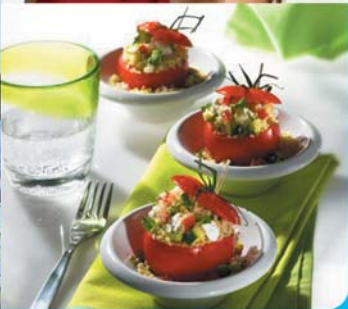


Laissez-vous • surprendre par

La graine de Couscous !



100 ans
de
Couscous
une passion qui
se partage



- Facile
- Pratique
- Festif

Célébrons ensemble 1 siècle de Passion

**100 ans
de
Couscous**

*une passion qui
se partage*

C'est en 1907 que **Jean-Baptiste et Anaïs Ferrero** s'installent à Alger et montent un atelier de graine de couscous.



La semoule de blé dur est alors **roulée à la main** et cuite dans des couscoussiers.

Installé en Provence depuis 1962, Ferrero a su garder ce **savoir-faire artisanal** et sélectionne pour vous les meilleurs blés durs.

Soucieux de vous accompagner vers de **nouvelles occasions de consommation** et de vous **simplifier vos repas quotidiens**, Ferrero a développé une large gamme de produits pour répondre à toutes vos envies.



Découvrez vite dans le livret Ferrero

- . Le mode de préparation rapide*
- . Des trucs et Astuces*
- . Des conseils nutritionnels*
- . Des recettes pratiques, tendances et authentiques :*
 - Vite fait bien fait*
 - Idées modes*
 - Secret de tradition*

Comment préparer la graine de couscous ? Rien de plus simple !

4 étapes en 5 minutes

TOUJOURS
réussi
en 5 MIN

Le bon dosage
pour 2 personnes



180 ml
d'eau

+



120g
de graines
de couscous

1



Portez un verre
d'eau salée à ébullition.

2



Hors du feu, ajoutez une
cuillère d'huile, versez en
pluie 1 verre de graine de
couscous et mélangez
aussitôt.

3



Couvrez 5 minutes.

4



Ajoutez une noisette de
beurre.
Egrenez à la fourchette.
C'est prêt !

Retrouvez la cuisson
traditionnelle au couscoussier
sur www.couscous-ferrero.com



FERRERO

Trucs & Astuces



COMBIEN DE GRAINE DE COUSCOUS PAR PERSONNE ?

La quantité varie selon l'utilisation : 80g en taboulé, 60g en accompagnement d'une viande ou d'un poisson, 100g pour un plat de couscous complet.

Le seul principe à retenir c'est qu'il faut la même proportion d'eau que de graine de couscous. Si pour accompagner vos grillades vous avez besoin de 120g de graine de couscous, ce qui représente un verre, il vous faudra alors le même volume d'eau (la même hauteur dans le verre).

COMMENT PEUT-ON ÉVITER DE FAIRE DES MOTTES ?

Il vous suffit de mettre de l'huile dans la graine et de bien mélanger avant de la verser dans l'eau. Couvrez pendant 5 minutes puis égrainez en «griffant» la graine réhydratée avec une fourchette.

Astuce : le couscous est plus facile à égrainer si vous le préparez au micro-ondes.



PEUT-ON PRÉPARER LA GRAINE DE COUSCOUS AU MICRO-ONDES ?

Vous pouvez tout à fait préparer votre graine de couscous au micro-ondes ; il sera même plus facile à égrainer. Pour cela, versez sur la graine de couscous un peu d'huile (voir ci-dessus) et le même volume d'eau froide salée. Remuez avec une fourchette et laissez gonfler 3-4 minutes. Couvrez et mettez alors au micro-ondes 1 minute à puissance maximale (800W). Ajoutez une noix de beurre et égrainez avec une fourchette. Votre graine de couscous est prête !



LES ORIGINES DU MOT COUSCOUS : L'origine du mot couscous vient de l'arabe classique kouskous et du berbère k'seksu, qui désigne à la fois la semoule de blé dur et le plat populaire dont elle est l'ingrédient de base. Il est dérivé de l'arabe classique kaskasah, qui signifie "broyer, piler". Il pourrait également venir d'un mot arabe signifiant la becquée que l'oiseau donne à ses petits.

Le couscous est aujourd'hui le symbole d'un art de vivre qui s'est développé par delà la Méditerranée et qui a acquis ses lettres de noblesse dans le monde entier.



FERRERO




Mangeons **Sain** mangeons **Bien !**

C'est facile avec la graine de couscous Ferrero

Vous devez idéalement consommer **1 féculent par repas** et **5 fruits et légumes par jour** pour vous assurer un bon équilibre alimentaire comme le recommande le Plan National Nutrition Santé.

Rien de plus simple avec la graine de couscous qui s'associe parfaitement avec de nombreux légumes et parfois même avec des fruits dans un taboulé sucré.

La graine de couscous aussi saine que les pâtes ou le riz

| Pour 100g de produit cru |  Graine de couscous | |  Pâtes | |  Riz blanc | |
|--------------------------|--|--------|---|--------|---|--------|
| | Grammage | % AJR* | Grammage | % AJR* | Grammage | % AJR* |
| Protéines | 12.8g | - | 12.5g | - | 6.6g | - |
| Lipides | 2g | - | 1.4g | - | 0.6g | - |
| Glucides | 72.9g | - | 70.9g | - | 78.3g | - |
| dont sucres | 4.8g | - | 2.6g | - | traces | - |
| Fibres** | 3.4g | 11% | 5g | 16.7% | 1.4g | 4.7% |
| Sodium | <20mg | - | 5mg | - | 5mg | - |
| Phosphore | 200mg | 25% | 167mg | 20.9% | 102mg | 12.7% |
| Vitamine B3 (PP) | 4.5mg | 25% | 2.5mg | 13.9% | 1.6mg | 8.8% |
| Energie | 350 kCal / 1487 kJ | | 354 kCal / 1509 kJ | | 355 kCal / 1512 kJ | |

*AJR = Apports Journaliers Recommandés - **En % des Apports Nutritionnels Conseillés (ANC), pas d'AJR pour les fibres

La graine de couscous fait partie de la famille des féculents, reconnus pour leur richesse en glucides complexes sources d'énergie régulière et prolongée. Elle se caractérise par une faible teneur en matières grasses et est très pauvre en sel. Elle est également source de protéines végétales, fibres et vitamine B3.

Une idée pour manger équilibré

Graine de couscous aux légumes verts



Pour 4 personnes

Faites cuire 50g de petits pois et 70g de haricots verts frais ou surgelés 5 min dans 20cl d'eau bouillante salée. Hors du feu, versez 3 cuil. à soupe d'huile d'olive et 250 g de graine de couscous, mélangez, couvrez et laissez gonfler 5 min. Egrénez avec une fourchette, ajoutez 30g de maïs et arrosez du jus d'un citron.

seulement
260
calories par
portion



FERRERO

Vite fait bien fait ...

avec le Couscous façon Tajine Ferrero

Cuisses de poulet rôties aux olives



4 personnes



Préparation : 10 min.



Cuisson : 15/18 min.



facile

Coût moyen
/ portion
2€

INGRÉDIENTS : 4 cuisses de poulet • 1 sachet de couscous façon Tajine FERRERO • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 20 g de beurre • 20 olives vertes dénoyautées • 1 pincée d'origan • 1 cube de jus de rôti

PRÉPARATION : Salez et poivrez les cuisses de poulet, saupoudrez-les d'une pincée d'origan. Faites chauffer le beurre et 1 cuil. d'huile d'olive dans une poêle, posez les cuisses de poulet, faites-les rissoler à feu moyen 5 min., retournez-les et poursuivez la cuisson 5 minutes en couvrant. Versez 1/2 verre d'eau dans la poêle, ajoutez le cube de jus de rôti et les olives vertes, laissez réduire à feu moyen 8 min. • Préparez le Couscous façon Tajine : Versez un sachet de Couscous façon Tajine dans un grand saladier, ajoutez 1 cuil. d'huile d'olive, mélangez bien. Versez 25 cl d'eau bouillante sur la graine, égrenez, couvrez et laissez gonfler 5 min. Égrenez à nouveau avec une fourchette, réservez au chaud • Au dernier moment, vérifiez l'assaisonnement des cuisses de poulet avant d'ajouter un filet d'huile d'olive • Servez les cuisses de poulet sans attendre avec le Couscous façon Tajine.

ASTUCE : choisissez des olives farcies de poivrons ou d'amandes pour l'apéritif.



Couscous façon Tajine

Surprenez vos convives avec ce subtil mariage de graine de couscous, d'épices et de fruits secs (abricots, raisins, amandes)

Vite fait bien fait ...

avec la sauce 7 légumes Ferrero

Noisettes d'agneau en brochette au romarin



4 personnes



Préparation : 8 min.



Cuisson : 8/12 min.



facile

Coût moyen / portion
3,30€

INGRÉDIENTS : 4 côtes d'agneau filet • 1 bocal de sauce Secrets de couscous 7 légumes FERRERO • 120 g de graine de couscous moyenne FERRERO • 180 ml d'eau • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 20 g de beurre • 1 cuil. à soupe de romarin • 1 pincée de persillade déshydratée • Sel, poivre • 4 piques à brochettes en bois

PRÉPARATION : Portez à ébullition 180 ml d'eau. Hors du feu ajoutez les 120 g de graine de couscous avec 2 cuil. d'huile d'olive et 3 pincées de sel. Couvrez 5 min. puis égrenez à la fourchette • Mélangez la persillade avec le romarin, tapissez en l'intérieur des côtes d'agneau, puis roulez la peau charnue autour du filet. Maintenez le tout en place à l'aide d'une petite brochette en bois • Faites chauffer 1 cuil. d'huile d'olive et une noix de beurre dans une poêle, déposer les côtes d'agneau, salez et poivrez. Laissez cuire en les retournant 8 à 12 minutes selon vos goûts • Réchauffez la sauce 7 légumes « Secrets de couscous » dans une petite casserole, 4 min. à feu doux. Versez la graine dans un joli plat creux après l'avoir de nouveau égrené, déposez les côtes d'agneau, présentez la sauce dans un bol à part.

ASTUCE : remplacez les brochettes par des petites branches de romarin frais.



Les sauces Secrets de Couscous

Réalisez en toute simplicité un couscous fait maison grâce aux sauces Secrets de Couscous riches en légumes.

Existent en 2 variétés : 7 légumes et Façon tajine.
Disponible au rayon Couscous de votre magasin.

Vite fait bien fait ...

Taboulé de grosses crevettes, lanières de courgettes et citron confit



4 personnes



Préparation : 25 min.



Réfrigération : 30 min.



facile

Coût moyen / portion
2€

INGRÉDIENTS : 120 g de graine de couscous moyenne FERRERO • 180 ml d'eau • 12 grosses crevettes roses • 7 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 citron confit au sel à l'orientale • 1 citron • 1 courgette • 1 tomate en petits dés • 1 bouquet de fines herbes (cerfeuil, ciboulette, coriandre, persil) • Sel, piment doux

PRÉPARATION : Portez à ébullition 180 ml d'eau. Hors du feu ajoutez les 120 g de graine de couscous avec 2 cuil. d'huile d'olive et 3 pincées de sel. Couvrez 5 min. puis égrenez à la fourchette. Laissez-la refroidir • Coupez le citron confit en deux, retirez la pulpe et détaillez la peau en petits dés • Pressez le citron, mélangez le jus avec 5 cuil. d'huile d'olive, du sel et 1 pincée de piment doux • Prélevez des lanières de courgette à l'aide d'un couteau économe et faites-les revenir une minute à la poêle dans une cuil. d'huile d'olive • Dans un grand saladier mélangez délicatement la graine avec les dés de tomate, de citrons confits, les tagliatelles de courgettes et la sauce citron. Ajoutez les fines herbes hachées ; Réservez au réfrigérateur 30 min. Déposez au dernier moment les grosses crevettes décortiquées sur la graine, servez bien frais.

ASTUCE : réalisez vous-même des citrons confits : • Coupez 1 citron en grosses tranches de 5 mm d'épaisseur, mettez-les dans une casserole et couvrez-les d'eau, ajoutez 1 cuil. à soupe de gros sel et 1 filet d'huile d'olive. Laissez cuire 30 min. à feu doux • Égouttez les tranches de citron cuites, retirez la pulpe et ne conservez que la peau que vous détaillerez en petits cubes.



Retrouvez
toutes nos recettes sur
www.couscous-ferrero.com

Vite fait bien fait ...

Tomates farcies en piperade de veau



4 personnes



Préparation : 25 min.



Cuisson : 40 min.



facile

Coût moyen
/ portion
2,25€

INGRÉDIENTS : 4 grosses tomates à chair ferme
• 2 escalopes hachées de veau • 2 tranches de jambon de Bayonne • 1 bouquet de persil à hacher • 120 g de graine de couscous moyenne FERRERO • 180 ml d'eau • 1 oignon • 1 poivron rouge coupé en dés • 2 gousses d'ail • 4 cuil. à soupe d'huile • 1 oeuf • 20 g de beurre
• Sel, poivre

PRÉPARATION : Découpez un chapeau sur les tomates, évidez les en conservant les intérieurs. Rangez les tomates dans un plat à four beurré • Faites revenir l'oignon haché, les dés de poivrons et l'ail écrasé dans une cuil. d'huile d'olive. Ajoutez la chair de veau émiettée, les intérieurs de tomates, couvrez et laissez cuire 8 min • Portez à ébullition 180 ml d'eau. Hors du feu ajoutez les 120 g de graine de couscous avec 2 cuil. d'huile d'olive et 3 pincées de sel. Couvrez 5 min. puis égrenez à la fourchette • Mélangez la moitié de la graine de couscous avec la viande, ajoutez l'oeuf battu, les lamelles de jambon de Bayonne et le persil haché, salez, poivrez • Remplissez les tomates avec la farce, posez les chapeaux et une noisette de beurre sur chaque tomate • Cuire 35 min au four à th 6 (180°). En fin de cuisson, entourez les tomates avec le reste de graine de couscous, poursuivez la cuisson 5 min.

ASTUCE : remplacez le veau par du thon à l'huile égoutté à rajouter au dernier moment après avoir fait mijoter les intérieurs de tomates avec les oignons.

Retrouvez
toutes nos recettes sur
www.couscous-ferrero.com



Idées Mode ...

Carpaccio de St Jacques et graine de couscous à la coriandre



4 personnes



Préparation : 20 min.



Cuisson : 30 min.



moyenne

Coût moyen
/ portion
2,30€

INGRÉDIENTS : 12 belles noix de St Jacques • 2 verres de graine de couscous moyenne FERRERO • 1 bouquet de persil • 1 bouquet de coriandre • 2 citrons verts • 6 cuil. d'huile d'olive • 1 cuil. à café de baies roses • Sel, poivre

PRÉPARATION : Râpez la peau des citrons verts, pressez le jus et réservez-le • Mixez le bouquet de persil avec 2 verres d'eau, passez le tout dans une passoire fine afin d'en extraire le maximum de jus. Mélanger ce jus vert avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 2 pincées de sel et le zeste de citron râpé. Versez le tout sur la graine de couscous, laissez gonfler au froid 20 min. • Mélangez le jus de citron avec, du sel et du poivre, incorporez le reste d'huile d'olive en fouettant, réservez cette sauce dans un petit bol • Découpez les noix de St Jacques en tranches fines, rangez les en rosaces au fur et mesure sur des petites assiettes. Badigeonnez-les avec la sauce, couvrez les assiettes d'un film alimentaire et réservez les 10 min. au réfrigérateur • Égrenez la graine de couscous avec une fourchette, mélangez-la avec la coriandre ciselée puis assaisonnez avec un peu de sauce. Déposez un peu de graine au centre de chaque rosace de St Jacques, nappez le tout d'un filet de sauce, et parsemez de baies roses.

ASTUCE : remplacez les St Jacques par des langoustines.



Retrouvez
toutes nos recettes sur
www.couscous-ferrero.com

Idées Mode ...

Bouchées de chèvre aux graines de couscous épicées



6/8 personnes



Préparation : 35 min.



pas de cuisson



moyenne

Coût moyen / portion
0,80€

INGRÉDIENTS : 250 g de fromage de chèvre frais en palets • 1 verre +1/2 de graine de couscous moyenne FERRERO • 3 cuil. à soupe d'huile • 1 betterave cuite sous vide • 1 sachet d'assaisonnement safran pour riz • 1 cuil. à soupe de graine de cumin • 1 cuil. à soupe de mélange 5 baies • 1 cuil. à soupe de curry

PRÉPARATION : Séparez la graine en trois • Faites bouillir 1/2 verre d'eau, ajoutez le safran 1 cuil. d'huile et 1 pincée de sel, versez le tout sur 1/2 verre de graine de couscous. Couvrez et laissez gonfler cette graine jaune • Mixer la betterave et pressez la pulpe obtenue avec un peu d'eau afin d'avoir 1/2 verre de jus, mélangez ce jus avec une cuillère d'huile et 1 pincée de sel, incorporez 1/2 verre de graine de couscous et laissez gonfler 20 min. au frais cette graine rose • Faites bouillir 1/2 verre d'eau, 1 cuil. d'huile et 1 pincée de sel, versez le tout sur 1/2 verre de graine de couscous. Couvrez et laissez gonfler cette graine blanche • Coupez le chèvre en petits cubes et façonnez des petites boules (de la taille d'une noix) en les roulant dans vos mains • Égrenez les 3 graines de couleur différente avec une fourchette. Mélangez la graine rose avec le mélange 5 baies écrasé, la graine jaune avec du curry et la graine blanche avec des graines de cumin • Roulez les boules de fromages dans les graines colorées, piquez les d'un stick en bois et rangez les harmonieusement sur des assiettes, réservez les au frais • Dégustez ces petites bouchées en apéritif entre amis ou en pique-nique

ASTUCE : variez les épices : carvi, graines de sésame ou de pavot...

Retrouvez
toutes nos recettes sur
www.couscous-ferrero.com



Secret de tradition ...

Epaule d'agneau dorée et son couscous raisin cannelle

Coût moyen
/ portion
4,40€



6 personnes



Préparation : 15 à 30 min.



Cuisson : 1h15 min.



moyenne

INGRÉDIENTS : 500 g de graine de couscous fine FERRERO
• 200 g de raisins secs • 3 cuil. à café de cannelle • 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger • 1 épaule d'agneau d'1,5 kg
• 80g de beurre • 2 cuil. à soupe d'huile • 1/4 cuil. à café de safran en poudre • 1 cuil. à café de sel • 1/2 cuil. à café de poivre

PRÉPARATION : Assaisonnez l'épaule entière d'un filet d'huile d'olive, sel et poivre et enfournez 15 minutes à th. 7 (210°) • Dans un bol, mélangez le safran, le sel, le poivre, 30g de beurre fondu
• Ôtez l'épaule du four puis enduisez-la du mélange beurres-épices • Baissez le four à th.6 (180°) et faites dorer 15 min. Pour une viande encore plus fondante prolongez la cuisson 10 min.
• 10 mn avant la fin de la cuisson, faites gonfler vos raisins dans un verre d'eau tiède et la fleur d'oranger • Pendant ce temps là, préparez votre graine de couscous à la vapeur: Mettez la graine dans un saladier, versez un verre d'eau, séparez les graines, ajoutez 1 cuil. à soupe d'huile et mélangez. Dans le bas du couscoussier, versez le litre d'eau à bouillir. Versez la graine dans le haut du couscoussier, laissez cuire à la vapeur 8 min. Il faut que la vapeur traverse les graines. Enlevez du feu mettez la graine dans un saladier, puis ajoutez le sel et 50g de beurre. Egrenez à la fourchette • Mélangez la graine avec les raisins et les 2 cuil. de cannelle. Disposez-la dans un grand plat et décorez avec la cannelle restante • Servez votre épaule chaude accompagnée de votre couscous sucré.

ASTUCE : utilisez un auto-cuiseur
à la place du couscoussier



Retrouvez
toutes nos recettes sur
www.couscous-ferrero.com

La liste des courses à glisser dans votre porte-monnaie



*Cuisses de poulet rôties
aux olives*



*Noisettes d'agneau
en brochette au romarin*



*Taboulé de grosses crevettes,
lanières de courgettes et citron confit*



*Tomates farcies
en piperade de veau*



*Carpaccio de St Jacques et graine
de couscous à la coriandre*



*Bouchées de chèvre
aux graines de couscous épicées*



*Epaule d'agneau dorée et son
couscous raisin cannelle*



CUISSES DE POULET RÔTIES AUX OLIVES

Pour 4 personnes

- 4 cuisses de poulet
- 1 sachet de couscous façon Tajine FERRERO
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 20 g de beurre
- 20 olives vertes dénoyautées
- 1 pincée d'origan
- 1 cube de jus de rôti



TABOULÉ DE GROSSES CREVETTES, LANIÈRES DE COURGETTES ET CITRON CONFIT

Pour 4 personnes

- 120 g de graine de couscous moyenne FERRERO
- 180 ml d'eau
- 12 grosses crevettes roses
- 7 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 citron confit au sel à l'orientale
- 1 citron
- 1 courgette
- 1 tomate en petits dés
- 1 bouquet de fines herbes (cerfeuil, ciboulette, coriandre, persil)
- Sel, piment doux

CARPACCIO DE ST JACQUES, ET GRAINE DE COUSCOUS À LA CORIANDRE

Pour 4 personnes

- 12 belles noix de St Jacques
- 2 verres de graine de couscous moyenne FERRERO
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de coriandre
- 2 citrons verts
- 6 cuil. d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de baies roses
- Sel, poivre

ÉPAULE D'AGNEAU DORÉE ET SON COUSCOUS RAISIN CANNELLE

Pour 6 personnes

- 500 g de graine de couscous fine FERRERO
- 200 g de raisins secs
- 3 cuil. à café de cannelle
- 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 1 épaule d'agneau d'1,5 kg
- 80g de beurre
- 2 cuil. à soupe d'huile
- 1/4 cuil. à café de safran en poudre
- 1 cuil. à café de sel
- 1/2 cuil. à café de poivre

La liste des courses à glisser dans votre porte-monnaie



NOISETTES D'AGNEAU EN BROCHETTE AU ROMARIN

Pour 4 personnes

- 4 côtes d'agneau filet
- 1 bocal de sauce Secrets de couscous 7 légumes FERRERO
- 120 g de graine de couscous moyenne FERRERO
- 180 ml d'eau
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 20 g de beurre
- 1 cuil. à soupe de romarin
- 1 pincée de persillade déshydratée
- Sel, poivre
- 4 piques à brochettes en bois

TOMATES FARCIES EN PIPERADE DE VEAU

Pour 4 personnes

- 4 grosses tomates à chair ferme
- 2 escalopes hachées de veau
- 2 tranches de jambon de Bayonne
- 1 bouquet de persil à hacher
- 120 g de graine de couscous moyenne FERRERO
- 180 ml d'eau
- 1 oignon
- 1 poivron rouge coupé en dés
- 2 gousses d'ail
- 4 cuil. à soupe d'huile
- 1 oeuf
- 20 g de beurre
- Sel, poivre

BOUCHÉES DE CHÈVRE, AUX GRAINES DE COUSCOUS ÉPICÉES

Pour 6/8 personnes

- 250 g de fromage de chèvre frais en palet
- 1 verre + 1/2 de graine de couscous moyenne FERRERO
- 3 cuil. à soupe d'huile
- 1 betterave cuite sous vide
- 1 sachet d'assaisonnement safran pour riz
- 1 cuil. à soupe de graine de cumin
- 1 cuil. à soupe de mélange 5 baies
- 1 cuil. à soupe de curry

Une Gamme riche en Saveurs

Les sachets
micro-ondables



NOUVEAU



NOUVEAU

Les sauces
pour couscous



Les natures



Les aromatisés



NOUVEAU

Le
sachet
cuisson



Pour plus d'informations, rendez-vous
sur notre site www.couscous-ferrero.com