

COUSCOUS



La veille : Faire tremper 1 bol de pois chiches dans de l'eau.
Si possible, préparer les boulettes.

Les boulettes : pour 6 personnes
800 g de viande hachée de bœuf

Mixer ensemble : persil, ail, oignon, gingembre, 1 tranche de pain (ou pain de mie) trempé dans de l'eau.

Tout mélanger avec la viande hachée, sel, poivre, 4 épices, 1 œuf.
Former des boulettes.

Préparer une assiette avec de la farine, une autre avec un œuf entier.

Faire chauffer de l'huile dans une poêle, tremper les boulettes dans la farine,
puis l'œuf et les faire revenir dans la poêle.

- Si vous avez fait les boulettes le jour même, prendre une poêle, faire chauffer l'huile avec 1/2 boîte de tomates pelées, 3 gousses d'ail entières, et de l'eau. Rajouter les boulettes et laissez mijoter 20 à 25 minutes.
- Si vous avez fait les boulettes la veille, cette dernière cuisson se fera 1/2 heure avant la fin du couscous.

Le couscous :

Dans une poêle, faire revenir les morceaux de viande de gigot d'agneau. Les doré simplement, puis les mettre de côté.



Ingédients : 1 gros oignon, 4 ou 5 carottes, 1 navet rose, 1 tranche de citrouille, 2 poivrons rouges/vert, blettes (la moitié d'une botte), 1 pomme de terre par personne, 1 branche de céleri, 2 courgettes.

Dans le bas du couscoussier, faire revenir l'oignon préalablement émincé, rajouter les carottes, les poivrons et de l'eau (environ 1,5 à 2 litres).
Rajouter une bouteille de tomates pelées (700g.)

Laisser mijoter 20 min, puis rajouter les pois chiches, sel, poivre curcuma et 4 épices.

Laisser sur le feu moyen.

Dans le grand plat à couscous, verser 1,5 kg de semoule moyenne Ferrero, du sel, poivre et travailler la semoule en rajoutant de l'eau et un peu d'huile.

Une fois la semoule bien travaillée, les grains devant bien se détacher sans grumeaux, la verser dans le haut du couscoussier.

Laisser mijoter jusqu'à ce que la semoule commence à fumer. Laisser encore cuire 1/4 d'heure.

Remettre la semoule dans le grand plat à couscous et la travailler à nouveau en séparant les éventuels grumeaux.

Rajouter tous les légumes dans le bas du couscoussier et remettre la semoule dans le haut.

Laisser mijoter.

Goûter et rajouter de l'assaisonnement selon les goûts.

1/4 d'heure avant la fin, rajouter, dans le bas du couscoussier, la viande que vous aviez mise de côté. Vérifier sa cuisson.

Dressage :

Dans le grand plat, déposer la semoule et verser le jus de cuisson des légumes de façon à « mouiller » la graine, qui va gonfler une peu. Il ne faut surtout pas inonder la graine, c'est juste l'imbiber avec la sauce.

Rajouter des légumes pour la décoration.

Dans un autre plat, déposer tous les légumes avec la sauce

Un autre plat pour la viande,

Un autre pour les boulettes.

Dans un saucier, mettre une cuillère à café d'harissa, rajouter de la sauce et remuer le tout.

Accompagnement :

2 ou 3 navets ronds roses. Les couper en 2 puis en 3 parties et les trancher pour obtenir des tranches de 2mm d'épaisseur.

Couper 1/2 citron et le trancher comme pour les navets.

Dans un grand bol, mettre les tranches de navets et de citron

Rajouter de l'huile, 1 c à café d'harissa, du curcuma et du sel

Bien mélanger.

Re mélanger avant de servir.



Bon appétit !