

Cours de cuisine marocaine.

Salade tomates et poivrons.

(pour 10 personnes)

7 poivrons
8 tomates
1 oignon
½ botte de persil
huile d'olive
vinaigre blanc
sel, poivre, cumin

Laver les poivrons et les mettre au four sous le grill.

Lorsqu'ils sont cuits, les mettre dans un sachet de congélation (pour que la peau s'enlève plus facilement).

Eplucher les poivrons et les couper en dés.

Eplucher et épépiner les tomates.

Emincer très fin l'oignon. Hacher le persil.

Mettre tous les ingrédients dans un saladier. Rajouter du sel, du poivre, du cumin, de l'huile d'olive et du vinaigre blanc. Mélanger le tout.



Couscous aux légumes et à l'agneau.

(pour 10 personnes)

1,5 à 2 kg d'agneau
1,2 kg carottes
1 kg navets

1,2 kg courgettes
1 courge ou 1 céleri en branches (selon la saison)
3 tomates
3 oignons
250 g de pois chiches
2 kg de couscous fin
½ sachet de colorant alimentaire rouge
1 petite boîte de concentré de tomate
1 bouquet de persil
sel, poivre, piment de Cayenne, gingembre en poudre, curcuma

Tremper les pois chiches dans l'eau froide pendant une nuit (ou 2 heures minimum).
Eplucher les légumes (sauf les courgettes). Couper les carottes en morceaux de 3 cm environ, les navets la courge, le céleri et les courgettes en gros quartiers.
Épépiner les tomates et les couper en gros dés.

Emincer les oignons.

Mettre à chauffer l'huile d'olive dans le couscoussier. Faire revenir les oignons, la viande, les carottes, les navets, le céleri et les tomates. Recouvrir d'eau.

Saler, poivrer, ajouter 1 cuillère à café de gingembre, 1 pincée de piment de Cayenne, le colorant alimentaire, le concentré de tomates, le bouquet de persil entier et les pois chiches égouttés.

Porter à ébullition et cuire 1 heure 30 environ.

Mettre le couscous dans un plat, arroser de 2 tasses d'eau tiède et travailler à la main. Arroser d'huile de tournesol pour que les graines se détachent (travailler du bout des doigts). Mettre dans le panier du couscoussier et cuire en même temps que la viande et les légumes.

Toutes les 20 minutes, verser le couscous dans un plat. Le travailler avec une fourchette en l'humidifiant, puis le reverser dans le panier du couscoussier.

Quand la viande est presque cuite, rajouter la courge et les courgettes dans le bas du couscoussier et terminer la cuisson.

Dresser la semoule dans un plat de service et la recouvrir de viande, de légumes et de sauce.



Salade d'oranges.

Eplucher les oranges, puis les couper en rondelles. Les disposer dans un plat. Rajouter 2 cuillères à soupe de fleur d'oranger et 1 cuillère à soupe de cannelle. Rajouter des feuilles de menthe fraîche ciselées et des dattes dénoyautées coupées en rondelles. Mélanger et mettre au frais.



Thé à la menthe.

Mettre 1 ½ cuillère à café de thé vert de Chine dans une théière. Verser un peu d'eau bouillante. Mélanger, puis jeter l'eau de la théière. Recommencer l'opération une 2^{ème} fois. Rajouter des feuilles de menthe fraîche (une bonne poignée) dans la théière, puis 3 cuillères à soupe de sucre. Verser dessus l'eau bouillante et remettre à chauffer un peu avant de servir.