Yaëlle Ifrah

Poulet

Couscous rapide

25 min	10 min	15 min	0	670
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

1. Couper le blanc de poulet en gros dés.
2. Eplucher l'oignon et le couper en rondelles pas trop fines.
3. Tailler les abricots secs en 4.
4. Mettre l'eau à chauffer dans une bouilloire électrique.
5. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande sauteuse.
6. Une fois l'huile chaude, verser l'oignon dans la sauteuse. Le laisser rissoler le temps de préparer la semoule.
7. Mettre la semoule dans un bol en verre. Assaisonner avec le curcuma, le 4 épices et un filet d'huile végétale. Mélanger pour bien enrober la graine de couscous.
8. Mesurer un volume d'eau bouillante équivalent au volume de semoule, le verser sur la semoule. Couvrir avec un film transparent pour que le couscous gonfle plus facilement.
9. Continuer de faire revenir les oignons.
10. Quand ils sont bien caramélisés, ajouter le poulet.
11. Baisser le feu, saupoudrer de gingembre et de 4 épices. Mélanger et laisser rissoler.
12. Quand la viande est dorée, ajouter un peu d'eau.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la viande

- 4 **Blanc(s) de poulet**
- 250 g **Pois chiches en conserve**
- 1 **Oignon(s)**
- 1 g **Harissa**
- 10 **Abricot sec**
- 50 g **Raisins secs**
- 1 c. à soupe **Huile d'olive**
- 150 ml **Eau**
- 1 **Gingembre en poudre**
- 1 **Quatre-épices**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour l'accompagnement

- 320 g **Semoule**
- 1 trait **Huile d'olive**
- 1 **Curcuma**
- 1 **Quatre-épices**

Ingrédients pour la sauce

13 Ajouter les pois chiches et une pointe de couteau de harissa. Mélanger.

14 Ajouter les abricots secs et les raisins secs. Mélanger, baisser sur feu doux.

15 Retirer le film et mélanger la semoule avec une fourchette pour séparer les grains et l'aérer.

Étape 2

Le dressage

1 Dans une assiette, disposer la semoule en dôme avec une fourchette.

2 Disposer le mélange de légumes et de poulet tout autour de la semoule.

3 Mélanger un peu d'eau bouillante avec de la harissa pour élaborer une sauce. Servir avec le couscous et déguster.

1 c. à soupe **Harissa**