**Recette de couscous maftoul**

**Ingrédients :**

**Maftoul**

250 g de Maftoul Zaytoun

1 c.à.s. de beurre clarifié ou ghee (recette [ICI](http://suismoiencuisine.canalblog.com/archives/2014/10/12/30752889.html))

1/2 oignon

1/2 cac de curcuma

1/2 cas de cumin

125 g de pois chiches égouttés

**Bouillon de volaille**

150 cL d’eau

2 cubes de bouillon de volaille

**Poulet**

6 pilons de poulet

1 cas de beurre clarifié

1/2 oignon

125 g de pois chiches égouttés

1/2 cac de curcuma

1/2 cas de cumin

**Recette :**

**Maftoul**

Préparer le bouillon en portant à ébullition l'eau et en y ajoutant les bouillons-cube. Mélanger pour bien dissoudre les cubes et réserver.

Hacher finement la moitié d’un oignon.

Dans une poêle faire chauffer à feu doux le beurre clarifié.

Y mettre le demi oignon à suer sans coloration.

Ajouter le maftoul et cuire quelques minutes

Ajouter le curcuma, le cumin et les pois chiches et arroser avec la moitié du bouillon de volaille.

Baisser à feu très doux et laisser reposer votre maftoul couvert pendant 15 minutes avant de le servir.

**Viande**

Dans une casserole, faites fondre le beurre clarifié.

Faire dorer le poulet à feu vif jusqu’à ce qu’il soit bien doré de tous les côtés.

Ajouter le demi oignon émincé ainsi que le curcuma, le cumin et les pois chiche.

Recouvrir avec le reste du bouillon.

Laisser mijoter à découvert jusqu’à ce que le poulet soit bien cuit et la sauce plus épaisse.

Pour le dressage, verser dans une assiette une portion de maftoul, et disposer le poulet par dessus.

N'hésitez pas à parsemer vos assiettes d'un peu de persil plat !

**A table !**

<http://suismoiencuisine.canalblog.com>

**COUSCOUS PALESTINIEN**

C'est une recette simple et économique, que l'on peut décliner à l'infini suivant les légumes dont nous disposons et que nous souhaitons utiliser. On peut le préparer végétarien ou non, incorporer des fruits secs ( ici, j'ai mis des pruneaux d'Agen), du poisson, du poulet...

Je l'ai réalisé ultra simple, avec des carottes, des courgettes, des oignons, des pois-chiches et des pruneaux. Nous nous sommes régalés. La graine de "maftoul" est également intéressante pour réaliser des salades , sa saveur est plus marquée que celle de la semoule , en Palestine on sert cette succulente céréale avec des légumes et du poulet. Voici ma version.

Ingrédients : 1 tasse de maftoul par personne, 1 c à s d'huile d'olive, sel, 1 c à s de cannelle

ingrédients du bouillon végétarien: 2 c à s d'huile d'olive vierge extra ,1 ou 2 gros oignons,2 gousses d'ail, 2 ou 3 tomates bien mures,4 petites carottes coupées en morceaux, 3 courgettes et 4 pruneaux,1 petite boîte de pois-chiches, sel, poivre, curcuma, cumin en poudre, cannelle, 1 bouquet de persil plat ou de coriandre.

Réalisation:

Dans une cocotte, faire revenir dans 2 c à s d'huile d’olive, les oignons finement émincés. Ajoutez les carottes coupées en gros morceaux et faire rissoler un instant, coupez les tomates bien mures en quatre ( avec la peau) et ajoutez-les, salez et poivrez et versez 1,5 litre d'eau. Ajoutez alors les épices et les pois-chiches égouttés et laissez cuire à couvert, sur feu doux, pendant environ 20/25 minutes. Ajoutez les courgettes et les pruneaux, rectifiez l'assaisonnement et cuire encore à couvert , environ 15/20 minutes. Otez le couvercle et incorporez le bouquet de persil plat ou coriandre haché fin. Laissez cuire 5 minutes à découvert. Arrêtez la cuisson et laissez reposer quelques minutes.

Pour le " maftoul":

Dans un cuiseur vapeur, versez dans le panier les tasses de maftoul et ajoutez une tasse d'eau par tasse de maftoul. Couvrez et laissez cuire à pleine vapeur jusqu'à complète absobption de l'eau par le maftoul. Versez celui-ci dans un plat aéréz-le à l'aide d'une fourchette, salez ( très légèrement), versez l'huile d'olive et le curcuma, mélangez en roulant le grain à la main ou à la fourchette.

Présentation:

Disposez le maftoul au centre d'un grand plat et , en alternance, tout autour, des carottes et des courgettes. Disposez les pruneaux et les pois-chiches sur le dessus, au centre. Versez une louche de bouillon sur le maftoul et présentez le bouillon à part, dans une soupière.

REGALEZ-VOUS

<http://barbara-cuisineducoeur.blogspot.fr/2008/06/couscous-palestinien_10.html>

**Taboulé aux noix de cajou et aux herbes**

**Pour 6 personnes :**

**Ingrédients :**

150 g de couscous maftoul de Palestine
 50 g de noix de cajou
  1 pamplemousse
  75 g de raisins sultana d'Afrique du Sud
  4 cuillers d'huile d'olive de Palestine
  1 petit concombre
  1 petite boîte de maïs
  2 tomates
  1 carotte râpée
 2 échalotes
 1 jus de citron

 1 pincée de sel, un peu de poivre
 Quelques feuilles de menthe fraîches**,**
 quelques brins de ciboulette et de persil

**Réalisation :**

**1.**Versez le maftoul dans un saladier et ajoutez le  même volume d'eau bouillante. Couvrez et laisser  gonfler 5 minutes. Détachez ensuite les grains à l'aide  d'une fourchette.

**2.**  Faites gonfler les raisins secs dans le pamplemousse.

**3.**  Arrosez  le couscous refroidi du jus de citron, auquel vous aurez incorporé l'huile et les échalotes finement coupées, ajoutez la pincée de sel puis les raisins secs et mélangez les ingrédients.

 **4.**  Lavez et découpez les légumes en petits cubes d'un demi centimètre de côté et ajoutez-les dans le  saladier, ainsi que le maïs et les noix de cajou grossièrement écrasées.

**5.**Râpez la carotte et mélangez le tout puis laissez reposer au frais.

 **6.** Une heure avant de servir, rajoutez les feuilles lavées et découpées finement, ainsi que la ciboulette et le persil, pour bien  parfumer le taboulé. Assaisonnez selon votre goût et déguster ce taboulé bien frais.

[http://adm.saintdie.free.fr/f\_prat/cuis/une%20recette%20%E9quitable.maftoul.html](http://adm.saintdie.free.fr/f_prat/cuis/une%20recette%20%EF%BF%BDquitable.maftoul.html)

**Couscous aux cubes d'agneau**

**Ingrédients :**

1 kg d'épaule d'agneau coupée en cubes.
  2 tasses de maftoul (250 g)
  4 oignons
  3 gousses d'ail écrasées
  4 tomates
  1 courgette
  3 carottes
  persil haché
  6 cuillers à soupe d'huile d'olive

  2 cuillers à soupe de purée de tomate
 1 cube de bouillon (viande ou poulet**)**

un peu  de safran, paprika, cumin, sel,  poivre.

**Réalisation :**

**1.**Versez le maftoul dans un saladier et ajoutez le  même volume d'eau bouillante. Couvrez et laisser  gonfler 5 minutes. Détachez ensuite les grains à l'aide  d'une fourchette.

**2.** Pelez et hachez grossièrement les oignons. Mettez-les dans une cocotte avec l'ail. Faites-les suer dans de l'huile jusqu'à ce qu'ils soient vitreux.

**3.**  Colorez les cubes d'agneau dans la cocotte.

**4.** Pelez les tomates, coupez-les en 4 et épépinez-les.
Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Pelez la courgette, détaillez-la en dés ou en bâtonnets.

**5.** Ajoutez les carottes à la viande et laissez mijoter.
Ajoutez ensuite les tomates et la courgette.
Couvrir la viande et les légumes d'eau.

**6.** Assaisonnez (poudre de paprika et de cumin, poivre et sel). Ajoutez la purée de tomate et le safran pour donner de la couleur.

**7.** Couvrez la cocotte et laissez mijoter pendant 30 minutes
pour que la viande soit bien tendre.

**8.** Faites chauffer l'huile dans un poélon et saisir le maftoul déjà égoutté en remuant régulièrement pour que les grains ne collent pas.

**9.** Servez la viande accompagnée de ses légumes et du maftoul.

http://adm.saintdie.free.fr/f\_prat/cuis/une%20recette%20%E9quitable.maftoul.html