



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

# LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 05 mars 2019

*Pas de légumes cette semaine*

## ***Réunion de préparation de la nouvelle saison été 2019***

**Après le marché mensuel, vous êtes tous conviés  
à cette réunion qui aura lieu  
à partir de 20 H,  
autour d'un apéritif participatif.**

**Chacun amène à sa guise choses à grignoter ou à boire**

**Mardi 5 mars: grand marché**

Livraison des **POULETS**, du **MIEL** et des  
**POMMES**

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

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

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

## COUSCOUS 2/2 : COMMENT PREPARER LE BOUILLON

Voici la 2e partie de ma recette. L'été j'utilise des courgettes, l'hiver les courges du jardin (il m'en reste encore!). L'été je congèle les poivrons du jardin qui ne mûrissent plus après les avoir mis à rougir dedans, sur le bord de ma fenêtre. Je congèle les restes (sauf les carottes qui ramollissent trop) pour un couscous minute un jour sans inspiration. Il suffira de rajouter quelques carottes à cuire. Je fais gonfler mes pois chiches à l'avance et je les congèle, comme ça j'en ai toujours de prêts.

Si on privilégie le bouillon, on met la viande à cuire dans l'eau froide qui extraira tous les sucs de la viande. Si on privilégie la viande, on la plonge dans l'eau déjà bouillante, ce qui garde tous les sucs à l'intérieur et donne une texture plus moëlleuse.

### INGREDIENTS pour 6 à 8 personnes

- 1/2 à 1 poulet découpé en portions, ou 1 poule.
- 500 g de collier de mouton (ou de poitrine etc.)
- 1 couscoussier, une cocotte ou une marmite profonde
- 300 g de carottes
- 300 g de navets, raves ou rutabagas
- 300 g de courge, courgette, potiron etc.
- 300 g de cardes, et/ou autres légumes (panais, artichauts, topinambours...)
- 4 ou 5 poivrons, rouges de préférence, détaillés en lamelles.
- 3 à 400 g de pois chiches trempés la veille (environ 100 g de secs).
- 1 gros oignon entier
- des tomates fraîches en été, du concentré en hiver.
- Option 50 g de raisins secs à réhydrater et à servir séparément

### EPICES

- 1 cuillère à café de chaque épice en poudre : Cumin, gingembre, curcuma, cannelle, poivre, paprika, coriandre
- ou 5 à 6 cuillères de Ras-el-Hannout, composé de toutes ces épices
- 3 ou 4 clous de girofle à planter dans l'oignon qu'on laisse entier
- 2 piments oiseau
- 1 tube ou 1 boîte de harissa que l'on sert à part  
( ou 5 à 6 gousses d'ail conservé au vinaigre mixées avec de la purée de piment)
- Sel selon votre goût

### PREPARATION

0. Eplucher laver et détailler en gros morceaux tous les légumes
1. Remplir le couscoussier aux 3/4 d'eau, mettre à chauffer, ajouter tomates, épices, oignon, sel.
2. Mettre en 1er les pois chiches et les poivrons, le mouton, laisser cuire un peu, puis ajouter le poulet.
3. 1/2 h après ajouter les légumes selon dureté (carottes et navets, puis courge)
4. Faire gonfler les raisins secs 1/2 h dans une louche de bouillon.
5. Préparer la harissa à part en la délayant avec une louche de bouillon.
6. Quand la semoule est cuite 3 fois dans la vapeur de ce bouillon, bien l'imprégner avec le bouillon et du beurre. Servir la semoule et l'accompagnement dans des plats séparés, rajouter une soupière de bouillon dont chacun se servira à volonté.