

Recette présentée
par:Noé , Kaïs, Lenny, Mahe
6G4



Le couscous marocain

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes:

Pois chiches (quantité au choix)
4 courgettes
8 oignons
8 carottes
800g de viande: mouton et boeuf
8 navets
Safran
Piment doux
Sel, poivre

Semoule

Couscoussier

RECETTE

Etape 1 : recouper viande de mouton et de boeuf en morceaux. Les mettre dans la marmite a couscous. Ajouter les oignons coupés en morceaux, le safran, le piment doux, le sel, le poivre et les pois chiches mis à tremper depuis la veille. Couvrir d'eau.

Etape 2 : porter à ébullition et laisser cuire à petits bouillons pendant une heure. Mettre la semoule à couscous dans un saladier et verser dessus un peu d'eau tiède salée. Mélanger et détacher les grains avec une fourchette. Mettre la semoule dans le panier du couscoussier et le poser sur la marmite. Dès que la vapeur traverse la semoule, la remettre dans le saladier.

Etape 3 : laver les navets et les couper en quartiers. Laver et gratter les carottes et les couper en tronçons. Laver les courgettes et les couper en rondelles de 3 cm d'épaisseur.

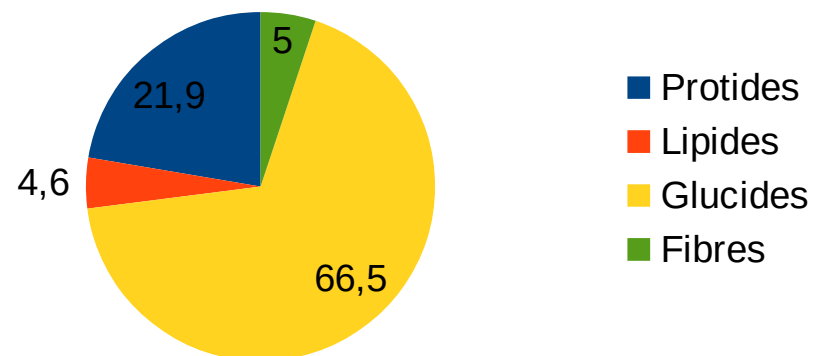
Etape 4 : au bout d'une heure de cuisson du bouillon, ajouter les navets et les carottes. Laisser cuire avec les légumes.

Petite histoire du plat:

Selon la légende, le couscous aurait été inventé par un "djin" créature fantastique assimilé à un génie, officiant comme un médecin à la cour du roi SALOMON, ce plat copieux devant lui permettre de s'endormir. En réalité, il date de 300 et 200 ans avant notre ère. Son nom est d'origine berbère "k'seksu".

Provient du Maghreb occidental et central (Maroc et Algérie actuels)

Apports en nutriments:



Énergie apportée:

