

COUSCOUS D'AGNEAU

6 – 8 personnes | 30 min de préparation | 8h de trempage | 3 – 5 h de cuisson



INGREDIENTS

- 1 kg / ragoût ou épaule (désossée) d'agneau
- 150 g / pois chiches secs
- 3 grosses carottes
- 5 belles tomates ou un fond de tomates
- 1 oignon
- 2 - 3 gousses d'ail
- 5 navets de taille moyenne
- 1 - 3 courgettes ou butternut en fonction de la saison
- 1 L de bouillon de légumes
- épices à couscous
- 300 - 400 g de semoule
- 2 - 3 poignées de raisins secs

INSTRUCTIONS

La veille, mettez à tremper les pois chiches dans de l'eau froide (au moins le double voir le triple de leur volume). Emincez l'oignon et les carottes. Faites revenir les oignons puis ajouter les carottes

dans une poêle avec une càs d'huile de votre choix. Une fois dorés, placez-les à part dans la cocotte ou le plat à tajine que vous utiliserez par la suite pour la cuisson sur feu doux. Faites ensuite revenir la viande dans la poêle avec de l'huile, vous pouvez si vous le souhaitez la dégraisser au préalable puis dégraisser après l'avoir faite revenir. Pendant ce temps, pelez les tomates et coupez les en dés que vous placez dans la cocotte avec les carottes, l'oignon et l'ail finement coupé. Faites chauffer doucement et insérez la viande dès que le plat est chaud. Rajoutez le bouillon et les pois chiches une fois que vous les avez bien égouttés et rincés abondamment. Recouvrez d'épices à couscous (selon votre goût), refermez et laissez cuire sur feu doux pendant 3 h au moins. Préparez les navets et la butternut en cubes ou les courgettes en grosses tranches (qu'elles ne fondent pas trop lors de la cuisson). Placez les légumes au dessus des autres ingrédients mélangés avec une deuxième dose d'épices si vous le souhaitez. Laissez cuire 30 – 60 min en fonction de la cuisson des légumes insérés à la fin.

Préparation de la semoule : placez la dans un bac et recouvrez la d'eau froide, mélangez jusqu'à ce que l'eau blanchisse. Répétez cette opération 2 fois. Après avoir égoutté la semoule replacez la dans le bac avec un càs d'huile (pépin de raisin de préférence ou huile peu odorante) et une grosse càc de sel ainsi que les raisins secs. Mélangez bien avec les doigts. Laissez reposer 15 min. Pendant ce temps faites chauffer de l'eau dans une couscoussière (ou casserole à cuisson vapeur). Puis mélangez à nouveau pour dissoudre tous les grumeaux et placez le tout dans le bac à cuisson vapeur pendant 10 à 15 min. Contrôlez la cuisson en remuant de temps en temps la semoule dans le bac. Servez immédiatement avec le couscous.