

COUSCOUS **LÉGUMES - AGNEAU - POULET**

Recettes pour 4 personnes

La base est la recette de couscous aux légumes

Ingrédients

Couscous aux légumes

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 branches de céleri
- 2 petites courgettes
- 1 navet grosseur moyen
- 3 carottes de grosseur moyenne
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 petit oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 litres de jus légumes (V-8)
- 1 c. à thé de base de soupe au poulet
- 1 c. à thé de cumin moulu
- 1 c. à thé de curcumin moulu
- 1 c. à thé de coriandre moulu
- 1 c. à thé de cari moulu
- 1 pincée de safran
- 1 pincé de sucre

Harissa ou sriracha (pâte de piment rouge) Assaisonner à votre goût.

Pois chiches en conserve, Jeter le liquide et rincer à l'eau froide.

Sel et poivre

Tous les légumes sont coupés en cube de 1 pouce et les garder séparément.



Méthode

Dans une casserole, mettre l'huile d'olive et faire revenir carottes, navets céleri, oignons et cuire sans coloration 2 à 3 minutes en brassant.

Mouiller avec le jus de légumes, ajouter tous les assaisonnements, la base de soupe au poulet, le sucre et cuire environ 20 minutes.

Ajouter le reste des légumes, poivrons, courgettes et cuire environ 10 à 15 minutes. Rectifier l'assaisonnement.

Couscous

- 2 tasses de couscous moyen (semoule)
- 2 tasses d'eau chaude
- 1/2 c. à thé de base de soupe au poulet
- 2 c. à soupe de beurre
- Sel et poivre.

Méthode

Dans un bol, mettre le couscous, le beurre, la base de poulet, sel et poivre et l'eau chaude. Mélanger tous les ingrédients et couvrir pendant 5 à 6 minutes. Au bout de ce temps, égrainer le couscous à l'aide d'une fourchette et recouvrir de nouveau.

Dressage

Sur 4 assiettes de service, au centre faire une couronne avec le couscous et au centre y déposer les légumes avec le liquide. Terminer avec une branche de thym et de romarin.

Recette pour 4 personnes

Ingrédients 3/4 de lb de poulet cuit coupé en dés

Méthode

Recette de base du couscous aux légumes

Ajouter le poulet cuit en dé aux légumes pour le réchauffer et mélanger délicatement.

Dressage

Même façon que le couscous aux légumes



COUSCOUS À L'AGNEAU

Recette pour 4 personnes

Ingrédients 4 petites côtelettes d'agneau
8 saucisses merguez à l'agneau

Méthode

Recette de base du couscous aux légumes

Dans une casserole, ajouter les saucisses merguez et recouvrir d'eau et pocher environ 2 minutes. Conserver les jus de cuisson.

Dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, saisir les côtelettes d'agneau, et cuire environ 3 minutes de chaque côté. Ajouter les saucisses pochées et terminer la cuisson au four à 350F environ 5 minutes.

Dressage

Même façon que le couscous aux légumes

Ajouter au couscous aux légumes, le jus de cuisson des saucisses merguez. Mettre sur les légumes la côtelette d'agneau et deux saucisses de chaque côté

