

Couscous

Une recette simple et plutôt rapide !

Quantité : pour 6 personnes - Durée totale : 1 heure 15 minutes

Ingrédients

- 500 g d'agneau
- 4 cuisses de poulet
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 kg de belles courgettes
- 6 carottes
- 500 g de coulis de tomate
- 1 grande boîte de pois chiches
- 6 merguez
- 2 cuillères à soupe de Raz el Hanout
- huile d'olive

Préparation

1. Éplucher et couper les oignons et les carottes en morceaux.
2. Éplucher et hacher l'ail.
3. Couper les viandes en morceaux.
4. Dans une grande casserole, faire revenir la viande, les oignons, les carottes et l'ail dans 2 cuillères à soupe d'huile.
5. Saler, poivrer, ajouter le coulis de tomates avec 50 à 75 cl litre d'eau (le liquide doit tout juste recouvrir la viande et les légumes).
6. Mélanger, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 40 minutes.
7. Rincer et couper les courgettes en morceaux.
8. Au bout de quarante minutes de cuisson, rajouter les courgettes et le Raz el Hanout dans la casserole. Laisser cuire encore 15 minutes.
9. Ajouter les pois chiche et laisser cuire 5 minutes. Couper le feu.
10. Faire cuire rapidement les merguez dans une poêle et servir le tout.

Remarques ou suggestions

- Pour présenter, mettre de la graine de couscous dans un grand plat. Placer par dessus les merguez et quelques morceaux de viande. Dans un autre plat, disposer le reste de la viande et légumes, et dans un troisième le bouillon.
- En accompagnement, servir une sauce préparée avec 1 cuillère à café de harissa délayée dans 2 cuil. à café de bouillon.



Couscous

Une recette de Lucullent ! Testé (et mangé) pour vous...

Publié par Lucullent le 25 octobre 2009. Dernière modification le 17 septembre 2012.