

Couscous relevé au poulet

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Couscous de blé entier, sec	175 ml	¾ tasse
• Poudre de cari	10 ml	2 c. à thé
• Piment de Cayenne	1 pincée	1 pincée
• Bouillon de poulet dégraissé	175 ml	¾ tasse
• Huile	10 ml	2 c. à thé
• Ail haché	2 gousses	2 gousses
• Oignon émincé	1 moyen	1 moyen
• Bouillon de poulet dégraissé	250 ml	1 tasse
• Carottes tranchées	375 ml	1½ tasse
• Rutabaga coupé en dés	175 ml	¾ tasse
• Courgette tranchée	250 ml	1 tasse
• Poulet cuit, coupé en dés	500 ml	2 tasses
• Raisins séchés, dorés	50 ml	¼ tasse

MODE DE PRÉPARATION

- Mélanger le couscous et les assaisonnements dans un bol. Ajouter le bouillon de poulet chaud ; brasser. Laisser gonfler le couscous environ 15 minutes, puis remuer à l'aide d'une fourchette.
- Dans une casserole, faire revenir l'ail et l'oignon dans l'huile à feu moyen, environ 5 minutes.
- Ajouter le bouillon de poulet, les carottes et le rutabaga ; cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croquants. Ajouter la courgette ; poursuivre la cuisson environ 3 minutes.
- Ajouter le poulet et les raisins ; brasser et poursuivre la cuisson environ 2 minutes. Dans quatre assiettes de service, répartir également le couscous, puis la préparation au poulet ; servir sans tarder.

RENDEMENT : 4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 minutes

TEMPS DE CUISSON : 15 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 42,2 g

Fibres : 4,0 g

Protéines : 27,9 g

Lipides : 7,3 g