

Mettouchi, Amina & Farid Kherbouche. 2021. Couscous, du Sahara vert au monde berbère, in: Paella y Cuscús, una historia mediterránea, FACM, pp.77-89 +128-131(bib).

URL: <https://fundacionacm.org/fr/publications-acm/> ISBN: 978-84-120417-1-2

Paella y Cuscús

UNA HISTORIA MEDITERRÁNEA



Edita:

**Fundación Asamblea de Ciudadanos
y Ciudadanas del Mediterráneo (FACM)**

Carrer San Francisco de Borja, 20-8 46007 València (España)
FACEBOOK @FundacionACM
TWITTER @Fundacion_ACM
Tel: 0034 963 21 95 58
www.fundacionacm.org

Coeditan:

Ajuntament de València (Regidoria
de Turisme i Internacionalització)

Visit València

**CEMAS. Centre Mundial de València
per a l'Alimentació Urbana Sostenible**

Mostra Viva del Mediterràni (MVM)

Fotografías: Xavier Mollà i Revert

Diseño de la edición: Toni Paricio

Edición y corrección: Empar Juan

Impresión:

Pentagraf Impresores S.L.

© Copyright de los autores

Todos los derechos reservados

Colaboran:

Université de Sousse

CreiCoorp

Restaurante Balansiya. València

Restaurante El Bobo. València

ISBN:978-84-120417-1-2

Depósito legal: V-2735-2021



Amina Mettouchi est Directrice d'Etudes en linguistique berbère à l'École Pratique des Hautes Etudes (EPHE-PSL, <https://www.ephe.psl.eu/>). Titulaire d'un doctorat et d'une habilitation à diriger des recherches, elle travaille sur tous les aspects linguistiques de la famille des langues berbères, de la syntaxe à la prosodie, en passant par le discours et la gestualité, la sémantique et la littérature orale. Elle est engagée depuis 2012 dans la préservation de la diversité des langues berbères, à travers la documentation des pratiques traditionnelles, notamment culinaires, à la fois pour une meilleure connaissance de l'histoire de ces langues, et en soutien à la transmission des langues et cultures aux générations futures. Elle est cofondatrice de l'Institut des langues rares (ILARA, <https://ilara.hypotheses.org/>), créé en 2020 avec le soutien du Ministère français de l'enseignement supérieur, de la recherche et de l'innovation. Page professionnelle: <https://llacan.cnrs.fr/mettouchi/>

Farid Kherbouche est Directeur du Centre National de Recherches Préhistoriques, Anthropologiques et Historiques. Titulaire d'un Doctorat et d'une habilitation à diriger des recherches en Préhistoire, titulaire d'un Doctorat en physico-chimie des solides. Président du Comité sectoriel permanent pour la recherche scientifique et développement technologique. Depuis 2010, Directeur des recherches et travaux de fouilles archéologiques sur le site préhistorique de Gueldaman, près de la ville d'Akbou au nord de l'Algérie. Il s'agit d'un site clé pour la connaissance de la civilisation néolithique en Afrique du Nord. Les recherches pluridisciplinaires ont été présentées, en 2020, dans un ouvrage monographique publié dans le cadre des mémoires du CNRPAH.

Amina Mettouchi es Directora de Estudios en lingüística bereber en la Escuela Práctica de Altos Estudios (EPHE-PSL, <https://www.ephe.psl.eu/>). Titular de un doctorado y habilitación para dirigir investigaciones, Mettouchi trabaja sobre todos los aspectos lingüísticos de la familia de las lenguas bereberes, de la sintaxis a la prosodia, pasando por el discurso y la gestualidad, la semántica y la literatura oral. Desde 2012, además, trabaja por la preservación de la diversidad de las lenguas bereberes, a través de la documentación de la práctica de estas lenguas, especialmente culinarias, así como para un mejor conocimiento de la historia de estas lenguas y en apoyo a la transmisión de lenguas y culturas a las generaciones venideras. Es cofundadora del Instituto de Lenguas Raras (ILARA, <https://ilara.hypotheses.org/>), creado en 2020 con el apoyo del Ministerio francés para la Enseñanza Superior, la Investigación y la Innovación. Página profesional: <https://llacan.cnrs.fr/mettouchi/>

Farid Kherbouche es Director del Centro Nacional de Investigaciones Prehistóricas, Antropológicas e Históricas. Titular de un doctorado y de una habilitación para dirigir investigaciones en Prehistoria, posee a su vez un doctorado en las propiedades físico-químicas de los sólidos. Presidente del Comité sectorial permanente para la investigación científica y el desarrollo tecnológico. Desde 2010 es Director de investigaciones y trabajos arqueológicos sobre el paisaje prehistórico de Gueldman, cerca de la localidad de Akbou, al norte de Argelia. Se trata de un lugar clave para el conocimiento de la civilización neolítica de África del Norte. Las investigaciones multidisciplinarias han sido presentadas en el año 2020, en una obra monográfica publicada en el marco de memorias del CNRPAH.

RÉSUMÉ. Le couscous, défini comme plat de céréales formées en minuscules boulettes et cuites à la vapeur, existe sans doute depuis des millénaires. Dans cet article, nous faisons l'hypothèse qu'il est apparu sous cette forme dans ce qu'on a coutume d'appeler le "Sahara vert", entre 11000 et 5500 avant le présent, mais que l'aridification soudaine qui a déplacé les populations il y a 5500 ans a conduit, à travers l'adoption de la culture du blé dur, plus résistant à la sécheresse, mais ne pouvant être cuit directement à la vapeur, à l'invention d'une technique de roulage spécifique qui caractérise le couscous connu dans les sociétés berbères actuelles.

RESUMEN. El cuscús, definido como un plato de cereales formados de minúsculas bolitas y cocidos al vapor, existe probablemente desde hace milenios. En este artículo, planteamos la hipótesis de que apareció en esta forma en el llamado "Sáhara Verde" entre el 11000 y el 5500 a.C., pero que la repentina desertificación que desplazó a las poblaciones hace 5500 años llevó a la adopción del trigo duro, más resistente a la sequía pero que no se puede cocer directamente al vapor, hasta la invención de una técnica específica de enrollado que caracteriza el cuscús conocido en las sociedades bereberes actuales.

Couscous, du Sahara Vert au monde berbère

Amina Mettouchi

Farid Kherbouche

1. Introduction

En 2020, le couscous est entré au patrimoine culturel immatériel de l'humanité, suite à une candidature conjointe de quatre pays d'Afrique du Nord : l'Algérie, la Mauritanie, le Maroc et la Tunisie.

L'inscription sur la liste représentative du patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO met en avant les savoirs, savoir-faire et pratiques liées à la production et à la consommation du couscous. Ceux-ci constituent le dénominateur commun de toutes les sociétés berbères quelle que soit leur aire géographique : de plaine, de montagne, d'oasis, du Sahel ou du Sahara, du littoral ou des îles. Quelle que soit l'aire considérée, à travers l'espace et à travers le temps, le couscous est présent, dans l'ordinaire et le circonstanciel, lors de cérémonies de joie ou de peine. Par ses dimensions sociales et rituelles, il incarne les valeurs du partage et du vivre-ensemble.

On connaît bien aussi le couscous en Europe : devenu un plat quasi national en France depuis l'arrivée des "pieds-noirs" en 1962, c'est un plat voyageur et séduisant, qui a conquis la péninsule ibérique au temps d'El-Andalus, et que l'on consomme en Sicile où se tient ce qui est probablement le plus grand festival du couscous, à San Vito Lo Capo (trois cent mille visiteurs en 2019).

Le couscous existe depuis des siècles et sans doute des millénaires. Il a été décrit de l'Afrique de l'Ouest à la péninsule ibérique, où il aurait été transporté par les berbères pendant la période andalouse. Le dictionnaire

étymologique de portugais de Machado relève la première attestation du mot (*cuscuz*) dans un manuscrit du 15^e siècle (Barboff, 2010:48). Le plus ancien témoignage écrit date quant à lui d'Ibn Battûta, qui au milieu du 14^e siècle, atteste de l'existence du couscous dans la moyenne vallée du Niger (Mali actuel) (cf. Chastanet 2010:157). L'existence du couscous est aussi attestée au Cap-Vert par Coppier en 1645 ; Pruneau de Pommegorge parle en 1789 du "couséou" consommé par les Wolofs, et Caillié raconte en 1830 avoir mangé du couscous à Tombouctou (cf Chastanet 2010:158).

Mais où le couscous est-il né ? Et quand ? Est-ce un hasard si la gagnante du festival de San Vito en 2019 est Mareme Cissé, une cheffe cuisinière originaire de Dakar ?

Ce sont ces questions que nous allons aborder dans ce bref article, pour montrer que si une forme de couscous, définie par la cuisson à la vapeur de céréales diverses, caractérise l'ensemble de la zone sahélo-saharo-méditerranéenne de l'Afrique, le couscous de blé dur résultant d'une technique de roulage particulière est le dénominateur culturel commun des populations berbères du Sahara à la Méditerranée.

2. Les céréales depuis la Préhistoire

La céréaliculture en Afrique du Nord remonte à la Préhistoire, plus exactement à la période néolithique durant laquelle l'Homme produit sa subsistance par la pratique de l'agriculture et l'élevage d'animaux domestiques.

Quelques sites archéologiques ont livré des céréales domestiques préservées grâce à leur fossilisation une fois transformées en charbon par l'action du feu. En Algérie, dans la grotte de Gueldaman, dans la vallée de la Soummam, près de la ville d'Akbou, des graines de blé (*Triticum aestivum / durum*) et d'orge (*Hordeum vulgare*) ont été identifiées dans les

niveaux néolithiques (Kherbouche 2020). Au Maroc, la grotte Kaf Taht el-Ghar, près de la ville de Tétouan, a livré quantité de céréales domestiques, dont une graine carbonisée a été datée de 5477 à 5078 av. J.C (Ballouche & Marinval 2003). Trois espèces de blé sont représentées ainsi qu'une espèce d'orge. L'amidonnier (*Triticum dicoccum*) domine nettement en nombre de restes ; il est accompagné par du froment/blé dur (*Triticum aestivum/durum*) et peut-être de l'engrain (*Triticum monococcum*), tous deux nettement secondaires. L'orge, appartient à la variété d'orge polystique nue (*Hordeum vulgare var. nudum*).

On sait aujourd'hui, grâce à l'archéologie, que la céréaliculture en Afrique du Nord est vieille de plusieurs millénaires. Les sources historiques et épigraphiques nous apprennent aussi que ce grand territoire berbère, bien avant qu'il ne devienne le « grenier de Rome », était une terre d'abondance où fut pratiquée l'agriculture céréalière à une échelle industrielle. Le commerce international de blé est attesté dès l'époque numide, développé notamment par le Roi Massinissa au IIe siècle avant J. -C.

Ce souverain a même fait plusieurs dons de blé à l'île de Délos. Les déliens, en reconnaissance, lui ont érigé des statues dont les bases portant des dédicaces sont encore en parfait état de conservation, et dont l'une est implantée à quelques mètres du temple d'Apollon, monument phare de cette île sacrée.

3. Préparation

Mais la présence de céréales, si elle est nécessaire à l'apparition du couscous, n'est pas une condition suffisante. En effet, dans le monde entier, on apprête les céréales de diverses manières pour les consommer. Les préparations les plus répandues sont les bouillies, que l'on trouve dans quasiment toutes les cultures où les céréales sont connues. Dans le Sous

(Sud du Maroc) par exemple, la céréale peut être pilée dans un mortier en bois ou broyée dans une meule en pierre, puis bouillie, ou alors pétrie pour donner des pains ou des galettes (Elalaoui 2002:147). Ailleurs, au Proche-Orient, on concasse les céréales, sous la forme de boulgour (blé dur débarrassé de son enveloppe de son, précuit à la vapeur puis séché et concassé) ou de frik au Moyen-Orient et au Maghreb (orge ou blé dur cueilli avant maturité, torréfié puis séché et concassé). Mais seule la zone qui s'étend de la Méditerranée au golfe de Guinée, et de l'Atlantique aux confins du désert de Libye, connaît le couscous, défini comme une céréale cuite à la vapeur.

Cette technique est complexe. Selon Muchnik (2010:108), trois conditions doivent être respectées pour que l'on puisse parler de couscous:

- se présenter sous forme de petits grains de moins d'un millimètre
- avoir été reconstitué à partir d'une farine humidifiée, roulée et tamisée selon un processus qui donne "la graine de couscous"
- être cuit à la vapeur.

Cette définition inclut le couscous d'orge par exemple. Elle exclut les boulgours, ou céréales concassées, dont le grain est simplement brisé, et dont la fabrication n'inclut pas la complexe technique d'enrobage de la semoule par de la semouline plus fine, puis son tamisage sur un van ou en utilisant des tamis de calibres différents.

Mais les choses ne sont pas si simples, et le *berkukes*, une variété de couscous roulé selon la technique ci-dessus, mais dont les graines ont un calibre plus gros, et qui est cuit le plus souvent directement dans un ragoût, est considéré comme une catégorie de couscous par les cuisinières du Maghreb. La technique de roulage est donc définitoire du couscous au Maghreb, encore davantage que la cuisson à la vapeur. Celle-ci est cependant essentielle pour la variété de couscous roulée finement, pour laquelle une cuisson directe dans un liquide est inimaginable au Maghreb.

En revanche, la technique de roulage connue en zone berbère n'est pas répandue au Sahel et en Afrique de l'Ouest, où l'on trouve quantité de plats considérés comme des couscous, à base de céréales variées (fonio, mil, sorgho, entre autres) qui souvent sont de calibre assez petit pour être directement cuites à la vapeur (à partir de fonio pilé chez les Bassaris au Sénégal, ou en pays dogon au Mali) (Chastanet 2010:153).

Le Sahara se présente donc comme une zone de relative discontinuité entre le couscous saharo-méditerranéen, à base de blé dur ou d'orge préparé selon la technique du roulage et du calibrage/tamisage, et le couscous sahélien, à base de mil ou de sorgho, pilé au mortier ou à la meule de pierre (Chastanet 2010:153). Mais la continuité existe, à travers la cuisson à la vapeur, qui relie les deux zones.

Cette continuité entre l'Afrique subsaharienne et l'Afrique du Nord, ainsi que l'absence à la fois de la technique de roulage et de la cuisson à la vapeur des céréales dans les pays du Proche-Orient, permet de considérer que le couscous est bien une préparation typique de la zone saharo-sahélienne au sens large. Les contacts de longue date dans cette vaste zone, attestés par quantité d'emprunts dans les deux sens entre les langues touarègues (famille berbère) et les langues songhaï (famille nilo-saharienne) atlantiques (phylum Niger-Congo), mandé, ou tchadiques (phylum afroasiatique) témoignent de ces interactions millénaires entre ces populations. Interactions également attestées par l'art rupestre et l'archéologie. Sur le site en grotte de Gueldaman au Nord de l'Algérie, des influences sahariennes ont été mises en évidence dans la fabrication et le décor des poteries, ainsi que dans les techniques de taille lithiques (retouches couvrantes bifaciales, etc.).

En effet pendant une période qui a commencé il y a environ 11 000 ans et s'est achevée il y a environ 5500 ans, le Sahara était "vert": c'était une zone couverte d'une végétation tropicale, de lacs et de fleuves, qui reliait

la Méditerranée au golfe de Guinée. C'est l'aridification de cette zone qui a créé une discontinuité entre la Méditerranée et le Sahel. De là à imaginer que le couscous était, au temps du Sahara vert, une préparation dont la cuisson à la vapeur était le dénominateur commun, il n'y a qu'un pas, que nous franchissons, avec Chastanet (2010:155):

“On pourrait envisager encore un autre scénario. Paradoxalement, le couscous aurait pu voir le jour au cœur même du Sahara, chez les populations d'agriculteurs cueilleurs du Néolithique, et se replier ensuite vers des zones plus humides, au Nord et au Sud, suite à la désertification de la région”.

Nous pensons que cette hypothèse éclaire la situation, en reliant les couscous d'Afrique de l'Ouest, et ceux de la zone berbère actuelle, qui va du Sahara jusqu'à la Méditerranée, et se caractérisent par des innovations spécifiques. Mais nous menons plus loin le scénario de Chastanet (2010), qu'elle présente comme une conjecture, en le reliant à un élément précis: l'introduction du blé dur. Cette céréale ne peut se préparer directement à la vapeur, contrairement aux céréales autochtones du Sahara vert, qui sont encore celles du Sahel et de l'Afrique de l'Ouest d'aujourd'hui. Elle nécessite pour être ainsi cuite, une technique préparatoire particulière, le roulage.

Le couscous d'Afrique de l'Ouest se prépare par une technique issue du vannage, décrite ainsi par Marceau Gast pour la graine de couscous de mil (Gast 2010:72)

“Mais si l'on garde la farine de mil après le concassage au mortier, alors qu'elle est encore légèrement humide, qu'on la soumet dans le van à une série de mouvements de va-et-vient en saccades, de petites boulettes se forment au fur et à mesure de ce travail. L'ouvrière peut alors, sans toucher de la main la surface de la farine sur le van, débarquer par petits coups les

boulettes obtenues et continuer cette agglutination jusqu'à épuisement de toute la farine. Elle aura obtenu la graine de couscous de mil."

Tandis qu'on peut adapter cette technique au sorgho, à l'orge ou au blé tendre, le blé dur lui ne peut être transformé aussi aisément en boulettes, et il n'est pas non plus susceptible d'être cuit à la vapeur directement. La seule manière de le préparer en petites graines, du fait de son enveloppe épaisse et de sa dureté, est de le concasser en boulgour. Ou alors, de trouver une habile et complexe technique permettant à la vapeur de le traverser : le roulage berbère. Gast propose de voir en la technique du roulage du blé dur connue en Afrique du Nord, un moyen de retrouver la consistance et la saveur des graines d'Afrique subsaharienne, notamment celles des céréales sauvages, extrêmement fines. Et il propose de faire du couscous sahélien l'origine du couscous nord-africain.

Cette hypothèse séduisante méconnaît cependant les changements climatiques, que nous pensons pour notre part essentiels. Notre hypothèse est que l'ensemble de la zone sahélo-saharo-méditerranéenne de l'Afrique connaissait la cuisson vapeur des céréales sauvages et cultivées de type sorgho, mil etc, lors de la période humide dite du "Sahara vert" (11000 à 5500 BP), et que c'est la disparition, au nord de l'Afrique et suite à l'aridification, des céréales susceptibles d'être cuites à la vapeur directement (ou après un traitement minimal par agglomération sur un van comme dans la description du couscous de mil par Gast), qui aurait conduit au perfectionnement de la technique du roulage. Cette technique aurait permis aux populations chassées du Sahara central par l'aridité, de continuer à s'adonner à la préparation des céréales (en l'occurrence du blé dur) à la vapeur.

Sans aucun doute, continuer à cuire le blé à la vapeur était culturellement important pour les populations déplacées du Sahara vert en pleine aridification, on le voit à travers l'importance rituelle du couscous dans

les cultures berbères (voir partie 4.). C'est pourquoi toute l'intelligence des groupes berbères tenus de s'adapter en un temps record (deux siècles) aux nouvelles conditions climatiques de leurs terroirs a été convoquée. Le blé dur, seul capable de fournir des récoltes permettant la subsistance dans ces régions devenues arides, devait être apprêté pour pouvoir être cuit à la vapeur. Quelle femme perfectionna le roulage à partir de la technique des boulettes de mil, en agglomérant dans son van d'alfa du blé finement concassé et de la semouline de blé ? Nul ne le saura. Mais cette innovation subtile définit le couscous berbère.

Le roulage du blé est une technique complexe. La femme dépose dans un grand plat une poignée de semoule moyenne (blé finement concassé, humidifié puis séché et calibré) qu'elle asperge d'eau puis se met à la faire rouler dans le plat en faisant un mouvement circulaire de chaque main formant un "huit". En ajoutant alternativement semoule, semouline fine, et gouttes d'eau, elle parvient à l'agglomération de graines de semoule en petites boules, qu'elle calibre ensuite, soit en les faisant passer sur les fibres du van d'alfa, soit en les tamisant dans deux tamis de calibres différents. Les agglomérats de semoule, une fois calibrés, deviennent ce que l'on appelle les "grains de couscous".

Ceux-ci peuvent alors être préparés à la vapeur pour être consommés le jour même (en trois cuissons successives, séparées par un huilage de la graine), ou alors, après une unique cuisson à la vapeur, ils sont séchés sur de grandes pièces de tissu, au soleil ou dans un endroit sec et propre, pour une utilisation ultérieure. Le couscous ainsi séché peut se conserver plusieurs mois. Lorsqu'on souhaite le consommer, il se cuit alors en deux fois seulement, à la vapeur, avec huilage préalable avant la seconde cuisson. Sur le plan technique, la succession entre cuisson de la graine humidifiée, et cuisson de la graine précuite enrobée d'huile, est adaptée à la nature de l'agglomérat de graines de semoule qui forme la graine de couscous. On

le voit, la technique exige une conception et une réalisation extrêmement élaborées.

L'utilisation de couscoussiers en vannerie (voir Partie 3) tendrait à étayer cette hypothèse d'une continuité entre le vannage préparatoire des couscous subsahariens, et l'adaptation des techniques du type 'boulette de mil' au blé dur, introduit plus tardivement au nord, suite à l'aridification du Sahara. Lorsque toute la zone était verte, c'était sans doute toutes les populations, de la Méditerranée au Sahel, qui s'adonnaient à la préparation par moulage et vannage de graines sauvages, puis de mil, de sorgho, de fonio etc., comme le suggère (Chastanet 2010:155).

L'ancienneté de la cuisson vapeur est attestée par des poteries percées en Tunisie, dans des sépultures d'époque romaine (Gast 2010:67), dont on ne peut certes pas garantir qu'elles servaient à cuire ces céréales à la vapeur, mais dont rien ne permet d'affirmer le contraire non plus. Par ailleurs, si l'on se place du point de vue des civilisations traditionnelles, qui privilégient l'économie d'objets, on peut bien imaginer qu'un petit nombre d'ustensiles polyvalents caractérisaient le matériel de cuisson. Il suffisait que les trous soient suffisamment petits pour retenir le grain - et même dans le cas où les trous seraient trop gros, l'emploi de pièces de tissu comme filtres, attesté avec les couscoussiers de vannerie actuels (voir partie 3.), éliminerait le problème.

Confirmant cette ancienneté de la cuisson vapeur, trois tessons portant de nombreuses petites perforations figurent parmi le mobilier archéologique d'un village de pierres sèches de la région de Tichitt, au sud-est de la Mauritanie. Ils sont datés de $2\ 600 \pm 110$ BP à $2\ 330 \pm 105$ BP (700-400 av. J.-C.), période où la culture du mil est bien attestée à côté de la cueillette du mil sauvage (Munson, 1971: 55; Amblard-Pison, 2002: 120-121, 126). P. J. Munson considère qu'il s'agit vraisemblablement de restes de couscoussiers (Chastanet 2010:155).

S'il ne reste pas de vestiges de couscoussiers en vannerie du néolithique, c'est sans aucun doute parce que ce matériau périssable, contrairement à la poterie, n'a pas pu se conserver au fil des siècles.

4. Ustensiles

Couscoussiers en vannerie et en poterie sont en effet attestés de nos jours sur toute la zone sahélo-saharo-méditerranéenne, et renforcent l'hypothèse d'une extension du mode de cuisson à la vapeur sur l'ensemble de la partie Nord-Ouest de l'Afrique.

Ce mode de cuisson implique un dispositif particulier, qui peut être de trois types (Cousin 2002:133):

- **les dispositifs dissociés** comprenant une marmite et un couscoussier (la marmite étant par ailleurs employée pour d'autres préparations). Ils sont caractéristiques de l'Afrique du Nord et de l'Afrique Occidentale, les deux éléments sont en général en terre cuite, mais le couscoussier est souvent en vannerie dans la zone saharienne). Quand il est en terre cuite, le couscoussier est en forme de tronc de cône à fond plat, monté au colombin.

Quand il est en vannerie spiralée, provenant de fibres de spathes de palmier-dattier, il a cette même forme conique à fond plat. Un chiffon est posé entre la marmite contenant le bouillon, et le cône, afin d'empêcher les graines de couscous de tomber dans le bouillon.

- **les dispositifs solidaires** (deux récipients combinés en un, ou soudés provisoirement le temps de la cuisson) se retrouvent en Afrique subsaharienne occidentale (comme le dambuu du Niger (Haoussa))

- **les dispositifs hybrides**, comme celui du village de Guellala dans l'île de Djerba, zone berbérophone. Le couscoussier est à deux niveaux, chacun percé de trous, et il est posé sur une marmite.

L'aire d'extension de ces couscoussiers témoigne bien d'une technique commune, consistant à associer à la préparation d'un ragoût, la cuisson, à travers la vapeur ainsi générée, d'une céréale. Cette technique commune est réalisée différemment sur la zone sahélo-saharo-méditerranéenne, le dispositif dissocié étant le plus courant. Mais le dispositif soudé, si l'on inclut la variante où la soudure se fait provisoirement le temps de la cuisson, n'est qu'une variation du dispositif dissocié. En effet, toutes les cuisinières utilisant des dispositifs dissociés savent bien qu'à moins que la marmite et la partie supérieure ne soient parfaitement ajustées et hermétiques, il est nécessaire d'entourer la zone entre les deux récipients d'un élément contribuant à sa fermeture: soit une fine bande de tissu enroulée plusieurs fois, soit une pâte à base de farine et d'eau qui permet de colmater les éventuels défauts d'ajustement.

La cuisson à la vapeur est un dénominateur commun de toute la zone qui correspondait anciennement au Sahara vert. Nous y voyons le berceau de ce que l'on pourrait appeler le proto-couscous, ou couscous originel, ou couscous de céréales autochtones.

Cependant, la technique du roulage spécifique à la zone Sahara-Méditerranée, que nous appellerons dorénavant zone berbère, nous amène à définir un "couscous berbère" dérivé du proto-couscous par perfectionnement innovant de la technique du roulage, fortement associé à l'identité amazighe, et à la généralisation du blé dur suite à l'aridification de la zone, et aux déplacements de ces populations vers le nord, ou leur regroupement dans les oasis.

5. Deux couscous rituels de Méditerranée

Cette association entre couscous et berbérité est soulignée par le fait que le couscous accompagne tous les grands moments rituels de la vie dans la zone berbère. Associé non seulement aux mariages et aux enterrements,

où il est collectif et reflète par sa richesse ou son dépouillement la joie ou la tristesse du moment, il est également lié à deux temps forts de la culture ancestrale berbère: Yennayer (le nouvel an) et Amenzu n Tefsut (le début du printemps). Nous allons en donner deux exemples, caractéristiques de la Kabylie. Un couscous tout à fait particulier est préparé lors de chacun de ces rites. La préparation de la graine (détaillée Partie 2.) reste la même, mais le ragoût change.

Le couscous de Yennayer (<https://youtu.be/ewvf0zgcVlw>) se caractérise par un ragoût de légumes secs, dans lequel on fait cuire un coq, sacrifié pour l'occasion. Les légumes secs correspondent aux stocks accumulés avant l'hiver pour passer les mois difficiles où aucun légume vert ne peut pousser du fait du froid. Le coq est quant à lui le symbole du renouveau. La célébration de Yennayer (dont la date est maintenant fixée à la mi-janvier par association avec le début du calendrier julien) correspondait au début de la nouvelle saison agraire, marquée par la liquidation des dernières provisions de l'hiver. On comprend ainsi pourquoi ce sont ces aliments qui sont utilisés dans la préparation du couscous de Yennayer, appelé *seksu n sebra isufer* (le couscous aux sept légumes secs: pois chiches, fèves, lentilles vertes, haricots blancs, haricots kabyles ou haricots à oeil de perdrix, pois cassés et petits pois). Le chiffre sept a une forte portée symbolique, tout comme le coq, oiseau qui chante au lever du soleil, et représente donc la promesse du renouveau.

Quant au second couscous présenté ici, il est appelé *seksu uderyis* (<https://youtu.be/iYrMtzzlnQc>), le couscous à la Thapsia Garganica, et il est préparé lors de l'arrivée du printemps. Il a un effet prophylactique car la thapsia est une plante toxique qui, lorsqu'elle est bien préparée, a des vertus médicales avérées (contre divers virus, et cancers). En Kabylie de l'Est, ce couscous donne lieu à des célébrations collectives encore

très suivies. Sa recette de base, qui connaît quelques variantes, associe systématiquement la Thapsia et des oeufs (cuits dans son eau de cuisson ou dans sa vapeur), symboles de fécondité.

6. Conclusion

Si la cuisson vapeur atteste d'une continuité ancienne du couscous sur toute la zone du Sahara vert (sahélo-saharo-méditerranéenne, de 11000 à 5500 avant le présent), la technique du roulage telle qu'elle est décrite dans la partie 2, caractérise quant à elle la zone berbère actuelle, définie par l'aridification et l'introduction du blé dur. Cet attachement à la cuisson vapeur et la réinvention de l'apprêt des céréales après l'aridification font du couscous de blé et d'orge un élément central des cultures berbères actuelles, ce qui est souligné par son utilisation dans tous les rites importants de la vie.

La transmission, non seulement de la technique de cuisson, mais également de la technique de roulage, est essentielle à la préservation de ce savoir traditionnel, patrimoine identitaire crucial, qui à travers les millénaires, grâce à la transmission orale et gestuelle des femmes, construit un pont entre l'humanité de jadis, et celle du présent.

Elle souligne aussi, par le génie de son adaptation aux changements climatiques et à ses effets sur l'environnement et les ressources alimentaires, le caractère précieux des savoirs ancestraux, qui sont sans doute la clé de la possibilité de résilience de nos sociétés face aux défis écologiques actuels.

BIBLIOGRAFÍA

Couscous: etimología, historia y significado, Abderrazak Elaoumri

BOLENS, Lucie (1990). *L'étonnante apparition du couscous en Andalousie médiévale, XIII siècle : essai d'interprétation historique, l'Andalousie du quotidien au sacré*. Londres, Variorum

CHAKER, Salem (1972), *Dérivés de manière en Kabyle*. Compte rendu du GLECS. XVII.

ELAOUMRI, Abderr

KHALDOUN, Ibn(1967), *Kitab al-Ibar : le livre des enseignements et traité d'histoire ancienne et moderne sur la geste des arabes, des persans, des berbères et des souvenirs de leur temps*. Caïre Tome 6.

MARRONE, Gianfranco (2017), *Sémiotique et critique de la culture*. Traduction de Rovená Troqe, révision de Jaques Fontanille. Site Pulim. Unilim.fr.

El cuscús, del Sahara Verde al mundo bereber, Farid Kherbouche y Amina Mettouchi

AMBLARD-PISON, S., 2002, Quatre mille ans d'histoire du mil en Mauritanie sud-orientale, in Chastanet M., Fauvelle-Aymar F.-X. et Juhé-Beaulaton D. (éd.), *Cuisine et société en Afrique. Histoire, saveurs, savoir-faire*, Paris, Karthala : 119-130.

BALLOUCHE, A. & MARINVAL, P. 2003. Données palynologiques et carpologiques sur la domestication des plantes et l'agriculture dans le Néolithique ancien du Maroc septentrional. Le site de Kaf Taht el-Ghar, *Revue d'Archéométrie*, vol. 27, p. 49-54

BARBOFF, Mouette, 2010. Couscous de blé et semoule de maïs au Portugal, in Franconie, Hélène, Monique Chastanet et François Sigaut (éds), *Couscous, boulgour et polenta: consommer et transformer les céréales dans le monde*. Paris: Karthala. pp.47-66.

CHASTANET, Monique, 2002, Le «sanglé», histoire d'un plat sahélien (Sénégal, Mali, Mauritanie), in *Cuisine et société en Afrique. Histoire, saveurs, savoir-faire*, Paris: Karthala, p.173-190

CHASTANET, Monique, 2010. Couscous « à la sahélienne » (Sénégal, Mali, Mauritanie), in Franconie, Hélène, Monique Chastanet et François Sigaut (éds), *Couscous, boulgour et polenta: consommer et transformer les céréales dans le monde*. Paris: Karthala. pp. 149-190.

CHASTANET, Monique, FAUVELLE-AYMAR, François-Xavier, JUHÉ-BEULATON, Dominique (éds), 2002, *Cuisine et société en Afrique: Histoire, saveurs, savoir-faire*. Paris: Karthala. 294p.

COUSIN, Françoise, 2002, Cuire à la vapeur en Afrique: les couscoussiers dans les collections du Musée de l'Homme, in *Cuisine et société en Afrique. Histoire, saveurs, savoir-faire*, Paris: Karthala, p.131-140

DUPUIS, A. et ECHARD, N., 1971, «La poterie traditionnelle hausa de l'Ader (Rép. du Niger)», *Journal de la Société des Africanistes*, XLI, 1: 7-34.

ELALAOUI, Narjys, 2002, Pains, galettes, bouillies et fours dans le sud du Maroc. In Chastanet, Monique, François-Xavier Fauvelle-Aymar, Dominique Juhé-Beaulaton (éds), 2002, *Cuisine et société en Afrique*. Paris: Karthala, pp.141-158.

FRANCONIE, Hélène, CHASTANET, Monique et SIGAUT, François (éds), 2010, *Couscous, boulgour et polenta: consommer et transformer les céréales dans le monde*. Paris: Karthala, 477p.



GAST, Marceau, 2010. Une hypothèse sur l'origine historique et culturelle du couscous, in Franconie, Hélène, Monique Chastanet et François Sigaut (éds), *Couscous, boulgour et polenta: consommer et transformer les céréales dans le monde*. Paris: Karthala, pp.67-82.

KHERBOUCHE, F. 2020. La grotte de Gueldaman (Ifri Bougdhour) : Habitat de pasteurs néolithiques dans les Babors d'Akbou. *Mémoire du CN-RPAH*, Alger, 487 p.

MUCHNIK, José, 2010. Savoir-faire, formes et mise en forme : l'attiéké, vrai ou faux couscous de manioc ? in FRANCONIE, Hélène, CHASTANET, Monique et SIGAUT, François (éds), *Couscous, boulgour et polenta: consommer et transformer les céréales dans le monde*. Paris: Karthala, pp.105-119.

MUNSON, P. J., 1971, *The Tichitt Tradition : a late prehistoric occupation of the Southwestern Sahara*, Ph.D. Thesis, Urbana-Champaign, University of Illinois.

Cuscús marroquí: del plato tradicional a la identidad resplandeciente, Miri Ilham

ALLEN-TERRY SHERMAN, Virginia (2017). *Les traditions culinaires : ancrage ou libération culturelle ? Une étude des mémoires culinaires*, ILCEA. Disponible sur internet : <https://journals.openedition.org/ilcea/4165> (Date de consultation: 02/05/2021)

HAL, F. (2004). « La table marocaine ». in *La pensée de midi*, n°13, pp. 26-29. Disponible sur internet : <https://doi.org/10.3917/lpm.013.0026> (date de consultation: 02/05/2021)

HEGEL, Wilhelm Friedrich (1835), *Esthétique*, tome premier, Chicoutimi, Québec. 776p