

CUISINE TUNISIENNE



VOTRE RECETTE

FARFOUCHA

(COUSCOUS VÉGÉTARIEN AUX VERTS DE FENOUIL)

TUNISIA CUISINE
www.TunisiaCuisine.com

Farfoucha (Couscous végétarien aux verts de fenouil)

Complexité: F

Préparation : 30 mn

Cuisson : 40 mn

Repos : 0 mn

Nombre de personne : 4

Ingrédients :

La sauce tomate pimentée:

10 cl d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de concentré de tomates

2 dents d'ail, 1 petit oignon, 1 cc de tabil

1 cuillère à café de carvi en poudre, sel, poivre, De la harissa au goût.

Le couscous parfumé :

300 g de couscous

300 g verts de fenouil (équivalent au vert d'une botte de 3 bulbes)

2 cuillères d'huile neutre, 15 cl d'eau froide

un mélange contenant 1 cuillères de café de poivre rose

1 cuillères de café de clou de girofle

1 cuillères de café de coriandre en grains

1 cuillères de café de carvi en grain, des graines de fenouil

le tout enfermé dans une compresse ou un morceau de tulle noué

Préparation :

La sauce tomate pimentée:

Faire revenir, sur feu moyen, dans l'huile d'olive l'oignon coupé en petits dés puis ajouter le concentré dilué dans un verre d'eau avec l'ail puis la harissa.

Laisser rissoler quelques minutes puis assaisonner la sauce avec les différentes épices.

Allonger la sauce d'un grand verre d'eau, baisser le feu, et laisser mijoter pendant une dizaine de minutes en mélangeant à de temps à autre (pour que la sauce n'attache pas). La sauce doit épaissir légèrement.

Le couscous parfumé :

commencer par cuire les verts de fenouils à la vapeur dans le haut d'un couscoussier pendant un quart d'heure. Pendant ce temps, préparer la graine de couscous en l'arrosant d'abord d'huile et en ajoutant petit à petit l'eau. On la travaille entre les paumes de la main au fur et à mesure : on doit pouvoir sentir qu'elle a gonflé et qu'elle n'est plus rugueuse. A l'issue du quart d'heure, étaler le couscous sur les verts de fenouil et poursuivre la cuisson de l'ensemble pendant un quart d'heure encore.

Laisser alors reposer avant de mélanger le couscous avec la sauce.