



COUSCOUS DE VIANDE AUX LEGUMES SAFRANE MAROCAIN

INGREDIENTS :

- ò 500 g d'agneau gigot coupé en morceaux
- ò 3 carottes en tronçons
- ò 1 courgette en tronçons
- ò 1 navet en tronçons
- ò 1 petite boîte de pois chiche épluchés
- ò 100 g de raisins secs
- ò 30 g de sucre semoule
- ò 20 g de sel
- ò ½ c à c de poivre
- ò 1 dose de safran
- ò 500 g d'eau
- ò 40 g d'huile
- ò 1 poignée de coriandre fraîche hachée
- ò 1 poignée de persil frais haché
- ò 1 c à c de gingembre
- ò 1 CS de cannelle
- ò 500 g de couscous + beurre
- ò 2 oignons émincés

Hacher la coriandre et le persil 5 sec. Vit. 8 et réserver.

Mettre dans le TM : l'huile, la viande en morceaux, le sel, le poivre, le safran et faire *revenir 5 mn à 100° sens inverse vitesse mijotage*.

Rajouter les 2 oignons émincés en lamelles et faire *revenir 5 mn à 100° vitesse mijotage*. Ajouter les légumes coupés en tronçons (carottes, navets, courgettes), le persil et la coriandre, 1 CS de cannelle, 1 cuiller à café de gingembre en poudre et 500 g d'eau.

Faire cuire pendant 25 mn à varoma fonction sens inverse vitesse mijotage.

Pendant ce temps, préparer le couscous (500g). Mettre le couscous dans un saladier avec du sel, et de l'huile. Bien frotter et remplir d'eau froide. Bien laver le couscous pour enlever l'amidon, puis enlever l'eau et laisser gonfler.

Au bout de 15 mn de cuisson de la viande, égrainer le couscous et le mettre dans le varoma. Rajouter les raisins secs, et 30 g de sucre semoule dans le bol, puis poser le varoma.

A 7 mn de la fin de la cuisson, rajouter les pois chiches épluchés et finir la cuisson. Remettre la graine de couscous dans le saladier, ajouter le beurre et mélanger.

Servir le couscous et les légumes dans des assiettes et napper avec la sauce.

ASTUCE DESSERT : mettre le couscous en dôme sur une assiette, napper de 50 g de sucre glace et 1 bonne cuiller de cannelle par-dessus.

Recette de Nadia C. notre responsable Région...

["Retour Accueil"...](#) ou ["Retour Sommaire recettes du mois"](#)

*Recette Offerte par Jean-Bernard Hallez
Vôtre conseiller... 06-72-91-04-43*

