



En Tunisie comme en Algérie, il existe **mille et une façons de préparer le couscous**. Dans les villes côtières, notamment à Sfax, on aime le cuisiner au poisson. Dans d'autres régions, il est souvent servi avec de l'agneau et des fruits secs.

👉 *Si vous êtes à la recherche d'un couscous tunisien authentique, la meilleure chose à faire est de vous faire inviter pour le déjeuner par une famille tunisienne !*

# COUCOUS TUNISIEN

**PRÉPARATION** : 15 min

**CUISSON** : 1 h

**TEMPS TOTAL** : 1 h 15

La cuisine tunisienne est pleine de saveurs. Cette richesse s'explique par les nombreux héritages qu'a reçus la Tunisie : des cultures berbères à andalouses, des populations arabes aux influences italiennes, juives ou encore turques.

Aujourd'hui encore, le pays reste marqué par ces différentes traditions. Les ingrédients les plus courants de la cuisine tunisienne sont le blé, les olives, la viande, les poissons et les fruits de mer. Les épices et le piment font également partie intégrante de la gastronomie locale. Et ici, on ne peut pas parler de cuisine tunisienne sans mentionner le fameux **couscous**.

Le couscous est **le plat traditionnel par excellence**, surtout lors des cérémonies. D'origine berbère, on le retrouve dans l'ensemble du Maghreb. Il se compose généralement de semoule, de légumes et de viande — souvent de l'agneau — ou de poisson.

Pour préparer ce couscous, on utilise un couscoussier spécial à deux niveaux : l'un pour cuire la semoule, l'autre pour les légumes et la viande (ou le poisson). Il peut aussi être consommé seul, aromatisé ou nature, chaud ou froid, comme dessert avec du sucre ou encore en plat d'accompagnement. On retrouve ce type de couscous notamment dans le nord du pays.

## INGRÉDIENTS

- 500 g de viande d'agneau
- 1 oignon émincé
- 3 à 4 carottes
- 2 à 3 courgettes
- 2 pommes de terre
- Pois chiches trempés la veille (ou en conserve)
- 1 c. à café de harissa
- 2 gousses d'ail
- 2 ou 3 piments verts
- 3 c. à soupe de concentré de tomate
- Sel, poivre noir au goût
- 1 c. à café de poivre de Cayenne
- 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de coriandre en poudre
- 3 à 4 tomates
- 1 navet

## PRÉPARATION

1. Dans le bas du couscoussier, faire chauffer l'huile d'olive. Ajouter l'oignon émincé et faire revenir sans coloration.
2. Ajouter le concentré de tomate, les tomates, l'ail et la harissa. Bien mélanger. Ajouter les épices.
3. Ajouter un peu d'eau et laisser mijoter quelques minutes pour que les saveurs s'imprègnent.
4. Incorporer les pois chiches et les carottes.
5. Couvrir avec de l'eau chaude, de manière à recouvrir la viande. Laisser cuire à feu moyen pendant 30 minutes.
6. Ajouter ensuite le reste des légumes : pommes de terre coupées en quartiers, courgettes fendues en deux dans la longueur, navet, piments (si utilisés).
7. Placer le haut du couscoussier (appelé keskes) au-dessus de la marmite.
8. Dans un grand plat, verser la semoule. Arroser d'une cuillère à soupe d'huile d'olive et ajouter une pincée de sel. Égrainer à la main.
9. Mettre la semoule dans le haut du couscoussier et cuire à la vapeur pendant 30 minutes.

## FINITION

À la fin de la cuisson, verser le couscous dans un grand plat traditionnel appelé *kassaa*. Arroser d'un filet d'huile d'olive et égrainer à nouveau.

Dresser le couscous dans une assiette creuse de service. Former un puits au centre, y déposer la viande, puis disposer les légumes tout autour. Napper de sauce (à doser selon vos préférences). Vous pouvez en ajouter davantage au moment de la dégustation.