

Couscous à la pintade

Difficulté : Facile

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

Ingrédients pour 2 personnes :

- | | |
|------------------------------------|------------------------|
| ✓ 2 courgettes moyennes | ✓ 1 dose de safran |
| ✓ 200 g de carottes | ✓ Sel |
| ✓ 2 navets | ✓ Huile d'olive |
| ✓ 1 petite boîte de tomate pelée | ✓ 1/2 pintade |
| ✓ 1/2 tube de concentré de tomates | ✓ 4 merguez |
| ✓ 1 oignon | ✓ 250 g de semoule |
| ✓ 1 cuil à soupe de Ras El-Hanout | ✓ Harissa (Facultatif) |

Préparation : *Recettes de Celine*

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

Faire revenir la demi pintade dans la cocotte à l'huile d'olive, la retirer et y mettre tous les légumes à revenir.

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

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

Dans un saladier mettre la semoule avec de l'eau bouillante, puis recouvrir d'une assiette

Cuire les merguez à la poêle

Servir le tout accompagné de harrissa (selon les goûts)

Bon appétit à toutes & tous !!