

Semoule Sauce Mrouzia et Agneau Grillé

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- SEMOULE (COUSCOUS)	350g
- COURGETTE(S)	2
- CAROTTE(S)	3
- OIGNON(S)	1
- CONCENTRE DE TOMATES	40g
- RAISINS SECS	3 c à soupe
- SUCRE DE CANNE	1 c à soupe
- AIL EN POUDRE	un peu
- CANNELLE	1 pincée
- GINGEMBRE	1/2 c à café
- CUMIN EN POUDRE	1/2 c à café
- BOUILLON DE POULE	300 ml
- CORIANDRE FRAIS	
- GIGOT D'AGNEAU	4 tranches
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Pelez et coupez les carottes en petits dés au coupe-légumes. Faites-les cuire sous un film alimentaire au micro-onde pendant 5-6 minutes.
- Coupez les courgettes en gros dés.
- Emincez l'oignon.
- Faites tremper les raisins secs dans de l'eau tiède.
- Faites revenir l'oignon dans de l'huile chaude.
- Ajoutez les dés de courgettes. Assaisonnez d'ail puis intégrez les carottes. Salez et poivrez.
- Ajoutez ensuite le gingembre, la cannelle, le sucre de canne et le cumin. Mélangez.
- Incorporez alors le concentré de tomates. Homogénéisez puis arrosez avec le bouillon de poule. Portez à ébullition puis baissez le feu et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes à couvert.
- Après ce temps, poursuivez la cuisson 10 minutes à découvert après avoir intégré les raisins secs réhydratés.
- Pendant ce temps, faites cuire la semoule dans 450 ml d'eau salée avec un peu d'huile d'olive. Retirez du feu dès qu'elle bouille et jetez-y la semoule. Laissez la semoule absorber l'eau à couvert. Ajoutez ensuite un peu de beurre et égrainez-la à la fourchette. Réservez.
- Grillez enfin les tranches de gigot dans de l'huile chaude. Ajoutez un peu d'ail, sel et poivre.
- Servez la viande d'agneau grillé accompagnée de semoule surmontée de sauce mrouzia.