

Recette



# COUSCOUS AUX LÉGUMES ET AU POULET DE MAMA ET FATIMA

## • Ingrédients

- des cuisses de poulet
- 2 citrons
- 1 bouquet de coriande
- 200g de pois chiche égouttés
- quelques oignons et gousses d'ail
- 1 boîte de tomates pelées
- 500g de grains de couscous
- 2 piments doux frais si possible
- 1 courge butternut
- quelques carottes
- des navets
- sel, poivre, curcuma
- gingembre en poudre
- épices à couscous
- eau
- 4c à soupe d'huile
- 50g de beurre



# COUSCOUS AUX LÉGUMES ET AU POULET DE MAMA ET FATIMA

## ● Etapes

- 1~ Laver le poulet à l'eau puis le mettre dans un mélange d'eau, de vinaigre blanc et de jus de citron. Le laisser 10 min.
- 2~ Dans une cocotte, faire revenir à l'huile d'olive les oignons coupés en lamelles, 2 gousses d'ail hachées, la moitié du bouquet de coriandre hachée et les épices. Ajouter le poulet égoutté, de l'eau, le jus de citron et du sel à votre convenance.
- 3~ Faire un peu cuire l'ensemble pendant un quart d'heure.
- 4~ Eplucher et couper les carottes en deux et en tronçons. Eplucher la courge, les navets et les couper en morceaux. Rajouter ces légumes dans le récipient où cuit le poulet. Ajouter les piments frais, les pois chiche et rajouter de l'eau.
- 5~ Cuire pendant 45 minutes.

### Pendant ce temps préparer la semoule

- 1~ Verser la semoule dans un plat creux et arroser de 2 ou 3 verres d'eau tiède salée et d'un peu d'huile d'olive. Bien remuer.
- 2~ Mettre dans le bol vapeur du couscoussier pendant 15-20 minutes.
- 3~ Remettre la semoule dans un plat pour y ajouter à nouveau de l'eau tiède et un peu d'huile d'olive. Bien remuer en séparant les grains. Remettre la semoule de nouveau dans le bol vapeur du couscoussier pour 15-20 minutes.
- 4~ Recommencer cette opération une troisième fois et le couscous est prêt.
- 5~ Ajouter des morceaux de beurre à votre convenance et bien égrainer. Mettre en dôme pour servir.