

Couscous aux 7 légumes



Ingrédients (3 personnes):

3 morceaux de viande (j'ai pris celui de l'épaule), 1 oignon, 1 cc de concentrée de tomate, 2 carottes, 1 courgette verte, 100gr de potiron, 1 tomate, 100gr de petits pois, 1 pomme de terre, sel, poivre, 1/4cc de curcuma, 1/4 cc de piment doux, 1/4 cc coriandre séchée, 250 gr de couscous moyen, 20gr de beurre, 3 cs d'huile d'olive

Préparation:

1- mettez le couscous dans une grande assiette, salez et ajoutez une cs d'huile d'olive, ensuite ajoutez petit à petit l'eau et faites mouiller le couscous (environ 3 verres de the) laissez absorber un quart d'heure puis déposez le dans le couscoussier sur le feu et laissez cuire jusqu'à évaporation. Faites retourner le couscous dans l'assiette, refroidir avec de l'eau et répéter l'opération 2 à 3 fois.

2- dans une cocotte minute, versez le reste d'huile d'olive, déposez-y les morceaux de viande et laissez revenir sur feu doux pendant 15 minutes. Ajoutez ensuite l'oignon hachée, faites revenir pendant 5 minutes ensuite ajoutez le concentré de tomate, les épices le sel et faites revenir tout en ajoutant au fur et à mesure de l'eau jusqu'à presque couvrir la viande d'eau. Fermez la cocotte et laissez cuire pendant 40 minutes (je préfère que la viande soit bien cuite).

3- Epluchez tous les légumes et coupez les en gros morceaux selon la forme souhaitée excepté les tomates que vous coupez en petits dés. Ajoutez les légumes après les carottes minutes et laissez cuire les légumes. Surveillez la sauce, elle ne doit pas être trop liquide ni trop onctueuse.

Une fois le couscous cuit déposez le dans votre plat de service faites un creux au milieu et déposez les morceaux de viande et déposez les légumes un peu de tous les cotés. Prenez les petits pois avec une passoire et éparpillez-les un peu partout. A la fin assaisonnez avec la sauce (1 à 2 louches) vous pouvez déposer le reste dans une saucière pour ceux qui préfèrent plus de sauce