

COUSCOUS VÉGÉTARIEN



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 gros oignons = 250g
- 2 grosses gousses d'ail
- 1 gros poivron = 280g
- 2 courgettes = 500g
- 4 carottes = 400g
- 4 petits navets = 250g
- Raisins secs 60g
- Pois chiches secs 80g (= 160g cuits en conserve)
- Sel et poivre
- Curry
- Huile (olive ou tournesol) 6 càs
- Eau 1,5L
- Herbes aromatiques au choix : persil, coriandre
- Épices au choix : curry, cardamome, quatre épices...
- Semoule (crue) 400g

Préparation : 20 minutes | Cuisson : 1h20
Pour 6 personnes

1. **Si les pois chiches sont secs** : les laisser tremper dans un gros volume d'eau pendant 12h et les égoutter (cette étape améliore leur digestibilité et leur cuisson). **Si les pois chiches sont en conserve** : les égoutter, les rincer à l'eau pour enlever l'excédent de sel/sucre et les égoutter de nouveau.
2. Éplucher les gousses d'ail, les oignons, les carottes et les navets (laisser la peau des courgettes).
3. Émincer les gousses d'ail et couper les oignons en grosses lamelles.
4. Couper le poivron en fines lamelles.
5. Couper les courgettes et les carottes en gros morceaux (3cm de largeur).
6. Couper les navets en 4 ou en 6 selon leur taille.
7. Dans une cocotte sur feu moyen : faire chauffer la moitié de l'huile et faire revenir l'ail et les oignons pendant environ 10 minutes (ils doivent être fondants).
8. Ajouter le restant d'huile, les pois chiches secs égouttés (s'ils sont en conserve, on les ajoutera plus tard), les poivrons, les courgettes, les carottes, les navets, le sel, le poivre et les épices. Laisser cuire pendant environ 10 minutes tout en remuant assez souvent.
9. Verser tout le volume d'eau, ajouter un couvercle et laisser cuire pendant 1h en remuant de temps en temps. L'eau doit frémir (et non bouillir).
10. Environ 15 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les raisins secs et les pois chiches s'ils sont en conserve.
11. À la fin de la cuisson, dans un saladier : récupérer un peu d'eau de cuisson et la verser sur la semoule pour la faire gonfler.
12. Servir la semoule avec les légumes et un peu de jus de cuisson. Parsemer d'herbes aromatiques finement ciselées.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr