 **Couscous destructuré**

[](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2013/04/Comme-un-couscous-destructur%C3%A9-DSCN3815_23685.jpg) **Pour 10 Croquants-Gourmands**

**Boulettes :  
1,500 kg de viande de bœuf haché  
- 2 oignons  
- 85 g de mie de pain sans** **croûte  
- un peu de lait  
- 6 càs de persil haché  
- 100 g de parmesan râpé  
- 3 œufs  
- sel & poivre du moulin  
- Piment d'Espelette****- huile de tournesol  
Légumes :  
- 2 oignons  
- 3 gousses d'ail  
- 2 kg de carottes  
- 20 fonds d'artichauts  
- 600 g de petits pois (garden peas)  
- 500 g de cubes de tomates à l'italienne  
- 750 g de bouillon de bœuf  
- 1 càc d'**[**Épices Rabelais**](http://www.epices-rabelais.com/fr/home.html)**- 1 càs d'herbes de Provence  
- sel aux herbes**

**Les boulettes :**Mettre la mie de pain dans un petit récipient et la couvrir de lait.  
Peler et hacher très finement les oignons.  
Mettre la viande hachée dans un grand saladier.  
Ajouter les oignons, la mie de pain essorée, le persil, le parmesan et les œufs.  
Saler et poivrer, ajouter une bonne pincée de piment d'Espelette.  
Bien mélanger. Confectionner les boulettes.  
Faire chauffer de l'huile dans une grande sauteuse et y déposer les boulettes sans trop les serrer et en les aplatissant légèrement avec le dos de la fourchette.  
Lorsqu'elles sont bien dorées sur la première face, les retourner et faire dorer l'autre face.  
Déposer les boulettes dans un plat et réserver.  
**Les légumes :**Peler et hacher les oignons et l'ail.  
Peler les carottes et les couper en gros tronçons.  
Couper les fonds d'artichauts en quatre.  
Dans la même sauteuse que les boulettes, faire revenir les oignons et l'ail.  
Ajouter les carottes. Remuer pour les enrober de gras.  
Incorporer les fonds d'artichauts, les petits pois et les cubes de tomate.  
Lorsque les légumes sont bien revenus, mouiller avec le bouillon.  
Porter à ébullition puis baisser le feu, couvrir et laisser mijoter pendant une heure environ.  
Goûter pour rectifier l'assaisonnement, ajouter les herbes de Provence, les épices Rabelais et du sel.  
Déposer les boulettes dans la marmite et les enfoncer un peu dans la sauce.  
Laisser mijoter pendant encore une petite demi-heure.  
Servir bien chaud avec de la semoule simplement assaisonnée d'huile d'olive, de sel et poivre.