



EPAULE D'AGNEAU
épaule d'agneau
épaule d'agneau



CUISSE DE POULET
cuisse de poulet
cuisse de poulet



MERGUEZ
merguez
merguerz



SEMOULE
semoule
semoule



BEURRE
beurre
beurre



RAISINS SECS
raisins secs
raisins secs



NAVETS
navets
navets



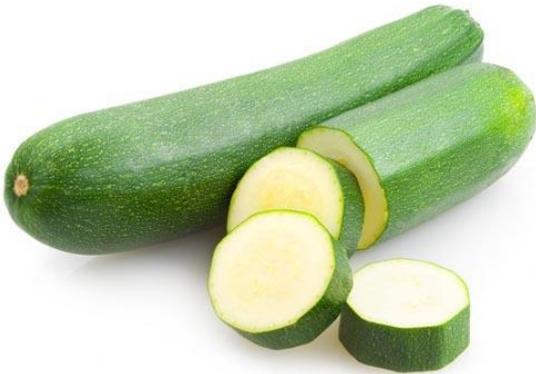
OIGNON
oignon
oignon



GOUSSE D'AIL
gousse d'ail
gousse d'ail



CAROTTE
carotte
carotte



COURGETTE
courgette
courgette



TOMATE
tomate
tomate



CHOU BLANC
chou blanc
chou blanc



POIS CHICHE
pois chiche
pois chiche



HUILE D'OLIVE
huile d'olive
huile d'olive



CORIANDRE
coriandre
coriandre



EPICES COUSCOUS
épices couscous
épices couscous



CONCENTRE DE TOMATES
concentré de tomates
concentré de tomates



SEL
sel
sel



POIVRE
poivre
poivre

Couscous

Ingrédients :

1 épaule d'agneau

4 cuisses de poulet

8 merguez

1kg de semoule à couscous moyenne

100g de beurre ramolli

100 g de raisins secs

8 navets

3 gros oignons

2 gousses d'ail

6 carottes

3 courgettes

3 tomates

½ chou blanc

1 boîte de pois chiche

5 cuillères à soupe d'huile d'olive

18 brins de coriandre

2 cuillères à soupe d'épices à couscous

4 cuillères à soupe de concentré de tomate

Sel, poivre

1. Avec un **couteau** peler **3** oignons.



Emincer **2** oignons avec un **couteau**



Hacher finement **1** oignon avec un **couteau**



2. Avec un couteau peler 2 gousses d'ail



Dégermer l'ail (couper la gousse en deux et retirer le germe)



Hacher l'ail



3. Laver 6 carottes



Avec un **économiseur** peler les 6 carottes



Couper les carottes en rondelles avec un **couteau**



4. Laver les 3 courgettes



Avec un **économiseur** peler les courgettes : une pelure sur deux



Avec un **couteau** couper les courgettes en tronçons



5. Laver les 8 navets



Peler les navets



Détailler les navets en cubes



6. Faire bouillir de l'eau dans une **casserole**



Ebouillanter les **3** tomates



Peler les tomates avec un **couteau**



Epépiner les tomates : enlever les pépins avec une [cuillère](#)



Concasser les tomates



7. Laver le chou



Avec un **couteau** couper le $\frac{1}{2}$ chou



8. Avec un **couteau** couper la viande
Les cuisses de poulet en deux



L'épaule d'agneau en cubes



Faire chauffer **4 cuillères à soupe** d'huile d'olive dans un faitout



Y ajouter **la viande**



Ajouter ail, 1 oignon haché, le sel, le poivre.



Laisser cuire 5 minutes à feu moyen et mélanger
Ajouter les épices à couscous et la coriandre.



18 brins



Couvrir d'eau, mettre le couvercle et porter doucement à ébullition.



Poursuivre la cuisson pendant **30 minutes** à léger frémissements.

9. Ajouter les tomates concassées, le chou coupé, les navets en cubes, 2 oignons émincés, les carottes



Couvrir d'eau et laisser mijoter pendant 20 minutes



Ajouter les courgettes en tronçons et les raisins secs



Laisser cuire à nouveau 10 minutes.

Sortir du feu et laisser le couvercle sur la préparation



10. Mettre la semoule dans un saladier



Faire bouillir 2 litres d'eau avec les 100 g beurre et de sel et du poivre



Versez l'eau bouillante sur la semoule.
Couvrir et laisser gonfler 10 minutes



11. Piquer les merguez avec une fourchette



Dans une poêle mettre de l'huile d'olive faire cuire les merguez



12. Présenter la semoule dans un grand plat, creuser un trou et ajouter un peu de légumes et un peu de viande.



Garder le reste dans le faitout et servir au fur et à mesure
Bon appétit