

COUSCOUS

Cours du 28 février 2018

Ingrédients pour 20 personnes

3 kg de gigot ou épaule d'agneau
2,5 kg de semoule moyenne
7 oignons
500 g de tomates ou 1 boîte de tomates concassées
1 kg de courgettes
1,5 kg de carottes
2 kg de butternut
2 kg de navets blancs
1 boîte 4/4 de pois chiches
6 piments verts
1 botte de persil plat haché
1 CS de poudre de gingembre
1 CS de curcuma
1 dosette de safran
1 dosette d'épices à paella (Spigol)
Sel, poivre
Huile d'olive et huile de tournesol
2 x 50 cl d'eau



Préparation

1. Éplucher les carottes, hacher les oignons, couper les courgettes en tronçons, éplucher les navets, les courges et les couper en gros morceaux
 2. Dans le faitout du couscoussier mélanger l'huile d'olive et l'huile de tournesol, le gingembre, le poivre, le curcuma, le safran, le sel, le persil et les épices à paella ; faire revenir la viande ; mélanger
 3. Couper les tomates et les râper ; ajouter les oignons émincés ; laisser cuire et ajouter la purée de tomate
 4. Ajouter de l'eau chaude au-dessus de la viande et porter à ébullition
 5. Au bout d'une heure de cuisson incorporer les légumes : carottes, navets, courges, en dernier les courgettes ; rajouter 2 tomates râpées à 5 mn de la fin de cuisson
 6. En parallèle, verser la semoule dans un grand plat, ajouter 2 CS d'huile d'olive, mélanger le couscous et ajouter l'eau au fur et à mesure (pour 1 kg de semoule : 500 g d'eau froide)
 7. Verser la semoule dans le panier vapeur, couvrir, après 20 mn de cuisson, verser la semoule dans un grand plat et le malaxer à nouveau pour l'égrener ; ajouter 50 cl d'eau tiède et le sel ; remettre la semoule dans le panier vapeur et recommencer l'opération deux ou trois fois
 8. Lorsque la semoule est cuite ainsi que la viande, les légumes et les pois chiches, servir chaud
- NB : il faut enlever la peau des pois chiches pour une meilleure dégustation

BLEGHA (GATEAU ORIENTAL) qui se prononce Bléra

Cours du 28 février 2018

Ingrédients

250 g de sésame
250 g de farine
1 jaune d'œuf
1 CC de cannelle
2 CS de beurre mou
½ verre de fleur d'oranger
Eau
Huile de friture
1,5 kg de miel



Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients pour former une boule de pâte
2. Filmer et laisser reposer 1 h à température ambiante
3. Couper la pâte en trois pâtons, filmer 2 pâtons
4. Etaler le 1^{er} pâton sur 3 mm d'épaisseur
5. Faire des carrés de 5 cm à l'emporte pièce ; souder les 2 coins opposés
6. Faire de même avec les deux autres pâtons
7. Frire les gâteaux, les égoutter puis les tremper dans le miel ; égoutter à nouveau

CREME DE SPECULOS

Ingrédients

3 blancs d'œufs
6 CS de crème fraîche épaisse
18 spéculos

Préparation

Battre les blancs en neige ;
écraser les spéculos ; mélanger
les spéculos à la crème ; ajouter
les blancs en neige à la
préparation ; mettre en verrine

