

Couscous en petits pains

Bonjour à toutes et tous

Alors que la période des confinements semble s'éloigner – du moins pour l'été – cela m'arrive de repenser à ces moments et en particulier à mars-avril 2020. Ce premier confinement avait été un grand et soudain moment stress, de craintes.. mais j'en garde même un bon souvenir sur le plan de la cuisine car à je m'étais forcée à sortir de mes habitudes, faire du plus simple, plus imagitatif, et en plus avec des ingrédients trop souvent relégués au fin fond du placard. A vrai dire, il y a même quelques recettes qui sont rentrées dans nos classiques, comme celle-ci : les petits pains à la semoule de [couscous](#) (ou couscous façon petit pain).

Si vous vous souvenez, il y avait une razzia côté pâtes dans les supermarchés. C'était l'occasion de cuisiner les céréales moins courantes (et non razziées...) comme la semoule, le boulghour ou autre. Un jour, j'avais espéré faire des « matlouh » , pains à la semoule orientaux, mais pas de vraie semoule dans le placard, juste du couscous. J'ai fait avec, adapté les dosages pour réduire la farine, donner une note épicée avec du cumin... et le résultat avait été plus qu'apprécié. Ces petits pains ont été adorés par mes plus-petits gourmands, au point où ils les ont joyeusement redemandés jusqu'à la fin de l'été 2020.

Oubliés depuis, c'est tout récemment, en (re)parlant de recette « pour leur soirée foot », que mes gourmands me l'on re-quémagée, m'obligeait à fouiller dans mes archives. A cette occasion, je me suis dit que la recette pourrait vous intéresser. En effet, ces « pains couscous » se cuisinent direct à la poêle (donc pas de four à allumer, pratique en été), ne nécessitent que quelques minutes de préparation, et peuvent se déguster à la main, façon finger food. De quoi s'adapter aux occasions de pique-nique ou aux match de foot

devant la télé pour les footeux... ☐

Voici donc la recette. J'espère que l'idée vous plaira. Bonne journée !

- COUSCOUS FAÇON
PETITS PAINS -



pains couscous ou couscous petits pains

Recette : Couscous en petits pains

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes (environ 8 petits pains) :

- 150 g de couscous
- 60 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de sel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/3 de cuillère à café de cumin
- 300 ml d'eau

Réalisation

- Placez la graine de couscous dans un saladier. Faites bouillir l'eau puis versez là sur la graine de couscous. Couvrez, laissez gonfler et refroidir.
- Incorporez la farine, la levure chimique, le cumin, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre puis

mélangez jusqu'à bien homogénéiser la préparation.

- Façonnez des petits pains à l'aide de la paume de vos mains.
- Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle antiadhésive puis faites y dorer les petits pains à feu moyen. Comptez 5 minutes par face.

Servez ces « petits pains couscous » tièdes ou à température ambiante. Ils peuvent aussi s'emporter en pique-nique.

Astuces :

- Variante : Ajoutez de l'ail haché, ou des herbes sèches
 - Conservation : 48 heures au réfrigérateur. Vous pouvez également les congeler.
-