

Paprikas

Cuisine d'ici et d'ailleurs

COUSCOUS AUX LEGUMES

Pour 4 personnes



Préparation : 2 h

Cuisson : 1h30

Ingrédients :

- 500g de semoule de couscous
- 4 souris d'agneau
- 500 g de carottes
- 500 g de navets
- 250 g de courge
- 2 courgettes
- 200 g de fèves fraîche
- Pois chiche macérer la veille
- 1 gros oignon en lamelles
- 1/2 bouquet de coriandre
- 2 tomates pelées et épépinées
- 1 cuillère à soupe de ras el hanout
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café de curcuma
- Quelques pistils de safran
- Sel et poivre
- Huile d'olive et huile végétal (mélanger les deux l'équivalent d'un demi verre à thé)
- 75 g de beurre

Préparation :

Dans le bas du couscoussier, placez la viande, l'oignon, la coriandre, le safran, ras el hanout, le curcuma, les huiles, sel, poivre, gingembre et la tomate. Versez un petit verre d'eau, laissez mijoter à feu doux pendant une dizaine de minutes en remuant de temps en temps, rajoutez les pois chiches et recouvrir d'eau. Faire cuire à couvert pendant 20 minutes. Pendant ce temps, épluchez les légumes et les couper

en morceaux de taille moyenne, lavez le coriandre et le ficeler. Une fois les 20 minutes passées, rajoutez dans un premier temps les carottes, les navets et le coriandre. Travaillez le couscous avec l'huile d'olive (2 càs) et 2 verres à thé d'eau salée, pour l'imprégner et l'attendrir. Le versez dans le haut du couscoussier, placez le sur le bas du couscoussier qui contient la viande et une partie des légumes. Faites cuire 20 minutes, jusqu'à ce que la vapeur s'échappe abondamment à travers le couscous. Après ce temps, versez le couscous dans un grand plat, et le rafraîchir avec 1/2 verre d'eau, en éliminant les grumeaux. Remettre la semoule dans le haut du couscoussier. Ajoutez à la viande la 2ème partie de légumes : les courgettes, les fèves et la courge. Ajoutez l'eau si nécessaire, il faut beaucoup de sauce. (la sauce doit complètement couvrir les légumes). . Laissez cuire le tout 30 mn. Retirez le couscous et le versez dans le grand plat, aérer les grains à l'aide d'une cuillère en bois, en y incorporant par petits morceaux les 75 g de beurre, puis arrosez légèrement avec un peu de bouillon prélevé dans la marmite. Formez un puits au milieu, y disposez la viande, recouvrir des légumes et arrosez avec une partie du bouillon. Servir accompagné de bols remplis du reste du bouillon.

www.paprikas.fr