

# Couscous agneau et merguez

6 pers 30 mn

## Les **ingrédients**

- 2 selles d'agneau
- 8 merguez
- 1 boîte de pois chiches
- 1 petite bouteille de purée de tomates
- 1 poivron rouge
- 6 navets
- 3 courgettes
- 6 carottes
- 1 chou
- Épices pour couscous
- Cumin, coriandre, piment de Cayenne
- Graine de couscous
- Huile

## La **recette**

**Etape 1**

Dans une cocotte, faire dégraisser les merguez. Une fois dorées, les réserver. Dans la même cocotte, saisir et cuire l'agneau préalablement assaisonnée.

**Etape 2**

Peler et couper tous les légumes. Dans le jus de viande, faire revenir les légumes : les poivrons, les carottes, les navets, le chou préalablement blanchi, les courgettes et les pois chiches.

**Etape 3**

Ajouter la sauce tomate, puis assaisonner avec sel, poivre, cumin, coriandre, épices pour couscous, piment de Cayenne et couvrir d'eau. Baisser le feu et laisser mijoter environ 1h30 à découvert.

**Etape 4**

Pour préparer la graine, mélanger cette dernière avec du sel et de l'huile. Verser de l'eau bouillante jusqu'à recouvrir la graine et laisser gonfler. Une fois la graine gonflée, l'égrainer avec une fourchette.

**Etape 5**

Servir la semoule puis par-dessus la préparation de viandes et de légumes.