

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
PARTAGER

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Print (opens in same window)

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

PRODUITS UTILISÉS



EBLY® Couscous en Perles

VOIR DÉTAILS

ÉTAPES DE CUISSON

1. 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. 2

Epluchez les oignons et coupez-les en lamelles.

3. 3

Dans une marmite, versez l'huile d'olive et faites-y dorer les blancs de poulet 2 min.

4. 4

Ajoutez les oignons, les 2 gousses d'ail hachées et les raisins secs égouttés.

5. 5

Ajoutez le gingembre, le curcuma, le safran, la cannelle, le sel et le poivre.

6. 6

Mélangez et laissez rissoler un peu.

7. 7

Ajoutez l'eau, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 20 min.

8.8

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

VOIR DÉTAILS



DAHL DE QUINOA & LENTILLES EBLY®

Temps de cuisson

30 min

Ingrédients

8 ingrédients

<u>VOIR DÉTAILS</u>



SALADE JAR QUINOA & LENTILLES EBLY®

Temps de cuisson

35 min

Ingrédients

11 ingrédients

VOIR DÉTAILS

Source URL:

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