

Couscous au poulet

Etapas

- Humidifier le couscous avec un verre d'eau puis avec 3 cuillères de table d'huile d'olive (il faut humidifier doucement avec les mains lavées, un bon couscous est un couscous préparé avec amour).
- Dans la marmite de la couscoussière, mettre un peu d'huile de tournesol jusqu'à ce que ça devient chaud.
- Couper l'oignon en morceaux puis mettre dans la marmite avec 2 CT de tomate concentré jusqu'à ce que les deux ingrédients changent de couleur.
- Ajouter les cuisses de poulet jusqu'à ce qu'ils changent la couleur.

Ingrédients:

- 250 G de couscous (pour 4 personnes)
- Huile d'olive -Eau -Huile de tourne sol -1 Oignon -Tomate concentré -4 Cuisses de poulet -Poivron noir -Sel -Piment doux
- Ras el hanout -Pois chiche -2 Pomme de terre -2 Carottes



Couscous au poulet

Etapas II

- Ajouter un verre d'eau pour éviter de bruler les ingrédients.
- Ajouter les épices selon les préférences (sel, poivron noir, Ras el Hanout, piment doux)
- Remplir les $\frac{3}{4}$ de la marmite avec de l'eau.
- Mettre le couscous dans la partie supérieure (percée) de la marmite entre 15 et 20 minutes.
- Mouiller le couscous avec la sauce de marmite.
- Le couscous traditionnel est cuit par le vapeur et sur sa sauce-

Ingrédients:

- 250 G de couscous (pour 4 personnes)
- Huile d'olive -Eau -Huile de tourne sol -1 Oignon -Tomate concentrée -4 Cuisses de poulet -Poivron noir -Sel -Piment doux - Ras el hanout -Pois chiche -2 Pomme de terre -2 Carottes

