



Couscous



6 personnes



50 minutes

INGREDIENTS

6 gousses d'ail

2 oignons

2 courgettes

4 carottes

4 navets

3 branches de céleri

6 tomates San Marzano

2 piments de Cayenne

1 cs d'épices ras el hanout

graines de coriandre

huile d'olive

500 g de semoule

sel, poivre

ETAPES

1. Commencer par le bouillon: peler 3 gousses d'ail, éplucher les oignons et rincer le céleri et les tomates. Presser l'ail, couper les oignons en lamelles, découper le céleri en petits morceaux, et les tomates en quatre. Dans une cocotte, faire chauffer 4 cuillères d'huile d'olive, puis y mettre l'ail, les oignons, le céleri et les tomates. Saler et ajouter le ras el hanout. Faire revenir 5 minutes à feu vif. Mouiller de 30cl d'eau et laisser mijoter encore 10 minutes.
2. Pendant ce temps, découper les courgettes et les carottes épluchées en morceaux. Laver les navets et les couper en 8. Ajouter les carottes et les navets au bouillon, faire l'appoint d'eau pour couvrir les légumes et continuer la cuisson pour 15 minutes supplémentaires.
3. Enfin, ajouter les courgettes, et laisser mijoter à feu doux encore 20 à 30 minutes.
4. Préparer une harissa maison: dans un mixeur, réduire en purée les piment avec 3 gousses d'ail, du sel et les graines de coriandre. Allonger d'un peu d'huile d'olive.
5. Faire cuire la semoule: la placer dans un plat de service avec du sel et du beurre, recouvrir d'eau bouillante et couvrir pour laisser gonfler. Egrainer avec une fourchette. Au moment de servir, disposer les légumes sur la semoule et servir le bouillon à part.

Si vous faites un couscous royal avec de la viande, faites revenir les morceaux de viande à l'étape 1 avant d'ajouter le verre d'eau. Ajoutez les cuisses de poulet à l'étape 2.

Si vous préférez un couscous végétarien, vous pouvez ajouter des pois chiches qui vous donneront des protéines. Ajoutez-les à l'étape 3.