

COUSCOUS AUX TOMATES CERISES GRILLÉES ET AUX HERBES AROMATIQUES



Par

Yotam Ottolenghi

Dans

**Ep.01 - Ottolenghi,
voyage au Maroc**

INGRÉDIENTS :

- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gros oignons coupés en rondelles de 2 mm
- 1 c. à café de miel
- 1/2 c. à café de mélange d'épices ras el hanout
- 60 g de raisins secs sultana ou de raisins secs
- 600 g de tomates cerises
- 500 g de couscous
- 25 g de beurre doux coupé en dés de 3 cm
- 1 c. à café de graines de cumin grillées et légèrement écrasées
- 1 gousse d'ail écrasée
- 80 g d'amandes grillées hachées grossièrement
- 25 g de roquette hachée grossièrement
- 20 g de coriandre, hachée grossièrement
- 20 g de persil haché grossièrement
- 20 g de menthe grossièrement déchirée
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe d'huile d'argan de préférence ou d'huile d'olive
- Sel et poivre noir

RECETTE :

1. Préchauffez le four à 150°C (th.5).
2. Dans une sauteuse sur feu moyen, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive puis ajoutez les oignons, le miel, le ras el hanout, 1/4 de cuillère à café de sel et la même quantité de poivre. Faites cuire les oignons 15-30 jusqu'à ce qu'ils soient tendres, brun foncé et caramélisés. Retirez du feu et incorporez les raisins secs. Réservez.
3. Sur un gril en fonte, placez les tomates cerises arrosées de 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et faites-les 4 min sur feu vif jusqu'à ce que leur peau noircisse un peu et que leur chair ramollisse. Réservez.

PRÉPARATION :

 8 personnes

 Facile

4. Dans un plat allant au four, versez la graine de couscous avec 1/2 cuillère à café de sel, recouvrez de 800 ml d'eau bouillante et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Remuez et laissez la graine gonfler 10 min. Parsemez des dés de beurre, recouvrez le plat de papier aluminium et enfournez 15 min. Retirez du four, mélangez avec une fourchette. Laissez refroidir.
5. Une fois refroidi, transférez la graine dans un grand saladier, ajoutez le mélange oignons-raisins secs et mélangez. Incorporez les graines de cumin, l'ail, les amandes, la roquette et une grande partie des herbes aromatiques. Versez le jus de citron, 1/2 cuillère à café de sel, 1/2 cuillère à café de poivre. Mélangez délicatement.
6. Servez la semoule dans des bols individuels agrémentée de tomates cerises. Saupoudrez d'une pincée d'herbes aromatiques et arrosez d'un filet d'huile d'argan.