

COUSCOUS AGNEAU & LÉGUMES



Temps de préparation: 20mn - Temps de cuisson: 50mn - Nombre de portions: 6

Ingrédients:

- 500g Tomates
- 100g Oignons
- 500g Viande d'agneau
- 2cc Sel
- 1cc Poivre
- 2 doses Safran
- 1cc Rase El-Hanout
- 70g Huile d'olive
- 1cc Gingembre en poudre
- 20g Beurre
- 150g Carottes
- 600g Eau
- 150g Courgettes
- 150g Chair de potiron
- 350g Graines de couscous
- 250g Pois chiches
- 2 brins Coriandre fraîche

Préparation:

- Mettre dans le bol 500g de tomates coupés en 4 100g d'oignon coupés en deux, puis hacher 4 sec/vitesse 5.

- Ajouter 500g d'agneau coupés en morceaux de 2 cm, 1 c. à café de sel, 2 pincées de poivre, 2 dose de safran, 1cc de ras el-hanout, 1cc de gingembre, 30 g d'huile d'olive, 20g de beurre, 250 g d'eau, 150g de carottes coupés en morceaux de 2 cm, 150g de courgettes coupés en morceaux de 2cm, 150g de chair de potiron coupés en morceaux de 2cm, puis cuire 35 min/100°C/sens inverse/vitesse 0.5.

- Pendant ce temps, mettre 350g de graines de couscous, 350 g d'eau, 40 g d'huile d'olive et 2 c. à café de sel dans un saladier, mélanger soigneusement, couvrir et laisser gonfler.

- Ajouter 150g de pois chiches. Egrainer les graines de couscous à la main sur le plateau vapeur, insérer ce dernier, mettre l'ensemble Varoma en place et cuire à la vapeur 15 min/Varoma/sens inverse/vitesse 0.5. Servir le couscous accompagné du ragoût d'agneau et de légumes bien chauds, parsemé de coriandre