

## **Le couscous marocain ou le plat du bonheur.**

### **Culture & Divertissement**

Posté par: Visiteur

Publié le : 07-06-2008 20:07:57

**Le couscous est le plat marocain par excellence, au fil des ans il est devenu le label de l'art culinaire marocain.**

La réputation au delà des frontières, du couscous marocain n'est plus à faire. Les européens ainsi que les américains raffolent de nôtre plat national.

Plusieurs sociétés de productions de pâtes ont même eu l'ingénieuse idée de renouveler leur blason, en introduisant le couscous dans leur production.

Il existe plusieurs recettes du couscous marocains, celle que je préfère et que je fais chez moi est la suivante.

Je vous laisse le choix entre viande et poulet .alors vous aurez besoins des ingrédients suivants :

750g Semoule moyenne en blé dur  
1kg de e jarret de veau coupé en morceau  
1kg de carotte  
500g de navet  
500g de courgettes  
1kg de courge rouge  
500g de fèves fraîches  
2 tomates  
1 bouquet de corionde  
1bouquet de persil  
300 g de potiron  
Un chou moyen  
2 cuillères à soupe de concentré de tomate  
4 cuillères à soupe d'huile d'argan  
1/2 cuillère à café de safran en poudre  
1 cuillère à café de poivre

1 cuillère à café de gingembre et du sel selon le goût de chacun.

Dans le bas du couscoussier on va mettre les morceaux de viande lavés et coupés, les oignons émincés, la moitié de la courge rouge râpé, les épices, les bottes entières de persil et de coriandre préalablement lavées, , le sel, le poivre ,l'huile,laisser cuire un peu puis rajouter de l'eau 2à3l ,puis mettre les légumes lavés et coupés en dés sauf la tomate et la courge rouge .

Laisser cuire 15à 20mn, temps que vous utiliser pour préparer la semoule.

Pour cela prélevez un peu de bouillon du bas du couscoussier et arrosez avec la semoule, puis remettez la dans le haut du couscoussier.

15mn plus tard, après échappement de la vapeur, vous refaite la même chose avec la semoule puis ajoutez la courge, la tomate et le concentré de tomate. Laissez cuire le temps que la viande soit cuite.

Pour servir mettez la semoule dans la gssa ajouter un peu d'huile d'argan ou d'huile d'olive selon le goût que vous préférez ,passez la semoule entre les mains pour qu'elle soit imprégnée uniformément d'huile. Puis étaler là et arrosez de bouillon puis disposez les légumes avec la viande au centre.

hummmmmmm ! Bon appétit à tous.

**marokina**