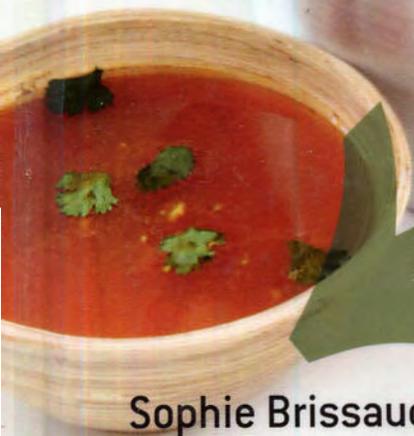


TOUT TOUT TOUT TOUT TOUT TOUT

# COUSCOUS

30 recettes du monde



Sophie Brissaud

plats complets, sains et festifs !

Minerva



Dans la même collection



Conception graphique : Rachida Zerroudi  
Connectez-vous sur : [www.lamartinieregroupe.com](http://www.lamartinieregroupe.com)

© 2009 Éditions Minerva, Genève (Suisse)  
ISBN : 978-2-8307-1131-8

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction, sous quelque forme que ce soit,  
réservés pour tous pays.

# Tout COUSCOUS

30 recettes du monde

plats complets, sains et festifs!

Sophie Brissaud

Photographies Laurent Grandadam  
Stylisme Julie Schwob

Minerva



## sommaire

### Préparations de base

Cuisson du couscous de blé .....	10
Couscous d'orge ( <i>ibrine</i> ou <i>belboula</i> ) .....	12
<i>Maftoul</i> ou <i>berkougès</i> .....	14
Attiéké .....	16
Le couscous de pain de Frédéric Grasser-Hermé .....	18

### Tout légumes

Taboulé .....	20
Couscous de chou-fleur à l'orange et aux pignons .....	22
Couscous de blé complet aux petits pois et aux fèves .....	24
<i>Maftoul</i> aux légumes verts, sauce à l'œuf et au citron .....	26
Risotto milanaise au <i>maftoul</i> .....	28

### Tout poisson

Cuscusù sicilien aux poissons et aux fruits de mer .....	30
Couscous de dorade aux coings .....	32
Couscous m'faouer aux sardines .....	34
Couscous de Salé au congre .....	36
Attiéké au poisson frit .....	38

### Tout viande

Attiéké au poulet braisé .....	40
Cuzcuz de galinha .....	42
Pigeons farcis au couscous .....	44
Couscous de poulet aux raisins et aux pois chiches .....	46
Le couscous de ma tante aux sept légumes .....	48
Couscous à l'agneau et aux pruneaux .....	50
Couscous borzgane .....	52
Couscous méchoui « Layla » à la grenade .....	54
Couscous d'orge à la queue de bœuf .....	56
Couscous melokhia au bœuf .....	58

### Tout sucre, tout miel

Couscous kefta au fenouil .....	60
Couscous au miel et aux amandes .....	62
Couscous sucré au lavandin .....	64
Couscous aux prunes, sauce âmlou .....	66
<i>Maftoul</i> sucré aux épices .....	68

### Recettes de base

Beurre clarifié ( <i>smen</i> ) .....	70
Ras-el-hanout .....	70
Tabel .....	70
Bharat .....	70



# introduction

On s'en régale au Maghreb depuis des siècles. Rabelais le mentionne, George Sand l'adore, et sa popularité ne faiblit pas : en 2006, c'était le deuxième plat préféré des Français. Mais qu'est-il ? Une « farine roulée » qui appartient à la famille culinaire des panades, préparations à base de pain ou de pâte émiettée arrosées d'un bouillon. On le trouve de l'Afrique du Nord au Proche-Orient en passant par le Sahel. Son royaume reste tout de même le Maghreb : la Tunisie, pour ne citer qu'elle, n'a-t-elle pas autant de recettes de couscous que de jours dans l'année ?

## Comment ça se roule ?

Traditionnellement, on obtient le couscous par roulage à la main, acte féminin de dimension quasi sacrée. De nos jours, tout le monde ou presque achète son couscous sec, mais il n'est pas inutile de rappeler la méthode manuelle.

Il vous faut deux semoules de blé dur : moyenne et fine ; de l'eau, un grand plat évasé (*gsaa*) et deux tamis, un à grille moyenne et un à grille fine. Brassez la semoule moyenne dans le *gsaa* d'un geste circulaire avec un peu d'eau. Ce faisant, ajoutez régulièrement de la semoule fine et de l'eau jusqu'à ce que les grains s'agglomèrent en boulettes. Frottez alors celles-ci avec votre paume bien ouverte dans le tamis à grille moyenne, puis dans le tamis à grille fine. Ce qui reste dans ce dernier tamis est le couscous ; retravaillez la semoule qui s'en échappe jusqu'à épuisement des ingrédients.

Cette cuisson, précédée d'un humectage, se déroule dans le *keskès*, récipient à fond percé formant la partie supérieure du couscoussier, le bouillon ou *marka* cuisant dans la partie inférieure. Le couscous peut aussi accompagner ragoûts, sauces, rôtis, grillades, poissons, etc., ou être consommé « sec » (fortement beurré et non arrosé), sucré, aromatisé, garni de fruits, d'amandes ou de miel. Il est parfois difficile de décider s'il est élément principal ou garniture. Il n'est ni l'un ni l'autre : il est le couscous.

## Avec quoi ?

Au Maghreb, on aime accompagner le couscous de lait fermenté (*Iben*), facile à trouver dans le commerce. Certains couscous sucrés ou





végétariens ne sauraient s'en passer. À défaut, servez du lait ribot ou du yaourt allongé d'eau.

**Harissa ou pas harissa ?** On a tendance à en servir partout. En réalité, ce condiment maghrébin ne va pas avec tous les couscous. Si vous aimez ça, ne vous en privez surtout pas ! Mais alors choisissez de la bonne : épaisse, aillée, aromatique, vendue en vrac ou en bocal chez les épiciers et bouchers maghrébins. Une recette marocaine délicate contient de la saumure de citron confit. Conservez la harissa en bocal au réfrigérateur, recouverte d'une couche d'huile d'olive.

Enfin, versez une rasade d'huile d'argan en surface du bouillon servi à part, et vous obtenez un couscous vraiment royal. Essayez.

#### La famille couscous

**Couscous de blé dur, fin ou moyen :** c'est le couscous berbère le plus commun. Les hasards de l'histoire l'ont acclimaté en Sicile (*cuscusù*), en Sardaigne (*casca*), et bien sûr en France.

**Couscous à gros grains :** commun au Maghreb et au Machreq. De la taille de grains de poivre, il est roulé à la main à partir de semoule (ou de boulgour) et de farine. En Palestine, il s'appelle *maftoul* et existe aussi en version complète (*black maftoul*). Au Maghreb, il porte divers noms (*berkoukès, abazine, m'hamsa, aïch...*). Les *fregole* sardes sont des grains légèrement grillés. Le *moghrabieh* libanais est plus gros ; ses grains ont la taille de petits pois secs.

Vous trouverez tout cela en magasin bio, dans les épiceries orientales ou au rayon commerce équitable des grandes surfaces. Ces couscous sont en général servis avec des légumes ou du poulet.

**Couscous d'orge (*belboula*) :** léger et digeste, il fait partie des couscous berbères les plus anciens, antérieurs à l'arrivée du blé dur au Maghreb. Il est très populaire, notamment dans le Sud marocain.

**Autres couscous :** le couscous de miettes de pain est une forme ancienne remise au goût du jour. Le *cuzcuz*, un flan de polenta fine cuit à la vapeur, s'est imposé au Brésil. En Afrique subsaharienne, on prépare des couscous de mil, de millet ou de sorgho (*fonio, araw, dégué, thieré, thiacy, bassi*). Mais le couscous africain le plus populaire n'est pas à base de céréales : l'*attiéké*,



couscous ivoirien, est fait de manioc fermenté. Produit d'une préparation longue et fastidieuse, il est apprécié pour sa texture légère et son goût acidulé, rappelant celui d'un bon pain au levain. Il n'est jamais mouillé au bouillon. On le sert le plus souvent avec du poisson frit ou grillé.

#### Précisions et astuces pratiques

- *Sachez lire les emballages :* à la vapeur, le couscous à cuisson rapide vous donnera de la colle, pas du couscous. Recherchez les petites marques nord-africaines ou le couscous en vrac vendus dans les épiceries orientales et les boucheries halal.
- N'oubliez jamais de *saler l'eau d'humectage* du couscous. Cette précaution s'applique tout autant aux couscous salés qu'aux couscous sucrés.
- *Les proportions des recettes* sont prévues différemment selon le fait que le couscous est salé ou sucré : en effet, les couscous sucrés sont servis en quantité moindre.
- Il est important que le joint entre les deux parties du couscoussier soit bien étanche afin de *retenir la vapeur*. D'ordinaire, on se sert d'un linge mouillé d'eau farinee solidement noué autour du joint. Un simple linge non mouillé convient très bien, mais le mieux reste encore de longues bandes de papier blanc pliées à cheval sur le bord de la marmite. Ajustez le *keskès* par-dessus : miracle, c'est hermétique !
- *Comment réchauffer le couscous ?* Faites d'abord chauffer le reste de bouillon avec viande et légumes. Quand il est bien chaud, ajoutez le reste de couscous froid, retirez du feu, mélangez et laissez reposer jusqu'à ce que les grains aient absorbé le bouillon. Alternativement, réchauffez doucement le couscous au four, recouvert d'une feuille d'aluminium, pendant que le bouillon chauffe de son côté.

Sophie Brissaud

## Cuisson du couscous de blé

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION ET CUISSON :  
1H À 1H15

~

500g de couscous fin  
ou moyen  
3 cuill. à soupe d'huile d'olive  
beurre frais ou beurre clarifié  
(selon le type de recette)  
eau, sel

Voici la préparation de base de la plupart des couscous de ce livre, y compris le couscous complet. Les variations ainsi que la quantité de beurre sont précisées d'une recette à l'autre.

La cuisson du couscous à la vapeur commence après l'ébullition du plat qu'il accompagne. Organisez-vous donc en fonction du temps de cuisson de la recette. Si le plat ne cuit pas dans le couscoussier, faites cuire le couscous à la vapeur d'eau. On compte toujours trois passages à la vapeur : deux d'une vingtaine de minutes et le dernier de 5 à 10 minutes.

Versez le couscous dans un grand récipient évasé ou dans une cuvette en émail. Ajoutez l'huile d'olive et mélangez. Versez 30 cl d'eau froide salée et secouez le récipient pour bien répartir l'eau. Laissez gonfler 15 minutes, puis fraisez le couscous (émiettez-le entre vos paumes et du bout des doigts) jusqu'à disparition de tout grumeau.

Versez le couscous dans la passoire du couscoussier, isolez le joint avec du papier blanc plié et faites cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que la vapeur traverse le couscous. Remettez le couscous dans le plat, ajoutez 1 verre d'eau et fraisez. Remettez à la vapeur pour 20 minutes et fraisez de nouveau avant un troisième passage à la vapeur de 5 minutes. Versez le couscous dans son plat de service et incorporez le beurre en morceaux.

**BONUS GOURMAND :** On peut aussi beurrer le couscous avant le troisième passage à la vapeur. Vous pouvez faire attendre le couscous au chaud dans la passoire du couscoussier.



## Couscous d'orge (ibrine ou belboula)

POUR **4** PERSONNES  
PRÉPARATION ET CUISSON : 1H

~

500g de semoule d'orge pour  
couscous  
(ibrine ou belboula)  
sel, eau  
huile d'olive

Versez la semoule d'orge dans la passoire du couscoussier et faites-la cuire 5 minutes à la vapeur.

Rincez le couscous à l'eau froide, égouttez-le, puis versez-le dans un grand plat, ajoutez un peu d'huile d'olive et mélangez à la main. Laissez le couscous absorber toute l'eau.

Faites cuire 15 minutes à la vapeur, renouvelez l'opération avec un peu d'eau et d'huile d'olive, laissez gonfler, puis faites cuire encore 20 minutes à la vapeur. Salez en fin de cuisson.

Le couscous d'orge, après cuisson, peut être additionné de beurre clarifié.

**BONUS GOURMAND :** On aime déguster ce couscous seul, accompagné de *Iben* (lait fermenté).





## Maftoul ou berkoukès

Pour faire cuire les couscous « gros-grain », plusieurs méthodes sont possibles.

*Cuisson par absorption* : faites cuire les grains de 10 à 15 minutes (30 minutes pour les *moghrabieh*) dans une fois et demie leur volume d'eau salée ou de bouillon. Une fois le liquide absorbé, faites-les revenir 10 minutes au beurre ou à l'huile d'olive, ou finissez la cuisson dans la sauce d'un plat. On peut aussi les faire cuire entièrement dans une sauce liquide en remuant souvent, car ils ont tendance à attacher. En fin de cuisson, les grains doivent avoir doublé de volume. Veillez à ce que la sauce soit assez abondante pour que les grains ne l'absorbent pas entièrement.

*Cuisson « au gras »* : les grains sont d'abord revenus dans l'huile ou le beurre, puis mouillés avec un liquide et cuits jusqu'à évaporation.

*Cuisson à la vapeur* : identique à celle du couscous, mais prolongez l'humectage et les passages à la vapeur jusqu'à ce que les grains soient cuits à cœur. Les *moghrabieh* sont trop gros pour être cuits ainsi.



## Attiéké

**POUR 4 PERSONNES**  
PRÉPARATION ET CUISSON :  
20 MIN (ATTIÉKÉ FRAIS)  
15 MIN (ATTIÉKÉ  
DÉSHYDRATÉ)

~

Vous trouverez l'attiéké sous deux formes : frais, en boules comprimées sous sachet en plastique, à assouplir à la vapeur ; ou déshydraté, en boîte de 500g.

~

2 sachets d'attiéké frais (250g chacun, soit 500g) ou 300g d'attiéké déshydraté  
70g de beurre  
1 cuill. à soupe d'huile  
sel

Faites bouillir de l'eau dans un couscoussier.

*Attiéké frais* : sortez les boules d'attiéké de leur sachet et posez-les dans la passoire du couscoussier. Couvrez et faites cuire à la vapeur jusqu'à ce que l'attiéké soit assoupli. Transférez-le dans un saladier et émiettez-le avec une fourchette, en ajoutant la moitié du beurre, l'huile et un peu de sel. Remettez l'attiéké dans la passoire et faites cuire encore de 5 à 10 minutes. Versez l'attiéké dans le plat creux et finissez de l'égrener en ajoutant le reste de beurre et du sel à votre goût. Vous pouvez le garder au chaud dans la passoire en attendant de le servir.

*Attiéké déshydraté* : versez l'attiéké sec dans un saladier. Ajoutez 25 cl d'eau tiède salée, remuez, couvrez et laissez reposer 10 minutes. Égrenez avec une fourchette et faites chauffer 5 minutes à la vapeur du couscoussier. Versez l'attiéké dans un grand plat et beurrez-le.



## Le couscous de pain de Frédérick Grasser-Hermé

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 30 MIN ENVIRON  
CUISSON : 5 MIN

~

1 miche (1 kg) de pain blanc  
d'artisan boulanger  
au levain naturel,  
rassise 72 heures  
huile d'olive  
(de préférence en atomiseur)  
100 g de beurre bien froid  
en petits dés  
sel

Retirez toute la croûte du pain à l'aide d'un couteau-scie. Mixez toute la mie dans le bol d'un robot, la texture doit être fine et homogène. Tamisez-la à travers un tamis fin pour couscous, en raclant celui-ci à l'aide d'une corne ou d'une spatule en caoutchouc. Recueillez la semoule de pain dans un grand plat.

Garnissez de papier sulfurisé perforé le fond de la passoire d'un couscoussier. Aspergez légèrement la semoule d'huile d'olive (si possible avec un atomiseur), mélangez, puis versez-la dans la passoire du couscoussier garnie de son papier. Faites-la cuire 5 minutes à la vapeur, puis versez-la dans le plat et beurrez-la en mélangeant légèrement pour l'alléger. Servez comme un couscous ordinaire accompagné de son bouillon ou de tout autre plat approprié.

Vous pouvez alternativement utiliser le panier d'un autocuiseur en le garnissant aussi de papier perforé. La cuisson sera alors de 3 minutes à partir du chuchotement de la soupape.

**BONUS GOURMAND :** Ce couscous figure ici avec l'aimable autorisation de sa créatrice. Servi sous le titre *Couscous c'est moi, un pain c'est tout*, accompagné d'un poulet fermier rôti en crapaudine au citron confit, il a reçu le premier prix spécial du jury 2008 au festival du Couscous de San Vito Lo Capo (Sicile). Il est important que le pain soit rassis et qu'il soit l'œuvre d'un bon artisan.



## Taboulé

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN  
REPOS : 3 H

~

300g de tomates  
1/2 concombre  
1 oignon rouge  
les feuilles d'un petit bouquet  
de menthe fraîche  
les feuilles d'un petit bouquet  
de persil plat  
1 piment vert frais  
300g de couscous fin  
le jus de 2 citrons verts  
15cl d'huile d'olive  
2 bananes fermes  
1 petit bol de vinaigrette  
à la moutarde  
et au jus de citron  
sel, poivre du moulin

Ébouillantez rapidement les tomates, pelez-les. Coupez-les en petits cubes en conservant le jus. Épluchez et épépinez le concombre et l'oignon, coupez-les en petits cubes. Hachez la menthe et le persil au couteau. Retirez les graines du piment et émincez-le.

Dans un saladier, versez le couscous. Ajoutez le jus de citron vert et l'huile d'olive. Salez. Ajoutez les tomates et leur jus, le concombre, l'oignon, le piment et les herbes. Salez et poivrez. Couvrez de film étirable et gardez au moins 3 heures au réfrigérateur.

Remuez le taboulé avec une fourchette pour l'aérer et ajoutez les bananes coupées en rondelles. Servez à température ambiante (surtout pas froid), avec une vinaigrette bien moutardée, à ajouter par petites touches au dernier moment. Ce taboulé accompagne très bien un poisson grillé ou rôti.

**BONUS GOURMAND :** Depuis les années 1970, impossible d'échapper au taboulé « français », monument historique des buffets et des cafétérias. Cette salade de couscous bien de chez nous (ici interprétée avec une touche personnelle) ne doit pas être confondue avec le *tabbouli* syro-libanais, à base de boulgour et de persil.



# Couscous de chou-fleur à l'orange et aux pignons

POUR **4** PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MIN  
CUISSON : 5 MIN

~

1 chou-fleur bien ferme  
2 oranges  
le jus de 1/2 citron  
3 cuill. à soupe d'huile d'olive  
très fruitée  
(+ un peu pour les oranges)  
4 cuill. à soupe  
de pignons de pin  
1 cuill. à soupe  
de graines de cumin  
1 cuill. à café  
de paprika fort  
1 petit bouquet  
de coriandre fraîche  
sel, poivre du moulin

Épluchez le chou-fleur et séparez-le en bouquets. Coupez-les en cubes et mixez-les dans le bol d'un robot, jusqu'à obtenir une semoule de chou-fleur. Procédez en plusieurs fois afin que la semoule soit bien régulière.

Plongez la semoule de chou-fleur dans une grande casserole d'eau bouillante bien salée. Au retour de l'ébullition, comptez 30 secondes puis égouttez le chou-fleur dans une passoire fine. Laissez égoutter le temps de préparer les autres ingrédients.

Pelez les oranges à vif en gardant le jus. Une fois les segments détachés, pressez chaque orange entre vos mains pour recueillir le reste de jus. Égouttez les segments à part et fouettez le jus avec un peu d'huile d'olive, le jus de citron, du sel et du poivre.

Faites chauffer 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle. Faites-y frire les pignons de pin et les graines de cumin sur feu doux. Lorsque les pignons sont légèrement colorés et que le cumin exhale son parfum, ajoutez la semoule de chou-fleur bien égouttée et le paprika, puis faites revenir le tout 5 minutes en mélangeant bien. Goûtez et salez si nécessaire.

Servez le couscous de chou-fleur garni des segments d'orange et arrosé d'un peu de sauce au jus d'orange. Décorez de pluches de coriandre.

**BONUS GOURMAND :** Un couscous sans céréales, 100% végétal, à servir tel quel ou en accompagnement d'une viande ou d'un poisson grillé.



## Couscous de blé complet aux petits pois et aux fèves

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISSON : 10 MIN

~

500 g de couscous complet, humecté et cuit selon les instructions de la page 10  
100 g de beurre frais  
500 g de petits pois frais  
500 g de fèves fraîches  
2 branches de menthe fraîche (facultatif)  
1 l de *Iben* (lait fermenté) ou de yaourt nature sel

Commencez l'humectage et la cuisson du couscous environ 1 heure à l'avance.

Écossez les petits pois et les fèves. Ciselez les feuilles de menthe.

Faites bouillir de l'eau, plongez-y les fèves écosées pendant 30 secondes, puis égouttez-les rapidement et plongez-les dans un récipient d'eau bien glacée. Pelez les fèves en les pressant entre le pouce et l'index.

Faites cuire les petits pois à la vapeur, de 5 à 10 minutes selon leur qualité. Ajoutez les fèves pelées en fin de cuisson. Salez.

Une fois le couscous beurré, ajoutez les petits pois et les fèves, ainsi que la menthe si vous l'utilisez. Servez avec du *Iben*.

**BONUS GOURMAND :** Ce couscous algérien printanier se sert généralement seul, accompagné de *Iben* (lait fermenté) pour un repas léger. Il doit être copieusement beurré.



# Maftoul aux légumes verts, sauce à l'œuf et au citron

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 25 MIN



- 3 oignons blancs nouveaux avec un peu de vert
- 1 poignée d'épinards frais
- 1 poignée de haricots verts fins
- 1 petit chou-rave
- 1 petit concombre
- 1 sucrine
- quelques branches de persil plat
- 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 75 cl de bouillon de volaille chaud
- 300 g de maftoul blanc ou noir (2 verres de 20 cl) ou de berkoukès
- 2 œufs
- le jus de 1 citron
- sel, poivre du moulin (si le bouillon est déjà salé, ne salez pas)

Hachez grossièrement les oignons nouveaux. Rincez, équeutez et égouttez les épinards. Épluchez et rincez les haricots verts, coupez-les en tronçons de 3 cm. Épluchez le chou-rave et le concombre, coupez-les en cubes de 2 cm. Effeuillez et rincez la sucrine, essorez-la, hachez-la grossièrement. Hachez le persil plat.

Dans une casserole, faites chauffer l'huile et faites-y revenir les oignons pendant 2 minutes. Ajoutez le bouillon de volaille, portez à ébullition. Ajoutez le maftoul et le chou-rave, laissez cuire 15 minutes. Ajoutez les haricots verts et laissez cuire encore 5 minutes. Ajoutez enfin le concombre, la sucrine et le persil, terminez la cuisson 5 minutes sur feu doux. Il doit rester encore un peu de bouillon. Salez si nécessaire.

Pendant ce temps, battez les œufs avec le jus de citron dans un bol. Ajoutez cette préparation au contenu de la casserole et mélangez légèrement. La sauce doit prendre comme une crème. Retirez immédiatement du feu, poivrez et servez.

**BONUS GOURMAND :** Du vert, du vert et du maftoul. Plus la note crémeuse et acidulée de la sauce grecque *avgolemono*.



## Risotto milanaise au maftoul

POUR **4** PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 20 MIN



- 300g de maftoul blanc (2 verres de 20 cl)
- 50g de moelle de bœuf (à commander chez le boucher)
- 50g de beurre
- 60 à 75 cl de bouillon de volaille
- 10 cl de vin blanc sec
- 1/2 cuill. à café de filaments de safran
- 70g de parmesan reggiano fraîchement râpé
- 1 morceau de parmesan entier sel, poivre blanc du moulin

Si votre bouillon est déjà salé, ne salez pas la recette.

Faites fondre la moelle dans une casserole à fond épais. Faites-y dorer le maftoul pendant 5 minutes sur feu doux, en remuant jusqu'à ce qu'il commence juste à prendre couleur. Ajoutez le vin blanc et laissez absorber en remuant. Ajoutez la moitié du bouillon et le safran, mélangez bien et laissez cuire en remuant souvent. Une fois le liquide absorbé, ajoutez le reste du bouillon et laissez cuire sur feu plus doux jusqu'à ce que les grains soient cuits à cœur (10 à 15 minutes environ). Salez en fin de cuisson si nécessaire. Vous pouvez préférer une consistance plutôt sèche ou, au contraire, un peu liquide ; ajustez la quantité de bouillon selon votre goût.

Poivrez, incorporez le beurre et le parmesan râpé. Laissez reposer 5 minutes avant de servir garni de copeaux de parmesan taillés avec un économe.

**BONUS GOURMAND :** Ce risotto à la fois original et ancestral accompagnera très bien un plat à la sauce tomate comme un sauté de veau Marengo ou un osso-buco. Il peut aussi se déguster seul ou en entrée.



## Couscous sicilien aux poissons et aux fruits de mer

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 MIN

CUISSON : 1H10



### POUR LE COUSCOUS

- 500 g de couscous fin
- 25 cl d'eau salée
- 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuill. à café de curcuma
- 50 g de beurre clarifié
- 1 bouquet de persil plat haché

### POUR LA SOUPE DE POISSON

- 1 belle rascasse de Méditerranée
- 1 sole de 500 g
- 2 rougets barbets de 300 g chacun
- 500 g de grosses langoustines
- 1 queue de lotte de 500 g coupée en tranches
- 300 g de blanc de seiche coupé en carrés
- 1 l de moules
- 4 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 gros oignon haché
- 4 gousses d'ail écrasées
- 1 boîte de 500 g de tomates concassées
- 1 cuill. à café de coriandre en poudre
- 1 cuill. à café de curcuma
- 1 pincée de filaments de safran
- 1 piment rouge frais
- 1 feuille de laurier
- 1 petit bouquet de persil plat
- 1 branche de céleri coupée en morceaux
- 1 carotte coupée en cubes
- 2 courgettes coupées en petits cubes
- sel

Faites lever les filets des poissons par votre poissonnier en lui demandant de vous garder les arêtes et les parures. Décortiquez les langoustines avec des ciseaux et gardez les carapaces. Réservez au frais les queues de langoustine, le blanc de seiche et le reste du poisson coupé en morceaux, le tout recouvert de film étirable. Grattez et rincez les moules.

Réunissez arêtes, parures et carapaces dans un grand faitout, ajoutez 2 litres d'eau, salez, portez à ébullition et laissez frémir 25 minutes. Passez au chinois.

Mélangez le couscous avec l'huile et le curcuma, puis ajoutez l'eau salée. Laissez reposer 15 minutes, puis fraisez comme indiqué page 10. Mettez le couscous dans la passoire du couscoussier.

Dans la marmite du couscoussier, faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive pendant 3 minutes. Ajoutez les tomates, le blanc de seiche, les épices, le piment, le laurier, le persil et les légumes, sauf les courgettes. Mouillez avec le fumet, portez à ébullition.

Procédez aux deux passages à la vapeur du couscous, 20 minutes chacun, puis versez le couscous dans un grand plat, incorporez le beurre et le persil haché. Gardez au chaud.

Dans le bouillon, faites pocher les courgettes, les moules entières, la lotte, la rascasse et la sole pendant 5 minutes à petit frémissement. Ajoutez les filets de rouget et les queues de langoustine et pochez encore 1 minute.

Dressez le couscous sur un grand plat, recouvrez des poissons et des fruits de mer ainsi que des légumes retirés avec une écumoire. Mouillez d'un peu de bouillon et servez le reste à part.

**BONUS GOURMAND :** L'occupation sarrasine en Sicile a laissé une trace délicieuse: le couscous, que l'on aime accompagné d'une riche soupe de fruits de mer. Vous pouvez simplifier l'assortiment de poissons ou le varier selon les arrivages.



## Couscous de dorade aux coings

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISSON : 1 H



- 500g de couscous fin
- 1,5l de fumet de poisson (que vous pouvez préparer à base de poudre ou de cubes)
- 50g de beurre clarifié pour le couscous
- 2 dorades royales de 700g chacune, entières, vidées, écaillées et étêtées
- 1 cuill. à café de jus de citron
- 1 cuill. à café de paprika doux (+ un peu pour faire mariner les dorades)
- 1 piment rouge frais
- 3 cuill. à soupe d'huile d'olive (+ un peu pour faire mariner les dorades)
- 2 coings rincés et bien essuyés
- 1 boîte de 500g de tomates fraîches concassées
- 1 cuill. à café de safran en filaments
- 50g de raisins de Smyrne
- 100g de beurre
- sel, poivre du moulin

Le couscous doit être préparé et cuit selon la recette de la page 10, mais humecté au fumet de poisson.

Mélangez le jus de citron, 1 pincée de paprika, du sel, du poivre et quelques gouttes d'huile d'olive. Frottez-en les dorades à l'intérieur et à l'extérieur et laissez-les reposer au frais.

Coupez les coings en quartiers sans les peler et épépinez-les.

Dans la marmite du couscoussier, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez les tomates, le reste de paprika doux, le piment frais, le safran et le fumet de poisson, portez à ébullition puis ajoutez les coings. Commencez alors la cuisson du couscous à la vapeur. Les coings doivent cuire environ 1 heure sur feu doux ; testez leur cuisson avec la pointe d'un couteau.

20 minutes avant la fin de la cuisson des coings, ajoutez les raisins. Faites cuire les dorades dans un autre récipient de cuisson à la vapeur.

Beurrez le couscous, dressez-le dans un grand plat, déposez les dorades dessus et entourez des quartiers de coing et des raisins. Arrosez d'un peu de bouillon et servez le reste à part.



**BONUS GOURMAND :** Un couscous tunisien raffiné qui vous changera des formules classiques. Hors de la saison des coings, utilisez des poires un peu fermes.

## Couscous m'faouer aux sardines

POUR **6** PERSONNES

PRÉPARATION : 45 MIN

CUISSON : 45 MIN

~

500 g de couscous fin  
1 cuill. à soupe d'huile d'olive  
30 cl d'eau froide salée  
1 kg de sardines papillons  
(ouvertes et désarêtées),  
bien fraîches  
3 oignons  
6 gousses d'ail  
1 bouquet de persil plat  
finement haché  
les feuilles d'une branche  
de menthe verte  
finement hachées  
1 grosse cuill. à café  
de harissa  
sel, poivre du moulin

### POUR LE BOUILLON

1 l de fumet de poisson  
1 oignon râpé  
2 gousses d'ail  
1 cuill. à soupe  
de concentré de tomate  
4 cuill. à soupe d'huile d'olive  
sel, poivre du moulin

Mélangez le couscous avec l'huile, ajoutez l'eau salée. Laissez reposer 15 minutes, puis fraisez (voir page 10).

Retirez la peau et les dernières arêtes des filets de sardine. Émiettez finement la chair avec vos doigts et recueillez-la dans un saladier. Dans ce même saladier, râpez les oignons, ajoutez l'ail, le persil, la menthe et la harissa. Salez. Poivrez et mélangez.

Divisez la farce de sardines en deux et le couscous en trois, dont une part plus grosse que les deux autres.

Dans la passoire du couscoussier, étalez la plus grosse part de couscous. Recouvrez de la moitié de la farce, puis d'une deuxième couche de couscous, puis du reste de farce, et enfin de la dernière couche de couscous.

Faites bouillir de l'eau dans la marmite du couscoussier et faites cuire le couscous 45 minutes à la vapeur.

Pendant ce temps, dans une casserole, faites revenir dans l'huile d'olive l'oignon râpé avec l'ail et le concentré de tomate. Ajoutez le fumet de poisson, portez à ébullition et faites cuire 30 minutes à découvert afin de concentrer le bouillon.

Démoulez le couscous aux sardines sur un plat de service, présentez le bouillon à part. Découpez le couscous en parts pour le servir. On l'arrose assez peu, il se consomme plutôt sec.

**BONUS GOURMAND :** Un couscous tunisien peu connu, à rapprocher par sa préparation du *cuzcuz de galinha* brésilien de la page 42. Une particularité de cette recette est que le bouillon ne cuit pas dans le couscoussier.



# Couscous de Salé au congre

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 MIN

CUISSON : 1H ENVIRON

~

500 g de couscous moyen  
80 g de beurre clarifié  
pour le couscous  
1 kg de congre pris près  
de la tête, coupé en tranches  
1 oignon finement haché  
3 cuill. à soupe d'huile d'olive  
1 bonne pincée de filaments  
de safran  
1 bouquet de coriandre haché  
sel, poivre du moulin

## POUR LA TFAYA

500 g d'oignons  
50 g de beurre  
75 g de raisins de Smyrne  
trempés 1 heure  
dans de l'eau tiède  
1 cuill. à soupe de miel  
1 cuill. à café de cannelle  
en poudre ou de *bharat*  
(voir page 72)

Le couscous sera humecté, fraisé et cuit à la vapeur selon les instructions de la page 10.

Dans la marmite du couscoussier, versez 1,2 l d'eau. Ajoutez l'oignon haché, l'huile d'olive, le safran, du sel et du poivre. Portez à ébullition. Faites cuire le couscous à la vapeur de ce bouillon, en deux passages de 20 minutes chacun. Introduisez les tranches de congre dans la marmite entre les deux passages à la vapeur.

Pendant cette cuisson, préparez la *tfaya* : coupez les oignons en fines rondelles et faites-les blanchir 1 minute à l'eau bouillante. Faites fondre le beurre dans une casserole et faites-y revenir les oignons longuement, sur feu très doux. Quand ils sont blonds et moelleux, ajoutez les raisins égouttés, le miel et la cannelle (ou le *bharat*). Mélangez soigneusement et retirez du feu.

Beurrez le couscous, dressez-le dans un grand plat, déposez les tranches de congre sur le couscous et arrosez d'un peu de bouillon. Entourez le poisson de la *tfaya*, parsemez le tout de coriandre fraîche et servez le reste de bouillon à part.

**BONUS GOURMAND :** La ville marocaine de Salé est célèbre pour cette spécialité dans un pays habituellement peu porté sur les couscous de poissons. Contrairement aux couscous tunisiens qui reposent sur l'alliance de la tomate et du safran, celui-ci est agrémenté d'une *tfaya*, c'est-à-dire d'un confit d'oignons et de raisins au miel. Le congre et le safran donnent un goût divin au bouillon.



## Attiéké au poisson frit

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 MIN

CUISSON : 20 À 30 MIN

~

- 500 g d'attiéké cuit à la vapeur et beurré (voir page 16)
- 1 kg de gros poisson en tranches (capitaine de préférence, ou méro, dorade, turbot...)
- 1 petit morceau de gingembre frais, finement haché
- 1 gousse d'ail finement hachée
- 1 cuill. à soupe de jus de citron vert
- 2 piments antillais frais (1 rouge et 1 vert)
- 2 oignons rosés de Roscoff ou 2 oignons doux
- 25 cl d'huile d'arachide
- sel

Pilez le gingembre avec l'ail et 1 cuillerée à café de sel. Ajoutez le jus de citron vert.

Rincez le poisson et essuyez-le avec du papier absorbant. Frottez-le avec la pâte aromatique précédemment préparée et laissez-le reposer 15 minutes [vous pouvez commencer à cuire l'attiéké pendant ce temps].

Mettez l'huile à chauffer dans une grande sauteuse et faites frire le poisson sur toutes les faces pendant 20 à 30 minutes. Il doit être bien doré et même croustillant. Égouttez le poisson et retirez toutes les arêtes. (Vous pouvez aussi le faire cuire sur le gril ou au barbecue.)

Ôtez le cœur et les veines intérieures des piments antillais, puis découpez ceux-ci en morceaux de 1/2 cm environ. Épluchez les oignons et coupez-les en fines tranches.

Dressez l'attiéké sur un grand plat. Couvrez-le des oignons et des piments, puis du poisson émietté et désarêté. Laissez reposer 5 minutes afin que l'attiéké s'imprègne des arômes. Servez.

**BONUS GOURMAND :** À moins d'avoir un palais à toute épreuve, ne mangez pas les morceaux de piment. Ils sont là pour parfumer le plat ; vous pouvez les laisser sur le bord de votre assiette.



# Attiéké au poulet braisé

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 35 MIN

MARINADE : 2H MINIMUM

CUISSON : 30 MIN

~

500 g d'attiéké cuit  
à la vapeur et beurré  
(voir page 16)

2 petits poulets  
(800 g à 1 kg chacun)  
1 ou 2 oignons doux,  
2 tomates et 1 ou 2 piments  
antillais pour la garniture

## POUR LA MARINADE

1 cuill. à soupe  
de moutarde de Dijon  
1 cuill. à soupe  
de concentré de tomate  
le jus de 1 citron vert  
10 gousses d'ail  
finement écrasées  
1 oignon finement râpé  
1 cuill. à café de  
grains de poivre noir écrasés  
1 cuill. à café de *sumbala*  
en poudre (à acheter dans  
les épiceries africaines)  
ou 1 cube de bouillon de  
volaille bio écrasé  
1 piment rouge séché, émietté  
3 cuill. à soupe d'huile d'olive  
sel

## POUR LA SAUCE

1 oignon coupé en petits dés  
2 tomates mûres,  
pelées et épépinées  
2 gousses d'ail écrasées  
1 piment antillais frais  
10 cl d'huile de palme rouge  
sel

Demandez à votre volailler de couper chaque poulet en deux dans le sens de la longueur en retirant l'os du dos.

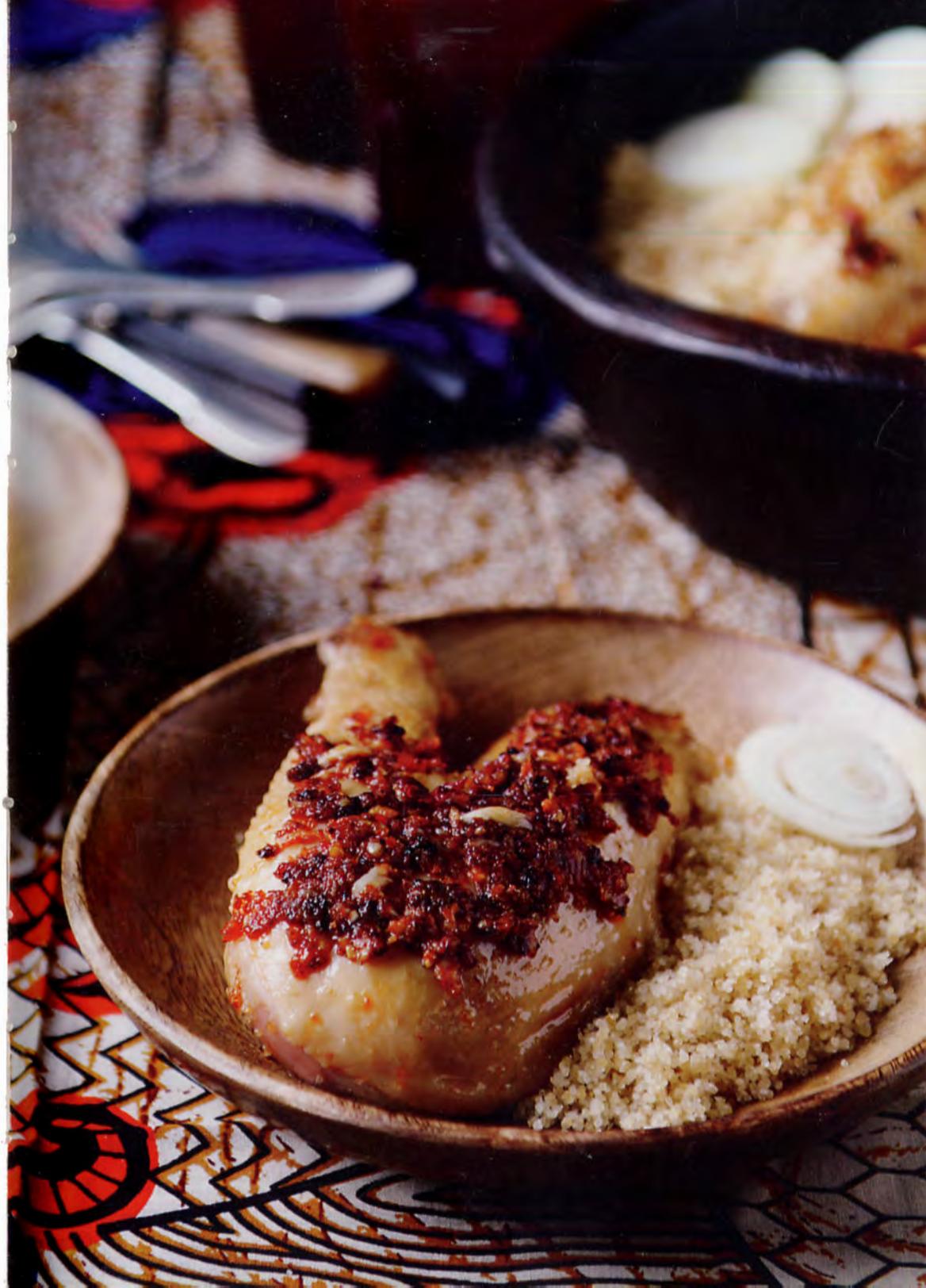
Mélangez les ingrédients de la marinade en ajoutant un peu de sel. Frottez bien les poulets de cette marinade et faites-les mariner au moins 2 heures au frais, la veille si vous voulez.

Sortez les poulets de la marinade et faites-les griller au barbecue ou sous le gril du four, d'abord 10 minutes sur chaque face puis 5 minutes sur chaque face, en les badigeonnant régulièrement de marinade. Ils doivent être bien dorés.

Pendant ce temps, préparez l'attiéké et la sauce. Pour la sauce, faites revenir l'oignon et le reste de la marinade dans l'huile de palme pendant 5 minutes. Ajoutez les tomates, l'ail, le piment entier. Salez. Couvrez et laissez mijoter 10 minutes sur feu doux.

Servez l'attiéké avec le poulet braisé et la sauce à part. Je vous conseille d'accompagner le poulet braisé d'une garniture d'oignons crus en tranches, de tranches de tomate et de piments émincés.

**BONUS GOURMAND :** Bien que l'attiéké, en Afrique occidentale, accompagne principalement les plats de poisson, vous pouvez l'essayer avec ce poulet mariné et grillé. Là encore, vous n'êtes pas obligé de croquer les piments de la garniture : ils sont là pour parfumer.



## Cuzcuz de galinha

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION : 40 MIN**  
**CUISSON : 2H20**

~

### POUR LE POULET

- 3 cuisses de poulet fermier, cuisses et hauts de cuisse séparés
- 4 cuill. à soupe d'huile végétale (huile de palme rouge si possible)
- 100 g de chorizo coupé en petits morceaux
- 2 oignons blancs nouveaux émincés, avec leur vert
- 4 gousses d'ail écrasées
- 1 boîte (450 g) de tomates concassées
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche, haché
- 2 piments antillais entiers sel, poivre du moulin

### POUR LE CUZCUZ

- 250 g de polenta fine ou de farine de maïs blanc (à acheter dans les épiceries africaines)
- 100 g de beurre frais
- 4 œufs durs écalés et coupés en tranches
- 2 tomates coupées en tranches
- 50 g d'olives vertes dénoyautées et coupées en rondelles
- 150 g de petits pois surgelés
- 1 boîte (450 g) de cœurs de palmier, égouttés et coupés en rondelles
- 2 belles oranges pelées à vif et tranchées
- quelques pluches de coriandre pour la garniture

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et faites-y dorer le poulet sur toutes ses faces pendant 15 à 20 minutes. Réservez-le.

Dans l'huile, faites revenir le chorizo avec les oignons et l'ail 5 minutes sur feu moyen. Ajoutez la boîte de tomates et son contenu en eau, puis le poulet, la coriandre et les piments. Salez et poivrez, portez à ébullition, couvrez et faites cuire 50 minutes sur feu doux sans percer les piments. Laissez tiédir, retirez les piments, désossez entièrement le poulet et émiettez la chair. Remettez-la dans la sauce, qui doit être assez abondante.

Faites griller la polenta dans une poêle sèche pendant 15 minutes sur feu moyen en la remuant avec une spatule. Retirez du feu et ajoutez tout doucement 25 cl d'eau en remuant bien. Faites cuire 3 minutes en mélangeant pour éviter les grumeaux. Incorporez la polenta à la sauce du poulet, ajoutez le beurre, mélangez bien et réservez.

Divisez en trois parties la garniture (œufs durs, tomates, olives, petits pois et cœurs de palmier). Huilez la passoire du couscoussier. Garnissez le fond d'un tiers de la garniture. Recouvrez d'un tiers de la polenta au poulet, puis d'un tiers de garniture, et procédez ainsi en terminant par le reste de polenta au poulet. Couvrez d'un linge.

Faites bouillir de l'eau dans la marmite du couscoussier, ajustez-y la passoire en scellant le joint avec du papier blanc plié. Faites cuire 1 h 30 à la vapeur.

Retournez la passoire sur un plat et démoulez le cuzcuz. Servez garni de tranches d'orange et de pluches de coriandre.

**BONUS GOURMAND :** Arrivé d'Afrique occidentale sur les côtes du Brésil dès le <sup>xvi</sup>e siècle, le couscous brésilien est un flan de maïs, de manioc ou des deux, cuit à la vapeur. Les recettes diffèrent localement ; celle-ci vient du Nordeste. Il vous faut un couscoussier de petite taille ou un cuit-vapeur en acier inoxydable, de préférence à fond arrondi.



## Pigeons farcis au couscous

POUR **4** PERSONNES  
PRÉPARATION : 30 MIN  
CUISSON : 1 H

4 pigeons non bridés  
300 g de couscous fin déjà  
cuit à la vapeur mais non  
beurré (voir page 10)  
300 g d'amandes mondées  
75 g de sucre  
50 g de beurre clarifié fondu  
5 cl d'eau de fleur d'oranger  
2 cuillerées à café de cannelle  
en poudre ou de bharat  
(voir page 72)  
sel, poivre du moulin

### POUR LA SAUCE

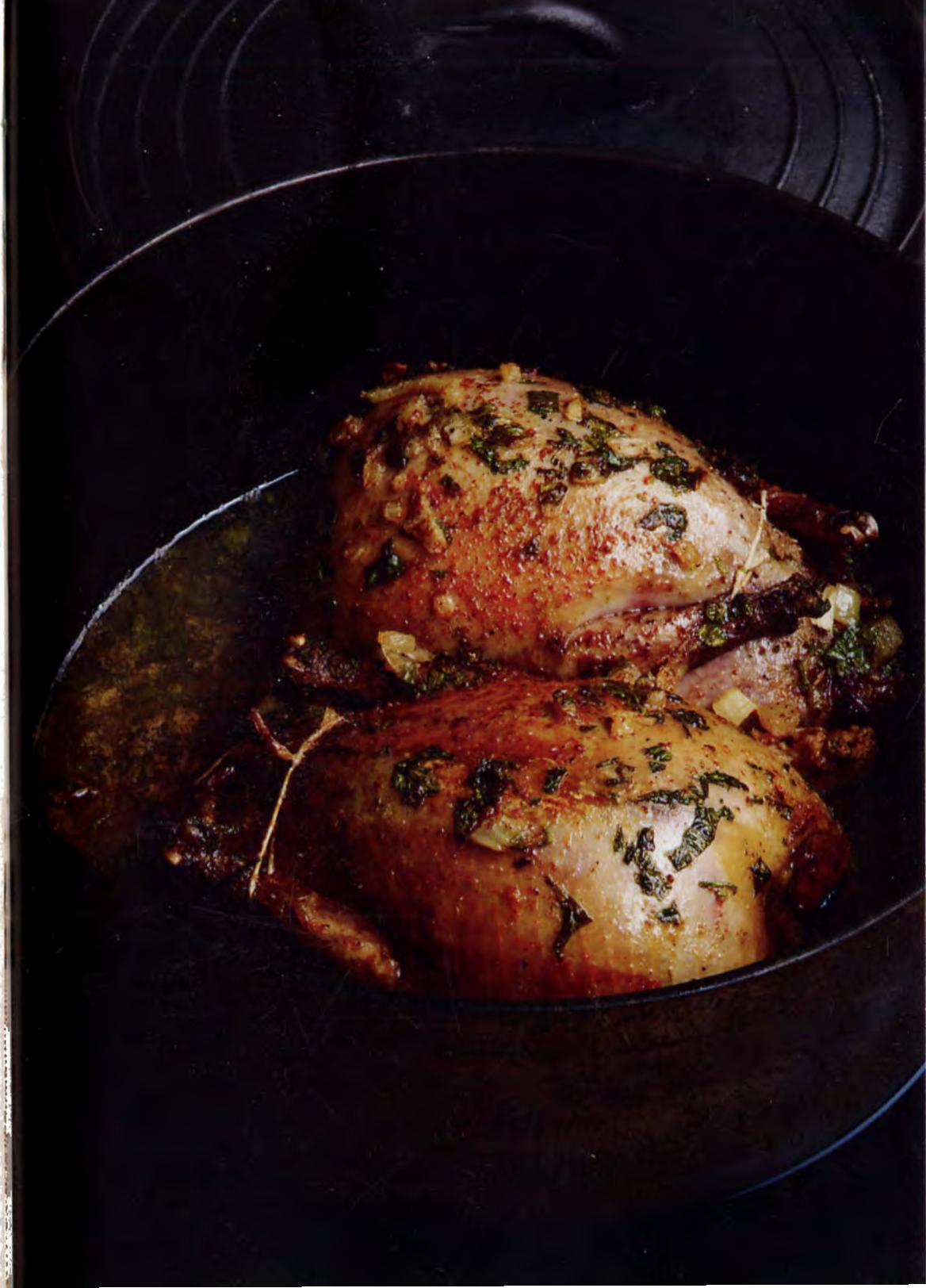
50 g de beurre clarifié  
5 oignons finement hachés  
1 bouquet de coriandre  
fraîche, finement haché  
1 cuill. à café de poudre  
de gingembre  
1/2 noix de muscade râpée  
bharat (facultatif)  
sel, poivre du moulin

Faites griller les amandes pendant 10-12 minutes au four à 180 °C. (Gardez le four allumé ensuite.) Réduisez-les en poudre dans un mixeur et mélangez-les au couscous cuit, en ajoutant le beurre, le sucre, l'eau de fleur d'oranger, la moitié de la cannelle, sel et poivre. Farcissez les pigeons de ce mélange. Cousez l'ouverture des pigeons et bridez-les avec de la ficelle de cuisine.

Dans une grande cocotte, faites dorer les pigeons dans le beurre clarifié sur toutes leurs faces. Ajoutez les oignons et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez la coriandre, le reste de cannelle, le gingembre et la muscade, mélangez quelques instants, puis ajoutez 20 cl d'eau. Salez et poivrez. Faites réduire 5 minutes sur feu doux, mettez la cocotte découverte au four et faites cuire 1 heure en retournant les pigeons toutes les 15 minutes, et en ajoutant un peu d'eau si la cuisson réduit trop.

Servez les pigeons défilés et leur jus de cuisson avec le reste de farce couscous-amandes légèrement réchauffé. Saupoudrez d'un peu de bharat si vous le désirez.

**BONUS GOURMAND :** Cette recette festive existe en version poulet : prévoyez la même quantité de farce au couscous et aux amandes pour un poulet fermier de 1,8 kg, ajoutez à la sauce quelques filaments de safran et faites cuire le poulet environ 1h30 en l'arrosant toutes les 20 minutes. Laissez-le reposer 20 minutes hors du four avant de le découper.



## Couscous de poulet aux raisins et aux pois chiches

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION : 35 MIN**  
**CUISSON : 1 H**

~

### POUR LE COUSCOUS

- 500 g de couscous moyen
- 1 pincée de filaments de safran
- 1 cuill. à café de curcuma
- 1 cuill. à café de sel
- 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 100 g de beurre frais

### POUR LE BOUILLON

- 1 poulet fermier de 1,8 kg, coupé en 8 morceaux
- 1 oignon finement haché
- 200 g de pois chiches trempés la veille, égouttés et pelés
- 1 pincée de filaments de safran
- 1 piment rouge frais ou séché
- 50 g de beurre clarifié
- 500 g d'oignons coupés en quartiers
- 125 g de raisins de Smyrne
- sel, poivre du moulin

Faites griller le safran dans une petite poêle sans matière grasse jusqu'à ce qu'il répande son odeur. Émiettez-le dans un bol et couvrez-le de 3 cuillerées à soupe d'eau chaude. Laissez reposer 5 minutes, puis ajoutez le curcuma, le sel et 20 cl d'eau froide. Mélangez bien.

Dans la marmite du couscoussier, réunissez le poulet, l'oignon haché, les pois chiches, le safran, le piment, le beurre clarifié, sel et poivre. Couvrez largement d'eau et portez à ébullition. Couvrez et laissez cuire sur feu doux.

Pendant ce temps, étalez le couscous dans un grand plat, ajoutez l'huile et mélangez bien. Ajoutez l'eau safranée et laissez reposer 10 minutes, puis fraisez [voir page 10].

Dans la marmite, ajoutez les oignons coupés en quartiers et les raisins. Procédez aux trois passages du couscous à la vapeur pendant le reste de la cuisson du poulet [1 heure en tout].

Beurrez le couscous et dressez-le dans un grand plat. Creusez le centre et déposez-y le poulet, les oignons, les raisins et les pois chiches. Arrosez d'un peu de bouillon et servez le reste à part.

**BONUS GOURMAND :** Un couscous d'hiver, simple et réconfortant. La qualité du poulet est primordiale.



POUR **4** PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISSON : 2 H

~

#### POUR LE COUSCOUS

500 g de couscous fin  
(à humecter, fraiser et cuire selon  
la recette de la page 10)  
100 g de beurre frais

#### POUR LE BOUILLON

1,5 kg de collier d'agneau  
en tranches  
4 cuill. à soupe d'huile d'olive  
2 oignons coupés en fins quartiers  
1 boîte de 500 g de tomates  
concassées  
6 gousses d'ail écrasées  
1 cuill. à soupe de paprika  
1 pincée de filaments de safran  
1 petit bâton de cannelle  
1 cuill. à café  
de poivre noir concassé  
2 belles carottes  
coupées en gros tronçons  
4 navets coupés en quartiers  
150 g de pois chiches  
trempés la veille  
4 courgettes coupées en tronçons  
500 g de potiron coupé  
en gros cubes  
250 g de choux de Bruxelles  
épluchés (ou d'un autre  
légume vert, voir le Bonus  
gourmand)  
harissa pour le service  
gros sel

#### POUR LA SALADE

2 belles tomates mûres,  
pelées et épépinées  
le cœur d'un bulbe de fenouil  
ou 1/2 concombre, haché  
4 gousses d'ail finement hachées  
1 bouquet de coriandre  
finement haché  
huile d'olive et vinaigre de vin  
sel, poivre du moulin

## Le couscous de ma tante aux sept légumes

Faites chauffer l'huile d'olive dans la marmite  
du couscoussier. Faites-y dorer la viande sur toutes ses  
faces, puis réservez-la sur un plat.

Dans la marmite, faites revenir les oignons  
1 minute, puis ajoutez les tomates, l'ail et les épices.  
Remettez la viande, couvrez largement d'eau et portez à  
ébullition. Ajoutez les carottes, les navets et les pois  
chiches. Couvrez et faites cuire 2 heures sur feu doux.  
Pendant ce temps, commencez l'humectage et le pre-  
mier fraissage du couscous.

Au bout d'une heure, salez le bouillon et procé-  
dez au premier passage à la vapeur du couscous. Une  
demi-heure avant la fin de la cuisson, ajoutez les cour-  
gettes, le potiron et les choux de Bruxelles. Préparez la  
salade d'accompagnement : concassez les tomates,  
ajoutez le fenouil, l'ail et la coriandre, salez et poivrez, et  
liez le tout avec un peu d'huile d'olive et de vinaigre.

Quand tout est cuit, beurrez le couscous et  
présentez-le sur un plat. La viande, les légumes, le  
bouillon et la salade sont servis chacun à part. Accom-  
pagnez d'un bol de harissa.

**BONUS GOURMAND :** Un couscous classique et géné-  
reux, issu de la communauté juive d'Alger et donné ici dans  
sa version hivernale. Pourquoi sept légumes ? Parce que  
le chiffre sept porte bonheur. Il faut d'ailleurs distinguer  
les légumes de base (carottes, navets, courgettes, potiron,  
pois chiches), qui constituent le minimum syndical, et les  
légumes « variables » choisis selon le marché (cardon, fond  
d'artichaut, chou de Bruxelles, gombo, chou-rave...). Ma  
tante ne met pas d'aubergines dans son couscous, mais elle  
l'accompagne d'une salade très relevée d'ail.



# Couscous à l'agneau et aux pruneaux

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 35 MIN

TREMPAGE DES PRUNEUX : 2H

CUISSON : 2H



## POUR LE BOUILLON

1 kg d'agneau en morceaux

(épaule et collier)

1 oignon

2 cuill. à soupe de beurre clarifié

1 cuill. à café de ras el-hanout

1 cuill. à café de curcuma

1 pincée de filaments de safran

1/2 cuill. à café de sel,

poivre du moulin

## POUR LE COUSCOUS

500g de couscous fin,

à humecter et cuire selon

la recette de la page 10

1 bâtonnet de cannelle

100g de beurre

## POUR LA GARNITURE

300g de pruneaux trempés

2 heures dans un peu d'eau tiède,

égouttés et dénoyautés

1 oignon haché

2 cuill. à soupe de beurre clarifié

1 cuill. à soupe de miel

100g d'amandes entières

mondées

30g de raisins de Smyrne

ou d'Iran

1 cuill. à café de cannelle

en poudre ou de *bharat*

(voir page 10)

Versez de l'eau à mi-hauteur dans la marmite du couscoussier. Faites chauffer et ajoutez le beurre, l'agneau, l'oignon haché et les épices. Salez légèrement (le bouillon doit réduire). Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire 2 heures sur feu doux.

Une fois le couscous humecté et fraisé (selon les instructions de la page 10), mêlez-y le bâtonnet de cannelle cassé en petits morceaux. Procédez au premier passage à la vapeur au bout d'une heure de cuisson de la viande.

Pour préparer la garniture aux pruneaux, faites revenir l'oignon dans le beurre clarifié pendant 3 minutes. Ajoutez les pruneaux, les amandes et les raisins. Faites cuire 5 minutes sur feu très doux puis, hors du feu, ajoutez le miel et la cannelle (ou le *bharat*).

Lorsque le couscous est cuit, retirez la passoire du couscoussier et faites réduire le bouillon sur feu vif pour le concentrer. Pendant ce temps, beurrez le couscous et dressez-le dans un grand plat.

Déposez la viande et la garniture au centre du couscous et arrosez de quelques louches de bouillon. Servez le reste à part.

**BONUS GOURMAND :** Un classique de la cuisine fassie, caractéristique par ses subtiles harmonies sucré-salé et ses épices douces.



POUR **4** PERSONNES

PRÉPARATION : 40 MIN

MARINADE : LA VEILLE

CUISSON : 2 H



#### POUR LE COUSCOUS

500 g de couscous fin ou moyen  
100 g de beurre clarifié  
sel, poivre noir du moulin

#### POUR LA VIANDE

1,5 kg d'épaule d'agneau  
en morceaux  
un peu de cannelle en poudre  
1 bouquet de romarin frais  
sel, poivre du moulin

#### POUR LA FAKIYA

150 g d'amandes hachées  
150 g de pignons de pin  
150 g de raisins secs  
100 g de dragées  
concassées (facultatif)  
3 œufs durs

#### POUR LA SAUCE

1 oignon finement haché  
4 cuill. à soupe d'huile d'olive  
1 cuill. à café  
de poudre de cumin  
1 cuill. à soupe de paprika doux  
1 cuill. à café de paprika fort  
1 boîte (900 g) de tomates  
pelées au jus  
4 gousses d'ail finement hachées  
200 g de pois chiches  
trempés la veille  
sel, poivre du moulin

#### POUR LE BOUILLON

1 oignon  
beurre clarifié  
1 l de lait entier  
1 cuill. à café de paprika doux  
1 cuill. à café de paprika fort  
sel

## Couscous borzgane

La veille, faites mariner la viande au frais avec la cannelle et les branches de romarin, sel et poivre.

Le lendemain, faites rôtir les amandes et les pignons 10 minutes au four à 180 °C (th. 6). Versez-les dans un bol, ajoutez les raisins (et les dragées, si vous les utilisez). Écalez les œufs durs. Préparez le couscous selon les instructions de la page 10.

Faites cuire la viande dans un cuit-vapeur, et le couscous dans le couscoussier à la vapeur d'eau. Comptez 2 heures à 2 h 30 de cuisson pour la viande, 1 heure pour les trois passages du couscous à la vapeur. La viande doit cuire à vapeur douce pour être très tendre.

Préparez la sauce : faites légèrement dorer l'oignon dans l'huile. Ajoutez les épices et remuez quelques secondes avant d'ajouter les tomates, l'ail et les pois chiches. Remuez, faites cuire 1 heure sur feu doux, ou jusqu'à ce que les pois chiches soient tendres, en ajoutant un peu d'eau bouillante de temps en temps. Salez en fin de cuisson.

Faites blondir l'oignon dans un peu de beurre clarifié. Ajoutez les deux paprikas et le lait. Salez, portez à ébullition et gardez au chaud.

Dressez le couscous dans un grand plat ; incorporez le poivre et le beurre clarifié. Ajoutez deux louches de sauce et mélangez pour colorer le couscous. Déposez la viande sur le couscous, entourez-la de la *fakiya* et des œufs durs coupés en deux.

Servez le couscous à table, présentez à part le reste de sauce et le lait chaud, dont chaque convive arrosera son assiette.

**BONUS GOURMAND :** Au Kef, dans le nord de la Tunisie, on sert ce couscous rituel lors de la fête de l'équinoxe de printemps. La première personne à le goûter doit être une jeune mariée ou une fiancée. Petite contrainte : il vous faut deux couscoussiers, ou un couscoussier et un cuit-vapeur ordinaire pour la viande. L'option dragées dans la garniture accentue de façon intéressante le goût sucré-salé. La sauce doit être bien relevée.



# Couscous méchoui « Layla » à la grenade

POUR **4** PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISSON : 3 H

~

300g de couscous moyen,  
à humecter et à cuire selon  
les instructions de la page 10

50g de beurre clarifié  
pour le couscous

1 oignon émincé

150g de petits pois frais  
écossés

1 grenade fraîche, égrenée

## POUR LE MÉCHOUI

1 cuill. à café  
de ras el-hanout

1 cuill. à café de thym séché

40g de beurre clarifié

3 gousses d'ail  
finement hachées  
le jus de 1 citron

1 épaule d'agneau coupée  
en 4 morceaux  
sel, poivre noir du moulin

Préparez d'abord le méchoui : préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Mélangez les aromates du méchoui en salant et poivrant ; frottez-en soigneusement les morceaux d'agneau. Mettez au four dans un plat, et faites rôtir 30 minutes. Baissez la température du four à 120 °C (th. 2), ajoutez 20 cl d'eau dans le plat et laissez rôtir 2 h 30 en arrosant souvent la viande avec le jus de cuisson. Laissez tiédir. Le jus doit être abondant et bien coloré, et la viande croustillante.

Pendant la dernière heure de cette cuisson, faites cuire le couscous à la vapeur d'eau du couscoussier, puis ajoutez-y le beurre clarifié.

Désossez l'agneau et émiettez la viande avec vos doigts.

Prélevez la graisse du plat de cuisson et faites-la chauffer dans une cocotte. Faites-y dorer l'oignon pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit souple et légèrement doré. Ajoutez les petits pois et le jus de cuisson de l'agneau, faites cuire 10 minutes sur feu doux. Ajoutez le couscous cuit, le jus de cuisson de l'agneau, et mélangez bien pendant 1 minute sur feu très doux. Retirez du feu.

Mélangez la viande effilochée, le couscous et les graines de grenade. Tassez le tout dans 4 grands bols, pressez bien, démoulez et servez chaud. Pour un effet décoratif, vous pouvez déposer quelques grains de grenade dans le fond des bols avant de les remplir.

**BONUS GOURMAND :** Dans les années 1980, le petit restaurant syrien Layla's à Park Slope (Brooklyn, New York) servait ce somptueux couscous (sans la grenade, qui est un ajout de ma part). Le restaurant existe encore, son couscous je ne sais pas, mais en tout cas le voici.



# Couscous d'orge à la queue de bœuf

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISSON : 2H30

~

500g de couscous d'orge  
6 cuill. à soupe  
de beurre clarifié  
2 kg de queue de bœuf  
découpée à chaque jointure  
2 oignons émincés  
1 bouquet de coriandre  
fraîche + quelques pluches  
pour le service  
1 cuill. à café de paprika  
2 tomates pelées et  
coupées en morceaux  
3 carottes pelées et coupées  
en tronçons  
8 petits navets pelés  
500g de courgettes  
coupées en tronçons  
4 cuill. à soupe d'huile  
d'argan pour le service  
sel, poivre du moulin

Le couscous d'orge sera humecté, cuit et beurré selon les instructions de la page 12. Procédez au premier passage à la vapeur et à l'humectage une bonne heure avant la fin de la cuisson du bouillon, avant d'ajouter les légumes.

Dans la marmite du couscoussier, déposez la viande, les oignons et la coriandre. Ajoutez du sel, du poivre et le paprika, couvrez d'eau un peu au-dessus de la viande, portez à ébullition et faites cuire 1 h 30.

Ajoutez les carottes, faites cuire 20 minutes. Ajoutez les navets, faites cuire encore 20 minutes. Ajoutez les courgettes, les tomates et la moitié du beurre clarifié ; faites cuire encore 20 minutes.

Lorsque le couscous d'orge est cuit, beurrez-le avec le reste du beurre clarifié. Dressez-le dans un plat, déposez la viande et les légumes au sommet, ajoutez un peu de bouillon et garnissez de pluches de coriandre. Versez le bouillon dans un bol, ajoutez-y l'huile d'argan et présentez-le à part.

**BONUS GOURMAND :** Ce couscous très simple provient de la région de Ouarzazate, dans le Sud marocain. Vous pouvez utiliser du poulet ou de l'agneau, mais la queue de bœuf s'accorde parfaitement avec le couscous d'orge, qui se déguste peu arrosé. Le bouillon, assez concentré, se sert dans un bol à part.



# Couscous melokhia au bœuf

POUR **4** PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : 6 H

~

## POUR LE COUSCOUS

500 g de couscous fin  
ou moyen  
70 g de beurre  
sel

## POUR LA MELOKHIA

1 kg de bœuf à braiser  
(paleron, jumeau, macreuse)  
coupé en morceaux  
de 5 cm environ  
les gousses d'une tête d'ail  
les feuilles de 2 branches  
de menthe fraîche  
1 cuill. à soupe de harissa  
1 grosse cuill. à soupe de  
*tabil* (voir page 70)  
200 g de poudre de *melokhia*  
20 cl d'huile d'olive  
2 feuilles de laurier  
quartiers de citron pour servir  
sel, poivre du moulin

Le couscous sera humecté, fraisé et cuit à la vapeur d'eau du couscoussier selon les instructions de la page 10. Commencez sa préparation environ 1 h 30 avant la fin de la cuisson de la *melokhia*.

Dans un mortier, pilez l'ail et les feuilles de menthe en ajoutant le *tabil* et la harissa avec du sel, du poivre et un peu d'huile d'olive. Divisez cette pâte en deux. Prenez-en la moitié pour enrober la viande. Réservez au frais.

Incorporez le reste d'huile d'olive au reste de pâte et versez le tout dans une cocotte. Ajoutez la *melokhia* et mélangez jusqu'à ce qu'il ne reste plus de poudre sèche. Faites chauffer 2 minutes sur feu moyen, puis ajoutez 30 cl d'eau bouillante. Mélangez encore, couvrez et faites cuire 3 heures sur feu doux, en ajoutant de l'eau si nécessaire. Au bout de ce temps, la *melokhia* perd son aspect gluant et devient lisse. Ajoutez la viande, le laurier et 60 cl d'eau. Continuez la cuisson 2 heures sur feu doux. Commencez alors la préparation du couscous.

Sur feu très doux, faites cuire encore la *melokhia* 1 heure en remuant très peu et en ajoutant de temps en temps un peu d'eau. En fin de cuisson, la sauce doit être recouverte d'une couche d'huile – sans huile, pas de *melokhia* !

Beurrez le couscous et dressez-le dans un plat. Servez la *melokhia* et des quartiers de citron à part.

**BONUS GOURMAND :** La *melokhia* est un légume-aromate apprécié en Tunisie et au Machreq. Son parfum très végétal rappelle celui du henné chaud. On trouve ses feuilles en poudre dans les magasins de produits orientaux. Fortifiante et relaxante, la *melokhia* à la viande est considérée comme un plat porte-bonheur. Elle semble extensible à l'infini : en Tunisie, on l'appelle « le plat qui ne finit jamais ».



# Couscous kefta au fenouil

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION : 30 MIN**  
**CUISSON : 1 H**

~

500 g de couscous fin  
ou moyen  
2 cuill. à café de sel fin  
120 g de beurre  
20 g de beurre clarifié  
pour le fenouil  
2 bulbes de fenouil

## POUR LA SAUCE

1 kg de tomates pelées,  
épépinées et concassées  
(en conserve, si vous voulez)  
4 cuill. à soupe d'huile d'olive  
3 gousses d'ail écrasées  
2 cuill. à soupe  
de persil plat haché  
1 cuill. à soupe rase de  
paprika doux  
sel, poivre du moulin

## POUR LES BOULETTES

600 g de viande d'agneau  
ou de bœuf un peu grasse,  
hachée  
3 gousses d'ail finement  
écrasées  
3 cuill. à soupe  
de persil plat haché  
1 cuill. à café  
de ras el-hanout  
1 cuill. à café  
de paprika doux  
1 cuill. à café  
de poivre du moulin  
1 cuill. à café  
de cannelle en poudre

Dès le début de la préparation, le couscous sera humecté et cuit à la vapeur d'eau du couscoussier selon les instructions de la page 10. Comme c'est un couscous « sec », il doit être généreusement beurré.

Préparez la sauce en faisant revenir les tomates dans l'huile d'olive chaude pendant 3 minutes. Ajoutez l'ail, le persil et le paprika. Salez, poivrez et faites cuire 30 minutes sur feu doux, en couvrant partiellement le récipient. Quand cette sauce est cuite, gardez-la au chaud.

Mélangez la viande avec l'ail, le persil, les épices et du sel en quantité suffisante. Façonnez ce mélange en boulettes de la taille d'un œuf et aplatissez-les légèrement. Gardez-les au frais, sur un plateau, recouvertes de film étirable.

Retirez les côtes extérieures du fenouil pour ne garder que les cœurs tendres. Coupez-les en fines tranches et poêlez-les au beurre clarifié jusqu'à ce qu'elles soient souples et dorées. Salez et réservez.

Lorsque le couscous est prêt à être beurré, faites griller les boulettes dans une grande poêle avec un peu d'huile d'olive, environ 5 minutes sur chaque face, en prolongeant la cuisson quelques minutes sur feu plus doux.

Beurrez le couscous en lui incorporant le fenouil. Dressez-le dans un grand plat et présentez à part les boulettes nappées de sauce tomate.

**BONUS GOURMAND :** Pour éviter que la farce des boulettes ne colle à vos mains, trempez celles-ci dans de l'eau froide.



# Couscous au miel et aux amandes

POUR **6** PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISSON : 45 MIN

~

500g de couscous fin  
ou moyen  
150g de beurre en morceaux  
2 bâtonnets de cannelle  
75g de raisins de Smyrne  
ou d'Iran  
300g d'amandes entières  
mondées  
2 cuill. à soupe rases  
de cassonade  
1 cuill. à soupe  
d'eau de fleur d'oranger  
miel liquide  
*bharat* (voir page 70)  
ou cannelle en poudre,  
et *lben* pour servir

Le couscous doit être humecté, salé, fraisé et cuit selon les instructions de la page 10 ; dès le premier passage à la vapeur, ajoutez les bâtonnets de cannelle cassés en plusieurs morceaux et, au deuxième passage, les raisins secs.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et faites-y rôtir les amandes sur une plaque pendant 10 minutes. Concassez-les, sans les pulvériser, dans un robot ou à l'aide d'un maillet, en les enfermant dans un torchon plié.

Avant de beurrer le couscous, retirez la cannelle. Ajoutez le sucre en même temps que le beurre.

Disposez le couscous dans un grand plat et façonnez-le en forme de cône. Arrosez-le d'eau de fleur d'oranger. Décorez-le des amandes concassées et de *bharat* que vous pouvez disposer en motifs géométriques. Servez avec un bol de miel et du *lben* à volonté, et du lait froid si vous voulez.

**BONUS GOURMAND :** Appelé *mesfouf* dans l'est du Maghreb et *seffa* au Maroc, le couscous sucré doit toujours être généreusement beurré, car il est servi « sec ». On aime l'accompagner d'un verre de lait ou de *lben* bien froid et de raisins frais. Voici une version simple, aux amandes, à laquelle vous pouvez aussi ajouter des pistaches, des noix, des raisins, etc. Le miel de thym grec convient très bien pour cette recette.



## Couscous sucré au lavandin

POUR **6** PERSONNES

PRÉPARATION : 25 MIN

CUISSON : 45 MIN

~

500 g de couscous fin  
1 cuill. à café de sel fin  
1 cuill. à café de fleurs  
de lavandin séchées  
15 cl d'eau de lavande  
ou de lavandin  
2 cuill. à soupe de sucre  
150 g de beurre doux  
miel (de lavande si possible)  
et *Iben* pour servir

Le couscous sera humecté à l'eau salée selon les instructions de la page 10 et mêlé de fleurs de lavandin pendant le fraisage, avant d'être cuit à la vapeur dans un couscoussier à demi rempli d'eau, le temps habituel : deux passages de 20 minutes et un dernier de 5 minutes.

Avant le troisième passage à la vapeur, humectez le couscous avec l'eau de lavande et fraisez bien. Repassez-le 5 minutes à la vapeur, puis beurrez-le en ajoutant le sucre pendant cette opération.

Servez avec du miel et du *Iben*.

**BONUS GOURMAND :** Avant de préparer ce couscous kabyle, assurez-vous d'acheter de l'eau de fleur pour usage alimentaire, sans additif, obtenue par distillation et non par dilution d'extrait. Votre pharmacien vous renseignera. Un plat similaire peut être obtenu avec de l'eau de rose, de tilleul ou de fleur d'oranger, en ajoutant au couscous les fleurs séchées correspondantes. Les fleurs de lavandin sont faciles à trouver au rayon épices des magasins de produits orientaux.



## Couscous aux prunes, sauce âmlou

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION : 35 MIN**

**RÉFRIGÉRATION : AU MOINS 4H**

**CUISSON : 1H25**

~

### POUR LE COUSCOUS

500g de couscous fin  
1 cuill. à café de sel fin  
3 bâtonnets de cannelle  
cassés en morceaux  
150g de beurre en morceaux

### POUR LA COMPOTE

1 kg de quetsches dénoyautées  
(peuvent être surgelées)  
150g de cassonade  
50cl d'eau  
1 gousse de vanille  
1 bâtonnet de cannelle  
4 clous de girofle  
1 tranche de gingembre frais  
un peu de noix de muscade râpée

### POUR LA SAUCE ÂMLOU

100g d'amandes entières,  
mondées  
huile d'argan pure  
3 cuill. à soupe de miel liquide  
(de préférence du miel d'oranger)  
le jus de 1/2 citron

Préparez la compote quelques heures à l'avance : fendez la gousse de vanille. Dans une grande casserole, faites fondre le sucre dans l'eau avec toutes les épices. Portez à ébullition et faites cuire 10 minutes sur feu doux. Ajoutez les prunes et faites cuire 30 minutes sur feu très doux, en remuant avec précaution pour ne pas abîmer les fruits. Le jus doit être abondant et sirupeux. Laissez refroidir et gardez cette compote au moins 4 heures au réfrigérateur.

Le couscous doit être humecté, salé, fraisé et cuit à la vapeur selon les instructions de la page 10. Dès le premier passage à la vapeur, ajoutez les bâtonnets de cannelle.

Préparez la sauce *âmlou* en faisant griller les amandes sur une plaque au four pendant environ 15 minutes. Elles doivent être bien dorées sans être noircies. Passez-les au mixeur et réduisez-les en une pâte fine que vous recueillerez dans un grand bol. Ajoutez de l'huile d'argan en battant doucement le mélange jusqu'à obtention d'une pommade homogène. Ajoutez le miel et le jus de citron, et finissez d'incorporer de l'huile d'argan jusqu'à ce que l'*âmlou* ait une consistance liquide (vous devez pouvoir le verser à la cuillère).

Avant de beurrer le couscous, retirez la cannelle. Servez le couscous beurré et présentez à part la compote de prunes aux épices et la sauce *âmlou*, à verser en petite quantité sur chaque assiette.

**BONUS GOURMAND :** L'*âmlou* est une friandise énergétique du Sud marocain, à base d'amandes grillées, de miel et d'huile d'argan. Elle peut servir de sauce, par exemple pour accompagner ce couscous délicat.



# Maftoul sucré aux épices

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 25 MIN  
ENVIRON

~

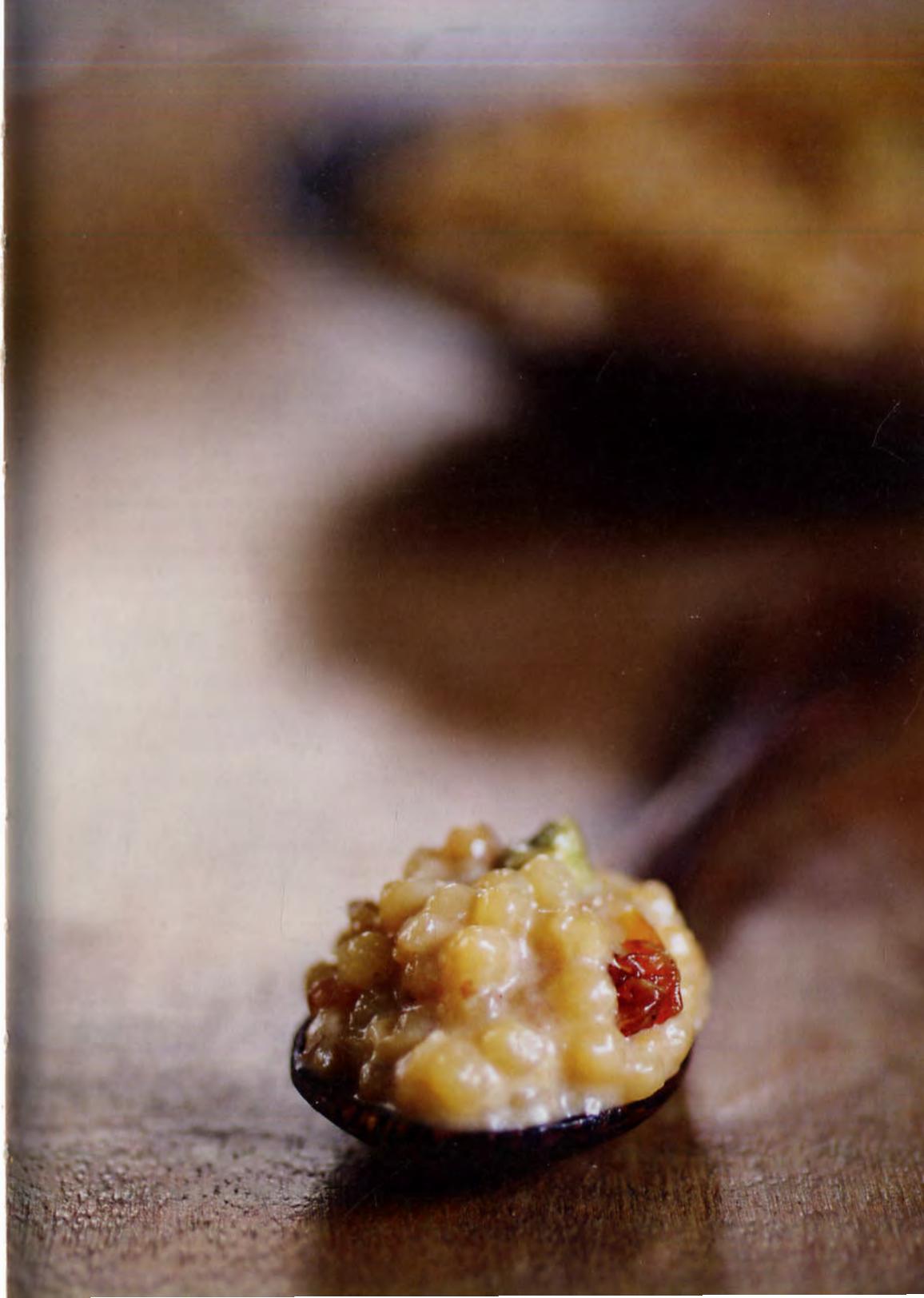
100 g de beurre clarifié  
1 bâton de cannelle  
200 g de maftoul blanc  
3 cuill. à soupe  
d'amandes hachées  
100 g de cassonade  
1 banane écrasée,  
pas trop mûre  
50 cl de lait  
(prévoyez-en un peu plus)  
1 cuill. à café rase de graines  
de cardamome écrasées  
1 cuill. à soupe  
de raisins de Smyrne

Dans une casserole à fond épais, faites chauffer le beurre clarifié avec la cannelle. Ajoutez le *maftoul* et les amandes et faites revenir le tout sur feu doux, en remuant souvent, jusqu'à ce que les ingrédients blondissent légèrement. Ajoutez la cassonade et remuez jusqu'à ce qu'elle soit fondue. Ajoutez alors la banane et remuez bien. Hors du feu, ajoutez le lait, mélangez et remettez sur le feu.

Couvrez à demi la casserole et laissez cuire sur feu doux jusqu'à ce que le *maftoul* ait complètement absorbé le lait. En fin de cuisson, ajoutez la cardamome et les raisins. Goûtez un grain, il doit être cuit à cœur. Dans le cas contraire, ajoutez un peu de lait et prolongez la cuisson.

Retirez la cannelle et servez tiède.

**BONUS GOURMAND :** Cette recette s'inspire du dessert indien *satyanarayan shira*, un entremets à la semoule de blé servi aux dieux lors des cérémonies religieuses. Très riche, ce *maftoul* sera servi en petite quantité.



# recettes de base

## Beurre clarifié (smen)

Pour environ 1 kg  
1 kg de beurre demi-sel en morceaux

Faites fondre le beurre dans une grande casserole, puis faites-le bouillir doucement environ 30 minutes, jusqu'à ce que le beurre transparent se détache du résidu. Filtrez à travers un linge fin et mettez en bocaux. Conservez à température ambiante.

## Ras el-hanout

Pour 1 bocal de 20 cl  
1 cuill. à soupe de graines de cumin  
1 cuill. à soupe de graines de coriandre  
1 cuill. à soupe de poivre noir en grains  
2 bâtonnets de cannelle de Chine (casse) concassés  
1 cuill. à soupe de boutons de rose séchés  
1 cuill. à soupe de curcuma  
1 cuill. à café de clous de girofle  
4 cm de gingembre séché entier  
1/2 cuill. à soupe de gousses de cardamome verte  
1/2 cuill. à soupe de macis  
1/2 noix de muscade concassée

Pulvériser finement les épices dans un moulin à café, par petites quantités. Tamisez l'ensemble à travers une passoire fine. Gardez dans un endroit frais, dans un bocal hermétiquement fermé.

## Tabel

Pour 1 bocal de 20 cl  
3 cuill. à soupe de graines de coriandre  
1 cuill. à soupe de graines de carvi  
1 bâtonnet de cannelle de Chine (casse), concassé  
1 cuill. à soupe de boutons de rose séchés  
2 cuill. à soupe de semoule d'ail séchée  
1/2 cuill. à soupe de paprika rouge  
1/2 cuill. à soupe de piment rouge fort  
1/2 cuill. à soupe de curcuma

Pulvériser finement la coriandre, la cannelle et le carvi dans un moulin à café. Ajoutez les boutons de rose et la semoule d'ail, et pulvériser de nouveau. Ajoutez enfin le paprika, le piment et le curcuma. Mixez légèrement pour mélanger et tamisez à travers une passoire fine. Conservez dans un bocal fermé, à l'abri de l'air et de la lumière.

**BONUS GOURMAND:** Ce mélange typiquement tunisien sert à préparer entre autres la *melokhia* (voir page 58).

## Bharat

Pour un bocal de 20 cl  
8 bâtons de cannelle de Chine (casse) concassés  
50 g de boutons de rose séchés

Pulvériser la cannelle dans un mixeur ou un moulin à café. Ajoutez les boutons de rose et pulvériser de nouveau. Tamisez cette poudre à travers une passoire fine et conservez-la dans un bocal fermé à l'abri de l'air et de la lumière.

**BONUS GOURMAND:** Roses de Damas et cannelle de Chine : utilisez ce mélange en lieu et place de la cannelle pour vos saupoudrages finaux.

# index des recettes

Attiéké au poisson frit.....	38	Le couscous de ma tante aux sept légumes.....	48
Attiéké au poulet braisé.....	40	Le couscous de pain de Frédérick Grasser-Hermé.....	18
Couscous à l'agneau et aux pruneaux.....	50	Maftoul aux légumes verts, sauce à l'œuf et au citron.....	26
Couscous au miel et aux amandes.....	62	Maftoul sucré aux épices.....	68
Couscous aux prunes, sauce âmlou.....	66	Pigeons farcis au couscous.....	44
Couscous borzgone.....	52	Risotto milanaise au maftoul.....	28
Couscous d'orge à la queue de bœuf.....	56	Taboulé.....	20
Couscous de blé complet aux petits pois et aux fèves.....	24		
Couscous de chou-fleur à l'orange et aux pignons.....	22		
Couscous de dorade aux coings.....	32		
Couscous de poulet aux raisins et aux pois chiches.....	46		
Couscous de Salé au congre.....	36		
Couscous kefta au fenouil.....	60		
Couscous m'faouer aux sardines.....	34		
Couscous méchoui « Layla » à la grenade.....	54		
Couscous melokhia au bœuf.....	58		
Couscous sucré au lavandin.....	64		
Cuscusù sicilien aux poissons et aux fruits de mer.....	30		
Cuzcuz de galinha.....	42		

### Remerciements

Sophie Brissaud désire remercier :  
Mama et Fred Capron, Nelly Vinatier, Cyril,  
Brahim du wsouk Al-had d'Agadir, Frédérick Grasser-Hermé.

### Shopping

Julie Schwob remercie les marques suivantes :

**Cristel** pour la très belle couscoussière Médina  
[www.cristel.fr](http://www.cristel.fr)

**13 à table** pour la vaisselle et les ustensiles de cuisine  
[www.13atable.com](http://www.13atable.com)

**As'Art**, l'Afrique d'est en ouest, pour les très belles assiettes,  
les coupelles et les plats en pierre du Kenya  
3, passage du Grand-Cerf, 75002 Paris  
[www.asart.fr](http://www.asart.fr)

**Maisons du Monde** pour la vaisselle et les ustensiles de cuisine  
[www.maisondumonde.com](http://www.maisondumonde.com)

**Totally Bamboo** pour les planches à découper  
Tél. 03 85 25 50 40

Un grand merci à Coralie Adnet pour son aide précieuse.  
Un merci tout particulier à l'équipe Bonzo.

Photogravure : APS/Chromostyle

Achevé d'imprimer en juin 2009 chez DEDALO à Valladolid  
Dépôt légal : août 2009

Imprimé en Espagne



Le couscous, deuxième plat préféré des Français, a le vent en poupe. Simple et bon marché, il satisfait toutes les exigences de goût, de santé et de convivialité. *Tout couscous*, c'est :

- 30 recettes faciles, originales et savoureuses du monde, avec des ingrédients à portée de main : Couscous au blé complet aux petits pois et aux fèves, Couscous sicilien aux poissons et aux fruits de mer, Attiéké au poulet braisé...
- Des conseils pour réussir son couscous : choix et cuisson de la semoule, utilisation du couscoussier...
- Des bonus gourmands proposant des astuces, des accompagnements, des variantes...

**Des plats festifs, sains et complets...  
pour recevoir en toute convivialité !**

Cuisinière, auteure de livres culinaires et journaliste gastronomique (*Saveurs*), Sophie Brissaud se consacre le plus souvent à l'écriture, au stylisme et à la photographie culinaire. Elle a publié aux éditions Minerva *La Table végétale*, *La Table du thé* et *Tout tajine*.

Retrouvez toutes nos parutions sur  
[www.editionsminerva.fr](http://www.editionsminerva.fr)



9,90 € TTC (prix France)  
[www.lamartinieregroupe.com](http://www.lamartinieregroupe.com)