

## Les boulettes (environ 30)

### Les ustensiles :

- 1 cocotte en fonte
- 1 sauteuse
- 2 plats creux

### Les légumes :

- 4 têtes de fenouil
- 4 navets
- 4 courgettes
- 5 à 10 pommes de terre
- 4 artichauts

### Les ingrédients de la farce :

- ¼ de baguette de pain rassis dur
- 150 grammes de viande de bœuf hachée très maigre
- 4 œufs
- ½ botte de persil
- 1 oignon
- ½ gousse d'ail
- ½ cuillerée à café de poivre
- 1 ¼ cuillerée à café de cannelle
- ¾ de cuillerée à café de pétales de rose de Smyrne

### Préparation des légumes :

- laver et éplucher les légumes
- les évider en gardant l'intérieur pour le bouillon (sauf les pommes de terre)
- les mettre dans une bassine d'eau

### Préparation de la farce :

- couper la **baguette** en tranches que l'on dispose dans un torchon. Tremper le tout dans de l'eau puis en extraire l'humidité.
- hacher ensemble, la **viande**, l'**oignon**, le **persil**, l'**ail** et le **pain**.
- mélanger le tout en ajoutant le **poivre**, la **cannelle** et les **pétales de rose**, ainsi qu'une cuillère à café de **sel**.
- Remplir les légumes avec la farce.

### **Pré-cuisson :**

- remplir l'un des plats de **farine**
- casser **3 œufs** dans l'autre plat et ajouter une cuillerée à soupe d'**eau**.
- mettre à chauffer la sauteuse et la remplir d'**huile d'olive** à hauteur de 2 ou 3 cm.
- Rouler les boulettes une à une dans la farine puis dans l'œuf battu (rajouter un œuf si besoin), puis les faire frire sur chaque face.

### **Cuisson dans une cocotte**

- disposer les boulettes au fur et à mesure dans la cocotte, sur deux couches superposées.
- saupoudrer de **sel** chaque couche de boulettes.
- remplir d'**eau** la cocotte, jusqu'à immerger toutes les boulettes.
- faire cuire à feu doux pendant 4h30 avec le couvercle légèrement décalé.
- si l'eau réduit trop, en ajouter.

### **Ou cuisson dans cuiseur à vapeur (désormais ma méthode préférée)**

- disposer les boulettes au fur et à mesure dans le cuiseur, sur deux couches superposées.
- saupoudrer de **sel** chaque couche de boulettes.
- faire cuire à la vapeur pendant 3h

## Le bouillon (pour environ 15 personnes)

### Ingrédients :

- 2 têtes de fenouil
- 4 navets
- 4 courgettes
- 2 oignons
- 3 tomates
- 1 céleri en branche entier
- 500 grammes de fèves fraîches
- 1 boîte 4 quarts de pois chiches
- 4 carottes
- 4 cuillères à café de concentré de tomate
- un peu de noix de muscade
- 1 ½ cuillères à soupe de gros sel
- ½ cuillerée à café de poivre
- 2 cuillères à soupe de cumin
- 1,5 kg de bœuf maigre
- 1,5 kg de merguez

### Préparation :

- laver, éplucher et couper les **légumes** (y compris les tiges du céleri en branche, afin de les défibrer)
- les mettre dans le bas du couscoussier (**sauf les pois chiches et les fèves**).
- couper la **viande** en morceaux de 100 à 150 grammes et l'ajouter dans le couscoussier.
- ajouter **l'intérieur des légumes** des boulettes
- ajouter le **concentré de tomate**, la **noix de muscade**, le **sel**, le **poivre** et le **cumin**
- ajouter de **l'eau**
- faire cuire durant 4 heures
- Une heure avant la fin de la cuisson, laver et ajouter les **pois chiches et les fèves**, ainsi que les **merguez**.

# La semoule

## Ingrédients :

- 2 kg de semoule de grain moyen.
- 1 litre d'eau froide
- 2 cuillères à café de sel fin
- 2 petites tasses d'huile d'olive (tasse à café d'environ 15 cl)
- 10 cuillères à café d'Harissa
- 1 linge poreux

## Préparation :

- verser la **semoule** dans une bassine
- l'arroser avec le litre d'**eau** froide
- laisser gonfler pendant 20 à 25 minutes.
- briser les grains avec les mains.
- saupoudrer de **sel** et arroser d'**huile**.
- rouler la totalité des grains entre les mains.
- habiller le haut du couscoussier avec le linge poreux et verser la semoule.
- Le placer sur le bas du couscoussier.
- Mettre le couvercle et faire cuire à la vapeur du bouillon frissonnant durant 50 mn.

## L'harissa

- mettre du **bouillon** dans une casserole
- ajouter 2 cuillères à café d'**harissa**
- faire frissonner en remuant.

## Liste des courses :

<b>Légumes :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 6 têtes de fenouil</li><li>▪ 8 navets</li><li>▪ 8 courgettes</li><li>▪ 3 oignons</li><li>▪ 3 tomates</li><li>▪ 5 a 10 pommes de terre</li><li>▪ 1 céleri en branche entier</li><li>▪ 4 artichauts</li><li>▪ 500 grammes de fèves fraîches</li><li>▪ 4 carottes</li><li>▪ 1 botte de persil</li><li>▪ 1 gousse d'ail</li></ul>	<b>Conserves :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 1 boîte 4 quarts de pois chiches</li><li>▪ concentré de tomate</li></ul>
	<b>Epices :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ noix de muscade</li><li>▪ poivre</li><li>▪ cumin</li><li>▪ cannelle</li><li>▪ pétales de rose de Smyrne</li></ul>
<b>Viande :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 1,5 kg de jarret de bœuf</li><li>▪ 1,5 kg de merguez</li><li>▪ 150 grammes de viande de bœuf hachée très maigre</li></ul>	<b>Divers :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ semoule (au moins 2 kg)</li><li>▪ gros sel</li><li>▪ sel fin</li><li>▪ harissa</li><li>▪ 1 baguette de pain</li><li>▪ 6 œufs</li><li>▪ farine</li></ul>