



Recette de
Moulinex

Couscous

★★★★☆ 4.3/5 - [1421 Avis](#)

TEMPS TOTAL

20min



PRÉPARATION

10min



CUISSON

10min



REPOS

0min

Ingrédients

2 personnes

2 Pilon de poulet

100 g Carottes en tronçons

80 g Pois chiches en boîte

200 g Courgettes en demi-tronçons

1 Bouillon aux épices MAGGI

50 g Oignon émincé

15 cl Eau

1 càs Concentré de tomate

1 càs Huile d'olive

Préparation

Etape 1 /8

Préparer les ingrédients.

Etape 2 /8

Émincer les oignons.

Etape 3 /8

Couper les carottes en tronçons.

Etape 4 /8

Verser l'huile dans la cuve.

Etape 5 /8

Faire dorer l'oignon et les pilons 5 minutes.



Dorage

Etape 6 /8

Ajouter tous les ingrédients sauf les pois chiches et poivrer.

Etape 7 /8

Cuisson sous pression



Cuisson haute pression



10 min

Etape 8 /8

Ajouter les pois chiches. Servir avec de la semoule à la cannelle. Bon appétit !



Maintien au chaud