

Couscous aux légumes

Recette pour 4 personnes

Description

Un plat végétarien aux accents du maghreb.

Ingrédients

Pour le couscous

- 300 Gr Couscous
- 150 Gr Fèves écossées surgelées
- 1 Unité(s) Oignon
- 2 Unité(s) Navet
- 2 Unité(s) Carotte
- 2 Unité(s) Tomates italiennes
- 2 Unité(s) Courgette
- 4 Unité(s) Coeur d'artichaut
- 50 Gr Pois chiche
- 100 Gr Beurre
- 15 Ml Ras el hanout
- 2 Litre(s) Bouillon de légumes
- 8 Gousse(s) Ail
- 60 Ml Harissa

- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **90 mins**

Pour la mise en place

Pelez et émincez l'oignon. Pelez et coupez en gros morceaux les carottes et les navets. Coupez les tomates et les courgettes en rondelles. Taillez les artichauts en cubes. Avec vos doigts, travaillez la semoule avec de l'huile d'olive.

Pour le couscous

Dans une grande casserole, avec de l'huile d'olive, faire revenir l'oignon et l'ail, ajoutez le reste des légumes et les pois chiche, couvrir avec le bouillon. Ajoutez le ras el-hanout, portez à ébullition et laissez cuire à feu moyen pendant 1h environ, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. 20 minutes avant la fin de la cuisson, mettre 600 ml de bouillon sur la semoule, couvrir et laissez cuire, juste avant de servir égrainnez la semoule avec le beurre et réctifiez l'assaisonnement. Servir la semoule à part, avec de la harissa sur le côté.

Bon appétit!