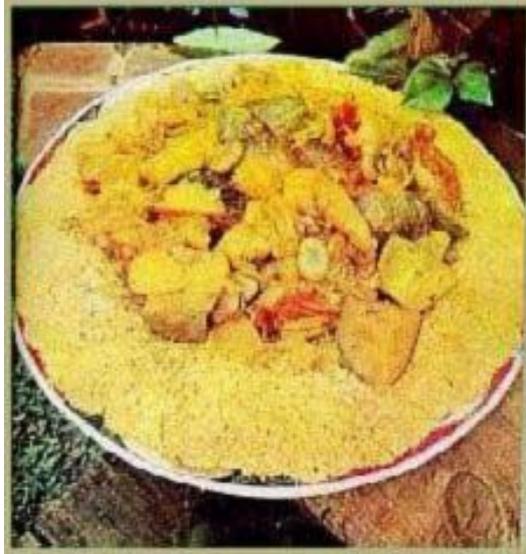


COUSCOUS BIDAWI AUX SEPT LÉGUMES



Les ingrédients

- 1 kg 1/2 de viande assez grasse de mouton (épaule ou selle) ou de veau (collet, poitrine, épaule, jarret)
- 1 chou pommé (environ 800 g)
- 1 morceau de pain rassis
- 1 cuillerée à soupe de jus de citron
- 4 clous de girofle
- 1 kg d'oignons
- 250 g de pois chiches trempés la veille
- 150 g de beurre
- 1 pincée de safran
- 1 cuillerée à café de poivre, sel
- 6 litre d'eau
- 1 kg de couscous
- 250 g de tomates pelées et épépinées
- 250 g de petits navets épluchés
- 500 g de carottes épluchées, évidées et coupées en longueur
- 3 branches de coriandre nouées
- 2 poivrons piquants ou piments
- 500 g de courge rouge
- 250 g de patates douces
- 100 g d'huile d'olives

La préparation

Laver et égoutter soigneusement la viande coupée en dix morceaux égaux.

Retirer le trognon et le cœur du chou en l'incisant profondément avec un couteau pointu.

Le faire blanchir 5 mn dans de l'eau bouillante avec le jus de citron et le pain rassis.

Mettre la viande dans la marmite du couscoussier, le chou blanchi, deux oignons piqués chacun de 2 clous de girofle, les pois chiches, le safran, le poivre, le sel, l'eau et mettre sur feu vif.

Mettre le couscous dans le haut du couscoussier et placer sur la marmite en ébullition.

La vapeur ne doit s'échapper que par le haut, sinon luter les deux parties avec une bande de tissu enduite de pâte légère (farine et eau). Dès que la vapeur s'échappe, compter 1/2 heure de cuisson.

Retirer le couscous, le mettre dans un grand plat creux, séparer les grains en les frottant entre les paumes ou en les écrasant à l'aide d'une louche.

Arroser de 2 à 3 louches d'eau froide légèrement salée, séparer les grains et laisser reposer 15 mn.

Ajouter au bouillon le reste des oignons émincés, tomates, navets, carottes, coriandre nouée et piments.

Prélever un peu de bouillon et cuire à part courge rouge et patates douces.

Dès que le bouillon est de nouveau en ébullition, refaire l'opération précédente avec le couscous mais cette fois-ci en remplaçant l'eau par l'huile d'olives.

Remettre le couscous une troisième fois dans le haut du couscoussier et 5 mn après échappement de la vapeur, égrener de nouveau le couscous.

Vérifier la cuisson de la viande et des légumes, rectifier l'assaisonnement.

Présentation

Disposer le couscous en cône dans un grand plat, creuser un cratère au centre, y placer la viande et les légumes, arroser de bouillon et laisser absorber. Servir le surplus de bouillon dans des bols ou chacun pourra puiser à volonté. Prévoir des cuillères à soupe pour les convives qui ne savent pas façonner des boulettes à la main.