

Couscous de légumes et beignets de dattes à la ricotta de Cyril Lignac

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

pour la semoule

- 200g de semoule fine
- Bouillon cube (j'ai dilué dans 125g d'eau)
- Huile d'olive
- Curcuma

pour les légumes mijotés

- 1 oignon épluché et émincé
- 2 carottes épluchées
- 4 navets lavés et coupés en quartiers (je n'aime pas le navet donc pas pour moi)
- 2 courgettes lavées de 2cm
- ½ citron jaune en quartiers (un entier, il n'était pas gros)
- 1 grosse tomate entière ou deux moyennes
- Ras el hanout
- Sel fin & poivre du moulin

pour les légumes ajoutés au plat

- 200g de fèves écossées et cuites (4 min à l'eau bouillante)
- 1 bocal de pois chiches cuits
- 100g de pistaches concassées et toastées
- Raisins blonds (j'ai pris des bruns pour la couleur)
- ½ chou-fleur (beaucoup moins)
- ½ brocoli (je n'en ai pas trouvé dommage)

pour les beignets

- 8 dattes medjool (j'ai pris les plus petites, deglet noor et finalement ça me correspondait bien)
- Quelques feuilles de menthe lavées
- 100g de ricotta (je n'ai utilisé que 50 g pour mes petites dattes)
- 100g de farine
- 15g de levure chimique
- 50g de maïzena
- 1 œuf
- 125g d'eau
- 75g de fromage blanc
- Huile pour la friture

Préparation des légumes mijotés

Préchauffer le four à 100 °C.

Dans une cocotte chaude, verser un trait d'huile d'olive, faire revenir d'abord les navets. (Cyril les lave bien mais ne les épluche pas, moi je n'en mets pas). Les navets donnent une petite amertume.

Ajouter les carottes en bâtonnets, les courgettes en bâtonnets (non épluchées) également, assaisonner de sel.

Ajouter maintenant les oignons émincés.

Ajouter la ou les tomates en tournant pour ne pas avoir le morceau du milieu qui est dur.

Ajouter le demi citron en quartier ou le citron entier s'il est petit comme moi.

Verser de l'eau à hauteur (un peu plus haut que les légumes même). Ajouter le ras el hanout (si on n'en a pas on peut prendre d'autres épices, par exemple du cumin), couvrir et laisser cuire 15 minutes au moins. Il faudra vérifier la cuisson, j'ai mis plus longtemps.

Préparation de la semoule

Préparer le bouillon de légumes avec le cube et l'eau.

Déposer la semoule huilée et salée dans un plat (un plat plat!!!) et verser à fleur le bouillon.

Cyril ajoute un peu de curcuma. (il n'hésite pas à mettre les mains dedans)

Couvrir avec un film étirable qui va four et enfourner 15 minutes.

Evidemment si vous avez un couscoussier, utilisez-le.

J'avoue parfois utiliser le micro onde en égrainant bien ça fonctionne mais chuuuut, faut pas le dire... Ou juste le bouillon chaud, sans le four.

Préparation des beignets

Dans un saladier, verser la farine, la levure, la maïzena, et vous mélangez.

Ajoutez l'œuf au milieu et mélangez autour de ce petit puits de l'intérieur vers l'extérieur. On ajoute un peu d'eau pour détendre la pâte.

Ajoutez le fromage blanc, mélanger. (ça va donner un côté hyper moelleux)

Au companion, on met tous les ingrédients dans le bol muni du couteau à pétrir et on mixe une minute vitesse 6 racler et recommencer (au mini bol, c'est vitesse 10)

Mélanger la ricotta avec la menthe hachée (pour la couper il faut rouler les feuilles comme un cigare) et assaisonner de sel et poivre (facultatif).

Retirer les noyaux des dattes sans les fendre. Les dattes sont grosses, à la place du noyaux, on y mets le mélange à la ricotta. (on peut remplacer les dattes par des pruneaux ou des abricots).

Plonger les dattes dans l'appareil à beignets puis les frire dans l'huile chaude. C'est très rapide. Pour ne pas se brûler, Cyril utilise une fourchette.

Les déposer sur un papier absorbant. (il vous reste de la pâte... Recette [Ici](#))

Finition

Sortir la semoule du four, l'égrainer à la fourchette. (ce qui permet d'avoir un grain fin et délicat).

La mettre dans le plat de service.

Râper à l'aide d'une microplane le haut du chou-fleur et du brocoli, sur la semoule

Ajouter les raisins (gonflés dans de l'eau), les pois chiches, pistaches et les fèves. Déposer les beignets de dattes coupées en deux dessus.

Dans un autre plat, verser les légumes avec un peu de bouillon. On peut parsemer d'herbes (menthe, coriandre).