

PETIT-DÉJEUNER AVEC LA STYLISTE FARAH EL BASTANI

Un jour de semaine ordinaire, vous trouverez la styliste [Farah](#) dans la métropole anversoise, au cœur du quartier Borgerhout, gambadant entre des vêtements et des accessoires absolument uniques, une pelote à épingles autour du poignet. Dans ce contexte, “a passion for fashion” est un peu moins mielleux et prend tout son sens. Elle mesure 158 cm, mais ne vous y méprenez pas : nous faisons face à une grande dame qui déborde de créativité et qui mélange à merveille différents univers. Berbère d’origine, Belge de naissance, mais avant tout, Farah par choix.



DES RACINES À EXPLORER À L'INFINI

Farah est née et a grandi en Campine du Nord. Lors de ses séjours au Maroc, elle vit dans le petit village de Beni Touzine, perché dans les montagnes du Rif, où le temps semble ne pas exister et où la paix règne. Farah raconte : « Mon père est venu du Maroc en Belgique quand il avait une vingtaine d'années, tandis que ma mère avait à l'époque déjà émigré aux Pays-Bas avec sa famille. Nous sommes donc à la fois Marocains et Amazighs, également connus sous le nom de Berbères. Ce groupe ethnique est réparti dans plusieurs pays d'Afrique du Nord, dont l'Algérie, la Tunisie, la Libye, etc. Les Amazighs ont une culture, une langue et des traditions qui leur sont propres et qui diffèrent de la culture arabe du Maroc. Je me sens plus amazighe que marocaine. »

LE PETIT DÉJEUNER SE PREND ENSEMBLE, NO DISCUSSION ABOUT IT!

Les endroits où séjournait la famille El Bastani n'ont jamais affecté leur cohésion familiale. Qu'il s'agisse de la Campine, d'Anvers ou de Beni Touzine, les parents El Bastani insistent pour que la famille fasse un maximum de choses ensemble et surtout, qu'elle mange ensemble. « Dans notre famille, composée de nos parents et de cinq enfants, prendre le petit déjeuner ensemble - surtout lorsque nous habitons tous à la maison - était primordial, c'était non discutable. »

À quoi ressemblait donc le petit déjeuner chez les El Bastani ? « Jamais, au grand jamais, il n'y a eu des cornflakes chez nous ! Ma mère était absolument convaincue qu'il fallait manger des aliments nutritifs pour passer la journée. Ma recette préférée transmise par ma mère pour le petit déjeuner est le m'semen, mais je ne m'y aventure pas toute seule. Le harcha (un pain marocain à base de semoule, ndlr), par contre, est un petit déjeuner marocain que je prépare régulièrement car il me rappelle ma grand-mère. Ce n'est pas un plat de tous les jours, mais plutôt un plat que l'on prépare pour les visiteurs. C'était pareil chez ma grand-mère. Le harcha n'est pas non plus synonyme de petit déjeuner rapide, car il faut vraiment prendre son temps pour le déguster ensemble. »



UN CAFÉ À PARTAGER ET UN CAFÉ ON THE GO

Farah n'a jamais abandonné le concept de partager et de manger ensemble et nous la comprenons à 100 % ! « Les jours où je suis seule, j'ai pris l'habitude de ne pas manger chez moi le matin, et d'attendre jusqu'à ce que je sois au travail. J'adore prendre un petit déjeuner, mais je n'aime pas le faire seule ou en étant pressée. En vacances ou en compagnie d'autres, je prends toujours le temps de petit-déjeuner. C'est aussi la raison pour laquelle ma machine Vertuo se trouve dans le studio, afin que je puisse partager mes cafés avec d'autres personnes. J'aime à la fois déguster un café individuel mais aussi le fait que nous puissions le boire et le partager ensemble grâce à la fonctionnalité "carafe" qu'offre ma machine Vertuo Next »



RECETTE : HARCHA

INGRÉDIENTS

- 150 g de semoule fine
- 300 g de semoule grossière
- 16 g de levure chimique
- 7 g de sel
- 15 gr de sucre cristallisé
- 40 ml d'huile de tournesol
- 50 g de beurre
- 200 ml d'eau

ON SE LANCE !

Mettez la semoule dans un saladier profond et ajoutez la levure chimique, le sel, le sucre, l'huile de tournesol, le beurre et l'eau. Pétrissez ce mélange pendant 3 minutes. Laissez la pâte reposer ensuite pendant 5 minutes, puis continuez à pétrir pendant 3 minutes.

Saupoudrez un peu de semoule sur votre plan de travail avant d'étaler la pâte et d'y découper des disques (vous pouvez le faire avec un petit moule ou une tasse). Puis, saupoudrez encore un peu de farine sur vos harchas.

Ensuite, faites chauffer la poêle et répandez-y un peu de semoule. Mettez également un peu de semoule dans un bol, pour y passer les harchas avant de les cuire, de façon à obtenir une texture rugueuse des deux côtés.

Ensuite, cuisez les harchas à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et fermes.

Bon appétit !

QUEL CAFÉ POUR ACCOMPAGNER CE PLAT ?

Le conseil de Virginie Aerts, ambassadrice du café Nespresso, pour accompagner la « harcha » ? Pour cette recette, partons sur un café **Vertuo Costa Rica**, en raison de ses notes de céréales douces et maltées. Le résultat d'un processus rare au cours duquel des caféiculteurs locaux font fermenter des grains de café costaricien soigneusement sélectionnés dans de l'eau de source chaude provenant de la forêt tropicale.



<https://www.nespresso.com/be/fr/nespresso-editions/breakfast-vertuo-farah>

<https://www.nespresso.com/lu/fr/nespresso-editions/breakfast-vertuo-farah>

<https://www.nespresso.com/be/nl/nespresso-editions/breakfast-vertuo-farah>