

Fiche Recette : Couscous Express & Dosage Semoule

Dosage de la semoule par personne

- Portion standard (accompagnement) : 60g à 70g de semoule crue par personne.
- Portion généreuse (plat principal) : 80g à 100g de semoule crue par personne.
- Ratio eau/semoule : 1 volume de semoule pour 1 volume d'eau bouillante (ou bouillon).

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 250g à 300g de semoule de blé dur moyenne
- 300ml d'eau bouillante ou de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou une noisette de beurre
- 1 pincée de sel
- Optionnel : épices (ras-el-hanout, curcuma) ou herbes fraîches

Étapes de préparation express

- Placer la semoule dans un grand saladier et ajouter le sel (et les épices si souhaité).
- Verser l'huile ou le beurre sur la semoule et mélanger à la fourchette pour enrober les grains.
- Verser l'eau bouillante ou le bouillon sur la semoule.
- Couvrir immédiatement le saladier avec une assiette ou un film alimentaire pour maintenir la vapeur.
- Laisser reposer pendant 5 à 7 minutes sans toucher.
- Retirer le couvercle et égrener délicatement la semoule à l'aide d'une fourchette pour séparer les grains.

Astuces de chef

- Pour une semoule plus parfumée, utilisez un bouillon de volaille ou de légumes maison.
- Ne jamais mélanger la semoule avec une cuillère, utilisez toujours une fourchette pour garder les grains aérés.
- Si la semoule semble trop sèche, ajoutez une petite noisette de beurre supplémentaire avant de servir.