

LE COUSCOUS AGNEAU LEGUMES



Ingrédients

4 côtes d'agneau
300 g de semoule
1 bouteille de jus de betterave
8 carottes
4 courgettes
3 aubergines
100 g de pois chiche
3 tomates
200 g de coulis de tomate

50 cl de jus d'agneau lié
1/2 botte de menthe
Huile d'olive
Cumin en poudre, épices à couscous
Sel, poivre

Réalisation

Semoule (2 façons)

Faire chauffer du jus de betterave dans une casserole et de l'eau dans une autre.
Repartir la semoule dans 2 saladiers.
Mettre du sel, du poivre et de l'huile d'olive.
Verser le jus de betterave sur un saladier de semoule et de l'eau dans l'autre.
Filmer les 2 saladiers. Réserver.
Enlever les films, égrainer la semoule avec les doigts et ajouter un peu d'huile d'olive.

Garniture

Faire chauffer du jus d'agneau lié dans une sauteuse.
Ajouter les carottes dans le jus d'agneau à ébullition.
Ajouter les aubergines coupées en tranche, les pois chiches, de la sauce tomate
Ajouter du cumin, du ras el hanout et du curcuma. (1 cuillère à café de chaque)
Ajouter les courgettes, les tomates. Couvrir pour laisser mijoter.

Viande

Assaisonner les côtes d'agneau.
Dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive, faire saisir les côtes d'agneau côté gras en 1er (à la verticale), les retourner de chaque côté. Réserver.

Dressage

Faire un dôme de semoule nature dans l'assiette.
Egoutter les légumes et répartir autour de la semoule.
Mettre de la menthe ciselée dans le jus, y ajouter quelques pois chiche.
Mettre le jus.
Poser les côtes d'agneau au centre à la verticale.
Ajouter quelques graines de semoule violette