



Cours de cuisine d'Afrique du Nord

22 octobre 2013

Au profit de Forages Mali



«COUSCOUS »:

Pour 10 personnes

Bœuf (bourguignon) 750 g
 Mouton ou agneau (collier) 750 g
 Poulet 5 cuisses
 Merguez 10
 Semoule 1,2 kg
 Pois chiche (grande boîte) 2
 Céleri (botte) ¼
 Courgettes 1 kg
 Navets 1 kg
 Carottes 1,5 kg
 Oignons 1 kg
 Beurre salé 250 g
 Epices à couscous
 Cumin 50 g
 Bouillon volaille 3 cubes
 Bouillon bœuf 3 cubes
 Concentré tomate (grande boîte) ½ b
 Tomates pelées (grande boîte) : 2
 Huile colza ½ l
 Harissa en tube
 Sel – raisins secs selon goût 300 g

Dans un faitout mettre huile oignons, faire revenir pendant 15 mn la viande de bœuf et de mouton, mettre 3 cubes de bœuf et 3 cubes de volaille. Mettre 3 bonnes pincées de cumin et d'épices à couscous. Mettre ensuite les pois chiche (tout ou partie selon les goûts), les tomates pelées, faire revenir le tout 5 mn puis laisser cuire pendant 1h30 afin que la viande soit bien cuite. Incorporer ensuite les carottes, les navets et le poulet, laisser cuire pendant 15 mn. Incorporer les courgettes et cuire 10 mn.
 Possibilité de préparer également des raisins secs dans du jus et de servir des pois chiche à part.

La semoule :

Prendre un couscoussier, mettre de l'eau à bouillir. Rincer les graines à couscous, les mettre dans le haut du couscoussier et cuire 20 mn. Les sortir et les mettre dans un saladier, bien les travailler puis les remettre dans le couscoussier et cuire 20 mn. Les ressortir, les mettre dans le saladier, ajouter le beurre et bien mélanger

Les merguez :

Mettre un peu de jus du couscous dans une casserole, ajouter les merguez et cuire pendant 15 mn afin qu'elles soient bien cuites. Les sortir pour le dressage du plat



«BOULES DE COCO»

Pour 10 personnes

Farine 1 kg
 Sucre 300 g
 Œufs 4
 Beurre 100 g
 Sucre vanillé 2 sachets
 Levure alsacienne 2 sachets
 Confiture abricot 1 kg
 Noix de coco râpée 1 sachet de 500 g

Mettre dans un saladier les œufs, le sucre, mélanger puis incorporer le sucre vanille et la levure, mélanger puis incorporer le beurre fondu et la farine, faire une boule de pâte, laisser reposer 1/4h puis faire des petites boules avec ses mains. Faire cuire au four chaud 220°C environ 15 mn par fournée de 30 boules. Ensuite les rouler dans la confiture d'abricot et dans la coco.