

Nr 29 – February - March 2011

La recette de cuisine — Un couscous végétarien

Cette recette traditionnelle d'Afrique du nord (Algérie, Maroc, Mauritanie, Tunisie...) était pratiquement inconnue en France il a 40 ans. Mais l'arrivée massive de Français d'Algérie au début des années 1960 (à la fin de la guerre d'Algérie), et d'immigrants nord-africains, l'a fait largement connaître en France, où il est devenu rapidement très populaire. Aujourd'hui le couscous est pratiquement devenu une spécialité française ! Ci-dessous, notre version végétarienne.

Ingrédients

(4 à 6 personnes)

3 carottes de taille moyenne
2 navets moyens
2-3 pommes de terre
1 poireau
1 grand oignon
1 courgette
3-4 tomates
2 cubes de bouillon de légume
1 bocal ou boîte de pois chiches
400 g de semoule (grains moyens)
60 à 85g de raisins secs
1 verre de vin blanc
50 g de beurre
Huile d'olive
Cumin
Sel et poivre
Harissa (mélange très épicé)

Préparation

Couper les carottes, les navets et les pommes de terre en petits carrés. Les faire sauter dans un peu l'huile d'olive et de beurre dans un couscoussier ou une grande marmite. Ajouter l'oignon, le poireau et la courgette coupés en dés, et continuer à faire sauter pendant 5 à 10 mn. Verser le vin et ajouter le bouillon, et laisser réduire un peu. Ajouter les tomates coupées en dés et couvrir les légumes avec de l'eau chaude (environ 5 cm au-dessus des légumes), faire bouillir, et laisser mijoter dans le couscoussier couvert pendant environ 45 mn. Assaisonner avec du cumin en poudre, du sel et du poivre, selon son goût. Ajouter les pois chiches peu avant de servir.

La semoule est la clef du succès du couscous. Vous pouvez suivre les instructions indiquées sur le paquet de semoule et simplement la verser dans de l'eau bouillante et du beurre fondu,

et la laisser absorber jusqu'à ce qu'elle soit cuite, mais cette manière de la préparer est toujours insatisfaisante. Le meilleur moyen est de la faire cuire à la vapeur au-dessous des légumes en train de mijoter. Traditionnellement, les couscoussiers sont surmontés d'une sorte de casserole percée de petits trous comme ceux d'une passoire. Si vous n'avez pas de couscoussier, vous pouvez d'ailleurs utiliser une passoire pour faire cuire la semoule à la vapeur.

Placer la semoule et les raisins dans un grand saladier et ajouter de l'eau froide tout en remuant à la fourchette. Laisser reposer 10 mn pour que l'eau s'absorbe bien. Il faut ajouter plusieurs fois un peu d'eau et remuer pour éviter que les grains ne collent. De 25 à 30 mn avant la fin de la cuisson des légumes, placer la semoule dans la partie supérieure du couscoussier (ou la passoire) en la disposant dans un torchon fin qui empêchera les grains de tomber dans les trous et permettra que la vapeur la pénètre. Remuer pendant 10 mn, et de nouveau 20 mn plus tard, en rajoutant de petits morceaux de beurre sur la semoule. Dès que le beurre a fondu, il est temps de servir.

Placer un peu de semoule dans des assiettes creuses et ajouter les légumes et un peu de liquide. Dissoudre un peu de harissa dans une dernière louche de liquide et la verser dans l'assiette.

Variantes : Vous pouvez ajouter au couscous pratiquement tous les légumes que vous voulez, et l'ajout de raisins n'est qu'une option, qui apporte toutefois un petit "plus". Et ceux qui préfèrent un couscous à la viande peuvent ajouter du poulet ou du mouton aux légumes.

Bon appétit !

(Version anglaise) :

Ingredients

(4 to 6 servings)

3 medium carrots
2 medium turnips
2-3 potatoes
1 leek
1 large onion
1 zucchini
3-4 tomatoes
2 vegetable bouillon cubes
1 jar or can chickpeas
400 gr semoule (medium grain)
1/2 - 2/3 cup raisins
1 cup wine
50 gr butter
Olive oil
Cumin
Salt & peper
Harissa (hot spicy mixture)

Preparation

Slice carrots, turnips, and potatoes in small pieces about 1 cm square. Sauté in olive oil and butter in a *couscoussier* or large cooking pot. Add the diced onions, leeks and cubed zucchini and continue to sauté for 5 to 10 minutes. Add the wine and the bouillon cubes and let the wine reduce somewhat. Add the diced tomatoes and then cover the vegetables with hot water (about 5 cm above the level of the vegetables), bring to a boil and let simmer in the covered *couscoussier* for about 45 minutes. Season with powdered cumin, salt and pepper to taste. Add the chickpeas towards the end before serving.

The semoule is key to a successful couscous. You can follow the instructions on a box of semoule and simply add it to boiling water and melted butter and let it absorb the water until done, but that is always an unsatisfactory way of preparing it. The very best way is to steam it over the simmering couscous. Traditionally, *couscoussiers* will have a top pan with a bottom with small holes in it similar to a colander. If you don't have a *couscoussier*, you can, in fact, use a colander to steam the semoule.

Place the grains of semoule and the raisins in a large salad bowl and add cold water while stirring with a fork. Let it sit for about ten minutes to absorb the water. You should add water and stir a couple of times to prevent the grains from sticking to each other. About 25 - 30 minutes before you are ready to serve the couscous, place the grains of semoule in the top of the *couscoussier* (or colander) that is lined with a very thin cloth that will prevent the grains from falling through the holes and yet allow the steam to rise through the semoule. Stir thoroughly after ten minutes, and again after 20 minutes, at which time add some dabs of butter on top of the semoule. When the butter has melted, it's time to serve the couscous.

Place a portion of the semoule in shallow dishes and then add the vegetable mixture and some of the liquid. Dissolve some Harissa in the final ladle of liquid and pour it over the mixture.

Variants: You can really add almost any vegetable you want to couscous, and the addition of the raisins to the semoule is entirely optional, although it adds a distinct extra. For those who prefer to make a meat couscous, you can add chicken or lamb to the vegetable mixture.

Roger Stevenson