



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Couscous à la lotte

Pour 3 personnes | Très facile

40 min | **6.59€** La portion (prix indicatif)



Un couscous de la mer avec de la lotte.

Suggestions pour pimper votre recette :

Remplacez les raisins par des figues sèches, coupées en petits dés.

Utilisez un mélange de poissons blancs à la place de la lotte.

Les ingrédients

- **250 g** de Filet de lotte
- **145 g** de Couscous
- **45 g** de Raisin sec
- **0.5 pièce** de Poivron vert
- **0.5 pièce** de Courgette
- **2 gousse** de Ail
- **1 pièce** de Oignon jaune
- **400 g** de Pois chiche cuit
- **0.5 c à c** de Paprika
- **0.5 c à c** de Curcuma moulu
- **1 c à c** de Cumin moulu
- **20 g** de Concentré de tomate
- **1 c à c** de Harissa
- **1 pièce** de Citron jaune
- **3 brin** de Persil plat frais

Étapes de préparation



Préparation : 20 min



Cuisson : 20 min



Attente : 0 min

- 1** Coupez un oignon et la moitié d'un poivron en petits dés. Mettez de côté ensemble.
- 2** Enlevez la fine peau qui recouvre le filet de lotte.
Coupez 250 g de lotte en gros cubes.

- 3** Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle à feu fort. Ajoutez les morceaux de lotte. Salez et poivrez.
Faites-les cuire 3 à 4 min environ jusqu'à ce que l'extérieur soit cuit (ils vont devenir bien blancs, limite dorés et commencer à se rétracter).
Mettez de côté la lotte cuite dans une assiette.
- 4** Dans la même poêle, ajoutez les dés d'oignon et de poivron. Si besoin, ajoutez plus d'huile. Faites suer les légumes à feu doux env. 10 min, jusqu'à ce qu'ils soient presque dorés.
- 5** Pendant ce temps, hachez 3 gousses d'ail et coupez la moitié d'une courgette non épluchée en petits dés.
- 6** Après 10 min de cuisson, ajoutez dans la poêle 1/2 càc de paprika, 1/2 càc de curcuma, 1 càc de cumin, 1/2 càc de sel, les dés de courgettes, l'ail haché, 20 g de concentré de tomates, 1 càc d'harissa et 1 càs de jus de citron.
Faites cuire 2 min à feu doux en mélangeant.
- 7** Versez ensuite 250 ml d'eau, 45 g de raisins secs et 400 g de pois chiches.
Astuce : vous pouvez utiliser le jus des pois chiches à la place d'une partie de l'eau. Dans ce cas, complétez le jus avec de l'eau pour atteindre 250 ml de liquide.
- 8** Portez à frémissement à feu moyen.
- 9** Éteignez le feu. Ajoutez 145 g de semoule dans la poêle. Mélangez.
Ajoutez dessus les morceaux de lotte cuits et le jus rendu
Couvrez. Faites gonfler 5 min hors du feu.
- 10** Après 5 min, la semoule a bien gonflé et les grains sont fondants.
Arrosez avec un filet de jus de citron. C'est prêt !