



# Cours de cuisine et souk à la campagne



Nos cours de cuisine se tiennent dans la magnifique région « Haha », située à 30km au sud d'Essaouira. C'est le pays Berbère (ici les tribus « Chleuhs »). Les berbères des collines Haha vivent de la culture maraîchère et de l'élevage d'animaux, principalement des chèvres et des moutons.

Nous visiterons un marché (souk) de campagne débordant de légumes fraîchement récoltés, auxquels viennent s'ajouter les étals de viande, d'oeufs et de miel. Les cours se tiennent au coeur d'une ferme.

Des femmes berbères nous apprennent à cuisiner sur le feu, dans une cuisine traditionnelle. Nous allons préparer un tagine typique, et un couscous d'orge, moulu à la main. Nous faisons du pain, chacun le prépare avec ses mains et le fait cuire au four « beldi » dans le feu. Le déjeuner tient place dans le patio ou sur la terrasse de la ferme, un cadre calme et relaxant.

Nous avons la possibilité de nous arrêter à une coopérative d'Argan pour voir comment les femmes produisent cette huile unique au monde et faire une dégustation sur place.



**LE PLUS !**  
Faire son marché et découvrir les secrets de la cuisine de la région d'Essaouira..



Une journée

Départ : 09h00 d'Essaouira  
Arrivée : 16h00 à Essaouira  
Souk de campagne le mercredi  
et le jeudi. Pour les autres  
jours, souk en médina d'Essaouira.