



Couleur Kémia

<http://couleurkemia.canalblog.com/>



## Couscous

*Pour 4 personnes*

4 carottes,

1 courgette,

2 petits navets

250 gr de pois chiches,

Concentré de tomate, 1 oignon

Piment rouge, piment doux, raz el alnout, cumin, piment de cayenne

1 cuil à café de bicarbonate, 6 feuilles de gélatines,

4 feuilles de nori et 2 escalopes de poulet,

20 cl de crème fraîche, harissa.

La veille, mettre à tremper les pois chiches dans de l'eau froide.

Couper la 1/2 des légumes en carré de 1 cm environ et l'autre moitié en morceaux fin.

Faire revenir l'oignon émincé. Ajouter une càc de chaque épice, ainsi que le concentré de tomate. Bien remuer et verser 1 litres d'eau ainsi qu'1 litre de bouillon de poule. Faire bouillir.

Plonger les cubes de carottes et de navets dans le bouillon. Faire cuire 3 mn. Ajouter les cubes de courgettes et poursuivre la cuisson 2 mn. Retirer les légumes encore croquant les plonger dans de l'eau froide pour stopper la cuisson. Réserver

Faire de même avec le reste des légumes. Pendant ce temps faire ramollir les feuilles de gélatine. En fin de cuisson des légumes récupérer 1/2 litre de bouillon et le mélanger avec les feuilles de gélatine. Mettre le bouillon dans un plat ajouter des légumes et laisser prendre.

Avec le reste de bouillon faire cuire les pois chiche. Réservez en quelques uns pour la présentation.

Couleur Kémia



## Suite

Partager les escalopes en 2. Les enrourer dans des feuilles de nori. Faire cuire à la vapeur.

Pendant ce temps préparer de la semoule de couscous (soit de façon traditionnelle soit en suivant les conseils du fabricant).

Mixer les légumes, les pois chiches et un peu de bouillon pour faire une purée. Ajouter de la crème fraîche liquide entière et de l'harissa. Passer au chinois et mettre dans un siphon. Garder au chaud.

### Dressage :

Démouler le bouillon avec la gélatine. Déposer un morceau sur une assiette. Servir avec 2 quenelles de graine, le poulet au nori et l'espuma de marga à l'harissa.

Décorer avec les légumes et pois chiches restant.