

# Stage de cuisine pied noir

## Couscous

### Ingrédients pour 6 personnes :

2 oignons émincés  
2 gousses d'ail  
6 carottes  
6 petites courgettes  
500 g de fonds d'artichauts  
3 navet  
1 boîte de poids chiches et 1 de petits poids  
1 boîte de tomates pelées en cubes  
500 g de collier d'agneau  
1 épaule d'agneau ou 1 petit gigot  
6 pilon de poulet  
des boulettes, des merguez  
cumin moulu, paprika, coriandre moulue, raz el hanout, harissa  
des raisins secs

### Préparation

Faire dorer la viande coupée en morceau par petites portions dans de l'huile. Dans la dernière portion ajouter les oignons et l'ail et faire dorer 5 min puis ajouter 3 cs de paprika, 3 cs de cumin, 3 cs de coriandre et 3 cs de raz el hanout et cuire 3 min pour exhiler les parfums.

Couvrir à niveau avec de l'eau et ajouter la boîte de tomates, saler, poivrer (ou harissa) et cuire 20 min.

Ajouter les carottes et les navets coupés en gros morceau et cuire 10 min

Ajouter les courgettes coupées en tronçons de 5 cm ainsi que les fonds d'artichauts entiers et finir de cuire.

Dans une casserole mettre les poids chiches et les petits poids et les recouvrir de marga (bouillon). Cuire 15 min, on peut aussi leur ajouter les raisins secs.

Si tout ne rentre pas dans une seule cocotte ne pas hésiter à séparer en plusieurs récipients en ajoutant des portions de marga, de l'eau et des épices.

Cuire le couscous selon les indications du fabricant, ajouter du beurre et égrainer à la main avant de servir.