

**Hadjira Mouhoub  
Claudine Rabaa**



# Le aventure del couscous



Guido Tommasi Editore



Hadjira Mouhoub  
Claudine Rabaa

# Le aventure del couscous

Guido Tommasi Editore

© Guido Tommasi Editore  
DATANOVA S.r.l. - via de Togni 27 - 20123 Milano  
[www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it)  
Prima edizione novembre 2009

Tutti i diritti riservati per tutti i paesi.

Traduzione: Luca Umidi  
Editing: Giusy Marzano, Prisca Destro, Michele Marziani

Ogni riproduzione su qualunque supporto  
deve essere autorizzata per iscritto dall'editore.

Printed in Italy

ISBN 978 8895092 133

© Immagine di copertina: Alessi spa

# SOMMARIO

Granelli di memoria .....	7
La firma del couscous .....	22
Variazioni .....	22
Itinerari .....	46
L'isola del couscous .....	46
Couscous di confine .....	73
I couscous transfughi .....	78
Couscous esportati .....	83
Nell'intimità del couscous .....	86
Come si prepara il couscous .....	96
Magie del couscous .....	105
Oggetti del mio focolare, presentatevi... ..	106
Custodi dell'avvenire, sacerdotesse all'opera .....	109
Couscous mitico .....	112
Il couscous negli avvenimenti della vita .....	114
Couscous delle feste religiose .....	135
Couscous mediatore .....	147
I riti dell'acqua .....	147
Gli ingredienti che arricchiscono il couscous .....	160
Spezie semplici .....	160
Composti a base di spezie .....	165
Tipi di olio e burro, il condimento finale .....	168
Carni, frattaglie e pesci in conserva, il viatico .....	169
Indice delle ricette per paese .....	171
Indice delle ricette per ingrediente .....	173

Questo libro è dedicato alla memoria di tre donne, le nostre madri e suocere che, attraverso i ricordi, sono diventate complici che guidano i nostri gesti e ci ispirano con le loro voci silenziose.

Memma, la cara e ribelle figlia dei monti Biban dai capelli rossi, sotto le cui lucenti dita crepitavano i granelli di couscous; Fatma, figlia di Hadjout, esperta e taciturna, che con fare deciso badava ai bambini e alle pentole e svegliava allegramente la sua famiglia per i *mesfouf* degli *shour* del Ramadan; e M'barka, orgogliosa del suo *savoir-faire* tunisino grazie al quale non ha mai dimenticato i bollenti e profumati couscous dell'oasi natale.

# GRANELLI DI MEMORIA

In principio era la steppa, e su queste alte terre fecondate si è plasmata l'anima del Magreb. La cucina magrebina è rimasta fedele a questa prima identità, scivolando dolcemente per millenni da una generazione di madri alla successiva. Ci parla di orzo e di grano, di raccolti e mietiture, della macina e del fuoco, di granelli tostati e focacce secche cotte sulla fiamma, della vasaia grazie al cui lavoro l'acqua va al fuoco e dà al macinato bollito una dolcezza inedita.

Ci parla di greggi portate al pascolo sugli altipiani percorsi da cavalieri che inseguono il vento, del profumo della polvere e di quello delle carni arrostiti durante le soste degli uomini. Ci parla del grano duro frantumato sotto la macina, che lo trasforma in semola coriacea, e celebra il couscous, il nutrimento per eccellenza, accompagnato da gesti immutabili, incantesimo o danza davanti al piatto dove le mani, pazienti e agili allo stesso tempo, trasformano ciò che è grezzo e secco in fiocchi leggeri come un sogno. È una cucina i cui gesti quotidiani affondano le proprie radici in riti ancestrali che invocano la terra, l'acqua, il fuoco e l'aria per la riuscita di questa trasformazione alchemica.

È un modo di preparare il cibo che si basa sulla memoria. Il profumo del più semplice dei piatti evoca il ricordo di nutrici che seppero preservare i segreti di età antiche e, allo stesso tempo, conservare l'impronta di tradizioni di altri luoghi legati, per un certo periodo, all'antica cucina contadina dei berberi.

Il ricordo dei granelli selvatici aleggia ancora sulle nostre tavole. Prima di essere addomesticati dagli uomini, i chicchi d'orzo e di grano selvatici appena maturi si staccavano e si disperdevano in balia dei venti. I racco-



## Le avventure del couscous

---



glitori dovevano mietere prima che il grano maturasse e, non avendo bestiame da nutrire, non si preoccupavano della paglia e tagliavano il fusto sotto la spiga tenera con coltelli di selce.

I chicchi selvatici erano “vestiti” e gli involucri che proteggevano il tenero seme rimanevano aderenti anche dopo la maturazione. Perciò, subito dopo il raccolto, le spighe venivano passate sul fuoco per bruciare la pula e far seccare e indurire i chicchi teneri che, a questo punto, potevano essere conservati. I cereali coltivati, attraverso il lavoro di selezione, hanno perso questa capacità di disperdersi.

I chicchi ormai maturano saldamente attaccati alla spiga e non è più necessario procedere alla mietitura prima della maturazione. Ma nel Magreb il ricordo di questi tempi è ancora vivo. I pastori ritrovano quei gesti antichi quando si preparano uno spuntino, tostando qualche spiga lattiginosa tra due strati di erba secca.

Dopo essere state tolte dalla brace, le spighe bollenti vengono sfregate velocemente fra le mani per rimuovere i resti della pula e poi vengono gustate calde, né troppo croccanti né troppo molli. Lo stesso metodo viene usato anche per la preparazione del *mermez* (orzo spezzato): una volta raccolte, le spighe verdi vengono passate sul fuoco e battute per separarle dagli involucri. I chicchi



## Granelli di memoria

---

vengono poi bolliti o cotti al vapore, fatti seccare al sole e infine tostati in un piatto che si appoggia sul fuoco, il *tajin* o il *ghanai*.

Da una leggera macinatura si ricava la semola scura e profumata del *mermez*, con la quale si prepareranno zuppe e couscous. Tostati e macinati più finemente, i chicchi possono essere invece consumati senza ulteriore cottura. Gli spuntini mattutini di chi ha conservato le abitudini rurali si basano su reminiscenze di epoche in cui le pentole non erano diffuse. *Bsissa* di orzo profumata, *rfiss*, grano tostato mescolato a datteri tritati e ammorbiditi con burro, o *sfouf* sahariano con polvere di datteri secchi, *assellou* dei berberi marocchini insaporito con semi aromatici, *zammita* salata in cui orzo e vecchia tostati vengono aromatizzati con timo, rosmarino e maggiorana.

Il geografo Idrîsî, viaggiando nei paesi dei Lemtouna nell'Adrar di Mauritania, descrive una ricetta che in otto secoli non è cambiata in nulla. "In questo paese il miele abbonda: la pietanza più diffusa e apprezzata è chiamata *'asalà* in lingua berbera. La preparano con un po' di grano che, dopo una leggera tostatura, viene pestato finché non diventa una semola grossa, cui aggiungono un composto di miele e burro fuso dosati in uguale quantità, ottenendo una pasta che cuociono sul fuoco e di cui si riempiono le borse come provvista. Un pugno di questa appetitosa pietanza bagnata con il latte basterà per affrontare una giornata di cammino senza avvertire minimamente la fame."



# LA FIRMA DEL COUSCOUS

Il couscous, figlio degli altipiani del Magreb, appartiene al mondo e al modo di vivere dei berberi che ha radici millenarie. Laddove il couscous è entrato a far parte dei costumi di un popolo si ritrovano, vicine o lontane, profonde o leggere, le tracce di scambi con la sua terra d'origine, il Magreb.

Se il suo metodo di preparazione è fondamentalmente costante, semola lavorata con movimenti circolari delle dita, cotta al vapore e condita con un brodo, gli ingredienti che entrano a far parte della sua composizione rivelano chiaramente il paese di provenienza di chi lo cucina. Il couscous autentico, preparato dalle famiglie delle steppe, frugali e poco attente alla varietà del menù e dedite alla cura delle greggi e dei raccolti, prevede che la semola sia imburata e bagnata con brodo di carne di montone fresca o secca.

Si aggiunge poi qualche verdura, carote, rape, coste e magari qualche ortaggio selvatico o coltivato, senza spezie a eccezione del sale. Il tutto è accompagnato da latte cagliato o acido.

A partire da questa preparazione sono state create a poco a poco un'infinità di varianti che, traendo spunto dalle risorse della regione e della casa, ne rivelano il patrimonio, l'apertura al mondo e mostrano i grandi passaggi di uomini e di culture che ne hanno profumato l'universo con spezie lontane.

Se potessimo tracciare una mappa del couscous, si delinerebbero in modo netto due assi: uno nord-sud, dominato da vincoli territoriali; l'altro est-ovest in cui si esprimono gli scambi e le influenze del mondo.

## VARIAZIONI...

Attraversando il Magreb si incontrano paesaggi che variano da giardini a deserti, da coste marittime a distese di sabbia. Tra il mare o l'oceano e i primi contrafforti dell'Atlante si distende una frangia piuttosto stretta di pianure abbondantemente irrigate, grazie alle montagne boschive che trattengono le piogge

provenienti dal mare, lasciando senza acqua la steppa che le segue, prima di arrivare all'immenso deserto sahariano. Dal mare al deserto le verdure cambiano e i couscous, che nelle pianure costiere si arricchiscono di una moltitudine di colori, vanto di questi giardini, andando verso sud si impoveriscono, e spesso alle verdure secche si accompagnano solamente cipolle, rape e carote.

Le regioni agricole riforniscono tutto l'anno le grandi città e, visti da un aereo, i piccoli campi, disposti uno accanto all'altro, sembrano l'abito di Arlecchino.

I metodi di coltivazione rimangono in larga parte tradizionali e, anche se l'uso di teli di plastica ha introdotto nel paesaggio qualche serra dall'aspetto poco allettante, nei mercati magrebini non mancano mai le verdure maturate al ritmo delle stagioni e in tavola vengono sempre serviti couscous estivi e couscous invernali.



### Couscous con verdure invernali

*Kesksou bel khodra*

Algeria Orientale

*Ingredienti per 6 persone*

- 1 kg di couscous medio
- 1 kg di spalla di agnello
- 1 cipolla
- 1 grosso pezzo di zucca
- 1 quarto di cavolo
- 1 mazzo di coste
- 4 rape
- 4 carote
- 2 peperoncini rossi secchi
- 1 pugno di ceci ammollati la sera prima

## Le avventure del couscous

---

1 pugno di fave secche ammollate la sera prima a cui è stato tolto il filamento nero

2 patate

2 cucchiaini di olio

120 g di *smen* (burro salato magrebino, vedi pag. 168)

1 cucchiaino raso di pepe nero

1 cucchiaino di carvi macinato

1 cucchiaino di coriandolo macinato

1 pizzico di cannella

1 cucchiaino di pepe rosso più o meno piccante

sale

Condite la carne con sale, pepe nero e cannella e disponetela in una pentola con l'olio, un cucchiaino di *smen*, la cipolla tritata, i ceci e le fave. Fate rosolare a fuoco molto lento per 10 minuti, poi coprite con due litri d'acqua e portate a ebollizione. Aggiungete il pepe rosso, il carvi, il coriandolo, i due peperoncini secchi e le verdure tagliate in grossi pezzi regolari.

Inumidite il couscous e lavoratelo in un piatto ampio fino a ottenere una buona consistenza. Trasferitelo nella couscoussiera e sistematala sulla pentola, fissandola con uno straccio bagnato in modo da trattenere il vapore e cuocete il couscous con il vapore del brodo. Cuocetelo in due riprese per 15 minuti. Tra i due passaggi versate il couscous nel piatto, separate i grani, lasciate raffreddare qualche minuto e inumidite con acqua fredda salata. Al termine della seconda cottura rovesciate il couscous nel piatto, separate i grani con un cucchiaino di legno, imburrate e lavorate con il palmo delle mani.

Disponete il couscous a piramide nel piatto da portata, distribuite in modo uniforme la carne e le verdure in modo che il piatto si presenti bene. Servite il brodo a parte in una zuppiera o in una brocca.



### Couscous estivo ai peperoncini

#### *Masfouf bel felfel*

Zarzis, Tunisia

*Ingredienti per 6 persone*

1 kg di couscous medio

qualche pezzo di *qaddid* (carne di montone sottolio)

3 cipolle

1 testa d'aglio

4 pomodori

4 peperoncini rossi piccanti

4 peperoncini verdi piccanti

4 cucchiaini di olio d'oliva

1/2 cucchiaino di pepe nero

sale

Fate rosolare l'aglio e la cipolla nell'olio d'oliva nella pentola, aggiungete i pomodori, salate e pepate. Quando il sugo comincia a restringersi, aggiungete i pezzi di *qaddid* e i peperoncini rossi e verdi tagliati a listarelle lunghe. Proseguite la cottura fin quando il sugo si sarà ristretto. Inumidite il couscous e lavoratelo in un piatto ampio fino a ottenere una buona consistenza.

Trasferite il couscous nella couscoussiera, sistematela sulla pentola riempita d'acqua fino a tre quarti fissandola con uno straccio bagnato e cuocete al vapore. Fate fuoriuscire il vapore, cuocete

## Le avventure del couscous

---

per 15 minuti e poi versate nel piatto. Separate i grani con un cucchiaio di legno, lasciate raffreddare per qualche minuto e inumidite di nuovo con un po' d'acqua fredda salata. Lavorate con le mani fino a ottenere una buona consistenza. Cuocete ancora il couscous al vapore per 15 minuti e poi mettetelo nel piatto, separate i grani, aggiungete il sugo e le verdure e mescolate.

Questo couscous estivo, ben condito con il peperoncino, può essere servito caldo o freddo. Disponetelo a piramide su un piatto da portata e decoratelo con piccoli peperoncini rossi in salamoia. Servitelo accompagnato da sottaceti e olive.



Quando si raggiungono le montagne e le prime distese della steppa, le grandi coltivazioni scompaiono e gli orti si riducono a fazzoletti di terra intorno alle case, dove le donne fanno crescere qualche ortaggio per la cucina, come zucche e zucchine, carote, rape e finocchi, le cui foglie non si buttano ma si utilizzano per preparare couscous tipici e saporiti. I legumi secchi, che nelle zone verdeggianti si riducono spesso a una manciata di ceci su un tappeto di verdure, hanno sovente un'importanza cruciale nei couscous di montagna o della steppa. Fave e ceci, lenticchie e piccoli fagioli dall'occhio vengono utilizzati insieme per preparare brodi spesso senza carne. Couscous poveri ma raramente tristi poiché per spezzare la monotonia di questi brodi si raccolgono spesso verdure selvatiche.

# INDICE DELLE RICETTE

## INDICE DELLE RICETTE PER PAESE

### ALGERIA

Berkoukès al sugo	108
Briciole di focaccia al vapore	18
Couscous a grani grossi	59
Couscous alla menta selvatica	32
Couscous alle mandorle	126
Couscous con agnello arrosto	140
Couscous con bietole	117
Couscous con budello di agnello	154
Couscous con carne	38
Couscous con carne di cammello	62
Couscous con melograno e uva Moscato	142
Couscous con piselli e fave tenere al vapore	156
Couscous con pollo	42
Couscous con trippa secca	119
Couscous con verdure al vapore	61
Couscous con verdure estive al vapore	89
Couscous con verdure invernali	23
Couscous con verdure invernali al vapore	88
Couscous d'orzo verde	10
Couscous di Medjana	91
Couscous fine con pollo ripieno	129
Couscous grosso sahariano	30
Couscous per il matrimonio	124
Mesfouf alla lavanda	152
Mesfouf con cardi	118
Mesfouf con uvetta	141
Semola tostata con miele e burro	11
Tagliatelle sottili al vapore	58

### FRANCIA

Couscous con anatra e frutta fresca	84
-------------------------------------	----

### LIBANO

Couscous a grani grossi	82
-------------------------	----

### LIBIA

Couscous di grano con carne	74
-----------------------------	----

### MALI

Couscous di fonio	80
-------------------	----

# Indice delle ricette

---

## MAROCCO

Couscous ai fichi selvatici	68
Couscous alle erbe semplici	66
Couscous con sette verdure	133
Couscous con cipolle caramellate	131
Couscous con pollo, cipolle e miele	36
Couscous con rape secche	41
Couscous con siero di latte	44
Couscous d'orzo alla malva	31
Couscous d'orzo con grumi di latte cagliato	71
Couscous d'orzo con latte e fave	28
Couscous della festa della comunità ebraica	133
Couscous di mais con grongo	70
Couscous per l'Achoura	143
Couscous segreto con piccione	65
Sfoglia sbriciolata per il parto	119

## MAURITANIA

Couscous di miglio con carne	77
------------------------------	----

## SENEGAL

Couscous di miglio	79
Couscous di miglio delle grandi occasioni	142

## TUNISIA

Couscous autunnale con razza	47
Couscous con agnello	35
Couscous con foglie di carota	27
Couscous con pesce al vapore	52
Couscous con polpette	127
Couscous con trippa ripiena	48
Couscous con verdure	50
Couscous di primavera	157
Couscous estivo ai peperoncini	25
Couscous invernale con foglie di finocchio	54
Pappa di grano duro	15
Pasta piccola al vapore	43



## INDICE DELLE RICETTE PER INGREDIENTE

### CARNI, PESCI, LATTICINI

#### AGNELLO

Couscous con agnello (T)	35
Couscous con agnello arrosto (A)	140
Couscous con carne (A)	38
Couscous con cipolle caramellate (Mar)	131
Couscous con verdure invernali (A)	23
Couscous della festa della comunità ebraica (Mar)	133
Couscous di miglio delle grandi occasioni (S)	144
Couscous di primavera (T)	157
Couscous per l'Achoura (Mar)	143

#### ANATRA

Couscous con anatra e frutta fresca (F)	84
---	----

#### CAMMELLO

Couscous con carne di cammello (A)	62
------------------------------------	----

#### CAPRA

Couscous a grani grossi (A)	59
-----------------------------	----

#### CARNI SECCHHE

Couscous con verdure (T)	50
Couscous d'orzo con grumi di latte cagliato (Mar)	71
Couscous di miglio con carne (Maur)	77
Pappa di grano duro (T)	15

#### FARAONA

Sfoglia sbriciolata per il parto (Mar)	119
--	-----

#### FRATTAGLIE

Couscous con budello di agnello (A)	154
Couscous con trippa ripiena (T)	48
Couscous con trippa secca (A)	119

#### LATTICINI

Couscous con siero di latte (Mar)	44
Couscous d'orzo con grumi di latte cagliato (Mar)	71
Couscous d'orzo con latte e fave (Mar)	28

#### MANZO

Couscous con budello di agnello (A)	154
-------------------------------------	-----

# Indice delle ricette

---

## MONTONE

Couscous a grani grossi (L)	82
Couscous alle mandorle (A)	126
Couscous con polpette (T)	127
Couscous d'orzo verde (A)	10
Couscous di grano con carne (Libia)	74
Couscous di Medjana (A)	91
Couscous di miglio (S)	79
Couscous di miglio con carne (Maur)	77
Couscous grosso sahariano (A)	30
Couscous per il matrimonio (A)	124
Pappa di grano duro (T)	15
Pasta piccola al vapore (T)	43

## PESCE

Couscous autunnale con razza (T)	47
Couscous con pesce al vapore (T)	52
Couscous di mais con grongo (Mar)	70

## PICCIONE

Couscous segreto con piccione (Mar)	65
-------------------------------------	----

## POLLO

Couscous a grani grossi (Libano)	82
Couscous alle erbe semplici (Mar)	66
Couscous con pollo (A)	42
Couscous con pollo, cipolle e miele (Mar)	36
Couscous con polpette (T)	127
Couscous fine con pollo ripieno (A)	129

## VITELLO

Couscous con sette verdure (Mar)	153
Berkoukès al sugo (A)	108
Couscous ai fichi selvatici (Mar)	68
Couscous alla menta selvatica (A)	32
Couscous con foglie di carota (T)	27
Couscous con melograno e uva Moscato (A)	142
Couscous con piselli e fave tenere al vapore (A)	156
Couscous con rape secche (Mar)	41
Couscous con verdure al vapore (A)	61
Couscous con verdure estive al vapore (A)	89
Couscous con verdure invernali al vapore (A)	88
Couscous d'orzo alla malva (Mar)	31
Couscous d'orzo con latte e fave (Mar)	28
Couscous estivo ai peperoncini (T)	25

## Indice delle ricette

---

Mesfouf alla lavanda (A)	152
Mesfouf con cardi (A)	118
Mesfouf con uvetta (A)	141

### GRANI DI COUSCOUS E SEMOLA

#### COUSCOUS DI GRANO FINE

Couscous alle mandorle (A)	126
Couscous con agnello arrosto (A)	140
Couscous con budello di agnello (A)	154
Couscous con cipolle caramellate (Mar)	131
Couscous con piselli e fave tenere al vapore (A)	156
Couscous con pollo (A)	42
Couscous con pollo, cipolle e miele (Mar)	36
Couscous con polpette (T)	127
Couscous con siero di latte (Mar)	44
Couscous con verdure al vapore (A)	61
Couscous con verdure estive al vapore (A)	89
Couscous con verdure invernali al vapore (A)	88
Couscous di primavera (T)	157
Couscous fine con pollo ripieno (A)	129
Couscous per il matrimonio (A)	124
Couscous segreto con piccione (Mar)	65
Mesfouf alla lavanda (A)	152
Mesfouf con cardi (A)	118
Mesfouf con uvetta (A)	141

#### COUSCOUS DI GRANO MEDIO

Couscous ai fichi selvatici (Mar)	68
Couscous alla menta selvatica (A)	32
Couscous alle erbe semplici (Mar)	66
Couscous con sette verdure (Mar)	153
Couscous autunnale con razza (T)	47
Couscous con agnello (T)	35
Couscous con anatra e frutta fresca (F)	84
Couscous con foglie di carota (T)	27
Couscous con melograno e uva Moscato (A)	142
Couscous con pesce al vapore (T)	52
Couscous con rape secche (Mar)	41
Couscous con trippa secca (A)	119
Couscous con verdure (T)	50
Couscous con verdure invernali (A)	23
Couscous della festa della comunità ebraica (Mar)	133
Couscous di grano con carne (Libia)	74
Couscous di Medjana (A)	91

# Indice delle ricette

---

Couscous estivo ai peperoncini (T)	25
Couscous fine con pollo ripieno (A)	129
Couscous invernale con foglie di finocchio (T)	54
Couscous per l'Achoura (Mar)	143
Semola tostata con miele e burro (A)	11
<b>COUSCOUS DI GRANO GROSSO</b>	
Couscous con carne (A)	38
<b>COUSCOUS DI GRANO INTEGRALE</b>	
Couscous con carne di cammello (A)	62
Couscous con trippa ripiena (T)	48
<b>COUSCOUS DI FONIO</b>	
Couscous di fonio (Mali)	80
<b>COUSCOUS DI MAIS</b>	
Couscous di mais con grongo (Mar)	70
<b>COUSCOUS DI MIGLIO</b>	
Couscous di miglio (S)	79
Couscous di miglio con carne (Maur)	77
Couscous di miglio delle grandi occasioni (S)	144
<b>COUSCOUS D'ORZO</b>	
Couscous d'orzo alla malva (Mar)	31
Couscous d'orzo con grumi di latte cagliato (Mar)	71
Couscous d'orzo con latte e fave (Mar)	28
<b>FARINA</b>	
Sfoglia sbriciolata per il parto (Mar)	119
<b>COUSCOUS D'ORZO VERDE MONDATO</b>	
Couscous d'orzo verde (A)	10
<b>PASTA FATTA IN CASA</b>	
Tagliatelle sottili al vapore (A)	58
<b>BERKOUKÈS</b>	
Berkoukès al sugo (A)	108
Couscous a grani grossi (A)	59
Couscous a grani grossi (Libano)	82
Couscous grosso sahariano (A)	30
<b>SEMOLA DI GRANO FINE</b>	
Briciole di focaccia al vapore (A)	18
Pappa di grano duro (T)	15

## Indice delle ricette

---

Pasta piccola al vapore (T) 43

### **SEMOLA DI GRANO MEDIA**

Semola tostata con miele e burro (A) 11

### **CONDIMENTI GRASSI PER IL COUSCOUS**

#### **BURRO**

Couscous a grani grossi (Libano) 82  
Couscous alle mandorle (A) 126  
Couscous con sette verdure (Mar) 153  
Couscous con anatra e frutta fresca (F) 84  
Couscous con carne (A) 38  
Couscous con cipolle caramellate (Mar) 131  
Couscous con melograno e uva Moscato (A) 142  
Couscous con pollo (A) 42  
Couscous con pollo, cipolle e miele (Mar) 36  
Couscous con siero di latte (Mar) 44  
Couscous di Medjana (A) 91  
Couscous di miglio (S) 79  
Couscous di miglio delle grandi occasioni (S) 144  
Couscous di primavera (T) 157  
Couscous fine con pollo ripieno (A) 129  
Couscous segreto con piccione (Mar) 65  
Mesfouf con uvetta (A) 141  
Pappa di grano duro (T) 15  
Semola tostata con miele e burro (A) 11  
Tagliatelle sottili al vapore (A) 58

#### **BURRO FRESCO**

Couscous con agnello arrosto (A) 140  
Couscous d'orzo verde (A) 10  
Mesfouf alla lavanda (A) 152

#### **BURRO FUSO (SMEN)**

Couscous a grani grossi (A) 59  
Couscous alla menta selvatica (A) 32  
Couscous alle mandorle (A) 126  
Couscous con agnello (T) 35  
Couscous con carne di cammello (A) 62  
Couscous con verdure invernali (A) 23  
Couscous d'orzo con latte e fave (Mar) 28  
Couscous d'orzo verde (A) 10  
Couscous grosso sahariano (A) 30  
Couscous per il matrimonio (A) 124

# Indice delle ricette

---

## **BURRO LIQUIDO (DHEN)**

Couscous di miglio con carne (Maur) 77

## **OLIO DI ARACHIDI**

Couscous con budello di agnello (A) 156

Couscous con polpette (T) 127

Couscous della festa della comunità ebraica (Mar) 133

Couscous di fonio (Mali) 80

Couscous di grano con carne (Libia) 74

Couscous di miglio delle grandi occasioni (S) 144

Couscous per il matrimonio (A) 124

Sfoglia sbriciolata per il parto (Mar) 119

## **OLIO DI ARGAN**

Berkoukès al sugo (A) 108

Couscous autunnale con razza (T) 47

Couscous con agnello (T) 35

Couscous con foglie di carota (T) 27

Couscous con pesce al vapore (T) 52

Couscous con piselli e fave tenere al vapore (A) 158

Couscous con rape secche (Mar) 41

Couscous con trippa ripiena (T) 48

Couscous con trippa secca (A) 119

Couscous con verdure (T) 50

Couscous con verdure estive al vapore (A) 89

Couscous con verdure invernali al vapore (A) 88

Couscous d'orzo alla malva (Mar) 31

Couscous di mais con grongo (Mar) 70

Couscous estivo ai peperoncini (T) 25

Couscous invernale con foglie di finocchio (T) 54

Mesfouf con cardi (A) 118

Pasta piccola al vapore (T) 43

Sfoglia sbriciolata per il parto (Mar) 119



*La tradizione del couscous affonda le sue radici nella storia, in un territorio in cui si sono succedute antiche civiltà come quella berbera, fenicia, romana, araba e andalusa.*

*Il couscous è quindi legato al mare, alla montagna, al deserto, a un ricco e affascinante patrimonio mitico, le cui origini risalgono all'antica Babilonia.*

*Questo libro ne racconta il lungo viaggio, restituendone l'arcaica memoria, il secco fruscio dei grani, i primi gesti della preparazione, il gusto, l'odore, le influenze socioculturali assorbite nelle diverse aree geografiche.*

*Attraverso le ricette di questo libro si snoda un itinerario che va oltre il tempo e lo spazio, alla scoperta di quei rituali che segnano le tappe della vita di ogni popolo, ne illustra le tradizioni agricole, le feste, il profondo legame con l'acqua e il fuoco. Un alimento dal fascino leggendario e familiare.*



Guido Tommasi Editore



9 788895 092133