

## Couscous aux légumes

[www.maflourdoranger.com](http://www.maflourdoranger.com)

### Pour le couscous :

- 700 g de couscous moyen ou fin
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à thé de sel
- 1 litre d'eau
- 2 c.s d'huile d'olive ou 1 c. c de beurre rance "Smen"

### Pour le bouillon :

- 1 kg de viande de veau
- 2 oignons
- 4 tomates
- 90 ml d'huile de tournesol ou huile d'olive
- Sel
- 3 litres d'eau
- 100 g de pois chiche trempés ou en conserve
- 1 bouquet de coriandre et persil (plus de coriandre que de persil)
- 300 g de navet blanc
- 300 g de navet jaune
- 350 g de carotte
- 300 g de céleri rave ou de chou
- un blanc de poireaux
- 400 g de citrouille
- 1 piment fort (facultatif)
- Épices (1 c.c de poivre, une bonne cuillère à café de curcuma, 1/2 c.c de gingembre, Sel, quelques pistils de safran)

Au fond de la marmite du couscoussier, mettre l'huile, les morceaux de viande, l'oignon coupé grossièrement, les tomates concassées et les épices (poivre, sel, curcuma, gingembre), mélanger et mettre sur le feu pour faire tomber les oignons en remuant de temps en temps. Ajouter les tomates et laisser mijoter quelques minutes.

Ajouter 2 litres d'eau ainsi que le bouquet d'herbes fraîches. couvrir et laisser cuire pendant 30 minutes.

Pendant ce temps, laver, éplucher les légumes et préparer la semoule.

### Préparation de la semoule :

Placer le couscous dans un grand plat, ajouter les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive puis mélanger pour que chaque graine de couscous d'huile ce qui évitera par la suite d'avoir des masses ou des grumeaux. Arroser la semoule d'eau (environ 50 cl), en la travaillant avec les mains pour bien humidifier les grains de couscous et les séparer. Couvrir avec un linge propre et laisser le couscous absorber de l'eau.

Enduire l'intérieur du couscoussier avec un peu d'huile, y disposer le couscous.

Après 30 minutes de cuisson de la viande, ajouter les carottes, les navets et le céleri ou les choux avec les pois-chiches. Ajouter une pincée de poivre sur les légumes pour le goût. Placer le couscoussier sur la marmite et laisser cuire.

Quand la vapeur commence à passer à travers le couscous, compter 15mn, retirer le couscoussier et renverser le couscous dans le grand plat.

Arroser avec le couscous d'un grand verre d'eau salée. Travailler avec les doigts pour séparer les grains. Laisser reposer quelques minutes, pour que le couscous absorbe bien toute l'eau.

Ajouter la citrouille, la tomate restante et le piment. Lorsque la viande et les légumes sont cuits, retirer du feu. Mettez le couscous pour cuire une deuxième fois puis le retirer et refaire la même chose en l'arrosant et séparant les graines puis le remettre une troisième fois pendant 10 minutes encore.

A la fin de l'opération, enduire le couscous chaud de beurre ou de beurre rance avant de le dresser dans le plat de service, creuser un puits au milieu. Arroser le couscous de bouillon chaud avant de disposer la viande et les légumes au centre.

Servir le couscous bien chaud.