

## Couscous de légumes aux émincés de poulet

### Ingrédients

- 200gr de couscous
- 1 gros oignon
- 2 carottes
- 1 poivron rouge
- 2 blancs de poireau
- 2 tiges de céleri blanc
- Blancs de poulet
- 1 cube de bouillon de poule
- 3 cuillers à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 3dl d'eau

### Préparation

- Coupe l'oignon en fines tranches.
- Coupe les carottes, les blancs de poireaux et de céleri en tranches.
- Coupe le poivron en deux, ôte les graines et découpe le poivron en fines lanières.
- Découpe le filet de poulet en lamelles.
- Fais chauffer l'huile dans la poêle en Téflon (mieux dans un wok), ajoute l'oignon puis un peu après les lamelles de poulet. Assaisonne et laisse cuire quelques minutes.
- Ajoute tous les légumes et mélange bien.
- Après plus ou moins 5 minutes, ajoute le couscous, les 3 dl d'eau et le cube de bouillon. Laisse mijoter à petit feu pendant 6 minutes environ.
- Contrôle de temps en temps que le liquide ne s'évapore pas trop vite, sinon ajoute un peu d'eau.