



Toque & Tablier



**Graine de couscous rapide et sans grumeaux**

**Pour 70 g de graines (dosage pour 1 personne)  
Préparation 5 minutes**

**Ma liste de courses... Chez**

**L'épicer :**

- 70 g de graine de couscous calibre « moyen »
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olives
- 12 cl d'eau chaude
- Sel et poivre

**Mon secret chuchoté à l'oreille :** Le vrai secret est super simple, il suffit de l'enrober d'un peu d'huile avant de la cuire, c'est magique !

**La marche à suivre**

Dans un bol ou récipient pouvant éventuellement passer au micro-ondes, versez la graine de couscous.



Ajoutez une cuillère à soupe d'huile, du sel et poivre



Mélangez bien pour qu'elle s'imbibe bien d'huile.



Ajoutez l'eau chaude, laissez la graine gonfler. Dès qu'elle a absorbé toute l'eau, mélangez. Si besoin, mettez au micro-ondes pour finir de la cuire. Envoyez !

Retrouvez ma recette de tajine de poulet aux figes et pruneaux pour l'accompagner