Les secrets du vrai couscous

Ingrédients (pour 20 personnes)

- 1 chou blanc
- 4 courgettes
- 10 carottes
- 5 navets
- 5 panais
- 8 oignons
- 2 potimarrons
- 1 courge butternut
- 2 bottes de persil plat
- 2 bottes de coriandre
- 3 poulets
- 3.5kg de semoule
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre noir
- Gingembre
- Curcuma
- Ras el hanout
- 2 bouillons de poulet
- 2 petits paquets de beurre rance, spécial couscous

Bouillon de Cultures - 27/03/2014
Atelier cuisine : Couscous marocain avec les femmes en alphabétisation

Recette

Pour faciliter la lecture et la réalisation de la recette, les indications sont organisées par couleur, chacune correspond à une casserole :
Brun = casserole viande, vert = casserole légumes, orange= couscoussière

1. Nettoyez les poulets : avec un couteau, frotter la peau des poulets puis les rincer dans 2 grosses poignées de sel et du vinaigre. Coupez les poulets en morceaux.

2. Dans une grande casserole, versez 3 cm d'huile d'olive et placez-y les morceaux de poulet recouverts de 2 grosses cuillers à soupe de sel. Laissez cuire à feu moyen une dizaine de minute.

3. Pendant ce temps, nettoyez et coupez les légumes :
- Oignons en fines lamelles
- Chou blanc en 4
- Courgettes en 2 dans le sens de la longueur
- Carottes en 2 dans le sens de la longueur
- Navets en 4
- Panais en 2 dans le sens de la longueur
- Potimarrons en 6

4. Dans une grande casserole, versez 2 cm d'huile d'olive et placez-y quelques morceaux de carcasse du poulet (pour donner du goût) et 2 bouillons de poulet. Laissez cuire à feu moyen durant 5 minutes puis ajoutez ¾ des oignons et les épices (gingembre :1 ½ cs, curcuma : 1cs, poivre noir : 1cs). Laissez cuire 10 minutes à feu moyen puis rajoutez le chou blanc, les navets et les panais et une botte de persil plat haché et une botte de coriandre hachée. Laissez mijoter pendant 30 minutes.

5. Une fois que les morceaux de poulets ont un peu doré, ajoutez ¼ des oignons et les épices (gingembre :1 ½ cs, curcuma : 1cs, Poivre noir : 1cs). Laissez cuire une dizaine de minutes jusqu'à ce que les oignons soient dorés eux aussi. Ensuite ajoutez de l'eau et laissez mijoter 1h30 (1/2 L d'eau par poulet), avec un bouquet de persil plat et un bouquet de coriandre.

6. Pendant que le poulet et les légumes mijotent, préparez la semoule : placez la semoule dans un grand bol, versez 10 grosses càs d'huile d'olive et massez le couscous. Ensuite, petit à petit rajoutez de l'eau tiède tout en continuant de masser le couscous.

7. Placez une couscoussière au-dessus de la casserole ou mijote le poulet et versez le couscous qui cuira à la vapeur du jus de poulet pendant 30 mins. Sortez le couscous de la couscoussière, massez-le avec un peu d'eau et remettez le à cuire 30 mins. En fonction de la grosseur du grain, reproduire le même schéma une 3ème fois.

8. Une fois que les choux, navets et panais ont cuit pendant 30-40 mins, rajoutez les carottes, puis les courgettes et en dernier les potimarrons et cela sans mélanger les légumes ! Laissez cuire encore 30 mins.

Une fois que les légumes ont atteint la consistance qui vous plaît, placez le couscous dans les grands saladiers/bols. Arrosez le couscous de jus de cuisson des légumes et du poulet et fouettez le couscous entre vos mains pour bien répartir le jus. Placez ensuite les légumes en rond sur le couscous en laissant de la place au milieu pour poser les morceaux de viande.

Traditionnellement le couscous se mange directement dans le plat.

Bonne dégustation !