

Mini-couscous des mille et unes saveurs



Pour 4 personnes

10 minutes

10 minutes > Facile

INGRÉDIENTS

1 rutabaga pas trop gros
 1 carotte, 1 pomme de terre
 1 courgette, 1 panais
 1 petite boîte de pois chiche
 1 pincée de ras-el-hanout
 1 pincée de cumin
 1 pincée de curcuma en poudre
 1 gros filet de poulet
 Sel et poivre
Semoule : 1 verre de semoule
 1 verre d'eau bouillante
 1 pincée de gros sel
 1 pincée de curcuma en poudre
 1 filet d'huile d'olive

1 - Peler et couper les légumes en petits cubes.

2 - Plonger les rutabagas en cube dans une casserole d'eau bouillante salée.

3 - Compter 5 minutes et ajouter les cubes de panais, de carotte et de pommes de terre.

4 - Après 10 minutes de cuisson, ajouter la courgette en dés, et le poulet coupé en lamelles puis toutes les épices.

5 - Laisser cuire encore 10 minutes et ajouter les pois chiches égouttés.

6 - Poursuivre la cuisson 2-3 minutes.

Vérifier la cuisson et l'assaisonnement des légumes. Réserver.

7 - La semoule se prépare très simplement en mettant la semoule, le sel et le curcuma dans un plat creux.

8 - Verser dessus l'eau bouillante et un filet d'huile d'olive. Couvrir et quand l'eau a été entièrement absorbée, égrener à la fourchette et servir aussitôt accompagnée des légumes et du poulet.

Cette recette peut être réalisée par un enfant, sous la surveillance d'un adulte.