

Couscous marocain

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1,2 kg de viande de mouton et/ou de poulet,
- 200 g de raisins secs,
- 10 cl d'huile d'olive,
- 1 kg d'oignons,
- 2 courgettes,
- 4 ou 5 carottes,
- céleri branche, ou bettes, ou cardons,
- 200 g de fèves, haricots, pois chiches, etc.
- 1 grosse boîte de tomates pelées au jus,
- 300 g de semoule,
- épices pour couscous (ras-el-hanout), cannelle, et éventuellement harissa.

Préparation : 30 min. Cuisson : 1 h 30 min.

Faire gonfler les raisins secs dans de l'eau chaude avec de la cannelle.

Dans une grande cocotte, faire dorer la viande avec un peu d'huile d'olive.

Ajouter la moitié des oignons, puis les légumes coupés en dés (courgettes, carottes, céleri), les fèves et les haricots. Ajouter ensuite les tomates pelées au jus et une bonne dose d'épices pour couscous; saler, poivrer. Pour plus de sauce, ajouter du concentré de tomates et de l'eau. Laisser mijoter au moins 1 heure à feu doux: la viande doit être tendre.

Pendant ce temps, faire dorer une livre d'oignons hachés à feu doux dans de l'huile d'olive. Quand ils sont blonds, ajouter les raisins secs avec un peu de leur eau de trempage. Faire caraméliser sans brûler ni dessécher.

En fin de cuisson, mettre du bouillon dans une casserole. Y faire chauffer les pois chiches, mondés si possible.

Préparer la semoule de couscous dans une sauteuse avec 1 c. à s. d'huile d'olive et du sel.

Remarques : La nature des légumes et les proportions peuvent varier à volonté.