

Couscous de Légumes

Ingrédients pour : 4 personnes

- 1 oignon
- 2 navets
- 4 carottes
- 2 poireaux
- huile d'olive
- 200 grammes de semoule moyenne
- 25 cl de bouillon de légumes
- 1 boîte de pois chiches
- 30 grammes de raisins secs
- quelques brins de coriandre fraîche
- une cuillère à café de 4 épices
- sel et poivre

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 45 minutes



Laurent Mariotte

Prix moyen : 1.60 €uros
par personne



Préparation

Préchauffez le four à 160 °C

Epluchez et émincez l'oignon

Epluchez et coupez les navets en quatre et le reste des légumes en tronçons de 3 cm

Arrosez d'huile d'olive, assaisonnez et ajoutez les 4 épices

Mélangez

Disposez le tout dans une grande cocotte allant au four et enfournez pour 35 minutes

Versez la semoule dans la cocotte, couvrez-la de bouillon de légumes

Ajoutez les pois chiches égouttés et les raisins secs

Couvrez et faites cuire 10 minutes

Servez le couscous parsemé de coriandre



Un couscous au four, où tout cuit dans le même plat, certes, ce n'est pas dans les règles de l'art, mais . . . C'est si savoureux, et facile à cuisiner !
Vous en redemanderez !