

COUSCOUS MAISON

Juillet 2006 (Mis à jour en janvier 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 500 g d'épaule d'agneau désossée
- ★ 500 g de paleron
- ★ 2 cuisses de poulet
- ★ 4 merguez
- ★ 2 belles carottes (250 g)
- ★ 2 petites courgettes (350 g)
- ★ 4 navets violets moyens (500 g)
- ★ 2 côtes de céleri-branche
- ★ 2 belles tomates (200 g)
- ★ 2 oignons paille (200 g)
- ★ 1 boîte de pois chiche (1/2)
- ★ 50 g de raisins secs blonds
- ★ 500 g de graines de couscous moyenne
- ★ 5 cuillères à soupe d'huile d'arachide (ou olive)
- ★ 2 cuillères à café de raz el hanout
- ★ 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- ★ 50 g de beurre
- ★ 1 petite boîte d'harissa
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Faitout, Casserole, Poêle, 2 bols

Préparation : 30 mn

Cuisson : 2h00

Difficulté : Moyenne

Coût (indicatif) : 22,65 € (soit 5,66 € par personne)



Recette :

Couper les viandes de bœuf et d'agneau en morceaux de 2 cm de côté. Séparer les pilons des hauts de cuisse des morceaux de poulet. Peler les oignons et les émincer. Laver tomates, courgettes et côtes de céleri. Peler les carottes et les navets. Couper les navets en 4, les carottes et les courgettes en deux sur toute la longueur puis en tronçons de 4 cm de long. Oter les feuilles des côtes de céleri et les débiter en tronçons de 3 cm de long. Concasser les tomates.

Mettre les raisins secs dans un bol, recouvrir avec de l'eau bouillante et laisser gonfler. Dans un faitout, faire revenir les oignons dans 4 cuillères à soupe d'huile; lorsqu'ils sont dorés les retirer et mettre à la place les morceaux de bœuf et d'agneau, les laisser colorer sur toutes les faces pendant 5 minutes. Ajouter 2 litres d'eau, le concentré de tomates, les oignons, saler, poivrer et cuire à couvert et à frémissement 2 heures. Après une demi-heure de cuisson ajouter carottes et navets, puis une demi-heure plus tard poulet et céleri et enfin une demi-heure avant la fin de la cuisson courgettes, tomates et raz el hanout. Ajouter les pois chiche égouttés 5 minutes avant la fin.

Dans une grande casserole porter à ébullition 50 cl d'eau avec une demi-cuillère à café de sel fin et une cuillère à soupe d'huile. Hors du feu ajouter la semoule en pluie, couvrir et laisser gonfler 5 minutes. Ajouter le beurre

coupé en dés, les raisins égouttés et chauffer à feu doux 5 minutes en mélangeant avec une fourchette pour bien détacher les grains. Mettre 3 cuillères à soupe de bouillon dans un bol et délayer une cuillère à soupe d'harissa. Faire griller les merguez dans une poêle à feu vif.

Servir le couscous en dôme dans un plat rond, le bouillon et les légumes dans un plat creux avec une louche, et les viandes dans un plat à part ou au centre de la semoule. Enfin ne pas oublier le bol d'harissa pour les amateurs de goût puissant.

 L'idéal pour préparer ce plat est de disposer d'un couscoussier. Cette spécialité d'Afrique du Nord est longue à préparer mais relativement facile. Ce qu'il faut avant tout, c'est de bien gérer son temps afin que tout soit prêt à la fin de la cuisson du bouillon. Il y a de très nombreuses variantes de ce plat convivial.

Boisson :

Un rouge de Faugères ou de Saint-Chinian servi à 16°C, un rosé de Tavel ou un gris de Boulaouane servi à 10°C ou du thé à la menthe. ^(*)

^(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.