



RESUMEN

Actualización del proyecto

La plataforma TRACEUS sigue desarrollándose bajo la dirección de Chipre y estará terminada a mediados de febrero. Mientras tanto, seguimos con nuestro programa de captación de voluntarios y planificamos nuestros eventos multiplicadores.

Nuestro socio español ha elaborado un cuestionario de alfabetización digital que cumplimentarán todos los participantes al inicio y al final del período de formación. Esto nos permitirá conocer mejor las necesidades de los participantes.

Los socios franceses siguen promoviendo el proyecto en las redes sociales a través de innovadores y atractivos concursos sobre gastronomía. No olvides seguirnos en Instagram y Facebook.

De Túnez a Bélgica

SOUHAILLA HEDHLI es una co-creadora tunecina de Bélgica. Es una gran amante de la cocina. Para este boletín quiere darnos a conocer cómo se prepara el cuscús en su país.



El cuscús se obtiene de los granos de trigo y se cocina al vapor. Tiene origen bereber y es anterior a la llegada de los árabes. Se extendió principalmente entre las poblaciones que vivían en la costa mediterránea.

Éste es un plato que gusta a todos, que se come en determinados días de la semana, por ejemplo, los domingos cuando se reúne toda la familia. También se suele preparar en grandes fiestas y celebraciones como bodas.

El cuscús es un plato muy extendido a nivel nacional, que se prepara en diferentes versiones, con verduras y trozos de pescado, pollo, cordero o ternera. La versión invernal de este plato consiste en verduras y carne ahumada (*kadid*).

El sabor picante se lo da la **Harissa**, una salsa típica magrebí muy utilizada, además de en Marruecos, en Túnez, Libia y Argelia. Esta salsa se elabora de forma casera con pimiento rojo picante seco y ajo.

Además de comerlo, especialmente durante el mes de Ramadán, una versión dulce del cuscús (*Masfouf*), elaborada con dátiles y granada.



CUSCÚS

versión vegetariana
(6 personas)

INGREDIENTES

1 kg. de cuscús
100 g de garbanzos en remojo (noche anterior)
2 repollos
4 zanahorias
3 patatas
2 calabacines
100 gr. de calabaza
4 cebollas
2 cucharadas de concentrado de tomate
2 vasos de aceite de oliva
pimentón dulce o picante
chili o Harissa
sal
pimienta

PREPARACIÓN

- . Lavar y pelar las verduras
- . Poner 2 cucharadas de aceite y 2 cebollas cortadas en la en una olla
- . Saltear añadiendo la Harissa o chilli, remover durante 5 minutos. Añadir el tomate concentrado, las verduras y 1 litro y medio de agua para cubrir todas las verduras, hervir durante 10 minutos.
- . Poner el cuscús en otra olla con 5 cucharadas de aceite de oliva y medio vaso de agua, remover hasta que los granos se hayan separado. Dorar durante un rato.
- . Cuando el agua hierva, poner el cuscús en la olla y cocer al vapor durante unos 25 minutos. Transcurrido este tiempo, verter el cuscús en un bol y mojarlo con agua fría, separando los granos con los dedos. A continuación, volver a ponerlo en la olla de cuscús durante otros 25 minutos.
- . Mientras tanto cocine los garbanzos, cuando las verduras, los garbanzos y el cuscús estén listos, ponga el cuscús en un bol grande "desmenuzándolo". Añadir la salsa de tomate hasta que la mezcla se ponga roja y cubrirla un rato.
- . Coger un plato grande y formar una montaña con el cuscús. En el centro añadir las verduras cocidas (o la carne/pescado y las verduras alrededor). A continuación, añadir los garbanzos por todo el cuscús y servir mientras muy caliente.

