

**V**OICI UN LIVRE EXCLUSIVEMENT CONSACRÉ  
AU COUSCOUS.

Aux couscous, pourrait-on dire, le mettant au pluriel, car l'auteur y met à l'honneur la riche histoire de ce plat de tradition qui, tout en restant fidèle à cette tradition, s'est vu se métamorphoser et évoluer au gré des innovations locales, et puiser dans le répertoire grandissant des plantes, condiments et épices disponibles.

À la portée de n'importe quel cordon bleu – du plus expérimenté au plus novice –, sa facilité de réalisation est guidée ici par les quelques normes et règles du bien-faire divulguées par l'auteur.

Selon l'occasion, plat de fête ou plat familial, son aptitude à figurer sur toutes les tables, qu'elles soient nanties ou modestes, a largement contribué à forger sa popularité.

Champion de la diététique, on ne cesse de vanter ses vertus. Ses bases classiques – viande/poisson/ou autre chair animale, légumes, semoule de blé dur – le font accepter par les estomacs et les gourmets les plus délicats, notamment par les végétariens... qui laisseront la viande aux autres convives.

Exotique et pourtant familier à tous, on le trouve ici à sa place – l'unique –, laquelle reflète admirablement le succès que lui ont valu sa personnalité et ses saveurs multiples.

Ce livre vous en convaincra, avec ses 52 recettes de couscous glanées par l'auteur aux quatre coins du Maghreb.

**MAGALI MORSY**

*est professeur honoraire d'histoire du monde arabe à la Sorbonne.*

*Elle a enseigné à l'université de Rabat (Maroc)*

*et elle est l'auteur de plusieurs ouvrages sur l'Afrique du Nord.*



## Sommaire

<i>Avant-propos</i> .....	11
<i>Dix règles d'or</i> .....	19
<i>De la graine</i> .....	27
Recette de base .....	30
Fiche récapitulative .....	33

## LES COUSCOUS

### I. Les couscous aux légumes

1. Graine aux petits pois .....	39
2. Couscous aux trois légumes d'hiver .....	40
3. Couscous aux trois légumes d'été .....	42
4. Couscous aux sept légumes .....	44
5. <i>Variante</i> : aux os séchés .....	46
6. Couscous aux aubergines .....	48
7. Couscous aux légumes secs .....	50
8. <i>Variante</i> : aux cardons .....	52
9. Couscous aux poivrons .....	53
10. Couscous au chou et aux fèves sèches .....	54

### II. Les couscous aux viandes

11. Couscous aux fèves fraîches .....	58
12. Couscous à la courge et aux oignons .....	60
13. Couscous à la courge et aux raisins secs .....	62

14. Couscous aux boulettes de viande	64
15. Variante : au fenouil	66
16. Couscous au mouton et aux pruneaux	68
17. Couscous du Kef	70
18. Couscous aux trois viandes	73
19. Couscous tunisien	76
20. Couscous à la viande de conserve	78
21. Couscous à la queue de mouton	80
22. Couscous au lièvre	82

### III. Les couscous aux volailles

23. Couscous traditionnel au poulet	86
24. Couscous au poulet simple	88
25. Poulet « mardouma »	90
26. Couscous au poulet et aux fèves	92
27. Couscous au poulet et aux cardons	94
28. Couscous aux raisins et aux pois chiches	96
29. Couscous au poulet, oignons et miel	98
30. Poulet farci au couscous et aux amandes	100
31. Variante : pigeon farci	103
32. Couscous de Mostaganem	104
33. Couscous aux perdrix, recette kabyle	106

### IV. Les couscous aux poissons

34. Couscous djerbien	111
35. Couscous à la daurade et aux coings	114
36. Couscous aux poissons et aux pommes de terre	116
37. Couscous au mérrou	118
38. Variante : aux deux persils	120
39. Couscous au congre	122

### V. Les couscous aux abats

40. Couscous à la tête de mouton	126
41. Couscous au foie, cœur et gésier de poulet	128
42. Couscous aux andouillettes	130
43. Couscous aux « zouïad »	132
44. Couscous aux tripes, à la mode marocaine	133



45. « Barbouche », ou couscous  
dans la tradition juive algéroise ..... 135

## VI. Les couscous sucrés

46. Le « mesfouf » ..... 140  
47. Mesfouf aux raisins secs ..... 142  
48. Mesfouf au miel ..... 143  
49. Couscous à la cannelle ..... 144  
50. Variante : aux amandes ..... 146  
51. Couscous « rfissa » ..... 147  
52. Couscous aux fruits secs mélangés ..... 149

## VII. Votre couscous ..... 153

