

COUSCOUS AGNEAU/MERGUEZ

(pour 4 -5 personnes)

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 1h30

- 800 g de couscous
- 1 kg de collier d'agneau
- 4 merguez (pour les parents)
- 3 tomates
- 6 carottes
- 3 courgettes moyennes (on les voit mal sur la photo)
- 4 navets
- 3 oignons
- Quelques dés de poivrons (surgelés)
- 2 gousses d'ail
- 1 boîte de pois chiches
- 1 petite boîte de concentré de tomate
- 1 c à café de ras-el-hanout
- 1 c à café de cumin
- Harissa
- Sel de Guérande
- Poivre
- Quelques graines de coriandre
- Huile d'olive

Pour commencer, salez et poivrez la viande et la faire revenir dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive.

Pendant ce temps coupez les oignons et les tomates.

Retirez le collier de la cocotte, une fois bien doré sur toutes ses faces, pour le mettre en attente dans un plat...

Dans la cocotte, ajoutez les oignons, les tomates et les dés de poivrons, l'ail pilé. Laissez détendre tout ce beau monde quelques instants avant de leur ajouter le concentré de tomate et les épices le cube de bouillon de bœuf délayé dans de l'eau bouillante...

Couvrez avec 2 l d'eau, rectifiez en sel et poivre et ajoutez les quelques grains de coriandre écrasés. Couvrez et laissez mijoter 30 minutes.

Coupez en morceaux mes petits légumes (carottes, navets et courgettes).

Réchauffez les pois chiches à part.

Au bout des 30 minutes, ajoutez ces légumes et laissez mijoter encore 1 heure.

Quelques minutes avant le repas, j'ai préparé la semoule au micro-onde et délayez l'harissa dans un peu de bouillon et servez à part.