

Couscous tunisien au poisson.

Le plus populaire des couscous est celui préparé à base de viande de mouton ou d'agneau, de bœuf ou de poulet et légumes. Ici une recette préparée en Tunisie, le couscous au poisson. Ce couscous traditionnel au poisson bien piquant est finalement pas très différent de celui à la viande, seule la présentation change et il s'avère vraiment délicieux. Privilégiez des poissons sans trop d'écaillés comme la daurade, le mullet, le mérou ou la rascasse.

Ingrédients :

- 4 poissons moyens (sans trop d'écaillés)
- 500 gr de semoule de couscous fin
- 2 gros oignons émincés
- 2 gousses d'ail fumées
- 150 gr de pois chiches (à mettre tremper la veille)
- 4 courgettes
- 2 ou 3 carottes selon la taille
- 2 pommes de terre
- 1 branche de céleri
- 1 à 2 piments verts
- Un peu d'harissa (facultatif)
- 4 CàS de concentré de tomate
- 1 CàC de Ras el hanout)
- Cumin, curcuma, paprika (au goût)
- Sel et poivre noir
- Huile d'olive extra vierge



Préparation :

Vider et nettoyer les poissons, les laver puis laisser égoutter. Inciser chaque côté du poisson.

Dans un mortier piler ensemble l'ail, le sel, le cumin, le ras el hanout, l'harissa (si vous voulez corser l'ensemble) et une bonne cuillère à soupe d'huile d'olive. Bien mélanger l'ensemble puis badigeonner cette préparation à l'intérieur et l'extérieur des poissons. Déposer dans un plat et couvrir de film alimentaire. Laisser mariner au frais pendant 30 minutes. Éplucher et tailler les légumes régulièrement puis réserver.

Mettre bouillir de l'eau dans le bas du couscoussier.

Verser le couscous sec dans un grand plat large et couvrir d'eau pour le rincer à plusieurs reprises.

Égouttez le et laissez reposer 30 minutes, le temps qu'il se réhydrate et gonfle.

Enduire ensuite les graines de couscous d'un peu d'huile d'olive et le rouler délicatement entre vos mains pour l'aérer et le décoller. Transférer le couscous dans le haut du couscoussier et le placer sur le bas contenant l'eau bouillante. Cuire 15 minutes environ après échappement de la vapeur.

Remettre le couscous dans le saladier et l'aérer avec une cuillère araignée puis avec les mains. Asperger avec un demi-verre d'eau, mélanger en frottant la semoule entre les mains encore et laisser absorber quelques minutes avant de renouveler la cuisson à la vapeur pour 10 minutes. Répéter cette opération 1 fois de plus. Après la dernière cuisson, l'enduire d'un mélange huile d'olive et de beurre clarifié. Réserver.

Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une marmite et frire vos piments verts en premier pour aromatiser l'huile puis réserver. Ajouter les oignons, les épices : 1 cuillère à soupe de Ras el Hanout, le curcuma, l'harissa et laisser torrifier quelques minutes. Saler et poivrer. Ajouter les pois chiches, les carottes et le concentré de tomates. Couvrir d'eau, porter à ébullition et laisser mijoter. A mi-cuisson, faire pocher dans la sauce en évitant une surcuisson en les ajoutant les délicatement dans la sauce. Laisser cuire juste le temps de cuisson du poisson soit 10 à 15 minutes environ. *(Avant d'ajouter les poissons dans la sauce, je vous conseille de les raidir dans une huile très chaude ou du beurre clarifié afin de leur donner un peu de coloration et surtout pour éviter qu'ils ne se délitent)* Retirer les aussitôt avec précaution avec l'écumoire sans les casser. Couvrir et réserver. Ajouter le reste des légumes dans la sauce : pommes de terre, courgettes. Ajoutez le piment. Couvrir avec de l'eau chaude si nécessaire et rectifier l'assaisonnement. Couvrir pour cuire les légumes. Égrainer la semoule de couscous et dresser dans un grand plat creux. Arroser avec une ou deux louches de bouillon et décorer avec les différents légumes, les poissons et les piments.

Servir le bouillon du couscous à part dans une saucière par exemple pour ceux qui aiment le couscous bien noyé de sauce.