

COUSCOUS VÉGÉTARIEN

Thierry BEAUFILS le 27/03/24



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 160 g de semoule de couscous moyenne
- 3 carottes
- 3 navets
- 3 oignons
- 4 courgettes
- 2 pommes de terre (facultatif)
- 4 tomates ou 1 grosse boîte de tomates entières (avec le jus)
- 1 piment doux (facultatif)
- 1 gousse d'ail
- 250 à 300 g de pois chiches bouillis et égouttés
- 5 cuillères à soupe de pignons de pin (facultatif)
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 bâton de cannelle (à défaut, 2 pincées de cannelle en poudre)
- 1 dosette de safran
- 1 à 2 cuillères à café de ras el-hanout
- 1 litre d'eau
- sel

Préparation :

Laver, éplucher et tailler les légumes en gros morceaux. Au fond du couscoussier, faire revenir les oignons 5 minutes dans l'huile d'olive, ajouter l'ail et remuer en ajoutant le ras el-hanout. Ajouter les morceaux de légumes, remuer durant 5 à 10 minutes. Verser l'eau et les tomates en quartiers, du sel et porter à ébullition. Placer la cannelle et le safran, les pois chiches égouttés, les raisins et laisser cuire 30 à 35 minutes. Verser alors la semoule dans la partie haute du couscoussier au-dessus des légumes et laisser cuire environ 20 minutes en remplaçant le couvercle.

Préparation de la semoule à l'authentique : la couvrir d'eau froide (environ 30 cl) et la laisser tremper quelques minutes dans un récipient. La mélanger, puis la frotter entre les mains pour séparer les graines. Laisser reposer 5 minutes. Mélanger avec un peu d'huile, puis transvaser cette semoule dans le cuit-vapeur. Couvrir et laisser cuire environ 20 minutes.

Si on ne dispose pas de couscoussier : faire cuire les légumes, le bouillon et les épices dans une grande casserole. Faire chauffer le même volume d'eau que celui de la semoule et verser la sur la semoule dans un récipient avec un couvercle pendant 5 minutes.

Service :

Placer la semoule bien chaude dans le plat, y creuser un creux en pressant un peu avec un bol. Arroser cette semoule d'une ou deux louche (s) de bouillon brûlant. Disposer joliment les légumes dans le « nid » ménagé dans la semoule, les couronner du piment. Arroser d'encore un peu de

bouillon et placer le reste dans un bol à disposer également sur la table avec l'harissa. Chacun se sert et arrose de bouillon supplémentaire à sa guise.

- Si vous voulez vous régaler vraiment, il convient d'acheter de la « vraie » semoule, celle qu'on trouve dans les magasins orientaux. Normalement, la semoule fine est la plus appréciée. Toutefois, vous pouvez trouver de la semoule dans n'importe quel supermarché.

- Concernant le bouillon, la qualité des légumes est primordiale. Si ça n'est pas le cas, on peut renforcer le bouillon par l'apport d'herbes. Les légumes sont véritablement conseillés pour ce plat, car le bouillon sert à arroser la semoule... et on sait que les légumes « rendent » leurs pesticides dans leur eau de cuisson !

- Rien n'interdit d'ajouter des légumes de saison : par exemple, en automne et en hiver, on peut remplacer les courgettes par du potimarron ou de la courge.

- Bien entendu, on peut se passer de la boîte de tomates, les remplacer par autant de tomates fraîches et rajouter un peu de coulis de tomates.

- On peut snober la boîte de pois chiches au profit de secs à cuire. C'est plus long, car il faut faire tremper les pois chiches quelques heures à l'avance avant de les cuire à part, puis de les placer enfin dans le couscoussier avec les autres légumes.

