



# Couscous au Poulet et Légumes

**TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MINUTES**

**TEMPS DE CUISSON: 15 MINUTES PORTIONS: 4**

**8 CUISSES DE POULET SANS PEAU**

**1 1/2 TASSE DE CHAMPIGNONS, COUPÉS EN MOITIÉS**

**1 1/2 TASSE DE CAROTTES, HACHÉES**

**1 POIVRON VERT ÉPÉPINÉ ET HACHÉ**

**1 OIGNON JAUNE, ÉPLUCHÉES ET HACHÉES**

**2 GOUSSES D'AIL ÉPLUCHÉES ET ÉMINCÉES**

**15 ONCES (426ML) DE TOMATES ÉTUVÉES EN CONSERVE**

**3/4 TASSE DE COUSCOUS**

**1 ZUCCHINI, COUPÉ EN DÉS**

**1/2 TASSE DE BOUILLON DE POULET**

**1/2 TASSE DE PERSIL HACHÉ**

**SEL ET POIVRE NOIR MOULU, AU GOÛT**

**DANS L'INSTANT POT MÉLANGER LE POULET AVEC**

**CHAMPIGNONS, LES CAROTTES, LE POIVRON, L'OIGNON, L'AIL,**

**LES TOMATES ET LE BOUILLON, REMUER, COUVRIR ET CUIRE À**

**MANUAL/PRESSURE COOK, HIGH PENDANT 8 MINUTES.**

**RELÂCHER RAPIDEMENT LA PRESSION (QR), OUVRIR L'INSTANT**

**POT, AJOUTER LE COUSCOUS, LES ZUCCHINIS, LE SEL ET LE**

**POIVRE, REMUER, COUVRIR À NOUVEAU ET CUIRE À LOW**

**PENDANT 6 MINUTES. RELÂCHER À NOUVEAU LA PRESSION**

**(QR), OUVRIR L'INSTANT POT, AJOUTER LE PERSIL, MÉLANGER**

**DÉLICATEMENT, PARTAGER EN PORTIONS ET SERVIR.**