



Couscous aux cinq légumes

POUR 4 PERSONNES

Ingrédients

Semoule couscous 320 g
Au moins 3 légumes parmi
courgettes, carottes, navets,
poivrons, céleri 400 g
Pois chiches (conservé) 200 g
Bouillon de légumes 50 cl

Concentré de tomates 10 g
Ail 1 gousse
Boulettes végétales
(facultatif)
Herbes de Provence
Raisins secs

Paprika
Raz et hanout
Harissa
Huile d'olive
Sel
Poivre

Recette

PRÉPARATION

Laver et couper les légumes.

Réaliser le bouillon de légumes.

LÉGUMES ET POIS CHICHES

Faire revenir les légumes dans de l'huile.

Ajouter le concentré de tomate, l'ail, la moitié des pois chiches, les herbes et épices.

Mouiller avec le bouillon de légumes (en garder un peu pour la harissa) et laisser mijoter 20 minutes.

POIS CHICHES RÔTIS ET BOULETTES

Préchauffer le four à 180°C.

Mélanger les pois chiches dans de l'huile et du raz el hanout. Enfourner 15 minutes pour obtenir des pois chiches croustillants.

Enfourner les boulettes selon les indications sur l'emballage.

SEMOULE

Mélanger la semoule à l'huile (4 cl).

Ajouter de l'eau bouillante salée (35 cl). Laisser gonfler 5 minutes.

Égrainer la semoule. Ajouter les raisins secs.

HARISSA

Délayer de la harissa (selon les goûts) dans le reste du bouillon de légumes.