

Couscous rapide

Composition pour 4 personnes

Éléments de base

Couscous Royal	Couscous au poulet seul	Couscous à l'agneau seul
- ½ poulet de 1 kg 5 (soit 0,750 kg) - 400 g d'épaule d'agneau - 4 merguez <i><u>Nota</u> : On peut aussi prendre 2 blancs de poulet</i>	- 1 poulet de 1kg 5 - 4 merguez <i><u>Nota</u> : On peut aussi prendre 4 blancs de poulet</i>	- 0,800 kg d'épaule d'agneau - 4 merguez

La Marga et la semoule (couscous)

Légumes	Épices	Épicerie
- 150 g d'oignon - 1 Poivron rouge et 1 vert - 150 g de carottes - 150 g de poireaux - 100 g de navets - 2 branches de céleri - 600 g de tomates - 5 gousses d'ail - 1 courgette	- 1 cuillère à soupe de Paprika - 1 cuillère de Ras el Hanout - Harissa (Quantité selon affinité) - Sel poivre - Cumin - Thym - laurier - Facultatif : Coriandre - Facultatif : 0,4 g de safran (vrai) - Facultatif : cannelle en poudre	- 1 boîte de 400 g de pois chiches - 1 dl d'huile d'olive - 50 g de beurre - 1 ou 2 cubes de bouillon de poule - 500 g de <u>semoule précuite de couscous moyen</u>

Recette

Préparations préliminaires

- Les oignons et les poivrons sont émincés, les autres légumes coupés en gros bâtonnets de 1 cm de section sur 3 ou 4 cm de long, les tomates coupées en gros cubes. L'ail est écrasé.
- Le poulet est désossé. Chaque cuisse et chaque aile sont découpés en 4 morceaux.
- L'agneau est découpé en gros cubes de 1,5 cm de section

La Marga

- Mettre oignons et poivrons émincés dans une petite marmite. Mouiller avec 2,5 litres d'eau, porter à ébullition et cuire 5 minutes
- Ajouter carottes, poireaux, navets, céleri, ail écrasé et les épices (paprika doux, ras el hanout, une forte pincée de cumin, une noisette d'harissa (*attention : ça pique !*), le thym et le laurier, les cubes de bouillon de poule, le sel et le poivre, le safran (: **facultatif**) et 1 ou 2 cuillères d'huile d'olive
- Cuire 10 à 15 minutes environ (selon leur tendreté) : les légumes doivent être encore fermes.
- Ajouter les tomates, les bâtonnets de courgette (non épluchée) et les pois chiches. Porter à ébullition et cuire encore 5 minutes.

Nota : Il semble que les poireaux et les aubergines soient tout à fait facultatifs ! Certaines recettes comportent du chou, des fonds d'artichauts, etc..

Couscous rapide

La semoule de couscous (*attention : méthode pour une semoule précuite*)

- 5) Mettre la semoule dans un saladier
- 6) Ajouter l'huile d'olive, (et selon goût ou destination : Ras el hanout). Mélanger
- 7) Mouiller à hauteur avec de l'eau salée bouillante. Remuer, couvrir et laisser gonfler une dizaine de minutes. (*Nota : on peut aussi mouiller avec un peu de bouillon de Marga*)
- 8) Égrener délicatement à la fourchette. Ajouter, si besoin, huile d'olive et sel et, le cas échéant, les raisins secs (réhydratés dans un peu d'eau tiède).
- 9) Couvrir et cuire 5 à 8 minutes environ au four à micro-ondes.
Nota : le temps de cuisson dépend de la quantité et de la puissance du four : à 900 watts/heure on compte environ une bonne minute par portion).
- 10) Parsemer sur la surface le beurre (frais ou un peu rance) en petites parcelles et laisser gonfler quelques minutes.
- 11) Égrener délicatement à la fourchette
- 12) Dresser en dôme sur plat rond. Dans certaines régions, la semoule est présentée avec des raies de cannelle en poudre : « *A vot' bon cœur m'sieur dame* »

Cuisson du poulet et de l'agneau

- 1) Faire rissoleur poulet et agneau (*le cas échéant, séparément*) dans un sautoir (ou une poêle) avec un peu d'huile d'olive.
- 2) Couvrir et cuire doucement pendant 5 minutes.
- 3) Mouiller juste à hauteur avec un peu de bouillon de Marga et cuire encore 5 à 10 minutes

Les merguez

- 4) Les merguez sont grillées 5 minutes au barbecue ou à la poêle

La sauce

La sauce est confectionnée avec le jus de cuisson des viandes, additionné d'harissa.