



Couscous Agneau et Poulet aux Légumes



Suggestion de présentation

pour 4 personnes:

- 2 cuisses de poulet
- 1 kg d'agneau (manchon ou épaule)
- 2 courgettes
- 4 carottes
- 2 navets
- 4 oignons
- 1 branche de céleri
- 1 bouquet de coriandre
- 150 g de petits pois frais
- 1 boîte de tomates entières pelées
- 1 petite boîte de pois chiches
- 400 g de semoule fine
- 4 cs d'huile d'olive
- sel, épices (cumin, ras al hanout, curcuma, clous de girofle, cannelle, poivre, paprika)

Couper les cuisses de poulet à la jointure. Dans la marmite du couscoussier avec 1 cs d'huile d'olive, faire revenir l'agneau, le poulet et les oignons émincés. Saler, ajouter les épices (selon votre goût), la coriandre ciselée et la boîte de tomates. Couvrir largement d'eau froide, porter à ébullition et cuire 45 mn à feu doux, à couvert. Laver la semoule à l'eau tiède et laisser tremper une petite minute et l'égoutter. Séparer à la main les grains. Ajouter les légumes coupés en morceaux, les pois chiches à la viande poursuivre la cuisson pendant 45 mn. Mettre la semoule dans la partie haute du couscoussier, sur la marmite où cuisent la viande et les légumes sans couvrir. Lorsque la vapeur passe abondamment à travers celle-ci la verser dans un grand plat, ajouter 3 cs d'huile d'olive en travaillant avec les mains. Ajouter les petits pois crus et remettre la semoule dans le couscoussier. Cuire la semoule à découvert jusqu'à ce que la vapeur s'échappe abondamment. Verser dans le plat de service, saler.