Mmm LA MAISON DU MIEUX MANGER | FERME DU CANTAL

Difficulté : Moyenne **Temps de préparation : 10 min** **Temps de cuisson : 35 mn**



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 laisse 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.