

MARRAKECH

COUSCOUS ROYAL EXPRESS

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 500 g de gigot d'agneau ou 500 g d'épaule de boeuf
- 2 cuisses de poulet coupées en 2
- 8 merguez
- 300 g de couscous
- 5 tomates
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 2 navets
- 2 poivrons
- 1 morceau de courge
- 1 aubergine
- 1 boîte de pois chiches avec leur jus
- 3 oignons
- 1 gousse d'ail
- 3 piments
- 2 cuillères à soupe de mélange d'épices « ras-el-Hanout »
- 1 cuillère à soupe de cumin moulu
- harissa (selon vos goûts)
- huile d'olive
- sel
- poivre

PRÉPARATION

Faire chauffer de l'huile dans une grande casserole et y faire dorer les morceaux de viande pendant 10 minutes environ.

Eplucher et émincer les oignons. Couper les courgettes et l'aubergine en gros cubes sans les peler. Éplucher la courge et les navets et les couper en gros quartiers. Couper les piments et les poivrons en lanières en ayant au préalable retiré les graines et les parties blanches.

Retirer la viande de la casserole et jeter la graisse (sans laver la casserole afin de conserver les sucs de cuisson). Verser un peu d'huile et faire revenir légèrement l'oignon. Ajouter les épices et laisser chauffer 1 minute pour réveiller les saveurs.

Ajouter les légumes et l'ail, remuer et recouvrir le tout avec 1 litre d'eau. Saler et poivrer généreusement. Remettre la viande dans la casserole et laisser mijoter 30 minutes. 10 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les pois chiches avec leur jus.

Pendant ce temps, rincer soigneusement la semoule à l'eau chaude (pour commencer à la faire gonfler), l'égoutter et la mettre dans un saladier. Après 20 minutes de cuisson de la viande, prélever un peu de bouillon, le filtrer et le verser sur la semoule (1,5 volume de bouillon pour un volume de semoule). Bien brasser le mélange, couvrir et laisser gonfler 5 minutes.

Pendant que la semoule gonfle, piquer les merguez avec la pointe d'un couteau ou à la fourchette. Les faire cuire dans une poêle antiadhésive sans rajouter de matière grasse.

Conseil de présentation :

Placer le couscous dans un grand plat et disposer la viande, les merguez et les légumes égouttés au-dessus. A côté, préparer, un bol de jus de cuisson «nature» et un autre avec le jus de cuisson agémenté de harissa.

Retrouvez toutes nos recettes sur:
www.eldora.ch/recettes