

Couscous – ude og hjemme

PRÉPARATION
DOSAGE POUR 2 PERSONNES

1 verre de couscous (160 g) + 1 verre d'eau salée (2 l)

CLASSIQUE
Faites bouillir l'eau salée dans une sauteuse. Hors du feu, versez le couscous, ajoutez une cuillère à soupe d'huile et mélangez. Couvrez et laissez gonfler 5 à 7 mn. Ajoutez une noix de beurre. Egrenez avec une fourchette afin de bien détacher les grains. Réchauffez une minute à feu doux tout en remuant. Vous pouvez également réchauffer votre graine de couscous une minute au micro-ondes puissance maximale (800 W). Egrenez ensuite avec une fourchette.

MICRO-ONDES
Dans un saladier à micro-onde, versez le volume d'eau et le volume de couscous. Remuez avec une cuillère à soupe d'huile. Laissez gonfler 1 mn à puissance maximale (800 W). Ajoutez le beurre et egrenez avec une fourchette. Réchauffez encore 1 mn à puissance maximale (800 W). Egrenez ensuite avec une fourchette.

TABOULE À LA LIBANAISE
Pour 4/5 personnes. Préparation : 20 mn - 20 min de cuisson. Sans cuisson et facile à préparer.
250 g de couscous grain moyen, 2 tomates, 1 concombre, 3 citrons jaunes, 1 citron vert, 1 gros bouquet de coriandre, 1 gros bouquet de menthe fraîche, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre.
Mettez la graine de couscous dans un saladier et versez-y 220 ml d'eau froide (220 ml). Égarez les tomates et le concombre en petits morceaux et versez-les avec leur jus dans le saladier. Ajoutez les citrons, le jus des citrons, le sel, le poivre et laissez reposer au frais 45 mn. Ajoutez l'huile d'olive et la menthe ciselée. Mélangez et laissez encore 1 heure. Vérifiez l'assaisonnement et ajoutez à volonté du jus d'olive. Décorez de feuilles de menthe et servez bien frais.

FERRERO
www.couscous-ferrero.com

Æsken med couscous (i opklippet stand).

Hvis nu der havde stået »Couscous« i Ude og Hjemme, så kunne De måske være blevet forledt til at tro, at jeg havde fundet på et eller andet snags om prinserne, men som det står, skulle det vel ikke kunne give anledning til misforståelser? Og stykket handler da også mest om tilberedningen af couscous, som jeg har haft nogle op- og nedture med på det sidste.

Men det handler også om Provence, hvor jeg befinder mig, mens jeg skriver denne epistel. Vi bor »til låns« hos venlige mennesker i deres hus i Bargemon, som ligger i departementet Le Var. Fra huset har vi udsigt til to skovklædte bjergtoppe. I dalen mellem disse – om end på en mindre høj i samme – ligger byen Clavier, som vi kan kigge over til. Kl. 9 stiger solen op lige over toppen på bjerget til venstre, og kl. 17 går den ned over det til højre. Vi står op med solen, som tillader os straks at spise morgenmad på terrassen (11. februar!). Men i dag var der intet program, så nu blev den næsten 10, før vi var i gang.

I går søndag var der stort torvemarked i Le Muy 15-20 km herfra. Der drog vi hen for at proviantere, dels til en gåtur i omegnen, dels til aftensmaden. På markedet blev der faldt couscous med rejer og muslinger, farvet med safran, meget a la paella. Manden betjente en meterstor, flad gryde (nedsænket i et vandbad med simrende vand) med den gulfarvede couscous.

Eller man kunne købe sig en posefuld choucroute Alsacienne med skinke og svineskank samt nogle provençalske brød med indbagte oliven og ansjoser (de stærke) eller med »lardons« skinketern. Vi tog et af hver slags brød med til gåturen. Oste til aften. Billedet viser en af ostemændene, et billede af couscousmanden fik jeg desværre ikke taget, for dette stykke var endnu ikke på bedding.

Couscous *hjemme* handlede om en tilberedning af lammebov på marokkansk maner, hvilket vil sige med et tilbehør af abrikoser, citronskræl og rosiner samt couscous. Jeg har »fået« nyt komfur hjemme, udstyret med keramisk plade (og varmluftovn). Den keramiske plade har et særligt opvarmnings Raffinement, idet den sætter fuld effekt på, indtil den indstilling, man har ønsket (»2« til couscous), er nået. Meget smart for så kommer gryden hurtigt op i temperatur. Derefter går den over på en termostat, der virker ved hurtige og kortvarige opvarmninger (pladerne lyser rødt, når de varmer op, så man kan følge med; det tager vel 10 sekunder hver gang). Alt burde således være så godt, imidlertid skyder højeffekttopvarmningen langt over målet, inden termostaten finder ud af, at temperaturen er nået.

Couscous fremstilles af lige dele vand og gryn (som består af durumhvedemel, som er blevet bragt på grynform ved at blive tilføjet saltet vand, mens man roder rundt i massen og former grynene ved at rulle massen mod skålens sider, sådan har jeg set det beskrevet, jeg gætter på, at man har mekaniseret processen nu om dage).

Ved tilberedning af couscous af lige dele gryn og vand virker det, som om grynene tørstigt optager det meste af vandet med det samme – modsat ris. Det medførte i mit første forsøg, at couscous'en bagte sammen til en brun kage i bunden af gryden, takket være højeffekttopvarmningsproblemet. Det smagte ikke så dårligt som brændt risengrød, men uheldigt var det, og grimt så det ud.

Vi var i Carrefour (Bilka-agtigt supermarked) i Draguignan, kort efter at vi var ankommet, for at shoppe basisforbrugsvarer til det meste af opholdets 14 dage. Her faldt vi for forskelligt, bl.a. dorade (en meget lækker middelhavsfisk) på tilbud til 3 Euro/stk., lammeryg, ligeledes på tilbud og pintade, perlehøne. Fisken blev stegt ved høj varme i ca. 1 minut på hver side og så lagt i varmluftovnen ved 140°C i 5-10 minutter, mens jeg pillede kartofler. Lammet blev spist i aftes med ratatouille, som vi også havde købt ind til, rosmarin har vi i meterhøje buske i haven. Fuglen havde vi ingen særlige planer med. Men da dagen oprandt, hvor den skulle ofres, sagde min kone: »Hvorfor laver du den ikke på marokkansk maner – med couscous, ligesom du gjorde med lammet for nylig?« Og sådan blev det. Opskriften kommer nedenfor, og kylling kan sagtens bruges i stedet.

Nu til couscous *ude*. Billedet viser forfatteren i fuldt provençalsk ornat stående i indgangen til køkkenet, klar til tilbered-

Pintade marocain

1 kylling
1 citron
½ flaske tør hvidvin
75 g tørrede abrikoser
75 g lyse rosiner
200 g couscousgryn
krydderurter: laurbær og dild
2 spsk. jomfruolivenolie
salt og peber.

Bryster og lår skæres fra. Deles i mindre stykker (8 i alt). Bruner godt i smør. Lægges til side. Skroget hugges i stykker og brunes under grillen i 15 minutter. Hvidvin og vand, ca. 200 ml af hver, hældes ved. (Der skal være så meget suppe til sidst, som man ønsker af sauce, selvfølgelig kan man reducere suppen, men så skal man i gang længe før, for det tager tid). Simrer ½-¾ time med krydderierne. Sørg for at alt er under vand noget af tiden ved at vende benene jævnlige. Si suppen og jævn med majsstivelse til den ønskede konsistens. En spsk. olivenolie piskes op i saucen.

Salt og peber og halverede abrikoser og hele rosiner tilsættes sammen med de brunede kyllingestykker. Varmes igennem mens couscous'en tilberedes. Smag til med salt, citronsaft.

Couscous: ½ hvidvin + ½ vand, salt, lidt citronstrimler, 1 spsk. olivenolie. Samme rumfang couscousgryn. Tilberedes enten i mikrobølgeovn: 1) 800 W til det koger, rør rundt med en gaffel og derefter 2) nedsat effekt så det knapt nok koger (prøv evt. at måle temperaturen en gang imellem, den skal være ca. 90°C), i alt 10 minutter. Eller 1) på plade til det koger og 2) i ovn ved 100°C i 10 minutter.



I gang med couscous'en iført provencalsk forklædning.

derefter 3) indsætning af kasserollen med låg på i ovnen sat på 100°C i 10 minutter.

Suppe blev kogt på skroget og vingerne af fuglen, mens lår og bryster blev brunet i smør. Ved suppetilberedningen blev *van der Hylde's princip* benyttet. Det går ud på, at se hvad værtsfolkene egentlig har stående på hylderne, og så se om noget kan bruges. Her fandt jeg en suppeterning, hvorpå der stod »Aneth & citron«. Aneth?? »Dild«, sagde ordbogen såmænd. (Da faldt en ting, der længe har mystificeret mig på plads: Hvor har duftstoffet anethol [4-(1-isopropen-1-yl)-anisol], som bl.a. forekommer i esdragon, som hedder *Artemisia dracunculus* på botanisk, fået sit navn fra? Nu ved jeg det – troede jeg da, se nedenfor). Ned til vand og hvidvin med den, sammen med lidt Herbes de Provence, ligeledes fra hylden, salt og lidt af citronskiverne, fint strimlet. Og hvidvinen? »Le pinson des Gorges« fra Pays des Coteaux de Verdon, som er egnen omkring Frankrigs »Grand Canyon du Verdon«, også kaldet »Gorges du Verdon«, 40-50 km herfra.

En næstsidste krølle på historien er, at der på kartonen med couscousgryn står, at mikrobølgetilberedning kan anbefales. Det var lige, hvad jeg havde tænkt og siden prøvet hjemme, og det gik fint.

Den sidste er, at da jeg kom hjem, måtte jeg dog verificere, at dild nu også indeholder anethol. *Det gør den altså bare ikke!* Et opslag i »Danmarks vilde Planter« viste, at slægten anethum kun rummer 2 arter, hvoraf den ene er dild (*Anethum graveolens*). Men så tilføjes det, at navnet »anethum« kommer af det græske anethon: anis, og det er straks meget bedre: anisolie består nemlig af ikke mindre end 80-95% E-anethol, så nu ved De, hvad en Pernod eller en Ouzo smager af. Nu kan De selv hygge Dem med formelen, idet jeg erindrer om, at E-står for »entgegen«, hvilket vi ville have kaldt »trans«, da jeg var ung.

ningen. Komfuret her har gas (men el-ovn med varmluftfacilitet). Efter min analyse af den sidste katastrofe var det klart, at der ville blive problemer. Og asbestplade bruger vi vist ikke mere. Det blev til 1) opvarmning af vandet/vinen til kogning og 2) tilsætning af gryn og igen opvarmning til kogning og straks



En af de tre ostehandlere på søndagsmarkedet i Le Muy i februar 2002.