AROMATA COCINA

Couscous harissa potiron et poulet



Préparation: 45 mins
Cuisson: 1 h

Ingrédients <u>(pour 8 personnes)</u> :

1 poulet de 1,6 kg prêt à cuire
380g (2 tasses) de couscous
650g de potiron, pelées, épépinées,
coupées en morceaux de 2 cm)
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de paprika+ 1 x 400g boîte de pois chiches, rincés, égouttés
2 cuillère à café de cumin en poudre
2 cuillère à café de coriandre moulue
1 x 7cm bâton de cannelle+ 1/2 cuillère à café de curcuma
1 morceau de gingembre moulu+1 pincée de pistils de safran
2 x 425g boîtes de tomates en dés
1 oignon rouge, coupé en deux, coupé en quartiers
1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra
250 ml (1 tasse) d'eau bouillante
3 gousses d'ail, hachées finement+250ml bouillon de poulet (1 tasse)
Brins de coriandre fraîche et Harissa, pour servir

Préparation de la recette:

Rincer l’intérieur et à l’extérieur de poulet à l’eau froide. Placer le poulet, la poitrine vers le bas, sur une surface de travail propre.
Utiliser des cisailles de volaille ou des ciseaux de cuisine tranchants pour couper le long de chaque côté de la colonne vertébrale. Jeter la colonne vertébrale. Couper la poitrine en deux le long du sternum. Utilisez un couteau tranchant pour couper autour des jambes, entre la cuisse et la poitrine. Couper les baguettes des cuisses. Couper les ailes de la poitrine et couper chaque poitrine en deux en diagonale. Assaisonner avec le sel et le poivre.
Chauffer l’huile dans une grande marmite(bas du couscoussier) à feu moyen-vif. Ajouter la moitié du poulet et cuire pendant 3 minutes de chaque côté ou jusqu’à coloration dorée. Transférer dans un grand plat. Répéter l’opération avec le poulet restant.
Ajouter l’oignon et l’ail dans la poêle. Réduire le feu à doux et cuire, en remuant occasionnellement, pendant 5 minutes ou jusqu’à ce que l’oignon soit tendre. Ajouter le paprika, le cumin, la coriandre moulue, la cannelle, le gingembre, le curcuma et le safran. Cuire, en brassant, pendant 1 minute ou jusqu’à ce que les aromates se mélangent. Ajouter le poulet, les tomates et le bouillon. Assaisonner avec le sel et le poivre. Couvrir et faire cuire pendant 20 minutes.
Pendant ce temps, placez le couscous dans un grand bol résistant à la chaleur. Incorporer l’huile extra. Ajouter l’eau. Couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes ou jusqu’à ce que le liquide soit absorbé. Utiliser une fourchette pour séparer les grains. Passez le couscous dans un couscoussier garni d’un chiffon propre et sec.
Ajouter le potiron et les pois chiches dans le mélange de poulet. Placez la couscoussier vapeur sur la marmite et cuire, à découvert, pendant 30 minutes ou jusqu’à ce que le poulet, la citrouille et le couscous soient tendres.
Transférer le couscous dans un bol. Incorporer 185ml (3/4 tasse) de jus de cuisson du mélange de poulet. Transfert au centre d’un grand plat de service. Disposer le poulet dans le couscous. Garnir de coriandre fraîche. Servir avec la harissa.