



COUSCOUS EN PERLES EBLY® AU POULET, OIGNONS ET RAISINS SECS
RECETTE

COUSCOUS EN PERLES EBLY® AU POULET, OIGNONS ET RAISINS SECS



TEMPS 40 min
INGRÉDIENTS 13 ingrédients
FAIT POUR 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 sachets de Couscous en perles EBLY®
- 4 blancs de poulet
- 3 oignons
- 200 g de raisins secs
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c. à c. de gingembre en poudre
- 1/2 c. à c. de curcuma
- Quelques pistils de safran
- 1/4 c. à c. de cannelle
- 5 cl d'huile d'olive
- 40 cl d'eau
- Sel
- Poivre

ÉTAPES DE CUISSON

1. Rincez les raisins secs puis laissez-les tremper dans l'eau pendant 1 heure. Faites cuire le Couscous en perles EBLY® selon le mode d'emploi.
2. Epluchez les oignons et coupez-les en lamelles.
3. Dans une marmite, versez l'huile d'olive et faites-y dorer les blancs de poulet 2 min.
4. Ajoutez les oignons, les 2 gousses d'ail hachées et les raisins secs égouttés.
5. Ajoutez le gingembre, le curcuma, le safran, la cannelle, le sel et le poivre.
6. Mélangez et laissez rissoler un peu.
7. Ajoutez l'eau, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 20 min.
8. Servez le Couscous en perles dans une grande assiette, avec le poulet aux oignons et raisins secs par-dessus.

Vous aimerez Aussi



[CHILI DE HARICOTS ROUGES ET COUSCOUS EN PERLES EBLY®](#)

Temps de cuisson

45 min

Ingrédients

13 ingrédients



[DAHL DE QUINOA & LENTILLES EBLY®](#)

Temps de cuisson

30 min

Ingrédients

8 ingrédients



[SALADE JAR QUINOA & LENTILLES EBLY®](#)

Temps de cuisson

35 min

Ingrédients

11 ingrédients

Source URL:

<https://www.ebly.fr/nos-recettes/couscous-en-perles-ebly-au-poulet-oignons-et-raisins-secs>