

Vous propose en antipasto (entrée)

CASCÀ ALLA CARLOFORTINA

Couscous de Légumes à la Carlofortina

Le couscous alla Carlofortina ou U Cascà Tabarkin est un plat de la tradition tabarchine. Les ancêtres des habitants de Carloforte de Ligurie se sont installés à Tabarca, sur la côte tunisienne, pour pratiquer la pêche au corail et de là à Carloforte, où ils ont gardé quelques influences de la cuisine orientale.

RECETTE

- Semoule - blé dur grosse, 1 kg à tremper
- Carottes - 4 grosses
- Petits pois
- Oignon - 1
- Bouillon - légume, 2 litres
- Pois chiches - 300 g à tremper
- Céleri - 1 branche
- Courgettes - 2
- Ail - 2 gousses
- Huile d'olive vierge extra

Préparation

Faire bouillir de l'eau pour cuire le couscous à la vapeur. Pour préparer le couscous, réservez un bol d'eau tiède, un peu de sel et une demi-tasse d'huile à portée de main et travaillez la semoule du bout des doigts. Ajouter 2 ou 3 pincées de sel; tremper les doigts dans l'eau et presser le couscous pendant au moins 10 minutes, en gardant à l'esprit que le couscous doit doubler de volume. Une fois l'eau du bol finie, continuez avec l'huile pendant encore 10-15 minutes.

À ce stade, mettez le couscous préparé dans le haut de la couscoussière et faites le cuire vapeur. Vérifiez-le et mélangez-le de temps en temps. Pendant ce temps, préparez les légumes. Égoutter les pois chiches trempés de la veille et les faire cuire dans de l'eau salée environ une heure et demie. Préparez l'huile, l'ail et l'oignon sautés, ajoutez les petits pois blanchis, les carottes, les courgettes et la branche de céleri.

Ajouter le bouillon jusqu'à ce que les légumes soient recouverts, puis de nouveau, après une cuisson d'environ 40 minutes. Vérifiez de temps en temps la semoule, remuez et ajoutez 2 ou 3 louches de bouillon. Le couscous est prêt après au moins 2 heures de cuisson. A ce stade, versez la semoule dans un très grand bol, ajoutez 2 ou 3 louches de bouillon. Ajouter les légumes cuits et les pois chiches. Laissez-le refroidir à couvert, en remuant de temps en temps, en vous assurant qu'il ne se dessèche pas et servez.



Difficulté
Moyenne



Préparation
2-heures



Cuisson
2heures



Disponible en
épicerie

Bouillon de Légumes DADO
STAR
2,80€ la boîte de 10

Facultatif

Mélange d'épices - poudre
(coriandre, cannelle, clous
de girofle, anis étoilé)