



Viande

Couscous d'automne à l'agneau

Préparation: 40 min.

En tout: 1 h 10 min.

Énergie: 430 kcal par personne



Pour 4 personnes, il vous faut

- 30 g de bolets séchés
- 4 dl d'eau
- 80 g de couscous
- ¼ cc de sel
- 2 cs d'huile d'olive
- 100 g de champignons de Paris blancs coupés en deux
- 100 g d'oignons au vinaigre (Borettane)
- sel, poivre, selon le goût
- 1 filet d'agneau (env. 220 g)
- ¼ cc de sel
- un peu de poivre
- 2 cs de vinaigre balsamique
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 cs de miel liquide
- sel, poivre, selon le goût
- 2 pommes coupées en quartiers
- 100 g de cœurs d'artichaut à l'huile égouttés, coupés en quatre
- 50 g de noix de cajou (épiciées)

Voici comment faire

- 1 Couscous aux bolets:** laisser tremper les bolets pendant env. 30 min., les égoutter. Verser l'eau de trempage dans une casserole, la porter à ébullition. Mélanger le couscous et le sel dans un récipient. Verser l'eau frémissante dans le couscous, couvrir et laisser gonfler pendant env. 5 min. puis l'égrener à la fourchette.
- 2 Champignons:** faire chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive, y faire revenir les champignons de Paris pendant env. 6 min. en remuant de temps en temps. Ajouter les oignons et les bolets, faire revenir le tout pendant env. 4 min., assaisonner puis sortir les légumes de la poêle. Si nécessaire, faire chauffer un peu d'huile dans la même poêle. Assaisonner la viande, la faire revenir env. 2 min. de chaque côté, puis la laisser reposer pendant env. 5 min.
- 3 Dressage:** mélanger le vinaigre, l'huile et le miel, assaisonner. Mélanger la sauce avec le couscous, ajouter les pommes, les artichauts, les noix de cajou et les champignons, mélanger le tout. Couper la viande et poser les tranches sur le couscous.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

