

Berkoukés

aux trois viandes

Lahouaria



Ingrédients pour 6 personnes :

- 600 g de berkoukés
- 1 oignon
- 3 tomates
- 1 carotte
- 1 tête d'ail
- 1 bte de concentré de tomate de 70g
- 300 g de pois chiches
- 1 bouquet de coriandre
- 1 poulet entier
- 300 g de gigot d'agneau
- 300 g de bœuf haché
- 1 cube de bouillon de poulet
- Gingembre en poudre
- Cannelle en poudre
- 1 bâton de cannelle
- Safran en poudre
- Ras el hanout
- Huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

Préparation de la viande et de la sauce

1. Éplucher et émincer les oignons, éplucher les carottes, couper les légumes en petits cubes sans les mélanger.
2. Découper le poulet et le gigot en 8 morceaux chacun.
3. Dans un couscoussier, colorer les morceaux de poulet et de gigot dans 3 c à soupe d'huile d'olive, ajouter les oignons émincés puis les tomates en morceaux, laisser revenir 10 min. Ajouter les épices et le concentré de tomate et 1/3 du bouquet de coriandre.
4. Recouvrir d'eau (+2cm) et mélanger, saler, poivrer couvrir et laisser cuire 30min à feu doux .
5. Contrôler la cuisson de la viande, la sortir et la réserver au chaud.

Préparation des berkoukés

1. Laver les pâtes en les passant sous un filet d'eau dans une passoire, les essorer, les saler.
2. Les placer dans le panier vapeur du couscoussier, les faire cuire 30 min sur le couscoussier de sauce.
3. En fin de cuisson placer les berkoukés dans une grande jatte, ajouter un filet d'huile et mélanger. Les ajouter aux légumes et à la sauce juste avant de servir.

Préparation des boulettes de bœuf

1. Dans une jatte mélanger la viande hachée, les gousses d'ail pressées et le reste de coriandre ciselée . Saler, poivrer.
2. Lorsque la préparation est bien homogène, former des boules de la taille d'une noix, dans une casserole les faire revenir dans 1 c à soupe de beurre quelques minutes pour les colorées.
3. Les recouvrir de sauce et laisser mijoter 30min

Cuisson des pois chiches

1. Faire cuire les pois chiches 30min à la cocotte minute, vérifier la cuisson et les égoutter
2. Les remettre dans la cocotte , les recouvrir de sauce et les laisser mijoter.

Servir dans des assiettes profondes d'abord les légumes et la sauce puis répartir les morceaux de viande et les boulettes