



Autour de ma table

Aimer la cuisine, c'est aussi la partager...

Couscous sans souci

C'est bien entendu un "couscous de dépannage" vu que j'utilise des légumes congelés, meilleur tout de même que celui en boîte mais il est vrai que rien ne vaut un bon couscous avec des légumes frais revenus... celui-là permet de satisfaire une envie subite de couscous ...même si je l'ai testé à la mijoteuse



C'est une recette Tupperware que j'ai adaptée à la mijoteuse: normalement c'est une cuisson au four dans la cocotte Ultraplus de 5 litres.

Ingédients pour une mijoteuse de 6 litres:

- 1 haut de cuisses de poulet/ personne
- 1 tranche de gigot d'agneau/ personne
- 1 à 2 sachets de "légumes pour couscous" surgelés
- 2 litres de bouillon de poule (1l + 1l)(eau+ 2 cubes de volailles)
- 1 petite boîte de concentré de tomates

Les épices que j'utilise :



- 4 grosses cuillères à soupe de "raz-el-hanout"
- 3 cuillère à soupe d' épices "tajine"
- sel & poivre

Faire dorer les viandes sans matières grasses dans une sauteuse ou dans la mijoteuse(directement sur le gaz si c'est une Crock-Pot) et réserver, conserver le gras de cuisson. Préparer le bouillon de poule avec 1 litre d'eau et 2 cubes de volaille. Ajouter le concentré de tomates, les épices et l' assaisonnement. Remuer. Mettre les légumes non décongelés dans le fond de la mijoteuse. Arroser du bouillon préparé.

Placer les viandes par dessus , rajouter du bouillon de poule si besoin, il faut recouvrir les viandes.

Régler la mijoteuse en cuisson **très lente**, position I, 4 heures ou **cuisson lente**, position II, 2 heures.

Préparer votre semoule façon Tupperware (500 ml de semoule+ 700 ml d'eau)

- c'est une façon simple que les enfants ou le mari peuvent réaliser si la maman est absente...elle ne nécessite pas de cuisson vapeur

Dans un saladier, mettre 1 kg de semoule de couscous moyenne, verser dessus 1,4 litre d'eau salée bouillante. Couvrir et laisser gonfler (10 min). Une fois la semoule gonflée, remuer à la fourchette pour séparer les grains, ajouter soit un peu de beurre fondu, soit de l'huile d'olive. Remuer à nouveau.

Servir tant que c'est chaud...

<http://cachou66.canalblog.com/>