



COUSCOUS POULET ET MERGUEZ SANS GLUTEN

Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 30 + 60 minutes
Portions : 6

INGRÉDIENTS :

- 5 gousses d'ail hachées
- 4 oignons hachés
- 2 carottes coupées en morceaux de 5 cm (2 pouces)
- 4 petites pommes de terre coupées en deux
- 2 courgettes coupées en rondelles
- 60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
- 369 ml de [pâte de tomates non assaisonnées](#)
- 30 ml (2 c. à soupe) de [vinaigre de riz sans gluten](#)
- 45 ml (3 c. à soupe) de [sauce soya sans gluten](#)
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre
- 15 ml (1 c. à soupe) de [sauce Sriracha sans gluten*](#)
- 30 ml (2 c. à soupe) de [persil séché sans gluten](#)
- 30 ml (2 c. à soupe) d'[herbe de Provence sans gluten](#)
- Une boîte de 540 ml (19 oz) de [pois chiches égouttés et rincés](#)
- 2 poitrines de poulet sans peau coupées en morceaux
- 8 [saucisses merguez sans gluten](#)
- 3 tasses de [couscous sans gluten](#) ou [quinoa sans gluten](#)

PRÉPARATION :

1. Dans une grande marmite, faire revenir l'ail et les oignons dans l'huile environ 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit transparent.

2. Baisser le feu et incorporer la pâte de tomates. Ajouter graduellement 5 tasses d'eau en remuant. Porter à ébullition. Incorporer le vinaigre, le sucre, la sauce soya, la sauce Sriracha, le persil, les herbes de provence, les carottes et les pommes de terre. Cuire de 5 à 7 minutes.
3. Ajouter les courgettes et les pois chiches et laisser mijoter 10 minutes.
4. Dans une poêle, cuire les morceaux de poulet et les merguez pour qu'ils soient bien grillés de chaque côté. Ensuite, ajouter au bouillon.
5. Laisser mijoter à feu doux au moins une heure.
6. Cuire le couscous sans gluten ou le quinoa sans gluten.

* Cette recette est légèrement piquante. Vous pouvez toutefois ajuster la quantité de sauce Sriracha à votre goût.

Servir la viande et les légumes sur le couscous sans gluten ou le quinoa. Cette recette peut être accompagnée de sauce piquante : un peu de bouillon et 2 c. soupe de sauce Sriracha.

Le quinoa est plus difficile à réussir que le couscous. Pour un bon résultat, voici comment le préparer :

Bien rincer le quinoa. Mettre une part de quinoa pour une part et demie d'eau dans un chaudron. Amener à ébullition, réduire à feu doux, couvrir et laisser mijoter jusqu'à évaporation complète du liquide. Laisser reposer environ 5 minutes à découvert, puis mélanger à la fourchette. Saler au goût.