



La Ferme du Mandré
Producteur d'Ariège

Agneaux Tarasconnais, Poulets et Oeufs « plein air »

Marie-Christine FONNÉ
Lieu-dit Le Mandré, 09120 VENTENAC
Tél. : 05 61 60 22 65 - 06 19 03 43 80

contact@fermedumandre.fr
www.fermedumandre.fr

Couscous royal

Préparation : 45 min

Cuisson : 60 min

Pour 8 personnes :

- 6 courgettes moyennes
- 2 aubergines
- 600 g de carottes
- 1 botte de céleri branche
- 8 navets
- 4 oignons
- 1 boîte (1/4) de pois chiche
- 1 boîte (1/4) de tomates pelées
- 1/2 boîte de concentré de tomate
- 2 cuillères à café de paprika
- 2 cuillères à soupe de Ras el hanout
- 2 pistils de safran
- Sel
- fleur de sel
- huile d'olives
- 6 ou 8 morceaux de collier d'agneau
- 1 gigot d'agneau
- 1 poulet
- 8 merguez
- 1 kg de semoule moyenne

Préparation de la recette

1. Désosser le gigot d'agneau, le découper en cubes de 4 cm. Les mettre à mariner dans de l'huile d'olive et des herbes de Provinces pendant 1 heure.
2. Badigeonner le poulet d'huile d'olive et le recouvrir de fleur de sel, le faire cuire au tourne-broche dans le four pendant 1h à 1h30.
3. Eplucher tous les légumes et les oignons, les détailler en gros cubes.
4. Faire revenir les morceaux de collier dans le couscoussier à l'huile d'olive, les retirer et y mettre tous les légumes à revenir sauf les courgettes.
5. Couvrir d'eau, saler, y ajouter le concentré de tomate, les tomates pelées, le safran, le paprika, le Ras el hanout et les morceaux de collier.

6. Laisser mijoter le tout durant 1h à 1h30, ajouter les courgettes au bout de 30 minutes de cuisson et les pois chiches 20 minutes avant la fin de la cuisson.
7. Préparer la semoule en la faisant cuire à la vapeur dans le haut du couscoussier et en la roulant plusieurs fois, y ajouter du beurre à la fin.
8. Piquer les morceaux d'agneaux marinés sur des brochettes en alternant avec un ou deux morceaux d'oignons.
9. Les faire cuire au grill viande ou au barbecue.
10. Faire cuire les merguez au grill viande ou au barbecue.
11. Découper le poulet.
12. Servir le tout accompagné d'harissa (selon les goûts).

Bon appétit,