

Le couscous

Ingrédients pour 8 personnes environ :

1 peu d'agneau, ici une tranche de gigot	3 navets
1 poulet	1 poivron rouge et 1 vert
1 aubergine	1 bouquet de persil
5 carottes	1 boîte de tomates pelées
3 oignons	- Bouillon de poule
3 ou 4 courgettes	- Harissa
1 petite boîte de concentré de tomates	- Ras el hanout jaune
1 bocal de pois chiches	- sel

Lavez, épluchez et coupez les légumes en cubes et rondelles. Enlevez la peau du poulet et découpez le en petits morceaux. Séparez les légumes en fonction de leur temps de cuisson : les oignons seront les premiers à cuire, ensuite les poivrons + les carottes + les navets, en troisième position les aubergines et en dernier les courgettes.

Cuisson du poulet : Faites revenir les morceaux dans de l'huile d'olive. On peut le cuire entièrement à la poêle, si elle peut être couverte, sinon on peut finir la cuisson au four.

Au fond du couscoussier on fait rissoler l'agneau coupé en morceaux et on y ajoute généreusement du ras el hanout. Il faut faire dorer à feu vif, pour que la viande chauffe fort et s'imprègne de l'épice. Ensuite la réserver dans un plat.

Dans la même huile faire dorer les oignons. Quand ils deviennent translucides ajouter poivrons, carottes et navets. Ajoutez du ras el hanout et faire revenir 10 à 15 minutes.

Ajouter l'aubergine et le concentré de tomates et faire cuire le tout encore 15 minutes.

Ajouter les courgettes et l'agneau, saler et recouvrir de bouillon de poule. Laisser cuire doucement 15 à 20 minutes. L'objectif est que la viande soit cuite et les légumes aussi sans être en bouillie. Ajuster la quantité de bouillon pour avoir une sauce longue mais pas une soupe. Ajouter les pois chiches quelques minutes avant la fin.

La semoule : suivez les indications sur le paquet de semoule ou bien attendez la prochaine mise en ligne de la recette en images.

La carcasse du poulet peut faire un bouillon en y ajoutant un oignon piqué de clous de girofle, une carotte coupée en cubes, 2 feuilles de laurier une bonne pincée de thym, une gousse d'ail, du sel et du poivre. Recouvrir la carcasse d'eau froide et laissez cuire une bonne heure à découvert.

A congeler pour le prochain couscous !