Avec Odette Morin

odemorin@journaldescitoyens.ca
www.journaldescitoyens.ca

Édition d'avril 2019

Le couscous

Le mot « couscous » désigne à la fois un plat nord-africain (berbère) et les granules de semoule qui le composent. Ces granules sont obtenus par agglomération (après hydratation) de semoule de blé dur et sont plus apparentés aux pâtes alimentaires qu'aux grains de céréales.

Appelé aussi semoule, le couscous vient en différentes grosseurs : fin, moyen ou gros comme dans le cas du couscous israélien. Les grains de couscous fin ou moyen n'ont pas besoin de cuisson, il suffit de les réhydrater par trempage dans du bouillon chaud ou de l'eau bouillante. Le couscous israélien se cuit comme les pâtes, à l'eau bouillante salée pendant 8 minutes. Il paraît qu'on peut en faire un excellent risotto. Le boulgour, lui, est fait de grains de blé précuits à la vapeur, séchés, puis concassés. Pour le « taboulé », on ne le cuit pas, on le fait simplement tremper dans l'eau pour l'amollir. Pour d'autres recettes, on peut le faire cuire, de la même façon que le riz, mais avec moins d'eau et moins longtemps (1 partie de boulgour, 1 ½ partie d'eau bouillante, huit minutes à feu doux à couvert, 10 minutes de repos).

Au départ, le (plat) couscous était composé de semoule et de pois chiches. Au fil des ans, plusieurs variantes sont apparues et il en existe maintenant autant qu'il y a de régions, de tribus, voire de familles nord-africaines. De plus, le couscous s'est répandu dans toutes les régions périphériques de la Méditerranée. Ce plat typiquement marocain se prépare dans un couscoussier, une marmite dans laquelle cuit un ragoût de viande, de légumes ou de poisson. Cette marmite est surmontée d'une passoire dans laquelle se gonfle la semoule grâce aux vapeurs aromatiques qui émanent du ragoût.

Quasi instantané, le couscous (semoule) est d'une facilité déconcertante à préparer. Il plait à tous, en particulier aux jeunes enfants. Les restes de couscous peuvent servir à la préparation de délicieuses salades. Selon moi, le couscous n'a pas son pareil pour son côté pratique et sa polyvalence. Plats d'accompagnement, plats principaux, terrines, croquettes, salades… le couscous peut même être transformé en dessert. En camping, le couscous est merveilleux à bien des égards. Très compact lorsque sec, il triple (au moins) de volume selon la quantité de liquide qu'on lui ajoute. On peut l'ajouter sec à un sauté de viande et de légumes, on verse de l'eau ou du bouillon, on couvre et on laisse gonfler une dizaine de minutes.

Aujourd'hui, je vous propose quelques recettes faciles pour vous donner des idées et pour vous encourager à en cuisiner plus souvent.

Couscous à l'aneth et à l'ail

Une recette toute simple créée sur le bord d'un lac en Abitibi pour accompagner un poisson encore frétillant ! On peut changer l'aneth pour une autre herbe et servir ce couscous avec des brochettes, des grillades, etc.

Ingrédients

- Couscous, 1 tasse
- Bouillon de volaille (ou de légumes) bouillant, 2 tasses
- Ail râpé, 2 gousses
- Aneth ou autre herbe hachée, environ 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Poivre ou flocons de piment au goût

Préparation

Mettez tous les ingrédients dans un saladier, remuez et couvrez d'une assiette ou d'une pellicule plastique. Laissez reposer le tout pendant une quinzaine de minutes, remuez et servez.

Couscous doré au beurre citronné

Un bon accompagnement pour les saucisses merguez, viandes, poissons, fruits de mer et les plats végétariens.

Ingrédients

- Couscous, 1 tasse
- Bouillon de volaille (ou de légumes) bouillant, 2 tasses
- Persil frais haché finement, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Beurre mou ou fondu, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Jus de 1 citron
- Poudre de cari ou curcuma, 5 ml (1 cuil. à thé)

- Poivre ou flocons de piment au goût

Préparation

Mettez tous les ingrédients dans un saladier, remuez et recouvrez d'une assiette ou d'une pellicule plastique. Laissez reposer le tout pendant une quinzaine de minutes, remuez et servez.

Couscous au lait sucré et vanillé

Un petit dessert très vite fait qui nous rappelle le riz au lait. Servez-le tiède ou froid.

Ingrédients

- Couscous, 150 ml (2/3 de tasse)
- Lait (ou substitut), 450 ml (2 tasses)
- Sucre, miel ou sirop d'érable, 110 ml (½ tasse) ou au goût
- Raisins secs, 110 ml (½ tasse)
- Cannelle, 5 ml (1 cuil. à thé)
- Vanille, 5 ml (1 cuil. à thé)

Préparation

Dans une casserole, mélangez tous les ingrédients sauf la vanille. À feu moyen, amenez la préparation à ébullition tout en remuant (environ 6 minutes), baissez l'intensité du feu au minimum et remuez encore pendant 2 ou 3 minutes. Retirez la casserole du feu, incorporez la vanille et laissez reposer la préparation pendant 15 minutes avant de servir.

Quelques heureuses combinaisons !

- Couscous doré au beurre citronné, saucisses merguez et ratatouille.
- Couscous à l'estragon, brochettes de poulet, sauce au yogourt à l'ail ou tzatziki
- Couscous à la coriandre fraîche, crevettes piquantes à l'ail et concassé de tomates et d'avocats.
- Couscous en salade avec tomates, concombres, oignons, pois chi-ches, olives, persil et vinaigrette citronnée.

Bon appétit !