

Recette – Couscous



Ingrédients (4-5 personnes)

Fournis dans la Box Couscous

1-2 Courgettes
750gr Navets
750gr Carottes
500gr Oignons
1 Tête d'ail
750gr Tomates
1 Céleri vert

À ajouter selon vos préférences

400gr de Semoule
1 poignée de Pois chiches secs
1 cube de bouillon de légume
500gr Merguez ou Poulet

Épices : couscous, cumin, safran, ras-el-hanout, piment rouge, cannelle.

Préparation du bouillon

1. Quelques heures à l'avance, mettre tremper les pois chiches.
2. Émincer les oignons en lamelles et découper tous les légumes de votre Box Couscous en morceaux grossiers. Peler les tomates et les couper en petits cubes.
3. Mettre les oignons et les légumes (sauf les tomates) dans une casserole avec un peu d'huile d'olive et faire revenir le tout à feu vif pendant 5 minutes.
4. Ajouter les pois chiches égouttés.
5. Ajouter les épices de votre choix et le cube de bouillon émietté. Saler et poivrer et mélanger pendant 2 minutes.
6. Ajouter les tomates pelées et de l'eau jusqu'à atteindre la consistance voulue.
7. Laisser mijoter 30 à 45 minutes.

Préparation de la semoule

1. Faire chauffer un volume d'eau égal au volume de semoule.
2. Mettre la semoule dans l'eau chaude. Égrainer au bout de deux minutes.
3. Mettre de l'huile d'olive dans une casserole et la faire chauffer. Y ajouter la semoule et mélanger avec une fourchette pour bien séparer les grains et enrober d'huile.

Service

Servir la semoule et le bouillon avec des merguez ou du poulet grillés.