



Agneau

# Couscous de millet



**1h10** **20 min** **50 min** **0** **732**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

### Préparation du bouillon et des légumes

- 1 Peler les carottes et les navets à l'aide d'un économiseur.
- 2 Laver et sécher les courgettes. Couper les extrémités à l'aide d'un couteau de chef.
- 3 Laver et sécher la branche de céleri.
- 4 Détailler les carottes, les navets et les courgettes en grosses rondelles à l'aide d'un couteau de chef. Emincer le céleri.
- 5 Peler et émincer la gousse d'ail à l'aide d'un couteau d'office.
- 6 Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte, ajouter le ras-el-hanout. Mélanger à l'aide d'une spatule puis ajouter les légumes, l'ail et le céleri.
- 7 Mélanger pendant 1 minute puis couvrir d'eau à hauteur. Saler et poivrer.
- 8 Laver le persil, l'ajouter aux légumes. Saler et poivrer.
- 9 Baisser le feu, couvrir et laisser cuire pendant 30 minutes.
- 10 Rincer et égoutter les pois chiches à l'aide d'une passoire.
- 11 Ajouter les pois chiches dans la cocotte. Couvrir et

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le bouillon et les légumes

2 **Courgette**  
2 **Navet**  
3 **Carotte(s)**  
200 g **Pois chiches en conserve**  
1 branche(s) **Persil plat**  
1 branche(s) **Céleri-Branché**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
1 c. à soupe **Ras el-hanout**  
1 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Ingrédients pour le millet

150 g **Millet**  
1 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Sel**

### Ingrédients pour les merguez

laisser cuire pendant 5 minutes.

8 unité(s) entière(s)  
**Merguez**

## Étape 2

### Préparation du millet

- 1 Faire cuire le millet dans une casserole d'eau bouillante salée selon le temps de cuisson indiqué sur le paquet.
- 2 Egoutter ensuite le millet à l'aide d'une passoire. Le verser dans un saladier.
- 3 Ajouter l'huile d'olive. Mélanger à l'aide d'une fourchette, réserver au chaud.

### Ingrédients pour le dressage

4 pincée(s) **Ras el-hanout**  
3 branche(s) **Persil plat**

## Étape 3

### Préparation des merguez

- 1 Faire chauffer une poêle sans matière grasse.
- 2 Disposer les merguez, les faire dorer.
- 3 Lorsqu'elles sont bien cuites, les disposer dans la cocotte de légumes à l'aide de pinces de cuisine.
- 4 Couvrir et éteindre le feu, puis laisser reposer pendant 5 minutes.
- 5 En ajoutant les merguez dans la cocotte, le bouillon va être légèrement plus relevé.

## Étape 4

### Dressage

- 1 Disposer un peu de millet dans chaque assiette.
- 2 Répartir les légumes avec un peu de bouillon à l'aide d'une louche. Parsemer de ras-el-hanout.
- 3 Ciseler le persil plat à l'aide d'un couteau de chef, le parsemer sur les légumes.
- 4 Disposer les merguez et servir de suite.