

COUSCOUS AUX RAISINS



INGRÉDIENTS : (pour 6 personnes)

- 1 kg de semoule moyen grain (Couscous Dari)
- 10 oignons moyens
- 1 bouquet de coriandre
- 1 bouquet de persil plat
- 1 cuillère à café de poivre noir
- 1 cuillère à café de gingembre
- Safran
- Huile d'olive
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cube bouillon de poule
- 2 Kg de viande (gigot)
- 100gr de beurre doux
- 600 gr de raisins secs

PRÉPARATION :

- Premièrement, il faut mettre de l'eau à bouillir.
 - Ensuite, il faut remplir un récipient de semoule et l'arroser avec un verre d'eau et y ajouter 2 cuillères à soupe d'huile et du sel. Il faut travailler l'ensemble à la main et quand toute l'eau est absorbée, il faut recommencer cette opération (le refaire au moins 3 fois).
 - Par après, nous allons mettre la semoule dans la passoire du couscoussier quand l'eau bout. Il faut attendre une demi-heure afin que la vapeur imprègne correctement la semoule.
 - Après ce laps de temps, remettre la semoule dans un récipient, l'arroser d'eau et la travailler à la main pour finalement la remettre dans la passoire du couscoussier. Il faut recommencer cette opération 3 fois et à la 4^{ème} fois il faut mettre un peu de beurre à la place de l'eau.
 - Durant la cuisson de la semoule à la vapeur, il faut couper les oignons finement et les mettre dans une grande casserole avec de l'huile d'olive.
 - On y ajoute progressivement la viande et tous les autres ingrédients, sauf la cannelle et les raisins.
 - Lorsque la viande est cuite, il faut la retirer de la casserole et laisser mijoter le reste des ingrédients.
 - Il ne faut pas oublier de laisser tremper les raisins dans de l'eau chaude et de les rajouter ensuite, avec la cannelle, dans la grande casserole, et laisser l'ensemble mijoter. Rajouter ensuite la viande de nouveau dans la casserole.
 - Pour terminer, il faudra mélanger la semoule à la sauce, mettre l'ensemble dans un plat creux et verser de la semoule par-dessus. Il ne faudra pas oublier de décorer l'ensemble avec du sucre glacé et de la cannelle.
- MIAM !

BON APPÉTIT À TOUS !!!

LE GINGEMBRE



UN PEU D'HISTOIRE...

Le terme « **gingembre** » signifie « en forme du bois du cerf ». Il apparaît pour la première fois en 1256.

On pense que l'origine du gingembre se situe dans le sud de l'Inde et de la Chine, où on l'emploie comme plante condimentaire, alimentaire et médicinale depuis plus de 5 000 ans.

C'est l'une des premières épices orientales à faire son entrée en Europe, le gingembre y fut amené par des marchands arabes environ un siècle avant notre ère. L'Espagne a importé de cette partie du globe la précieuse épice.

Depuis fort longtemps, le gingembre est consommé aux quatre coins du monde pour soulager différents douleurs tels que les rhumatismes, les nausées, le rhume et les maux de tête. Le gingembre peut être utilisé sous différentes formes, comme en capsules, en poudre, en tisanes, frais ou en sirop.

POINT DIÉTÉTIQUE...

- Il facilite la digestion.
- diminution des douleurs reliées à l'arthrite.
- Il prévient les nausées et les vomissements chez les personnes sujettes au mal des transports et chez les femmes enceintes.
- Le gingembre frais possède aussi une forte activité antioxydant comparativement à d'autres légumes et épices consommés en Asie. Le gingembre, ainsi que le curcuma, la menthe, la coriandre, le brocoli et les choux de Bruxelles, sont classés parmi les végétaux les plus fortement antioxydants.

- **Gingembre, ail et oignon**

En consommant du gingembre avec de l'ail ou de l'oignon (ou

mieux encore, les deux) on créerait une synergie entre leurs différents composés antioxydants.

Usage culinaire...

- **Râpé ou haché frais :**

Le rhizome de gingembre s'utilise dans les plats sautés et les currys, les soupes, les ragoûts à l'orientale et les plats de poisson.

Penser à l'ajouter dans une vinaigrette composée d'huile, de vinaigre, de miel et de sauce soya.

On peut aussi en ajouter dans l'eau du thé ou en faire une infusion à prendre à la fin du repas : faire chauffer ½ c. à thé de gingembre râpé et trois ou quatre graines de cardamome dans une tasse d'un mélange mi-lait mi-eau ou dans de l'eau. Prendre chaud ou glacé.

- **Mariné :**

Il est indispensable dans la cuisine japonaise. On le sert avec les sushis, les nouilles orientales, etc.

- **Confit ou cristallisé :**

Il entre dans la composition de biscuits, gâteaux ou autres desserts. Haché finement, il est excellent dans de la crème fouettée.

- **Séché et moulu :**

Il convient aux pains, pâtisseries, confiseries, poudings et entremets. Avec la noix muscade, il assaisonne à merveille la soupe à la citrouille.