



Cous Cous di pesce alla trapanese



Noemi Isaia



Istituto Statale d'Istruzione Secondaria Superiore « Abele Damiani »

Cous Cous di pesce (in italiano.)
Cous Cous ri pisce (in dialetto siciliano.)
Cous Cous de poisson (en français)

La Storia...

Il couscous o cuscussu (in francese) o il kuskusu (in arabo) è un alimento tipico del Nord Africa e della Sicilia occidentale, costituito da granelli di semola cotti a vapore. Questa prelibatezza era definita “ piatto della pace”, perché gli Arabi ne mangiavano tutti dallo stesso piatto con le mani, come segno di condivisione di valori.

Tradizionalmente il cous cous viene preparato con semola di grano duro, esso accompagna carni in umido, verdure bollite e sulla costa del mar Mediterraneo anche pesci in umido, la cosiddetta “ ghiotta ri pisce” . Il cous cous preparato nel trapanese, in Sicilia, è cotto a vapore in una speciale pentola di terracotta smaltata “ couscousiera” ma il condimento a differenza di quello maghrebino è un brodo di pesce oppure un brodo di verdure.

In Sicilia, a Marsala, territorio con frequenti legami storici e sociali negli ultimi due secoli con Tunisia e Libia , e nelle zone limitrofe come Favignana e San Vito Lo Capo, il cous cous è diventato di uso quotidiano. In particolare a San Vito Lo Capo ogni anno si celebra il “Couscous Festival” dove se ne possono degustare infinite varianti .

Come abbiamo detto i condimenti variano, nella zona del marsalese e Mazara Del Vallo possiamo trovare anche zuppe di cavolfiore, fave, carote, ceci e verdure varie.

Il cous cous trapanese è inserito tra i prodotti agroalimentari tradizionali siciliani riconosciuti dal ministero delle politiche agricole, alimentari e forestali, su proposta della Regione siciliana.

Ingredienti:

- 1 kg di semola di grano duro
- 500 grammi di gamberi
- 500 grammi di cozze
- 500 grammi di vongole
- Pesce da zuppa (scorfani, gallinella, raia, pesce san Pietro, granchi, calamari ect) q.b.
- 1 carota
- 2 cipolle
- Aglio q.b.
- 1 dl. di vino bianco
- 100 grammi di concentrato di pomodoro
- Sale , pepe, peperoncino, paprika, zafferano q.b.
- 40 grammi di mandorle tritate
- Prezzemolo , sedano e alloro
- Olio extra vergine d'oliva q.b.

Come preparare la zuppa per il cous cous di pesce alla trapanese

Per realizzare la *ricetta del cous cous di pesce alla trapanese* innanzitutto metti a bagno le vongole in una ciotola con acqua fredda, unisci una manciata di sale grosso e fai riposare per 2-3 ore, cambiando l'acqua almeno 2-3 volte. Raschia le cozze ed elimina il bisso (il gruppo di filamenti che fuoriesce). Sgocciola le vongole e mettile in una casseruola, unisci 2 spicchi d'aglio spellati, 2-3 gambi di prezzemolo e 1 dl di vino, copri e cuoci per circa 5 minuti.



Sgocciolale, fai aprire le cozze con lo stesso procedimento. Tieni da parte i liquidi di cottura filtrati.

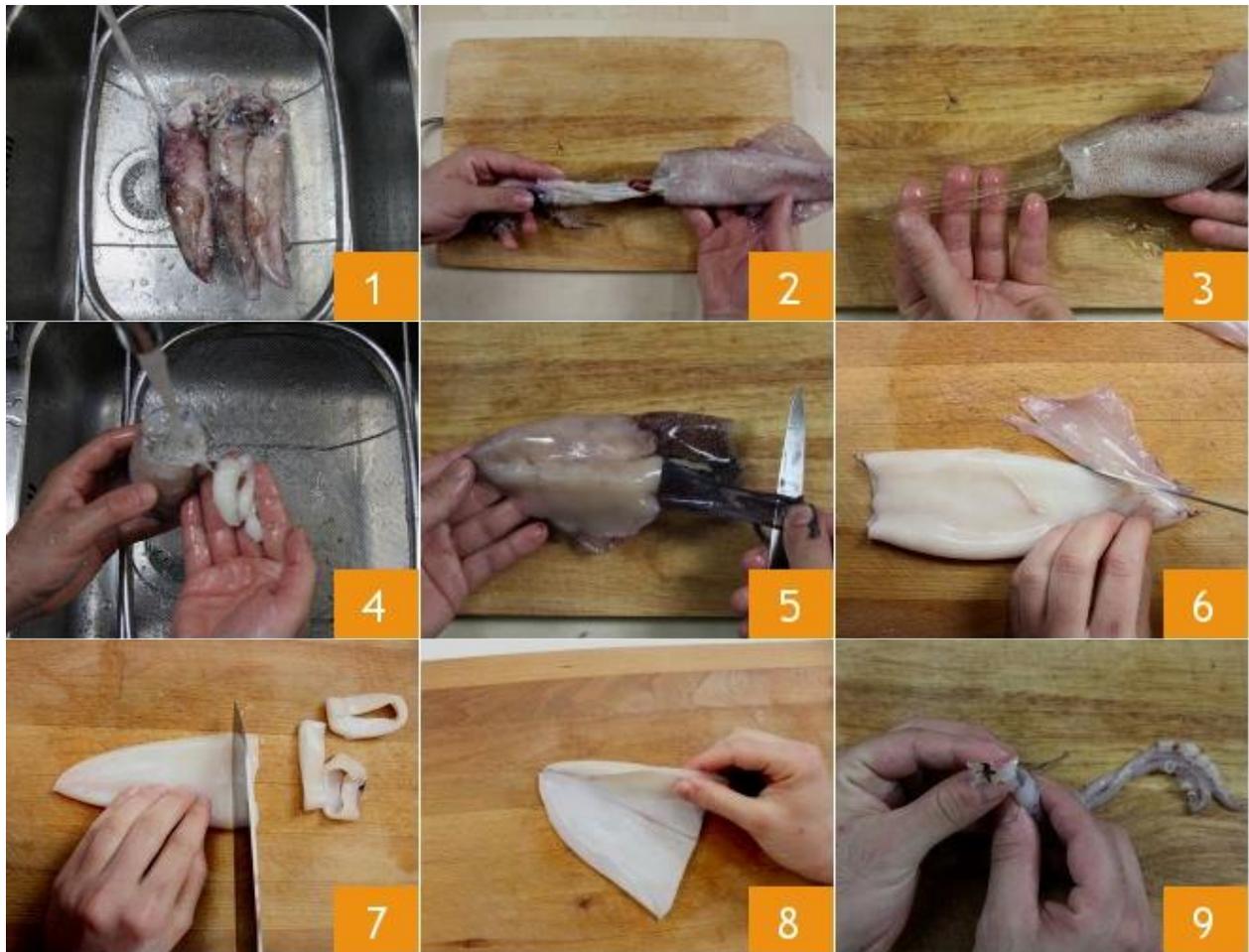


Sguscia metà dei molluschi. Sguscia anche i gamberi, incidi sul dorso ed elimina il filetto nero. Trasferisci i gusci in una pentola con le teste e le lische dei pesci (per i pesci da zuppa ti consigliamo infatti di procurarti scorfani, gallinella, ecc., puliti e sfilettati dal pescivendolo, tenendo da parte teste e lische).

Aggiungi 1 l d'acqua, 1 dl di vino, 1 costa di sedano, la carota e 1 cipolla puliti, 1 pizzico di sale e di peperoncino e 1 foglia di alloro. Porta a ebollizione e cuoci per 40 minuti. Filtra il fumetto ottenuto e unisci i liquidi dei molluschi tenuti da parte.



Elimina le pinne dei calamari, stacca i tentacoli dal corpo e toglie gli occhi e il becco. Svuota l'interno delle sacche, elimina la pellicina scura, sciacquale e tagliale ad anelli di 1 cm di spessore. Riduci i tentacoli a pezzi.



Fai appassire in una casseruola la cipolla rimasta e 1 spicchio d'aglio tritati con 4-5 cucchiari di olio. Rosola i calamari e irrori con 1 dl di fumetto preparato caldo, nel quale avrai diluito il concentrato di pomodoro, 1 pizzico di paprika e lo zafferano.

Cuoci per 40 minuti unendo mestolini di fumetto, se necessario. Aggiung i filetti di pesce tagliati a pezzi, le mandorle, sale e pepe e cuoci per 7-8 minuti. Aggiung i gamberi, prosegui la cottura ancora per 1-2 minuti e spegni.



Come preparare il cous cous

Iniziamo mettendo la semola in un coccio (ciotola in ceramica) e mescolando con le mani aggiungiamo dell'acqua pian piano fino a che non iniziano a formarsi delle micro palline sotto le mani. Il couscous non deve essere asciutto ma nemmeno troppo umido.



In seguito il cous cous verrà steso su un tagliere e lasciato riposare per delle ore... Si può condire in questo passaggio oppure quando lo metteremo a cuocere nella couscousiera.



A questo punto prendiamo il nostro composto e lo mettiamo nella couscousiera e lo condiamo con alloro, cipolla rossa e sedano.

Sigilliamo la couscousiera ad un'altra pentola dove è presente del brodo vegetale aromatizzato a piacere.

La sigillatura avviene con un impasto di acqua e farina attaccato ai bordi delle due pentole.



Dopo che il nostro cous cous avrà cotto all'incirca un'ora e mezza lo togliamo dal fuoco e lo trasferiamo in una ciotola dove verrà inumidito con il nostro brodo di pesce, coperto e lasciato riposare un'altra ora.



Tiriamo via il pesce dal brodo e sfilettiamolo per unirlo al brodo, per poi servirlo con il cous cous.

A questo punto il nostro cous cous avrà riposato all'incirca un'ora ed è pronto. Lo impiattiamo aggiungendo un mestolino di brodo con il pesce prima sfilettato e lo serviamo.

CURIOSITA':

* Il cous cous viene lasciato riposare perchè così i cocci si sgranano e avremo un composto più granuloso.

* C'è chi fa due brodi uno di pesce e un'altro di crostacei che al momento dell'impiattamento invece di bagnare il cous cous con il brodo di pesce lo si bagna con il brodo di crostacei.

* In Sicilia il cous cous lo facciamo anche con le lumache verdi “virduna”.