

COUSCOUS « Express »

Ingrédients (Pour 2 personnes)

Huile d'olive (pour faire revenir la viande)

Gros sel, poivre

Harissa (facultatif)

raz el hanout (épices à couscous)

1/2 cube de bouillon de poule

4 cuisses de poulet de bonne qualité (sinon un peu plus car la viande se détache en cuisant et « se perd » dans le bouillon)

2 morceaux de collier d'agneau

1/4 branche de céleri

2 à 3 gousses d'ail

Thym, laurier, quelques branches de persil (le plat est plus parfumé)

1/4 gros oignon

3/4 poivron

1 courgette moyenne

1/2 navet rond

2 carottes

1/8 petit chou vert frisé (selon saison ou goût)

Pois chiche au naturel (quantité selon goût)

1 petite boîte de tomates pelées

1 petite boîte de concentré de tomates

350 g de semoule précuite grains moyens (soit 80g/pers en moyenne ou plus si affinité...)

35 g de raisins secs

RECETTE :

Mettre à gonfler les raisins secs dans de l'eau (encore mieux si cela peut être fait la veille)

Éplucher et/ou laver tous les légumes (ne pas éplucher les courgettes, couper les extrémités).

Les tailler en gros dés ou grosses rondelles de 2 cm environ. Réserver l'oignon à part (si chou il y a, le laver et le couper en grosses lanières)

Dissoudre les cubes de bouillon de poule dans une grande casserole d'eau

Faire revenir dans l'huile, les viandes puis l'oignon sans laisser noircir. Ajouter tous les légumes, les gousses d'ail, thym, laurier, persil lavés, les tomates pelées, puis le concentré de tomates, du raz el hanout, une poignée de gros sel et du poivre

Verser le bouillon par dessus et compléter par de l'eau pour arriver un peu en dessous du niveau du contenu de la marmite. Mêler à l'écumoire tous ces ingrédients dans le bouillon

Couvrir et laisser mijoter. En fin de cuisson, la viande doit se détacher de l'os.

Un peu avant la fin de la cuisson, préparer la semoule : la verser dans un grand saladier. Ajouter les raisins égouttés. Incorporer environ $\frac{3}{4}$ de litre de bouillon du couscous par kg de semoule, couvrir 5mn pour faire gonfler la graine puis, bien la remuer à la main (propre) et à la fourchette pour séparer les grains (si toute la graine n'a pas gonflé partout, ajouter un petit peu de bouillon). Garder la semoule au chaud en attendant de servir soit dans le haut du couscoussier soit au dessus d'une casserole d'eau frémissante.

Juste avant de servir, diluer dans un ramequin, une bonne cuillère à café de harissa dans un peu de bouillon pour mettre sur la table, chacun des convives pimentera ainsi à son goût son assiette (creuse) de viande et semoule arrosées de bouillon aux morceaux de légumes

A la saison, vous pouvez ajouter 1 tranche de potiron « muscade » après 1H de cuisson

Matériel:

1 couscoussier ou 2 grands faitouts avec couvercles, 1 planche, couteau de cuisine, économe, 1 bol, 1 grand saladier, 1 grande casserole, papier absorbant, 1 écumoire, 1 pot à eau, 1 verre doseur, 1 balance, 1 fourchette, 1 ramequin, 1 cuillère à café