

POUR 6 PERSONNES

- 1 oignon
- 4 carottes (450 g)
- 2 navets (450 g)
- 2 pommes de terre (260 g)
- ½ potimarron (340 g)
- 60 ml d'huile d'olive
- 1 à 2 c. à soupe de ras el-hanout
- 1 c. à soupe de curcuma moulu
- 1 c. à soupe de gingembre moulu
- 1 c. à café de coriandre moulue
- 1 c. à café de cumin moulu
- 500 g de tomates concassées
- 1 c. à café de concentré de tomates
- 2 c. à soupe de bouillon de légumes en poudre
- Quelques pistils de safran (0,2 g)
- 530 g de pois chiches cuits en bocal
- 1 bouquet de coriandre
- Sel
- Harissa (optionnel)
- POUR LE TFAYA :
 - 4 oignons blancs
 - 2 c. à soupe d'huile d'olive
 - 100 g de raisins secs
 - 2 bâtons de cannelle
 - 1 pincée de sel
 - 2 c. à soupe de sucre de coco
- POUR LA SEMOULE :
 - 500 à 600 g de semoule
 - 1 pincée de sel

COUSCOUS AUX LÉGUMES D'HIVER ET SON TFAYA

préparation :
40 min

cuisson :
1 h 30 min

ÉPLUCHER ET ÉMINCER l'oignon. Éplucher et couper les carottes en 4 à 6 bâtonnets selon leur taille. Éplucher et couper les navets et les pommes de terre en quartiers. Éplucher le potimarron et le couper en morceaux grossiers plus gros que les pommes de terre et les navets (la cuisson du potimarron est plus rapide).

FAIRE CHAUFFER L'HUILE D'OLIVE dans un faitout ou une cocotte et y faire revenir l'oignon 3 minutes. Ajouter les épices (à l'exception du safran) et laisser torréfier pendant 2 minutes.

AJOUTER ENSUITE LES LÉGUMES, les tomates concassées, le concentré de tomates, 2 litres d'eau bouillante (il y en a beaucoup car ça servira aussi pour le tfaya), le bouillon de légumes et le safran. Porter le tout à ébullition, puis baisser le feu sur moyen-doux, couvrir et laisser cuire environ 1 heure 20, jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres. Rincer et égoutter les pois chiches, ciseler la coriandre. Au bout d'une heure de cuisson, ajouter les pois chiches et la coriandre.

EN PARALLÈLE, PRÉPARER LE TFAYA : éplucher et émincer les oignons de la tige à la racine, puis en les faisant revenir dans l'huile d'olive sur feu doux-moyen pendant 3 minutes dans un faitout. Ajouter les raisins secs, les bâtons de cannelle et une pincée de sel ainsi que 500 ml de bouillon du couscous. Couvrir et laisser cuire sur feu doux-moyen 20 à 30 minutes. Après ce temps de cuisson, ajouter encore 250 ml de bouillon de couscous avec le sucre et laisser confire pendant 5 à 10 minutes sur feu fort, sans couvrir cette fois. Le tfaya doit rester un peu liquide pour arroser le couscous avec ce délicieux jus sucré.

PRÉPARER LA SEMOULE (avec un couscoussier c'est encore mieux) : verser la semoule dans un saladier, la saler et ajouter 400 à 480 ml à d'eau bouillante et mélanger. Couvrir une quinzaine de minutes puis égrainer.

SERVIR DANS DES ASSIETTES CREUSES un lit de semoule avec les légumes et un peu de tfaya par-dessus dans chaque assiette. Ajouter la harissa au goût.

