

Couscous maison

● **Difficulté** : Facile

● **Préparation** : 30 min / **Cuisson** : 1 h 30

Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 courgettes moyennes
 - 300 g de carottes
 - 3 navets
- 1 petite boîte de tomate pelée (240 g)
- 1/2 tube de concentré de tomates
 - 1 cuil à soupe d'oignon
- 1 cuil à soupe de Ras El-Hanout
 - 1 dose de safran
 - Sel rose d'Himalaya
 - Huile d'olive
 - 4 cuisses de poulet
 - 4 merguez
 - 4 Côtes d'agneau
- 500 g de semoule moyenne
 - Harissa (Facultatif)

Préparation :

Eplucher tous les légumes et les oignons, les détailler en gros cubes.

Faire revenir les cuisses de poulet (pour ma part, je les ai coupé en deux) dans la cocotte à l'huile d'olive, les retirer et y mettre tous les légumes à revenir.

Couvrir d'eau, ajouter le safran, le Ras El Hanout, le sel, l'oignon, le poulet, le concentré de tomates et les tomates pelées avec leur jus.

Laisser mijoter le tout durant 1 h à 1 h 30.

Comme je l'ai précisé au début de la recette, comme je n'ai pas de couscoussier, j'ai fait ma semoule dans un saladier avec de l'eau bouillante que j'ai versé dessus puis recouvert d'une assiette

Cuire les viandes à la poêle (Côte d'agneau, merguez)

Servir le tout accompagné de harissa (selon les goûts)

Recettes de Caline