

Couscous express

(recette Cookéo)

Pour 4 personnes :

8 merguez

4 hauts de cuisse de poulet

12 boulettes de bœuf

1 kg de légumes de couscous (surgelé)

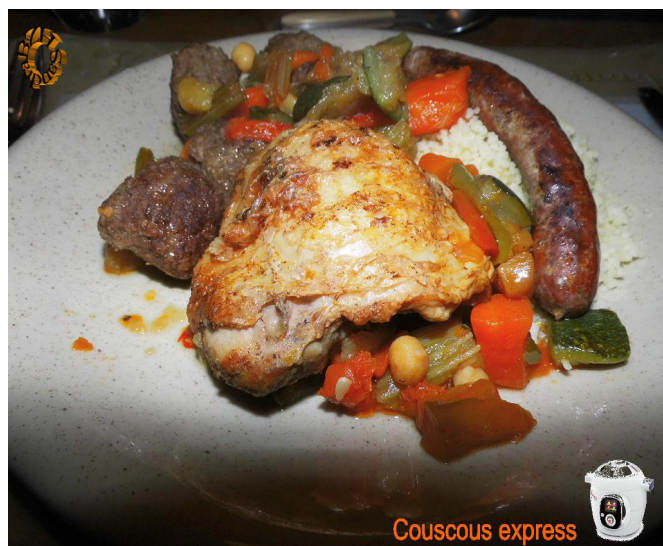
Sel et poivre

Épices à couscous « Raz el hanout »

2 CS de concentré de tomate

Tabasco (*fac*)

2 verres de semoule de couscous (cuisson à part)



- Programmer le Cookéo sur le mode « dorer » et faire revenir les viandes, sans matières grasses, au fur et à mesure, pendant 5 minutes chacune (d'abord les merguez, puis les hauts de cuisse et enfin, les boulettes, pour ma part).
- Ajouter les épices, le concentré de tomate, un peu de sel et de poivre et ensuite, les légumes surgelés.
- Verser 30 cl d'eau et fermer le couvercle.
- Programmer « cuisson rapide » ou « sous pression » pendant 16 minutes.
- A la sonnerie, ouvrir le couvercle et prélever un peu de liquide. Ajouter quelques gouttes de Tabasco et proposer la sauce épicée à part...

Pendant la cuisson du couscous, cuire la semoule selon les indications du paquet.

