

COUSCOUS DE POULET, CAROTTES & OIGNONS



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 cuisses de poulet
- 1 grosse gousse d'ail
- 1 gros oignon = 150g
- 2 carottes = 200g
- Eau 500 mL
- Huile (tournesol ou olive)
3 càs
- Semoule crue 150g à
200g
- 6 pruneaux séchés
= 65g environ
- Pois chiches (conserves)
2 càs = 60g cuits
- Curry ou ras el hanout
- Sel et poivre

Astuces :

- Varier les légumes en fonction des saisons.
- Pruneaux, raisins, dattes, figes, abricots secs...
- Semoule, boulgour ou quinoa.

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 1h15
Pour 2 personnes

1. Éplucher et **émincer** les gousses d'ail et les oignons.
2. Éplucher les carottes, couper les extrémités et les couper en **grosses rondelles** (2 cm de largeur)
3. Dans une **cocotte** ou une casserole sur **feu moyen** : verser l'huile et faire revenir l'ail, les oignons et les carottes environ **10 minutes** jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
4. **Ajouter** les cuisses de poulet et mélanger pour faire **saisir** sur toutes les faces (**5 minutes**).
5. **Ajouter** le sel, le poivre, les épices, verser l'eau, mélanger et couvrir. Laisser cuire **1 heure sur feu moyen**.
6. Ajouter les pois chiches égouttés et les pruneaux **15 minutes avant la fin** de la cuisson.
7. Au dernier moment, utiliser l'eau de cuisson pour faire **gonfler** la semoule.
8. Parsemer d'herbes **finement ciselées** et servir.



@Recettes100faim.fr