

Couscous - Agneau

Nombre de personnes : 4
Temps de préparation : 1 h 30 min.
(Temps de marinade : 8 heures)

Ingrédients :

- SEMOULE (COUSCOUS)	250g	- MERGUEZ	qq.
- TOMATE(S)	3	- COTES D'AGNEAU	qq.
- AUBERGINE(S)	2	- BEURRE	un peu
- COURGETTE(S)	3	- CELERI	2 branches
- CAROTTE(S)	5 belles	- SEL	
- POIS CHICHES	75g	- POIVRE	
- BOUILLON DE POULE	2 cubes	- ROMARIN	
- POIREAUX ENTIERS	1 botte	- THYM	
- CONCENTRE DE TOMATES	1 c à café	- EAU	
- OIGNON(S)	2	- HUILE D'OLIVE	un peu
- AGNEAU	qq. morceaux		

Recette :

- Si nécessaire, faites tremper les pois chiches comme indiquer sur l'emballage (8 heures avant !!).
- Mondes les tomates et épépinez-les grossièrement.
- Pelez et coupez les carottes en morceaux de ± 2 cm. Faites-les cuire sous un film alimentaire pendant 5 minutes au micro-onde.
- Lavez et coupez les courgettes en rondelles et les aubergines en gros bâtons.
- Coupez les branches de céleri et hachez les oignons.
- Nettoyez les poireaux et coupez-les en gros bâtons.
- Dans une grande casserole, faites revenir dans un peu d'huile les de poireaux.
- Ajoutez ensuite les courgettes, aubergines, oignons, céleri et carottes. Poursuivez la cuisson doucement pendant quelques minutes.
- Couvrez ensuite d'eau, ajoutez les cubes de bouillon, salez et poivrez.
- Ajoutez encore un peu d'huile d'olive.
- Laissez mijoter pendant au moins 1 heure. Après 30 minutes, ajoutez le concentré de tomates, le thym et le romarin.
- Préparez ensuite la semoule selon le mode d'emploi indiqué sur l'emballage.
- Faites griller vos viandes à la poêle ou sur le grill ou à la plancha.
- Servez la semoule nappée de sauce aux légumes, des pois chiches et la viande grillée sur le tout.

Variante :

Peut également convenir avec du poulet, voir un mélange de viandes.

