



COUSCOUS DE POULET AUX SEPT LÉGUMES

Apports nutritionnels par personne :



SUCRE
10 carrés*



GRAISSE
1 carrés**

NOMBRE DE PERSONNES
4 personnes

INGRÉDIENTS

- 200 g de couscous fin (c'est-à-dire 600 g une fois cuit, soit 150 g par pers.)
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 poulet fermier découpé en 8 morceaux, ou 1 kg de cuisses de poulet fermier séparées en deux
- 4 gousses d'ail épluchées et écrasées
- 1 ou 2 piments frais, rouges ou verts, entiers
- 20 g de gingembre épluché
- 1 cuillerée à café d'épices pour couscous (si vous voulez)
- Sel fin, harissa
- 2 tomates pelées et épépinées
- 2 oignons coupés en quartiers
- 4 navets nouveaux bio, lavés et non épluchés
- 4 carottes nouvelles bio, lavées et non épluchées
- 4 petites courgettes parées et lavées
- 250 g de courge rouge ou de potiron, épluché et coupé en cubes
- 250 g de fonds d'artichaut, de chou de Bruxelles ou de gombos nettoyés et lavés

PRÉPARATION

PRÉPARATION 30 min CUISSON 1h

1. Préparez le couscous : dans un grand plat creux, mélangez-le avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et mouillez-le avec 25 cl d'eau salée au sel fin. Mélangez soigneusement, laissez le couscous absorber tout le liquide puis « roulez-le » avec les mains (opération plus facile qu'elle n'en a l'air : émiettez la totalité du couscous petit à petit entre vos paumes jusqu'à ce qu'il ne reste plus de grumeaux). Cela fait, versez le couscous roulé dans la partie haute du couscoussier (ou d'un cuit-vapeur garni d'une couche de mousseline) et réservez.
2. Faites revenir le poulet dans le reste d'huile dans la partie basse d'un couscoussier jusqu'à ce qu'il soit doré sur toutes ses faces. Retirez-le du récipient et jetez toute la graisse de cuisson. Remettez le poulet dans le récipient, ajoutez l'ail, les piments, le gingembre, les tomates, les oignons, les navets et les carottes. Couvrez de 2 à 3 cm d'eau, salez, ajoutez les épices pour couscous le cas échéant, puis portez à frémissement et faites cuire environ 1 heure sur feu doux.
3. Au début de la cuisson du poulet, ajustez la partie haute du couscoussier sur la partie basse où le poulet est en train de cuire. Ne couvrez pas le récipient et laissez cuire jusqu'à ce que la vapeur traverse le couscous. Versez celui-ci dans le plat creux et mélangez-le rapidement avec 1/2 verre d'eau froide. Remettez-le dans le couscoussier et continuez la cuisson.
4. Entre-temps, les légumes restants (courgettes, courge, fonds d'artichauts ou chou de Bruxelles ou gombos) doivent être ajoutés environ 15 minutes avant la fin de la cuisson.
5. Servez le couscous avec le poulet, les légumes, le bouillon et de la harissa si vous l'aimez.

L'ASTUCE DE CHEF

On peut accompagner ce plat très complet, qui allie féculents, légumes et protéines, par une petite salade de dés de tomates pelées et de concombre assaisonnés d'ail hâché et de coriandre fraîche.

Télécharger la recette

Références

- 1. * 1 carré de sucre = 5 g de glucides
- 2. ** 1 carré de graisse = 10 g de lipides

D'AUTRES RECETTES QUI POURRAIENT VOUS PLAIRE



Bourek annabi brick à la viande hachée et à l'œuf

EN SAVOIR PLUS



Bruschetta au rouget

EN SAVOIR PLUS



Ceviche de Dorade

EN SAVOIR PLUS



Epinards au yaourt

EN SAVOIR PLUS

[VOIR TOUTES LES RECETTES](#)

7000043334 - 09/2023

