



时 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



Carotte 100g



Tomate



Oignon



Pois chiches 50g



Gousse d'ail



Courgette 100g

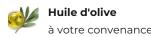


**Epices à couscous** 

## LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Sel & Poivre





# L'ÉQUIPEMENT

1 cocotte, 1 bol,

## 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.