

LE COUSCOUS "AMEKFOUL" DE SORAYA

UN COUSCOUS KABYLE AUX LÉGUMES VAPEUR



KIALATOK



SORAYA

Soraya a appris à cuisiner en Algérie avec sa maman et son oncle, cuisinier de métier !

Son plat préféré :
Le « arghom », une galette berbère traditionnelle, à emporter partout.

A part la cuisine elle aime :
la musique et les balades au bord de la mer.

TEMPS

35 minutes de préparation
20 minutes de cuisson

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

300 g de semoule moyenne ou fine
4 pommes de terre
3 courgettes
3 oignons
300 g de haricots verts
1 carotte (facultatif)
Petit lait fermenté (facultatif)
Huile d'olive
Sel
Poivre

USTENSILES

Un couscoussier
Un plat creux

ÉTAPES

1. Disposer la semoule dans un plat creux, ajouter le sel, un peu d'huile d'olive et de l'eau chaude pour faire gonfler les grains.
2. Passer la semoule préparée 10 minutes à la vapeur dans le haut du couscoussier. Remettre la semoule dans un plat creux puis rouler les grains avec l'huile d'olive .
3. Couper les haricots verts, les laver, les saler et les disposer dans le couscoussier . Ajouter par dessus les oignons coupés en 4, puis les pommes de terre, les courgettes et la carotte épluchées, lavées et coupées en petits morceaux.
4. Chaque couche de légumes doit être salée. Couvrir le couscoussier et laisser cuire à la vapeur 10 à 15 minutes. Les légumes doivent être tendres. Les verser sur le couscous déjà cuit, mélanger dans un grand plat en bois et huiler.
5. Disposer dans un grand plat creux et servir du petit lait fermenté (facultatif).

Le couscous du printemps !

"Amekfoul", "Boufouar" ou "Mesfoul" sont les noms que l'on donne aux différents couscous légumes vapeur. Typique, simple et réconfortant, on retrouve le couscous dans tout le Maghreb. Les versions les plus connues et les plus répandues sont cuisinées en sauce avec des viandes ou du poisson et il y a même des versions sucrées !

Dans le temps, le couscous était roulé à la main, séché et utilisé pour tout le reste de l'année. C'étaient traditionnellement les femmes d'une même famille qui se réunissaient pour rouler le couscous pour la famille entière, chacune à son tour, dans la joie et la bonne humeur.

La recette du couscous "amekfoul" célèbre quant à elle l'arrivée du printemps !