Pour régaler les petits et les grands

Couscous aux courgettes et poulet

Ingrédients pour 4 personnes

- 150 g de poulet
- 1 kg de courgettes
- 2 oignons
- 10 cl de bouillon de légumes maison
- 1 bouquet garni
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Du sel
- Epices au choix : hysope, pyrèthre d'Afrique, galanga

Préparation

1. Epluchez les courgettes. Coupez-les en tronçons ou en gros bâtonnets de 5cm de longueur.
2. Emincez les oignons.
3. Coupez le poulet en cubes et faites les revenir brièvement avec les oignons dans une cocotte dans l'huile d'olive
4. Ajouter les courgettes, le bouquet garni et le bouillon de volaille maison. Salez, épicez.
5. Mélangez bien, couvrez et laissez cuire 30 mn à feu très doux.
6. Vers la fin de la cuisson, préparez la semoule d'épeautre : mettez un filet d'huile sur les graines, salez. Faites bouillir l'eau et versez la sur les graines. Couvrez 3 mn. Egrenez.
7. Dressez sur un grand plat ou à l'assiette.

« Les courges sont sèches et froides, et se nourrissent de l'air ; elles sont bonnes à manger, pour les malades comme pour les bien-portants. » *Hildegarde de Bingen*

Santé naturelle, tout simplement