



COUSCOUS

Ingrédients :

- 1 gros oignon
- pois chiche
- tomates (ou concentré), courgette
- carottes, navet, rutabaga, etc...
- semoule
- 1 kg de collier et/ou poitrine d'agneau
- Ras el hanout, sel, poivre

Dans une cocotte-minute, sans ajouter de matières grasses, faites revenir rapidement les morceaux de collier et poitrine d'agneau avec l'oignon émincé.

Lavez et coupez les tomates en quartiers. Lavez et coupez les courgettes (sans les éplucher) et les Carottes en tronçons. Egouttez et rincez soigneusement les pois chiches.

Ajoutez les légumes dans la cocotte-minute. Assaisonnez à votre convenance avec le ras el hanout, le sel et le poivre.

Couvrez d'eau et refermez la cocotte-minute. Comptez environ 20 min de cuisson à partir du moment où la soupape commence à siffler.

Servez votre couscous rapide et économique aussitôt et dégustez-le bien chaud, accompagnez de semoule fine.