**RECETTE COUSCOUS DE JALEL**

Ingrédients :

Carottes Navets Courgettes Citrouilles ou Potirons et pois chiches

Viandes : Gigot ou épaule d'agneau.

Épices : 1 Oignon, Sel, Poivre, Coriandre, Curcuma, 1 branche de céleri et 1 tomate.

Semoule : Prendre 1 kg de semoule fine.

Préparation viande et légumes :

Découper en petits dés l’oignon.

Couper la viande en morceaux de tailles moyennes.

Faire revenir la viande et l'oignon dans 1 cocotte 10 minutes en y incorporant 2 grandes cuillères à soupe d'huile d'olive .

Mettre dans la cocotte 1 grand verre d’eau, ensuite ajouter 1 cuillère à café de sel, de gingembre, de curcuma, 1/2 cuillère à café de poivre.

Enlever la peau de la tomate, la découper en quartier et la mettre dans la cocotte. Recouvrir la viande d'eau et ajouter la branche de céleri.

Laisser mijoter tout ça durant 1h30 à 2h00, à surveiller et pour ceux qui le souhaitent ajouter une cuillère à soupe de beurre rance mais pas obligé.

Incorporation des légumes :

Mettre dans 1 premier temps, les carottes ensuite (10min après) les navets, ensuite les courgettes

Et peu de temps après les Citrouilles ou Potirons.

Préparation de la semoule :

Mettre dans 1 grand plat creux, la semoule fine.

Faire bouillir de l'eau remplie à moitié dans le couscoussier.

Verser 2 cuillères à soupe d'huile colza ou lieuseur, la mélanger à la semoule de façon à ce qu'elle soit homogène et sèche et surtout éviter les boulettes.

Ensuite ajouter un grand bol d'eau et à nouveau travailler la semoule de façon à ce qu'elle soit homogène sèche et sans boulettes.

Mettre la semoule dans le panier du couscoussier et une fois que l'eau est en train de bouillir, mettez le panier à cuire 10 à 15 min.

Enlever le panier du couscoussier et le verser dans le plat. A l'aide d'un fouet démouler et aéré la semoule, verser 1 bol d'eau et travailler la semoule en continuant à l'aérien. Une fois homogène et sèche et surtout pas de boulettes.

La remettre dans le panier à cuire 10 15 min.

Enlever le panier du couscoussier et verser la semoule dans le plat .à l'aide d'un fouet démouler et aéré la semoule en y incorporant 1 bol d'eau.

Une fois sèche, homogène et sans boulettes, ajouter du sel et mélangez.

Ensuite, remettre la semoule et faire une dernière fois 10 à 15 min.

Enlevez le panier du couscoussier et le verser dans le plat. Ensuite, aérée la semoule à l'aide du fouet et des mains jusqu'à ce qu'elle soit homogène.

Pour ceux qui le souhaitent, ajouter du beurre rance ou du beurre.

À ce stade, la semoule est prête à servir.

Recette terminée. Bon appétit.

**RECETTE DES SABLES A LA VACHE QUI RIT**

Ingrédients pour 40 sablés:

250g de beurre fondu

3 portions vache qui rit

400g de farine

Sucre glace

Mélanger le beurre et les vaches qui rit (à la main c'est plus simple). Une fois le mélange homogène,  ajouter la farine petit à petit jusqu'à obtention d'une boule de  pâte.

Séparer en 3 ou 4 parties et faire des rouleaux de pâte de 3cm de diamètre environ. Attention rouler délicatement la pâte afin de ne pas faire de trou ni déchirer la pâte.

Couper en biseau tout les centimètres environ et déposer sur la plaque de cuisson.

Enfourner à four chaud 240° thermostat  8.  Cuire entre 10 à 15 minutes sans faire dorer. Les gâteaux doivent être durs.

Sortir du four et faire tiédir. Puis rouler dans le sucre glace afin de recouvrir chaque gâteau de sucre.

Ces gâteaux sont à conserver au sec mais pas au frigo.