

20 mars 2009

COUSCOUS (Algérie)

- * Epices, cubes de bouillon, beurre
- * Grosses courgettes
- * Grosses carottes
- * Gros navets
- * Céleri en branche
- * Grosses aubergines
- * Tomates
- * Oignons et ail
- * Pois chiches, fèves (en conserves)
- * Raisins secs
- * Semoule grain moyen
- * Merguez
- * Morceaux de poulet
- * Boulettes de viande
- * Morceaux de gigot d'agneau

Participants:

Kheira
Eric
Josette
Annie
Thibault
Manuel
Marie
Fabrice
Françoise



Laver la semoule à l'eau froide et laisser tremper dans cette eau froide.
Mettre de l'eau salée à bouillir dans le couscoussier.
Peler et couper en gros morceaux, les légumes sauf courgettes et aubergines.
Faire revenir dans de l'huile dans une cocotte, ail écrasé + oignon et coriandre
+morceaux de céleri + morceaux d'agneau et de poulet +carottes, navets +tomates
+concentré de tomates.
Cuire à grand feu 30 minutes. ajouter ensuite du sel, du raz el hanout +du piment doux..
Pendant la cuisson, égrener la semoule avec les mains
et la mettre dans le haut du couscoussier (veiller à bien fermer le couscoussier pour ne pas
perdre de vapeur) . égrener à chaud 3 fois...
Dans la cocotte, rajouter aubergines, courgettes, fèves et pois chiches et boulettes de viande.
Selon le degré de cuisson on peut mettre à part les morceaux de viande déjà cuits)
Faire cuire les merguez.
Quand la graine est prête, la maintenir au chaud sous un torchon et faire gonfler les raisins
secs au couscoussier.
Servir, la graine de semoule et les raisins mélangés puis le mélange viande et légumes en
sauce et ajouter une merguez.