

Recette du Couscous

Semoule : moyen et huile neutre (arachide colza tournesol)

Viandes :

- 1- Merguez 1P-Pers.
- 2- Cuisse de poulet 1P-Pers.
- 3- Collier d'agneau voir quantité 100 ou 150 gr P-Pers.

Légumes :

- 1- Poivron rouge et vert
- 2- Oignons
- 3- Courgettes
- 4- Aubergines
- 5- Ail
- 6- Navets
- 7- Carottes
- 8- Pois chiche
- 9- Raisin sec (Facultatif couscous Marocain)

Condiments :

- 1- Ras el Hanout
- 2- Paprika
- 3- Sel
- 4- Poivre
- 5- Huile d'olive
- 6- Harissa
- 7- Concentré de tomate (Facultatif)
- 8- Tablette de bouillon de bœuf (Facultatif)

Semoule : Recette simplifié.

- 1- Préchauffer le four à 150°.
- 2- Dans une casserole faire bouillir de l'eau salé.
- 3- Dans un plat allant au four mettre la quantité de semoule souhaité.
- 4- Mettre un peu d'huile sur la semoule et mélanger avec une fourchette de façon que les grains de semoule soit huilé.
- 5- Verser l'eau bouillante sur la semoule de façon à la couvrir de plus 5 millimètres à 1 cm au-dessus.
- 6- Attendre que toute l'eau soit absorbée par la semoule puis égrainer avec une fourchette.
- 7- Passer au four une dizaine de minutes, veiller à ce que les gains ne sèchent pas.
- 8- Egrainer de retour et servir.

Préparation Viandes et Légumes :

- 1- Les cuisses de poulet sont cuites à part au four compter 10 minutes à 240° et 20 minutes à 180°.
- 2- Les merguez sont cuites à la poêle ou au BBQ surtout ne pas les percer pour qu'elles restent moelleuses.
- 3- Faire chauffer les pois chiches dans une casserole, servir dans un bol à part.
- 4- (Facultatif) faire chauffer les raisins secs dans une casserole avec de l'eau quand c'est chaud égouttez et servir dans un bol à part.
- 5- Laver et éplucher les légumes les couper en dés, hacher l'ail et les oignons.
- 6- Dans un couscoussier ou un faitout faire chauffer de l'huile d'olive et faire ruisseler la viande d'agneau quelques minutes et réserver dans un plat ne pas laver le récipient.
- 7- Dans le même récipient que celui qui a servi à cuire la viande faire revenir successivement oignon et ail puis ajouter poivrons, carottes, navets, aubergines et courgettes.
- 8- Saler, poivrer, mettre du paprika, Ras El Hanout, Concentré de tomate (Facultatif), Tablette de bouillon de bœuf (Facultatif)
- 9- Laisser cuire à feu moyen pendant 30 minutes en remuant, si les légumes ne rendent pas beaucoup de jus ajouter de l'eau sans excès, goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- 10- Ajouter la viande de d'agneau et poursuivre la cuisson encore une trentaine de minutes selon la cuisson des légumes désiré.
- 11- Mettre la semoule dans un plat disposer les merguez et les cuisses de poulet, mettre les légumes et la viande d'agneau dans un plat creux, dans un bol mettre de l'Harissa et du jus de cuisson des légumes pour l'assaisonnement du gout de chacun.

شهية طيبة