



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
99080	Boule à l'agneau 30 g env.	10 Pièce
6492	Merguez bœuf mouton 50 g	10 Pièce
97782	Aiguillettes de poulet marinées aux épices douces cuites 45 g env.	10 Pièce
26212	Légumes pour couscous 2,5 kg PassionFroid	1 Kilo
60474	Sauce napolitaine cuisinée 1 kg Zini	300 Gramme
237591	Carottes en bâtonnets CE2 5 kg Minute Bonduelle	400 Gramme
	Semoule	100 Gramme
	Pois chiches	100 Gramme
	Huile de colza	5 Centilitre
	Bouillon de légumes	1.5 Litre
	Epices à couscous ou ras el hanout	PM
	Sauce harissa	PM
	Sel fin	PM
	Poivre blanc	PM

Etapes de préparation

- 1 Dans un bac gastro, mettre la semoule de blé moyenne, un filet d'huile de colza, du sel fin et du poivre blanc. Brasser énergétiquement pour que l'huile enrobe les grains. Réserver
- 2 Préparer le bouillon et les légumes dans une sauteuse : dans le bouillon de légumes, ajouter les épices puis rectifier l'assaisonnement
- 3 Ajouter ensuite les légumes : les carottes bâtonnets, les pois chiches et les légumes pour couscous. Cuire l'ensemble pendant 20 à 25 minutes



PassionFroid
groupe pomona

Couscous

- 4 Pour les viandes : mettre les boules d'agneau dans un bac gastro, cuire au four à chaleur sèche à 200°C pendant 10 à 12 minutes. A la sortie de cuisson, récupérer une partie du jus des légumes couscous pour mouiller les boules à l'agneau et réserver en table chaude
- 5 Cuire les merguez en bac gastro au four à 200°C pendant 8 à 10 minutes à chaleur sèche
- 6 Après cuisson, enlever la matière grasse rejetée et ajouter dans le bac gastro une louche du bouillon de légumes. Réserver en table chaude
- 7 Remettre en température les aiguillettes de poulet sur plaque à pâtisserie au four à 100/110°C pendant 10 à 15 minutes, réserver en table chaude
- 8 Au moment du service, faire chauffer de l'eau bouillante, verser une fois et demi le volume d'eau dans le bac contenant la semoule, couvrir et laisser gonfler pendant 10 minutes. Egrener à la main la semoule
- 9 Servir avec une sauce harissa, une sauce tomate et le bouillon de légumes