



Poissons

Couscous de poisson



50 min **20 min** **30 min** **0** **796**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la semoule de couscous

- 1 Porter l'eau à ébullition dans une petite casserole.
- 2 Placer la semoule de couscous dans un plat creux puis verser l'eau bouillante dessus.
- 3 Ajouter le beurre détaillé en petits dés dans le plat.
- 4 Couvrir puis laisser gonfler pendant 5 minutes.
- 5 Égrener le couscous à l'aide d'une fourchette.

Étape 2

Préparation des boulettes de poisson

- 1 Éplucher les gousses d'ail à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Laver le persil et le sécher à l'aide de papier absorbant.
- 3 L'effeuiller et le hacher finement à l'aide d'un couteau de chef.
- 4 Éplucher l'ail, le presser dans un presse-ail.
- 5 Découper les filets de perche en gros dés à l'aide d'un couteau de chef.
- 6 Les placer dans le bol d'un robot, ajouter les œufs, les gousses d'ail écrasées, le persil, le sel et le piment de Cayenne.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la semoule de couscous

300 g **Semoule**
25 cl **Eau**
30 g **Beurre**

Ingrédients pour les boulettes de perche

600 g **Perche(s)**
2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
2 **Gousse(s) d'ail**
0.5 botte(s) **Persil plat**
0.5 c. à café **Sel**
2 pincée(s) **Piment de
Cayenne**

Ingrédients pour les légumes

500 g **Courgette**
300 g **Carotte(s)**
300 g **Navet**
400 g **Tomate(s)**
240 g **Pois chiches en**

- 7 Mixer jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- 8 Prélever une généreuse cuillère à soupe de pâte, la rouler entre les paumes des mains pour former une boulette. Poursuivre avec le reste de la préparation.
- 9 Réserver les boulettes au fur et à mesure de leur formation sur une grande assiette.

conserve

2 Oignon(s)

2 c. à soupe **Huile d'olive**

1 c. à café **Harissa**

1 c. à café **Ras el-hanout**

1 c. à café **Gingembre en poudre**

0.5 c. à café **Sel**

Étape 3

Préparation du couscous de poisson

- 1 Éplucher les carottes à l'aide d'un économe, les détailler en tronçons d'environ 2 cm de long à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Éliminer les extrémités des courgettes. Les couper en quatre dans le sens de la longueur à l'aide d'un couteau de chef puis les détailler en tronçons d'environ 2 cm de long.
- 3 Éplucher les navets à l'aide d'un couteau d'office, les détailler en gros dés à l'aide d'un couteau de chef.
- 4 Détailler les tomates en quartiers.
- 5 Éplucher les oignons et les émincer grossièrement à l'aide d'un couteau d'office.
- 6 Faire chauffer l'huile d'olive dans la partie inférieure d'un couscoussier.
- 7 Ajouter les oignons, les faire revenir pendant 30 secondes en les mélangeant à l'aide d'une cuillère en bois.
- 8 Ajouter la harissa, le gingembre en poudre et le Ras el hanout puis mélanger.
- 9 Ajouter les dés de légumes, mouiller à mi-hauteur avec de l'eau, saler, mélanger et laisser mijoter pendant 15 minutes.
- 10 Egoutter les pois chiches dans une passoire et les rincer sous un filet d'eau fraîche.
- 11 Placer les boulettes de poisson, les pois chiches et les tomates dans la partie inférieure du couscoussier.
- 12 Verser la semoule de couscous dans la partie supérieure du couscoussier.
- 13 Couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes.

Étape 4

Dressage

- 1 Placer la semoule de couscous dans un plat.
- 2 Répartir les légumes et les boulettes de perche dans des assiettes.
- 3 Proposer le jus de cuisson dans une saucière à l'aide d'une cuillère à café.
- 4 Servir bien chaud.