

Couscous d'Hiver

Ingrédients (4-6 personnes)

500g de carottes
500g de poireaux
500g d'oignons
Un potimarron
une botte de navets
1 bocal de Ketchup ADM Bio
Épices
1 c à c Cannelle
1 c à c Curcuma
1 c à s de Ras el hanout
1 c à c Cumin
1 pincée Piment ou Harissa



ÉTAPE 1 : Les légumes:

Lavez tous vos légumes. Épluchez-les. Pour les poireaux, ôtez le vert (que vous garderez pour une soupe) et coupez les blancs en 3 à 4 morceaux. Coupez tous les légumes en gros morceaux pour qu'ils restent entiers après la cuisson. Dans votre grosse casserole ou votre couscoussier, mettez un peu d'huile et faites revenir les oignons. mettez ensuite les légumes les plus longs à cuire: navets et carottes. Faites revenir quelques instants, ajoutez les épices et un peu de sel, ainsi que le Ketchup de tomates (ADM BIO) selon votre goût. Puis couvrez d'eau, mettez un couvercle et laissez cuire environ 30 minutes. Si nécessaire ajoutez un peu d'eau en court de cuisson.

ÉTAPE 2 : Le Poulet, les saucisses, la chipolata et le petit épeautre

C'est le moment de cuire la viande et de préparer le petit épeautre. Il faut compter une demi tasse de petit épeautre par personne, cuire dans 3X son volume d'eau pendant 20 minutes après ébullition.

ÉTAPE 3 : Légumes suite

Au bout de ce temps quand les légumes commencent à être un peu plus tendres, ajoutez les poireaux et la courge potimarron. Cuisez encore au moins 15 minutes. Vérifiez la cuisson des légumes avec la pointe d'un couteau, il faut qu'elle s'enfonce facilement. Goûtez le jus et rectifiez l'assaisonnement en fonction de vos goûts en ajoutant plus d'épices, de sel, etc.

ÉTAPE 4 : Dressage

Quand tout est cuit, prélevez 1 à 2 cuillères à soupe de jus que vous mettez dans un bol, ajoutez un peu de piment. Les personnes qui aiment manger pimenté pourront en ajouter par dessus. Dans une assiette creuse mettez un peu de semoule et versez à côté ou au dessus avec une louche les légumes, la viande et un peu de jus.