

Couscous maison



Couscoussier pour 500g (Grain moyen ou fin)

Stand by – Légumes, poulet, mouton au chaud

Ingrédients – Faites les légumes la veille avec poulet et collier. BBQ et couscous le lendemain!

Convives 4 – Préparation 1H – Cuissons : légumes 1H, couscous 2*20mn – viandes 30mn + BBQ



500g de couscous
Fin ou moyen



BBQ 4 merguez
piquantes/douces



4 colliers de
mouton



BBQ 4 côtelettes
d'agneau



4 pilons de poulet
ou blanc



3 Carottes en
grosses rondelles



3 Navets moyens
en gros cubes



3 Poivrons en
grands carrés



3 Courgettes en
grosses rondelles



450g de Pois
chiches (bocal)



1 verre d'huile
d'olive



1 Càs de
Curcuma



1 Càs de Cumin
en grains



1 Càs Herbes



2 Piments
finement coupés



(2 cubes)
Cube de mouton



2 ails



(Entre 4 et 6)
Cœurs artichauts



(Option Maroc)
1 boîte petits pois



(Option Maroc)
6 dés de boeuf

Sauce pimentée :

2 piments coupés finement, concentré de tomates, 2 càs huile d'olive, 2 louches bouillon légumes

Cuisson de la graine

Cela se fait en 4 étapes. C'est la version authentique d'Afrique du Nord. 1-gonflage, 2-cuisson, 3-gonflage, 4-cuisson finale. La bonne cuisson est quand la vapeur traverse le haut du panier. Je laisse aux gens pressés la version couscous prêt à cuire et celle au micro-ondes.

1. Remplir le couscoussier au 2/3 d'eau, mettre à feu fort
2. Rajouter un cube de mouton, une càs d'huile d'olive et une càc de cumin en grains
3. Si vous optez pour les dés de bœuf, les faire dorer dans une poêle avec un fond d'huile
4. Verser 500g de couscous dans une grande gamelle. Rajouter un verre d'eau
5. Remuer avec une fourchette pour que les grains soient gonflés et bien dilués (sans boules)
6. Quand l'eau boue, préparer un dés de beurre au bout d'une fourchette
7. Passer le beurre sur le fond et les parois du panier du couscoussier
8. Verser le couscous dans le panier du couscoussier, couvrir et laisser à feu fort
9. Après 10mn, remuer le couscous avec une fourchette pour que la vapeur se répartisse
10. Après 10mn supplémentaires, verser le couscous dans la gamelle et baisser le feu
11. Dans la gamelle rajouter la moitié du poids du couscous en eau, soit 250gr (1 verre 1/2)
12. Remuer pour le faire gonfler uniformément. Rajouter 1 càc de cumin entier, remuer
13. Remettre le feu au maxi et verser le couscous dans le panier
14. Au bout de 10mn, remuer avec une fourchette pour répartir la vapeur
15. Attendre 10mn, mettre les dés de beurre, environ 50g, laisser fondre puis remuer le tout
16. Eteindre le feu et mettre le panier sur une assiette, ou verser dans une gamelle de service
17. Garder le tout au chaud en attendant de servir

Cuisson des légumes - Options : rajouter cœurs d'artichauts surgelés, petits pois (Maroc)

1. Eplucher tous les légumes, les rincer, les égoutter. (Petits pois ou fèves surgelés, rien à faire)
2. Les couper en gros dés et les mettre dans des gamelles séparées – Cuisson par étapes
3. Remarque : Il faut faire suer les légumes pour qu'ensuite ils prennent le goût du bouillon
4. Dans une sauteuse, faire revenir les légumes dans du beurre et de l'huile, à feu moyen
5. Dans l'ordre : Carottes et navets 15mn, puis les poivrons 10mn puis les courgettes 5mn
6. Finir avec aubergine, pois chiche, fèves, tomates, petits pois, artichauts, bouquet garni.
7. Rajouter un cube de mouton, l'ail et l'oignon piqué de 3 clous de girofle
8. Rajouter les dés de bœuf, les colliers de mouton, le poulet. Couvrir avec 2cm d'eau
9. Rajouter une càs de curcuma, 1 càc de cumin entier et 2 càs d'huile d'olive. Remuer.
10. Couvrir et laisser mijoter une petite heure. En fin de cuisson, retirer l'oignon. Réserver

Cuisson des viandes – Collier, bœuf et poulet vont cuire avec les légumes, la veille

1. Faire dorer les viandes séparément, dans un fond d'huile d'olive
2. Faire bouillir poulet, collier et bœuf 30mn avec 1 càc de curcuma. Rajouter aux légumes
3. Si carcasse de poulet, la mettre dans le couscoussier (Graine #6)
4. Le lendemain, cuire au BBQ brochettes, merguez et côtes d'agneau. Réserver au chaud

Présentation : Garder le tout à four chaud TH3 – 90°C, en attendant de servir

Disposer les préparations dans 3 plats de service : Légumes, couscous et viandes

Présenter la sauce piquante liquide séparée... préparée suivant votre goût !

* * * 5 octobre 2019 * * *