

LA RECETTE DE SHABBAT

Dans cette rubrique, assurément la plus ludique de votre newsletter, retrouvez chaque mois une recette de cuisine par un membre de la grande famille de Hadassah pour égayer vos repas. Ce mois-ci, **Nicole Cohen-Tadjouri**, Déléguée Générale de Hadassah France, nous donne la recette du vrai et savoureux couscous marocain.

Ingrédients

- 500 g de semoule fine
- 1,5 kg de viande de bœuf et d'agneau
- 2 tomates
- 6 ou 7 oignons
- 5 navets
- 8 à 10 carottes
- 1 bouquet de persil et 1 bouquet de coriandre (lavés)
- 1 chou
- 1 patate douce lavée et épluchée
- 2 grosses tranches de potiron (lavées, écorce bien brossée)
- 100 g de pois chiches trempés depuis la veille
- 5 courgettes vertes et 5 blanches, toutes de petite taille
- 100 g de raisins secs
- Option : Abricots / amandes émondées
- 2 c.à soupe de sucre en poudre
- Huile d'olive
- safran
- Cannelle (bâton et poudre)
- Piment doux en poudre
- Gingembre
- Curcuma
- Sel
- Poivre

Préparation

- Mélangez dans un grand récipient, à la cuillère en bois : 200 g de farine, l'eau, le sel et la levure- Versez la semoule dans un grand récipient et mélangez-la lentement et soigneusement avec 300 ml d'eau, jusqu'à absorption complète
- Versez-la dans la passoire à couscous, que vous placez au-dessus d'une marmite adéquate (même diamètre) ou d'un couscoussier
- Chauffez à feu assez fort
- puis enlevez du feu 15 mn après que la vapeur ait commencé à monter de la semoule, et laissez refroidir
- En parallèle, coupez la viande de bœuf et d'agneau en gros morceaux (dégraissez le cas échéant)
- Lavez et coupez en plusieurs morceaux les 2 tomates et 2 ou 3 oignons
- Dans un très grand faitout avec un fond d'eau, disposez la viande, les tomates et les oignons coupés
- Rajoutez les bouquets de persil et de coriandre lavés, et 3 cuillers à soupe d'huile d'olive
- Puis une cuiller à café rase de chacune des épices : safran, piment doux, gingembre et curcuma

- *Portez à ébullition*
- *Lavez les navets et les carottes, épluchez-les et coupez les extrémités, puis rajoutez-les (entiers) sur le dessus du faitout*
- *Recouvrez d'eau à hauteur et laissez cuire ¼ d'heure*
- *Pendant ce temps, coupez le chou en plusieurs morceaux, faites-les tremper dans du vinaigre afin d'éliminer tous les insectes, puis rincez-les bien*
- *Posez-les sur le dessus du faitout où cuisent la viande et les légumes*
- *Reprenez la semoule tiédie, et mouillez-la délicatement, tout en la travaillant longuement avec une fourchette large, avec un mélange d'eau, de curcuma et de sel*
- *Puis remettez à cuire à la vapeur ¼ d'heure*
- *Laissez tiédir hors du feu*
- *Au bout d'1/2 heure de cuisson, enlevez délicatement les carottes, le chou et les navets cuits du faitout*
- *A la place, par-dessus la viande, disposez la patate douce en morceaux et les courgettes (lavées et équeutées, entières, en épluchant une lamelle sur 2)*
- *Laissez cuire*
- *Pendant ce temps, revenez à la semoule tiédie (3^{ème} et dernière fois) : travaillez-la longuement en la mélangeant d'abord avec 2 c. à s. d'huile d'olive*
- *Puis rajoutez peu à peu le mélange eau-curcuma-sel*
- *Remettez à cuire à la vapeur*
- *Dans le faitout, rajoutez le potiron coupé et les pois chiches trempés et laissez cuire encore ¼ d'heure*
- *En parallèle, préparez un confit d'oignons caramélisés :*
- *Dans une petite marmite, mettez 3 ou 4 oignons émincés, les raisins secs, 2 c. à s. de sucre, 2 c. à s. de miel, 2 c. à s. d'huile d'olive, 1 bâton de cannelle et 1 c. à café rase de cannelle*
- *Laisser mijoter à feu très doux*
- *Vous pouvez à présent dresser votre plat : dans un large plat, disposez la semoule en forme de dôme*
- *Faites délicatement un puits sur le dessus et mettez-y la viande, que vous recouvrez du confit d'oignons*
- *Disposez les légumes alignés tout autour, à la verticale (vous pouvez couper les carottes et courgettes en morceaux en biais)*
- *Entre ces lignes, disposez les pois chiches alignés également*
- *Nec plus ultra : sur la semoule, entre ces lignes, vous pouvez faire des traits de cannelle en poudre et rajouter des abricots secs et des amandes émondées, que vous aurez fait rapidement revenir dans le confit d'oignons*

BON APPÉTIT !