

# Couscous

au congre  
de Mohamed



## Ingrédients pour 6 personnes :

- 2kg de congre
- 2,5 kg de carottes
- 0,600 kg de courgettes
- 0,600 kg de navet
- 0,600 kg de pommes de terre
- 3 oignons
- 5 gousses d'ail
- 1 c à café de harissa
- 1 c à soupe de cumin en poudre
- ½ l d'huile d'olive
- 1 pte bte de concentré de tomates
- 1 c à café de paprika
- 1 kg de couscous (grain moyen)
- Sel poivre blanc du moulin
- 100 g de beurre ½ sel

Préparation : 45min, macération : 1H cuisson : 1h25

## Préparation :

1. Couper le poisson en tronçons de 5cm, éplucher les carottes, les navets, les pommes de terre, puis les couper en morceaux. Peler les oignons et les ciseler, peler les gousses d'ail et les écraser.
2. Mélanger la harissa, l'ail, le cumin dans 15 cl d'huile d'olive. Saler poivrer, enduire le poisson de cette préparation filmer et le laisser macérer 1h au réfrigérateur.
3. Faire fondre les oignons dans le reste d'huile, dans la marmite du couscoussier pendant 10 min en veillant à ce qu'ils ne prennent pas de couleur. Ajouter le concentré de tomate. Mouiller avec 25cl d'eau. Saler, poivrer, porter à ébullition puis laisser frémir à couvert pendant 15min. Ajouter le paprika, poursuivre la cuisson durant 5min.
4. Ajouter le poisson avec sa marinade et 1l d'eau froide au contenu de la marmite. Laisser cuire pendant 15min. Retirer le poisson et le réserver .
5. Mettre dans la marmite les carottes, les navets, les pommes de terre ajouter 1l d'eau froide et cuire 20min, ajouter les courgettes et poursuivre la cuisson 20min.
6. Procéder à la cuisson de la graine dans la passoire du couscoussier durant la cuisson de poisson et des légumes (voir recette dans l'atelier cuisine « Les 2 couscous » du 17/01/2020).
7. Réchauffer le poisson et les légumes si nécessaire dans le bouillon avant de servir.
8. Dresser le couscous en dôme dans un plat creux, présenter le poisson et les légumes dans 2 autres plats à part. Rectifier l'assaisonnement du bouillon si nécessaire et servir celui-ci dans une petite soupière.