



## COUSCOUS

*"On prend de la bonne viande de bœuf, tendre et grasse avec de grands os. On met le tout dans une grande marmite avec du sel, du poivre, de l'huile, de la coriandre sèche, un peu d'oignons hachés. On couvre d'eau. On y met des légumes de saison : choux, carottes, laitue, fenouil, fèves vertes, gourdes, aubergines. On prend une marmite criblée et la remplit de couscous. On la place au-dessus de la marmite contenant la viande et les légumes. On soude les deux marmites en les lutant avec de la pâte pour que la vapeur ne s'échappe pas. On couvre le couscoussier avec un buvard épais afin d'assurer une parfaite cuisson à l'étouffée. Quand le couscous est prêt, on le verse dans une terrine, on s'enduit les mains avec du smen pour détacher les grains qu'on saupoudre de cannelle, mastic et valériane. On l'arrose avec le bouillon et on attend que celui-ci l'ait absorbé. On recouvre avec les os et la viande : on saupoudre de cannelle, de poivre et de gingembre."*

*(Tujibi, Fudalat, traduction Mezzine Benkirane)*

Le couscous est d'origine berbère. Tujibi est l'un des premiers à expliquer sa technique de fabrication qui se fait, comme aujourd'hui, par roulement collectif ou "touillage" entre les paumes de la main. Un travail long et ardu ! Son mode de cuisson et son accommodation n'ont pas changé non plus. Il est cuit dans un couscoussier à la vapeur d'un bouillon roboratif avec lequel on l'arrose *in fine*. Aujourd'hui, il est difficile de trouver du couscous roulé à la main, du moins en Europe. A Lyon, une algérienne en fait encore et le vend au marché sous le label "*L'Orient à table*". Sinon achetez du couscous industriel de première qualité.

300 g de couscous si possible roulé à la main

1 morceau de jarret de bœuf d'1 kg

Sel

1 cuillère à soupe de poivre du moulin

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de coriandre sèche (feuilles ou graines)

3 oignons hachés

1 kg de légumes nettoyés : choux ciselés, carottes en rondelles, laitue effeuillée, fenouil découpé en lamelles, fèves des marais écosées, gourde (ou potiron) découpé en morceaux, aubergines découpées en rondelles et grillées

smen ou ghee

1 cuillère à soupe de cannelle

1 pincée de mastic

1 pincée de valériane

1 cuillère à soupe de gingembre

Mettez dans le fond du couscoussier le jarret de bœuf et les légumes.

Recouvrez d'eau et faites chauffer doucement. Ecumez dès que l'eau bout.

Salez, poivrez, épicez. Videz la moelle des os et servez-la à part sur une tranche de pain plat arabe.

Remettez-les dans le bouillon.

Ajoutez un filet d'huile d'olive.

Étalez le couscous sur le plan de travail et enduisez-le de beurre clarifié afin que les grains se détachent ; ce travail se fait *sine qua non* à la main.

Enveloppez-le dans une étamine.

Dès que le potage est cuit, recouvrez le fond du couscoussier avec sa partie supérieure et placez-y le couscous qui doit cuire à la vapeur du bouillon, donc à couvert.

Disposez le couscous dans un plat creux. Saupoudrez-le de cannelle, mastic et valériane. Arrosez-le avec le bouillon. Entourez-le avec la viande, saupoudrez le tout de cannelle, de poivre et de gingembre.