



Mmmmh!

Chaussée de Charleroi, 92

1060 Bruxelles

02 534 23 40

<http://www.mmmmh.be>

Couscous au mouton



Ingrédients

Préparation

Disposer la viande coupée en morceaux dans une marmite à couscous et ajouter les oignons râpés, 1 càs de concentré de tomates dilué dans un verre d'eau, l'huile, 1 pincée de poivre noir, 1/2 càs de poivre rouge, 1/2 càc de cannelle, 1 càc de Ras el hanout, 1 piment sec, le bouquet de coriandre et le sel.

Faire revenir à petit feu. Mouiller avec 3 litres d'eau environ.

Laisser bouillir et jeter les pois chiches dans la sauce (200 gr de pois chiches trempés la veille).

Prendre un grand récipient et y jeter la semoule. L'asperger avec ½ litre d'eau froide. Rouler la semoule entre les deux mains afin de l'humecter entièrement.

La laisser gonfler 20 minutes. Placer le haut du couscoussier rempli de couscous sur la marmite contenant le bouillon en ébullition. La jointure entre les deux casseroles doit être entourée d'un torchon afin d'éviter la déperdition de la vapeur.

15 à 20 minutes après échappement de la vapeur à travers les grains, retirer le couscous et le verser dans un plateau ou une cuvette. Séparer les grains avec une cuillère, puis arroser d'un bol environ d'eau froide, additionné d'une cuillerée à café de sel, en les aérant en même temps et laisser s'imbiber 30 minutes. Remettre le couscous sur le feu 20 minutes. Ajoutez le beurre, séparer les grains à la main. La semoule est cuite quand elle est bien gonflée.

A MI-CUISSON de la viande, faire cuire séparément les légumes.

Dresser le couscous en dôme dans un plat, disposer par dessus la viande et les légumes, arroser de sauce. Servir du bouillon épicé dans un bol à part.

Commentaires

Recette pour 4 à 6 personnes : 4 navets, 4 grosses carottes, quelques haricots, 1 tranche de potiron Variantes : - Utiliser de la semoule d'orge ou de blé entier à la place de la semoule de blé. - Utiliser des volailles telles que la pintade, le pigeon ou le canard (sans la peau) à la place du poulet. Ces coucous peuvent être parfumés à la cannelle, à l'eau de fleur d'oranger et être servis avec des amandes. - Rouler la graine à l'huile d'olive ou à l'huile d'argan pour une saveur plus fruitée. - Mélanger les restes de semoule avec du lait, de la cannelle et du sucre glace pour le petit déjeuner des enfants le lendemain. - Disposer des feuilles de menthe fraîche sous le linge de la couscoussière pour parfumer subtilement la graine.

Notes :

.....

.....

.....

.....

.....

.....