



COUSCOUS COOKEO

 35 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de poulet, haut de cuisse, viande, cru
- 1 portion petite de pois chiche, bouilli/cuit à l'eau (100 g)
- 4 unités de 20cm de long de merguez, crue (280 g)
- 1 unité grande de courgette, pulpe et peau, crue (550 g)
- 4 unités grandes de carotte, crue (660 g)
- 1 portion grande de tomate, crue (150 g)
- 1 botte de navet, pelé, cru (500 g)
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 boîte moyenne de tomate, concentré, appertisé (140 g)
- 1 cube de bouillon de boeuf, déshydraté (10 g)
- 600 grammes d'eau minérale (aliment moyen)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 5 grammes d'épice (aliment moyen)
- 120 grammes de semoule de blé dur, crue

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez et coupez en morceaux la courgette, les navets et la tomate. Épluchez et coupez en morceaux les carottes. Épluchez et émincez l'oignon.
- 2° Dans la cuve de votre Cookeo, mettez l'huile, les cuisses de poulet, les merguez, l'oignon émincé puis démarrez le mode dorer pendant 5 minutes. Remuez de temps en temps.
- 3° Ajoutez les courgettes, les navets, la tomate, les carottes, les pois chiches, le concentré de tomate, le raz-el-hanout, le piment, le cube de bouillon de bœuf, l'eau, le sel et le poivre, puis programmez 15 minutes en cuisson sous pression.
- 4° Faites cuire votre semoule à part et servez.
- 5° Vous pouvez laisser votre Cookeo en maintien au chaud jusqu'au moment de passer à table. Ajoutez quelques brins de coriandre ou de persil frisé à votre bouillon afin de relever le goût de votre couscous. Vous pouvez utiliser d'autres légumes : du chou, du fenouil, des petits pois... Ou encore ajouter de l'agneau pour faire un couscous royal.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (898 g)	% AR
ÉNERGIE	72 kcal	643 kcal	32 %
PROTÉINES	5 g	41 g	82 %
GLUCIDES	6 g	58 g	22 %
SUCRES	3 g	26 g	29 %
LIPIDES	3 g	30 g	42 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	10 g	50 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	14 g	55 %
SODIUM	139 mg	1246 mg	52 %