



Poulet

Couscous au poulet



1h20 **30 min** **50 min** **0** **893**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la graine

300 g **Semoule**
30 g **Beurre**

Ingrédients pour le bouillon

4 **Cuisse(s) de poulet**
4 **Carotte(s)**
4 **Navet**
200 g **Tomate(s)
concassée(s)**
2 **Courgette**
2 **Oignon(s)**
1 branche(s) **Céleri-
Branche**
250 g **Pois chiches en
conserves**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
2 **Bouillon cube de
volaille déshydraté**
1 c. à café **Ras el-hanout**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la graine de couscous

- 1 Verser la graine de couscous dans un saladier, la couvrir d'eau froide, puis l'égoutter immédiatement.
- 2 Étaler les grains sur un torchon, les mélanger en formant des cercles avec la paume de la main.
- 3 Laisser sécher pendant 15 minutes.
- 4 Verser la graine dans un plat creux.

Étape 2

Préparation du bouillon aux légumes et au poulet

- 1 Eplucher les carottes, les détailler en gros tronçons.
- 2 Eplucher les navets, les couper en 4.
- 3 Retirer le pédoncule des courgettes, les couper en gros morceaux.
- 4 Eplucher les oignons, les émincer finement.
- 5 Détailler la branche de céleri en gros tronçons.
- 6 Dans le faitout, faire revenir les oignons dans l'huile d'olive.
- 7 Dès qu'ils commencent à dorer, ajouter la pulpe de tomate, laisser mijoter pendant 5 minutes.

- 8 Ajouter l'eau et les cubes de bouillon de volaille (1 cube par litre).
- 9 Ajouter le sel, le poivre et le ras el hanout. Porter à ébullition.
- 10 Ajouter les cuisses de poulet, les carottes et les navets. Laisser mijoter pendant 20 minutes.
- 11 Egoutter les pois chiches, les rincer sous un filet d'eau froide.
- 12 Ajouter les courgettes, le céleri et les pois chiches dans le faitout. Laisser mijoter pendant encore 20 minutes.

Ingrédients pour le dressage

2 c. à soupe **Harissa**

Étape 3

Cuisson de la graine de couscous

- 1 Porter l'eau et le sel à ébullition, verser sur les graines de couscous.
- 2 Couvrir d'une feuille de film alimentaire, laisser reposer pendant 5 minutes.
- 3 Ajouter le beurre coupé en petits morceaux. Lorsqu'il est fondu, égrener le couscous à l'aide d'une fourchette.
- 4 Maintenir au chaud.

Étape 4

Préparation de la sauce à la harissa

- 1 Dans un bol, verser une louche de bouillon sur la harissa, mélanger.

Étape 5

Dressage

- 1 Dans un grand plat chaud, verser la graine de couscous, former un dôme.
- 2 Répartir les légumes autour de la semoule.
- 3 Déposer les morceaux de viande sur le couscous.
- 4 Servir le bouillon dans un plat à part.
- 5 Présenter la sauce à la harissa.
- 6 Chacun se sert selon son envie.