Yaëlle Ifrah

Agneau

Coucous vert

3h	30 min	2h30	0	1015
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 8 personnes

Couscous Vert

1 pincée(s) **Safran**
1 c. à café **Gingembre en poudre**
2 litre(s) **Eau**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Oignon(s)**
1 botte(s) **Menthe fraîche**
3 branche(s) **Céleri-Branche**
2 **Fenouil(s)**
500 g **Artichaut**
500 g **Pomme(s) de terre**
500 g **Fèves**
1 kg **Epaule(s) d'agneau**
2 **Courgette**
1 **Oignon(s)**
1 kg **Semoule**

Étape 1

Préparation du couscous vert

1. Réaliser des rayures sur les courgettes avec un économe.
2. Couper les courgettes en trois. Ensuite, couper chaque tronçon en deux.
3. Éplucher la première peau de l'oignon. Couper en deux et l'émincer grossièrement.
4. Laver les pommes de terre grenaille puis les couper en deux.
5. Couper les feuilles du céleri. Conserver quelques petites feuilles. Retirer le fil des branches et la couper en traçons.
6. Ecraser les gousses d'ail.
7. Couper la base du fenouil. Couper en deux dans la longueur puis couper en tronçon sans retirer le coeur.
8. Couper l'épaule d'agneau en morceaux.
9. Mettre une cocotte à chauffer sur feu vif avec un filet d'huile d'olive. Lorsque l'huile est chaude, saisir la viande sur toutes les faces.
10. Retirer la viande de la cocotte et ajouter les oignons. Lorsqu'ils son translucides ajouter les légumes. Au bout

de 5 minutes ajouter la viande.

11 Verser le gingembre moulu dans la cocotte. Ajouter le safran. Attendre l'ébullition puis couvrir la cocotte et laisser cuire à feu doux pendant 45 minutes.

12 Au bout de 20 minutes de cuisson, ajouter les pommes de terre au mélange avec un petit d'eau de façon à ce que les légumes soient toujours couverts. Laisser cuire les pommes de terre 15-20 minutes.

13 Mettre les fenouils et les artichauts dans la cocotte. Laisser cuire pendant 30 minutes supplémentaires.

14 Rajouter les fèves, les courgettes, le céleri et les gousses d'ail. Ajouter de l'eau pour bien couvrir les légumes.

15 Mettre de l'eau à bouillir dans une bouilloire électrique. Verser les graines de couscous dans un saladier et assaisonner avec du sel et poivre.

16 Ajouter l'huile d'olive et le curcuma dans le saladier et remuer avec la fourchette.

17 Mesurer la quantité d'eau bouillante nécessaire pour obtenir l'équivalent en volume du couscous. Verser l'eau bouillante sur la semoule. Remuer et couvrir avec une assiette ou un film alimentaire et laisser reposer pendant 10 minutes.

18 Vérifier la cuisson des légumes en piquant avec un couteau.

19 Aérer la semoule avec une fourchette avant de la transferer dans le couscoussier.

20 Placer le panier sur le haut du couscoussier et cuire une dizaine de minutes.

Étape 2

Le dressage

1 Le couscous se sert traditionnellement dans un grand plat unique.

2 Servir la semoule dans une assiette en formant un petit monticule.

3 Mettre les légumes dans un grand plat à part. Disposer la viande autour des légumes.

4 Verser le bouillon dans un bol séparément.