

COUSCOUS DE POULET AUX POMMES

- 4 personnes
- Cuisson : 1h15min
- Temps de préparation : 20 min



Ingrédients :

Ingrédients :

- 8 ailerons de poulets, 2 blancs de poulet
 - 1 bel oignon
 - 2 courgettes, 3 carottes
 - 3 pommes de type Reine des Reinettes ou Golden (pour la tenue à la cuisson)
 - 1 c à café de curcuma, 1 c à soupe de concentré de tomates
 - 2 c à café de ras al-hanout, 1 c à soupe de raisins secs
 - 1 c à soupe d'eau de fleur d'oranger, 2 c à soupe d'huile d'olive, 1 petite boîte de pois chiches.
- Sel, poivre

- Pelez et émincez l'oignon. Pelez les carottes et coupez-les en tronçons de 2 cm. Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles. Coupez les pommes en huit et ôtez la partie du coeur. Mettez les raisins à tremper dans l'eau de fleur d'oranger.

- Coupez et supprimez l'extrémité des ailerons de poulet et taillez les blancs en gros cubes.

Mettez une cocotte à chauffer avec l'huile d'olive puis faites revenir la viande et les oignons.

Saupoudrez avec les épices, ajoutez le concentré de tomate, salez, poivrez et mélangez. Couvrez la viande d'eau, portez à ébullition, couvrez et laissez cuire 45 min à feu moyen.

- Ajoutez les carottes, les courgettes, les pommes, les raisins et les pois chiches. Couvrez et laissez cuire à nouveau 30 min.

- Faites cuire votre semoule en suivant les indications du paquet (méthode traditionnelle ou micro ondes). Versez la semoule en couronne dans un plat et ajoutez la viande et les légumes au centre. Servez la sauce à part.