



Couscous d'agneau et de poulet aux légumes

Pour 6 personnes - Préparation : 1 h Cuisson : 1 h 40

Ingrédients

3 carottes
3 courgettes
2 poivrons rouges
3 petits navets
1 kg d'oignons
4 branches de coriandre
3 cuil. à soupe d'huile
800 g d'épaule d'agneau coupée en morceaux
6 hauts de cuisse de poule:
20 cl de coulis de tomates
2 cuil. à soupe de ras el-hanout
1 cuil. à soupe de curcuma
4 clous de girofle
150 g de raisins secs
2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger
4 cuil. à soupe de pois chiches en boîte
20 g de beurre
1 cuil. à soupe de sucre
1 cuil. à café de cannelle en poudre
100 g d'amandes mondées sel, poivre

Pour la graine de couscous

600 g de semoule de couscous
100 g de beurre
4 cuil. à soupe d'huile

Grattez les carottes, coupez-les en tronçons ainsi que les courgettes. Retirez le pédoncule, les graines et les filaments blancs des poivrons et coupez la pulpe en dés. Épluchez les navets et coupez-les en morceaux. Pelez les oignons et coupez-les en lamelles fines. Hachez la coriandre.

Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans la marmite du couscoussier. Faites-y revenir l'agneau, le poulet et les oignons. Salez, poivrez, ajoutez la coriandre, le coulis de tomates, le ras el-hanout, le curcuma et le girofle. Couvrez largement d'eau froide, portez à ébullition et laissez cuire 45 min.

Faites tremper les raisins dans de l'eau tiède additionnée d'eau de fleur d'oranger. Faites cuire la semoule de couscous. Après 45 min de cuisson, retirez les oignons à l'aide d'une écumoire et mettez-les dans une passoire.

Ajoutez aux viandes les carottes, les courgettes, les navets et les poivrons, laissez cuire encore 45 min, en ajoutant les pois chiches après 30 min.

Faites revenir les oignons avec le beurre, le sucre et la cannelle jusqu'à ce qu'ils soient confits. Ajoutez les raisins égouttés et laissez caraméliser.

Faites dorer les amandes dans le reste de l'huile. Déposez la semoule en couronne dans un plat, arrosez de 1 louche de sauce, mettez les viandes au centre, couvrez avec les oignons et les raisins. Parsemez d'amandes grillées.