

## COUSCOUS MAROCAIN aux 6 LEGUMES

Préparation : 40mn      Cuisson 1h20      Assez facile      Bon marché

### Pour 6 personnes

1kg d'agneau désossé (ou du collier d'agneau, ou des côtes ou un mélange d'agneau et de morceaux de poulet)

500g de graine fine cuite, 3 petites courgettes, 4 carottes, 4 navets

6 fonds d'artichauts (frais ou surgelés), 800g de potiron

1 boîte (1/2 format) de pois chiches, 1 boîte (1/2 format) de pulpe de tomates

2 oignons, 1 tablette de bouillon de volaille, 1 cuil à soupe de ras-el-hanout

1 cuil à soupe de paprika, 1 bouquet de coriandre, 2 cuil à soupe d'huile d'olive

1 cuil à soupe de harissa Sel Poivre

### Technique

1-Laver les courgettes, éliminer les extrémités et les couper en tronçons. Peler les carottes et les navets et les couper en 2. Eplucher le potiron, couper la chair en gros cubes. Peler et émincer les oignons. Couper l'agneau désossé en gros cubes.

2-Dans le faitout d'un couscoussier (ou une cocotte avec panier) faire chauffer l'huile. Mettre les morceaux de viande à dorer en remuant, puis les égoutter avec une écumoire.

3-A leur place, faire revenir les oignons 5mn, puis ajouter la pulpe de tomates, le paprika, le ras-el-hanout, du et du poivre. Verser 1,5l d'eau, porter à ébullition, émietter la tablette de bouillon, et dès que le bouillon frémit, remettre la viande. Compter 30mn de cuisson frémissante à demi-couvert.

4-Au bout de 30mn ajouter les carottes et les navets dans le couscoussier. Compter 20mn de cuisson puis ajouter le potiron, les fonds d'artichaut coupés en 2, les courgettes, les pois chiches égouttés et le bouquet de coriandre entier et ficelé. Replacer le haut du couscoussier avec la semoule sur le faitout et poursuivre la cuisson frémissante à découvert pendant 10mn (ou cuire la semoule à part selon les indications de la boîte)

5-pour servir, disposer la viande égouttée dans un grand plat rond creux. Couvrir avec la semoule cuite en la disposant en cône. Arroser de 2 louches de bouillon. Répartir tous les légumes égouttés autour de la base du cône. Servir à part le bouillon

Vin :un Tavel (Rosé de la vallée du Rhône

, émietter la tablette de bouillon, et dès que le bouillon frémit, remettre la viande.

Compter 30mn de cuisson frémissante à demi-couvert.

4-Au bout de 30mn ajouter les carottes et les navets dans le couscoussier. Compter 20mn de cuisson puis ajouter le potiron, les fonds d'artichaut coupés en 2, les courgettes, les pois chiches égouttés et le bouquet de coriandre entier et ficelé. Replacer le haut du couscoussier avec la semoule sur le faitout et poursuivre la cuisson frémissante à découvert pendant 10mn (ou cuire la semoule à part selon les indications de la boîte)

5-pour servir, disposer la viande égouttée dans un grand plat rond creux. Couvrir avec la semoule cuite en la disposant en cône. Arroser de 2 louches de bouillon. Répartir tous les légumes égouttés autour de la base du cône. Servir à part le bouillon

Vin :un Tavel (Rosé de la vallée du Rhône

## BLANQUETTE de la MER

Préparation : 35mn      Cuisson :25mn      Facile

Abordable

### Pour 4 personnes

2 échalotes, 2 oignons

300g de coquillages (amandes, moules, coques), 4 pavés de poisson

2 carottes, 2 blancs de poireaux, 250g de champignons de Paris, 1 citron

50g de beurre 1/2sel, 10cl de vin blanc sec, 50cl de fumet de poisson

20cl de crème liquide, 1 jaune d'œuf

Sel Poivre

### Technique

1-Laver et nettoyer les coquillages. Les mettre dans une casserole et chauffer pour les faire ouvrir

2-Peler, laver et hacher les échalotes et les oignons . Peler et laver les carottes et les poireaux. Les tailler en fins bâtonnets. Laver rapidement les champignons et les couper en lamelles.

3-Dans une cocotte, faire fondre 30g de beurre, y faire suer les échalotes et les oignons, puis ajouter les blancs de poireaux. Verser le vin blanc et le fumet. Porter à ébullition 5mn. Ajouter le poisson, cuire 4mn. Le retirer à l'aide d'une écumoire. Réserver

4-Dans une poêle, faire fondre 20g de beurre, y faire juste revenir les champignons. Ajouter le jus de cuisson obtenu dans la cocotte. Cuire les carottes dans une casserole d'eau salée. Les légumes doivent encore être légèrement croquants.

5-Dans un bol, verser la crème, ajouter 1 jaune d'œuf, mélanger. Verser un peu du liquide contenu dans la cocotte pour délayer. Transvaser le tout dans la cocotte, mélanger, verser le jus d'1/2 citron. Assaisonner

6-Déposer le poisson, les coquillages, les champignons et les carottes. Mélanger. Réchauffer sans faire bouillir.

7-Servir bien chaud