

TALLER CUINA DEL MARROC 26/10/2018

Participants: Adela, Aicha, Alba, Berta, Bouchra, Chafika, Gemma, Hakima, Hakima, Maria, Marta, Naima, Najima i Yolanda.

MENÚ

COUSCOUS AMB POLLASTRE I COUSCOUS SENSE POLLASTRE

COUSCOUS DOLÇ

TE AMB MENTA

INGREDIENTS:

- PELS CIGRONS: ½ kg Cigrons
 - o Sal
 - o Sucre
 - o Panses
- PEL GRA DE COUSCOUS: 2 kg de sèmola de couscous
 - o ...Oli oliva
 - o Sal
 - o Ametlles senceres naturals
 - Oli girasol
 - o Sucre, canyella i mantega només pel couscous dolç
- PER LA CEBA CARAMELITZADA: 1 kg Ceba
 - o Oli
 - o Sucre i
 - o Canyella
- PER LES VERDURES:
 - o 2 cols
 - o 2,5 kg Pastanagues
 - o 2 Naps
 - o ½ kg Ceba
 - o 1 Carbassa mitjana
 - o 1 kg Carbassó
- PEL POLLASTRE: 2 kg de pollastre tallat a vuitens
 - o ½ kg de tomàquet
 - o 2 dents d'all
 - o ½ Ceba
 - o Coriandre/julivert
- PEL TE AMB MENTA: 4 cullerades grans de Te verd o negre
 - o Menta
 - o Sucre
- ESPÈCIES MÒLTES:
 - o Canyella
 - o Comí
 - o Cúrcuma
 - o Gíngebre
 - o Pebre negre
 - o Pebre vermell

PRÈVI: Deixem els cigrons en remull la nit abans, 12 h aprox.

Comencem a cuinar de forma simultània tots els plats. Això ens fa mantenir els quatre fogons encesos durant tota l'estona. Gairebé tot s'ha fet a foc viu.

1. Netejar el pollastre
2. Deixar macerar el pollastre amb aigua, llimona i sal durant ½ hora.
3. Pelar totes les verdures a excepció de la carbassa i el carbassó
4. Tallar en quatre la pastanaga i el tomàquet.
5. Tallar en 6 o 8 trossos la col, la carbassa, el carbassó i una part de la ceba
6. Amb oli calent fregim tot el pollastre dins una mateixa olla i la tapem.
7. Deixem en remull l'ametlla
8. Escaldem l'ametlla per pelar-la i la pelem, la deixem assecar en una plata amb paper de cuina
9. Bullim aigua en un pot per a la primera ronda de te amb menta
 - a. Afegim dues cullerades de te verd al fons de la tetera, afegim una miqueta d'aigua bullint i removem per a que l'aigua arribi a tota la tetera i llencem l'aigua. D'aquesta manera netegem la tetera i el te, i li traiem part de la teïna i el seu amargor.
 - b. Afegim la menta a la tetera i afegim l'aigua bullint.
 - c. Posem la tetera directa al foc fins que torni a bullir l'aigua i abans de que s'embruti el fogó amb l'aigua bullint apaguem.
 - d. Afegim 6 cullerades de sucre (al gust).
 - e. Servim un gotet de te, el tornem a posar a dins la tetera, tornem a repetir la operació durant 3-4 cops més, això es fa per tal que el sucre arribi a tota la infusió. Servim i bevem!
10. Posem el couscous en una plata gran, el remullem amb aigua corrent. Afegim un raig d'oli i barregem amb les mans.
11. Afegim al pollastre:
 - a. 2 dents d'all picat
 - b. Ceba tallada petita
 - c. 1 cs. (cullera sopera) de cúrcuma
 - d. 1 cs. de pebre
 - e. 1 cs. de gingebre
 - f. Una punta de cullera de colorant taronja de safrà (optatiu)
 - g. Coriandre o julivert
12. Tapem l'olla del pollastre
13. Posem els **cigrons** a l'olla exprés, afegim:
 - a. Aigua
 - b. 2 cullerades d'oli d'oliva
 - c. ½ cs. de cúrcuma
 - d. ½ cs. de pebre
 - e. ½ cs. de gingebre

Haguéssim pogut fer els cigrons primer i després afegir-hi el pollastre però al fer menú també vegetarià ho fem per separat.

14. Tanquem l'olla exprés
15. Afegim ½ got d'aigua al pollastre
16. Posem el couscous en la vaporera o el colador a sobre una olla amb aigua bullint.
17. Comptem entre 10-15' a partir de què surt vapor del couscous
18. Cobrim d'aigua l'olla amb el pollastre i tapem
19. Quan surti vapor del couscous el tornem a posar en una plata, el salem (1,5 cs.), el remullem (2 gots d'aigua), li afegim oli i el barregem de nou amb les mans
20. Tornem a posar el couscous a la vaporera i esperem de nou a que surti vapor i comptem 10'

21. La vàlvula de l'olla exprés ja gira, comptem 20' i la retirem del foc
22. Es treu tot el couscous i es reserva en dues plates a excepció d'una part que es separa per a fer el **couscous dolç** (una sisena/setena part aprox.)
 - a. Es torna a afegir aigua i oli al couscous que serà per postres
 - b. Es torna a posar a la vaporera per tercera vegada, només el couscous que esdevindrà dolç.
23. En una olla sofregim una mica de ceba per a fer després les verdures del couscous sense pollastres. Si hi hagués tomàquet també li haguéssim afegit.
24. Posem les panses en remull
25. Apartem el pollastre del foc i el deixem en un bol o olla tapats.
26. Amb el caldo del pollastre afegim les verdures tallades, deixant pel final carbasses i carbassons. Reservem verdura per als plats sense pollastre (aprox. 1 tall de col, de carbassa, 1 nap, 4 talls de pastanagues i 2 de carbassó per persona).
27. A la ceba sofregida li posem aigua calenta i les verdures tallades (per al couscous sense pollastre).
28. S'escorren les panses.
29. Traiem els **cigrons** ja cuits, s'escorren i es barregen amb:
 - a. panses,
 - b. canyella,
 - c. sucre i
 - d. sal (no els havíem salat abans perquè no quedin tant durs).
30. Es treu el couscous que restava al vapor (**couscous dolç**) i s'estira en una plata. S'afegeixen:
 - a. ½ cs. de Canyella
 - b. 100 g de mantega
31. Posem la **ceba** tallada en juliana a l'olla a pressió i li afegim:
 - a. 4 cullerades d'oli
 - b. 1 got d'aigua
 - c. ½ cs. de sal
32. Tanquem l'olla i comptem 10' després de que giri la vàlvula
33. A una paella posem un got d'oli de girasol per a sofregir les ametlles senceres
34. Traiem les ametlles del foc abans no comencin a torrar-se
35. Posem les ametlles en una plata sobre paper secant.
36. Obrim l'olla exprés amb la **ceba** i li afegim:
 - a. 1 cp (cullerada de postres) de canyella
 - b. 1 cp de sucre
 - c. Es remena tot i es deixa l'olla oberta per tal que es vagi evaporant l'aigua
37. Es mòlt una part de les ametlles fregides, per al couscous dolç.
38. Es barregen les ametlles mòltes amb el couscous reservat per als postres.
39. Afegim la carbassa a l'olla de les verdures i al cap de 10' afegim el carbassó.
40. Fem 2a ronda de te amb menta, seguim els mateixos passos que la primera vegada.
41. Un cop les verdures estiguin cuites, comprovem la sal del couscous afegim una mica de caldo a una cullerada de couscous. Si està bé emplatem i si no corregim.
42. Un cop s'hagi evaporat l'aigua de la ceba confitada, la separem del foc.
43. Emplatem el couscous amb els cigrons, panses i les ametlles senceres en una plata, afegim a sobre el pollastre i muntanyetes de ceba confitada.
44. En una altra plata posem amb molt de compte les verdures senceres, que es van treient de l'olla d'una en una evitant que es trenquin.

FINALITZEM DE CUINAR A LES: 20:40 h

FINALITZEM DE SOPAR A LES 21:30 h

TANQUEM L'ESCOLA A LES: 22:15 h