

# Couscous à la pintade

**Difficulté :** Facile

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

## Ingrédients pour 2 personnes :

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

## Préparation : *Recettes de Caline*

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 !!**