

# COUSCOUS EXPRESS

PRISCA MORJON



## Ingédients

1 poulet fumé  
6 merguez  
1/2 poivron coupé en dés  
1 courgette coupée en dés  
1 aubergine coupée en dés  
100g de giraumon coupé en dés  
2 carottes coupée en dés  
20cl de purée de tomates concassées  
4 piments végétariens  
1 piment fort  
1 cuillère à soupe de paprika fumé  
1 cuillère à soupe de pâte d'ail  
1 branche de thym frais  
2 feuilles de bois d'inde  
1 oignon pays ciselé  
1 échalote émincée  
Semoule cuisinée aux raisins

## Préparation

1. Faire cuire les merguez à feu moyen dans une sauteuse.
2. Ôter les merguez cuites et dans la même sauteuse disposer le poulet détaillé en morceaux, sans ajout de matière grasse. Faire revenir 5 minutes jusqu'à ce que les morceaux soient bien dorés. Débarrasser et réserver le poulet.
3. Ajouter les légumes, l'oignon pays, les échalotes, les piments hachés. Faire revenir 5 minutes, ajouter le paprika, l'ail, le thym, bois d'inde et la sauce tomate. Laisser mijoter 5 minutes.
4. Couvrir d'eau à hauteur et laisser mijoter 15 minutes.
5. Ajouter le poulet et les merguez ainsi que le piment fort entier pour 3 minutes de cuisson supplémentaires.

**Préparation**

15 min

**Cuisson**

25 min

**Personnes**

6

Environ **4,00€**  
PAR PERSONNE



Retrouvez-nous sur  
[carrefour-martinique.com](http://carrefour-martinique.com)

  
je consomme local

Carrefour  j'ai choisi  
Martinique