1265 €	1165 €
18/01 au 25/01/2025	1265 €	1165 €
01/02 au 08/02/2025	1265 €	1165 €
08/02 au 15/02/2025	1330 €	1230 €
15/02 au 22/02/2025	1330 €	1230 €
22/02 au 01/03/2025	1330 €	1230 €
01/03 au 08/03/2025	1330 €	1230 €
08/03 au 15/03/2025	1330 €	1230 €
15/03 au 22/03/2025	1295 €	1195 €
22/03 au 29/03/2025	1295 €	1195 €
29/03 au 05/04/2025	1295 €	1195 €
05/04 au 12/04/2025	1320 €	1220 €
12/04 au 19/04/2025	1320 €	1220 €

Supplément SINGLE en hôtel : + 135 €

Supplément Tente individuelle pour le trek : 70 €

LE TARIF COMPREND

- le vol international sur Marrakech aller et retour,
- les taxes d'aéroport,
- les transferts prévus au programme
- le matériel collectif de cuisine,
- tente igloo pour deux personnes,
- 1 tente berbère,
- 1 tente cuisine,
- un matelas par personne, avec des housses propres,
- la pension complète excepté les repas à Marrakech,
- l'encadrement par une équipe locale : guide, muletiers, cuisinier,
- l'eau minérale durant le trek (2 litres / jour / personne),
- la taxe de séjour.

LE TARIF NE COMPREND PAS

- les visites la visite de la kasbah d'Aït Ben Haddou (entre 15 et 20 €/personne).
- les boissons,
- les repas à Marrakech,
- les pourboires d'usage,
- les assurances.

REAJUSTEMENT TARIFAIRE

Les tarifs indiqués sur notre fiche détaillée et sur notre site, ne sont valables que pour certaines classes de réservation auprès des compagnies aériennes. Ces tarifs pourront être modifiés au moment de votre réservation, en cas d'indisponibilité de places dans ces classes. Vous en serez informé très rapidement et votre inscription, ne sera validée qu'après votre acceptation.

REGLEMENT

A l'inscription : Acompte de 50 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

LES ASSURANCES

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (**2%** du montant du séjour).

Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (**4,8%** du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

FIDÉLITÉ :

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3^{ème} voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

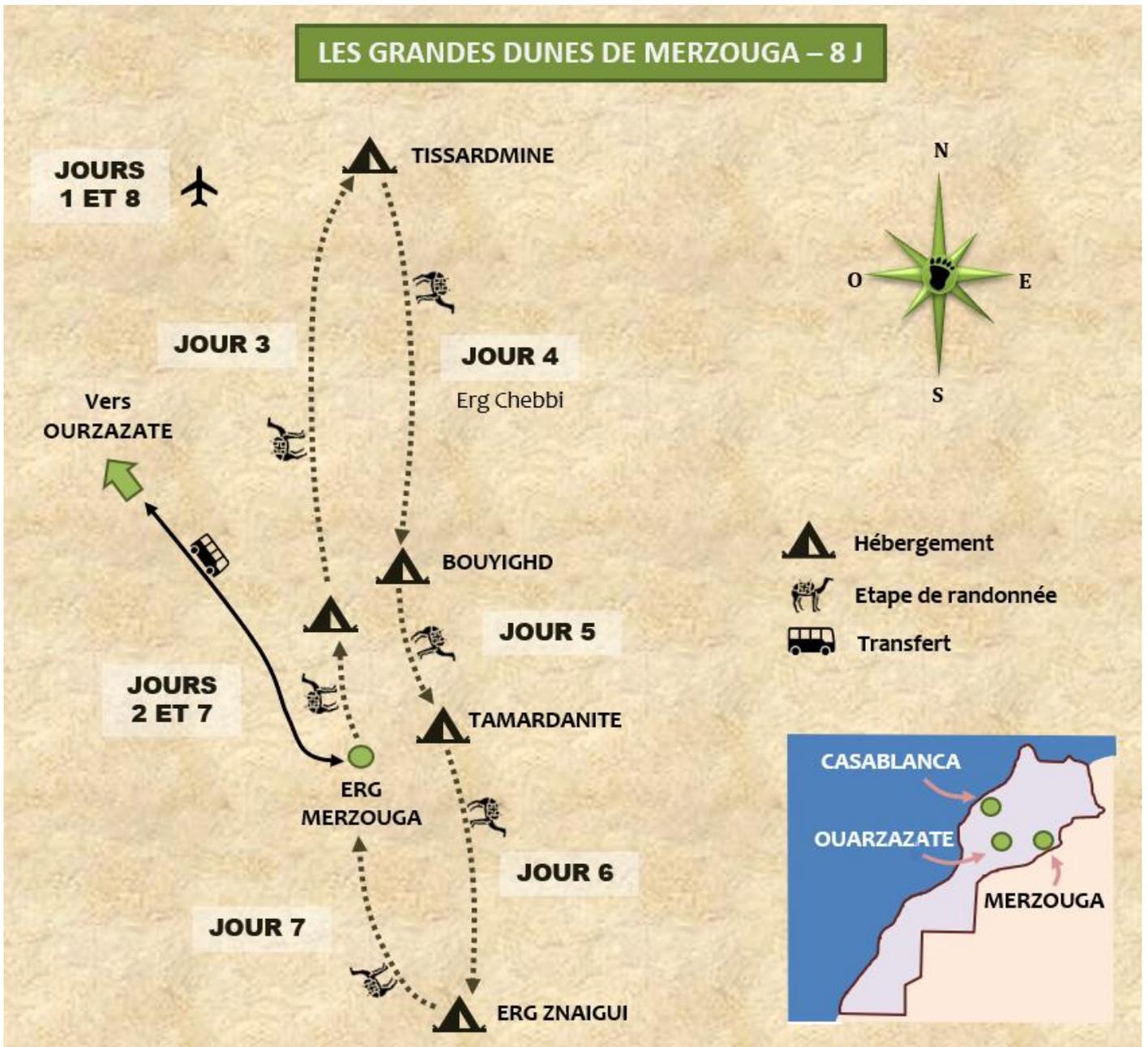
RÉDUCTIONS SUR LE PRIX DU SÉJOUR :

***5 mois avant** la date de départ, **4%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).

***4 mois avant** la date de départ, **3%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).

(NB : offre valable uniquement pour les séjours en individuel et non cumulable. Ne s'applique pas aux groupes, qui bénéficient déjà de tarifs spécifiques).

Votre itinéraire



Déroulement du trek

Jour 1 : VOL POUR OUARZAZATE (SELON DISPONIBILITÉS AÉRIENNES) OU MARRAKECH



Accueil à l'aéroport de Ouarzazate (ou Marrakech) par notre équipe.

Transfert et installation à l'hôtel.

Transfert : 15 minutes.

Hébergement : Hôtel.

Jour 2 : OUARZAZATE – ERG MERZOUGA



Transfert en direction de Merzouga. Pour un départ de Marrakech, départ tôt le matin afin de rejoindre Ouarzazate. Arrivée en milieu d'après-midi à la petite oasis de Merzouga, lieu de départ du trek et de rendez-vous avec l'équipe des chameliers, puis départ à pied dans les petites dunes pour le premier bivouac.

Transfert : 5 heures

Temps de marche : 2 heures

Hébergement : Bivouac.

Jour 3 : MERZOUGA – TISSARDMINE



Traversée des grands plateaux caillouteux et rencontre avec les nomades vivant sous leur tente traditionnelle.

Arrivée à la mi-journée sur le village nomade de Tissardmine puis descente sur la rivière sèche.

Temps de marche : 5 heures.

Hébergement : Bivouac.

Jour 4 : TISSARDMINE – BOUYIGHD



Arrivée sur l'erg Chebbi où les immenses dunes orangées dominent ... paysages grandioses ! Traversée en crête afin de faire l'ascension de la plus haute dune pour admirer le coucher de soleil sur les immensités sahariennes... Spectacle à ne pas manquer !

Temps de marche : 5 heures

Hébergement : Bivouac.

Jour 5 : BOUYIGHD – TAMARDANITE



Découverte du superbe massif de Merzouga avec ses grandes dunes orange et jaune resplendissantes sur fond bleu... Les oasis et les campements de nomades se succèdent dans le dédale des dunes... Arrivée sur le versant est, bordé de palmiers et installation du bivouac à Tamardanite...

Temps de marche : 6 heures **Hébergement :** Bivouac

Jour 6 : TAMARDANITE – ERG CHEBBI – ERG RHAMLIA



Direction plein sud en quittant l'erg Chebbi... découverte au passage d'un village abandonné occupé autrefois par les ouvriers des mines de charbon et de cuivre... Après avoir traversé toute une série de plusieurs collines, arrivée sur les dunes de sable de l'erg Znaigui. En soirée, moment de contemplation, avec le coucher de soleil.

Temps de marche : 5 heures **Hébergement :** Bivouac

Jour 7 : ERG RHAMLIA – AÏT BENHADDOU – OUARZAZATE (OU MARRAKECH)



Départ à pied afin de rejoindre la piste où nous attendent les véhicules pour le transfert sur Ouarzazate (ou Marrakech). En milieu de journée, petite randonnée non loin de Ouarzazate afin de découvrir et visiter la célèbre casbah d'Aït Benhaddou des anciens seigneurs de Marrakech.

Transfert : 4 à 5 heures.

Temps de marche : 3 heures **Hébergement :** Hôtel.

Jour 8 : OUARZAZATE (OU MARRAKECH) – France



Selon les horaires de vol, transfert à l'aéroport et retour en France.

Note : nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants.

Info trek

NIVEAU : 2 CHAUSSURES

Pour marcheurs moyens pratiquant déjà la randonnée, étapes de 2 à 5h, sauf une journée de 6h de marche, sur sentier entre oasis et villages. Très beau paysage de contraste entre dunes, oasis et villages perdus.

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

PORTAGE :

Pas de portage, uniquement les affaires de la journée.

Votre sac de voyage suivra sur le dos des dromadaires, vous le retrouverez le soir au bivouac.

SAC DE PROTECTION :

Nous avons des sacs de protection (solides et étanches) pour vos sacs de voyage, qui seront transportés par les animaux de bât, mules ou dromadaires.

Nous mettons 2 sacs de voyage dans ce grand sac de protection.

Cela permet de protéger un maximum votre sac de voyage et ainsi vos affaires !

GROUPE :

De 3 personnes minimum à 12 personnes maximum.

Pour tous nos voyages au Maroc, nous assurons les départs à partir de 3 personnes, sans supplément !

ENCADREMENT :

Par un accompagnateur marocain diplômé francophone assisté d'un cuisinier et d'une équipe de muletiers.

POURBOIRES :

Il est de coutume de laisser un pourboire à votre équipe locale, à la fin du trek. En fonction de votre satisfaction, le montant du pourboire peut aller de **15€** (minimum) à **30€** par personne !

Ensuite, vous rassemblez toutes les sommes dans différentes enveloppes, que vous remettrez au guide, au cuisinier, au muletier et au chauffeur.

HEBERGEMENT :

2 nuits à l'hôtel sur Ouarzazate ou en Riad sur Marrakech : base chambre double ou triple

5 nuits sous tente biplace à double entrée avec matelas mousse à votre disposition. Le bivouac est installé dans un lieu calme et sauvage. Lorsque vous arriverez sur les lieux de bivouac, le campement sera déjà monté, ainsi que vos tentes. Il y aura en plus une tente mess (marabout) pour prendre les

repas du soir avec tables et chaises ; une tente cuisine pour confectionner les repas. Tente toilettes à partir de 6 personnes.

Vous aurez la possibilité de dormir dans la tente biplace mise à votre disposition ou au contraire vous installer près du feu, à la belle étoile

REPAS :

Pension complète pendant toute la durée du trek, petit déjeuner, déjeuner et repas du soir.

Pendant les transferts, les repas sont pris dans un restaurant.

- *le petit déjeuner* : café, thé, chocolat, beurre, confiture, pain, céréales, etc...
- *Le repas du midi* : une salade composée à base de légumes frais du pays, préparé par votre cuisinier
- *Le repas du soir* : une soupe, un plat principal typique (tajine, couscous, riz...) un dessert, thé
- *Vivres de courses* : pendant la randonnée, des pauses pour grignoter quelques amandes, figues, dattes, etc...

Les repas sur Marrakech restent à votre charge.

MATERIEL FOURNI par notre agence :

Nous avons fait le choix de travailler en collaboration avec une agence à taille humaine, sérieuse, compétente, et impliquée. En effet, nous emmenons parfois du matériel de France à notre équipe, et ensuite, ce matériel est archivé, stocké, vérifié, réparé, avant d'être envoyé sur le terrain avec nos groupes.

Vous aurez donc 1 tente igloo 2 places, un matelas en mousse avec sa housse propre, une tente Mess, pour la salle à manger, une tente berbère pour la cuisine.

SANTE :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs venant d'Europe.

Etre à jour de ses vaccinations.

Cependant les rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.

Le Maroc est un pays sain, toutefois, respectez quelques précautions notamment dans le Sud.

Evitez de boire l'eau des oueds, des vendeurs ambulants. Désaltérez-vous avec d'excellentes eaux de sources telles que : Sidi Harazem, Sidi Ali, ...

TRANSFERT :

En minibus ou en 4X4 privés pour tous les transferts, avec le groupe.

Nos prestataires locaux sont tous déclarés, leurs véhicules sont assurés, homologués, et agréés par le Ministère du Tourisme.

SOUVENIR :

Beaucoup de souvenirs dans les souks à Marrakech, artisanat, poterie, bijoux, vêtements.

FORMALITE :

N'oubliez pas votre passeport et vérifiez sa validité.

Passeport obligatoire pour entrer au Maroc.

AERIEN :

Vol charter au départ des principales villes. Nous recherchons vos places auprès des compagnies comme Transavia, Easy Jet, Air Méditerranée ... et la Royal Air Maroc.

CONVOCATION :

Elle vous sera envoyée quelques jours avant votre départ en mentionnant les horaires de départ et de retour.

Remise des billets à l'aéroport sur présentation de votre convocation.

DOUANE :

Vous pouvez apporter temporairement au Maroc, sans formalités, la plupart de vos affaires personnelles correspondant à une activité touristique normale.

Dans le doute vous pouvez vous renseigner auprès de l'Ambassade du Maroc à Paris au N° suivant : 01 56 56 72 00 de 9 à 14 h.

Néanmoins il existe des réglementations concernant :

- l'alcool : 1 bouteille de vin et 1 bouteille d'alcool ou 2 bouteilles de vin par adulte et le tabac (200 cigarettes ou 50 cigares ou encore 250 g de tabac par adulte).

SAVOIR VIVRE :

Respecter les coutumes locales dans un pays accueillant, c'est faire preuve d'une grande courtoisie envers ce magnifique pays.

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- L'accès des mosquées et des lieux saints est interdit au non-musulman.
- Evitez les tenues provocantes
- Acceptez le thé à la menthe, geste d'hospitalité
- Si vous êtes invité à partager un repas familial, vous vous laverez les mains.
- Mangez avec la main droite, goûtez à tout, mais vous n'êtes pas obligé de tout finir...
- Evitez de boire, de manger, et de fumer en public dans la journée pendant la période du Ramadam.
- Avant de photographier une personne, n'oubliez pas de lui demander son autorisation.

Nécessaire et Indispensable

LISTE DU MATERIEL :

- un sac à dos de 35 à 45 litres pour les affaires de la journée
- une bonne paire de chaussures à tige haute (pour un bon maintien des chevilles)
- un sac de couchage pour des nuits fraîches, donc prévoir un duvet confort pour des températures négatives aux alentours **de 0° à - 5C°**.
- des chaussettes
- sous-vêtements de rechange
- des tee-shirts
- des **vêtements amples** pour la journée style **grande chemise à grande manches** afin de marcher tranquillement et être protégé du soleil. **Eviter les tee-shirts courts** car risque **de coups de soleil**.
- pantalon en toile, un short
- polaire ou équivalent
- une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante)
- chaussures légères de détente pour le soir à l'étape
- protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres)
- un short
- une gourde (au minimum 1,5 litre)
- une lampe frontale
- **une petite pharmacie personnelle** : élastoplast, double peau, pansements divers, anti-diarrhéique (Immodium ou autre), antalgique (Doliprane ou autre), antibiotique à large spectre, médicament pour la gorge (lysopaine par exemple), pince à épiler, une paire de ciseaux, une boîte de Micropur ou Hydroclonazone afin de traiter l'eau prise dans les sources et les fontaines...
- votre appareil photo
- vos papiers
- et un sac de voyage qui va suivre sur le dos des mules.

Petits conseils et astuces : vos affaires de rechange, classez-les et ranger-les dans des poches plastiques afin de mieux les protéger de la poussière ou autre durant votre séjour

Le Maroc en bref

CLIMAT :

Itinéraire à conseiller de préférence en automne, hiver et début du printemps (**Mars, Avril**) car ensuite il fait très chaud.

En général :

Le climat du Maroc est très différent selon les régions : méditerranéen au Nord, atlantique à l'Ouest et saharien au Sud. Seules les régions du littoral sont tempérées.

On a raison de dire que le Maroc est un pays froid où le soleil est chaud. En hiver, le climat des régions montagneuses du sud est souvent froid et humide (neige abondante sur l'Atlas).. En été, un lainage vous sera indispensable en altitude (le Maroc est un pays de montagnes) ainsi que dans le Sud, où les nuits peuvent être fraîches, et sur la côte Atlantique, pour vous protéger du vent. Les écarts de température, dans une même journée, sont parfois considérables.

La moyenne annuelle d'ensoleillement est quand même de plus de 8h par jour à Marrakech. Et la température est supérieure à 17°C. Mais attention, elle peut grimper allègrement jusqu'à 36°C (à l'ombre bien sûr) en Juillet et Août. Le Sirocco souffle parfois, ainsi que le chergui, un vent d'est sec et chaud qui fait monter encore un peu plus le mercure.

A Essaouira, la température est plus clémente, oscillant tout au long de l'année entre 18° et 22°C, avec en prime, des alizés bienfaiteurs.

Superficie : 712 000 km²

Capitale : Rabat

Régime : Monarchie constitutionnelle

Population : 35 millions d'habitants

Religion : musulmane

Langue : arabe classique, berbère, espagnol français parlé couramment

Monnaie : le dirham. Attention, il est interdit d'importer ou d'exporter des dirhams.

Devises à emporter : des Euros, qui seront changés sur place en arrivant.

Décalage horaire : - 1 heure en hiver

- 2 heures en été (par rapport à la France)

LES SPECIALITÉS :

Pour déguster de véritables spécialités marocaines, il faut être invité dans une famille ou se rendre dans une table d'hôte comme celle que vous nous conseillons à Marrakech. Vous verrez alors toute la différence. Il faut savoir aussi que les recettes de cuisine marocaine demandent une longue préparation. Les plats doivent donc être commandés longtemps à l'avance.

Les salades :

La salade mechouia, réalisée à base de tomates et de poivrons cuits.

Une variété de salades d'olives (meslalla), de fenouil, de carottes râpées sucrées et parfumées à la fleur d'oranger de feggous (des petits concombres longs et fins).

Salades cuites :

La salade mechouia, réalisée à base de tomates et de poivrons cuits, salades d'aubergines, de betteraves parfumées à la cannelle et au cumin, de mauve (bekkoula), une plante printanière assez proche des épinards, de patates douces, de fèves fraîches, de petits pois ou de courgettes.

Tout cela évidemment parfumé avec (safran, cannelle, cumin, fleur d'oranger, ail pilé, jus de citron, persil haché) qui en relève le goût. Un petit plus le kamoun qui donne une saveur particulière (plante aromatique proche de notre cumin).

Le tajine :

Le plat le plus répandu !

Il est servi dans un récipient rond recouvert d'un couvercle pointu (on y fait cuire, tenir au chaud et servir les tajines, (ragoûts à la fois épicés et sucrés). La liste de ces tajines est exhaustive ! Les tajines le plus souvent proposés dans les restaurants sont ceux aux pruneaux ou aux amandes, ceux de poulet au citron et de légumes. Ne manquez pas d'essayer le tajine aux coings et au miel lorsque c'est la saison.

Normalement le tajine comme le couscous doit se préparer à la demande donc commander à l'avance

Le couscous :

Plat national par excellence ! Peu de couscous se ressemblent, chaque famille ayant sa recette.

La semoule accompagne des préparations de légumes : fèves courgettes, navets... agrémentées de raisins secs, de pois chiches. N'hésitez pas si l'occasion se présente, de goûter le couscous à l'orge beaucoup plus facile à digérer.

Les brochettes grillées :

Sur les braises elles offrent l'avantage de constituer un repas rapide et bon marché. Elles se mangent avec du pain. La viande n'est pas toujours de première qualité, attention à l'hépatite A sévissant au Maroc. Il est conseillé de ne pas consommer la viande saignante.

Les soupes :

La plus célèbre est la harira, lors du mois du ramadan elle se mange accompagnée de dattes ou de pâtisseries au miel et sert à rompre le jeûne. C'est une soupe de légumes secs parfumée, assez épaisse contenant parfois des petits morceaux de viande.

La bissahra agrmente aussi les repas marocains. Il s'agit d'une soupe populaire très épaisse à base de fèves concassées, d'huile et d'épices. Plat du pauvre elle n'apparaît jamais dans les menus touristiques.

Les briouats :

Ce sont de petits beignets constitués de feuilles de pâte de pastilla et farcis de viande hachée, de cervelle, de saucisses, de poisson, d'amandes, etc. Frits et dorés à souhait.

La pastilla :

C'est un plat exceptionnel ; grand gâteau de pâte feuilletée aux amandes, fourré de hachis de pigeon (de poulet ou de poisson) et saupoudré légèrement de sucre et de cannelle. Ce plat n'est servi que dans certains restaurants et lors des grandes occasions.

Le méchoui :

Est un plat de fête. C'est un agneau entier rôti à la broche et cuit au feu de bois. Délicieux ! On le sert à l'occasion des moussems.

Le poisson est excellent, les côtes atlantiques et méditerranéennes étant riches en quantité et en variété. On y trouve aussi de succulents fruits de mer et des oursins.

Les escargots

Sont aussi appréciés par les Marocains. On les mange sur le pouce auprès de marchands ambulants dans les rues de Marrakech avec une sauce au cumin, ou de manière plus raffinée au menu de certains restaurants. C'est appétissant et bon pour l'estomac.

Le pain :

Il est presque toujours rond et se rompt à la main. Encore fait à la maison dans bien des cas et cuit au four du boulanger, il se conserve dans des thickas à l'abri de la poussière, pendant plusieurs jours. Les amateurs du vrai pain à l'ancienne se régaleront. Un détail souvent ignoré : ne jetez pas votre pain que vous ne mangerez pas. Le pain est symbole religieux.

Les pâtisseries :

Les plus connues sont kaab el ghzal ou cornes de gazelle, ne sont pas les meilleures. Essayer les briouats au miel et aux amandes, les griouch, le houala rhifa (gâteau en forme de cône servi à l'occasion d'un mariage, d'une naissance ou d'une circoncision), les ghoriba aux amandes ou aux graines de sésame, les bechkito (des petits -beurre croustillants), les mhanncha (sorte de serpents lovés et recouverts de cannelle en poudre), les shebbakia (rubans de pâtes frits avec du miel et des graines de sésame grillées). Nous vous conseillons la bastella ou pastilla au lait, dite ktéfa. Ce dessert succulent est fait de feuilles d'ouarka parfumées à la fleur d'oranger, superposées les unes sur les autres avec des amandes pilées, sur lesquelles on verse avant de servir un peu de lait refroidi. Il existe aussi une version à la crème pâtissière. Impossible de résister à ce dessert qui n'est servi que dans les familles ou les tables d'hôtes.

Mise en bouche

LES SPECIALITES :

Pour déguster de véritables spécialités marocaines, il faut être invité dans une famille ou se rendre dans une table d'hôte comme celle que vous nous conseillons à Marrakech. Vous verrez alors toute la différence. Il faut savoir aussi que les recettes de cuisine marocaine demandent une longue préparation. Les plats doivent donc être commandés longtemps à l'avance.

Les salades :

La salade mechouia, réalisée à base de tomates et de poivrons cuits.

Une variété de salades d'olives (meslalla), de fenouil, de carottes râpées sucrées et parfumées à la fleur d'oranger de feggous (des petits concombres longs et fins).

Salades cuites :

La salade mechouia, réalisée à base de tomates et de poivrons cuits, salades d'aubergines, de betteraves parfumées à la cannelle et au cumin, de mauve (bekkoula), une plante printanière assez proche des épinards, de patates douces, de fèves fraîches, de petits pois ou de courgettes.

Tout cela évidemment parfumé avec (safran, cannelle, cumin, fleur d'oranger, ail pilé, jus de citron, persil haché) qui en relève le goût. Un petit plus le kamoun qui donne une saveur particulière (plante aromatique proche de notre cumin).

Le tajine :

Le plat le plus répandu !

Il est servi dans un récipient rond recouvert d'un couvercle pointu (on y fait cuire, tenir au chaud et servir les touajen, (ragoûts à la fois épicés et sucrés). La liste de ces touajen est exhaustive ! Les tajines le plus souvent proposés dans les restaurants sont ceux aux pruneaux ou aux amandes, ceux de poulet au citron et de légumes. Ne manquez pas d'essayer le tajine aux coings et au miel lorsque c'est la saison.

Normalement le tajine comme le couscous doit se préparer à la demande donc commander à l'avance.

Le couscous :

Plat national par excellence ! Peu de couscous se ressemblent, chaque famille ayant sa recette.

La semoule accompagne des préparations de légumes : fèves courgettes, navets... agrémentées de raisins secs, de pois chiches. N'hésitez pas si l'occasion se présente, de goûter le couscous à l'orge beaucoup plus facile à digérer.

Les brochettes grillées :

Sur les braises elles offrent l'avantage de constituer un repas rapide et bon marché. Elles se mangent avec du pain. La viande n'est pas toujours de première qualité, attention à l'hépatite A sévissant au Maroc. Il est conseillé de ne pas consommer la viande saignante.

Les soupes :

La plus célèbre est la harira, lors du mois du ramadan elle se mange accompagnée de dattes ou de pâtisseries au miel et sert à rompre le jeûne. C'est une soupe de légumes secs parfumée, assez épaisse contenant parfois des petits morceaux de viande.

La bissahra agrmente aussi les repas marocains. Il s'agit d'une soupe populaire très épaisse à base de fèves concassées, d'huile et d'épices. Plat du pauvre elle n'apparaît jamais dans les menus touristiques.

Les briouats :

Ce sont de petits beignets constitués de feuilles de pâte de pastilla et farcis de viande hachée, de cervelle, de saucisses, de poisson, d'amandes, etc. Frits et dorés à souhait.

La pastilla :

C'est un plat exceptionnel ; grand gâteau de pâte feuilletée aux amandes, fourré de hachis de pigeon (de poulet ou de poisson) et saupoudré légèrement de sucre et de cannelle. Ce plat n'est servi que dans certains restaurants et lors des grandes occasions.

Le méchoui :

Est un plat de fête. C'est un agneau entier rôti à la broche et cuit au feu de bois. Délicieux ! On le sert à l'occasion des moussems.

Le poisson est excellent, les côtes atlantiques et méditerranéennes étant riches en quantité et en variété. On y trouve aussi de succulents fruits de mer et des oursins.

Les escargots sont aussi appréciés par les Marocains. On les mange sur le pouce auprès de marchands ambulants dans les rues de Marrakech avec une sauce au cumin, ou de manière plus raffinée au menu de certains restaurants. C'est appétissant et bon pour l'estomac.

Le pain : Il est presque toujours rond et se rompt à la main. Encore fait à la maison dans bien des cas et cuit au four du boulanger, il se conserve dans des thickas à l'abri de la poussière, pendant plusieurs jours. Les amateurs du vrai pain à l'ancienne se régaleront. Un détail souvent ignoré : ne jetez pas le pain que vous ne mangez pas. Le pain est symbole religieux.

Les pâtisseries : Les plus connues sont kaab el ghzal ou cornes de gazelle, mais ne sont pas les meilleures. Essayez les briouats au miel et aux amandes, les griouch, le houala rhifa (gâteau en forme de cône servi à l'occasion d'un mariage, d'une naissance ou d'une circoncision), les ghoriba aux amandes ou aux graines de sésame, les bechkito (des petits -beurre croustillants), les mhanncha (sorte de serpents lovés et recouverts de cannelle en poudre), les shebbakia (rubans de pâtes frits avec du miel et des graines de sésame grillées). Nous vous conseillons la bastella ou pastilla au lait, dite ktéfa. Ce dessert succulent est fait de feuilles d'ouarka parfumées à la fleur d'oranger, superposées les unes sur les autres avec des amandes pilées, sur lesquelles on verse avant de servir un peu de lait refroidi. Il existe aussi une version à la crème pâtissière. Impossible de résister à ce dessert qui n'est servi que dans les familles ou les tables d'hôte.

En vous souhaitant un agréable trek au Maroc, dans les dunes de Merzouga ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- Appelez nous au : 05 61 97 66 04
- Un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- Ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442