

## *Bœuf* Couscous tunisien


**6h30**

TEMPS TOTAL

**2h30**

PRÉPARATION

**4h**

CUISSON

**0**

REPOS

**1164**

CALORIES

 Ingrédients  
pour 8 personnes

### Ingrédients pour les boulettes de viande

500 g **Boeuf haché**  
 1 **Oignon(s)**  
 0.5 botte(s) **Persil plat**  
 0.3 **Baguette(s) de pain**  
 1 **Gousse(s) d'ail**  
 2 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**  
 1 **Aubergine**  
 1 **Courgette**  
 2 **Pomme(s) de terre**  
 1 branche(s) **Céleri-Branché**  
 1 **Pétale de rose**  
 1 **Noix de muscade en poudre**  
 1 **Quatre-épices**  
 1 **Poivre**  
 1 **Sel**

### Ingrédients pour le bouillon de viande et de légumes

 1 kg **Macreuse de boeuf**

### Étape 1

#### Préparation des ingrédients des boulettes

- 1 Eplucher et hacher finement la moitié d'un oignon. Réserver.
- 2 Hacher l'oignon à la main, ou au robot pour gagner du temps.
- 3 Equeuter et hacher finement le persil.
- 4 Mélanger le persil et l'oignon dans un saladier.
- 5 Saler, mélanger à nouveau et laisser macérer.
- 6 Mettre le pain rassi à tremper dans un saladier d'eau un peu tiède.
- 7 Compter 1/6 de pain pour 1 de viande, donc environ 80g de pain pour 500g de viande.
- 8 Eplucher et hacher l'ail, au couteau ou au presse-ail. Réserver dans un bol.
- 9 Ôter le pédoncule de l'aubergine, la couper en trois tronçons.
- 10 Peler en tournant chaque tronçon en grosses lamelles : faire le tour avec un couteau, comme on pèle une orange, mais en continuant jusqu'au cœur. Garder l'ensemble, même les morceaux recouverts de peau.
- 11 Couper les lamelles en morceaux plus ou moins long,

selon la grosseur des boulettes désirées.

- 12 Déposer les lanières dans un saladier, saler pour détendre la chair et réserver.
- 13 Répéter l'opération avec la courgette.
- 14 Attention, ce légume est plus cassant, tailler les lamelles avec précaution.
- 15 Peler les pommes de terre, les couper en deux puis en lamelles comme les autres légumes. Saler et réserver.
- 16 Enlever les fils du céleri, couper en morceaux, saler et réserver.
- 17 Vérifier que le pain a bien ramolli, la croûte ne doit plus être dure. L'essorer au maximum et réserver dans un bol.

## Étape 2

### Préparation des ingrédients du bouillon

- 1 Éplucher et émincer un oignon. Réserver dans un bol.
- 2 Couper les extrémités des carottes, les éplucher et les couper en tronçons. Réserver dans un saladier.
- 3 Éplucher et couper les navets en morceaux. Réserver avec les carottes.
- 4 Retirer la première feuille, le talon et le gros du vert des poireaux. Inciser la tête en quatre dans la longueur et les passer sous l'eau.
- 5 Une fois rincés, couper les poireaux en tronçons, réserver avec les carottes.
- 6 Retirer les fils du céleri, le couper en tronçons et réserver avec les légumes.
- 7 Préparer le brocoli : le laver, couper la queue en morceaux et la mettre avec les autres légumes. Détacher les bouquets, réserver dans le saladier.
- 8 Ajouter également le demi oignon restant des boulettes, coupé en morceaux.
- 9 Peler les pommes de terre, ôter les yeux, les couper en tronçons, les réserver dans un grand plat creux et les citronner.
- 10 Couper les extrémités des courgettes, les rincer et les couper en tronçons. Réserver avec les pommes de terre.
- 11 Couper la macreuse en gros morceaux, prévoir deux morceaux par personne. Parer si nécessaire, réserver sur une assiette.
- 12 Si on est un peu pressé, utiliser des légumes à couscous surgelés, déjà préparés.

## Étape 3

### Cuisson du bouillon

- 1 Dans le couscoussier, chauffer un peu d'huile d'olive.
- 2 Faire rissoler les oignons émincés sans les faire colorer.
- 3 Ajouter les morceaux de viande. Baisser un peu le feu et faire colorer de tous les côtés.
- 4 Ajouter les tomates pelées, bien écraser et mélanger. Garder le jus pour le mijotage des boulettes.

2 **Courgette**  
4 **Carotte(s)**  
2 **Navet**  
1 **Poireau**  
2 branche(s) **Céleri-Branche**  
1 **Brocoli**  
4 **Pomme(s) de terre**  
400 g **Pois chiches en conserve**  
1 **Citron(s)**  
1 **Oignon(s)**  
800 g **Tomate(s) pelée(s) en boîte**  
3 **Gousse(s) d'ail**  
1 **Ras el-hanout**  
1 **Coriandre en poudre**  
1 **Noix de muscade en poudre**  
2 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 c. à café **Harissa**

### Ingrédients pour la semoule

800 g **Semoule**  
2 verre(s) **Eau**  
50 ml **Huile d'olive**  
1 **Sel**

### Ingrédients pour la friture des boulettes

2 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**  
2 c. à soupe **Coulis de tomates**  
20 cl **Huile de pépins de raisins**  
1 **Farine**  
1 **Sel**

### Ingrédients pour le mijotage des boulettes

2 c. à soupe **Coulis de tomates**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
4 c. à soupe **Huile de pépins de raisins**

- 5 Ajouter les trois gousses d'ail restantes, préalablement pelées et dégermées. Saler et poivrer, mélanger.
- 6 Recouvrir d'eau, assaisonner de raz el hanout, de coriandre en poudre et de muscade en poudre, mélanger.
- 7 Porter à ébullition à couvert.
- 8 Lorsque le mélange bout, ajouter les légumes préparés pour le bouillon. Les immerger complètement, ajouter de l'eau au besoin.
- 9 Couvrir et laisser reprendre l'ébullition.

#### Étape 4

##### Préparation de la graine

- 1 Mettre la graine de couscous dans un saladier, la mouiller puis la verser dans une passoire posée sur un saladier.
- 2 Mélanger la graine à la main pour que l'ensemble soit bien mouillé, puis la verser sur un grand plat creux à couscous.
- 3 Rouler la semoule et la mélanger, les mains à plat et les doigts bien écartés pour casser les grumeaux. Saler la semoule.
- 4 Ajouter l'huile d'olive en filet sur la semoule.
- 5 Pour 1kg de graine, compter 1/4 de verre d'huile.
- 6 Rouler à nouveau la graine pour bien l'imprégner d'huile.
- 7 Transvaser la semoule dans le panier du couscoussier, à l'aide d'une écumoire ou d'une spatule. Ne pas tasser.
- 8 Faire des trous dans la semoule avec le manche de la cuillère en bois pour faciliter le passage de la vapeur.
- 9 Déposer le panier sur le couscoussier, attendre quelques secondes pour voir apparaître la vapeur et couvrir. Cuire 40 minutes à feu doux.

#### Étape 5

##### Préparation de la farce des boulettes

- 1 Mettre le hachis d'oignon au persil dans une passoire, rincer à l'eau froide.
- 2 Remettre le hachis dans le saladier, ajouter l'ail haché, mélanger à la main.
- 3 Assaisonner de sel, de poivre, d'épices de pétales de rose séchés, de muscade en poudre et de quatre épices. Mélanger à nouveau.
- 4 Incorporer le pain ramolli, toujours en malaxant bien avec les mains.
- 5 Ajouter la viande hachée, bien malaxer.
- 6 Casser un œuf dans la préparation, le mélanger à la fourchette, répéter avec l'autre œuf et finir en malaxant bien.

#### Étape 6

##### Habillage des boulettes

- 1 Rincer tous les légumes dégorgés au sel.
- 2 Egoutter les légumes, les sécher sur du papier absorbant.
- 3 Réaliser des boulettes avec la farce, en roulant de petites poignées entre les mains.
- 4 Compter au moins trois boulettes par personne.
- 5 Prendre une lamelle de légume, mettre une boulette dessus, recouvrir d'une autre lamelle et presser. Le légume doit rester collé autour de la viande.
- 6 Faire en sorte que la viande soit emballée dans le légume, donc utiliser plusieurs morceaux si nécessaire.
- 7 Renouveler l'opération avec toutes les boulettes et différents légumes.
- 8 Débarrasser les boulettes dans un plat au fur et à mesure pour libérer le plan de travail.
- 9 Préférer les lamelles de légume les plus fines, elles sont plus souples et collent mieux à la viande. Si une lamelle est un peu dure, l'assouplir en la tordant à la main.
- 10 Ajuster les lamelles trop larges ou trop épaisses en enlevant le surplus au couteau.
- 11 Autre technique pour assouplir les légumes : quadriller la chair avec la pointe du couteau, sans les couper complètement.

## Étape 7

### Finitions de la graine

- 1 Une fois les 40 minutes de cuisson passées, débarrasser le panier du couscoussier. Couvrir la partie basse avec le couvercle.
- 2 Retourner le panier sur le plat creux à couscous et récupérer la semoule.
- 3 Etaler et rouler la semoule avec la cuillère en bois pour casser les grumeaux, puis continuer avec l'écumoire.
- 4 Verser un verre d'eau sur la semoule, mélanger en roulant avec l'écumoire.
- 5 Tester la chaleur de la semoule, et finir de rouler avec les mains, pour la rendre très légère et sans grumeaux.
- 6 Alternier l'écumoire et les mains pour bien rouler la semoule très chaude.
- 7 Tasser légèrement la semoule sur un côté du plat en formant une montagne, laisser reposer environ 30 minutes sous un torchon.

## Étape 8

### Friture des boulettes

- 1 Casser deux œufs dans une assiette creuse et battre à la fourchette. Saler et mélanger.
- 2 Diluer l'œuf avec un peu d'eau et le coulis de tomate.
- 3 Chauffer de l'huile dans une poêle.
- 4 Préparer une assiette creuse avec de la farine. Passer les boulettes dans la farine, bien les enrober.

- 5 Faire sauter légèrement les boulettes dans la main pour enlever le surplus de farine, puis les déposer dans l'œuf.
- 6 Bien enrober les boulettes d'œuf, enlever le surplus en remuant un peu et déposer dans la poêle chaude.
- 7 Pendant que la première série cuit, préparer une deuxième en surveillant la cuisson.
- 8 Retourner les boulettes, elles doivent être bien dorées. Les serrer un peu et ajouter les suivantes.
- 9 Essayer de colorer les boulettes sur toutes les faces.
- 10 Débarrasser les boulettes bien dorées dans une passoire au fur et à mesure, et mettre les suivantes en cuisson.
- 11 Faire au plus vite pour empêcher que l'huile ne brûle.
- 12 Eteindre le feu quand toutes les boulettes sont cuites. Retirer le torchon de la semoule.
- 13 Remettre la semoule dans le panier du couscoussier, retirer le couscoussier du feu.
- 14 Remettre de l'eau dans les légumes pour bien les recouvrir et avoir de la vapeur. Ajouter les pommes de terre et les courgettes, ajouter encore de l'eau si nécessaire. Mélanger un peu.
- 15 Ajouter enfin les pois chiches. Refaire les trous dans la semoule avec la cuillère, puis déposer le panier sur le couscoussier et couvrir.

## Étape 9

### Mijotage des boulettes

- 1 Eplucher et dégermer une gousse d'ail, puis l'émincer. Réserver.
- 2 Poser une passette sur un faitout et filtrer l'huile de friture des boulettes.
- 3 Ajouter de l'huile de pépin de raisin en fonction de ce qui reste de la friture, il suffit de couvrir le fond du faitout.
- 4 Ajouter le coulis de tomate, le reste de la boîte de tomate pelée avec son jus, l'ail émincé, du sel et du poivre. Mélanger avec la cuillère en bois et faire chauffer.
- 5 Déposer ensuite les boulettes frites dans la sauce et couvrir d'eau à hauteur.
- 6 Porter à ébullition à couvert. Lorsque ça bout, faire mijoter à feu moyen pendant 15 minutes.

## Étape 10

### Finition

- 1 Vérifier la cuisson des boulettes et ce qu'il reste de sauce.
- 2 On ne sert pas toujours le couscous immédiatement. Dans ce cas, veiller à ce qu'il reste du bouillon, pour réchauffer à feu doux avant de servir.
- 3 Goûter la sauce et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Retirer ensuite du feu.
- 4 Débarrasser à nouveau la graine dans le plat creux à couscous et la rouler avec l'écumoire et les mains. Bien

casser les grumeaux.

- 5 Mieux vaut une graine un peu sèche que trop mouillée : elle est plus légère et sera hydratée ensuite avec le bouillon.
- 6 Dans un bol, mélanger la harissa et un fond de bouillon des légumes.

## **Étape 11**

### Dressage

- 1 Dans le grand plat creux, disposer la semoule en montagne, et disposer des légumes dessus en alternant les couleurs.
- 2 Ajouter des morceaux de viande et des boulettes.
- 3 Mouiller d'un peu de bouillon sans trop en mettre, pour permettre aux convives de doser eux-même.
- 4 Arroser d'un peu de sauce harissa.
- 5 S'il reste de la graine, en faire une salade. S'il reste des boulettes, les resservir froides le lendemain en apéritif avec un filet de citron.