



Couscous Tfaya de poulet et raisins secs

Ingrédients : (pour 10 pers)

- 15 gros pilons de poulet halal
- 12 oignons
- 400 g de gros raisins secs
- 7 c à s de sucre ou miel
- Gingembre en poudre
- Safran en filaments
- Cannelle en poudre et en bâton
- Sel
- Poivre
- 1 boîte de pois chiche cuits
- 1 kg de couscous fin
- Huile d'olive
- 100 g de beurre
- 200 g d'amandes effilées

Préparation du poulet

1. Mettre les épices avec un peu d'eau dans une marmite. Y déposer les morceaux de poulet et les enduire avec le mélange.

2. Emincer 2 oignons et les rajouter puis laisser mijoter deux petites minutes. Ajouter ensuite les raisins secs et 1 litre d'eau. Laisser mijoter encore 30 minutes.

Préparation de la garniture

3. Laver les pois chiche puis les rajouter à la marmite ainsi que les 2 c à s de miel (facultatif), puis laisser de nouveau mijoter quelques minutes.

4. Emincer 10 oignons en fines lanières et les mettre dans un récipient adéquat au micro-onde pendant 10 minutes. Une fois terminé, les oignons seront légèrement translucides et un peu fondants.

5. Mettre les oignons fondus dans une poêle avec une noix de beurre, le sucre, 1 c à c de cannelle, une pincée de sel, une pointe de couteau de poivre et de gingembre (j'aime bien que mes oignons caramélisés soient aussi légèrement relevés d'épices !). Mettre sur feu doux et laisser caraméliser. Rajouter de temps en temps un peu de sauce de la marmite dans les oignons qui caramélisent pour qu'ils soient fondants.

Préparation de la semoule

6. Mettre les graines de couscous dans un très grand récipient. Rajouter 3 c à s d'huile d'olive et 1 c à s de sel. Bien mélanger les graines avec les mains en frottant du bout des doigts pour enduire toutes les graines.

7. Pendant ce temps, faire bouillir de l'eau dans le bas du couscoussier (+/- 3l). Dès que la vapeur s'échappe du haut, mettre les graines de couscous dans le haut du couscoussier et laisser cuire 15min environ.

Regardez la préparation en vidéo :