

**Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...**  
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

## Mon couscous poulet en cocotte minute

**Préparation et cuisson : 1 h 30 min Top chrono !**

**J'ai commencé de préparer à 11 h 00 et tout a été terminé à 12 h 30.**

**Prévoyez 2 cocottes minute : 8 litres et 4,5 litres.**

Je vous conseillerai d'abord de lire TOUTE la recette afin de ne pas en perdre une miette....



Préparez d'abord les légumes :

10 carottes - 5 navets - 3 tomates - 3 à 4 courgettes  
Les éplucher et les couper en gros morceaux (voir la photo).  
1 oignon piqué de 3 clous de girofle  
4 gousses d'ail (moi, je mets de l'ail en semoule)

Dans la cocotte de 8 litres, faites revenir de chaque côté 4 cuisses de poulet (on peut en mettre 5) dans de l'huile d'olive et un peu de beurre + sel + poivre...Ajouter :

1 CS de coriandre moulue + 1 CS de cumin en poudre + l'oignon et l'ail +  
2 CS de concentré de tomate + du bouquet garni + les carottes + les navets + les tomates et enfin,  
1/2 cc d'harissa et de l'eau à hauteur.

Fermer la cocotte et programmer 14 min à feu doux **après** le sifflement de la soupape.

Pendant ce temps-là :

500 g de semoule à couscous dans un saladier + 50 g de raisins secs + un peu d'huile d'olive + sel + de l'eau chaude qui recouvre. Laissez gonfler quelques instants et égrenez avec une fourchette.

Quand le temps de la cocotte est écoulé, faites sortir la vapeur, ouvrez et ajoutez 1 boîte de pois chiches (400 g de poids net) + les courgettes. Refermez

de nouveau, remettez sur feu vif et dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et programmez 6 minutes.

A ce moment-là, vos légumes et votre viande sont cuits.

Dans votre cocotte de 4,5 litres, versez 1 verre d'eau. Introduisez le panier contenant la semoule et programmez 3 min après le sifflement de la soupape...La semoule est cuite.

Rectifiez l'assaisonnement si besoin en sel, poivre ou autres...VOUS POUVEZ SERVIR....Recette modifiée à mon goût d'après "la cuisine délice".