

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.
-

POULET ROTI FARCI AU COUSCOUS

Recette pour 2 personnes
préparation : 1 h 10 min
cuisson : 10 minutes

Liste des Ingrédients

- Un poulet
- 250 ml (1 tasse) de couscous
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
- cumin moulu au goût
- coriandre moulue au goût
- 1 boîte de pois chiches (égouttés)
- De l'huile d'olive au goût
- 2
- 3 tiges de menthe fraîche (hachée)
- 1 bouquet de coriandre fraîche hachée (au goût encore une fois)
- 1 citron

- 1 grosse poignée de bébés épinards hachés grossièrement
- Du sel
- Du poivre
- Sambal Olek ou autre sauce aux piments

Préparation

1. Amener le bouillon de poulet à ébullition et y ajouter une pincée de cumin, et une autre de coriandre moulue, du sel (au besoin) et du poivre.
2. Verser le couscous en pluie sur le bouillon et couvrir. Laisser reposer 10 minutes.
3. Verser les pois chiches égouttés dans un grand saladier. Y ajouter de l'huile d'olive au goût (au moins 2 cuil. à soupe), les herbes hachées, les épinards, une bonne pincée de cumin et de coriandre en poudre (au goût), le zeste et le jus d'un citron, la sauce piquante, du sel et du poivre.
4. Ajouter le couscous encore légèrement chaud au mélange de pois chiches.
5. Goûter le tout et ajouter au besoin sel, poivre, épices et/ou jus de citron, huile.
6. Remplir la cavité du poulet avec cette farce. Ne pas trop tasser.
7. Terminer avec quelques tranches de citron.
8. Placer le reste du couscous au frigo. Il en restera pas mal et c'est absolument délicieux refroidi! Badigeonner le poulet d'une généreuse quantité d'huile d'olive. Saler, poivrer, et saupoudrer d'un peu de cumin et de coriandre.
9. Masser le poulet avec les mains pour bien enduire l'oiseau d'huile et d'épices.
10. Placer dans un plat allant au four et cuire à 180 C / 350 F pendant environ 2 heures, en arrosant le poulet de temps en temps... Laisser refroidir 10 minutes avant de trancher.

LES CONSEILS DE NINA:

Servir avec la farce de couscous (vous en aurez pour 2 personnes environ) et le reste du couscous placé au frigo. Bon appétit!

COUSCOUS AUX LEGUMES

Préparation : 5h

cuisson : 5 min

4 personnes :

- 2 oignons, hachés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à thé de curcuma moulu
- 1 cuillère à thé de cumin moulu
- 3 tasses d'eau
- Des tomates coupées en dés
- 1 boîte de 398 ml (14 oz) de pois chiches, rincés et égouttés
- 5 carottes, pelées et tranchées
- 2 rabioles, pelées et coupées en 6 quartiers chacune
- 2 poivrons de couleurs variées, épépinés et coupés en cubes
- 1 petit rutabaga, pelé et coupé en cubes
- 2 courgettes, coupées en demi
- rondelles
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de harissa
- 1/4 tasse de coriandre fraîche ciselée
- Du sel
- Du poivre Couscous

- 2 1/2 tasses de couscous moyen
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1. Pour le mijoté de légumes Dans une grande poêle, dorez
2. les oignons dans l'huile.
3. Ajoutez l'ail, les épices et poursuivre la cuisson 1 minute. Transvidez dans la mijoteuse et ajoutez le reste des ingrédients à l'exception de la coriandre.
4. Bien mélanger. Salez et poivrez.
5. Couvrir et cuire à température élevée 5 heures .
6. le couscous: Au moment de servir, ajoutez la coriandre dans la mijoteuse et mélangez. Prendre 2 1/2 tasses de jus de cuisson bouillant dans la mijoteuse et le verser dans un bol. Ajoutez le couscous, l'huile et mélangez .
7. Couvrir et laissez gonfler 5 minutes. Défaire le couscous à l'aide d'une fourchette. Si la mijoteuse se trouve en mode réchaud (Warm), réchauffer le bouillon quelques minutes au four à micro-ondes avant de l'utiliser pour le couscous. Sinon le bouillon ne sera pas assez chaud pour le faire gonfler.
8. Servir le couscous avec les légumes et les pois chiches.