

Couscous de Faycal

Ingrédients :

4 oignons moyens ou 3 gros

3 ou 4 tomates ou 2 grosses

carottes nouvelles (5 ou 6)

navets (3 ou 4)

courgettes (3 ou 4)

céleri (1 branche ou 2)

pommes de terre (2) (éventuellement)

Fèves (éventuellement)

pois chiche (boîte 1/4)

piments frais (2 verts longs)

feuilles de chou (éventuellement)

concentré de tomate

semoule

1,5 kg de mouton

uptoyou.fr

Couscous de Faycal

Recette :

Faire bien fondre les oignons hachés dans huile d'arachide ou iso4 froide au départ. On peut monter un peu le feu après 10 minutes.

Bien laver, masser et égoutter la viande.

Là, humecter le couscous et le laisser reposer et bien sécher.

Mettre la viande à revenir : bien mélanger aux oignons et mettre le plus à plat possible. 7 ou 8 minutes plus tard, poivrer (8 ou 9 tours de moulin) saler un peu. Et retourner viande de l'autre côté. On peut mettre à ce moment un peu d'épices. Bien remuer.

Mettre entre 20 minutes et 25 minutes après, 3 tomates hachées ou passées à la râpe à fromage à revenir. Le tout jusqu'à réduction en sauce tomate.

Là, recouvrir d'eau bouillante jusqu'à hauteur de la viande.

10 minutes, après jeter les carottes moyennes coupées en 4 avec 3 ou 4 navets. Couvrir.

Quand le couscous est à peine humide, très bien l'égrener, l'ouvrir avec les mains.

Quand le couscous bout bien, mettre la semoule à cuire. Jusqu'au moment où vapeur traverse.

Là, jeter les courgettes coupées en 3+2, les pommes de terre, le céleri, les feuilles de chou les fèves coupées en 4, la boîte de pois chiche et si on veut 2 piments verts.

C'est là qu'on met les épices selon l'humeur : 6 épices, 1 peu de colombo ou de ras el hanout et si on veut un peu de cumin.