



Couscous alla Trapanese



Noemi Isaias

Nederlandse vertaling uitgevoerd door Louise Mathieu

Institut Ilon – Saint-Jacques



Istituto Statale d'Istruzione Secondaria Superiore « Abele Damiani »

Geschiedenis van de schotel

De couscous is een typisch voedingsmiddel uit Noord-Afrika en het westelijke Sicilië. Het is samengesteld uit gestoomd greintjes van griesmeel. Dit verfijnde gerecht is gerecht van vrede genoemd want de Arabieren aten het in hetzelfde bord met hun handen ten teken van verdeelde waarden.

De couscous klaargemaakt in de provincie van Trapani wordt in een "couscoussière", een speciale terracotta pan gestoomd. Het onderscheidt zich van die van de Arabieren door zijn kruiden die een visbouillon of een groentebouillon is.

Elk jaar, in San Vito Lo Capo, een heel toeristische badplaats, is er het Couscous feest waar we talrijke varianten van deze specialiteit kunnen genieten.



Het recept

Ingrediënten:

- 1kg van hard tarwegriesmeel
- 500 gr. van garnalen
- 500 gr. van mosselen
- 500 gr. van tapijtschelpen
- Vissen en schaaldieren voor soep (schorpioenvis, poon, rog, tandbaars, pijlinktvissen, krabben, rivierkreeften, enz.)
- 1 wortel
- 2 uien
- 3 knoflookteentjes
- 1 dl. witte wijn
- 100 gr. van concentraat tomatensaus
- Zout, peper, Spaanse peper, laurierblad
- 40 gr. van gehakte amandelen
- 3 peterselietakken
- Selderij
- Ongebruikte olijfolie



Bereidingswijze van de vis en schaaldierensoep

- Dompel de tapijtschelpen in een kom koud water, voeg een handje dik zout toe en laat rusten hen tijdens 2 à 3 uren.
- Schraap de mosselen en amandelen
- Laat uitdruipen de tapijtschelpen en plaats hen in een pan met 2 knoflookteentjes, 3 peterselietakken en 1dl witte wijn.
- Bedek en kook tijdens 5 minuten.
- Bewaar en filtreer de koken vloeistof
- In een pan, kook de schelpen met hoofden en graten van vissen en voeg 1dl witte wijn, de selderij, de wortel, de ui en het laurierblad toe.
- Na 40 minuten, filtreer en voeg weekdieren in de bouillon toe.
- In een pan, braad 1 ui en 1 gehakt knoflookteentje in 4 à 5 soeplepels olie aan, laat er springen de pijlinktvissen
- Voeg de pijlinktvissen in de bouillon toe waarin u het concentraat tomatensaus verdunt.

Zo krijgt u uw vis en schaaldiersoep.



Bereidingswijze van de couscous

- Plaats het griesmeel in een keramische kom.
- Meng het griesmeel met de handen en voeg langzaam het water toe totdat u couscous balletjes op uw handen krijgt.
- Laat rusten de couscous op een snijplank tijdens enkele uren.
- Plaats de couscous in de "couscoussière"
- Kruid met het laurierblad, de rode ui en de selderij het water in de beneden van de pan van de "couscoussière"
- Verzegel de "couscoussière" met de pan die de gearomatiseerde bouillon bevat
- Kook de couscous tijdens een anderhalf uur
- Overplaats de couscous in een kom waar die in de vissoep zal weken
- Bedek en laat rusten tijdens een uur
- Doe opnieuw de operatie (3 à 4 keer) opdat de greintjes van griesmeel de vissoep absorberen.
- Neem de vissen en schaaldieren vanuit de soep af.
- Scheep alles met de couscous op.

