Couscous de la mer recette cookeo



Couscous de la mer recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de pavé de saumon

100 g de cocktail de fruits de mer

1 boite de tomates pelées

1 petite boite de pois chiche

1 oignon

200 g de courgettes

200 g de carottes

250 g de semoule

250 ml d’eau

4 cuillères à café de ras el hanout

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Préparation

Coupez le pavé de saumon en morceaux.

Coupez les carottes en rondelles

Coupez les courgettes en morceaux

Egouttez les pois chiches

Coupez l’oignon en morceaux

Déposez les graines de couscous dans un saladier

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve ,quand l’huile est chaude faite dorer les oignons .

Ajoutez les morceaux de saumon et le cocktail de fruits de mer. .

Ajoutez les courgettes, les carottes et la boite de tomates pelées, les pois chiches.

Saupoudrez avec le ras el hanout.

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez les 250 ml d’eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5mn

Egouttez la cuve au dessus du saladier de grain de semoule .

Laissez gonflez la semoule avec un couvercle sur le

saladier puis égrenez avec une fourchette.

Dressez vos assiettes et servez chaud.

