

Couscous de poisson et sa bisque de crevettes



Calie Cuisine

Type : Plat poisson

Difficulté : Facile

Durée : env. 1h30

Ingrédients : pour env. 6 pers.

500g de couscous fin

5 filets de poisson (pour moi 4 filets de saumon ont suffi !)

500g de crevettes

500g de tomates et leur jus

5-6 carottes

100g de navet

2 courgettes (taille moyenne)

1 poireau

500g de pois chiches (pour moi sèche à faire tremper la veille)

Raisins secs blonds

1 Oignon (ou oignon congelé)

4 gousses d'ail (ou ail congelé)

~~Laurier~~ (pas pour moi je suis fâché avec !)

Thym

1 c. à café d'épice à couscous-Ras el amout- (n'en n'ayant pas j'ai mis des 4 épices et du paprika)

Harissa (je n'en avais pas non plus)

70g d'huile d'olive

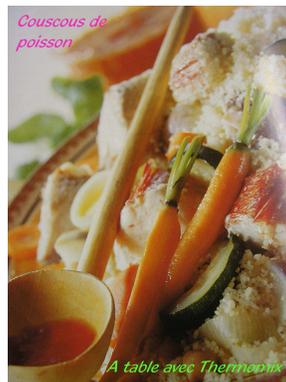
Sel, poivre

Préparation : Pour une préparation plus rapide :

- ✓ **Préparez les légumes** : épluchez et coupez en rondelles les carottes et les courgettes, coupez le navet en 8 et rincez les pois-chiches. Faites les cuire à la vapeur dans un cuit-vapeur ou une cocotte minute avec le poisson et les crevettes restante pour conserver toutes les saveurs ! (**TM 31** : Mettre dans le Varoma avec la bisque en dessous et cuire pendant 15 min à Varoma, Vitesse 1)

- ✓ Pendant ce temps préparez la bisque en mixant l'oignon, l'ail, le blanc de poireau coupé en 2 (TM 31 : 20 sec. Vit.4)...Ajoutez ensuite 50g d'huile d'olive (40g pour moi), les tomates pelées et leur jus, 20g de sel (je n'en ai pas mis), le poivre, une feuille de laurier, du thym, l'épice à couscous et faites chauffer pendant 5 min en mélangeant...(TM 31 : 4min. à 100°, vitesse 1)
- ✓ Pendant ce temps décortiquer les crevettes...
Au bout des 5 min. ajouter 300g d'eau, une partie des crevettes, de l'harissa selon votre goût et mixer encore afin d'affiner la sauce...(TM 31 : 30 sec. à vitesse 10)
- ✓ Faites chauffer encore pendant 15min environ et mixer une dernière fois afin d'obtenir une bisque bien fine. (TM 31 : laissez la bisque dans le bol pendant la cuisson des légumes)
- ✓ Pour dernière étape préparez la semoule : la mettre dans un saladier, y ajouter de l'eau chaude et de l'huile d'olive. Laisser reposer pendant 5 minutes. Mélanger puis égrainer à la fourchette. Ajouter deux poignées de raisins secs et l'épice à couscous. Bien mélanger la semoule.

Lorsque tout est cuit servir aussitôt les filets de poisson accompagnés de la semoule, des légumes et de la sauce servie à part.



Pour le respect de mes recettes merci de ne pas les publier sous votre pseudo.
<http://calieucuisine.canalblog.com>