

Couscous d'agneau



Plat **Facile**

Pour : 6 personnes

Préparation : 30 mn

Cuisson : 60 mn

Fondez pour ce plat oriental, composé d'agneau et de bons légumes, et servez-le avec des épices.

Recette proposée par : Gana C

Ingrédients

- 1 kg d'agneau
- 1 os à moelle - facultatif
- 4 navets
- 4 carottes
- 3 courgettes
- 3 tomates
- 1 petit chou
- 1 boîte de pois chiches - 200 g
- 500 g de semoule
- épices raz el hanout
- 1 botte de persil plat
- 3 oignons émincés
- sel, poivre

Préparation

- 1 Préparez les légumes : lavez-les, épluchez-les, puis coupez-les en quatre morceaux chacun, dans le sens de la longueur. Réservez-les dans la partie du milieu du couscoussier.
- 2 Dans un grand saladier, versez la semoule et un peu d'eau afin de l'égrener facilement à l'aide d'une fourchette.
- 3 Dans la partie basse du couscoussier, versez 150 ml d'eau. Salez, poivrez.
- 4 Déposez alors les morceaux d'agneau, les pois chiches, les épices, l'os à moelle, le persil et les oignons. Laissez mijoter l'ensemble à feu vif jusqu'à ébullition. Réduisez le feu, couvrez et laissez cuire 40 minutes.
- 5 Dès ébullition, mettez la partie intermédiaire garnie de légumes et le haut du couscoussier garni de la semoule. Égrenez régulièrement à la fourchette la semoule. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Continuez de remuer en égrenant la semoule.
- 6 Surveillez régulièrement la cuisson des légumes en vérifiant avec un couteau.
- 7 Dans un grand plat creux, dressez la semoule, puis placez harmonieusement vos légumes et vos morceaux de viande au centre. Arrosez de bouillon brûlant.

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

