

12 avril 2013

COUSCOUS de Malika (Maroc)

POUR 12 PERSONNES:

- * Epices, safran, gingembre
- * Sel, poivre
- * Grosses courgettes
- * Chou blanc
- * Butternut
- * Grosses carottes
- * Gros navets
- * Tomates
- * Oignons et ail
- * Pois chiches (en conserves)
- * Semoule grain moyen 2 kg
- * Agneau (épaule) 3 kg
- * Persil, coriandre
- * Huile de tournesol.

CUISSON DES LEGUMES

Éplucher les légumes sauf les courgettes. Bien les laver.

Couper :

les **carottes** en morceaux de 10 cm puis en 3.

Les **courgettes** en morceaux de 10 cm, éplucher à peine.

Les **navets** en 3

Les **oignons** en grosses lamelles

Les **tomates** en cubes

Le **chou blanc** en gros morceaux

La **butternut** en gros morceaux.

Navets, chou, carottes, butternut cuiront en cocotte minute, avec du sel et du poivre, à peine recouverts d'eau, 30 minutes en pression.

Les courgettes cuiront dans le bas du couscoussier avec le bouquet de coriandre, 15 à 20 minutes.

Les pois chiches cuiront dans l'eau des légumes dans le couscoussier quelques minutes.

CUISSON DE LA VIANDE:

Mettre dans une cocotte, les morceaux de viande, 1 feuille de laurier, sel, poivre, 2 bouillons cubes, oignons, tomates,, 3 cuillérées à soupe d'huile d'arachide et olive, 2 cuillérées à café de raz el hanout, 1 cuillérée à café de curcuma, du gingembre râpé, Faire revenir la viande jusqu'à ce qu'elle soit grillée à l'extérieur.

Couvrir d'eau et faire cuire 45 minutes en pression.



| | | |
|---------------|---------|-----------|
| Participants: | Maelig | Malika |
| Philippe | Mélissa | Catherine |
| Suzanne | Rahim | Françoise |
| Philippe | Khokha | |
| Empe | Bernard | |

PREPARATION DE LA SEMOULE:

Verser les 2 kg de semoule dans un grand saladier. Ajouter 10 cuillérées à soupe d'huile d'arachide. mélanger avec les mains.

Humidifier avec 5 verres d'eau.

Mélanger et saler et mélanger à nouveau.

Quand l'eau du couscoussier (où sont les courgettes) bout mettre la semoule en haut du couscoussier et compter 20 minutes de cuisson à la vapeur.

Sortir la semoule et la retravailler à la main avec huile(10 cuillérées à soupe) et eau (1.5 l)

Avant de servir faire une 2ème cuisson

(les pois chiches cuiront dans le jus des légumes).

