

# RAGOÛT DE COUSCOUS ET BOULETTES DE VIANDE À LA MAROCAINE



Temps Total  
**60 MIN.**

Portion  
**PORTIONS**

Difficulté  
**EASY**

Rendements  
**8**

De petites boulettes de viande roulées à la main assaisonnées d'épices relevées et cuites dans une soupe mijotée avec du couscous israélien pour une entrée originale ou pour le lunch.

## INGRÉDIENTS

	POIDS	MESURE
ail haché	1 c. à soupe	15 mL
paprika doux	1 c. à soupe	15 mL
cumin moulu	1 c. à soupe	15 mL
thym frais haché	1 c. à soupe	15 mL
coriandre moulue	1 c. à thé	5 mL
flocons de piment fort	1 c. à thé	5 mL
graines de fenouil	1 c. à thé	5 mL
sel et de poivre	1 c. à thé	5 mL
cannelle moulue	1/4 c. à thé	1 mL
agneau haché	2 lb	908 g
soupe Campbell's Verve marocaine aux neufs légumes	1 emballage (4 lb)	1 emballage (1,81kg)
bouillon de poulet Campbell's sans sel ajouté	2 tasse	500 mL
couscous israélien	2 tasse	500 mL
coriandre fraîche hachée	3/4 tasse	185 mL
menthe fraîche hachée	3/4 tasse	185 mL

### Tip

- Les boulettes de viande peuvent également être préparées avec du bœuf haché ou une combinaison de bœuf et d'agneau.
- Pour éviter qu'un côté des boulettes devienne plat parce qu'elles ont été cuites sur une plaque à cuisson, on peut frire les boulettes pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées pour qu'elles restent bien rondes.

Conseils :

## RAGOÛT DE COUSCOUS ET BOULETTES DE VIANDE À LA MAROCAINE



### INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 450 °F (230 °C). Dans un grand bol, mélanger l'ail, le paprika, le cumin, le thym, la coriandre, les flocons de piment fort, le fenouil, le sel, le poivre et la cannelle. Incorporer le mélange d'épices dans l'agneau haché et mélanger doucement jusqu'à ce que les épices soient réparties uniformément dans la viande. Former 48 boulettes de viande (20 g/0,7 oz). Disposer sur une plaque à pâtisserie huilée et rôtir de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes soient dorées.

2. Pendant ce temps, verser la soupe et le bouillon dans une grande casserole, puis porter à ébullition. Ajouter le couscous et les boulettes de viande. Laisser mijoter environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le couscous soit tendre et que les boulettes de viande soient bien cuites. Maintenir au chaud jusqu'à 4 heures.

Verser 1 1/2 tasse (375 ml) de soupe chaude dans le bol de service. Saupoudrer de 1 c. à soupe (15 ml) chacune de coriandre et de menthe avant de servir.