Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

Couscous aux boulettes de veau et fèves fraîches

Ingrédients

Préparation

Disposer 2 gros oignons dans la partie basse de la couscoussière. Ajouter l'huile, le poivre noir, le poivre rouge, 1 1/2 càc de gingembre en poudre, 1 càc de safran, 1 bouquet de coriandre et le sel. Faire revenir à petit feu. Mouiller avec 3 litres d'eau environ.

Préparer les boulettes.
Râper deux oignons. Hacher le persil et la coriandre. Mettre 5 tranches de pain à tremper. Le presser.
Mélanger les oignons, le persil, le pain, la viande, l'oeuf, ½ càc de cumin, 1 càc de cannelle, 2 càs de pistaches décortiquées non salées, le sel et le poivre.
Confectionner des boulettes. Les faire pocher dans le bouillon.
Prendre une 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 a travers les grain, 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 aditionné d'une cuillérée 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 des boulettes, ajouter 500gr de fèves fraîches, coupées en gros tronçons.
Dresser le couscous en dôme dans un plat, disposer par dessus les fèves et les boulettes, arroser de sauce. Servir du bouillon épicé dans un bol à part.

Commentaires

Recette pour 4 à 6 personnes

Notes :