

Courge sautée à la féta, semoule de couscous



adapté du magazine Good Food octobre 08

Pour 4 personnes

1 csoupe huile olive

1 ccafé cumin si possible entier et écrasé au pilon, sinon en poudre

1 ccafé graines de coriandre si possible entières et concassées grossièrement, sinon en poudre

1 petit kilo de courge, soit une butternut entière, soit 1 kg de gros potiron

QS harissa (commencer par 1 ccafé)

100g féta

1 poignée d'amandes effilées

QS sel, poivre, persil ciselé pour la déco

Commencer par peler la courge, ôter les graines, et la couper en dés de la taille d'une bouchée. En même temps, torréfier à sec dans une poêle les amandes effilées.

Dans une sauteuse anti ashésive, mettre à chauffer l'huile d'olive. Quand elle est bien chaude, y jeter les épices et les faire sauter environ 1 minute, on les entend commencer à éclater. En cas d'épices en poudre, il faut bien mélanger jusqu'à ce que la cuisine entière embaume, cela prend aussi environ 1 minute.

Ajouter les dés de courge, bien mélanger, couvrir et laisser mijoter environ 10 minutes, la courge doit s'attendrir mais bien rester entière. Ôter le couvercle, ajouter la harissa, mélanger. Commencer avec 1 ccafé de harissa quitte à en rajouter plus tard. Monter alors un peu le gaz et laisser dorer.

Pendant que ça dore, préparer la semoule de couscous : 1 tasse de semoule, 1 tasse d'eau, 1 csoupe huile d'olive, au micro ondes à couvert puissance maxi 3 minutes, normalement c'est OK! Goûter, assaisonner.

Hors du feu, ajouter la féta émiettée grossièrement et les amandes (on peut éventuellement en garder un peu pour la déco), mélanger. Goûter pour rectifier l'assaisonnement.