

# Mon Couscous facile

Pour 2 personnes :

- 200g de semoule complète (plus digeste)
- 2 côtelettes d'agneau
- 2 cuisses de poulet
- 50g de raisins secs
- 1 boîte de pois chiches cuits
- 1 courgette
- 3 carottes
- 2 tomates
- 2 oignons rouges
- 1 branche de céleri
- 4 navets
- 2 piments
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet de coriandre
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 cuillère à soupe de coriandre
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- 1 cuillère à soupe de cannelle
- 1 cuillère à soupe de gingembre
- 1 cuillère à soupe de sel
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 3 cuillères à soupe d'harissa
- Huile d'olive



# Mon Couscous facile

Eplucher et couper les légumes en gros morceaux

Dans une grande casserole ou couscoussière, faire revenir l'ail et les oignons, puis la viande de tous les côtés. Réserver les côtes d'agneau juste marquées.

Déposer dans la casserole tous les légumes sauf la courgette, toutes les épices et le sel, couvrir d'eau et laisser mijoter à feu doux pendant une vingtaine de minutes.



Ramollir les raisins secs pendant ce temps puis les égoutter.

Cuire la semoule avec la vapeur de la casserole ou du couscoussier ou méthode rapide mettre autant un bol de semoule pour un bol d'eau bouillante et une cuillère à soupe d'huile d'olive et une pincée de sel, laisser gonfler 10 minutes et égrainer à la fourchette.



Mettre les courgettes dans la casserole et laisser cuire 10 minutes

Ajouter les pois chiches et les côtelettes et laisser de nouveau une dizaine de minutes.



Si vous avez un grand plat, on sert dans le même plat en commençant par la semoule au centre puis les légumes autour et la viande dessus, sinon en 3 assiettes comme sur l'image.