

## Couscous

8 personnes **préparation** : 1h30 mn **cuisson** : 3 h minimum

**Ingrédients** : 1 épaule d'agneau ou collier de 1.5 kg—1 poulet de 1.5 kg—1.5 verre d'huile d'olive—3 poivrons—8 carottes—8 navets—3 courgettes—3 poireaux—2 tomates—3.5 l d'eau chaude—sel—poivre—2 gousses d'ail—20 g de coriandre en grain—500 g d'oignons—30 g de sucre en poudre—100 g de raisins de Corinthe—350 g de pois chiches en boîte—350 g de semoule moyenne—safran—140 g de beurre—sauce forte: 1/2 cuillère à café de « chata »(piment sec) + 1/2 cuillère à café de poivre rouge (ou sauce harissa) —muscade —cumin—2 g de gingembre.

Couper en morceaux l'agneau, le poulet, les carottes, les courgettes, les navets, les poireaux, les poivrons. Dans une grande marmite faire chauffer l'huile, faire rissoler légumes et viandes. Lorsque tout est doré, verser l'eau chaude, saler, poivrer fortement, ajouter l'ail pilé et la coriandre. Laisser cuire à petit feu 2 h 30.

Entre temps, préparer le couscous, qui demande 1 h 30 de cuisson. Mettre la semoule dans un plat et l'arroser avec de l'eau salée 30 mn avant de la mettre à cuire; puis verser dans une fine passoire que l'on adapte au dessus du liquide de la marmite sur le feu. La vapeur fait gonfler les grains de semoule. Après 45 mn de cuisson, verser la semoule dans un plat, mouiller avec de l'eau aromatisée au safran, ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 100 g de beurre ramolli. Mélanger et reverser dans la passoire maintenue au dessus de la marmite; continuer la cuisson à la vapeur 45 mn.

Dans une petite sauteuse, mettre 40 g de beurre à chauffer et y faire dorer les oignons très finement hachés, saupoudrer de sucre, saler, poivrer. Faire gonfler les raisins de Corinthe dans l'eau tiède 30 mn avant de servir le couscous. Réchauffer les pois chiches dans la marmite 15 mn avant de servir.

Pour servir: dresser la semoule en dôme au centre d'un très grand plat et faire une couronne autour avec la viande égouttée, les légumes, les oignons frits, les raisins de Corinthe.

**Sauces**: D'une part la **sauce douce** : verser 1/2 l de jus de cuisson de la marmite, d'autre part la **sauce forte**: dans 1/2 l de jus de cuisson, mélanger poivre rouge et chata (ou harissa), cumin gingembre et safran.

## Cherbah

4 personnes **préparation** : 20 mn **cuisson** : 3 heures

**Ingrédients** : 700 g de gigot ou épaule d'agneau—2 l d'eau—sel—poivre —125 g d'abricots secs—5 tomates—4 oignons—3 poivrons—1 petite poignée de feuilles de menthe—3 cuillères à soupe d'huile d'olive—125 g de gros vermicelle ou de gros macaronis

Dans une marmite mettre l'eau à bouillir avec le sel et le poivre. A l'ébullition, ajouter la viande non coupée et les abricots; faire cuire à petit feu 1 h 30.

Faire revenir dans l'huile les tomates pelées, coupées en morceaux, les oignons épluchés et entiers, les poivrons coupés en deux et épépinés, la menthe hachée. Ajouter le tout à la viande et laisser cuire encore 1 h 30.

D'autre part, dans de l'eau bouillante salée, faire cuire le vermicelle ou les macaronis coupés en morceaux; égoutter et ajouter en fin de cuisson dans la marmite.

Retirer la viande, la couper en dés et la disposer au fond de la soupière. Verser par dessus le bouillon et les légumes.

## AFRIQUE DU NORD

## Kefta

*Boulettes de viande aux épices*

6 personnes **préparation** : 15 mn **cuisson** : 5 à 10 mn

**Ingrédients** : 800 g d'agneau haché (épaule ou gigot) - 2 oignons—2 gousses d'ail—20 g de persil haché—15 g de menthe fraîche hachée —1/2 cuillère à café d'harissa—1 cuillère à café de paprika en poudre—1 pincée de cumin pilé—sel—poivre—2 œufs—60 g de chapelure blanche—1/2 tasse de lait—huile pour poêlage.

Détremper la chapelure avec le lait, hacher les oignons, écraser l'ail.

Dans un grand saladier, réunir la viande et tous les ingrédients cités ci dessus. Bien mélanger le tout et façonner des petites croquettes plates que l'on fait frire vivement à l'huile dans une poêle. Égoutter.

Servir accompagné de salade verte ou de tomates ou encore avec une bonne sauce tomate bien relevée.

## Brochettes en saucisses

6 personnes **préparation** : 20 mn **cuisson** : 10 mn

**Ingrédients** : 700 g d'épaule d'agneau sans os—150 g de graisse de bœuf—60 g de persil haché— 2 oignons (l'ensemble peut être remplacé par 1 kg de la chair à farcir « Agneau fermier du Déffend ») - 60 g de coriandre fraîche hachée—2 cuillères à café de cumin en poudre—2 cuillères à café de poivre rouge en poudre—1 pointe de Cayenne—sel.

Hacher la viande, la graisse de bœuf. Éplucher les oignons et les hacher.

Disposer dans un plat creux la viande, la graisse, les oignons, le sel et les épices, bien malaxer le tout. Avec les mains mouillées, prélever des petites boulettes de farce de la grosseur d'un œuf. Entourer les brochettes avec la farce et lui donner la forme d'une saucisse en prenant soin de bien souder la chair aux extrémités .

Faire griller en retournant régulièrement les brochettes.

## Chich kebab

4 personnes **préparation** : 30 mn **cuisson** : 10 mn

**Ingrédients** : 800 g d'agneau désossé (gigot ou épaule) - 5 oignons—1.5 citrons—sel—poivre—100 g d'amandes grillées—70 g de crème aigre.

Couper la viande en gros dés, les mettre dans une terrine avec les oignons coupés en rondelles, le jus de citron, saler et poivrer. Laisser mariner 12 heures.

Piquer les morceaux d'agneau sur des brochettes. Griller environ 5 mn sur chaque face, retirer les morceaux de viande des brochettes sur un plat chaud, saupoudrer d'amandes grillées hachées, napper de crème aigre.

## TURQUIE

