

Couscous végétarien

Plat

4 portions

Prép. 10 min.

Cuiss. 25 min.

Total 35 min.

Encore meilleur le lendemain !

Ingrédients

- 250g couscous fin
- 150g pois chiches
- 4 carotte
- 2 courgette
- 4 navet
- 1 branche céleri
- 1 Bouillon cube
- 1 oignon jaune
- 1 poignée raisins secs
- 30g
- 3 càc ras el hanout
- 30g beurre
- sel

Préparation

1. Couper les légumes en gros morceaux.
2. Faire revenir les légumes (sauf les raisins secs et les pois chiches) dans une grande casserole avec de l'huile d'olive, saler et ajouter le ras el hanout.
3. Couvrir d'eau à hauteur, ajouter le bouillon cube et porter 20 min à frémissements.
4. Ajouter les pois chiches égouttés et poursuivre la cuisson 5 min.Plus ça mijote longtemps et plus ce sera goûtu.
5. Pour la semoule : mettre 1,5 fois son volume d'eau à bouillir.Verser l'eau chaude sur la semoule et laisser reposer en couvrant d'un torchon.Dès que l'eau a été bue, ajouter le beurre et les raisins secs.

Tags

végétarien

healthy

épicé

oriental

économique