

LE COUSCOUS



Un peu d'histoire

Le **couscous** est un plat plus que millénaire d'Afrique du Nord, d'origine berbère, populaire dans de nombreux pays. Au sens strict, le couscous est la graine obtenue par agglomération de semoule de blé dur, celle-ci pouvant être fine, moyenne ou grosse. Le couscous est souvent accompagné d'un bouillon dénommé « marka ». Le mot couscous provient du berbère dont la forme de base est *seksu*.

Dans mon enfance, les femmes roulaient la semoule à la main dans un plat en bois d'un diamètre de 40 à 50cm (*Kesskess*), souvent en olivier, en humidifiant progressivement le grain pour l'agglomérer. Ma tante Mimi qui avait été élevée avec des kabyles était une spécialiste de l'exercice.

La taille du grain varie d'est en ouest en passant par gros, moyen et fin au Maroc. Dans l'est Algérien (Constantine) la variété à gros grains se nomme *barbouche* ou *barboucha*, elle est typique des juifs de la région.

A l'origine le plat est cuisiné dans un couscoussier, marmite à deux étages, au dessus un récipient percé de multiples trous dans le fond, destiné à recevoir le grain qui va cuire à la vapeur du bouillon qui lui est préparé à l'étage inférieur. Les anciens couscoussiers Kabyles étaient en terre cuite, ils se sont changés en récipients métalliques avec la modernité.

Préparation de la Marka



Il y a de multiples manières d'accommoder ce plat. La partie invariante reste le grain qui en est la base. Pour le reste en général il s'accompagne d'un bouillon de viande et de légumes appelé *Marka*. C'est là qu'apparaissent les diverses variantes, nous nous en tiendrons à la version classique.

Mon conseil est de préparer la marka la veille au soir afin que le bouillon prenne toutes ses saveurs pendant la nuit.

Ingrédients : pour 4 à 5 personnes

- ❑ 500 g de collier et de poitrine d'agneau, (il est possible d'y introduire une dose de poulet)
- ❑ 200 g de tomates
- ❑ 300 g de courgettes
- ❑ 250 g de carottes
- ❑ 300 g de navets
- ❑ un poivron vert ou rouge (l'idéal c'est un bicolore)
- ❑ 3 oignons moyens
- ❑ ½ pied de cèleris
- ❑ 1kg de pois chiches (en boîte)
- ❑ un paquet de persil plat.

Et :

- de l'huile d'olives,
- du cumin pillé,
- du piment doux pillé (Paprika)
- sel et poivre

Phase 1 : la découpe

Découper la viande en morceaux, en théorie le couscous se mange avec les doigts et donc sans couteau.

Éplucher les légumes (carottes, navets, oignons), et découper en rondelles navets et tomates, les oignons en quarts. Laver les tomates, céleris, poivron et courgettes sans les peler.

Découper les tomates et quarts, les courgettes en rondelles, le céleri en morceaux. Et prélever $\frac{1}{4}$ des pois chiches pour cette phase. Laver et ciseler le persil.

Phase 2 : la viande

Dans une cocotte, sur un fond d'huile et d'un oignon coupé, faire revenir la viande en salant un peu et en poivrant beaucoup. Dès qu'elle commence à dorer légèrement saupoudrer de cumin et de paprika. Continuer à faire dorer complètement, puis retirer la cocotte du feu et ôter la viande pour la réserver dans un plat.

Phase 3 : les légumes

Remettre la cocotte au feu et déglacer avec un peu d'eau pour libérer les sucs, l'idéal est d'utiliser un peu d'eau minérale gazeuse.

Ensuite, ajouter une cuillère d'huile et faire revenir les carottes, les navets et le poivron découpé, dès qu'ils commencent à dorer, ajouter $\frac{1}{2}$ litre d'eau salée et plonger la viande mise en réserve. Ajouter largement du poivre, du cumin moulu et du paprika, c'est lui qui avec les tomates donne la couleur à la marka.

Quant les carottes sont cuites, ajouter les courgettes car si on les met en début de cuisson elles vont fondre (il est possible d'en mettre un peu au début pour donner du corps à la sauce), mettre le céleri et le persil ainsi que les pois chiches qui sont réservés ($\frac{1}{4}$ de Kg).

Laisser cuire à feu doux un moment puis goûter.

Éventuellement saler et poivrer.

Si vous êtes conduits à ajouter de l'eau, saler toujours un peu.

NB : il faut goûter souvent.

Quant tout est cuit, sortir du feu et laisser refroidir couvert.

Préparation finale

Ingrédients :

- 500g de couscous prés cuit, grain moyen
- Un verre de raisins de Corinthe
- Les $\frac{3}{4}$ des pois chiches
- Du beurre
- Une pièce d'agneau (épaule, selle) prévoir une part $\frac{1}{2}$ par personne,

- Piments de Cayenne pillé ou harissa.

Phase 1 : la viande

Prélever la viande de la Marka et mettre en réserve dans un plat qui servira pour l'ensemble du service de la viande.

Préparer la pièce d'agneau pour la mettre au four une heure avant de servir.
Cuisson \pm 40 mn. En fin de cuisson disposer dans le plat de service sans découper et mettre toute la viande au chaud dans le four éteint.

Au service la pièce sera découpée à table.



Phase 2 : La sauce piquante

Prélever deux louches de bouillon (sur le haut de la sauce pour avoir le gras), les mettre dans une petite saucière, ajouter une bonne dose de cumin pillé, de paprika et de piment. A vous de juger de l'effet « Enfer » qui vous conviendra.

Phase 3 : le raisin (1h avant le service)

Prélever deux cuillères de bouillon (au fond pour éviter le gras) et les mettre dans une casserole, ajouter deux fois quantité d'eau, mettre au feu jusqu'à friser l'ébullition, retirer du feu et y verser les raisins secs. Ils vont se dilater et ramollir.

Phase 4 : le grain (¼ d'heure avant le service)



Aujourd'hui avec le pré cuit, la corvée de la préparation du grain a disparue, c'était pourtant un morceau de bravoure qu demandait au moins une heure, avec des sorties du feu, le grain versé dans le kesskess, la défragmentation des grumeaux, l'ajout de beurre et de sel.

Mettre à bouillir 1l ½ d'eau salée.

Dans un grand plat (4 fois au moins le volume du grain sec), verser l'eau jusqu'à couvrir complètement le grain, laisser gonfler en remuant avec une fourchette à salade en bois pour séparer les grains. Ajouter éventuellement un verre d'eau si besoin.

Laisser reposer un peu puis ajouter une cuillerée de beurre et retourner le tout. Placer les deux tiers des pois chiches restants et les raisins gonflés, retourner le tout à la cuillère et fourchette en bois pour répartir, reconstituer un gros cône de couscous pour la présentation du service.

Phase 5 : Mettre la marka à réchauffer à feu doux ¾ h avant de servir

Ajouter encore un peu de cumin pour raviver le goût.

Phase 6 : service

Présenter :

- ❑ Le grain dans son plat,
- ❑ La viande dans son plat, avec une planche à découper pour la pièce,
- ❑ La Marka dans une marmite,
- ❑ La sauce piquante dans sa saucière
- ❑ Le surplus de pois chiches et des raisins secs dans des petits bols.