

Couscous boulettes



Pour 7 personnes environ

Ingédients :

- 500g de semoule

Pour le bouillon de couscous :

- 1kg de viande à braiser (jarret, jumeau, paleron...)
- 2-3 os à moelle
- 4 carottes
- 2 courgettes
- 3 oignons
- 2 navets
- ¼ de chou
- 2 branches de céleri
- 4 pommes de terre
- 2 poireaux



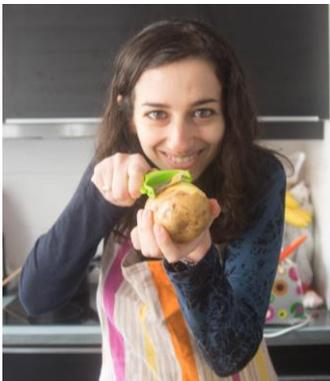
- 1 cube de bouillon de volaille
- Herbes de Provence
- Sel, poivre
- Huile d'olive
- 2 feuilles de laurier

Pour environ 10 boulettes :

- Pour la farce :
 - 500g de viande hachée
 - ⅓ de baguette de pain
 - 1 œuf
 - Sel, poivre
 - 1 bouquet de persil plat
 - 3 grosses échalotes
 - 1 pincée de noix de muscade
 - 1 pincée de cannelle
 - 1 pincée de cumin
- 3 grosses pommes de terre
- Huile de tournesol
- 1 cube de bouillon de volaille
- 2 œufs
- Farine

Préparez le bouillon de couscous :

Coupez tous les légumes en gros tronçons.



Coupez la viande en très gros morceaux.
Bien la faire dorer dans une grande marmite avec un peu d'huile d'olive.



Une fois la viande saisie sur tous les côtés ajoutez les légumes coupés en morceaux.



Ajoutez les os à moelle.



Assaisonnez avec sel, poivre, herbe de Provence et les feuilles de laurier.



Mettez le bouillon de volaille et ajoutez de l'eau jusqu'à couvrir tous les légumes.
Portez à ébullition.

Laissez mijoter au minimum 4h à feu doux.

Vous pouvez ajouter une hasbana pour donner encore plus de goût à votre bouillon (très fortement recommandé !).

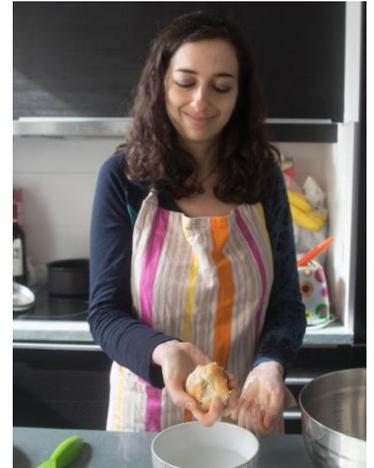


Préparez les boulettes :

Hachez finement les échalotes et le persil.



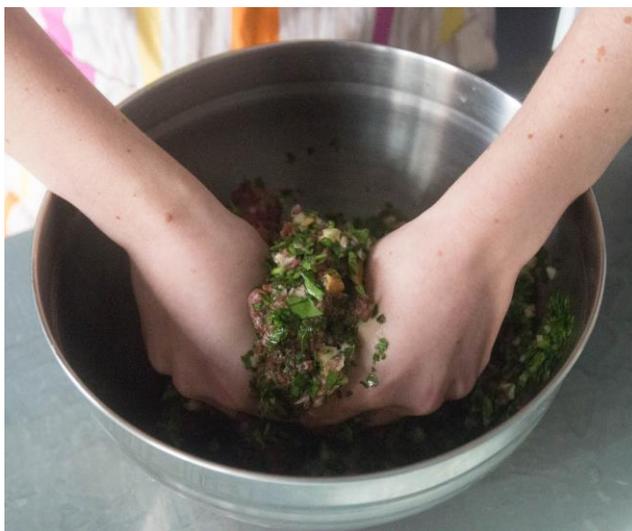
Trempez la baguette dans de l'eau pour la ramollir complètement, puis bien l'égoutter en la pressant avec les mains.



Versez tous les ingrédients dans un saladier.



Mélangez bien tous ces ingrédients.



Formez des boulettes de forme légèrement ovale.



Épluchez 2 pommes de terre et coupez 2 lamelles légèrement incurvées pour chaque boulette.



Entourez chaque boulette de 2 lamelles de pommes de terre.



Faites chauffer dans une sauteuse l'huile (3 cm dans le fond).



Panez les boulettes d'abord dans la farine puis dans l'œuf.



Faites frire les boulettes pendant environ 10 minutes en les retournant une fois.



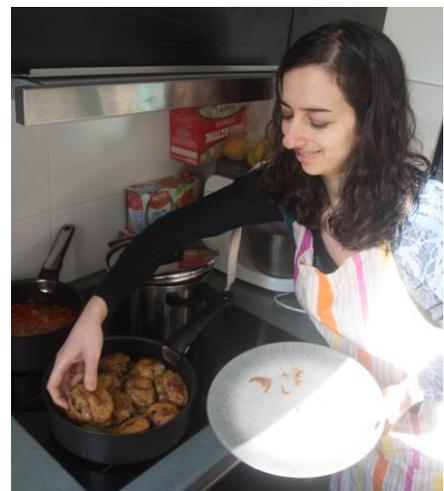
Égouttez les boulettes sur un papier absorbant.



Épluchez et coupez en lamelles la dernière pomme de terre.



Dans une sauteuse mettez un fond d'huile et disposez les lamelles de pommes de terre. Versez le bouillon de volaille, puis mettez les boulettes.



Ajoutez de l'eau presque à hauteur.

Laissez cuire à feu moyen jusqu'à évaporation de complète de l'eau.



Préparez de la semoule. C'est prêt !



Les deux « plus » pour accompagner ce couscous boulettes : la hasbana, et la makbouba !

