

Bon appétit !

© Tous droits réservés - Brin d'herbe



Couscous tunisien

Ingrédients

- 1 kg de viande ici pour l'agneau préférez une épaule coupée
- semoule à couscous
- une poignée de pois chiches précuite
- 2 grandes de carottes.
- 2 pommes de terre moyennes facultatif
- 2 courgettes
- 2 poivrons
- 1 gros oignons
- 2 c. à soupe de coulis de tomates
- 1 c. à café de harissa ou plus selon le gout
- 2 c. à soupe d'huile
- paprika poivre noir et sel

Recette

Voici les étapes à suivre pour ce couscous tunisien :

Cuire le couscous à la vapeur:

- Tout d'abord, aspergez les grains de couscous, avec de l'eau, salez, et laissez sécher presque 15 min.
- Puis quand les grains de couscous auront bien séché, roulez les entre vos mains mouillées d'huile, roulez bien jusqu'à ce tout les grains soient séparés.
- Placez ensuite le bas du couscoussier avec suffisamment d'eau sur le feu. Quand l'eau commence a bouillir, placez le haut du couscoussier par dessus, et celez bien pour ne pas laissez la vapeur s'échapper entre le bas et le haut du couscoussier.
- Versez le couscous dans le haut du couscoussier, jusqu'à ce que la vapeur apparaisse , laissez cuire à la vapeur 15 min.
- Remettre les grains de couscous dans un saladier, ajoutez un verre d'eau tout doucement, en remuant avec votre main, ou avec une cuillère en bois.... car c'est très chaud
- Laissez reposer 15 min.

- Remettre encore une fois à cuire 20 à 25 min.
- Les grains sont maintenant plus tendres. Retirez et placez dans un saladier, jusqu'à ce que la sauce soit prête.

Préparation de la sauce:

- Faites revenir l'oignon haché dans l'huile d'olive dans une cocotte minute.
- Ajoutez la viande en morceaux, faites revenir un peu.
- Ajoutez les épices, le sel, le concentré de tomate et la harissa. Laissez bien mijoter au moins 10 minutes sur feu doux.
- Couvrez la viande avec l'eau bouillante, et laissez jusqu'à ce que la viande soit presque cuite.
- Ajoutez les carottes épluchées, et coupées selon votre goût, et laissez encore cuire
- Quand les carottes sont presque cuites, ajoutez les courgettes, les poivrons et la pomme de terre coupées aussi selon votre goût.
- Laissez cuire 5 minutes et ajoutez les pois chiches.
- Une fois que tout est cuit, égouttez les légumes, et gardez la sauce dans une autre marmite.
- Arrosez le couscous cuit à la vapeur avec la sauce, par petite quantité, jusqu'à ce qu'il absorbe la sauce (pas obligé de mettre toute la sauce)
- Placez le couscous dans un plat creux, disposez les légumes, la viande et le pois chiches, et régalez vous