

# COUSCOUS POULET LÉGUMES

4 personnes

Préparation : 45 min

Saison : été

## Ingrédients

- 450g blancs de poulet
- 2 carottes
- 1 poireau
- 150g romanesco
- 1 oignon
- 300g semoule de blé
- 1 cube bouillon
- 75g olives noires dénoyautées
- 10 tomates séchées
- 2cs huile d'olives
- 1cs huile colza holl
- Sel, poivre, épices, herbes aromatiques

## Astuces

Remplacer la semoule de blé par de la polenta ou du quinoa.

En hiver, remplacer le romanesco par du chou frisé.

Remplacer le poulet par de la viande d'agneau ou des pois-chiches.

## Préparation

Dans une grande poêle, mettre 2cs d'huile d'olives.  
Peler et couper les carottes en macédoine. Réserver dans la poêle.  
Peler et hacher l'oignon, réserver avec la carotte.  
Laver et couper le poireau en rondelles, ajouter dans la poêle.  
Laver et couper le romanesco en rosettes, réserver dans l'assiette avec la courgette.

Faire revenir les carottes, l'oignon et le poireau à feu moyen durant 10 minutes.

Ajouter la courgette et le romanesco, faire revenir encore 5 minutes puis retirer du feu.

Couper les olives et les tomates séchées en brunoise. Ajouter aux légumes, mélanger.

Couper le poulet en lanières, réserver dans une assiette.

Dans une poêle, chauffer 1cs d'huile colza holl (huile de cuisson).

Faire sauter le poulet jusqu'à complète coloration.

Assaisonner.

Terminer la cuisson.

Dans une casserole, faire bouillir un volume d'eau correspondant au volume de la semoule de blé. À la première ébullition, ajouter la semoule de blé et laisser absorber l'eau à couvert, hors du feu.

Servir dans une assiette creuse ou une mini-cocotte et déguster.



Un plat signé Alice, Oriane  
et grand-maman Josiane 😊