



REPÈRES



Prép. Cuisson Portion
1h 30min 350g

DENRÉES / QUANTITÉS

Semoule

Semoule couscous précuite	8 kg
Huile d'olive.....	1 L
Eau	8,8 L
Sel	40 g
Raisins secs (facultatifs).....	500 g

Légumes cuisinés et pois chiche

Légumes pour couscous surgelés	10 kg
Bouillon de légumes.....	13 L
Ail haché surgelé.....	120 g
Pois chiches appertisés	1 boîte 5/1
Concentré de tomate	3 boîtes 4/4
Herbes de Provence	30 g
Raz el hanout (épices à Couscous).....	75 g
Gros sel	50 g
Poivre	6 g
Paprika	30 g
Huile	1 L

Boulettes végétales et pois chiches

Pois chiches appertisés	1 boîtes 5/1
Raz el hanout	50 g
Boulettes végétales	9 kg
Huile	quantité suffisante

Harissa

1 boîte 4/4

MATÉRIEL

5 bacs GN 1/1 H 65 en polycarbonate
1 bac GN 1/1 h 100 en polycarbonate
3 calottes
1 fouet - 1 spatule
5 bacs GN 1/1 H 100 de service
5 couvercles GN 1/1

PRÉPARATION

1 Mise en place du poste de travail

- Vérifier les D.L.C., peser les denrées, sélectionner le matériel nécessaire.
- Laver et désinfecter le matériel et le poste de travail en suivant les protocoles.

2 Préparations préliminaires

- Déconditionner les légumes pour couscous. Couvrir et stocker au froid
- Déconditionner les boulettes végétales. Couvrir et stocker au froid
- Déconditionner les pois chiches. Rincer les pois chiches. Réserver au froid.
- Déconditionner les boîtes de concentré de tomate suivant la procédure. Débarrasser dans une calotte, filmer et stocker au froid.
- Réaliser 12 litres de bouillon de légumes. Porter à ébullition.

3 Marquer en cuisson les légumes et les pois chiches

- Dans une marmite, verser l'huile, faire revenir les légumes pour couscous 10 min.
- Ajouter le concentré de tomate, l'ail, la moitié des pois chiches, les herbes, les épices et condiments. Mouiller avec le bouillon de légumes. Laisser mijoter pendant 20 min.
- Respecter la procédure de fin de cuisson. Maintenir au chaud à + 63 °C.

4. Faire rôtir les pois chiches et les boulettes

- Préchauffer le four sur la position chaleur sèche à +180 °C.
- Mélanger les pois chiches avec l'huile et le raz el hanout.
- Répartir les boulettes végétales et les pois chiches séparément dans des bacs GN 1/1 H 65 sur une hauteur.
- Enfourner et faire saisir les boulettes. Cuire les boulettes 8 min et les pois chiches 15 min. Eventuellement, remuer les bacs pour faciliter le dorage des boulettes sur toutes les faces.

5 Cuire la semoule

- Dans un rondau, porter à ébullition l'eau. Saler.
- Préchauffer la sauteuse à vide quelques instants. Stopper la source de chaleur.
- Mettre la semoule de couscous dans la sauteuse. Verser l'huile sur la semoule.
- À l'aide d'un fouet ou d'une spatule de cuisson, mélanger l'huile à la semoule.
- Verser l'eau bouillante salée sur la semoule. Couvrir la sauteuse et laisser gonfler la semoule pendant 5 à 6 minutes.
- Égrainer la semoule à l'aide d'un gros fouet ou bien en la roulant entre les mains préalablement protégées par des gants à usage unique.
- Ajouter les raisins secs à la semoule (facultatif).

6 Confectionner la sauce harissa

- Dans une calotte, délayer l'harissa avec 2 litres de bouillon prélevé dans celui des légumes. Mélanger au fouet. Filmer et réserver au chaud.

7 Dresser et servir

- Dresser la semoule en ajoutant par dessus les légumes, les pois chiches et les boulettes.
- Mettre la sauce harissa à la disposition des convives.