

Couscous de bœuf aux sept légumes

Temps de préparation : 30 à 45 minutes

Temps de cuisson : 2 heures

Pour quatre personnes

Ingrédients :

- 800 gr de viande (bœuf ou agneau)
- 600 gr de semoule de blé dur
- 2 gros oignons
- 4 carottes
- 4 navets
- 4 courgettes
- 200 gr de petit pois
- 1/2 chou vert
- 500 grammes de potiron
- 8 tomates
- 100gr de pois chiche préalablement trempés dans l'eau froide
- 1 bouquet garni de persil-coriandre
- Une pincée de safran
- 1 cuillère à café de gingembre
- 1 cuillère à café de curcuma
- ½ cuillères à café de poivre & sel
- 10 cl d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 1 cuillère à soupe de beurre rance, d'huile d'olive ou d'argan
- ½ cuillère à soupe de concentré de tomates

Préparation :

Lavez et épluchez l'ensemble des légumes. Emincez les oignons, écossez les petits pois et les fèves. Coupez les autres légumes en deux morceaux dans le sens de la longueur ou en gros morceaux pour le potiron & le chou vert.

Dans une couscoussière mettez les morceaux de viande avec l'oignon émincé, les pois chiche et les épices : safran, gingembre, curcuma, sel et huile d'olive. Faites saisir de tous les côtés sur feu fort environ 20 minutes. Remplissez ensuite la couscoussière au trois quart d'eau chaude, ajoutez le chou vert, couvrez et laissez cuire.

Mettez le couscous dans un plat creux. Versez une cuillère à soupe d'huile végétale et mélangez en utilisant vos deux mains. Faites ensuite cuire à la vapeur une bonne vingtaine de minutes. Une fois que la vapeur commence à remonter à travers la semoule, sortez la et remettez la dans le plat creux. Arrosez ensuite les grains avec deux verres à thé d'eau froide et aérez-les délicatement entre vos doigts sans faire une pâte. Laissez reposer 5 minutes, puis remettez les grains à cuire à nouveau 20 à 25 mn.

Pendant cette cuisson, versez deux bonnes louches de bouillon dans une petite casserole. Salez et poivrez puis faites pocher sur feu moyen les courgettes, le potiron et les petits pois une vingtaine de minutes.

Après 20 à 25 minutes, remettez la semoule dans le plat creux, arrosez la avec deux verres à thé d'eau tout en l'aérant pour éviter la formation de grumeaux. Laissez reposer.

Après une heure, vérifiez avec une fourchette que la viande est presque cuite puis ajoutez les carottes, les navets et le bouquet garni de persil & coriandre une vingtaine de minutes dans la couscoussière couverte. Pendant la cuisson travaillez à nouveau votre semoule et préparez le jus de tomates : passez au mixeur huit tomates préalablement blanchie à l'eau chaude avec une demie cuillère à soupe de concentré de tomates.

Ajoutez un verre à thé de jus de tomate dans la casserole puis versez le reste dans la couscoussière. Placez la semoule à la vapeur une dernière fois et laissez cuire un petit quart d'heure.

Avant de commencer le dressage de votre couscous parfumez le selon votre goût : avec du beurre rance, de l'huile d'olive ou de l'huile d'argan. Une cuillère à soupe est largement suffisante. Dressez votre couscous dans un plat creux, creusez un puit au milieu et mettez-y les morceaux de viande. A l'aide d'une écumoire placez les légumes au tour de votre couscous en arrosant en même temps à l'aide d'une louche. Servez votre plat immédiatement avec un bol de bouillon à côté.

Tfaya

Ingrédients :

- 4 grands oignons finement hachés
- 100 grammes de raisins secs
- 1 bâtonnet de cannelle
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- ½ cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de gingembre
- Une pincée de safran
- Une pincée de curcuma
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à soupe de sucre ou miel
- 1 cuillère à soupe de beurre
- Un grain de genièvre
- De la gomme arabique

Préparation :

Dans une casserole faites cuire les oignons finement hachés avec deux cuillères à soupe d'huile de tournesol et un bâtonnet de cannelle pendant au moins 25 minutes. Quand les oignons ont réduit, ajoutez les raisins secs (qui auront préalablement trempés une demie heure dans de l'eau froide) et laissez cuire environ 15 minutes.

Ajoutez maintenant toutes les épices : une demi-cuillère à café de sel, une cuillère à café de gingembre, une pincée de curcuma et de safran. Laissez cuire quelques minutes puis caraméliser le tout avec une cuillère à café de cannelle, le sucre, le beurre, un grain de genièvre et de la gomme arabique écrasé. Bien remuez jusqu'à ce que les oignons et raisins caramélisent.

Le tfaya se place au-dessus de la viande à la fin de la cuisson du couscous.

Bon appétit !