



Couscous

PORTIONS : 4

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISSON : 1 H 30

Ingrédients

4 cuisses de poulet
1 petit bouquet de coriandre et persil
3 courgettes
5 carottes
2 navets
1 oignon
2 tomates
4 gros morceaux de potiron
1 boîte de pois chiche
1 c. à thé de curcuma
1 c. à thé de gingembre
1 c. de ras el hanout
1 c. de concentré de tomate
4 c. d'huile d'olive
750 gr. de couscous

Étapes

1. Faire revenir l'oignon coupé finement dans l'huile.
2. Ajouter les tomates pelées et coupées, et laisser cuire pendant 5 minutes.
3. Ajouter les morceaux de poulet, le persil, la coriandre, les épices, saler puis faire dorer.
4. Ajouter le concentré de tomate et couvrir d'eau.
5. Ajouter les carottes et les navets coupés en gros morceaux, puis couvrir et laisser cuire pendant 15 minutes.
6. Une fois le poulet presque cuit, ajouter le restant des légumes coupés en morceaux et laisser cuire pendant 15 minutes jusqu'à la cuisson complète de tous les légumes.
7. Ajouter les pois chiche égouttés.
8. Préparation de la semoule: Verser un filet d'huile sur la semoule et l'égrainer avec les doigts. Puis, ajouter de l'eau froide et faites rouler les grains entre vos paumes de main. Laisser reposer la semoule avant de la faire cuire environ 15 minutes dans le panier à vapeur de votre couscoussier.
9. Sortir le couscous et frictionner à nouveau la semoule entre vos mains en rajoutant un peu d'eau. Remettre le couscous dans le panier à vapeur 15 minutes. Recommencer jusqu'à ce que vous soyez satisfaits de votre semoule. Sortir la semoule et rajouter un morceau de beurre.



Une recette signée :
Naouale



Saint-Constant