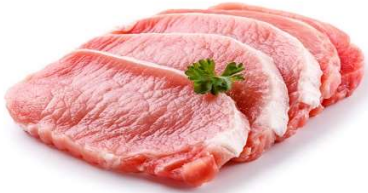


Recette : Couscous à la viande

Matériel

Une couscoussière – une assiette- un couteau – des cuillères.

Ingredients



1 kg de viande



Des haricots verts



3 oignons



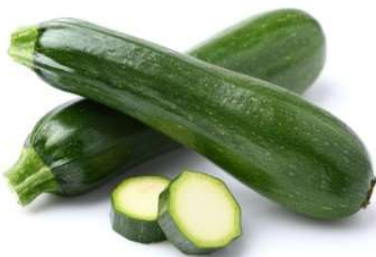
4 carottes



Pois chiche



2 cuillères à soupe d'huile



3 courgettes



Navets



2 cuillères à soupe de
Tomate en conserve



Paprika



1 sachet de Safran



1 cuillère à café de
cannelle



Poivre noir



Sel pour le couscous



Etapas de réalisation :

Pour la sauce,

- 1- Râpez les oignons, et les passez au mixer
- 2- Ajoutez les condiments (Poivre noir, Sel, Safran, Paprika, cannelle) avec la viande et l'huile,
- 3- Laissez bouillir un peu.

4- Ajoutez le pois chiche et les légumes épluchés, et coupés selon votre goût, ajoutez un peu d'eau et laissez encore bouillir.

5- Quand vous voyez que la viande est demi cuite, ajoutez la tomate, et couvrir d'eau,

6- Ajoutez vos courgettes 15 min avant la fin de la cuisson.

7- Placer ensuite la semoule à couscous dans le haut du couscoussier réchauffé au préalable sur le bouillon.

8- Après 15 minutes de cuisson (environ), retirer le couscous et placer dans un grand plat.

9- Arrosez tout le couscous de bouillon.

10- Décorez le couscous de légumes et de viande et Arrosez de nouveau de bouillon

11- Servir aussitôt chaud et bien Dégustez.

Bon appétit

