

RECETTE DE LA FRANCOPHONIE



Maroc

Nom de la recette :

Couscous tfaya aux raisins secs et oignons caramélisés

Pour :

6 personnes

Temps de cuisson :

1 heure



Ingrédients :

Pour le bouillon:

- 500g de viande d'agneau
- 1 oignon émincé
- ½ cuillère à café de gingembre
- ½ cuillère à café de curcuma
- 1 bâtonnets de cannelle
- pois chiche trempés la veille ou en conserve
- ½ cuillère à café de poivre blanc
- 1 pincée de safran pilé
- Huile d'olive
- ½ bouquet de coriandre et persil plat

Tfaya :

- 450 g d'oignon émincés finement
- 2 cuillère à soupe de sucre

Préparation :

- 1) Commencer par tremper les raisins secs dans de l'eau chaude.
- 2) Faire fondre le beurre et faire ajouter les oignons émincés, le sel, le gingembre, curcuma, poivre et cannelle. Faire revenir tout en remuant de temps en temps afin que les oignons n'attachent pas.
- 3) Verser ¼ de tasse d'eau et mélanger le tout. Couvrir et cuire durant 45 minutes environ ou jusqu'à ce que les oignons soient cuits (ne pas oublier de remuer de temps en temps).
- 4) Égoutter les raisins secs et les ajouter aux oignons.
- 5) ajouter le sucre, la fleur d'oranger. couvrir à moitié la marmite et cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les oignons se caramélisent en remuant de temps en temps.

- 1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger
- sel, poivre
- ½ cuillère à café de cannelle
- ½ cuillère à café de curcuma
- ½ cuillère à café de gingembre
- ½ tasse de raisins secs

Couscous :

- 280 g de couscous
- 2 cuillère à café d'huile végétale
- sel

- 6) Dans le couscoussier faire chauffer l'huile d'olive et ajouter l'oignon émincé ainsi que la viande.
- 7) Ajouter les épices (bâtonnet de cannelle, gingembre, sel et poivre, curcuma et safran). Et ajouter le bouquet de coriandre et persil.
- 8) ajouter l'eau et cuire jusqu'à ce que la viande se détache.
- 9) Placer le haut du couscoussier et cuire le couscous à la vapeur couscous 3 fois.
- 10) En fin de cuisson ajouter les pois chiche. Dresser le couscous dans une grande assiette creuse. Façonner en cône et creuser un puits.
- 11) Placer au centre la viande, arroser de sauce.
- 12) Décorer d'oignons caramélisés, raisins secs et d'œuf bouillit coupé en 4 si désiré.