

Couscous de poulet aux pois chiches et raisins secs et compotée de légumes...

Pour le couscous :

- 4 blancs de poulet
- 150 g de pois chiches
- 100 g de raisins secs
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à café de sel et 1 de poivre
- 1 cuillère à café de gingembre
- 1 dosette de safran
- 3 oignons
- 10 graines de coriandre
- 1 tablette de bouillon de volaille

Pour la compotée de légumes :

- 3 carottes
- 3 courgettes
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de ras-el-hanout
- 1 cuillère à café d'huile
- 1 petite boîte de concentré de tomate

Préparer le couscous :

Verser l'huile dans un couscoussier (ou une sauteuse). Y mettre le poulet, les pois chiches, les épices (en mettant les grains de coriandre dans une petite compresse nouée avec du fil de cuisine), les oignons épluchés et coupés en morceaux. Couvrir d'eau et ajouter la tablette de bouillon. Couvrir, laisser mijoter à feu très doux 45 minutes. Au bout de ce temps, découvrir, augmenter un peu le feu et continuer la cuisson 15 minutes.

Préparer la compotée de légumes :

Dans une sauteuse, verser l'huile et le ras-el-hanout. Y faire dorer l'oignon et la gousse d'ail épluchés et émincés. Eplucher les carottes et les courgettes, les couper en dés, les faire revenir avec les oignons. Ajouter deux verres d'eau et le concentré de tomates, laisser mijoter à couvert jusqu'à ce que les légumes soient fondants.

Servir le tout avec de la semoule.

