

COUSCOUS ROYAL

INGREDIENTS pour 8 personnes :

Epaule d'agneau sans os :	600 gr (2 morceaux de 30 à 40 gr par pers)
Collier d'agneau avec os :	600 gr (découpé par votre boucher)
Cuisses de poulet L R :	4 pièces
Maigre d'agneau haché :	350 gr
Merguez selon grosseur :	4 ou 8

GARNITURE :

Carotte	500 gr	Fenouil (petits)	2 pièces
Navet	300 gr	Poivron rouge	1 pièce
Courgette	600 gr	Poivron vert	1 pièce
Tomate	800 gr	Oignon	500 gr
Céleri branche	200 gr	Ail	5 gousses
Concentré de tomates	1 dl	Pois chiche boîte	150 gr
Semoule moyenne	480 gr	raisins de Corinthe	50 gr
Fines herbes hachées (coriandre, persil, ciboulette)			5 gr de chaque
Beurre	50 gr	huile d'olive	0,4 l
Farine	100 gr	mie de pain	40 gr
Lait	5 cl	oeuf	1
Harissa - Ras-el-hanout - gros sel (pour mémoire)			

TECHNIQUE :

- **Préparer les légumes**

Eplucher et laver les légumes

Monder, épépiner et concasser les tomates

Couper les carottes, les navets, les courgettes et le fenouil en quartiers

Emincer les poivrons et le céleri

Ciseler les oignons et hacher l'ail

- **Cuire la viande**

Découper l'épaule et le collier en morceaux et faire rissoler à l'huile d'olive,

Ajouter les oignons et les poivrons, faire suer quelques minutes, mettre les tomates concassées et l'ail haché, mouiller à l'eau froide à bonne hauteur, saler au gros sel

Terminer avec les épices et le concentré de tomate

Nota : on peut remplacer la tomate fraîche par du concassé de tomate en conserve

- **Cuire les légumes**

Faire sauter les légumes à l'huile d'olive (carottes, courgettes, fenouil)

Les ajouter à la viande en fonction de leur durée de cuisson

Commencer par les carottes, puis fenouil et navets et terminer par les courgettes.

les Légumes doivent rester fermes.

Compléter le mouillement si nécessaire.

- **Cuire le poulet**

Faire sauter les morceaux de poulet à l'huile d'olive, assaisonner et terminer la cuisson au four.

Les morceaux seront ajoutés à la viande et aux légumes en fin de cuisson de la viande.

- **Préparer les boulettes**

Mélanger le maigre d'agneau haché avec l'oeuf, la mie de pain trempée dans le lait (essorée et hachée), les fines herbes hachées et oignon ciselé et étuvé à l'huile (50 gr) ;

Assaisonner et confectionner 8 boulettes, les aplatir légèrement et réserver au frais.

- **Cuire la semoule**

Mettre la semoule dans une calotte ; verser l'eau chaude salée par petite quantité en mélangeant avec les doigts ; renouveler l'opération plusieurs fois et terminer avec le beurre fondu.

Les graines de semoule doivent être bien gonflées et ne pas coller entre elles.

Terminer en ajoutant les raisins de Corinthe préalablement trempés dans l'eau tiède pour les faire gonfler.

- **Finition**

Frirer dans une poêle les boulettes farinées à l'huile d'olive environ 5 minutes

Sauter les merguez

Préparer la sauce forte en mélangeant la 2 cuillères d' harissa avec un peu de jus de cuisson.

- **Dressage**

Disposer les morceaux de viande et de poulet dans un plat creux

Mettre les légumes autour

Dresser la semoule en dôme dans un autre plat et disposer harmonieusement les merguez et les boulettes

A part, sauce forte et bouillon de cuisson.