

Couscous facile, simple, IG bas mais TROP BON!

Hello ! Il y a quelques temps j'ai goûté un couscous dans un restaurant, qui a révolutionné mon avis sur ce plat, que je trouvais moyen sans plus jusque là. Puis un jour, à la biocoop, je suis tombée sur du couscous d'épeautre complet. Et là, je me suis dit que j'étais capable de faire un couscous maison, et IG bas siouplait !

J'ai trouvé une recette qui m'inspirait sur le site de [Recettes gourmandes by Kelou](#) , et un week end, je me suis lancée. J'étais super excitée, j'avais l'impression que si je réussissais ça, ouah, championne du monde ! Bon, pour les puritains, ce n'est pas le VRAI couscous, celui pour lequel on s'échine, celui pour lequel il faut une couscoussière.

Nan nan, ce couscous est EASY, mais purée ce qu'il est bon ! On coupe, on met dans la cocotte 2h, et c'est délicieux. J'arrêtais pas de goûter le bouillon en cours de cuisson et de glousser « hihi il est trop bon chéri ! »



Et le lendemain, quand j'ai dégusté, j'avais l'impression d'ouvrir mon cadeau de Noël. Je ne saurais vous expliquer pourquoi j'étais si fière, mais voilà, le couscous, I did it !:D

Gros coup de cœur pour la semoule d'épeautre complète, car parfois, avouons le, le complet... Les pâtes complètes par exemple, sont bien moins tendres. Ici pas du tout, c'est moelleux, délicieux, on en redemande...



Couscous pour 4 personnes

- 1 cc de harissa
- 1 grosse gousse d'ail
- 2 petits oignons
- 40g de concentré de tomate
- 1 CS rase de cumin
- 2 CS rases de raz el hanout
- 1 cc cannelle
- 1 CS de gros sel

- 1L d'eau + 450 ml pour la semoule
- 4 merguez
- 4 hauts de cuisse de poulet
- 180g de pois chiches
- 250g de concassée de tomates
- 2 grosses courgettes
- 3 belles carottes
- 320g de semoule d'épeautre complète

Préparation

- Epluchez puis écrasez votre gousse d'ail, et émincez vos oignons
- Dans une grande cocotte, versez 1L d'eau froide, puis ajoutez y l'ail, l'oignon, la cuillère de harissa, le concentré de tomate, les hauts de cuisse de poulet (sans la peau pour moi), et le sel
- Portez à ébullition
- Pendant ce temps, épluchez vos carottes et vos courgettes (je les ai lavées puis j'ai épluché une ligne sur deux, pour garder de la couleur).
- Coupez les en tronçons d'environ 4 cm
- Lorsque l'eau est à ébullition, ajoutez les carottes, les pois chiches, les merguez, le concassée de tomates, les épices. (mais pas les courgettes!)
- Laissez mijoter à couvert pendant une heure, puis ajoutez les courgettes . A ce moment j'ai goûté le bouillon pour rectifier l'assaisonnement en sel, en

harrissa...

- Laissez mijoter une heure de plus
- 10 minutes avant de passer à table, préparez la semoule. Disposez la dans un saladier, recouvrez la de 450 ml d'eau bouillante, parsemez avec le beurre coupé en dés, et du sel.
- Laissez gonfler à couvert 5/10 minutes jusqu'à ce que tout soit absorbé, puis aérez la avec une fourchette
- Au moment de servir, prélevez 2 CS de bouillon pour les mélanger à 1 cc de harissa, si vous voulez relever votre plat
- Dégustez ce délicieux couscous, non non je n'exagère pas

