

Viandes variées
Mon couscous


4h30

TEMPS TOTAL

1h30

PRÉPARATION

3h

CUISSON

0

REPOS

892

CALORIES

Étape 1

Préparation de la viande et des légumes

- 1 Faire des gros cubes de gigot d'agneau à l'aide d'un couteau de chef.
- 2 Embrocher les cubes d'agneau sur des pics à brochette, réserver.
- 3 Piquer les merguez à l'aide de la pointe d'un couteau, les réserver avec l'agneau.
- 4 Réserver le collier d'agneau avec le gigot et les merguez.
- 5 Ficeler les morceaux de queue de boeuf à l'aide de ficelle de cuisine, les réserver avec le reste de la viande.
- 6 Couper les cuisses de poulet au niveau de la jointure à l'aide d'un couteau de chef, réserver les pilons avec la viande.
- 7 Rouler les hauts de cuisse et rabattre la peau des hauts cuisses sur le dessus. Les ficeler, pour cela passer de la ficelle dessous et faire un noeud. Faire une boucle puis passer la cuisse dedans, rabattre et nouer. Réserver avec la viande.
- 8 Mettre du thym et du laurier sur la viande.
- 9 Saupoudrer avec du ras el hanout, du cumin et napper avec de l'huile d'olive.

Mélanger le tout avec les mains pour que les épices se

 Ingrédients
 pour 8 personnes

Ingrédients pour la viande

 200 g **Collier(s) d'agneau**
 200 g **Queue(s) de boeuf**
 2 **Cuisse(s) de poulet**
 3 **Saucisse**
 400 g **Gigot(s) d'agneau**
 1 c. à soupe **Huile d'olive**
Ingrédients pour la marinade

 1 **Thym**
 1 **Laurier**
 1 **Ras el-hanout**
 1 **Cumin (en poudre)**
 5 cl **Huile d'olive**
Ingrédients pour les légumes

 4 **Navet**
 3 **Courgette**
 3 **Poivron(s)**
 2 **Poivron(s)**
 200 g **Fèves**

- 10 Mélanger le tout avec les mains pour que les épices se répartissent bien.
- 11 Ôter les merguez et les brochettes, les réserver dans un autre plat creux filmé. Laisser reposer au réfrigérateur jusqu'au lendemain.
- 12 Éplucher les oignons à l'aide d'un couteau d'office, les ciseler à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un saladier.
- 13 Éplucher les gousses d'ail, enlever les germes et réserver avec l'oignon.
- 14 Éplucher les carottes à l'aide d'un éplucheur, les tailler en biseaux. Conserver les parures, c'est-à-dire les extrémités des carottes, pour le bouillon.
- 15 Débarrasser les morceaux de carotte dans un saladier, filmer et réserver au frais.
- 16 Emincer les carottes trop petites et les parures en petits morceaux à l'aide d'un couteau éminceur.
- 17 Réserver avec l'oignon et l'ail.
- 18 Couper les poivrons rouges en deux, ôter les pépins et les parties blanches à l'aide d'un couteau d'office.
- 19 Faire de même avec les poivrons verts.
- 20 Couper les bords des poivrons, réserver ces parures dans un saladier.
- 21 Éplucher ensuite les poivrons à l'aide d'un éplucheur. Conserver les peaux pour le bouillon avec les autres parures.
- 22 Couper les lamelles de poivron en cubes à l'aide d'un couteau éminceur.
- 23 Les débarrasser dans un saladier, filmer et réserver au réfrigérateur pour le lendemain.
- 24 Ôter le pédoncule des tomates à l'aide d'un couteau d'office. Couper les tomates en morceaux grossiers à l'aide d'un couteau éminceur.
- 25 Débarrasser les tomates dans un saladier et réserver.

Étape 2

Cuisson de la viande et du bouillon

- 1 Faire chauffer un faitout avec de l'huile d'olive.
- 2 Verser les oignons, l'ail et les parures de carottes dans l'huile chaude.
- 3 Saupoudrer de gros sel, mélanger à l'aide d'une cuillère en bois pour faire suer la garniture.
- 4 Mettre ensuite les parures de poivron quand la garniture est bien colorée, remuer.
- 5 Déposer du thym, du laurier, du cumin et du ras el hanout.
- 6 Ajouter le persil plat et la coriandre coupés grossièrement à la main. Ajouter les tomates puis mélanger.
- 7 Ôter le faitout et réserver.
- 8 Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive, faire colorer une partie des morceaux de viande marinés à l'aide de pinces de cuisine.

200 g **Pois chiches en conserve**
 8 **Carotte(s)**
 1 **Harissa**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**
 1 **Glaçon(s)**

Ingrédients pour le bouillon

4 **Tomate(s)**
 2 **Oignon(s)**
 2 **Gousse(s) d'ail**
 1 botte(s) **Persil plat**
 1 branche(s) **Coriandre**
 2 c. à soupe **Huile d'olive**
 1 **Gros sel**
 1 **Thym**
 1 **Laurier**
 1 **Cumin (en poudre)**
 1 **Ras el-hanout**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Ingrédients pour la semoule

400 g **Semoule**
 50 g **Beurre**
 1 litre(s) **Bouillon de bœuf**
 1 **Sel**

Ingrédients pour les fruits secs

200 g **Raisins secs**
 100 g **Amande(s) entière(s)**
 1 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour la décoration

1 **Cannelle en poudre**
 1 **Coriandre**

- 9 Assaisonner avec du sel et du poivre.
- 10 Retourner les morceaux de viande pour qu'ils colorent à l'aide de pinces de cuisine.
- 11 Débarrasser les morceaux de viande. Mettre le reste de viande à rissoler en assaisonnant également avec du sel et du poivre.
- 12 Débarrasser avec le reste de la viande, puis déposer les morceaux de bœuf et d'agneau dans le faitout sur les tomates. Ne pas mettre le poulet.
- 13 Remplir le faitout d'eau froide à hauteur.
- 14 Assaisonner avec un peu de sel, porter le tout à ébullition.
- 15 Ecumer la mousse qui se forme au fur et à mesure de la cuisson à l'aide d'une louche.
- 16 Baisser le feu quand l'eau bout, couvrir et laisser mijoter pendant 2 heures.
- 17 Ecumer encore une fois au bout des deux heures de cuisson, puis déposer les morceaux de poulet.
- 18 Couvrir et laisser cuire sur feu doux pendant 40 minutes.
- 19 Sortir tous les morceaux de viande à l'aide d'une écumoire en faisant attention à ne pas abîmer les morceaux. Les déposer dans un plat.
- 20 Puis mettre les morceaux dans un saladier. Couper les ficelles à l'aide d'une paire de ciseaux.
- 21 Verser le jus des viandes resté dans le plat dans un chinois placé au-dessus du saladier de viande, presser le tout à l'aide d'une louche.
- 22 Puis verser le contenu du faitout dans le chinois placé au-dessus du saladier de viande. Presser pour récupérer tout le jus.
- 23 Laisser refroidir puis réserver au réfrigérateur jusqu'au lendemain.

Étape 3

Cuisson des légumes et des fruits secs

- 1 Sortir le bouillon du réfrigérateur, écumer la graisse à l'aide d'une louche.
- 2 Poser deux feuilles de papier absorbant sur le bouillon pour qu'il s'imbibe, l'enlever et faire de même avec l'autre face.
- 3 Répéter encore une fois la même opération, puis réserver le bouillon.
- 4 Couper des grosses pastilles de courgette à l'aide d'un couteau d'office en faisant attention à ne pas prélever de pépins.
- 5 Eplucher les navets à l'aide d'un couteau d'office.
- 6 Couper chaque navet en quatre morceaux à l'aide d'un couteau d'office, les réserver dans un bol.
- 7 Faire chauffer une grande casserole avec un peu de bouillon.
- 8 Ajouter les carottes et porter à ébullition.
- 9 Porter une autre casserole d'eau salée à ébullition puis

préparer un saladier rempli d'eau froide et de glaçons.

- 10 Baisser le feu quand l'eau des carottes frémit, laisser cuire pendant 30 minutes.
- 11 Déposer les fèves dans une passette déposée dans la casserole l'eau bouillante pendant 3 minutes maximum.
- 12 Sortir la passette de l'eau, la plonger dans le saladier d'eau glacée.
- 13 Débarrasser ensuite les fèves dans un bol.
- 14 Cuire les pastilles de courgette selon le même procédé.
- 15 Ecumer le bouillon à l'aide d'une louche pendant la cuisson des courgettes.
- 16 Sortir les courgettes de la casserole d'eau, les rafraîchir dans l'eau glacée.
- 17 Egoutter les courgettes dans une passette puis les réserver.
- 18 Plonger les navets dans la casserole d'eau bouillante.
- 19 Ecosser les fèves pendant la cuisson des navets, les réserver dans un bol.
- 20 Vérifier la cuisson des navets à l'aide de la pointe d'un couteau. Les égoutter et les réserver dans un bol.
- 21 Débarrasser la casserole d'eau. Déposer les poivrons dans la casserole de carottes, continuer la cuisson pendant 10 à 15 minutes.
- 22 Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive, déposer les amandes entières.
- 23 Les amandes doivent roussir.
- 24 Saler légèrement les amandes, les faire sauter dans la poêle. Quand elles prennent une couleur noisette, les débarrasser sur une assiette recouverte de papier absorbant.
- 25 Saler de nouveau les amandes.
- 26 Ecumer la casserole de carottes et de poivrons à l'aide d'une louche.
- 27 Prélever un peu de bouillon des carottes dans une louche, déposer un peu de harissa dedans à l'aide d'une cuillère à soupe, mélanger.
- 28 Incorporer ensuite le bouillon avec la harissa dans la casserole de carottes et de poivrons.
- 29 Déposer les pois chiches, les navets, les courgettes et les fèves dans la casserole de carottes et de poivrons.
- 30 Stopper la cuisson de la casserole, réserver au chaud.

Étape 4

Finitions et cuisson de la semoule

- 1 Déposer les morceaux de viande dans une casserole à l'aide de pinces de cuisine.
- 2 Recouvrir le tout avec le bouillon de viande et porter à ébullition.
- 3 Récupérer un peu de bouillon de légumes et de bouillon de viande à l'aide d'une louche dans une casserole.
- 4 Porter le mélange de bouillons à ébullition, verser les raisins secs.

- 5 Ôter la casserole du feu quand les raisins sont bien gonflés.
- 6 Quand le bouillon de viande commence à bouillir, l'écumer à l'aide d'une louche.
- 7 Baisser le feu de la viande pour la maintenir au chaud.
- 8 Verser le bouillon de boeuf dans une casserole, porter à ébullition.
- 9 Saupoudrer la semoule de sel, mélanger à la main.
- 10 Déposer le beurre en morceaux dans la semoule.
- 11 Verser du bouillon de boeuf bouillant sur la semoule à hauteur, mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe puis filmer le saladier pendant 5 minutes.
- 12 Faire chauffer une poêle sur feu vif, sortir les merguez et les brochettes d'agneau du réfrigérateur. Déposer les brochettes dans la poêle bien chaude.
- 13 Saler et poivrer la viande.
- 14 Retourner la viande sur toutes les faces à l'aide de pinces de cuisine.
- 15 Débarrasser ensuite la viande sur une assiette. Déposer les merguez dans la poêle et saler.
- 16 Débarrasser les merguez quand elles sont cuites. Repasser les brochettes à la poêle pendant une minute, les débarrasser avec les merguez.

Étape 5

Dressage

- 1 Ôter le film du saladier contenant la semoule, mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 2 Déposer la semoule sur une assiette de service à l'aide d'une écumoire.
- 3 Donner une belle forme à la semoule à l'aide d'une maryse.
- 4 Parsemer la semoule de cannelle.
- 5 Déposer les morceaux de viande autour de la semoule à l'aide d'une écumoire.
- 6 Dresser les merguez et les brochettes sur la semoule.
- 7 Récupérer les raisins dans la casserole. Les déposer dans une verrine, la dresser sur l'assiette.
- 8 Verser du bouillon et les légumes dans une verrine, la dresser sur l'assiette également.
- 9 Décorer les légumes avec quelques feuilles de coriandre.
- 10 Piquer la semoule avec les amandes grillées.
- 11 Déposer le reste des amandes sur l'assiette.
- 12 Napper la viande avec du bouillon de légumes et servir.