



Couscous au poisson

Ingrédients

15 filets de merlan
1 kg de mérrou ou colin selon la saison
1 grosse tête de poisson pour le bouillon
6 carottes – 1 branche céleri - 6 pommes de terre - 3 courgettes
3 navets - 2 tomates
1 paquet de couscous de 500 g
4 poignées de pois chiches à tremper la veille dans le bouillon
1 baguette rassise
2 gros oignons
2 œufs
1 bouquet de persil plat pour les boulettes
concentré de tomates
poudre de roses, cannelle en poudre , 1 bâton de cannelle
huile de tournesol
sel, poivre



REALISATION :

Passez au hachoir les filets de merlan, le persil et les oignons. Mettez le mélange dans une passoire et appuyez avec le poing pour enlever l'eau.

Mettez le pain rassis dans de l'eau froide et une fois ramolli, enlevez la croûte et coupez-la très finement. Incorporez-la au mélange d'oignons, persil et poisson, il doit y avoir environ 1/3 de merlan, 1/3 d'oignon et 1/3 de pain.

Ajoutez 2 œufs entiers et amalgamez le tout.

Pour l'assaisonnement : utilisez du sel, du poivre, la cannelle en poudre et la poudre de roses.

Mouillez-vous les mains et faites des boulettes rondes et plates.

Faites frire les boulettes dans une huile de tournesol neuve jusqu'à ce que les boulettes soient bien brunes des deux côtés. Il faut compter 2 à 3 boulettes par personne.

Ensuite, faites-les cuire à très petit feu dans de l'eau avec du sel, du poivre, 1 bâton de cannelle et 1 c. à soupe de concentré de tomates pendant au moins 2 heures des deux côtés.

Faites bouillir la tête de poisson environ 1/2 heure. Enlevez-la, ajoutez à l'eau de cuisson, les légumes avec 2 tomates et 2 c. à soupe de concentré de tomates pour la couleur et les pois chiches. Une fois les légumes cuits, 1/2 heure avant de servir, mettez le poisson restant à cuire.

Faites le couscous comme vous voulez, soit à l'ancienne en le roulant avec une cuillère d'huile d'olive, 2 verres d'eau froide et 1 c. à café de sel.

Laissez gonfler 1/2 heure et détachez les graines en le roulant à nouveau entre les deux mains.