

# *Couscous*

pour 6 personnes

## *Ingrédients :*

- 1 oignon.
- 50gr de beurre ou de l'huile d'olive.
- 250 gr de carottes.
- 250gr de navets.
- 250gr de courgettes.
- 1 boîte de concentré de tomates.
- 100gr de raisin secs ( facultatifs ).
- 1 poivron rouge.
- 1 poivron vert.
- 1 boîte de tomates pelées.
- 1 boîte de pois chiche.
- ½ céleri.
- Harissa.
- 1 piment ( facultatif ).
- 4 épices.
- Poivre.
- Piment de cayenne.
- Safran 2càc.

Pour la viande, je vous laisse le choix de choisir ce que vous voulez, selon vos goûts :

- Poulet.
- Agneau.
- Merguez.
- Boulettesde viandes.

## *Préparation avant atelier :*

- Epluchez les carottes, navets, tête de céleri, courgettes et coupez en morceau.

## *Ustensiles :*

- une couscoussière ( pour ceux qui en ont une ), ou une sauteuse ou une marmite.
- Une casserole.

