Difficulté : Moyenne Temps de préparation : 20 min Temps de cuisson : 1 heure



COUSCOUS POULET MERGUEZ ET LÉGUMES DE SAISON

Savourez un couscous généreux et réconfortant.

- **Le Poulet et les merguez** sont sélectionnés par **Didier de la Ferme du Cantal**, avec soin et respect, garantissant une viande tendre et pleine de saveurs.
- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

LES INGRÉDIENTS



Semoule
100g



Poulet
150g



Merguez
100g



Pois chiches
50g



Courgette
100g



Carotte
100g



Navet
100g



Oignon
1



Gousse d'ail
1



Epices à couscous
1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Sel & Poivre



Huile d'olive
à votre convenance

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Lavez, épluchez et coupez en cubes les légumes. Émincez l'oignon et hachez l'ail

ÉTAPE 2

Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir l'oignon et l'ail émincés jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ajoutez les morceaux de poulet, les merguez et faites les dorer de chaque côté, ajoutez les légumes et les pois chiches Ajoutez les épices, mélangez bien pour enrober les légumes et la viande.

ÉTAPE 3

Versez de l'eau pour couvrir les ingrédients (environ 300-400ml). Laissez mijoter à feu moyen pendant environ 30 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que le poulet soit bien cuit.

ÉTAPE 4

Dans un bol, versez la semoule. Ajoutez une pincée de sel et l'huile d'olive. Versez l'eau chaude (environ 1.5fois la quantité de semoule) et laissez reposer 5 minutes pour que la semoule absorbe l'eau. Aérez la semoule à l'aide d'une fourchette pour la séparer et la rendre plus légère.

ÉTAPE 5

Dressez votre assiette : placez la semoule de couscous en base, puis disposez le poulet, les merguez et les légumes par-dessus. Arrosez du bouillon pour bien imbiber la semoule.



CONSEILS ET ASTUCES

Si vous aimez un couscous plus épicé, n'hésitez pas à ajouter une pincée de piment ou quelques gouttes de harissa dans votre bouillon.