

safran oct8bre occitan

<http://www.oct8bre.fr>

recette et photographie de <http://aurorelepetitpoussin.blogspot.com>

Couscous poulet maison au safran

Ingrédients

- 6 cuisses et arrière-cuisses de poulet
- 12 merguez
- 1kg de carottes
- 1kg de navets
- 1kg de courgettes
- 1 branche de céleri
- 1-2 oignons blancs
- 100g de pois chiches secs
- 3-4 tomates
- une bonne pincée de filaments de safran
- 2 c à s d'épices à couscous
- 850g de semoule à grains moyen
- sel et poivre du moulin
- huile d'olive
- harissa

Méthode

Faire cuire les pois chiches à la cocotte minute pendant 1h15min à partir du sifflement de la soupape. Pendant ce temps, préparer les légumes en les épluchant et les couper en gros morceaux. Attention, ne pas peler les courgettes !!!

Dans le bas du couscoussier, faire revenir le poulet avec l'huile d'olive. Ajouter l'oignon émincé, faire revenir le tout ajouter les épices et le safran et laisser cuire un peu pour dégager les odeurs. Ajouter les légumes puis couvrir d'eau, saler et poivrer. Laisser cuire pendant 1h30 environ et pendant ce temps préparer la semoule.

Dans un grand saladier, verser la semoule et par dessus 300ml d'eau chaude avec 3 c à s d'huile d'olive petit à petit et avec une fourchette mélanger la semoule pour qu'elle gonfle.

Au moment de servir, disposer la semoule dans un plat en terre cuite, par dessus la viande et les légumes, enfin les merguez. Dans un bol mélanger 1 c à s d'harissa avec deux louches de bouillon. Dans un saladier, mettre le bouillon. Dans les assiettes se servir du couscous puis du bouillon et enfin de la sauce harissa puis déguster.

<http://www.oct8bre.fr/recettes+fr.html>