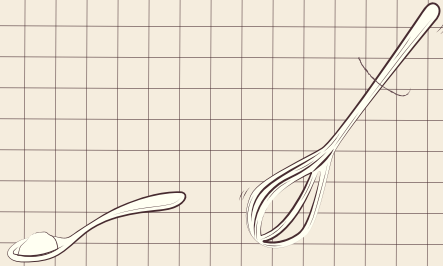


# Couscous



Niveau : 

## Ingrédients - 4 PERSONNES

- 2 cuisses de poulet
- 4 merguez
- 1 poivron rouge
- 1 gros oignon
- 3 courgettes
- 4 carottes
- 3 navets
- 1 branche de céleri
- 1 boîte de pois chiche
- 3 c. à s. de concentré de tomate
- 2 c. à c. de ras el hanout
- 5 c. à s. d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 petit bouquet de coriandre
- 2 tasses de graines de couscous

## Préparation

Etape 1 :

*Dans une cocotte, avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, faire dorer les cuisses de poulet. Nettoyer le poivron, les courgettes, les carottes, les navets et le céleri. Peler les carottes et les navets. Couper tous les légumes en morceaux.*

*Peler et émincer l'oignon. Dans une cocotte, le faire suer avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.*

*Ajouter les légumes et faire revenir quelques minutes.*

*Incorporer le ras el hanout, le concentré de tomate, le cube de bouillon de volaille.*

*Remettre les cuisses de poulet et les morceaux d'agneau. Saler. Mélanger et recouvrir d'eau. Faire cuire à feu doux et à couvert pendant 45 minutes.*

*Égoutter et rincer les pois chiches. Les ajouter dans la cocotte 10 minutes avant la fin de la*

## Préparation

*Égoutter et rincer les pois chiches. Les ajouter dans la cocotte 10 minutes avant la fin de la cuisson.*

*Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et parsemer de coriandre ciselée.*

*Dans une poêle bien chaude et sans ajout de matière grasse, faire griller les merguez.*

*Réserver.*

*Étape 2 :*

*Dans un grand saladier, verser deux tasses de graines à couscous. Ajouter du sel et 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.*

*Égrainer avec une fourchette avant d'ajouter deux tasses d'eau bouillante. Couvrir et laisser reposer 5 minutes. Égrainer de nouveau à l'aide d'une fourchette.*

*ET VOILÀ!*

*Bon appétit !*

**Crescendo**  
restaurant