

# **COUSCOUS**

**Animé par Mme Zoubir Fatma.**

## **Le bouillon :**

Faire revenir l'agneau et le poulet dans une grande casserole, mettre un peu d'huile et ajouter deux oignons coupés en lamelles. Laisser rôtir pour obtenir une belle coloration, puis ajouter une boîte de concentré de tomates et une demie de pulpe de tomates. Saler et poivrer, puis ajouter une cuillère à soupe d'épices à coucous (Ras El Hanout). Mijoté 5 minutes et couvrir d'eau.

Ajouter ensuite les carottes et un demi fenouil, laisser cuire 15 minutes, ajouter les navets et le céleri branche, cuire à nouveau 15 minutes et enfin ajouter les poivrons et les courgettes. Vérifier la cuisson des viandes, si elles sont cuites, retirer et garder au chaud.

Dans une cocotte minute, on va cuire la viande de bœuf qui demande plus de temps de cuisson. Faire revenir la viande avec un peu d'huile et les oignons, à coloration ajouter du concentré de tomates et de la pulpe de tomates, des épices (Ras El Hanout) et les pois chiches trempés au préalable une nuit dans de l'eau froide. Saler et poivrer, couvrir d'eau et ajouter un demi fenouil. Cuire 35 minutes après sifflement. Laisser hors du feu, redescendre tout doucement en température, puis ouvrir et ajouter au reste du bouillon avant le service.

## **La graine de semoule :**

Compter 1 kg de semoule pour 5 personnes. Travailler la semoule moyenne avec de l'huile, enrober chaque grain. Couvrir d'eau froide et ensuite enlever l'excédent d'eau, laisser gonfler la graine.

Faire bouillir de l'eau dans le bas d'une couscoussière avec un peu de légumes pour le goût (un morceau de navet – courgette – feuille de céleri). Mettre ensuite le haut de l'appareil, ajouter la semoule dedans en plusieurs fois pour bien chauffer l'ensemble. Dès que la vapeur passe au travers ajouter de la semoule.

Mettre de l'eau froide dans un récipient, ajouter du gros sel pour obtenir une eau bien salée, bien mélanger.

Lorsque toute la semoule est très chaude mettre le haut de la couscoussière dans un récipient, verser l'eau froide salée dessus, lorsqu'elle passe au travers, retourner la semoule dans le récipient et travailler la semoule, ajouter de l'eau si nécessaire, selon la densité de la graine. Laisser reposer.

Remettre la semoule dans la couscoussière, réchauffer en plusieurs fois et travailler une dernière fois la graine très chaude avec du beurre.



## Baghir ou crêpe mille trous :

Dans un saladier, mettre de la semoule extra fine, ajouter du sel, ajouter de l'eau tiède en plusieurs fois pour éviter les grumeaux. Ajouter ensuite un petit bol d'eau tiède avec de la levure de boulanger diluée. Ajouter ou pas de l'eau afin d'obtenir une pâte à crêpe. Mixer au plongeant pour éviter les grumeaux. Puis laisser reposer à température durant 45 minutes.

Compter 30 g de levure pour 1 kg de semoule. L'eau en fonction de la consistance.

Cuire ensuite dans une poêle sans graisse, en mettant une louche de pâte, cuire d'une seule face en couvrant d'un couvercle troué.



■ HAGONDANGE

## Le couscous à découvrir sans modération

À l'époque où la moindre économie devient importante, apprendre à réaliser des menus simples devient rentable. la preuve par l'exemple.

Le centre socioculturel Louis-Aragon regorge d'initiatives dans le cadre de ses activités culturelles, sportives, de loisirs et même culinaires.

Des rendez-vous cuisine sont ainsi échelonnés depuis la rentrée de septembre, tantôt avec un chef étoilé, tantôt avec des gastronomes du monde entier, ou encore avec des moments de partage lors de la dégustation de vins, en provenance de différentes régions de France.

Et l'atelier *Autour de la cuisine* attire toujours plus de monde. Différents stages ont été programmés : cuisine du marché autour de trois plats et cuisine du monde et ses plats traditionnels, comme le cassoulet ou le tajine au poulet. Il y a peu, c'était le couscous aux trois viandes et la crêpe *Mille trous*, levée à la semoule. Le stage s'est déroulé dans les cuisines du centre Aragon, avec une quinzaine de personnes conduites par Thiébaud Schaack, le directeur du CSC, qui n'hésite pas à mettre la main à la pâte, en épluchant les légumes.

Le tout s'est déroulé dans une ambiance conviviale avec, pour commencer, la préparation des légumes, comme les carottes, céleris branchés et autres navets, oignons et fenouils, sans oublier les pois chiches.



La cuisine en toute convivialité entre gourmets. Photo RL

Préparation parfaitement contrôlée par la maîtresse de maison du jour, Fatma Zoubir, de Rombas, dont la réputation de cuisinière n'est plus à faire.

Les participantes n'ont rien perdu de la leçon, inscrivant soigneusement les différentes étapes sur leur calepin, en épluchant également les différents légumes composant la recette.

Dans un deuxième temps, la chef cuisinière a préparé les viandes, en les accommodant d'épices, ainsi que la semoule de couscous. Le temps de mijoter et avant d'emporter sa part, un dessert a également été concocté : la fameuse crêpe *Mille Trous*. Le péché de gourmandise

a été consommé par les apprentis mitrons, tous fins gourmets.

Les voici armés pour recevoir leurs familles et amis dans les meilleures conditions.

Prochain rendez-vous : mardi 6 mars, avec des pâtisseries orientales : baklava, samsat, griouche et M'chewek. Et le dernier de la saison : mardi 3 avril

pour un tajine de poulet aux olives et un M'semen ou mel-loni (feuilleté semoule).

Frais d'inscription : 25 € pour les adhérents et 29 € pour les autres personnes.

Renseignements :  
Maison de la culture  
Aragon,  
tél. 03 87 70 25 74