



Manou <http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Couscous .



Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 aubergine	- 2 ailes de poulets
- 1 branche de céleri	- 20 cl de coulis de tomate
- 1 carotte	- 250 g de graines de couscous
- 1 cœur de bouillon légumes	- 250 g d'eau
- 1 courgette	- 30 g de beurre
- 1 tomate	- 4 merguez de bœuf et mouton
- 100 g de pois chiches	- 400 ml d'eau
- 150 g de raisin sec sultanine	- épice Raz el-hanout

- Éplucher et couper tous les légumes en petits dés
- Dans une sauteuse légèrement beurrée faire revenir les ailes de poulet et les merguez
- Assaisonner d'un peu de sel, de poivre et badigeonner les ailes de raz el-hanout
- Laisser cuire puis réserver
- Placer tous les petits légumes sauf la tomate dans la sauteuse, recouvrir de 400 ml d'eau
- A légère ébullition ajouter le cœur de bouillon et un peu de raz el-hanout et laisser mijoter 20 minutes
- Ajouter les raisins sec et les pois chiches et continuer la cuisson 5 à 10 minutes à feu doux
- Ajouter la tomate et le coulis, assaisonner de sel, poivre et raz el-hanout
- Égoutter les légumes, réserver le jus
- Parallèlement à la cuisson des légumes cuire les graines de couscous selon les indications du paquet
- Porter une casserole avec 250 g d'eau à ébullition puis incorporer les graines de couscous hors du feu
- Laisser gonfler quelques instants, puis égrainer à l'aide d'une fourchette
- Ajouter une noix de beurre (20 g). Mélanger le tout et laisser reposer à couvert
- Au besoin réchauffer quelques instants le poulet et les merguez
- Servir les graines de couscous avec les légumes, les viandes et la sauce épicée, servir chaud

Astuces :

- Il faut compter autant de grammes d'eau que de graines de couscous. Compter 250 g pour 2 personnes. Il existe des boîtes de conserves de légumes pour couscous, déjà détaillés en petits dés

