



Couscous

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Une recette simple et plutôt rapide de ce plat traditionnel berbère dont il existe autant de variantes que de cuisiniers.

Quantité: 6 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 15 min - Cuisson: 1 h 5 - Durée: 1 h 20

Ingrédients

- 500 g d'agneau
- 500 g de coulis de tomate
- 6 carottes
- 6 merguez
- 4 cuisses de poulet
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 kg de courgettes
- 1 grande boîte de pois chiches
- 2 cuillères à soupe de Raz el Hanout
- huile d'olive

Pour servir

- harissa
- semoule de couscous cuite

Recette liée

- [Semoule de Couscous \(recette légère\)](#)

Préparation

1. Éplucher et couper les oignons et les carottes en morceaux.
2. Éplucher et hacher l'ail.
3. Couper les viandes en morceaux.
4. Dans une grande casserole, faire revenir la viande, les oignons, les carottes et l'ail dans 2 cuillères à soupe d'huile.
5. Saler, poivrer, ajouter le coulis de tomates avec 50 à 75 cl litre d'eau (le liquide doit tout juste

- recouvrir la viande et les légumes).
6. Mélanger, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 40 minutes.
 7. Rincer et couper les courgettes en morceaux.
 8. Au bout de quarante minutes de cuisson, sortir la viande et la réserver dans un récipient fermé.
 9. Rajouter les courgettes et le Raz el Hanout dans la casserole.
 10. Laisser cuire encore 15 minutes à 20 minutes, jusqu'à ce que les courgettes soient cuites mais légèrement croquantes.
 11. Au dernier moment, remettre la viande dans la casserole, ajouter les pois chiche et laisser réchauffer pendant 5 minutes.
 12. En parallèle, faire cuire rapidement les merguez dans une poêle.
 13. Mettre de la semoule de couscous cuite dans un grand plat, placer par dessus les merguez et quelques morceaux de viande.
 14. Dans un autre plat, disposer le reste de la viande et les légumes.
 15. Verser le bouillon dans une soupière.
 16. Servir le tout, accompagné de harissa délayée dans un peu de bouillon.

Remarques ou suggestions

- Pour préparer la semoule de couscous comme indiqué dans la recette de [Semoule de Couscous \(recette légère\)](#) : après l'étape 10, sortir les légumes de la casserole à l'aide d'une écumoire. Faire cuire la semoule à la vapeur au dessus du bouillon, en rallongeant de temps en temps ce dernier d'un peu d'eau de façon à ce que le niveau reste constant.

Ingrédients originaux

- [Ras el hanout](#)
- [Harissa](#)