

COUSCOUS (Recette du Maghreb)

Préparation : 1 h

Cuisson : 1 h15

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 2 oignons
- 600 g bœuf à bouillir
- cumin, sel
- huile d'olive vierge
- 4 carottes
- 4 courgettes
- 1 kg de semoule
- 8 côte d'agneau
- 4 cuisses de poulet
- paprika
- 8 merguez
- 3 navets
- 6 tomates

Préparation :

- 1) Laver et couper les légumes en morceaux de 2 à 3 cm.
- 2) Éplucher et émincer les oignons.
- 3) Couper le bœuf en morceaux de 5 à 6 cm.
- 4) Dans un fait-tout, faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- 5) Quand l'huile est chaude faire revenir la viande et l'oignon en remuant de façon à ce que la viande soit saisie sur toutes ses faces.
- 6) Quand la viande est revenue ajouter 1 cuillère à soupe de cumin et 1 cuillère à soupe de paprika.
- 7) Enrober bien la viande de ces épices.
- 8) Quand les épices sont bien réparties sur la viande réserver les cuisses de poulet et couvrir le reste de la viande avec de l'eau.
- 9) Ajouter alors vos navets et carottes et laisser cuire 45 min environ.
- 10) Ajouter alors vos tomates, vos courgettes et les pattes de poulet. Finir la cuisson ainsi.
- 11) Faire griller les merguez.

Pour la semoule :

- 1) Dans un plat à four, étaler 1 kg de semoule arroser avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- 2) Malaxer le tout pour que l'huile soit répartie de façon homogène.
- 3) Dans une casserole, mettre 1 l d'eau avec 1 cuillère à café de sel. Faire frémir. Quand l'eau frémit la verser sur la semoule et laisser gonfler 5 mn.
- 4) Quand la semoule est gonflée remuez-la avec une fourchette afin de la décoller.
- 5) Mettre le plat au four Th 3 pendant 15 min.

