

## Recette de COUSCOUS de la famille Bouche. INGREDIENTS pour six personnes

### **Légumes :**

5 carottes  
5 courgettes  
8 navets (ronds)  
1 poireau  
1 chou  
1 petit oignon  
2 gousses d'ail  
1 bocal de pois chiches  
1 sachet de raisins sec roux  
1 boîte de tomates en morceaux (1 kg )

### **Viandes :**

1 kg de bœuf  
800 g de collier de mouton

### **Epices :**

Ras-el-hanout (épices à couscous)  
Cumin Paprika Safran (poudre)  
Sel ( pas de poivre car les épices sont très poivrées )  
1kg de couscous moyen

### **Recette**

Dans un grand faitout, commencer par faire revenir le bœuf dans de l'huile d'olive, saupoudrer de cumin , de paprika , avant de sortir la viande , la saler , faire de même pour le mouton . Réserver les viandes.

Eplucher un petit oignon , couper le en fines lamelles , le faire roussir à feu doux ,saupoudrer de cumin et de paprika ,salé ,réserver .

Verser la tomate dans le faitout, ajouter 2 sucres (pour casser l'acidité), la faire réduire pendant au moins 20 minutes à feu doux , puis ajouter 3 cuillères à soupe de Ras-el-hanout, les oignons, 2 sachets de safran en poudre, 2 cuillères d'huiles d'olives, mijotez le tout pendant 10 minutes.

Verser 2 litres d'eau pour diluer le jus, saler, puis mettre le bœuf à mijoter pendant 15 minutes, incorporer le mouton et laisser mijoter le tout encore 15 minutes (la viande doit être recouverte pour mijoter). Ajuster la cuisson en fonction du bœuf, il doit être presque cuit. Pendant que la viande cuit, éplucher les carottes, les navets et le poireau. Laver les courgettes sans les éplucher (elles se tiennent mieux à la cuisson). Dans une cocotte minute faire blanchir le chou pendant 5 minutes, le sortir tout de suite ; au préalable enlever les grandes feuilles vertes (gardez les de côté). N'oublier pas de saler l'eau et ajouter un peu des trois épices. Dans le faitout incorporer les carottes et les navets coupés en quatre, ajouter le chou, laisser mijoter 15 minutes en couvrant d'eau, si le chou est trop gros couper le en deux. Ajouter les courgettes coupées en quatre et laisser mijoter une demi-heure, puis éteindre le feu. Les raisins secs et les pois chiches : Dans une petite casserole mettre le jus du couscous, deux gousses d'ail et les raisins secs ; les faire gonfler. Verser les pois chiches dans une autre casserole, recouvrir de jus.

La semoule : Dans le bas du couscoussier, remplir à moitié d'eau mettre des trois épices et ajouter les feuilles de chou, saler, mettre en chauffe . Dans une casserole verser un demi litre d'eau tiède, ajouter : une cuillère à soupe d'huile d'olive, du sel, des épices, 3 sachets de safran poudre. Dans un grand saladier, verser 200 g de semoule, la mouiller de quelques cuillères de la préparation ci-dessus, remuer et la mettre dans la passoire du couscoussier. Renouveler l'opération pour le reste de la semoule. Remuer de temps en temps, au bout d'une demi-heure recommencer la même opération, en ajoutant 150 g de beurre . Laisser cuire 1 heure. Faire chauffer le faitout une demi-heure avant de servir.

Bon appétit,