

Couscous

Recette de Amrou-Allah Houria

Ingrédients pour 1 grande assiette :

- 1kg de couscous complet
- ½ kg de courgettes
- ½ kg de potiron
- ½ kg de carottes
- ½ kg de chou
- ½ kg de navet
- 3 oignons
- 1 bouquet de persil
- 3 aubergines
- 125g de pois chiches
- 1.5kg viande de veau
- Piment
- Poudre de gingembre
- Curcuma
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive

Préparations:

1. Coupez les oignons et faites-les revenir dans une grande casserole avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez-y la viande avec les épices et le persil. Faites cuire la viande un peu de tous les côtés. Versez-y un peu d'eau jusqu'à ce que l'eau dépasse la viande. Laissez cuire.
2. Lavez et coupez les légumes en grands morceaux. Rajoutez-les à la viande, ainsi que les pois chiches. Laissez cuire le tout jusqu'à ce que les légumes et la viande soient cuits.
3. Versez le couscous dans un grand saladier et mélangez-y un peu d'huile d'olive et du sel. Ajoutez-y de l'eau au feeling. Le couscous doit absorber toute l'eau. Mélangez bien le tout et ajoutez dans la casserole à vapeur. Si vous voyez de la vapeur sortir, reversez le couscous dans le saladier pour bien le décoller avec les mains. Rajoutez encore de l'eau pour que le couscous puisse l'absorber.
4. Répétez cette étape 2 fois.
5. Servez le couscous dans une grande assiette et rajoutez de la sauce de la casserole où se trouvent la viande et les légumes. Présentez la viande et les légumes sur le couscous.

