

# Couscous Tunisien

Pour 6 personnes

## Ingrédients :

- 800 gr d'agneau, morceaux de collier et plates côtes ou épaule ou 6 morceaux de poulet
- 1 chou vert
- 3 navets
- 6 carottes
- 6 morceaux de courge
- 1 oignon
- des branches de céleri
- 6 blettes ou 1 bouquet herbe chinoise
- 3 cuil. à soupe d'huile
- Sel
- 300 g de pois chiches

## Les épices :

- 1 c. à s. de « 4 épices »
- 1 c. à c. de paprika doux en poudre
- pour la sauce piquante : 1 c. à soupe de purée de piment « harissa »

## La semoule de couscous :

- 600 g de couscous moyen, précuit (bio, il est plus digeste)
- même quantité d'eau: 600gr
- sel
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 40 g de beurre

Lavez les légumes, épluchez et coupez en gros morceaux voire entiers pour les navets.

Dans une grande marmite, versez 2 cuillères d'huile. Faites revenir l'oignon émincé puis les morceaux de viande. Retirez-les et mettez-les de côté.

Toujours sur le feu, ajoutez la 3<sup>ème</sup> cuillère d'huile.

Mettez les carottes, les branches de céleri, les feuilles de chou, les navets. Saupoudrez les épices « 4 épices et paprika doux » et remuez. Recouvrez d'eau.

Salez. Dès l'ébullition, remettez la viande, portez à nouveau à ébullition puis, baissez le feu et laissez mijoter 40 minutes. A mi-cuisson, mettez les morceaux de courge.

Les pois chiches peuvent être préparés à l'avance et à part, leur cuisson étant plus longue.

## La semoule de couscous ou « graine » :

Faites bouillir l'eau, (autant d'eau que de semoule) ajoutez l'huile d'olive et le sel. Dès ébullition et hors du feu, versez en pluie la semoule de couscous et remuez. Déposez sur la graine le beurre en petits morceaux. Laissez gonfler à découvert durant quelques minutes, sur une plaque chaude. Quand le beurre a fondu, remuez avec une fourchette pour séparer les grains.

## La sauce piquante :

Dans une saucière, diluez la cuillère de purée de piment « harissa » dans une louche de bouillon chaud. Chacun versera à son goût, en moyenne, 1 cuillère à café de cette sauce piquante sur son assiette.

C'est un plat familial. Pour servir : mettre la semoule au fond de l'assiette, ajouter les légumes, la viande et par dessus 2 cuillères à soupe de pois chiches et quelques cuillères à soupe de bouillon (pas trop, ne pas faire soupe).

Ce couscous peut être végétarien. Même recette sans la viande. Augmentez les quantités de légumes et pois chiches.

