RECETTE

Couscous au poulet et aux légumes



TUTORAT RENNAIS — DISH

Préparation: 10 min
Cuisson: 10 min

≈ 3 €

Ingrédients :

- 1 oignon,
- 1 poivron,
- 1 filet de poulet,
- 3 c.à.s de pulpe de tomates,
- 80 g de semoule,
- votre fromage préféré (touche finale),
- 1 filet d'huile d'olive,
- épices de votre choix : poivre, curry, piment d'Espelette...

Matériel :

- 1 poêle,
- 1 couteau + 1 cuillère à soupe,
- 1 spatule,
- 1 bouilloire,
- 1 saladier.



Préparation :

1. Coupez l'oignon et le poivron en petits morceaux puis faites-les dorer dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
2. Faites bouillir de l'eau dans votre bouilloire puis versez à hauteur de votre semoule, dans un saladier.
3. Coupez le filet de poulet en cubes, puis ajoutez-le aux légumes.
4. Lorsque les morceaux de poulets sont dorés, ajoutez 3 cuillères à soupe de pulpe de tomates et la semoule ayant absorbé l'eau.
5. Mélangez à feu moyen pendant 2 à 3 minutes. Assaisonnez à votre convenance.
6. Transférez le contenu de la poêle sur votre assiette et ajoutez un peu de fromage sur le dessus.

Variante : Vous pouvez réaliser cette recette avec d'autres féculents comme des pâtes, du riz ou encore en version wraps !!!

