

COUSCOUS AUX LEGUMES

4 personne(s)

préparation : 30 min

cuisson : 35 min

Ingrédients:

- 600 g de loup ou de merlan
- 250 g de couscous
- 4 poivrons rouges et verts non piquants
- 2 carottes
- 1 courgette
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe de purée de tomates
- 1/2 cuillère à café de poudre de cumin
- 2 à 3 gousses d'ail écrasés
- De l'huile d'olive

Préparation:

1. Préparez le couscous : mouillez légèrement le couscous, mélangez à la cuillère ou à la main pour ne pas laisser de grumeaux.
2. Recommencé une fois
3. Mettez le coucous dans le couscoussier préchauffé au dessus de la marmite remplie d'eau au 1/3 et laissez étuver 30 minutes.
4. Faites chauffer 4 c. à soupe d'huile dans une casserole.
5. Coupez l'oignon en rondelles, faites-le blondir dans la casserole.
6. Ajoutez rapidement 1 c. à café de poudre de piment rouge non piquant, arrosez d'un verre d'eau, mettez la purée de tomates, les poivrons salés par le côté, les carottes épluchées et coupées en bâtonnets, la courgette nettoyée et coupée en morceaux, le cumin et l'ail.

7. Au bout de 10 minutes, retirez les poivrons et arrosez d'eau.
8. Continuez la cuisson pendant 5 minutes, arrosez d'1/2 litre d'eau. A l'ébullition, ajoutez le poisson en morceaux.
9. Au bout de 15 minutes, mettez le couscous dans un saladier et arrosez-le de sauce (la sauce doit surnager).
10. Laissez reposer.
11. Mélangez, posez les légumes et les morceaux de poisson à la surface du couscous. Servez bien chaud.