

Couscous express au poulet



Plat **Facile**

Pour : 2 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 15 mn

Avec les restes du poulet cuit au four et accompagné de rattes aux épices, j'ai préparé un couscous express. Pour cela, je me suis aidée d'une préparation de chez Tipiak, "la poêlée royale" qui se compose de couscous et légumes secs, oignons, carottes et raisins.

Ingrédients

- 1 sachet de poêlée (la boîte en contient 2)
- des blancs de poulet ou restes
- 1 boîte de légumes pour couscous
- 200 ml d'eau
- huile d'olive
- sel et poivre du moulin

Préparation

- 1 Chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et faire dorer les blancs de poulet. Puis ajouter la boîte de légumes pour couscous. Laisser réchauffer.
- 2 Dans une poêle, faire rissoler dans un peu d'huile d'olive, le sachet de poêlée. Puis verser l'eau et porter à ébullition.
- 3 Hors du feu, couvrir et laisser reposer 5 minutes. Puis réchauffer 1 à 2 minutes à feu doux en égrainant régulièrement avec une fourchette.
- 4 Accompagner les légumes et le poulet de la poêlée royale.

Proposé par



La Guillaumette

La Guillaumette, c'est moi! une lorraine devenue charentaise à l'heure de la retraite. Une de mes passions est de mijoter de bons petits plats. Mais j'en ai bien d'autres. Venez à ma rencontre en visitant mon blog "LA GUILLAUMETTE". Ainsi, nous ferons connaissance.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

