



La Recette du Couscous...



Ce qu'il faut:

- 2 cuisses de poulet
- 2 côtes d'agneau
- 6 carottes
- 3 navets
- 2 tomates
- 2 oignons
- 200g de pois chiches cuits
- épices à couscous (ras el hanout)

- Dans une grande casserole munie de son couvercle et allant au four ou autre cocotte, faire revenir les viandes. Une fois dorée, ajouter les oignons et les épices. Laisser quelques minutes puis ajouter les légumes et de l'eau à hauteur.
- Saler, poivrer, ajouter une branche de thym et une feuille de laurier.
- **Cuire à petits bouillons 30 minutes à couvert.**
- **Enfourner dans le four éteint et fermé pour une douzaine d'heures.**
- Ajouter les pois chiches en fin de cuisson

Ce plat vous donnera

- un joli bouillon protéiné pour une entrée de midi,
- un plat complet de viande et légumes,
- et des restes : les légumes vous feront diner idéal!



Protéines très digestes

Pas de toxines liées aux hautes températures

Gain de temps de préparation



Technique de la marmite norvégienne

Utilisation de bas morceaux



Peu de viande suffit

Economie d'énergie



Plats tout prêts juste à réchauffer

