



## Mon couscous aux légumes

**Ingrédients** : pour 6 personnes

- viande de mouton (ici c'est du gigot d'agneau mais de l'épaule convient aussi)
- 500 g de couscous moyen ou fin
- 2 gros oignons
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 3 navets
- 3 pommes de terre
- 1 poignée de pois chiches
- 2 tomates bien mûres
- 3 cas de tomate concentrée
- poivre noir
- sel
- épices pour couscous
- huile
- 4 gousses d'ail

**Préparation** :

Mixer les oignons et les mettre dans le couscoussier avec la viande et l'huile. Laisser revenir pendant 5 mn.

Mixer les tomates et l'ail et les ajouter dans le couscoussier. Ajouter les pois chiches et assaisonner. Laisser revenir encore 5 mn.

Ajouter la tomate concentrée et environ 2 litres d'eau.

Laisser cuire et quand il ne reste plus que 15 à 20 mn de cuisson pour la viande, ajouter les navets et les carottes coupées en morceaux.

Laisser cuire et 5 mn avant la fin, ajouter les pommes de terre et les courgettes coupées elles aussi en morceaux.

Pendant ce temps, préparer le couscous et le cuire comme indiqué [ici](#). A la fin, je ne mets pas de beurre mais de l'huile d'olive. Après, c'est comme vous voulez ;o)

Bon appétit !