


Couscous au poulet " façon Cécile "

Niveau 

Peut-être
réalisée par 

Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes à déclaration obligatoire (ADO).

La semoule contient du gluten ; on la remplace par de la semoule sans gluten, ou semoule de riz ou quinoa. La semoule aux épices du monde contient du lupin et du céleri ; privilégier de la semoule nature



Ingredients

4
pers.

4 cuisses de poulet
500 g de semoule couscous
aux épices du monde
4 beaux navets
4 belles carottes
3 courgettes moyennes
1 poignée de raisins secs
3 C à soupe d'huile d'olive
½ bouquet de coriandre
curcuma : ½ C. à S.
Raz el hanout : 2 à 3 C. à S.
Graines de cumin : 1 C. à C
harissa en tube
sel/ "5 baies"

Coût

2,70€ / pers.
estimé
achat matières
premières
(Prix avec aliments
moyenne gamme)



Temps

1h00
préparation
et cuisson



Préparation

- Laver tous les légumes et la coriandre.
- Eplucher carottes et navets ; retirer les extrémités des courgettes (on garde la peau). Couper les légumes en gros morceaux.
- Dans une grande casserole mettre les carottes, les navets, le curcuma, le cumin, le raz el hanout, 1 C à soupe d'huile d'olive, un peu de gros sel, du « 5 baies », la moitié des raisins secs et recouvrir d'eau. Mettre à cuire.
- Couper les cuisses de poulet en deux. Les mettre à cuire dans une poêle avec 1 C. à soupe d'huile d'olive.
- Dans un saladier, préparer la semoule selon les indications sur l'emballage + 1 C à soupe d'huile d'olive et le reste des raisins secs. Après cuisson, égrainer avec une fourchette.
- Quand l'eau des légumes boue, compter environ 20 mn et rajouter les courgettes. Puis prolonger le temps de cuisson de 15 à 20 mn. Piquer avec un couteau pour vérifier la cuisson.
- Quand les légumes sont cuits, juste avant de manger, ajouter de la coriandre ciselée. Gouter avant de saler.
- Dans un petit ramequin, mélanger un peu de jus et d'harissa ; chacun se servira selon ses goûts.
- Dresser le plat à votre convenance et déguster.

Alternatives et astuces

- Remplacer le poulet par : du blanc de poulet ou de dinde, du poisson à chair ferme, du bœuf ou veau kefta (cuire en boulette au four sur papier cuisson)
- Cuire le poulet avec les légumes (faire dorer avant)
- Version végétarien : ajouter des pois chiches cuits pour leurs apports en protéines (8,3% de protéines) et réduire la semoule (le pois chiche est un féculent)
- On peut ajouter : pois chiches, aubergine, une branche de céleri, tomate fraîches ou pelée, concentré de tomate, oignon, paprika.

Informations

Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont : viande/poisson/œuf, légumes et féculents.

Ce plat apporte, par personne :
150 g de légumes cuits

La semoule est prévue en « grande quantité ». C'est adapté au conditionnement du fournisseur et il en restera pour le lendemain. On évite de manger du pain pour compenser les apports en glucides.

Infos techniques culinaires :

les légumes réduisent de 50% avec la cuisson.

Si la recette convient aux diabétiques : OUI
avec des adaptations : pas de raisins secs dans la préparation.

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI

La recette n'utilise pas de beurre et le poulet est une viande pauvre en acides gras saturés. On ne consomme surtout pas la peau du poulet.

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI avec des adaptations

La semoule aux épices du monde contient déjà du sel ; en fonction des restriction en sel, soit on n'ajoute pas de sel dans le reste de la préparation, soit on utilise de la semoule nature. On évite de mettre du sel dans la préparation des plats.

