POULET ROTI FARCI AU COUSCOUS

Recette pour 2 personnes
préparation : 1 h 10 min
cuisson : 10 minutes

Liste des Ingrédients

– Un poulet
– 250 ml (1 tasse) de couscous
– 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
– cumin moulu au goût
– coriandre moulue au goût
– 1 boîte de pois chiches (égouttés)
– De l’huile d’olive au goût
– 2
– 3 tiges de menthe fraîche (hachée)
– 1 bouquet de coriandre fraîche hachée (au goût encore une fois)
– 1 citron
– 1 grosse poignée de bébés épinards hachés grossièrement
– Du sel
– Du poivre
– Sambal Olek ou autre sauce aux piments

Préparation

1. Amener le bouillon de poulet à ébullition et y ajouter une pincée de cumin, et une autre de coriandre moulue, du sel (au besoin) et du poivre.
2. Verser le couscous en pluie sur le bouillon et couvrir. Laisser reposer 10 minutes.
3. Verser les pois chiches égouttés dans un grand saladier. Y ajouter de l’huile d’olive au goût (au moins 2 cuil. à soupe), les herbes hachées, les épinards, une bonne pincée de cumin et de coriandre en poudre (au goût), le

zeste et le jus d’un citron, la sauce piquante, du sel et du poivre.

4. Ajouter le couscous encore légèrement chaud au mélange de pois chiches.
5. Goûter le tout et ajouter au besoin sel, poivre, épices et/ou jus de citron, huile.
6. Remplir la cavité du poulet avec cette farce. Ne pas trop tasser.
7. Terminer avec quelques tranches de citron.
8. Placer le reste du couscous au frigo. Il en restera pas mal et c’est absolument délicieux refroidi! Badigeonner le poulet d’une généreuse quantité d’huile d’olive. Saler, poivrer, et saupoudrer d’un peu de cumin et de coriandre.
9. Masser le poulet avec les mains pour bien enduire l’oiseau d’huile et d’épices.
10. Placer dans un plat allant au four et cuire à 180 C / 350 F pendant environ 2 heures, en arrosant le poulet de temps en temps… Laisser refroidir 10 minutes avant de trancher.

LES CONSEILS DE NINA:

Servir avec la farce de couscous (vous en aurez pour 2 personnes environ) et le reste du couscous placé au frigo. Bon appétit!