

COUSCOUS MAROCAIN



Temps de préparation: 2mn - Temps de cuisson: 30mn - Nombre de portions: 4

Ingrédients:

- 4 Brins de coriandre fraîche
- 4 Brins de persil frais
- 120g Oignons
- 500g Epaule d'agneau
- 1 dose Safran
- 260g Pois chiches en conserve égouttés
- 100g Raisins sec
- 500g Eau
- 1 cc bombée Cannelle en poudre
- 300g Boulgour
- 200g Courgettes non épluchées
- 80g Navet
- 3cc Sel
- 1/2 cc Poivre moulu
- 40g Huile d'olive
- 150g Carottes

Préparation:

- Mettre la coriandre et le persil dans le bol, puis hacher 7 sec / vitesse 8. Transvaser dans un récipient et réserver.
- Mettre l'oignon dans le bol et hacher 5 sec / vitesse 5.
- Ajouter les morceaux d'agneau, le sel, le poivre, et l'huile et cuire 10 min / 100° / sens inverse/ vitesse 0.5.
- Pendant ce temps, couper les carottes les courgettes et le navet en tronçons, puis réserver. : Mettre le boulgour dans le Varoma le rincer sous l'eau froide et réserver.
- Ajouter les tronçons de légumes, la coriandre et le persil, la cannelle, le gingembre et l'eau au contenu du bol. Mettre en place le Varoma et cuire à la vapeur 15 min / Varoma / sens inverse / vitesse 0.5. Retirer le Varoma. Et réserver
-
- Ajouter les raisins secs, les pois chiches et le safran dans le bol. Remettre en place le Varoma et cuire de nouveau 15 min / Varoma/sens inverse / vitesse 0.5.

- Retirer le Varoma. Servir l'agneau, les légumes et le boulgour dans des assiettes creuses et napper de la sauce.