

12 mai 2012

# COUSCOUS (Maroc)

- \* Epices, safran, gingembre
- \* Sel, poivre
- \* Grosses courgettes
- \* Chou blanc
- \* Grosses carottes
- \* Gros navets
- \* Tomates
- \* Oignons et ail
- \* Pois chiches (en conserves)
- \* Semoule grain moyen 2 kgs
- \* Merguez
- \* Agneau (épaule) 2kg500
- \* Persil, coriandre
- \* Huile de tournesol.



## Participants:

Sabine  
Jean-Philippe  
Josiane  
Nicole  
Bénédicte  
Laurent  
Khadija  
Nathalie-Sophie  
Gilles  
Jean  
Françoise



Laver l'agneau. Préparer un mélange de safran, sel, poivre, gingembre en poudre, 1 verre d'huile d'olive et 2 verres d'huile de tournesol. Mélanger avec les mains.

Tremper la viande en morceaux dans ce mélange.

Laver et couper tous les légumes en gros morceaux.

Mettre la viande à cuire avec les oignons et tomates.

Piquer les merguez.

Laver et égoutter la semoule. huiler et saler.

Brasser la semoule.

Rajouter 1 litre d'eau bouillante sur la viande. Rajouter un peu de beurre marocain.

Faire cuire 30 minutes couvert.

Mettre de l'eau à bouillir dans le couscoussier.

Mettre la semoule dans la partie supérieure du couscoussier.

Attendre que la vapeur monte 2 à 3 minutes.

Ajouter à la viande, navets, carottes, chou et pois chiches. 15 minutes.

Mettre de l'eau froide sur la semoule, brasser.

Ajouter les courgettes aux légumes et à la viande

Faire cuire la semoule une deuxième fois dans le couscoussier.

Faire cuire les merguez.

Servir, la semoule bien chaude et les légumes et viande bouillants avec les merguez dessus.

Vérifier l'assaisonnement.