

Couscous au poulet express



Pour 6 personnes :

- 1 poulet prêt à cuire de 1 kg en morceaux ou 1 kg de hauts de cuisse
- 1 tasse à thé d'huile d'olive
- 3 courgettes, 4 carottes et 4 navets épluchés
- 1 branche de céleri
- 3 poivrons émincés
- 1 boîte de tomates pelées
- 1/2 boîte de pois chiches
- 1 oignon émincé, 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe de ras-el-hanout, 1 c. à café de harissa
- 1 litre d'eau
- 500 g de grains de couscous moyen
- Sel, poivre de Cayenne

Dans la cocotte minute, faites revenir la viande avec 3 c. à soupe d'huile, ajoutez l'oignon et l'ail, saupoudrez le "Ras-el-Hanout". Versez les tomates avec le jus. Ajoutez les carottes, navets, céleri, poivrons et eau, assaisonnez. Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et faites cuire 15 min.

Pendant la cuisson, mélangez la graine de couscous avec 5 c. d'huile et 50 cl d'eau salée. Laissez gonfler en remuant de temps en temps.

Ouvrez la cocotte. Ajoutez les courgettes et les pois chiches égouttés. Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire 4 min.

Ouvrez la cocotte. Retirez et réservez au chaud la viande, les légumes dans leur bouillon. Nettoyez la cocotte et versez 75 cl d'eau. Mettez les graines de couscous dans le panier à vapeur en position haute. Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire 5 min.

Faites la sauce forte en mélangeant l'harissa avec 1 louche de bouillon de cuisson.