Les recettes d'antan

Couscous marocain

Portions : 20



Ingrédients

- 1 kg de couscous moyen
- 1 kg de poulet
- 200 g de pois chiches
- 200 g d'oignons
- 250 g de navets
- 500 g de pommes de terre
- 500 g de chou vert
- 500 g de carottes
- 500 g de courges
- Les épices, au goût (sel, poivre noir, curcuma, gingembre)
- 1 tomate
- Persil et coriandre
- Huile végétale et d'olive

Préparation

1. Faire revenir les oignons avec un peu d'huile, puis ajouter la viande et la faire dorer.
2. Incorporer les épices.
3. Ajouter la tomate coupée en dés, puis couvrir d'eau et laisser mijoter.
4. Ajouter les pois chiches, puis les légumes selon leur temps de cuisson : carottes, navets, chou, courgettes et courges en dernier.
5. Incorporer la coriandre et le persil.
6. Cuire le couscous à la vapeur dans un couscoussier en l'aérant entre chaque cuisson (2 a 3 passages à la vapeur) jusqu'à ce que la préparation soit légère et moelleuse.
7. Dresser le couscous dans un grand plat, disposer la viande et les légumes par-dessus, puis arroser de bouillon. Servir le reste du bouillon à part.

L'histoire de cette recette

Dans notre famille, le couscous marocain est une tradition qui se transmet de génération en génération. Chaque vendredi et lors des grandes occasions, nous nous réunissions autour d'un même plat, symbole de partage, de générosité et d'amour. Aujourd'hui, en préparant cette recette, je fais revivre ces précieux souvenirs et je suis fière de transmettre cette tradition familiale.

175e SAINTE-JULIE

Recette de la famille Zraali
soumise par Intissar Zraali