

COUSCOUS VÉGÉTARIEN



Préparez le bouillon avec oignons, tomates, carottes, navets, courgettes, pois chiches, épices (ras el hanout, cumin). Laissez mijoter 40 minutes. Servez sur la semoule cuite.

Infos

- **Temps de préparation:** 20 mins
 - **Temps de cuisson:** 45 mins
 - **Portions:** 6 personnes
-

Ingredients

- 400g de semoule de couscous
 - 3 carottes en tronçons
 - 2 navets en morceaux
 - 2 courgettes en tronçons
 - 1 boîte de pois chiches (400g)
 - 2 oignons émincés
 - 2 tomates
 - Ras el hanout, cumin
 - Huile d'olive, harissa
-

Préparation

Etape 1

Faites revenir oignons, ajoutez tomates, épices et eau. Ajoutez carottes et navets. Après 20 min, ajoutez courgettes et pois chiches 15 min.

Etape 2

Préparez la semoule à l'eau bouillante. Servez avec les légumes et le bouillon. Harissa à côté.