

# Couscous poulet

## Ingrédients pour 6 personnes

- 1 poulet coupé en morceaux
- 1 grande boîte pois chiches
- 2 oignons
- 4 petites courgettes
- 1 grande boîte tomates pelées
- 4 carottes
- 1 c. à café cannelle
- 1 c. à soupe épice à couscous
- 1 c. à soupe concentré de tomate
- sel
- poivre

# Faites revenir les morceaux de poulet avec les oignons dans une cocotte avec un peu d'huile. Ajoutez les carottes coupées en rondelles, la boîte de tomates, les épices, le concentré de tomate, le sel et le poivre.

# Recouvrez le tout d'eau froide et laissez cuire à feu moyen pendant 1 heure.

# 15 minutes avant la fin de la cuisson, épluchez à moitié (1 bande longitudinale sur deux) les courgettes, les couper en rondelles et les ajoutez ainsi que les pois chiches égouttés.

# 5 minutes avant la fin de la cuisson, préparez la semoule : mettre dans un plat creux une tasse de couscous par personne (50 g) et verser dessus, à part égale, autant de tasses d'eau bouillante salée. Couvrir. Laisser gonfler les grains 5 minutes, l'eau doit être complètement absorbée. Remuer le couscous avec une fourchette pour séparer les grains. Ajouter quelques noix de beurre. Servir bien

chaud avec le plat d'accompagnement.

Temps de préparation: 1:30

Classification: poulet (plat), facile (difficulté), 2/3  
(toques)

Origine: Paquet de semoule Carrefour

Date: 21.03.2006

Enregistré par: démo