Recette bio : couscous royal

"Envie de soleil ? découvrez notre recette de couscous bio !"

Incontournable de la gastronomie maghrébine, le couscous répond à nos envies d'évasion et de voyage.
Il existe mille et une recettes, toutes aussi bonnes les unes que les autres : difficile donc de faire son choix !
Jardin BiO vous propose une recette de couscous bio simple, classique mais terriblement efficace !

↓ Voir les ingrédients

Temps de préparation	30 mn
Nombre de personnes	6 pers.
Difficulté	Moyen

Les + recettes

Plat

Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- 6 blancs de poulet
- 6 merguez
- 6 brochettes d'agneau
- 6 c. à s. de raisins secs
- 6 c. à s. d'amandes
- 250g de pois chiches Jardin BiO
- 4 tomates
- 2 oignons
- 4 carottes
- 4 courgettes
- 2 navets
- 150g de beurre
- 1 pincée de safran
- 1 pincée de harissa
- 1 c. à c. de poivre – sel
- 1 kg de couscous Jardin BiO
- 100g d'huile d'olive Jardin BiO

Etapes de préparation

1. Dans le bas du couscoussier, mettre poulet, oignons émincés, tomates coupées, pois chiches, safran, sel, poivre et huile avec un verre d'eau. Laisser mijoter à petit feu jusqu'à ce que la viande ait bruni. Ajouter les légumes épluchés et coupés en morceaux avec 1 l. d'eau et laisser cuire 15 - 20 min.

2. Placer la semoule dans la partie haute du couscoussier, cuire 15 min, puis la mettre dans un grand plat creux, ajouter un bol d'eau froide salée, séparer les grains et laisser reposer 15 min.

3. Pendant ce temps, faire griller les merguez et brochettes à part. Replacer la semoule dans le haut du couscoussier et cuire à nouveau 15 min, puis le retirer et l'égrener en ajoutant le beurre. Incorporer enfin raisins secs et amandes.

4. Présenter dans un grand plat la viande et les légumes, et à part, la semoule. Servir le reste du bouillon additionné d'une pincée de harissa en saucière.