

Tabulè – Grace & Frankie



Grace & Frankie

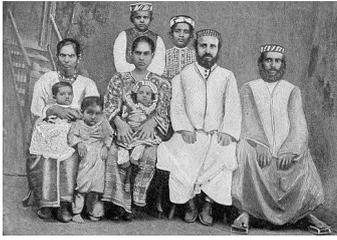


Jacob, in *The Chicken*, cucina per **Frankie** una cena vegetariana tra cui il **tabulè** o **taboulet** di couscous.

Originario della **cucina araba levantina** – Libano, Siria, Turchia e Palestina – il **tabulè** è un'insalata a base di *bulgur* – frumento integrale in chicchi, lessato, seccato e macinato – con prezzemolo, cipollotti e menta tritati fini, pomodoro e cetrioli a tocchetti, il tutto condito con succo di limone e olio d'oliva. Nel Magreb, in Europa e in America il bulgur viene spesso sostituito con il couscous.

Il **cuscus** o **couscous**, in francese, è il piatto simbolo del **Maghreb** e

in particolare del **Marocco**. Ricavato dal grano duro macinato grossolanamente e cotto al vapore nella pentola cuscussiere, viene abitualmente servito con un contorno di legumi, verdure e carni.



L'uso del **couscous** deriva dall'abitudine dei nomadi **Berberi**, antico popolo dedito alla pastorizia e autoctono del Nord Africa, di spezzettare i cereali coltivati e di usarli per preparare zuppe con acqua o latte.

I primi che esportarono il **couscous** nel mediterraneo furono gli **Arabi**, mentre in **Sicilia** (VII secolo) lo fecero conoscere gli abitanti della zona di **San Vito Lo Capo-Mazara del Vallo** che si recavano per lavoro nella costiera tunisina. Il **couscous di pesce** (*cuscusu* in dialetto) è un piatto tipico della cucina trapanese e a *San Vito lo Capo* è sede dal 1998 del *Cous Cous Fest*, un evento gastronomico internazionale.



E' il piatto d'eccellenza nei momenti conviviali e di festa con delle varianti nella ricetta ed è sempre presente il venerdì, giorno di festa per l'Islam.

Viene servito la sera, tradizione che deriva dall'uso dei nomadi di consumare il pasto al tramonto quando si fermavano per la notte sotto la tenda mentre in Marocco lo si mangia nel primo pomeriggio per pranzo.



La semola del **couscous** può essere *fine* ed è usata per i dolci, *media* per il couscous cotto al vapore e *grossa* per farcire i volatili. Il couscous ricavato dal grano è uguale in tutto il Maghreb mentre esistono

delle differenze negli altri ingredienti: in Marocco, il condimento non è molto piccante e si preferisce l'agro dolce con la carne, invece in Tunisia amano il couscous con molto pomodoro e la salsa piccante, la *harissa*.

In *The Chicken*, sesta puntata della seconda stagione, **Jacob**, coltivatore biologico e socio in affari di **Frankie**, la invita a casa sua per una di cena di lavoro di 11 portate vegetariane tra cui una bella insalata **Tabulè** preparata con il couscous che noi abbiamo voluto accompagnare con una crema di **hummus**, una salsa mediorientale preparata con ceci, pasta di sesamo (*tahina*), olio, succo di limone, paprica e semi di cumino.

Ingredienti per 4 persone **Tabulè o taboulet**



Cous cous precotto 250 gr
Menta 1 rametto
Prezzemolo 2 rametti
Cipollotto 1
Pomodori ramati 2
Cetriolo 1/2
Lime 1
Olio EVO 3 cucchiari
Sale q.b.

Portate ad ebollizione il quantitativo di acqua riportato sulla confezione del cous cous con una presa di sale e un cucchiaino di olio, le dosi sono abitualmente 1 di semola e 2 di acqua

Reidrate il cous cous, coprite e lasciate in infusione per 5 minuti.

Tritate il prezzemolo e la menta.

Tagliate a cubetti il pomodoro e il cetriolo spelato.

Tritate grossolanamente il cipollotto.

Riprendete il cous cous e aggiungetevi delicatamente tutti gli ingredienti preparati.

Condite con l'olio rimasto e il succo del lime.

Conservate coperto in frigorifero fino al momento di servilo.

Abbiamo servito accompagnando con humus di **ceci neri**, una qualità

Consigli

- Non preparatelo con più di mezza giornata di anticipo
- Potete aggiungere del pepe
- Se inoltre volete preparare l'hummus vi basterà frullare 200/250 gr di ceci lessati (o confezionati) con 1 cucchiaino di salsa di sesamo, 1 cucchiaino di olio evo, uno spicchio d'aglio, il succo di un limone, la paprica e il cumino. Potete scegliere di non mettere l'aglio.

