

# Recettes de cuisine

de Mamie Vera

## Préparation

Pour 6 personnes  
Préparation 40 minutes  
Temps de cuisson hors semoule environ 1h30

Pelez les oignons, émincez-les.  
Pelez l'ail, dégermez-le et hachez-le.  
Pelez les carottes et coupez-les en larges rondelles.  
Lavez les courgettes, pelez-les à l'économe, une pelure sur 2 et coupez-les en grosses rondelles.  
Lavez-les aubergines et coupez-les en gros morceaux.  
Epluchez-les navets et coupez-les en gros cubes.  
Coupez le poivron rouge et le poivron vert en deux, ôtez les graines et les parties blanches puis coupez-les en lamelles.  
Pelez les tomates et enlever les graines avant de les concasser, ou utiliser une boîte de tomates pelées bio.  
Mettez une marmite à chauffer avec l'huile.  
Faites revenir les souris d'agneau, sur toute les faces pour qu'ils dorent bien.  
Retirez la viande.  
Faites revenir les oignons émincés et l'ail haché, ajoutez le concentré de tomate, les tomates fraîches ou en boîte, saupoudrez de ras-el-hamout, mélange d'épices très parfumé, il va donner à votre couscous ce petit goût inimitable et tellement délicieux. ajoutez le safran, salez/poivrez, arrosez avec le bouillon de volaille.  
Ajoutez la viande et laissez mijoter environ 45 minutes.  
Ajoutez alors les carottes, navets, aubergines et les poivrons.  
Rajoutez de l'eau chaude si nécessaire.  
Quand les carottes sont cuites, ajoutez les courgettes, environ 20 minutes de cuisson, et à la fin, les pois chiches.  
Faites griller les merguez à la poêle.  
Pour servir la Harissa, diluez une cuillerée à café dans une tasse de bouillon, chacun se servira selon ses goûts.

Pour la semoule, j'utilise la marque Tipiak, mais en mode traditionnel, que je prépare d'avance et je congèle

## Commentaires



Cliquez pour agrandir l'image  
Le couscous est un plat Berbère, originaire du Maghreb, les légumes varient suivant les pays de la Région.  
Le couscous préparer la veille, est encore meilleur.  
Vous pouvez aussi accompagner le couscous avec du poulet rôti.  
Dépaysement garanti, faites voyager vos papilles.

## COUSCOUS AUX LEGUMES



## Ingrédients

2 souris d'agneau  
6 merguez  
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
2 oignons  
2 éclats d'ail  
2 petites aubergines  
4 courgettes  
6 carottes  
4 navets  
1 poivron rouge  
1 poivron vert  
2 cuillerées à soupe de concentré de tomate  
3 tomates ou 1 petite boîte de tomates pelées bio  
1 petite boîte de pois chiches  
2 cuillerées à soupe de ras-el-hamout  
2 dosettes de safran  
1 litre de bouillon de volaille  
harissa  
sel/poivre  
750 g de graines de couscous moyen  
"Tipiak"



J'ai utilisé pour cette recette graines de couscous moyen de la marque "Tipiak".  
Pour moi en mode d'emploi traditionnel et au couscoussier  
Laissez fondre 3 cuillerées à café de sel dans 75 cl d'eau froide.  
Mélangez la graine de couscous moyenne à la main avec l'eau salée et de l'huile d'olive puis laissez reposer 15 minutes.  
Remplissez d'eau au 2/3 votre couscoussier et portez à ébullition.  
Faites cuire à la vapeur en couvrant.  
Egrenez à la fourchette de temps en temps.  
Au bout d'une quinzaine de minutes, versez la graine dans un plat creux, utilisez des gants alimentaires de protection (attention la graine est très chaude), et mélanger à nouveau avec de l'huile d'olive et un peu d'eau, la graine ne doit plus former de motte, puis laissez reposer 15 minutes.  
Faites cuire encore à la vapeur 10 minutes environ, votre graine doit être à la fois moelleuse et sèche.  
Aérez et beurrez la semoule avant de servir.  
Pour ma part je n'ai pas utilisé de gants, j'ai égrené à la fourchette.



Cliquez pour agrandir l'image  
Vous avez fait un couscous de légumes, il vous en reste, voici une petite recette anti- gaspi.  
Mixez les légumes avec le reste de bouillon et dégustez cette petite soupe, c'est un plaisir de saveurs orientales.

Ajouter un commentaire

