Gastronomie sahraoui (Géoparc Jbel Bani)

Gastronomie sahraoui (Géoparc Jbel Bani) Le mode de vie des nomades a conditionné le régime alimentaire des sahraouis. Celui-ci se base principalement sur les ressources fournies par l'élevage à savoir le lait et la viande de la chamelle et de la chèvre. Quant aux autres aliments consommés comme le riz, le couscous, les dattes et le thé, ils sont apportés des régions du nord et de la province : guelmim, drâa… Le lait est consommé soit frais, soit sous forme de petit lait. Ce dernier est parfois mélangé avec de l'eau et du sucre pour donner une boisson fraîche appelé zrig. La viande est généralement du chameau et de la chèvre, elle est mise dans une grande marmite appelée « salta » et cuite sur des braises. Elle est ensuite présentée avec du couscous « keskes » ou du riz sous forme d'un mets appelé maro. Le poisson, notamment corbina, azoul tagaw, est fréquemment consommé dans la région ; il est soit frit ou séché, soit préparé avec du riz. Le pain mboura est préparé avec de l'orge sans sel et sans levure. Il est cuit d'une façon spéciale sur le sable. Source web par : id pc