



## COUSCOUS DE LÉGUMES

Un couscous végétarien riche en saveurs et en couleurs, mijoté avec des légumes de saison et des épices douces, pour un plat réconfortant, sain et parfumé.

- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

### LES INGRÉDIENTS



**Semoule**  
100g



**Tomate**  
1



**Pois chiches**  
50g



**Courgette**  
100g



**Carotte**  
100g



**Oignon**  
1



**Gousse d'ail**  
1



**Epices à couscous**  
1

### LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



**Sel & Poivre**



**Huile d'olive**  
à votre convenance

### LES ÉTAPES

#### ÉTAPE 1

Lavez, épluchez et coupez en cubes les légumes. Émincez l'oignon et hachez l'ail

#### ÉTAPE 2

Faites revenir l'oignon et l'ail dans une casserole avec l'huile d'olive pendant 2-3 min. Ajoutez les épices, mélangez 1 min pour libérer les arômes.

#### ÉTAPE 3

Ajoutez les légumes, la tomate, les pois chiches et couvrez d'eau (à hauteur). Laissez mijoter à feu moyen environ 25-30 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajustez l'assaisonnement.

#### ÉTAPE 4

Pendant ce temps, préparez la semoule : Mettez la semoule dans un bol avec du sel et du beurre (ou de l'huile) Versez l'eau bouillante dessus, couvrez et laissez gonfler 5 min. Égrènez ensuite à la fourchette.

#### ÉTAPE 5

Disposez la semoule dans l'assiette, ajoutez les légumes et un peu de bouillon.



### CONSEILS ET ASTUCES

Si vous aimez un couscous plus épicé, n'hésitez pas à ajouter une pincée de piment ou quelques gouttes de harissa dans votre bouillon.