



Couscous (1 personne)

Ingrédients

1 aubergine

1 courgette

1 poivron

1 navet

4 tomates

1 petit oignon

2 carottes

1 boîte de fond d'artichaud

½ boîte de pois chiches

1 boîte de concentré de tomate

1 piment

250g semoule (couscous moyen)

1 cuisse de poulet

1 merguez

1 morceau de collier de mouton

Adaptation selon les goûts 😊



Préparation

Eplucher les légumes en morceaux

Dans un grand « faitout » ou marmite placer les morceaux de légumes, le concentré de tomates et les pois chiches, remplir avec de l'eau jusqu'à la hauteur des légumes plus 1 bon cm

Mettre en cuisson a feu moyen pendant 4 heures

Mettre les fonds d'artichauds 1 heure avant de servir

Pour la viande la cuire au four avec un filet d'huile d'olives à 180°C chaleur tournante pendant une heure avant de servir

Pour la semoule 10mn avant de servir, prendre un saladier avec couvercle, on dispose la semoule au fond du saladier, recouvrir d'eau bouillante la semoule jusqu'à voir l'eau dépassée de 5mm la semoule, puis couvrir avec le couvercle... la semoule va se gonfler, égrainer avec une fourchette

Bon appétit !!!