

Recette couscous aux calamars farcis



Ingrédients :

Pour les poches farcies:

- ✓ 2 grandes poches de calamars parées (débarrassée des tentacules)
- ✓ 100 gr de riz cuit à l'eau
- ✓ les tentacules des calamars cuisent à l'eau bouillante et coupées en petits morceaux
- ✓ 2cs de persil et 1 cs d'oignon haché
- ✓ 1/2cs d'harissa
- ✓ sel
- ✓ poivre
- ✓ tabil

Pour la sauce:

- ✓ 150 g de pois chiches déjà trempés (12h)
- ✓ 1cs et 1/2 de purée de tomates concentrées
- ✓ 1oignon haché très fin (vous pouvez le râper)
- ✓ 1cs de harissa
- ✓ paprika
- ✓ sel et poivre

Pour la semoule:

- ✓ 400 g de couscous fin
- ✓ une rasade d'huile environ 5cl
- ✓ 1 verre d'eau où vous aurez dilué 1/2 cs de sel

Préparation :

- ✓ Préparer la sauce: Faire revenir l'oignon râpé dans 20 cl d'huile quelques minutes puis ajouter la tomate délayée dans un verre d'eau, la harissa et la paprika, laisser revenir quelques minutes

avant d'ajouter les pois chiches et d'ajouter de l'eau à mi-hauteur de la marmite. Couvrir et porter à ébullition.

- ✓ Préparer la semoule: Dans un grand récipient, verser la semoule et l'huile. Mélanger. Ajouter l'équivalent d'un verre d'eau salée petit à petit en mélangeant pour bien imprégner la semoule. Utiliser les doigts pour mélanger la semoule, racler les parois, fraiser la semoule (prendre une poignée de semoule, l'effriter par des gestes rapides) jusqu'à ce qu'elle devienne moins rugueuse au toucher et la mettre dans le haut du couscoussier. Laisser cuire pendant 10 minutes pour un premier bain de vapeur.
- ✓ Préparer les calamars en les farcissant du mélange des ingrédients cités. Les fermer à l'aide des cure-dents et faire quelques trous à l'aide des cure-dents pour éviter l'éclatement des poches. Ouvrir la cocotte et y plonger délicatement les poches farcies, rectifiez le niveau d'eau qui doit les couvrir, fermer et laisser cuire pendant 20 mn environ. Vérifiez la cuisson des calamars et la consistance de la sauce, ni trop liquide ni trop ferme.
- ✓ Pendant ce temps, reverser la semoule et l'aérer à l'aide d'une fourchette. L'asperger d'un peu d'eau et continuer à l'aérer avant de la remettre pour une seconde cuisson d'un quart d'heure.
- ✓ Reverser la semoule cuite dans le récipient et y incorporer une noisette de beurre, mélangé. Ajouter le bouillon petit à petit et mélanger au fur et à mesure jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Dresser en décorant des poches coupées en deux ou en grosses rondelles (selon la grosseur) et des pois-chiches.
- ✓ La cuisson du couscous nécessite 2bains de vapeurs de 10 puis de 15 minutes environ, celle de la sauce 15 minutes d'abord puis une vingtaine avec les poches. En fait, les calamars sont plongés entre les deux bains de vapeur du couscous à peu près, celui-ci est généralement prêt un peu avant la fin de cuisson de la sauce ramenée à la consistance désirée. (Il me semble que les cuissons séparées sauce/semoule permettent de mieux en maîtriser la durée.)

Source and Copyright

<http://www.coujinti.com/detail-recette.php?choix=3&id=1020&retour=4&choixrecette=Tunisienne%20&typerecette=Plats>