Couscous poulet / agneau

Plat chaud

Note : 1

Portions :10 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :30 min

Temps de cuisson/repos :90 min

Calories par portion : 508.4 Kcal

Charge glycémique par portion: 28.106

Les ingrédients

- 6.0 u Cuisse poulet
- 6.0 u Cotes d'Agneau
- 3.0 u Courgette
- 1.0 u Poivron rouge
- 6.0 u Carotte
- 200.0 gr Pois chiches bouillis
- 1.0 u Aubergine
- 2.0 cc Cumin
- 1.0 cs Raz el Hanout
- 1.0 cc Cannelle
- 200.0 gr Tomate pelée
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 500.0 gr Semoule
- 1.0 u Oignon
- 100.0 cl Eau
- 2.0 u Bouillon cube boeuf
- 3.0 u gousse ail

Préparation des légumes
Éplucher les carottes et couper les en tronçons larges.
Laver les courgettes et couper les en tronçons larges.
Laver et épépiner le poivron et couper le petits dés.
Laver l'aubergine et tailler la en gros dés.

Égoutter les pois chiches.
Éplucher l'oignon et hacher le finement, faire de même avec l'ail.

Préparation de la viande/ cuisson
Dans une grande cocotte, faire dorer sur toutes les faces la viande. D'abord les cotes d'agneau puis le poulet. ajouter les épices et mélanger pour enrober tous les morceaux de viandes. Puis les retirer et réserver les.
Faire dorer l'oignon, ajouter l'ail, les dés d'aubergine et de poivron rouge. Bien mélanger. Laisser cuire pendant 10 minutes en remuant fréquemment.
Puis remettre les côtes d'agneau. Ajouter les carottes.
Mettre l'eau jusqu'à recouvrement, et les bouillons cubes.
Une heure avant la fin de cuisson rajouter les cuisses de poulets, et les courgettes.
20 minutes avant la fin de cuisson, ajouter les pois chiches.

Préparation de la semoule
Dans un plat, mettre la semoule, y ajouter un peu d'eau chaude et l'égrainer. Puis la transférer dans le panier de la cocotte et l'immerger dans le jus de cuisson du coucous. Laisser cuire 5 à 10 minutes en fonction de la taille du grain.