



# **La casserole et la mémoire**

**Une fable sur la cuisine,  
le soin et la mémoire  
marocaine**

**Adnane Benchakroun**

**2025**

**La casserole et la mémoire**

**Une fable sur la cuisine, le soin et la mémoire Marocaine**



## **Sommaire**

1. Une odeur de friture
2. Le testament d'Amina
3. Fast Food Nation
4. La révolte des pois chiches
5. Le Club des Silencieux
6. Mission Cafés
7. Le procès des croûtes
8. Le laboratoire ambulancier
9. L'enfant au pansement jaune
10. L'huile de la discorde
11. Le jour des casseroles
12. L'eau qui se souvient

## **Avant propos**

Ce livre est une fiction écologique, sociale et culinaire, inspirée de deux réalités opposées :

D'un côté, l'acrylamide, ennemi invisible qui empoisonne notre quotidien à travers les aliments ultra-transformés, sans que le grand public n'en ait conscience.

De l'autre, l'aquafaba, liquide miraculeux, rejeté puis redécouvert, symbole d'un monde qui peut se reconstruire à partir de ses propres déchets.

Dans un Maroc futuriste et dystopique, où les cancers alimentaires se multiplient et les traditions disparaissent, un jeune scientifique et une vieille herboriste vont mener une révolte douce, silencieuse mais puissante, à la croisée des savoirs ancestraux et des innovations végétales.

## Préface

Pourquoi moi, senior marocain à la retraite, j'ai écrit cette fable  
Je m'appelle Adnane Benchakroun. J'ai 68 ans. Je suis à la retraite depuis bientôt dix ans, après une vie entière dans l'informatique, les mains fatiguées d'une souris et d'un clavier , le dos usé par les kilomètres parcourus entre les bancs d'école et les marchés de quartier.

Je ne suis pas médecin. Je ne suis pas écrivain. Mais je suis un témoin. De ce Maroc qui a vu son pain se transformer en plastique, son huile en poison, et ses enfants en consommateurs de biscuits sucrés dès le petit-déjeuner.

J'ai vu des femmes troquer la marmite pour le micro-ondes. Des hommes remplacer le thé vert par des boissons énergisantes. Des enfants nourris de chips au déjeuner, fatigués avant même d'avoir grandi.

Et puis, un jour, j'ai entendu parler de cette chose étrange : l'aquafaba. L'eau de pois chiches battue en mousse, sans œufs, sans cuisson agressive, sans prétention. Juste un liquide oublié, humble, qui pouvait, disait-on, remplacer le poison par la patience.

Ça m'a frappé. Pas seulement pour la santé. Mais pour la symbolique.

Nous vivons dans un pays où ce qui est lent, modeste, ancestral, est balayé par ce qui est rapide, sucré, bruyant. Et voilà qu'un plat silencieux, sans croûte, venait nous rappeler que le progrès n'est pas toujours là où on croit.

J'ai donc écrit cette fable.



Pas pour faire la morale. Pas pour donner des leçons.  
Mais pour transmettre, à ma manière, ce que les marmites de  
nos mères savaient déjà. Pour raconter, à mes petits-enfants et  
à leurs amis, qu'il existe une autre voie.

Une voie sans friture, sans panique, sans inflammation.

Une voie où battre l'eau, humblement, devient un acte de soin.  
Un acte de mémoire. Un acte de résistance douce.

J'ai choisi la fiction. Parce que la réalité est trop dure parfois.  
Mais tout ce que vous lirez dans ce livre vient de quelque part :  
d'une conversation dans un souk, d'un hôpital de campagne,  
d'un hammam abandonné, ou d'une casserole que j'ai entendu  
chanter dans une ruelle de Fès.

Et si vous avez ouvert ce livre, alors peut-être que vous aussi,  
vous êtes prêts à mijoter le changement, à désapprendre la  
croûte, et à laisser monter la mousse.

Bienvenue dans cette fable.  
Elle est la vôtre. Elle est la nôtre.

Adnane Benchakroun  
Ingénieur retraité, fils d'une mère cuisinière hors pair et écrivain  
tardif.

## Chapitre 1 : Une odeur de friture

Dans l'aube étouffée de Nouar City, le soleil peinait à traverser l'épaisse brume grise suspendue entre les immeubles. On n'appelait plus ça pollution, mais « voile thermique urbain ». Une expression plus vendable, paraît-il.

Nour s'était réveillée sans appétit. Depuis plusieurs mois, chaque matin s'ouvrait avec la même sensation : bouche pâteuse, fatigue comme une pierre dans le ventre, et cette étrange tension dans la nuque, comme si ses nerfs refusaient de répondre à la journée. Pourtant, elle n'était pas malade. Du moins, pas officiellement.

Elle descendit dans la rue, capuche rabattue sur les oreilles pour éviter le bruit. Les klaxons, les cris des livreurs à trottinette, les publicités hurlées depuis les écrans géants. Mais surtout, cette odeur. Une odeur de frite carbonisée, de croûte trop grillée, de graisses usées. Une odeur de mort chaude. Elle la reconnaissait parmi mille. Celle de l'acrylamide.

À l'université Hassan II, Nour avait été une étudiante brillante. Chimiste spécialisée dans les réactions thermiques, elle avait soutenu un mémoire sur les « sous-produits toxiques de la cuisson industrielle ». Son superviseur l'avait félicitée tout en lui soufflant qu'il vaudrait mieux éviter de publier ça. "Tu vas fâcher des gens importants."

Depuis, elle avait erré d'un contrat court à un autre. Analyse de produits pour une start-up de compléments alimentaires. Conseil en formulation pour des marques de barres énergétiques. Et six mois dans l'enfer feutré du HealthX Lab,

un centre high-tech où les nutritionnistes portaient des blouses en lin et mangeaient sous perfusion.

C'est là qu'elle avait tout compris. Ce que les gens appelaient "progrès" n'était qu'un emballage neuf pour le vieux poison. L'acrylamide, invisible, insidieux, produit à chaque cuisson brutale d'un aliment contenant amidon et sucre raffiné, était partout. Dans les biscuits des enfants. Dans le pain croustillant des boulangers fiers. Dans le café matinal des pères de famille.

Et personne ne voulait le savoir.

Ce matin-là, Nour fit un détour par l'épicerie Al-Aman, au coin de l'avenue Ibn Khaldoun. Elle se dirigea vers les étagères de biscuits, scanna les codes avec son téléphone, et nota mentalement les ingrédients. Glucose, sirop de maïs, amidon modifié... toujours les mêmes suspects. Elle ne chercha même plus l'acrylamide : il ne serait jamais listé. Il n'était pas un ingrédient. C'était un effet secondaire.

Elle acheta une bouteille d'eau minérale, un sachet de graines de courge et ressortit. Au passage, elle croisa une mère tenant par la main une petite fille d'environ six ans. L'enfant mangeait un paquet de chips au maïs. Ses doigts étaient orange. Son visage livide.

— Bonjour, mademoiselle. Vous savez que ces chips sont très riches en...

— Laissez-nous tranquilles, coupa la mère sèchement. On fait ce qu'on peut.



Nour baissa les yeux. Elle comprenait. La vraie famine n'était plus dans le vide de l'assiette. Elle était dans l'ignorance pleine.

De retour chez elle, un minuscule studio au huitième étage d'un immeuble saturé de wifi, Nour alluma son écran. Elle parcourut les derniers articles sur les risques liés à l'acrylamide. Tous datés, censurés, enfouis sous des couches de référencement inutile.

Elle soupira. Elle en avait assez des mots. Ce qu'il fallait, c'était une preuve vivante. Une démonstration. Un contre-exemple. Quelqu'un ou quelque chose qui montrerait qu'un autre monde était possible.

Et puis, dans un vieux dossier de vidéos archivées, elle retomba sur un extrait improbable. Une grand-mère berbère, assise près d'un feu de bois, fouettant vigoureusement une mousse blanche dans un saladier en métal. Une voix de jeune homme, hors champ, disait :

« Ma grand-mère fait une mousse au chocolat sans œuf. Avec juste l'eau des pois chiches. Et c'est meilleur qu'au restaurant !  
»

Elle se souvint. Une vidéo virale, oubliée, partagée un temps sur les réseaux avant d'être moquée. Mais elle, elle l'avait sauvegardée. Car ce liquide étrange, cet "aquafaba", avait attiré son attention. Une mousse sans protéine animale, sans cuisson excessive, sans transformation industrielle.

Et surtout... sans acrylamide.

Nour fit une recherche. Aquafaba. Eau de fèves. Jus de cuisson des pois chiches. Faible en lipides. Presque pas de calories. Contenant des saponines aux propriétés antioxydantes. Un miracle végétal, ignoré, rejeté, puis redécouvert dans des cuisines alternatives. Elle en lut plus. Apprit qu'un Français, un certain Joël Roessel, l'avait remis au goût du jour. Qu'il existait même des meringues végétaliennes uniquement à base de ce jus, monté en neige.

Elle se leva, ouvrit son placard. Il lui restait une boîte de pois chiches. Elle l'égoutta. Gouta le liquide. Étrange, un peu salé. Puis, elle le versa dans un bol froid, y ajouta quelques gouttes de citron, et commença à battre. Dix minutes. Vingt. Ses bras criaient. Mais peu à peu, une mousse dense, brillante, légère, se forma.

Elle la goûta. Cela n'avait pas de goût. Et pourtant... c'était vivant.

Ce soir-là, elle écrivit dans son carnet :

Jour 152. Découverte : aquafaba.

Peut imiter la texture de l'œuf sans cuisson, sans toxine.

Possibilité de mousse, de liant. Saponines = anti-inflammatoires.

Hypothèse : solution culinaire low tox / haute résilience ?

À tester. À creuser. À documenter.

Elle alluma la lumière au-dessus de son bureau. Un poster de l'atlas du Maroc pendait au mur. Elle posa son doigt au hasard, comme pour interroger le destin. Il tomba sur Azilal, dans le Haut-Atlas central.

Azilal. Là où la vieille femme fouettait sa mousse. Là où peut-être, un savoir oublié attendait d'être transmis.

Nour sourit. Pour la première fois depuis des mois, elle sentit quelque chose de pur dans sa poitrine.

Elle allait partir.

Non pas pour fuir Nouar City.

Mais pour comprendre comment sauver ce qu'il restait à aimer.



## Chapitre 2 — Le testament d'Amina

Dans les hauteurs d'Azilal, au pied des collines nues et pleines de vent, le silence était roi. Ce n'était pas un silence vide, mais un silence habité : par les cris des vautours, le cliquetis des pierres sous les sabots d'un âne, le bruissement discret d'un feu de sarments. Un silence qui disait : ici, la vie marche à pas lents.

Amina, 74 ans, était assise devant la porte de sa maison en pisé. Sa peau était tannée comme un fruit sec. Elle n'avait jamais quitté le douar, sauf une fois, pour accompagner son mari – paix à son âme – à l'hôpital de Béni Mellal. Elle en était revenue avec deux choses : la certitude que les médicaments ne guérissaient pas tout, et la rage tranquille de transmettre ce qu'elle savait depuis toujours.

Devant elle, un couscoussier fumait doucement. À l'intérieur, ni semoule ni légumes. Juste une grande casserole d'eau où tremblaient des pois chiches. Elle laissait cuire longtemps, à feu très doux. Et surtout, elle ne jetait jamais le liquide.

— C'est là-dedans que vit le secret, disait-elle. L'eau du pois est plus fidèle que son grain.

Son petit-fils, Idriss, 17 ans, la filmait avec un vieux smartphone fixé à une tige de fer plantée dans le sol. Il ne comprenait pas tout, mais il avait foi en sa grand-mère. Depuis que ses parents étaient partis pour Safi et ne donnaient plus signe de vie, c'était elle qui l'avait élevé, lui, son petit frère et une chèvre maigre.

Amina l'appelait souvent "fils du feu". Parce qu'il voulait tout allumer. Il avait câblé des panneaux solaires sur le toit, bricolé

une antenne satellite avec une vieille parabole rouillée, et captait Internet par miracle. Il passait ses nuits à regarder des vidéos de gamers, de drones, d'intelligence artificielle. Mais il restait là, dans le douar, parce qu'Amina refusait de mourir sans lui transmettre ce qu'elle appelait "la mémoire des femmes".

Ce jour-là, elle touilla le liquide ambré avec une cuillère en bois.

— C'est prêt, dit-elle.

Idriss posa la caméra. Il savait ce qui allait suivre. Il monta le jus en neige, à la main, pendant un quart d'heure. Ses bras étaient douloureux. Il râla.

— Pourquoi tu ne veux pas que j'utilise le batteur électrique que j'ai ramené ?

— Parce que les secrets n'aiment pas la vitesse.

Il secoua la tête. Mais quand la mousse blanche monta, brillante et ferme, il ne put s'empêcher de sourire.

— T'as vu ? dit-elle fièrement. C'est vivant. Et ça tient. Comme les vieilles femmes.

Elle y ajouta quelques grammes de chocolat noir fondu, une pincée de sel, un soupçon de cumin. Idriss fit une grimace.

— Du cumin dans le chocolat ? Yakh ! On va encore se faire insulter dans les commentaires.

— Mieux vaut les insultes des ignorants que l'oubli des ancêtres, rétorqua Amina.

Plus tard, ils s'assirent sous le figuier derrière la maison. Amina sortit de sa djellaba une boîte en fer rouillé. Dedans, des papiers froissés, des feuilles de henné séchées, une dent de lait, une photo noir et blanc d'elle jeune, tenant un bébé sur ses genoux.

Elle prit la main d'Idriss.

— Écoute, mon fils. Je ne suis pas éternelle. Bientôt, c'est toi qui cuiras les pois.

Il voulut protester, elle leva la main.

— Je ne te parle pas de mourir. Je te parle de transmettre.

Elle lui montra un vieux carnet en arabe. Chaque page décrivait une plante, une tisane, un secret de cuisson. À côté de chaque recette, un mot écrit en amazigh. Idriss ne parlait pas bien cette langue, mais il comprit : sa grand-mère avait écrit un antidote au monde moderne.

— Le poison est partout, dit-elle. Dans l'huile, dans le pain, dans le sucre. On ne peut pas le fuir. Mais on peut l'amadouer.

— Tu veux dire le guérir ?

— Non. Le rendre inutile.



Elle lui raconta une histoire.

Quand elle était jeune, un étranger était venu au douar. Il avait apporté une machine pour cuire le pain “plus vite”. Les femmes avaient été fascinées. Elles avaient abandonné leurs tajines, leurs kanouns. En deux ans, plus personne ne préparait le pain lentement.

Et puis, les gens tombèrent malades. Maux de ventre, de tête, de cœur. Le vieil imam dit que c'était la colère de Dieu. Mais Amina, elle, pensa que c'était la chaleur brutale. La cuisson rapide. Le feu violent qui change la nature des choses.

Depuis ce jour-là, elle ne faisait plus rien qui dépassait 120 degrés. Et elle refusait tout ce qui ne poussait pas dans un rayon de vingt kilomètres.

Idriss posta une nouvelle vidéo ce soir-là. Titre :  
“Ma grand-mère prépare une mousse au chocolat sans œufs, sans four, sans maladie.”

Il y ajouta une musique douce, des sous-titres en français, une transition au ralenti sur le fouet battant la mousse.

En deux jours, elle fit le tour du pays.

Des journalistes demandèrent une interview. Des chefs étoilés, des marques de bio, même un émissaire d'un ministère de la modernisation culinaire. Amina refusa tout.

— Ce que je fais n'est pas à vendre. C'est à donner.

Mais Idriss, lui, reçut un message étrange.

C'était un courriel sans signature. Juste une phrase :  
"Le poison t'a vue. Le système ne tolère pas la mousse."

Ce soir-là, Amina alluma un feu dans la cour. Elle y brûla une vieille boîte de conserves de pois chiches.

— On ne garde pas l'eau d'un poison, dit-elle.

— Mais c'est la même que celle qu'on utilise !

— Justement. C'est l'intention qui change tout.

Elle prépara du pain à la vapeur. Idriss filma. Et elle lui dit enfin les mots qu'elle préparait depuis des mois :

— Ce liquide que tu appelles mousse... il est né d'un oubli.  
C'est ce que les femmes faisaient avant que le monde n'accélère. C'est l'eau de patience. C'est elle qui guérit, pas la poudre. Si tu veux faire quelque chose pour ce pays, commence par réapprendre à cuire lentement.

Il se tut. Il comprit que ce soir-là, elle venait de lui léguer son testament.

Et ce n'était pas un papier.

C'était une mousse.

## Chapitre 3 — Fast Food Nation

Dans les rues saturées de Salé-Technopolis, tout semblait lisse. Les façades des buildings réfléchissaient un ciel lavé par les drones de nettoyage. Les trottoirs étaient plats, quadrillés par des caméras thermiques. Et les visages ? Fatigués, pressés, connectés. Une ville propre sur le papier, malade dans les entrailles.

C'est là que Nour avait décroché un contrat, six mois plus tôt, au centre de recherche HealthX Lab, présenté comme le fleuron de l'innovation nutritionnelle marocaine. Un lieu où l'on prétendait « nourrir sans nourrir », où les aliments étaient remplacés par des gels, des poudres, des pilules aux allures de futur.

Elle s'y était rendue avec espoir. Naïvement.

Dès les premiers jours, elle avait compris. Ce laboratoire ne s'intéressait pas à la santé. Il s'intéressait à l'optimisation des comportements alimentaires. Cibler les enfants, les employés surmenés, les femmes pressées. Leur proposer des substituts colorés, prêts à avaler. "Manger devient une perte de temps dans une société performante", disait-on.

Le pire ? Ce n'étaient pas les pilules. C'était les frites.

Oui, les frites. La spécialité de la branche marocaine : un projet-pilote de "Snack Mindful", une frite ultra-fine, cuite à la nanoseconde, enrobée d'un enrobage "anti-graisse" et saupoudrée d'arômes de viande végétale. À peine posée sur la langue, elle fondait. Zéro mastication. Zéro culpabilité. Cent pour cent dépendance.

Nour avait demandé à analyser les sous-produits de cuisson. Son chef avait souri.

— C'est sans importance. Le goût est stable, et la législation n'interdit rien.

Elle insista. Et dans un coin oublié de la base de données, elle trouva ce qu'elle redoutait : des taux d'acrylamide supérieurs de huit fois aux seuils acceptables par l'OMS. Et surtout, une molécule dérivée, la glycinamide, encore plus instable, encore plus cancérogène.

Elle avait fait un rapport. Personne ne l'avait lu.

Quand elle quitta HealthX Lab, on lui proposa une clause de silence. Une prime. Un contrat de confidentialité. Elle refusa. Elle n'avait pas encore les mots pour dénoncer. Mais elle avait le doute planté dans la gorge, comme une arête qu'on n'arrive pas à recracher.

Elle se retrouva alors à flâner dans les supermarchés, les gares, les écoles. À regarder les enfants croquer dans des beignets de pommes de terre. À voir les publicités vanter des croûtes dorées, des céréales "au goût de four", des biscuits "rôtis avec amour". Le langage de la carbonisation était devenu celui de l'amour.

Mais que savaient-ils de l'amour, ces industriels qui grillent le pain à 180 °C et le sucre à 220 °C ? L'acrylamide n'était pas un accident. C'était un modèle économique. Plus le produit était chauffé, plus il était croustillant. Plus il était croustillant, plus il

déclenchait des signaux dans le cerveau. Plus le cerveau était excité, plus il redemandait. Simple. Implacable.

Un jour, elle assista, incrédule, à une émission culinaire sponsorisée par une marque de chips. Le chef affirmait :

« La croûte, c'est la vie. »

Nour éteignit l'écran. Elle écrivit dans son carnet :

“La croûte est la mort. Une mort croustillante, dorée, aimable, mais une mort quand même.”

Et pourtant, personne ne parlait d'acrylamide dans les rues, dans les journaux, dans les écoles. On parlait de sucre, de gras, de calories. Jamais de réaction de Maillard. Jamais d'asparagine chauffée. C'était trop technique. Trop abstrait. Trop dérangeant.

Alors elle décida de donner un visage au poison.

Elle imprima des photos : un paquet de biscuits, une croûte de pain, une barquette de frites. Elle y ajouta des flèches rouges, des schémas simples, et les mots :

« Ceci n'est pas un aliment. Ceci est une molécule cancérogène. »

Elle colla ces affiches dans des cantines scolaires, sur des vitrines de fast-foods, dans des hôpitaux.

En deux jours, tout fut arraché.

Mais l'idée avait semé.

Un matin, en commandant un café dans un kiosque de tramway, elle demanda :

— Torréfié ou légèrement grillé ?

Le serveur, un jeune homme distrait, répondit :

— Légèrement. Le plus doux. Le plus sain, non ?

Nour sourit tristement.

— En fait, c'est l'inverse. Le café très torréfié contient moins d'acrylamide. La version douce en contient jusqu'à dix fois plus.

Le jeune homme haussa les épaules. Elle n'en demanda pas plus. Elle ne cherchait pas à convaincre. Juste à réveiller un réflexe.

Elle commença alors à écrire des billets de blog. Sous pseudo. "La Mousse Sauvage". Elle y racontait les effets de l'acrylamide, les alternatives naturelles, les vertus de la cuisson lente. Elle y parlait d'aquafaba, ce liquide ignoré, humble et précieux.

Un jour, un message tomba dans sa boîte :

« Je crois que ma grand-mère fait ça aussi. Une mousse blanche, sans œuf. Avec l'eau des pois. Elle est dans le Haut-Atlas. Je peux vous envoyer une vidéo ? »

Le prénom de l'expéditeur : Idriss.

En regardant la vidéo, Nour sentit quelque chose craquer en elle. Une vieille femme, calme, souriante, battait le liquide avec la même intensité qu'on récite une prière. Et le garçon, caméra à la main, lui posait des questions. Mais elle ne répondait jamais en mots simples. Elle répondait en gestes.

Elle rembobina. Re-regarda. Étudia la texture de la mousse. C'était stable. Dense. Sans trace de cuisson. Sans danger. Elle comprit alors que cette mousse valait plus qu'un discours.

Elle lui répondit :

« Je veux la rencontrer. Elle est peut-être notre antidote. »

Le lendemain, elle empaqueta quelques affaires. Des vêtements chauds. Un carnet, un fouet, une boîte de pois chiches secs, et une carte du Maroc. Elle traça un cercle rouge autour de Azilal.

Avant de partir, elle posta une dernière vidéo sur son blog. Un simple plan fixe d'un biscuit industriel se brisant entre ses doigts, suivi d'un texte :

« Quand vous entendez "croustillant", entendez "toxique". Quand vous entendez "doré à souhait", entendez "mort au ralenti".

Et si vous voulez du vrai, cherchez la mousse silencieuse. Elle ne croustille pas. Elle chuchote.



— La Mousse Sauvage »

Elle prit le train à 6h47. Puis un bus jusqu'à Beni Mellal. Puis un taxi collectif vers les montagnes.

Pendant le trajet, elle observa les visages. Ceux qui mangeaient des chips au petit-déjeuner. Ceux qui mâchaient du pain noirci. Ceux qui buvaient un café doux, croyant se faire du bien.

Elle ne les jugeait pas. Elle savait que le vrai poison, c'était l'ignorance cultivée. Et que la seule arme, c'était la rééducation sensorielle.

Elle arriva au douar d'Amina sous une lumière orange. Une chèvre bêla. Un garçon lui ouvrit la porte.

— Vous êtes Nour ?

— Oui.

— Ma grand-mère vous attendait. Elle m'a dit : "La fille des croûtes viendra un jour. Amène-la au figuier." »

Ce soir-là, Nour comprit que le combat ne se gagnerait pas dans les laboratoires, ni dans les tribunaux.

Mais dans les casseroles fumantes, dans les marmites patientes, dans les mains qui fouettent la mousse.

Et pour la première fois depuis des mois, elle ne se sentit plus seule.

## Chapitre 4 — La révolte des pois chiches

C'était un matin calme dans le douar d'Aït Aïssa, un de ces matins qui ont la lenteur d'une promesse. Le ciel, d'un bleu matinal, semblait bénir les collines rousses. Un coq un peu enrhumé chantait avec retard. Et dans la cour d'Amina, la mousse reposait déjà dans son plat d'argile, blanche et brillante comme la rosée sur les feuilles de figuier.

Nour n'avait pas dormi de la nuit. Elle avait parlé, noté, dessiné des schémas. Mais surtout, elle avait écouté.

Amina ne parlait jamais pour expliquer. Elle racontait, et c'est tout. Une histoire sur un chat qui refusa de manger un pain trop cuit. Un souvenir d'un pain cuit dans la cendre, si moelleux que même les anciens sans dents le mangeaient sans crainte. Un jour où elle avait battu de l'eau de pois chiches pendant une heure, juste pour montrer au vent qu'elle était plus tenace que lui.

Et Nour, l'ancienne chercheuse, la cartésienne, la rationaliste, se surprit à y croire. À croire que ce que les laboratoires avaient ignoré pendant des décennies, une vieille herboriste du Moyen Atlas l'avait compris sans microscope.

Idriss, de son côté, filmait sans arrêt. Il avait déjà monté une vidéo de 3 minutes : sa grand-mère battant l'aquafaba, un ralenti sur la mousse qui tient, des inserts de Nour qui explique la réaction, et en fond, une musique berbère électro.

Le titre ? "Révolte douce : quand le pois chiche répond à l'acrylamide."

Il la posta le jour même. Sur Instagram, TikTok, YouTube. Il tagua des influenceurs végans, des chefs marocains, des militants anti-industrie.

Les réactions ne tardèrent pas. Commentaires en cascade. Moqueries, applaudissements, curiosité. Certains criaient au canular, d'autres y voyaient une solution miracle. Une cheffe d'un restaurant bobo de Marrakech proposa un partenariat. Une animatrice télé envoya un message privé :

« Serait-elle prête à venir fouetter sa mousse en direct à la télé ? »

Mais ce fut un commentaire qui retint l'attention d'Idriss.

« Ma fille a une maladie auto-immune. Je cherche une alternative aux œufs depuis des années. Dites-moi comment on prépare cette mousse. Je vous en supplie. »

Amina regarda Idriss, puis Nour.

— Ce n'est plus à nous, maintenant. Il faut que ça sorte de la montagne.

Nour acquiesça. Elle proposa une idée folle : un atelier. Pas un colloque scientifique. Pas un congrès. Juste une journée ouverte, ici, dans le douar, où les gens viendraient apprendre à préparer la mousse, à comprendre la lenteur, à désapprendre la croûte.

Amina sourit. Idriss s'enthousiasma. Il contacta des blogueuses culinaires, des associations, des profs de SVT de Beni Mellal.

Et Nour envoya une invitation discrète à quelques contacts :

“Ce que vous cherchez dans les réacteurs est peut-être dans une marmite.”

Le jour venu, ils ne s'attendaient pas à ça.

Quarante personnes débarquèrent, à pied, à moto, en voiture de location. Des femmes en foulards colorés, des étudiants affamés de sens, une vieille nutritionniste en burn-out, un cuisinier licencié par une chaîne de fast-foods. Une journaliste de Radio Aswat, un imam curieux, une influenceuse végane à lunettes roses.

Tous venus voir la mousse. Pas la mousse d'un chef. Pas celle d'un marché bio hors de prix. Celle d'une vieille dame qui refusait de jeter l'eau de cuisson.

Amina installa tout dans la cour. Elle expliqua à peine. Elle mit à tremper les pois la veille. Elle les fit cuire au petit matin, sur feu de bois. Puis elle laissa le liquide reposer, le plaça dans des bols.

— À vous de fouetter, dit-elle simplement.

Ils s'y mirent. Timidement d'abord. Puis avec ardeur. Des hommes en chemises pliées battaient avec une cuillère. Une jeune fille en robe verte chantait pendant qu'elle fouettait. Et la mousse montait. Une à une. Blanche, ferme, légère.

Un silence étrange gagna la cour. Un silence de respect.

Puis Nour prit la parole.

— Vous êtes en train de réapprendre à battre. Pas un ennemi. Pas un homme. Une eau. Vous êtes en train de désapprendre la vitesse. Vous êtes en train de guérir un peu.

Elle expliqua l'acrylamide. La réaction de Maillard. Les croûtes cancérigènes. Les huiles de graines oxydées. Et comment l'aquafaba, faible en calories, riche en saponines, pouvait devenir un liant de justice.

Une femme d'Oujda demanda :

— Et ça marche même pour les gâteaux traditionnels ?

Amina répondit du fond de la cour :

— Tout ce qui se fait avec amour marche. Mais il faut attendre.

À la fin de la journée, chacun repartit avec un petit bocal d'aquafaba, un mini-fouet, et une photocopie en arabe dialectal d'une recette simplifiée.

Mais ils repartirent surtout avec quelque chose d'invisible sous les ongles : le souvenir d'un geste simple, lent, radical.

Deux jours plus tard, le premier TikTok fut repris par une animatrice télé. Puis une chaîne internationale fit un sujet :

“Les Marocains redécouvrent une mousse végétale qui fait trembler l'agro-industrie.”

Un laboratoire belge demanda des échantillons pour analyse.  
Une marque espagnole proposa un rachat de brevet.

Idriss éclata de rire.

— Brevet de quoi ? De l'eau de pois chiches ?

Mais Nour, plus prudente, comprit : le système les avait vus.

Et quand le système voit quelque chose qui échappe à son contrôle, il n'a que deux options : acheter ou discréditer.

Quelques jours plus tard, Amina reçut un appel étrange. Une voix sans accent lui proposa un "partenariat de recherche confidentiel" avec de "potentiels débouchés internationaux".

Elle raccrocha.

Puis elle prit un vieux drap. Y broda, lettre après lettre, un message simple :

« Ici, on cuisine sans cancer. Et on ne vend pas nos secrets. »

Elle l'accrocha à l'entrée du douar.

La révolte avait commencé. Une révolte douce. Une révolte qui ne cassait rien. Mais qui fouettait sans relâche.

Et l'arme n'était ni un slogan, ni une grève, ni une plainte en justice.

C'était un bol d'eau battue par une main patiente.

## Chapitre 5 — Le Club des Silencieux

C'est dans un hammam désaffecté de la médina de Fès que Nour rencontra les Silencieux. Pas un club, pas une secte, pas un parti. Juste des femmes et des hommes qui avaient décidé de désapprendre la langue du bruit, celle des slogans creux, des hashtags inutiles, des dénonciations qui tournent à vide.

On les appelait les Silencieux, non parce qu'ils se taisaient, mais parce qu'ils parlaient autrement. Par leurs mains, leurs plats, leurs gestes, leurs refus.

Tout avait commencé trois mois auparavant, quand Nour avait lancé un message codé sur son blog La Mousse Sauvage, une simple phrase :

« Si vous avez compris que le poison est cuit à haute température, écrivez-moi une recette à feu doux. »

Elle reçut 112 réponses. Seules huit étaient sérieuses. Et parmi elles, une l'invitait à un rassemblement discret :

« Fès, Hammam El-Mesbah. Porte verte. Dimanche. Apportez une louche. »

Ce jour-là, elle passa par les ruelles serrées de la médina, longea des murs humides, croisa des écoliers en uniforme, des vendeurs de figues sèches, des chats affamés. Puis elle trouva la porte. Verte, écaillée, sans nom. Elle toqua trois fois.

On l'ouvrit. Une jeune femme voilée l'accueillit en silence, un sourire au coin des yeux.



À l'intérieur, pas de vapeur. Plus de marbre. Juste des tapis posés sur les anciennes pierres brûlantes. Des marmites silencieuses. Et une trentaine de personnes, en cercle, toutes munies d'un ustensile : fouet, cuillère, tajine, mortier, ou... louche.

Un homme d'une cinquantaine d'années, au crâne rasé et au regard doux, se leva. Il se présenta comme Omar, ancien directeur qualité dans une usine de snacks industriels. Il ouvrit la séance.

— On est tous ici parce qu'on a compris quelque chose qu'on ne peut plus oublier. Qu'on a vu ce que la croûte cache. Que l'acrylamide n'est pas un accident, mais un pacte.

Il se tourna vers Nour.

— Et toi, sœur de la mousse, que nous apportes-tu ?

Elle se racla la gorge. Inutile de leur parler comme dans les conférences TED. Ils n'étaient pas là pour ça.

— J'apporte une vieille vérité. Que ce qu'on jette – l'eau de cuisson – est peut-être ce qui peut nous sauver. Et que ce qu'on célèbre – le croustillant – est peut-être ce qui nous tue.

Un silence. Et puis, un homme en djellaba verte, visiblement médecin, murmura :

— C'est ce que disait ma mère. "Ne mange jamais ce qui fait du bruit quand tu le mords."

Chaque membre se présenta ensuite. Il y avait une nutritionniste virée pour avoir dénoncé la présence de maltodextrine dans des bouillies pour bébés. Un boulanger de Meknès reconverti au pain vapeur. Une ancienne chef étoilée qui ne savait plus rien. Une professeure de sciences naturelles à la retraite qui avait transformé sa cuisine en mini-labo de cuisson lente.

Tous avaient en commun un déclic. Un moment de rupture. Et une envie commune : transmettre, mais sans passer par les canaux du système.

Ce jour-là, Nour présenta son plan : infiltrer les cantines scolaires. Pas avec des discours. Avec des plats alternatifs. Moins de croûtes, plus de vapeur. Remplacer les biscuits industriels par des crêpes moelleuses à base d'aquafaba et de farine de pois. Remplacer le sucre raffiné par le miel d'argan ou les dattes. Et surtout, former des cuisinières citoyennes, capables d'enseigner tout cela aux mères de quartier.

Le Club écouta. Puis Omar dit :

— Ça ne passera jamais par le ministère.

— Je sais, répondit-elle. Mais ça peut passer par les écoles rurales, là où personne ne regarde. Là où une cuisinière fait encore la différence entre une tomate et une pâte.

Alors ils établirent une carte. Les points faibles du système. Les lieux oubliés. Les dortoirs sans budget. Les dispensaires sans médecin. Et surtout : les villages où les enfants tombent malades sans que personne ne s'émeuve.

Ils appelèrent ça “La ligne douce”. Une sorte de réseau parallèle, un couloir humanitaire culinaire. Pas de bannière. Pas de financement. Juste des gens qui cuisinent autrement. Qui enseignent à fouetter. À réduire. À infuser. À cuire en dessous de 120 degrés.

Avant de se quitter, chacun partagea un secret. Une astuce. Un remède. Une anecdote.

Omar montra une photo : un jeune garçon, rachitique, qui avait retrouvé l'appétit grâce à un simple tajine aux pois, mijoté pendant huit heures.

La vieille prof de SVT révéla que le brocoli germé contrecarrait certaines toxines de l'acrylamide. “Mais pas s'il est cuit à plus de 60°C !”

Une autre partagea une recette de biscuits moelleux cuits à la vapeur, à base de caroube, d'huile d'olive et d'aquafaba. “Ils tiennent cinq jours et ne rendent personne malade.”

Nour, elle, laissa une petite fiole. Dedans, de l'aquafaba légèrement réduit, aromatisé à l'ail noir et au thym. Elle écrivit :

« Ce n'est pas un produit. C'est un souvenir. »

De retour chez elle, Nour ne posta rien sur son blog. Pas de story. Pas de tweet.

Elle nota simplement dans son carnet :

“Les Silencieux ne feront jamais la une. Mais ce sont eux qui désamorcent la bombe.”

Et elle se mit à chercher. Non pas des financements, ni des likes. Mais des villages oubliés. Des écoles en périphérie. Des cuisinières prêtes à désapprendre.

Car elle savait que le vrai combat ne se menait pas sur les plateaux télé, ni dans les ministères.

Mais dans l'ombre des hammams abandonnés, où l'on fouette l'eau comme une prière.

## Chapitre 6 — Mission Cafés

Il y a au Maroc un temple laïc que personne ne remet en question : le café du coin. Celui où l'on refait le monde, où l'on attend un ami, où l'on s'accoude seul en regardant passer les heures. C'est là que s'échangent les rumeurs, que s'usent les espoirs, que naissent les révolutions molles. Et c'est là aussi, sans que personne ne s'en doute, que l'acrylamide coule à flots.

Le café, boisson nationale autant que sociale, est l'un des aliments les plus contaminés par cette molécule silencieuse. Non pas à cause du grain lui-même, mais de sa torréfaction mal maîtrisée.

Nour le savait. Et si elle voulait faire passer son message, elle devait commencer par la tasse.

Elle choisit Tétouan, une ville de carrefour, de traditions et de contradictions. Elle y avait repéré un petit café en fin de vie, coincé entre deux immeubles aux façades blanches, au cœur de l'ancienne médina. Le Café Ifrane, tenu par un certain Saïd, la soixantaine tranquille, moustache soignée et journal toujours roulé sous le bras.

Le café était désert depuis des mois. Les jeunes préféraient les coffee-shops à wifi rapide. Les vieux partageaient leur café froid sur des bancs, faute de mieux.

Nour entra, commanda un espresso.

— Vous le voulez serré ? allongé ? américain ? turc ?

Elle répondit :

— Je le veux très torréfié.

Saïd fronça les sourcils.

— Vous êtes sûre ? C'est fort, madame.

— Je suis sûre. Et je vais vous expliquer pourquoi.

Elle lui parla d'acrylamide. Des grains légèrement torréfiés qui en contenaient dix fois plus. Des effets sur le système nerveux. Du lien probable avec certains cancers. Du fait que le café très noir, très grillé, en contenait beaucoup moins.

Saïd l'écouta en silence. Puis, il dit une phrase qui la désarma :

— Ma femme est morte d'un cancer du pancréas. Elle buvait deux cafés doux par jour. Peut-être qu'elle aurait dû le boire comme vous.

Ce jour-là, ils parlèrent pendant deux heures. Nour proposa un test. Elle finança une petite série de grains bien noirs, torréfiés à très haute température par un artisan de Chefchaouen. Puis elle ajouta une idée : servir chaque café avec une feuille verte, un aliment vivant — chou kale, menthe, ou même une rondelle de poivron. Pas pour la décoration. Pour neutraliser une partie des effets néfastes du café moderne.

Et surtout : retirer le sucre blanc.

Les débuts furent rudes. Les habitués râlaient.

— C'est quoi cette verdure dans mon café ?

— Il est trop fort, ton nouveau mélange. On dirait un charbon liquide.

— Où est le sucre, frère ?

Saïd expliquait. Patient. Il récitait les mots de Nour.

« Le vrai café, celui qui fait penser, pas juste trembler, il est noir. Et sans sucre. Sinon, c'est un piège. »

Certains clients partirent. Mais d'autres restèrent. Et peu à peu, des étudiants vinrent par curiosité. Des retraités par nostalgie. Des femmes par défi.

Une ambiance étrange s'installa : le silence du café changea.

Moins nerveux. Moins agité. Plus concentré. Les discussions duraient. Les regards se soutenaient. On venait pour réfléchir, pas pour se défouler.

Nour lança le #CaféNet sur son blog. Un annuaire des cafés qui s'engageaient à servir du café à haute torréfaction, sans sucre raffiné, accompagné de végétaux protecteurs.

En une semaine, six cafés rejoignirent le mouvement : un à Tétouan, deux à Rabat, un à Ouarzazate, un à Essaouira, et un étonnant kiosque ambulant tenu par deux sœurs à Kénitra.

On les appelait les cafés sans acryl, ou parfois en darija : "Qahwat nass sbah li fihom l'aql" – Le café du matin qui garde la tête claire.



Puis vint le reportage. Une journaliste de 2M passa au Café Ifrane. Elle goûta, elle comprit. Le soir même, à la télé :

« À Tétouan, un café réinvente le rituel du matin. Torréfaction à l'ancienne, herbes fraîches, zéro sucre... Et un patron qui dit : "On boit noir, pour penser blanc." »

Saïd devint une légende locale. Les clients revinrent. Certains venaient de Tanger juste pour tester. D'autres demandaient des formations. Une école de tourisme proposa d'intégrer le module dans ses cursus.

Et Nour se dit : la mousse avait ouvert une brèche. Mais le café... enfonçait la porte.

Mais elle n'était pas naïve. Elle savait que l'industrie du café était massive. Que des multinationales injectaient chaque année des millions dans la "saveur douce". Que les "dosettes arôme noisette" contenaient plus d'additifs que de caféine.

Alors elle prépara un second volet : des capsules artisanales.

Avec Idriss, ils montèrent un mini-labo à Azilal. Ils firent venir du café de torréfacteurs bio marocains. Ils pressèrent eux-mêmes les capsules, en amidon de manioc. Ils les appelèrent : "Siyassa" – parce que même boire du café, au fond, était un choix politique.

Leur slogan ?

« Une capsule qui n'empoisonne ni le corps ni le peuple. »

Les commandes arrivèrent vite. Trop vite. Les distributeurs appelaient. Les supermarchés. Même une chaîne de cafés internationaux installée à Casablanca. Tous voulaient racheter la licence.

Mais Nour refusa. Elle savait : tout ce qui devient trop grand finit par griller. Par se corrompre. Par céder à la chaleur.

Elle laissa faire. Elle partagea ses capsules en open source. Téléchargement libre. Recette libre. Production libre. Elle écrivait :

« Ce n'est pas un produit. C'est une méthode. Et elle vous appartient. »

Un jour, à Salé, elle entra dans un petit café populaire. Elle demanda :

— Très torréfié, sans sucre, avec une feuille de chou ou de menthe ?

Le serveur sourit.

— Vous êtes la troisième aujourd'hui à demander ça.

Elle s'assit, émue.

Le café était en train de changer.

Dans son carnet, elle écrivit ce soir-là :

“Le poison se cache dans les habitudes. Mais l'antidote, lui, se glisse dans les rituels.

Et si l'on veut changer le monde, il faut commencer par la première gorgée du matin.”

## Chapitre 7 — Le procès des croûtes

L'histoire aurait pu rester discrète. Une poignée de cafés réformés. Des recettes de mousse végétale partagées ici et là. Un réseau informel de cuisiniers en résistance. Rien de révolutionnaire en apparence. Rien qui menace les fondations du pays.

Et pourtant.

Une note confidentielle circula au sein de la Fédération nationale de l'industrie alimentaire. Elle était concise :

“Présence grandissante de discours alarmistes sur les cuissons industrielles, impact potentiel sur les ventes de biscuits, de pain grillé et de snacks. Une figure à surveiller : Nour El Mejdoubi. Risque : activation d'un mouvement anti-produit.”

Une semaine plus tard, Nour fut convoquée par un cabinet d'avocats de Casablanca.

— Dénigrement public de produits certifiés. Incitation à la défiance envers des marques agréées. Trouble à l'ordre économique.

Ce n'était pas une blague. L'acrylamide était enfin devenu visible. Et le système réagissait.

Le procès fut programmé à Marrakech. Ville du prestige. Ville des congrès. Ville où l'on aime faire croire que tout est débat, que tout peut se dire, à condition que rien ne change vraiment.

Les plaignants ? Un consortium réunissant trois multinationales de la biscuiterie, une société de torréfaction industrielle, et un syndicat de boulangers mécaniques. Tous s'étaient sentis "visés" par les messages de La Mousse Sauvage. Aucun ne niait la présence d'acrylamide. Mais tous affirmaient que "les doses sont réglementées", "les seuils sont tolérables", "les alternatives sont dangereuses pour l'emploi."

Nour accepta de se défendre seule.

Ses soutiens affluèrent. Des mères, des professeurs, des médecins de quartier, des influenceuses engagées, des élèves en nutrition. Amina, affaiblie, envoya une lettre manuscrite :

« J'ai vu des enfants vomir du pain sec. J'ai vu des femmes perdre leurs cheveux après des années de croquettes et de frites. Elle dit la vérité, et je la bats au fouet si elle ment. »

La salle était comble.

L'avocat principal de l'accusation, costume trois pièces, diction parfaite, lança :

— Madame El Mejdoubi, vous utilisez des termes comme "croûte cancérogène" ou "mort dorée". Vous semez la panique dans les foyers. Vous jugez, sans nuance, des produits certifiés. Avez-vous des preuves que votre mousse vaut mieux qu'un biscuit de supermarché ?

Nour sourit.

— Ma preuve ? Une grand-mère qui bat de l'eau. Des enfants qui ne toussent plus. Des cafés qui ne rendent plus nerveux. Je n'ai pas de brevet. J'ai des effets secondaires en moins.

Le juge toussota.

— Restez factuelle, madame.

— Très bien. Voici les études. L'acrylamide est classé cancérigène probable par l'OMS. Il est produit à plus de 120°C, dans les amidons, les sucres raffinés, les huiles de graines. Il est omniprésent, invisible et jamais signalé sur les étiquettes.

— Et pourtant, nos produits sont conformes à la réglementation.

— Mais votre réglementation est en retard sur la science. Et votre science est en retard sur les grand-mères.

Rires dans la salle. Le juge frappa son marteau.

— Silence !

Un boulanger de Casablanca témoigna à charge :

— Si on commence à cuire le pain à basse température, on perdra la croûte. Et la croûte, c'est notre identité.

Nour répondit calmement :

— L'identité, ce n'est pas ce qui croustille. C'est ce qui tient quand tout s'effondre. Et ce n'est pas une croûte qui vous définit. C'est la mie que vous cachez.

Pendant trois jours, les débats firent rage. Les chaînes d'infos couvrirent l'affaire. Des débats s'ouvrirent sur les plateaux. Des émissions "santé" consacrèrent des chroniques à l'acrylamide. Des magazines féminins publièrent des recettes à base d'aquafaba. Et un mot nouveau entra dans le lexique populaire : les croûtes toxiques.

Le dernier jour, Nour fit un geste inattendu.

Elle apporta un plat en terre, recouvert d'un linge blanc. Elle le posa devant le juge.

— Ceci, c'est la mousse.

Elle l'ouvrit. Une mousse végétale, onctueuse, dense, faite la veille avec Idriss. Pas de sucre. Pas de cuisson. Juste de la patience, du cacao et de l'eau de pois chiches.

Elle servit une cuillère à chaque partie.

Et dit simplement :

— Goûtez ce qui ne tue pas.

Le verdict tomba une semaine plus tard.

Le tribunal reconnut que les propos de Nour n'étaient pas diffamatoires, mais d'intérêt général. Qu'elle dénonçait des pratiques, pas des marques. Et que son action s'inscrivait dans le droit fondamental à l'information sanitaire.

Elle gagna. Et en sortant du tribunal, elle leva la main, non en signe de victoire, mais en appelant au silence.



— Ce n'est pas une victoire. C'est une invitation. Cuisinez moins fort. Mangez moins vite. Fouettez plus souvent.

Le lendemain, les réseaux s'enflammèrent. Le hashtag #ProcèsDesCroûtes devint viral.

Mais ce fut une pancarte aperçue dans une école de Taroudant qui résuma le mieux l'onde de choc :

“Même les motards de la gendarmerie hésitent à lever le bras :  
‘Ah non... celle-là, elle est d'en haut.’”

Une phrase détournée des routes... pour dire que la mousse était montée. Et que même l'État commençait à y penser.

Dans son carnet, Nour écrivit :

“On a voulu me faire taire avec des lois.  
J'ai répondu avec un dessert.”

## Chapitre 8 — Le laboratoire ambulant

C'est au lendemain du procès que naquit l'idée la plus improbable et la plus belle : un laboratoire ambulant, un van transformé en cuisine mobile, capable de sillonner les douars, les quartiers populaires, les places publiques, pour semer — non pas des sermons, mais des gestes.

Idriss en eut l'idée en observant les food trucks branchés de Rabat-Agdal.

— Pourquoi on n'aurait pas le nôtre ? Mais pas pour vendre... pour désapprendre.

Nour leva un sourcil. L'idée la fit sourire. Elle nota dans son carnet :

“Si l'acrylamide voyage partout, pourquoi pas la mousse ?”

Ils appelèrent ça M3aQadar. En darija, ça voulait dire : « avec modération »... mais aussi un jeu de mot sur “laboratoire mobile à Qadar humain.”

Ils rachetèrent un vieux fourgon Renault blanc, cabossé, vendu par un ancien vendeur de glaces. Idriss le retapa avec des amis. Panneaux solaires sur le toit. Réchauds à gaz butane. Glacières artisanales. Espace d'atelier avec bancs pliables. Et sur la carrosserie, peint à la main :

“Ne chauffe pas trop — ni ton cœur, ni ta marmite.”

— Unité mobile pour une cuisine vivante.

Leur premier trajet ? Khénifra.

Dans un quartier périphérique, un centre associatif les accueillit. Ils installèrent des tables dans la cour, branchèrent les mixeurs à batterie, mirent à chauffer doucement une marmite de pois chiches. Pas de publicité. Pas de mégaphone. Juste l'odeur.

Des femmes sortirent. Des enfants accoururent. Un homme voulut vendre du pain à côté, mais resta pour écouter.

Nour parla peu. Elle battit. Idriss montra comment fouetter à la main, comment réduire le liquide, comment y ajouter une pincée de sel et un filet de citron.

Puis elle demanda :

— Qui ici a déjà eu un enfant qui digère mal les œufs ?

Cinq mains se levèrent.

Elle sourit. Servit la mousse. Et déclara :

— Voici un dessert sans œufs. Sans sucre. Sans flamme haute. Et surtout... sans ordonnance.

L'expérience se répéta. Beni Mellal, Errachidia, Mohammedia, Settlat, Fkih Ben Salah. Le van traçait une diagonale douce sur le Maroc des interstices. Là où les gens cuisinent encore. Là où les enfants n'ont jamais vu un four à convection. Là où une bonne marmite remplace un centre de santé.

Dans chaque village, ils laissaient une fiche recette plastifiée, traduite en arabe, amazigh et même en français. Sur chaque fiche :

la recette de la mousse d'aquafaba,  
une infographie sur l'acrylamide,  
et une phrase :

“Ce que tu bats aujourd’hui peut te protéger demain.”

À Khouribga, une femme proposa un tajine vapeur de haricots blancs, parfumé à la caroube, et demanda s’il était “moussable”.

Nour rit. Idriss essaya. Et ils découvrirent que certaines légumineuses, bien préparées, produisaient aussi un jus émulsifiant.

Un monde s’ouvrait.

À Sidi Kacem, un vieil homme offrit à Nour un mortier ancien.

— Ma mère préparait la semoule dedans. Elle disait que “le bois se souvient”. Peut-être qu’il se souviendra aussi de ta mousse.

Le bouche-à-oreille fit son œuvre. Des écoles leur ouvrirent les portes. Des professeurs de SVT les invitèrent à intégrer leurs cours. Des responsables de cantines posèrent des questions.

Mais pas de miracle. Certains se méfiaient. Les plus sceptiques étaient parfois... les cuisinières elles-mêmes.

— Tu veux que je remplace les œufs par de l’eau de pois ? Tu veux que je jette mes biscuits croustillants et que je donne une

mousse ? Et si les enfants n'aiment pas ? Et si je perds ma place ?

Nour écoutait. Ne forçait pas.

Elle répondait :

— Ne remplace rien. Essaie. Ajoute. Compare. Et regarde. Si un enfant ne tousse pas, si une petite fille dort mieux, si un plat reste léger... tu sauras.

Un jour, à Azemmour, une petite fille s'approcha d'eux. Elle tendit une feuille de cahier. Un dessin.

Une grande casserole, une vieille dame qui bat, un bol plein de mousse. Et au-dessus, écrit maladroitement :

“Hna ndirou mousse, ma ndirouch croûte.”  
(Nous, on fait de la mousse, pas de croûte.)

Idriss encadra le dessin dans le van.

Mais tout n'était pas si doux. À Safi, leur van fut vandalisé. On tagua :

“POIS CHICHE = ARNAQUE. STOP À LA MOUSSE.”

À Casablanca, on leur refusa un stationnement.

À Ksar El Kébir, une fillette fit une réaction allergique au jus mal filtré.

Mais à chaque incident, Nour restait droite.

— Rien n'est parfait. Mais ce qu'on fait est propre. Lent. Vivant.

Et cela suffisait.

Un soir, Idriss lui demanda :

— Tu crois qu'on est en train de changer les choses ?

Elle répondit :

— Je crois qu'on est en train de semer des gestes. Et les gestes ont plus de mémoire que les lois.

Le laboratoire ambulant poursuivit sa route. Il traversa les souks, les zones franches, les plages défigurées, les douars sans réseau. Il s'arrêta partout où il y avait une femme curieuse, un enfant trop nerveux, un grand-père qui disait : "Avant, c'était mieux, mais je ne sais pas pourquoi."

Et à chaque halte, une mousse montait. Une mousse fragile, mais tenace. Comme une mémoire qui refusait de disparaître.

Dans son carnet, Nour écrivit :

"Le futur n'arrivera pas par les autoroutes.

Il viendra par les chemins de terre.

Porté par un vieux van qui sent le pois et l'espoir."

## Chapitre 9 — L'enfant au pansement jaune

C'était un jour poussiéreux à Sidi Bennour. Le vent s'était levé, sec et chargé de sable. Le soleil cognait comme un reproche, et les ruelles de la ville, pourtant modestes, résonnaient de klaxons nerveux et d'aboiements solitaires.

Le laboratoire ambulancier venait tout juste de se garer près d'une école publique défraîchie. Nour ajustait le panneau latéral du van tandis qu'Idriss installait les marmites. L'objectif du jour : un atelier pour les écoliers.

À l'entrée de l'école, un garçon fixait la scène, immobile, silencieux. Il n'avait pas plus de huit ans. Son cou était entouré d'un pansement jaune mal ajusté, qu'il tripotait nerveusement du bout des doigts.

La directrice s'approcha de Nour, un sourire las au visage.

— Lui, c'est Taha. Il est souvent absent. Maux de gorge chroniques, fatigue, troubles digestifs. On ne sait pas trop. Sa mère travaille toute la journée. Il mange souvent des chips au déjeuner.

Elle soupira.

— Il ne parle pas beaucoup. Mais il regarde tout.

Nour l'observa. Elle vit cette tension dans les yeux, cette manière de retenir son souffle, comme s'il avait appris à ne pas déranger l'air.

Elle ne dit rien. Elle lui tendit un tabouret. Il s'assit.

Elle lui donna un bol vide. Puis, lentement, elle y versa de l'aquafaba tiède, légèrement citronné.

— Tu veux essayer ? lui murmura-t-elle.

Il hésita. Puis saisit le fouet. Et battit. D'abord maladroit. Puis plus ferme. Il ne souriait pas. Mais ses gestes s'ancraient. Son cou s'étirait. Le pansement vacilla.

À l'intérieur de l'école, une salle de classe avait été transformée en cuisine improvisée. Idriss montrait aux enfants comment cuire doucement, comment écraser les pois, comment écouter le bruit d'un feu doux.

Une maîtresse, curieuse, demanda à Nour :

— Est-ce que ce n'est pas trop... lent pour eux ?

— Justement. Ils ont besoin de lenteur. Leur cerveau ne sait plus attendre.

Taha, lui, battait toujours. Jusqu'à ce que la mousse monte, légère, luisante. Il la goûta. Fit la grimace. Mais il ne recracha pas.

Nour s'assit à côté de lui.

— Tu sais, cette mousse, elle peut t'aider.

Il la fixa, incrédule.



Elle continua :

— Tu sais pourquoi ? Parce qu'elle est calme. Elle ne fait pas de bruit. Elle ne gratte pas la gorge. Elle entre doucement. Comme un secret.

Le garçon hocha la tête. Pour la première fois, un sourire timide apparut.

Pendant les jours suivants, ils restèrent à Sidi Bennour. Nour observa les repas. Beaucoup de pains cramés. De sandwiches pressés. De croûtes trop dures. Une enfant de huit ans confia :

— Quand je mange trop vite, je n'arrive pas à lire après.

Une autre :

— Les chips me donnent la tête qui tourne.

Elle ne jugea pas. Elle écouta. Et chaque fois, elle proposa la mousse, non comme un remède, mais comme un jeu.

— Tu veux essayer de battre l'eau ? Plus fort que le vent ? Plus doux que ta colère ?

Le troisième jour, Taha vint sans pansement.

Il s'approcha du van, plus confiant. Il posa un petit sachet de pois secs sur la table.

— C'est ma mère qui l'a donné. Elle dit qu'elle veut apprendre aussi.

Idriss le prit dans ses bras. Nour retint ses larmes.

— Tu sais, dit-elle, tu es peut-être notre premier patient guéri par la mousse.

Taha haussa les épaules.

— C'est pas de la mousse. C'est de la magie.

Mais ce ne fut pas si simple. Un professeur s'opposa.

— Vous les habituez à une nourriture "de riches". Vous croyez qu'on peut cuisiner comme vous sans moyens ? Nous, on a des budgets. Des barèmes. Des livrets de cantine. Vous, vous avez des rêves.

Nour le regarda.

— Vous avez raison. Mais vous avez aussi des enfants. Et eux, ils ont des ventres, pas des budgets.

Elle ajouta doucement :

— Et parfois, une marmite lente vaut plus qu'un tableau Excel.

Ils quittèrent Sidi Bennour après une semaine.

Avant de partir, Taha glissa dans la main de Nour un dessin.

Un bol. Une mousse. Et au-dessus, un pansement barré d'un grand X rouge.

Elle le garda dans son carnet.

Des mois plus tard, elle reçut une lettre.

Écrite en lettres irrégulières. Signée par une femme.

“Je suis la maman de Taha. Mon fils dort mieux. Il a repris du poids. Il parle plus. Il rit. Il fouette même l’eau de cuisson quand je tourne le dos.

Merci pour ce que vous avez laissé. Pas la recette. La patience.”

Ce soir-là, Nour écrivit dans son carnet :

“Un enfant, un fouet, une mousse.

Et un monde qui recommence à respirer.

Lentement. Mais vraiment.”

## Chapitre 10 — L’huile de la discorde

Tout mouvement qui grandit attire les regards. Et parfois, les regards deviennent des mains. Et les mains, des griffes. La mousse, née dans le silence des casseroles, allait bientôt goûter à sa première grande trahison.

Tout avait commencé avec un mot : huile de coco.

Nour et Idriss l’avaient mentionnée dans plusieurs ateliers. Une alternative aux huiles de graines oxydées, plus stable à la cuisson, moins sujette à la production d’acrylamide. Dans l’esprit de Nour, c’était un ingrédient de transition, à manier avec prudence, à expliquer avec nuance. Jamais une solution miracle.

Mais les réseaux sociaux ont horreur de la nuance.

Très vite, des boutiques de santé en ligne flairèrent le filon. Des influenceurs mirent en scène leur “petit-déjeuner mousse + coco” en robe de yoga. Des publicités surgirent :

“Nour le recommande ! Passez à l’huile de coco et vivez 20 ans de plus !”

Nour s’étrangla en découvrant un site vendant des bouteilles à 180 dirhams l’unité, vantant les vertus “anti-cancer, anti-acrylamide, et anti-rides”. Pire encore : une marque fabriquait une “huile de coco mousse certifiée”, avec sa photo générée par IA sur l’étiquette.

Idriss explosa.

— Ils sont en train de voler notre combat. De le transformer en poudre à paillettes. On va finir comme un slogan sur des chips bio !

Nour resta calme, mais l'angoisse la rongait.

Et puis, la catastrophe éclata.

À Aïn Harrouda, une dizaine de familles tombèrent malades après avoir utilisé une huile de coco frelatée, vendue comme issue de la “mousse movement”. Maux de ventre, éruptions, troubles hépatiques. L'enquête révéla une fraude : des bidons reconditionnés, coupés avec de la paraffine industrielle.

Les journaux titrèrent :

“La mousse qui rend malade ? Quand l'eau des pois devient un poison.”

Nour étouffa.

Elle sentit le souffle du système revenir à la charge. Une sorte de vengeance par détournement.

Elle comprit ce que voulait dire Amina quand elle répétait :

“Ce n'est pas l'huile qu'il faut changer, c'est le feu.”

Une conférence de presse s'imposa. Nour, sans micro ni costume, parla devant des dizaines de caméras.

— L'huile n'est pas l'ennemie. Ni la solution. C'est une matière. Ne mettez pas ma photo sur vos flacons. Ne fabriquez pas des

miracles à vendre. Notre mouvement est lent, artisanal, familial. Il n'a pas de logo. Juste une cuillère. Et un silence.

Un silence, suivi d'un tonnerre d'applaudissements.

Elle en profita pour relancer les fondamentaux. Elle redonna des ateliers de base : cuisson à l'eau, utilisation des herbes locales, réduction du sucre raffiné, remplacement de l'huile... par l'absence d'huile.

Elle rappela que la mousse était d'abord un état d'esprit. Pas une ligne de produits.

Amina, toujours fragile, envoya une vidéo. Assise devant sa porte, elle dit :

— Les gens veulent des raccourcis. Mais nous, on leur apprend le détour. L'huile de coco ne remplace pas la conscience. Elle la camoufle parfois. Si vous ne ralentissez pas le feu, rien ne changera.

Elle termina par une phrase que Nour fit inscrire sur le flanc du laboratoire ambulante :

“Ne fais pas mousser ta vie si tu n'as pas éteint la braise.”

Le scandale eut au moins une vertu : il filtra les intentions.

Les opportunistes partirent. Les curieux revinrent. Les vrais restèrent.

Et surtout, une discussion naquit dans les cercles de citoyens. Une question jusque-là ignorée :

“Que vaut un aliment, si sa cuisson le transforme en poison ?”

Dans son carnet, Nour écrit :

“Le poison ne vient pas que des produits.  
Il vient des récits qu’on construit autour d’eux.  
Même l’eau peut tuer si on la vend comme miracle.  
Et même l’huile peut guérir... si on la chauffe doucement.”

Elle conclut :

“La mousse, désormais, doit marcher sans appui.  
Ou elle deviendra elle-même... un slogan de trop.”

## Chapitre 11 — Le jour des casseroles

Tout avait commencé par un mot griffonné au dos d'un ticket de caisse : "On ne crie pas. On cuisine."

C'était Idriss qui l'avait écrit, presque sans y penser. Mais Nour, en lisant la phrase, sentit qu'il s'agissait là de plus qu'un slogan. D'un appel.

L'idée naquit comme une étincelle. Et si, au lieu d'une manifestation, au lieu d'une pétition ou d'un sit-in, ils organisaient... un jour de cuisine collective ? Un jour où tout le monde, partout dans le pays, baisserait le feu, fouetterait de la mousse, mijoterait des plats lents, et les partagerait.

Un jour sans croûte. Un jour sans friture. Un jour de casseroles, mais sans bruit.

Le projet se répandit comme une rumeur douce. Nour ne l'annonça pas à la télévision. Elle posta simplement une phrase sur son blog :

"Le 28 avril, sortez vos casseroles.  
Faites du feu. Mais pas de bruit.  
Préparez un plat lent.  
Partagez-le.  
Et souvenez-vous : la révolution commence dans la marmite."

Puis elle ajouta le mot-clé : #JourDesCasseroles

Personne ne sut vraiment comment ça s'organisa. Mais le matin du 28 avril, des scènes étranges apparurent dans tout le pays.



À Rabat, sur l'esplanade de la Bibliothèque Nationale, des étudiantes installèrent des tajines à charbon. Elles cuisinaient des lentilles au cumin, et distribuaient des fiches "anti-acrylamide".

À Tanger, des pêcheurs proposèrent une soupe de sardines cuite à basse température, servie dans des boîtes recyclées.

À Safi, des femmes du quartier Al Matar suspendirent des casseroles aux balcons avec des messages :

"Ici, on mijote la résistance."

Mais la scène la plus forte se produisit à Marrakech.

Sur la place Jamaâ El-Fna, à midi pile, plus de cent marmites furent posées à même le sol. Pas un seul haut-parleur. Pas de cris. Juste des gens qui cuisinaient. Ensemble. Lentement.

Des plats végétaux, des bouillons, des mousses d'aquafaba battues à la main. Un enfant distribua des cuillères en bois, gravées d'un mot :

"Pas trop chaud."

Une touriste demanda ce qui se passait. Un vieil homme répondit :

— C'est un silence culinaire. Contre les poisons invisibles. Pour que les enfants mangent sans peur.

Les réseaux sociaux explosèrent.

Photos de plats lents. Vidéos de fouets battant de la mousse. Stories d'adolescents expliquant pourquoi ils avaient remplacé les croissants industriels par du pain vapeur. Hashtags détournés. Mêmes ironiques. Même des rappeurs s'y mirent :

“J’fais pas d’buzz, j’fais du bouillon / J’fais pas la guerre, j’fais mijoton.”

Même les médias mainstream durent en parler. “Étrange mobilisation culinaire”, “casseroles pacifistes”, “marmites contre malbouffe”.

Un chroniqueur télé tenta de s’en moquer. Il déclara :  
— “Demain, ils nous diront que battre des pois chiches, c’est de la résistance.”

Nour lui répondit sur son blog :

“Oui. C’est de la résistance. Parce que c’est lent. Parce que c’est humble. Parce que c’est humain.”

Mais il n’y eut pas que la joie. Ce jour-là, à Témara, la police municipale tenta de confisquer une table où une femme cuisinait des pois au feu de bois. Elle leur montra une photo de sa fille, 7 ans, asthmatique, depuis qu’elle mangeait des nuggets trois fois par semaine à la cantine. Ils reculèrent.

À Errachidia, un directeur d’école refusa l’accès à l’équipe du laboratoire ambulante. Prétexte : “Vous n’avez pas d’autorisation culinaire éducative.”

Mais même là, la mousse monta.

À la fin de la journée, Nour se retrouva au sommet d'une colline, au-dessus de Tamesna. Autour d'elle, des familles pique-niquaient. Pas un seul emballage plastique. Que des plats faits maison.

Elle s'assit. Ferma les yeux.

Et entendit le plus beau silence du monde : celui des gens qui cuisinent ensemble, sans injonction, sans bruit, sans marketing.

Ce soir-là, elle écrivit dans son carnet :

“Il n'y a pas eu de chefs. Pas de leader. Pas de drapeau.  
Il y a eu des plats.  
Il y a eu des cuillères.  
Il y a eu des casseroles qui, au lieu de frapper,  
ont nourri.”

Et dans les jours qui suivirent, des écoles modifièrent leurs menus. Des coopératives se créèrent. Des mères s'échangèrent des recettes de mousse. Des ateliers prirent racine dans des salles polyvalentes. Le ministère ne réagit pas officiellement. Mais dans ses notes internes, un mot revint :

“Réveil culinaire citoyen. À surveiller.”

Mais il était trop tard.

La casserole avait parlé.  
Sans bruit.  
Et tout le monde l'avait entendue.

## Chapitre 12 — L'eau qui se souvient

Le printemps était arrivé à pas lents, comme une vieille amie qui n'ose pas frapper à la porte. À Azilal, les amandiers avaient fleuri tardivement. L'air était plus doux, moins nerveux. Et dans le silence du matin, la voix d'Amina s'était tue.

Elle s'était éteinte un dimanche, au lever du soleil, le foulard encore noué autour de ses cheveux blancs, ses mains posées sur une petite jarre d'eau de pois chiches refroidie. Elle n'avait pas eu le temps de dire au revoir.

Mais elle avait tout dit.

Idriss planta un figuier là où elle aimait s'asseoir. Et grava sur une pierre lissée une phrase simple :

“Elle battait l'eau comme on récite une prière.

Elle l'a rendue vivante.

Et nous, nous avons battu avec elle.”

Le jour de l'enterrement, pas de discours pompeux. Juste un chant chuchoté, une casserole qui fume lentement, et une mousse déposée comme offrande sur un coin de tapis. Même la terre semblait s'incliner, comme pour honorer celle qui avait su écouter l'eau.

Nour resta plusieurs jours dans la maison vide. Elle y lut les carnets d'Amina, tissés de recettes, de prières, de dictons. Elle retrouva une page jamais montrée à personne. Dessinée à l'encre bleue : une spirale, et cette phrase :

“L'eau se souvient de ce qu'on lui murmure.

Et la mousse garde le secret de celles qui l'ont levée.”

De retour à Rabat, Nour décida de fonder la Fondation Mousse et Souffle, un réseau de cuisines éducatives, d'ateliers itinérants, de formations populaires pour une alimentation lente, consciente et végétale. Pas une ONG. Pas un parti. Pas une startup. Juste un tissage de lieux et de gestes.

Le premier centre ouvrit dans un ancien hammam rénové. Au mur, pas d'affiches. Juste une phrase, brodée en lettres cousues main :

“Avant de guérir le monde, commence par ton feu.”

Des enfants y venaient après l'école. Ils apprenaient à fouetter. À sentir. À réduire. À observer. Des mères laissaient des gâteaux maison pour les goûters. Des grands-mères racontaient leurs recettes. Des jeunes chefs y testaient des variantes de mousse au cumin, au gingembre, à la caroube.

Et partout, l'aquafaba coulait, discrète, discrète, mais tenace.

Idriss, de son côté, lança un podcast audio : “La mousse parle”. Chaque épisode était une conversation avec un inconnu : une boulangère qui avait arrêté les croûtes, un instituteur qui cuisinait en classe, un imam qui avait remplacé le thé sucré par des infusions au thym et à la mousse.

Il terminait chaque épisode par cette phrase :

“Souviens-toi. Ce que tu fouettes aujourd'hui... c'est peut-être l'antidote de demain.”

Et puis, un jour, Nour reçut une lettre, manuscrite, simple.

“Je m’appelle Malak. J’ai 10 ans. Je prépare la mousse avec ma sœur tous les vendredis. Depuis, ma mère ne tousse plus. Et moi, je n’ai plus peur de la cantine.”

Elle pleura.

Pas de tristesse.

De gratitude.

Le combat n’était pas terminé. Les croûtes industrielles existaient encore. Les lobbies agissaient en coulisses. Mais une chose avait changé : la peur avait changé de camp.

Et dans tout le pays, sans cri, sans chef, sans financement, l’eau battue montait.

Dans son dernier carnet, Nour écrivit :

“La mousse ne crie pas.

Elle ne s’impose pas.

Elle monte.

Silencieusement.

Et elle reste.

Parce que ce n’est pas un plat.

C’est une mémoire.

L’eau se souvient.

Et nous, grâce à elle...

nous avons appris à nous souvenir aussi.”

Et un jour, à Marrakech, dans un café autrefois bruyant, un homme entra, s'assit, et demanda :

— Un café très torréfié, sans sucre... et si possible, avec un peu de mousse de pois chiches, s'il vous plaît.

Le serveur répondit :

— Bien sûr. Vous êtes ici chez vous.

Et il servit le café, accompagné d'un petit mot sur le plateau :

“Ce que vous buvez ne vient pas d'une usine.  
Cela vient d'une vieille dame qui battait l'eau pour guérir le monde.”

## **Post-scriptum**

Un célèbre médecin a expliqué le profil lipidique d'une manière très simple et raconté une belle histoire unique pour l'illustrer.

Imaginez que notre corps est une petite ville.

Le plus grand fauteur de troubles dans cette ville, c'est le cholestérol.

Il a aussi quelques complices.

Son principal complice, c'est le triglycéride.

Leur travail ? Errer dans les rues, semer le chaos et bloquer les routes.

Le cœur, lui, est le centre-ville de cette petite ville.  
Toutes les routes y mènent.

Quand ces fauteurs de troubles augmentent, vous imaginez bien ce qu'il se passe...

Ils obstruent le travail du cœur.

Mais heureusement, notre ville-corps a aussi une force de police : le HDL (lipoprotéine de haute densité) – le bon policier.

Ce bon policier attrape ces fauteurs de troubles et les enferme en prison – le foie.  
Et le foie les élimine de la ville, via notre système d'évacuation.

Mais...

Il y a aussi un mauvais policier : LDL – qui aime le pouvoir.



Le LDL libère ces voyous, les ramène dans la rue, et tout recommence.

Quand le bon flic – le HDL – diminue, la ville tombe dans le chaos.

Qui voudrait vivre dans une telle ville ?

Vous voulez diminuer ces fauteurs de troubles ? Et augmenter les bons policiers ?

Commencez à marcher !

À chaque pas, HDL augmente, et les voyous comme cholestérol, triglycérides et LDL diminuent.

Votre corps – votre ville – revient à la vie.

Votre cœur – le centre-ville – sera protégé des blocages.

Et quand le cœur est en bonne santé, vous êtes en bonne santé.

Alors, dès que vous en avez l'occasion – marchez !

Restez en bonne santé... et nous vous souhaitons une bonne santé.

Ce petit post-scriptum vous donne la meilleure méthode pour augmenter le HDL (bon cholestérol) et réduire le LDL (mauvais cholestérol) : la marche.

Chaque pas augmente le HDL.

Alors – Allez, bougez et continuez à marcher !

Réduisez ces éléments :

1. Le sel
2. Le sucre
3. La farine raffinée blanchie
4. Les produits laitiers
5. Les aliments transformés

À consommer tous les jours :

1. Légumes
2. Légumineuses
3. Haricots
4. Noix et graines
5. Huiles pressées à froid
6. Fruits

Trois choses à essayer d'oublier :

1. Votre âge
2. Votre passé
3. Vos rancunes

Quatre choses importantes à adopter :

1. Votre famille
2. Vos amis
3. La pensée positive
4. Une maison propre et accueillante

Trois principes de base :

1. Souriez toujours
2. Faites une activité physique régulière, à votre rythme
3. Contrôlez votre poids

Six habitudes de vie essentielles :

1. Ne buvez pas seulement quand vous avez soif – buvez régulièrement.
2. Ne vous reposez pas seulement quand vous êtes épuisé – reposez-vous à temps.
3. Ne faites pas de tests médicaux seulement quand vous êtes malade – anticipez.
4. N'attendez pas des miracles – ayez confiance en Dieu.
5. Ne perdez jamais foi en vous-même.
6. Restez positif et ayez toujours l'espoir d'un avenir meilleur.

Si vous avez des amis ou des proches entre 45 et 80 ans, partagez-leur ce message et ce petit livre.

Que Dieu Tout-Puissant nous bénisse tous !

# ADNANE BENCHAKROUN

Adnane Benchakroun est ingénieur en informatique, diplômé de l'ESIEA Paris, grande école française spécialisée dans les technologies numériques. Reconnu pour son rôle pionnier dans la promotion de l'innovation et de l'entrepreneuriat au Maroc, il est cofondateur de Startup Maroc et initiateur du Startup Africa Summit, deux initiatives majeures en faveur des jeunes entrepreneurs et de l'émergence d'un écosystème dynamique et inclusif.

Son parcours alterne engagement public et réflexion stratégique : directeur du cabinet du Ministre du Plan (1998-2000), il a ensuite dirigé pendant vingt ans le Centre National de Documentation, avant de rejoindre le Haut-Commissariat au Plan comme conseiller entre 2020 et 2022. Il siège aujourd'hui au Conseil national du Parti de l'Istiqlal et assume la vice-présidence de l'Alliance des Économistes Marocains, où il contribue activement à la pensée économique nationale.

Formateur engagé, il intervient régulièrement dans les médias et conférences pour éclairer les grands enjeux économiques du Royaume : fiscalité, consommation, protection du pouvoir d'achat, politiques publiques et innovation.

Désormais à la retraite, il se consacre au journalisme digital en pilotant L'ODJ Média, plateforme multicanale du groupe Arrissala (portails d'actualité, web radio, web TV, magazines), tout en explorant d'autres formes d'expression : poésie, peinture, écriture et musique.

À travers ce traité, il livre une réflexion personnelle, libre et engagée, dans un langage accessible, à l'attention des nouvelles générations en quête de sens.

## ABOUT ME

