

Le origini del Couscous

Mille e mille e mille granelli, come la sabbia del deserto.

Le radici del couscous sono lì, tra le dune del Nord Africa, del Maghreb, dove da sempre vivono i Berberi, gli uomini liberi.

Costituivano la popolazione indigena dell'Africa settentrionale, alle spalle una storia millenaria. Poi vennero gli arabi e fecero proprie anche le tradizioni, e tra queste anche il couscous. Origine credibile: il piatto, assunto addirittura ad emblema della cucina araba, si fonda in gran parte sulla paziente manipolazione del grano tritato, che è un ingrediente principale di tutte le popolazioni che si sono insediate nelle zone costiere del Mediterraneo e in quelle interne subito vicine.

Ma furono poi gli arabi a diffondere questa pietanza che oggi si consuma anche in Paesi lontani dalla cultura islamica, retaggio di una dominazione avvenuta secoli or sono. È il caso dell'Italia, con la Sicilia dove il tradizionale piatto è stato contaminato dall'impatto con il gusto locale.

Nel trapanese il tradizionale ingrediente della carne – i Berberi, come tutti i popoli nomadi erano pastori – è stato, infatti, sostituito con il pesce.

Il couscous oggi è un piatto che si può consumare in tutta la zona del Maghreb – Algeria, Marocco, Tunisia – ma anche in Egitto, in Israele, in Palestina, nello Yemen per arrivare sino al Senegal e alla Costa d'Avorio.

Nei paesi del Maghreb il couscous viene portato sulle tavole alla sera, una tradizione che trae le sue origini dal fatto che i popoli nomadi consumavano il pasto la sera, quando si fermavano per la notte sotto la tenda. Ma in Marocco lo si consuma nel primo pomeriggio, a pranzo. La tradizione vuole che si mangi tutti insieme intorno a un unico piatto utilizzando

le mani. Ma attenzione: una rigida etichetta regola il mangiare con le dita.

Prima di iniziare il pasto a base di couscous viene sussurrato "Biss'mi Allah", una preghiera di benedizione per la mensa. Come raccomanda poi il Corano, va mangiato con tre dita della mano destra: perché con un dito mangia il diavolo, con due il profeta e con cinque l'ingordo. Per servirsi non si utilizzano posate ma pane non lievitato. Forte è la valenza sociale di questo piatto: si mangia solo insieme alla famiglia o a chi viene considerato parte della comunità.

Couscous – ricetta base

La preparazione del couscous, pur semplice, richiede un preciso trattamento: i granellini devono risultare gonfi, leggeri e ben separati l'uno dall'altro, così che non si formino grumi o che la consistenza non sia pesante. Da questo punto di vista, è evidente che la cottura a vapore è indispensabile.

Il recipiente tradizionale per la cottura, di terracotta, rame o alluminio, è costituito da una parte inferiore in cui si fa cuocere lo stufato e una superiore che ha il fondo bucherellato e nella quale si pone in couscous. Se non si ha a disposizione il couscoussier, si può ricorrere a un setaccio o scolapasta di metallo ricoperto da una garza che si adatti perfettamente a un'ampia casseruola.

Prima della cottura il couscous deve essere intriso con un po' d'acqua fredda e lavorato tra le dita, così da sfavorire la formazione di grumi; poi va messo nella parte superiore del couscoussier quando manca 1 ora circa al termine della cottura dello stufato, e i granellini vanno smossi sovente con le mani in modo da arieggiarli e consentire un miglior rigonfiamento durante la prima fase della cottura di 30' circa.

A questo punto il couscous viene versato in un'ampia terrina, spruzzato di acqua fredda e mescolato con un cucchiaio di legno per togliere eventuali grumi. Il sale viene aggiunto solamente a questo momento, assieme a un filo d'olio, quindi il couscous viene nuovamente rimesso nel couscoussier per altri 30' di cottura.

La cottura può evidentemente essere effettuata anche mettendo il couscoussier sopra della semplice acqua bollente, mentre per quanto riguarda il couscous precotto, seguire semplicemente le istruzioni riportate sulla confezione.

Couscous tradizionale

Tempo: 2 h circa

Ingredienti: (dose per 6 persone)

450g di couscous, 50g di ceci, 800g di carne d'agnello, 2 cipolle, 2 carote, 3 zucchine, 2 pomodori, 50g di uvetta passa, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 mazzetto di coriandolo, 3 cucchiaini d'olio d'oliva extravergine, pepe nero, zafferano, sale, 1 cucchiaino di paprica, 1 cucchiaino di pepe di Caienna, 40g di burro

Lavate e lasciate i ceci in ammollo nell'acqua per 24 ore. Tagliate la carne d'agnello in grossi pezzi e mettetela nel recipiente inferiore del couscoussier. Unite le cipolle tritate, i ceci scolati, le carote a fette, l'olio, del pepe macinato al momento, lo zafferano e coprite d'acqua, lasciando cuocere a fuoco moderato per circa 1 ora, quindi salate.

Preparate il couscous secondo la ricetta-base: inumiditelo con 1 bicchiere d'acqua, mettetelo nella parte superiore del couscoussier e lasciatelo cuocere al vapore per 30' circa, poi toglietelo, bagnatelo ancora con poca acqua rimestandolo dolcemente. Aggiungete allo stufato l'uvetta sciacquata, i pomodori tagliati grossolanamente, le zucchine affettate, il prezzemolo e il coriandolo tritati, rimettete il couscous e lasciate cuocere ancora per 30' a fuoco moderato.

Versate il couscous in una grande ciotola di terracotta e unite il burro, poi disponete sopra il couscous la carne e le verdure, bagnate il tutto con il brodo di cottura e portate in tavola servendo a parte l'harissa e il restante brodo.

Couscous reale

È la versione “ricca” del couscous tradizionale, da cui si distingue per la varietà di carni.

Ingredienti: (dose per 6 persone)

Oltre a quanto già previsto per il couscous tradizionale, aggiungete 1 pollo, 6 cotolette d’agnello (oppure spiedini d’agnello), 6 merguez.

Per le polpette: 500g di spalla d’agnello, 1 uovo, 1 cipolla, 1 mazzetto di erbe aromatiche, coriandolo, pepe di Caienna, cumino, sale e pepe q.b.

Procedete come nella ricetta precedente, e dopo 1 h di cottura aggiungete allo stufato d’agnello il pollo tagliato a pezzi. Preparate ora le polpette: tritate la carne, la cipolla e le erbe aromatiche, aggiungete l’uovo e le spezie e formate delle polpette grandi come piccole mele. Doratele in padella in un filo d’olio, poi completate la cottura coperte a fuoco lento. Intanto grigliate le costole d’agnello e le merguez e disponetele su un letto di insalata.

Servite il couscous con la carne stufata al centro, e separatamente le carni grigliate, le polpette, il brodo e l’harissa.

Couscous di pollo

Tempo: 1 ora circa

Ingredienti: (dose per 4 persone)

1 pollo da 1 kg circa, 1,5 dl di olio, 750g di couscous, 1 cipolla, 3 patate, 4 carote, 200g di rape, 100g di ceci, un cucchiaio di passata di pomodoro, un cucchiaio di harissa, sale e pepe q.b.

Mettete i ceci in ammollo un giorno prima. Tagliate il pollo e mettetelo in una pentola; versate l’olio e tagliate la cipolla, poi condire con sale, pepe, harissa. Mettete la pentola sul fuoco e mescolate per qualche minuto; aggiungete la passata di pomodoro con un bicchiere di acqua e lasciate cuocere per 20’, poi aggiungete le verdure e un litro e mezzo di acqua.

Umidificate il couscous con un po’ di acqua fresca, mettetelo il cuscus nel couscoussier sopra la pentola e lasciate cuocere 30’ dal momento in cui il vapore comincia a passare. Toglietelo dal fuoco e svuotatelo su un grande vassoio. Bagnate il couscous con un po’ di acqua fredda e date aria ai grani, separandoli l’uno dall’altro. Rimettete il couscoussier sulla pentola per una seconda cottura di 30’ col vapore del brodo. Versate il couscous in un recipiente preferibilmente fondo. Con un mestolo o una schiumarola togliete la parte grassa del brodo che resta sulla superficie del liquido. Togliete il pollo e i pezzi grandi di verdure e metteteli da parte in un piatto, annaffiate il cuscus col brodo e mescolate il tutto. Disponete i pezzi di pollo e le verdure sul piatto e servite caldo.

Couscous vegetariano

Tempo: 2 ore

Ingredienti: (dose per 4 persone)

300 gr di couscous, 8 carote medie, 4 zucchine, 1 peperone verde oppure 6 peperoncini verdi dolci, 150 gr di ceci secchi, un pezzo di zucca gialla di 400 gr, 1 cucchiaino raso di paprica forte, 1 cucchiaino raso di cannella in polvere, 1 cipolla, 20 gr di burro, 5 cucchiai d'olio d'oliva, sale.

Il giorno prima, mettete i ceci a bagno con acqua fredda. Il giorno dopo, lessateli per 2 ore. Mondate il peperone, sbucciate le carote, lavate le zucchine eliminando le estremità e tagliate tutte le verdure in grossi pezzi. Scaldate 3 cucchiai d'olio in una pentola e fatevi appassire la cipolla affettata senza farle prendere colore. Unite la paprika e lasciate tostare per 30 secondi. Gettate quindi nella casseruola le carote e i peperoni. Lasciate cuocere per 10 minuti a fuoco piuttosto basso, quindi unite i ceci scolati e bagnate con 1 litro di acqua. Salate leggermente e lasciate cuocere per 30 minuti. Fate ora dorare la zucca tagliata a cubi nell'olio rimasto in una padella a fuoco alto e unitela alle altre verdure. Unite infine le zucchine e prolungate la cottura di altri 20 minuti

Nel frattempo preparate il couscous secondo la ricetta-base, facendolo cuocere sopra le verdure. Nel frattempo, scaldate il cuscus seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. Quando il cuscus è pronto, versatelo in un grande piatto da portata e irroratelo con un mestolo del liquido di cottura delle verdure. Unite il burro e la cannella e mescolate bene. Versate le verdure in centro e servite subito.

Couscous di pesce alla tunisina

Tempo: 90' circa

Ingredienti: (dose per 6 persone)

450g di couscous, 700g di pesce, 100g di ceci, code e teste di pesce, 3 carote, 3 rape, 1 cipolla, 1 peperone verde dolce, 2 mele cotogne, sale, pepe nero, zafferano, olio d'oliva extravergine.

Lavate e lasciate i ceci in ammollo nell'acqua per 24 ore, poi cuoceteli in acqua rinnovata salandoli solo a fine cottura. In una larga casseruola preparate un fumetto di pesce mettendo a bollire le code e le teste in 1,5 l d'acqua a cui avrete aggiunto le carote tagliate a fette, le rape e la cipolla in quarti, il peperone a fettine, sale, pepe macinato al momento e lo zafferano. Cuocete a fuoco moderato fino a che tutte le verdure siano ben cotte. Preparate il couscous secondo la ricetta-base: inumiditelo con 1 bicchiere d'acqua, mettetelo nel coucousier sopra il fumetto per 30', poi toglietelo e bagnatelo ancora con poca acqua rimestandolo dolcemente con le mani. Togliete adesso le teste e le code dal fumetto, filtratelo, rimettetevi le verdure, aggiungetevi il pesce tagliato in grossi tranci, i ceci e le mele cotogne sbucciate, private del torsolo e affettate. Rimettete nuovamente il couscous sopra al coucoussier e proseguite la cottura per 20' circa.

Servite il couscous in una grande ciotola di terracotta, versatevi sopra il pesce, le verdure e il brodo e portate in tavola.

Couscous alla trapanese

Tempo: 90' circa

Ingredienti: (dose per 4 persone)

500g di couscous, 1 kg di pesce misto per zuppa, 500g di pomodori maturi, 5 spicchi d'aglio, 1 cipolla, 1 mazzetto di prezzemolo, 50g di mandorle pelate, 500g di cozze, 1 kg di gamberi, 500g di scorfani, 500g di boghe, olio d'oliva extravergine, alloro, peperoncino, sale e pepe q.b.

Preparate il couscous secondo la ricetta base, unendo però prima della cottura qualche ciuffo di prezzemolo, 2 spicchi d'aglio e mezza cipolla tritati e un poco di peperoncino polverizzato. Mettete il couscous nel couscoussier e cuocete per 30' su una pentola con acqua bollente. Mettete ora il couscous su un vassoio, bagnatelo con un po' di acqua fredda e mescolate delicatamente con un cucchiaio di legno per aerare i grani e separarli l'uno dall'altro.

Tritate finemente la cipolla rimasta e fatela appassire nella pentola con 1 foglia di alloro, un pezzettino di peperoncino e un filo d'olio; aggiungete il pomodoro pelato tagliato grossolanamente e fate insaporire. Coprite con 3 l d'acqua e portate a ebollizione. Mescolate quindi un pesto di aglio, mandorle e prezzemolo al brodo, aggiungete il pesce da zuppa, rimettete il couscoussier sulla pentola e fate cuocere per 30' in modo che il pesce disfacendosi renda più ricco il brodo. Spegnete e lasciate riposare, poi filtrate il liquido. Togliete il couscous, bagnatelo con alcuni mestoli di brodo e lasciatelo riposare ben chiuso e avvolto in una coperta di lana.

Portate a bollire il brodo rimasto e cuocetevi i gamberi, le cozze (fatte prima aprire a fuoco vivo in un altro tegame), gli scorfani e le boghe, che potete lessare già tagliate a filetti.

Servite ora il couscous con il pesce preparato, accompagnato con il brodo filtrato.

Tabuleh

Tempo: 30'

Ingredienti: (dose per 4 persone)

300g di burghul fine o couscous, 6 pomodori maturi, 1 cipolla, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 manciata di foglie di menta fresca, il succo di 1 limone, 1 cucchiaino di semi di cumino pestati, 4 cucchiaini di olio d'oliva extravergine.

Il tabuleh può essere preparato con il burghul fine, grano duro spezzettato, oppure con il couscous.

Tra i vari modi in cui è possibile preparare il tabuleh, piatto tipico di tutto il Medioriente e in particolare del Libano, questo è uno dei più semplici da eseguire ed ha il vantaggio di poter essere preparato con anticipo rispetto al momento di andare in tavola. Sciacquate il burghul o il couscous, versatelo in una pentola, aggiungete 0,5 l d'acqua bollente salata e lasciatelo gonfiare per circa 30' a coperchio chiuso. Nel frattempo pulite, lavate, asciugate e tagliate a cubetti i pomodori e la cipolla, aggiungetevi le foglie di prezzemolo e di menta tritate, il succo di limone e i semi di cumino tritati. Infine bagnate con l'olio, mescolate nuovamente e poi lasciate al fresco per 1 ora prima di portare in tavola.

Tabuleh con verdure

Tempo: 1 h

Ingredienti: (dose per 4 persone)

200g di burghul fine o couscous, 1 peperone giallo o rosso, 3 pomodori maturi, 1 cipolla, 1 cetriolo, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 manciata di foglie di menta, il succo di 1 limone, 4 cucchiaini d'olio d'oliva extravergine, sale e pepe q.b.

Sciacquate il burghul o il couscous, versatelo in una pentola, aggiungete 0,5 l d'acqua bollente salata e lasciatelo gonfiare per circa 30' a coperchio chiuso. Nel frattempo pulite gli ortaggi, lavateli e asciugateli. Tagliate a quadretti il peperone privato del picciolo e dei semi, tagliate a cubetti i pomodori, tritate la cipolla mondata, tagliate a cubetti il cetriolo sbucciato, tritate menta e prezzemolo. Sciogliete un po' di sale nel succo di limone, unite l'olio e mescolate per bene, così da ottenere un'emulsione.

Versate ora il burghul in una terrina, condite con l'emulsione, aggiungete le verdure e spolverate con una manciata di pepe nero. Lasciate riposare 30' al fresco e servite.

Couscous dolce

Tempo: 1h

Ingredienti: (dose per 6 persone)

500g di semola media, 1/4 l. d'acqua, 500g di datteri snocciolati, 100g di mandorle, 100g di pistacchi, 100g di uvetta, 100g di zucchero semolato, 100g di cioccolato grattugiato, 150g di scorze d'arancia candite, una punta di cannella, 1 cucchiaio da minestra di acqua di fiori d'arancio, 25g di burro.

Versate il couscous in un piatto e versatevi piano l'acqua mescolando dolcemente. Mettetelo ora nel couscoussier e posatelo sopra una pentola d'acqua bollente per 1 ora circa. Durante la cottura umidificate due o tre volte il couscous con un po' d'acqua. Tagliate i datteri a pezzetti e adagiateli sul couscous. Nel frattempo passate al mixer le mandorle, le uvette, i pistacchi, lo zucchero, la cannella, le scorze d'arancia, il cioccolato e l'acqua di fiori d'arancio. Quando il couscous è cotto unite tutti gli ingredienti, aggiungete il burro e servite tiepido.

Helva di couscous

Tempo: 30'

Ingredienti: (dose per 6 persone)

500g di couscous, 100g di pinoli, 250g di burro, 500g di zucchero, 0,5 l di latte

Fate fondere dolcemente il burro in una capace casseruola, aggiungete i pinoli, e dopo 3' il couscous, quindi lasciate dorare il tutto a fuoco medio. Ora abbassate al minimo, aggiungete il latte e lo zucchero e mescolate vigorosamente finché il contenuto della casseruola abbia la consistenza quasi solida. Spegnete, coprite e lasciate riposare per un quarto d'ora.

L'helva si può servire in due modi: versatela in una forma da cake imburata, fate raffreddare in frigo, quindi servite la mattonella tagliata a strisce sottili. Oppure quando l'helva è ancora tiepida preparate delle polpettine grosse come noci, poi lasciate raffreddare.