Couscous au poisson, sauce tomate piquante et légumes

Un couscous de poisson blanc dans un bouillon de tomate épicé à la harissa, avec des légumes de saison. Léger et très parfumé.

6 personnes	25 min préparation	45 min cuisson	70 min au total	moyen niveau

Ingrédients

- 800 g de poisson blanc en tronçons (merlu, cabillaud)
- 2 oignons
- 3 gousse d'ail
- 30 g d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de harissa
- 1 c. à café de cumin
- 400 g de tomates concassées
- 700 ml d'eau
- 3 carottes
- 2 courgettes
- 2 pommes de terre
- 400 g de semoule moyenne
- 1 c. à café de sel

Préparation

1. Mettre les oignons et l'ail dans le bol, puis hacher.
   5 sec / vitesse 5
2. Ajouter l'huile, la harissa et le cumin, puis faire revenir.
   4 min / 100°C / vitesse 1
3. Ajouter les tomates, l'eau, le sel, les carottes et les pommes de terre en gros morceaux, puis cuire.
   18 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse
4. Ajouter les courgettes et le poisson, puis cuire doucement.
   10 min / 90°C / vitesse 1 / sens inverse
5. Hydrater la semoule avec de l'eau chaude salée et la cuire à la vapeur.
6. Servir la semoule garnie de poisson et de légumes, avec le bouillon pimenté à part.

Le conseil de Tiha
Ajoute le poisson en dernier et en sens inverse pour qu'il ne s'émiette pas.

Conservation : 1 jour au réfrigérateur.