

## Couscous aux légumes et au poulet



### Ingrédients:

- 1 cs d'huile d'olive
- 1/2 oignon
- 1 boîte de tomates concassées de 400 gr
- 1 cc de gingembre
- 1 cc de curcuma
- 1 cc de cumin
- 1 cc de Ras el Hanout
- sel, poivre
- 4 blancs de poulet
- 1/2 cube de bouillon de volaille
- 4 carottes
- 1 navet boule d'or
- 1 bocal de 400 gr de pois chiches soit 265 gr égouttés
- 160 gr de semoule de couscous moyenne crue

Pour 4 personnes / 6 points par personne

### La recette

- Couper le poulet en gros cubes, émincer l'oignon. Laver, éplucher et couper les légumes en morceaux assez gros.
- Mettre l'huile dans une faitout, faire chauffer et faire revenir l'oignon. Ajouter le poulet et laisser cuire 2-3 minutes. Verser les tomates concassées et laisser mijoter environ 5 min. Ajouter ensuite les épices, le sel et le poivre, le bouillon cube émietté. Rajouter les légumes dans le faitout et ajouter de l'eau à hauteur.
- Couvrir et laisser mijoter 20 à 25 min à feu doux.
- Ajouter ensuite les pois chiches égouttés et poursuivre la cuisson 10 min.
- Pendant ce temps préparer la semoule. Faire bouillir de l'eau légèrement salée. Mettre la semoule dans un saladier et couvrir d'eau bouillante, mélanger puis laisser gonfler. Lorsque les grains sont suffisamment gonflés, les égrener à la fourchette.
- Servir de suite la semoule accompagnée de légumes et de poulet et arrosée d'un peu de sauce.