

# **CUISINE TUNISIENNE**



**VOTRE RECETTE**

**ESCALOPES DE POULET AUX ÉPICES**

**TUNISIA CUISINE**  
[www.TunisiaCuisine.com](http://www.TunisiaCuisine.com)

## Couscous aux légumes

Complexité: F

Préparation : 60 mn

Cuisson : 20 mn

Repos : 0 mn

Nombre de personne : 4

### Ingrédients :

500 g de couscous fin

4 carottes

200 g de fèves et pois chiches (trempés dans 1 l d'eau la veille)

1 poivron rouge ou harissa

3 pommes de terre

3 betteraves blanches

3 gros oignons

3 c. à soupe de concentré de tomates

7 c. à soupe d'huile d'olive

2 l d'eau

1 c. à soupe de sel

### Préparation :

Faites dorer 1 oignon épluché et coupé en petits morceaux dans l'huile bien chaude.

Ajoutez le concentré de tomates et le poivron rouge, laissez bouillir un peu en mélangeant puis versez un peu d'eau (1/2 l). Ajoutez les pois chiches et les fèves égouttés puis ajoutez encore 1/2 l d'eau.

Après 15 min, ajoutez les carottes et les betteraves épluchées et coupées en deux ou trois, ajoutez l'oignon restant.

Laissez bouillir 45 min puis ajoutez les pommes de terre.

Pendant ce temps, mettez le couscous dans un grand saladier, ajoutez un peu d'huile pour que les graines ne collent pas et arrosez avec 2 petites tasses d'eau, frottez entre les deux pommes de mains pour que tout soit séparé.

Versez-le dans le "keskes" sur une autre casserole remplie à moitié d'eau bouillante sur le feu et laissez cuire 20 min.

A la fin, mettez le couscous dans un grand bol, arrosez avec la sauce rouge et décorez avec les légumes cuits.