



[lamainaupanier30340.wordpress.com](http://lamainaupanier30340.wordpress.com)

# LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 19 février 2019

Légumes de cette semaine:  
Marché de David et Aurélia.

Pour cause de gel prolongé, ils se fourniront chez un producteur de légumes bio d'Uzès pour nous dépanner un peu pendant l'hiver.

Marché de la dernière fois

Carottes, mâche, panais,  
choux de Bruxelles, poireau, raves et boules d'or

Mardi 5 mars: Prochain grand marché

Livraison des **POULETS**, du **MIEL** et des **POMMES**  
Il n'y aura pas de **POULETS** le 19/02

En l'absence de Julien Tos, les commandes de **PÂTES** sont reportées au marché d'avril

Un empêchement de dernière minute,  
n'hésitez pas à nous joindre :

Cécile CORBIN : 06 26 65 54 98  
Sylvain COUDRAY : 06 43 28 57 34  
Josiane PIERI : 06 69 65 54 07  
Audrey QUETAT : 06 20 28 32 89

Contact feuille de chou : Christiane FAUCHER : 06 16 01 26 56

# RECETTE DE LA SEMAINE

## COMMENT BIEN CUIRE LA GRAINE DE COUSCOUS

Je viens de réaliser que je ne vous ai jamais donné la recette de mon couscous, qui est le plat que je fais certainement le plus souvent tout au long de l'année. Je vous transmets la recette de ma copine Houria pour faire cuire la graine de couscous, telle qu'elle me l'a donnée "là-bas" au Maroc.

Après avoir testé toutes sortes de couscous, de blé, d'orge, moyen, fin, désormais j'utilise toujours le couscous de blé FIN, beaucoup plus agréable au palais. Les graines du couscous sont faites de semoule agglomérée à la vapeur, donc tout couscous est forcément précuit. Le bouillon avec légumes et viandes fera l'objet d'une autre publication.

### INGREDIENTS

- 1 kg de semoule fine de couscous pour 8 personnes
- 1 bol d'eau
- 1 saladier très large, ou un grand plat creux. Ou même une petite bassine
- 50 à 100 g de beurre, selon votre gourmandise
- un couscoussier
- Avoir les mains propres!

### PREPARATION

1. Mettre le bouillon du couscous à cuire dans le couscoussier. Sinon mettre de l'eau à bouillir dans la partie basse.
2. Verser la semoule dans un saladier, l'humecter progressivement en trempant la main dans le bol d'eau et en aspergeant la semoule et en remuant bien jusqu'à ce que tous les grains soient humides. Couvrir avec un torchon et laisser gonfler 5 mn minimum. Le couscous humide va faire un bloc qui s'effrite entre les doigts.
3. Séparer toutes les graines du couscous en les frottant entre vos mains et vos doigts pour faire disparaître toutes les petites boules..
4. Recommencer cette opération encore 2 fois.
5. Verser la semoule dans le panier troué du couscoussier, le poser sur la partie contenant le liquide bouillant, couvrir et laisser cuire une dizaine de minutes, jusqu'à ce que, quand on soulève le couvercle, on voie la vapeur traverser le couscous.
6. Renverser toute la semoule dans une bassine ou un plat grand et large. Bien l'aérer en soulevant les graines à l'aide d'une écumoire. Reprendre le bol d'eau et asperger à nouveau, en continuant de retourner la graine. Poser un torchon dessus et laisser reposer 5 à 10 mn.
7. Recommencer cette opération encore 2 fois. La 3e fois c'est la dernière, juste avant de servir.
8. La 3e fois, parsemer la semoule de beurre, et verser le bouillon dessus afin de bien imprégner la graine avec, sans la noyer surtout! Verser progressivement tout en aérant bien la graine. Couvrir encore 5 mn avant de déguster.

Ce procédé est certes un peu long, mais il vous assurera une semoule fine, légère, délicieuse et bien cuite.