

Couscous aux saucisses à l'érable Danyka Provencher - PPTC

Ingrédients:

- 4 saucisses européennes au choix
- 30 ml d'huile d'olive (2 c. à soupe)
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 oignon, haché
- 375 ml de céleri, émincé (1 1/2 tasse)
- 375 ml de carottes, coupées en dés (1 1/2 tasse)
- 375 ml de poivron, coupés en dés (1 1/2 tasse)
- 375 ml de bouquets de brocoli, blanchis (1 1/2 tasse)
- Sel et poivre du moulin au goût
- 30 ml de sirop d'érable (2 c. à soupe)
- 310 ml de bouillon de poulet (1 1/4 tasse)
- 310 ml de couscous, moyen (1 1/4 tasse)
- 30 ml d'origan frais, haché (2 c. à soupe) ou 10 ml d'origan séché (2 c. à thé)
- 60 ml de sirop d'érable (1/4 tasse)
- 60 ml de jus d'orange (1/4 tasse)
- 30 ml de moutarde de Dijon (2 c. à soupe)

Instructions:

- Dans une casserole, faire bouillir les saucisses durant une dizaine de minutes
- Dans une poêle, chauffer 15 ml d'huile à feu moyen-vif et y faire revenir les légumes. Cuire de 3 à 4 minutes et assaisonner
- Ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable et le bouillon, et porter à ébullition
- Retirer du feu, incorporer le couscous, remuer et parsemer d'origan
- Couvrir et laisser reposer 5 minutes ou jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé
- Égoutter les saucisses et les couper en deux sur la longueur.
- Chauffer le reste de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif et faire dorer les saucisses
- Mélanger le reste de sirop d'érable avec la moutarde de Dijon et le jus d'orange, verser sur les saucisses. Cuire 2 à 3 minutes pour les caraméliser
- Servir immédiatement sur un lit de couscous.