

LE GOÛT DU MONDE (Podcast)

Couscous d'ici, de là-bas, de partout donc de chez nous

Par [Clémence Denavit](#)

Diffusion : samedi 9 juin 2018



Nordine Labiadh et Abdel Alaoui. © RFI/Clémence Denavit

Bien plus qu'un plat, le couscous est une histoire, un totem, un lien tissé entre le sud et le nord ; de l'amour en grains. Grains de blé, séchés au soleil, écrasés, roulés à la main par les femmes berbères depuis des millénaires. Graines de semoule de blé mariées à la vapeur, le couscous né est enrichi de ce que l'on trouve au gré des saisons, des régions et des maisons.

Ici d'herbes, de légumes, de viandes, d'épices, là de poisson, de collier de moutons, ou d'un peu de lait et de sel. C'est un plat du désert et des bords de mer, des steppes et des villes, un plat de partage avant tout. Il porte en lui des récits de conquêtes, d'immigrations, d'exil, de familles, de fraternité et d'amour ; des récits de fêtes, de voyages retour jusqu'au bled, de mariages, de deuil, de vie. Du couscous sucré du goûter, mouillé au lait caillé des bergers, aux graines préparées dans les chants des mères et des grand-mères pour être conservées. Des histoires et récits de couscous partagés par le comédien cuisinier, franco-marocain [Abdel Alaoui, chef de Yemma](#) et Nordine Labiadh chef franco-tunisien du [restaurant à Mi-Chemin](#).

- «*Alimentation générale, 80 recettes marocaines*» d'Abdel Alaoui, éditions La Martinière.
- «*Paris-Tunis, recettes à mi-chemin entre la France et la Tunisie*», de Nordine Labiadh est publié chez TANA.

Dans l'émission aussi, nous avons lu un passage de «*L'aventure du couscous*», de Claudine Rabaa et Hadjira Mouhoub, éditions Actes Sud.

La recette du couscous de miettes de pain rassis revisitée par Frederick E.Grasser Hermé, couscous victorieux au [Couscous Fest de San vito lo Capo](#). Elle est issue d'un livre intitulé : «*La cuisine musulmane au 10ème siècle*», et publiée aujourd'hui dans «*L'autre couscous. Dix façons de le préparer*», aux éditions de l'Epure.

Programmation musicale

Ammassakoul n Ténéré, de Tinariwen

Tonton du Bled, de 113

EN IMAGES



Nordine Labiadh et Abdel Alaoui en studio à RFI.

© RFI/Clémence Denavit

Couscous au poulpe et potimarron de Nordine Labiadh

Pour 6 personnes, préparation 30 minutes, cuisson 1h50

1 poulpe de 1 k / 4 oignons, 8 gousses d'ail, 1/2 botte de persil, 4 tomates bien mûres, 2 branches de céleri, 1 potimarron, 6 cl d'huile d'olive, 2 c.à s. de concentré de tomate, 2 c.à s. de ral-el-hanout, 200 g de pois chiches, 300 g de semoule, 1 c. à c. de curcuma, 1/4 de c.à c. de poivre, 1/4 c. à c. de sel.

1. Nettoyez le poulpe, séparez les tentacules et coupez la tête en 4. Epluchez et hachez finement les oignons. Epluchez et écrasez les gousses d'ail. Lavez, équeutez, ciselez le persil finement. Nettoyez et coupez les tomates en quartiers. Enlevez les feuilles et coupez les branches de céleri en petits morceaux. Epluchez le potimarron et coupez le en gros morceaux.
2. Dans un faitout, faites revenir les oignons avec un peu d'huile d'olive. Après 10 minutes de cuisson, ajoutez le concentré de tomates, les tomates coupées, et le poulpe. Mélangez bien puis incorporez le ral-el-hanout et l'ail. Mouillez avec 2 verres d'eau et laissez compoter pendant 10 minutes sur feu très doux.
3. Ajoutez deux fois le volume du contenu du faitout en eau et céleri. Laissez cuire une heure sur feu doux en surveillant la cuisson du poulpe, puis ajoutez le potimarron et faites cuire de nouveau pendant 30 minutes.
4. Dès que le poulpe est bien tendre, arrêtez la cuisson. Si la préparation est trop sèche, ajoutez une louche d'eau, puis les pois chiches et le persil.
5. Dans un saladier, versez la semoule avec l'huile d'olive restante. Salez, poivrez, puis saupoudrez de curcuma. Recouvrez entièrement la semoule avec l'équivalent de 2 verres d'eau bouillante. Filmez le saladier, et réservez pendant quelques minutes.
6. A l'aide d'une fourchette, séparez les grains de semoule. Arrosez le bouillon généreusement. Mélangez bien. Déposez tous les légumes à la surface du saladier. Superposez les morceaux de poulpe.
7. Dégustez... bien chaud !

Saykook d'Abdel Alaoui

Pour 4 personnes, préparation 30 minutes, cuisson 20 minutes.

- 500 g de *tchicha* (semoule d'orge)

- 1 l de *lben* (lait fermenté)

- huile d'arachide, beurre, sel

1. Portez à ébullition 1 litre d'eau dans la partie basse d'un couscoussier. Versez la semoule dans un grand saladier, arrosez-la d'un verre d'eau tiède et d'un peu d'huile d'arachide, et travaillez la semoule avec les paumes de vos mains afin de l'humidifier entièrement.
2. Transférez la semoule dans le panier vapeur et laissez cuire environ 10 minutes, jusqu'à ce que vous voyiez la vapeur s'échapper à travers la semoule. Retirez le panier vapeur et versez la semoule dans un saladier. Ajoutez progressivement de l'eau froide en travaillant la semoule afin de faire gonfler les grains. Saupoudrez d'un peu de

sel, mélangez à nouveau avec la paume des mains. Remettez la semoule dans le panier vapeur, et laissez cuire encore 10 minutes jusqu'à ce que la vapeur traverse la semoule.

3. Versez le couscou dans le saladier et aérez le avec une fourchette afin de bien séparer les grains. Enfin mélangez le beurre avec la semoule et laissez refroidir.

4. Pour servir, déposez une petite quantité de couscous dans des bols. Ajoutez le lait fermenté et selon le gout, un peu de sel avant de déguster.

Couscous de miettes de pain rassis

Laissez rassir 72 h une miche de pain. Passez-la au robot. Façonnez la graine au travers d'un chtaou, un tamis n°12.

Pensez à qui vous voudrez, mais tailladez des petits trous dans du papier sulfurisé pour évacuer la vapeur.

Graissez la semoule d'une cuillère à soupe d'huile d'arachide, salez, brumisez de 4 pschitts d'eau minérale.

Ajustez le papier dans le panier vapeur de l'autocuiseur. Versez la graine de pain rassis. Recouvrez avec le papier sulfurisé troué.

Cuisez la 2' sous pression avec 50 cl d'eau avant de décompresser la vapeur 1' plus tard.

Aérez la semoule au gsaâ, un large plat rond. Roulez la graine avec 70 gr de parcelles de beurre froid. Incorporez 50 g de pistaches concassées et autant de raisins de Smyrne trempés dans du vin doux.