



# Couscous perlé aux saucisses de poulet et aux amandes

Préparé avec de l'aubergine et des raisins secs



Aubergine ✨



Ras-el-hanout



Cannelle



Raisins secs



Couscous perlé



Tomates cerises rouges ✨



Menthe fraîche ✨



Merguez de poulet ✨



Amandes

Total : 35 min

Facile

Consommer dans les 5 jours

Ce plat a tout pour plaire : le salé des saucisses de poulet, le sucré des raisins secs, la douceur du couscous perlé et le croquant des amandes. Le ras-el-hanout apporte au plat des saveurs qui réchauffent. Ce mélange d'épices issus de la cuisine arabe, dont le nom signifie « ce qu'il y a de meilleur dans l'épicerie », varie donc d'un magasin à l'autre, mais il contient souvent de la cardamome, de la cannelle et de la noix de muscade.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, poêle avec couvercle et poêle.

Recette de **couscous perlé aux saucisses de poulet et aux amandes** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER L'AUBERGINE

Préparez le bouillon. Taillez l'**aubergine** en morceaux de ½ à 1 cm. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif. Par personne, ajoutez 1 cc de **ras-el-hanout** et ¼ cc de **cannelle** et faites cuire le tout 30 secondes, jusqu'à ce que les épices commencent à libérer leurs parfums ★. Ajoutez l'**aubergine** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes.



### 2 CUIRE LE COUSCOUS PERLÉ

Ajoutez ½ cs d'huile d'olive par personne et le **couscous perlé** à la sauteuse contenant l'**aubergine** et faites cuire 1 minute. Ajoutez les **raisins secs** et le bouillon, puis faites cuire le **couscous perlé** 12 à 14 minutes à couvert. Remuez régulièrement



### 3 AJOUTER LES TOMATES

Pendant ce temps, coupez les **tomates cerises** en deux. Ajoutez-les au **couscous perlé** lors des 4 à 6 dernières minutes. Détachez les feuilles de **menthe** des brins et ciselez-les.



### 4 CUIRE LES MERGUEZ

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et faites saisir les **merguez** sur tous les côtés pendant 2 à 3 minutes. Couvrez et poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes à feu moyen-vif en retournant régulièrement les saucisses.



### 5 GRILLER LES AMANDES

Pendant ce temps, faites chauffer l'autre poêle à feu vif. Faites griller les **amandes** à sec jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.



### 6 SERVIR

Servez le **couscous perlé** et disposez les **merguez** par-dessus. Garnissez le tout avec les **amandes** et la **menthe**.

★ **CONSEIL** : Ajoutez très peu de cannelle, dont le goût est très prononcé. Si vous aimez ça, vous pouvez en ajouter davantage.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Ras-el-hanout (cc)	1	2	3	4	5	6
Cannelle (cc)	¼	½	¾	1	1½	2
Raisins secs (g) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Tomates cerises rouges (g) *	60	125	185	250	310	375
Menthe fraîche (pc) *	5	10	15	20	25	30
Merguez de poulet (pc) *	2	4	6	8	10	12
Amandes (g) 5) 8) 25)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Bouillon de poule (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3316 / 793	501 / 120
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	8,9	1,3
Glucides (g)	82	12
Dont sucres (g)	20,7	3,1
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	3	0,4

## ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 5) Cacahuètes 8) Noix  
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 25) Sésame

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

