



COUCOUS EXCELLENT

Certes un peu calorique, mais il est tellement bon de se faire plaisir avec de bons produits. Allez y, vous avez le droit. Note : le dosage des épices est aléatoire, à vous de doser selon vos goûts. Vous pouvez même y rajouter des épices à couscous.

-  30 minutes
-  3 heures et 30 minutes
-  6 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne d'oignon, cru [115 g]
- 50 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 250 grammes de carotte, crue
- 250 grammes de navet, pelé, cru
- 1 boîte moyenne de tomate, concentré, appertisé [140 g]
- 70 grammes de tomate, double concentré, appertisé
- 600 grammes de poulet, pilon, cru
- 4 portions moyennes d'agneau, viande, cuite [aliment moyen] [520 g]
- 4 unités de 20cm de long de merguez, boeuf, mouton et porc, crue [280 g]
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru [185 g]
- 1 unité moyenne de poivron vert, cru [185 g]
- 1 boîte moyenne de tomate, pelée, appertisée, égouttée [240 g]
- 1 grande boîte de pois chiche, appertisé, égoutté [530 g]
- 1/2 tige de céleri branche, cru [30 g]
- 30 grammes de harissa [sauce condimentaire], préemballée
- 15 grammes de piment, cru
- 10 grammes de quatre épices
- 10 grammes de safran
- 10 grammes de poivre de Cayenne ou piment de Cayenne
- 5 grammes de poivre noir, poudre
- 5 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré [marin, ignigène ou gemme]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Epluchez, coupez en morceau et lavez les légumes (carottes, navets, tête de céleri et courgettes). Lavez et coupez en lamelles les poivrons. Ajoutez-les aux autres légumes.
- 2° Faites bouillir 75 cl d'eau, ajoutez y le concentré de tomate, une cuillère à soupe de harissa, un peu de tout en épices.
- 3° Dans un grand faitout ou un couscoussier, faites roussir l'oignon avec le beurre. Une fois l'oignon roussi, ajoutez tous les légumes et versez 30 à 40 cl de sauce épicée (préalablement préparée). Ajoutez les pois-chiches et les tomates pelées. Mélangez le tout. Ajoutez à nouveau des épices (si besoin) et le piment.
- 4° Laissez cuire à petit feu pendant 1h30.
- 5° Ajoutez tous les morceaux de viande ainsi que le reste de sauce réchauffée.
- 6° Laissez cuire pendant 1h à 1h30. A la fin de la cuisson, préparez votre semoule. Servez et dégustez

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (574 g)	% AR
ÉNERGIE	86 kcal	493 kcal	25 %
PROTÉINES	10 g	60 g	119 %
GLUCIDES	6 g	32 g	12 %
SUCRES	2 g	14 g	16 %
LIPIDES	8 g	45 g	64 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	11 g	54 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	12 g	48 %
SODIUM	144 mg	826 mg	34 %