

Couscous végétarien aux légumes d'hiver

Portions

3 PERSONNES

Temps de Préparation Temps de Cuisson

15 MINUTES

40 MINUTES

Ingrédients

- 200 g de semoule
- 200 g de pois-chiches
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 grosses carottes
- 2 poireaux
- 2 navets
- un peu d'huile d'olive
- du bouillon de légumes
- sel, poivre
- raisins secs, graines de courge
- persil
- harissa (optionnel)

Instructions

1. Préparer les légumes : émincer l'oignon et la gousse d'ail. Eplucher les carottes et les navets puis les découper en morceaux. Tailler également les poireaux.

2. Faire chauffer une grande casserole avec un fond d'huile d'olive. Lorsque celle ci est chaude, faire revenir les légumes le temps de faire chauffer un bon litre d'eau dans une bouilloire.

3. Ajouter l'eau chaude avec les légumes ainsi que le bouillon. Couvrir puis laisser mijoter à feu moyen pendant 35-40 minutes. 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les pois-chiches égouttés.

4. A la fin de la cuisson des légumes, préparer la cuisson de la semoule : placer celle ci avec les raisins secs dans une assiette creuse et arroser de deux-trois louches du bouillon. Mélanger puis cuire pendant 1 à 2 minutes au four micro-ondes.

5. Servir dans des plats puis assaisonner, et parsemer de persil et graines de courges. Bon appétit !