

# Couscous de poisson à la libanaise

Préparation : 20 min  
Cuisson : 30 min  
Haut : mini  
Bas : maxi  
Inversion : 15 min  
Attente : 5 min

## Ingrédients :

Pour 6 personnes

Utilisez la **cocotte de base\***

- 1/2 cube de bouillon de poissons ou de légumes
- 800 g de poisson blanc à chair ferme (type cabillaud)
- 130 g de pois chiches
- 1 boîte de pulpe de tomates (350 g)
- 2 tomates
- 3 oignons
- 1/2 botte de persil plat
- 1 poivron rouge
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 1 bouquet de coriandre

## Pour la marinade :

- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de cumin
- 2 capsules de safran
- 2 cuillères à soupe d'huile olive
- les tiges de la coriandre (réservez les feuilles pour le dressage)
- 1/2 jus de citron
- 1 cuillère à café de ras el hanout

### \*Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez cette recette pour 8 à 10 personnes en ajoutant un tiers des ingrédients.

Cuisson : 40 min et pas d'attente

## Préparation :

- 1 Mixez tous les ingrédients de la marinade : tiges de coriandre (réservez les feuilles pour le dressage), ail, cumin, safran, ras el hanout, huile d'olive et le citron.
- 2 Dans la cocotte, mélangez cette marinade avec le poisson coupé en gros morceaux et laissez mariner 10 minutes.
- 3 Ajoutez dans la cocotte les tomates épépinées coupées en 4, le poivron en petits morceaux, le concentré de tomates, les oignons ciselés, le persil haché, la pulpe de tomates, le cube émietté et les pois chiches. Mélangez bien l'ensemble.
- 4 Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

**Conseil :** servez avec une semoule de blé complet.

**Atouts nutrition :** ce plat complet, est riche en antioxydants grâce aux tomates, poivron rouge, persil et oignons. Ces antioxydants permettent de lutter contre le vieillissement cellulaire et l'apparition de certaines maladies.



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire