**Mon couscous**

[](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2009/02/Couscous-P2080113.jpg)  **Pour 10 Croquants-Gourmands :**

**Les boulettes :  
- 100 g de mie de pain rassis sans croûte  
- 1,5 kg de bœuf haché**  
**- 3 gros oignons**  
**- 3 œufs**  
**- 10 càs bombées de persil haché**  
**- 1,5 càc de ras el hanout**  
**- sel & poivre du moulin**

Enlever la croûte du pain et couper la mie en dés.  
La couvrir d'eau et laisser tremper quelques minutes avant de l'essorer soigneusement et de l'effriter.  
Hacher les oignons très finement.  
Dans un saladier, mélanger la viande hachée, les oignons, le persil, les œufs.  
Ajouter le ras el hanout et le sel. Vérifier l'assaisonnement.  
Faire des boulettes avec les mains ou à l'aide de 2 cuillères.  
Dans une grande poêle, mettre un filet d'huile et faire dorer les [boulettes](https://recettes.de/boulettes) sous toutes leurs faces. Réserver.  
  
**Les viandes :**  
**- 10 pilons de** [**poulet**](https://recettes.de/poulet)  
**- 10 hauts de cuisses de poulet**  
**- 10 côtelettes d'agneau**  
**- merguez**

Dans la même poêle, faire dorer les côtelettes d'agneau et les morceaux de poulet.  
Faire griller les merguez et les égoutter sur un papier absorbant.  
Réserver.

**Les légumes :  
- 2 gros oignons**  
**- 3 gousses d'ail**  
**- ½ poivron vert**  
**- ½ poivron rouge**  
**- 450 g de navets**  
**- 750 g de carottes**  
**- quelques branches de céleri**  
**- 450 g d'aubergines**  
**- 800 g de courgettes**  
**- 400 g de chair de courge**  
**-  6 fonds d'artichauts (surgelés)**  
**- la moitié d'un petit chou vert**  
**- 250 g de petits pois (surgelés)**  
**- 200 g de fèves (surgelées)**  
**- 1 boîte de 400 g de pulpe de tomates**  
**- 1 boîte de pois chiches**  
**- huile d'olive**  
**- 1 boîte de concentré de tomates (140 g)**  
**- 1 càs de ras el hanout**  
**- quelques stigmates de safran** [**1001 épices**](http://www.mille-et-une-epices.com/accueil.php)

Hacher grossièrement les oignons et les gousses d'ail ainsi que les poivrons.  
Couper en gros tronçons les navets, les carottes, les aubergines, les courgettes, la courge, le céleri.  
Couper les fonds d'artichauts en 4.  
Couper le chou en morceaux, retirer le centre et les côtes épaisses.  
Laver les feuilles et les hacher grossièrement.  
Les jeter dans de l'eau bouillante salée.  
Les retirer dès la reprise de l'ébullition, les égoutter, les plonger dans l'eau froide et les égoutter soigneusement.  
Dans la poêle qui a servi à la viande faire revenir les oignons, l'ail et les poivrons. Les vider dans un grand fait-tout sur feu très doux..  
Rajouter de l'huile si nécessaire et faire revenir les légumes à tour de rôle en commençant par les plus durs : carottes, navets, céleri.  
Les rajouter dans la marmite.  
Puis, fonds d'artichauts et courge.  
Je rajoute aubergines et courgettes directement dans la marmite pour qu'elles n'absorbent pas trop d'huile.  
Ajouter les petits pois, les fèves et les pois chiches.  
Mettre le concentré de tomates et remuer délicatement.  
Ajouter les dés de tomates.  
Couvrir d'eau. Ajouter le ras el hanout, le safran et du sel.  
Porter à frémissement et laisser cuire à feu doux 15 minutes.  
Ajuster l'assaisonnement.  
Poser sur les légumes l'agneau et le poulet et continuer la cuisson pendant encore trois quarts d'heure.  
Faire cuire les merguez dans une poêle à sec et les réserver en égouttant le gras.

**Cuisson de la graine de couscous :**C'est la méthode ultra-rapide...

**- 1 kg de graines de couscous "moyen"  
- 50 g de beurre en dés  
- harissa en tube**

À préparer de la façon traditionnelle dans le couscoussier, ou comme moi depuis quelques temps suivant la méthode rapide :  
Mettre le couscous dans un grand plat avec couvercle.   
Porter à ébullition 1,400 kg d'eau salée avec 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive.  
Verser doucement l'eau bouillante sur la graine. Remuer avec une fourchette.  
Fermer le plat et laisser 5 minutes.  
Au bout de ce temps, ouvrir ajouter le beurre et égrainer avec 2 fourchettes jusqu'à ce que tous les grains soient détachés.  
Verser plusieurs louches de bouillon de cuisson des légumes jusqu'à ce que toute la graine soit bien imprégnée. Fermer et laisser reposer jusqu'au moment de passer à table.  
Le couscous va bien gonfler et sera beaucoup plus digeste.

**Un petit moment avant de passer à table :**Faire chauffer le bouillon avec les légumes. Lorsqu'il frémit, introduire délicatement les boulettes en les comptant (oui vous avez bien lu)  
Laisser frémir une dizaine de minutes.  
Ajouter les merguez pour les réchauffer.  
Retirer les boulettes, vous avez le compte?...  
Ce n'est pas facile de les retrouver et si vous ne les avez pas comptées, vous allez en oublier et elles vont s'écraser lorsque vous servirez.  
Retirez aussi les morceaux de poulet et d'agneau ainsi que les merguez.  
Gardez-les au chaud dans un peu de bouillon.  
Faire chauffer les assiettes.

**Le service :**Mettre dans l'assiette chaude, un lit de couscous.  
Disposer les légumes arrosés de sauce.  
Répartir les viandes.  
Mélanger un peu de harissa dans du bouillon chaud (à doser suivant les goûts) et le présenter à table, chacun se servira à son goût.

Et s'il en reste, je congèle chaque élément séparément, la graine, les légumes et la viande dans un peu de sauce.