

FICHE RECETTE N°16

PRINTEMPS

© cookidoo



COUSCOUS DE LÉGUMES

Pour 4 personnes



www.valdille-aubigne.fr/pat



INGREDIENTS

Semoule de blé :
300g

Courgettes : 400g

Carottes : 400g

Oignons : 300g

Pois chiche cuits :
1 conserve (~400g
égouttés)

Concentré de tomate
: 3 C.S

Ras-el-hanout : 3 C.C

1 cube de bouillon

Huile

Sel, poivre

A accompagner
de harissa ou
de raisins secs
réhydratés dans un
peu d'eau tiède et
de sucre.



PRÉPARATION

1. Lavez et coupez les carottes et les courgettes en tronçons.
2. Epluchez et émincez les oignons. Faites-les revenir dans un faitout avec de l'huile sur feu moyen.
3. Une fois les oignons fondants, ajoutez les carottes avec le concentré de tomate, le ras-el-hanout et le bouillon cube. Mélangez et faites revenir 5 min.
4. Ajoutez de l'eau jusqu'à 2 cm au dessus des légumes.
5. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez cuire à couvert 10 min. Ajoutez les courgettes et poursuivez la cuisson 10 min. Ajoutez les pois chiches égouttés et faites mijoter encore 5 min.
6. Pendant la cuisson des légumes, dans un saladier, déposez la semoule, le sel et un peu d'huile. Versez de l'eau chaude jusqu'à hauteur, couvrez et laissez gonfler 5 min. Égrenez la semoule à la fourchette.
7. Servez la semoule dans un grand plat avec les légumes et le bouillon sur le dessus.